

苏奕霏◎编著

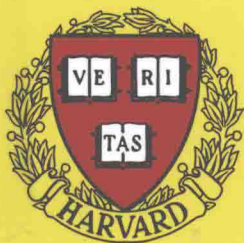
# Harvard

假如你的青春在哈佛——

# 哈佛凌晨

# 给青少年的 启示

体会哈佛凌晨状态，锻造成长阳光心态  
同步哈佛成才节奏，迈开人生成功步伐



跟随8位美国总统的青春足迹，感悟40位诺贝尔奖得主的求学方法  
探寻数百位CEO的成长模式，学习数以万计社会精英的制胜之道

## 每个青少年成长路上的必备读物

 中国纺织出版社

苏奕霏◎编著

# Harvard

假如你的青春在哈佛——

# 哈佛凌晨


# 给青少年的 启示

体会哈佛凌晨状态，锻造成长阳光心态  
同步哈佛成才节奏，迈开人生成功步伐



跟随8位美国总统的青春足迹，感悟40位诺贝尔奖得主的求学方法  
探寻数百位CEO的成长模式，学习数以万计社会精英的制胜之道

**每个青少年成长路上的必备读物**

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

在哈佛，学习是一种信仰！就是在这样的奋斗精神和文化氛围中，哈佛培育出了众多世界级精英人才，也使自己成为人人向往的高等学府。

哈佛，有着让人神往的魔力，想要近距离了解哈佛吗？本书将通过讲述哈佛精英的成功心得，解析哈佛精华的教育理念，帮助当下的青少年理解学习的意义，看清自身的不足，发现自身的优势，模仿精英的成长模式，成就卓越的自己。让青少年朋友不进哈佛，也能像哈佛人一样学习和思考，铸就自己璀璨夺目的人生。

### 图书在版编目（CIP）数据

哈佛凌晨给青少年的启示 / 苏奕霏编著. --北京：  
中国纺织出版社，2014.10  
ISBN 978-7-5180-0375-4

I. ①哈… II. ①苏… III. ①成功心理-青年读物②成功心理-少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第001098号

---

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：210千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

在美国，有一所让全美乃至全世界学生向往的学府，它就是哈佛大学。哈佛是每个学子心中最高的知识殿堂，哈佛大学创办于1668年，在美国的大学中可谓历史悠久。因此，在美国人的观念里，先有哈佛，后有美国。

哈佛总部位于波士顿的剑桥城，它是美国最早的私立大学之一，以培养研究生和从事科学研究为主的综合性大学。

三百多年来，哈佛培养了很多名人，其中就包括8位美国总统、40位诺贝尔奖得主、30位普利策奖得主以及各行各业的精英。

然而，哈佛学子之所以能成为各行业的精英，并不是因为他们是天才，而是他们比一般人付出了更多的努力。

如果你去过哈佛大学，你一定会这样感悟：哈佛的学生太苦了。曾经有一家英国的电视台到哈佛做过专访，他们发现：在凌晨四点半的哈佛大学图书馆里，灯火通明，座无虚席……

当然，哈佛人的精神不仅仅体现在努力、刻苦上，一直以来，哈佛不仅是一种学术象征，更是一种文化象征，这就如哈佛大学校长德鲁·吉尔甲·福斯特说：“哈佛大学教育的目的，不是要训练学生成为某一方面的专家，有一份特定的工作，而是要让他们在不确定的充满变化的情形下有应变能力，能够‘即兴表演’。”

事实上，哈佛教授一直坚持的是个性化的教学风格，始终不遗余力地引导学生为理想、为实现人生价值不懈追求和奋斗。也正是这种生生不息的精神熏陶，哈佛培养出来的学生才成了具有人文素质和责任感、能真正服务于社会的

有用人才。

如今，很多人开始研究哈佛学子成功的原因，以此来指引自己，让自己在人生路上少走弯路。美国著名牧师内德·兰赛姆在94岁临终时留下这样一句遗言，经常被哈佛人提及，“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人”。的确，一个人的命运，取决于他的思想认识和人生态度。

因此，每个青少年朋友都有必要用心拜读这本书，其中的智慧是指引你一生的航标。本书不仅集中阐述了哈佛人成功的人生经验，更分析了哈佛课堂上教授们的警世名言。相信在品读完这本书后，你一定有种斩获丰盈的感觉，让你即使不亲临哈佛，也能感受到哈佛高深文化。

**编著者**

**2014年6月**

# 目录

## 上篇 向哈佛人看齐

<b>第1章</b>	<b>凌晨四点半，你在床上沉睡VS哈佛人在挑灯晨读</b> …	2
	你在黑暗卧室，还是在灯火通明的自习室？ .....	2
	早励志，不懈地努力是通途 .....	5
	你要明白你在为谁读书，为谁上学 .....	8
	求知欲推动一个人快速成长 .....	10
	此刻努力，没有什么来不及 .....	13
<b>第2章</b>	<b>水滴石穿，业精于勤：临阵磨枪VS细水长流</b> .....	17
	成绩并不是最后那张考卷的分数 .....	17
	每一堂课都留下你努力的足迹 .....	20
	哈佛人的学习安排 .....	23
	哈佛人面对考试时的心态和状态 .....	26
	最好的结果总在下一次出现 .....	29
<b>第3章</b>	<b>善于质疑，勤于发问：被动“填鸭”VS自主探究</b> …	33
	别再等待老师把知识“喂”给你 .....	33
	目光犀利善于发现各种问题 .....	36
	课前准备让你能发现别人看不到的问题 .....	39
	勇敢地提问，加深对知识的理解 .....	42
	主动运用不同方法解决难题 .....	45

<b>第4章</b>	<b>精于理论，付诸实践：死记硬背VS实践出真知</b>	<b>48</b>
	光想不做不会有好的结果	48
	脚踏实地才是实现梦想的唯一途径	51
	敢地用自己的脚走路	54
	打破书本知识的束缚	56
	现实不承认猜想，踏踏实实做事	59
<b>第5章</b>	<b>成长为自己的模样：衣来伸手VS独立生活</b>	<b>62</b>
	越自立的人，越容易超越他人	62
	戒掉依赖感，做独立少年	65
	靠自己的双手成功，掌握自己的命运	68
	有主见，勇敢表达自己的想法	70
	不等着他人铺路而是走自己看好的路	73

## 中篇 哈佛学子内在的力量

<b>第6章</b>	<b>绽放品格之花，优秀的品行是成功人生的前提</b>	<b>78</b>
	诚信是人生中的第一桶金	78
	让善良之花在内心绽放	81
	对每一件事负起责任	84
	无论何时，都要信守做人的原则	87
	感恩的心会让你永远活在幸福里	89
<b>第7章</b>	<b>内心强大，与困难做朋友让你无往不克</b>	<b>92</b>
	挫折必然定律：挫折往往与进步同在	92
	杜利奥定律：拥抱热情，战胜挫折	95
	习惯性无助：摆脱无助，才能真正变得坚强	97
	“下坡容易”定律：一定要严格要求自己	100
	内心畏惧只会加大克服挫折的难度	103

<b>第8章</b>	<b>“张扬”你的自信，相信自己就没有“不可能”</b> …	106
	杜根定律：自信比什么都重要 .....	106
	自信心效应：相信信念的力量 .....	109
	跳蚤效应：激发自己的潜能，不要给自己设限 .....	112
	马蝇效应：适时自我鞭策，才能不断进取 .....	115
	相信自己，你就能做自己想做的人 .....	117
<b>第9章</b>	<b>激励和释放自己，学会调节始终“电量充沛”</b> …	120
	学会控制自己的情绪，时刻保持最佳状态 .....	120
	换个角度看问题，就会豁然开朗 .....	123
	消除焦虑与恐惧，让心安宁 .....	126
	抑制你的愤怒，拥有平和心性 .....	128
	别纠结，做个果断英明的人 .....	131
<b>第10章</b>	<b>用心感受幸福，快乐与温暖能让你飞得更高</b> ……	134
	幸福感的源泉在于积极的心理 .....	134
	剖析内心，让自己拥有自我认知能力 .....	137
	听哈佛教授讲“幸福型”汉堡 .....	140
	哈佛教授给出的10条幸福小贴士 .....	143
	幸福的本质到底是什么 .....	146

## 下篇 哈佛人成功的砝码

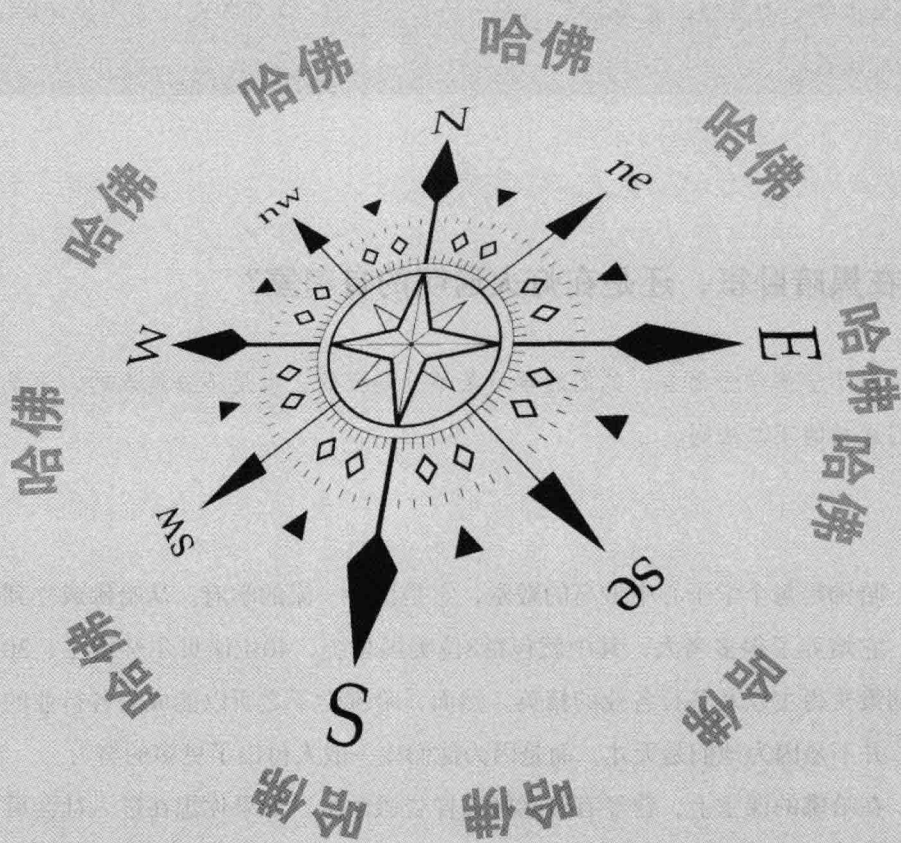
<b>第11章</b>	<b>张开思维的翅膀，让新鲜的创意驰骋迸发</b> ……	150
	哈佛培养的是创新的头脑 .....	150
	变通思维，你就能改变一切 .....	152
	开动脑筋，培养创造性思维和创造力 .....	155
	培养创新意识，不断进取超越自我 .....	158
	独立思考，永远都做有想法的人 .....	161



<b>第12章</b>	<b>及时抓住机遇，让青春的心不留下遗憾</b> ·····	<b>164</b>
	机遇和陷阱总是同时存在·····	164
	把握机遇，改变命运·····	167
	与时俱进，才能抓住机遇·····	170
	机遇来临时，一定要勇于争取·····	173
	持续是一种力量·····	175
<b>第13章</b>	<b>勇于尝试敢于承担，成功就在自己的脚下</b> ·····	<b>179</b>
	坚强地走完泥泞的路，你就是强者·····	179
	82岁从哈佛毕业的伊丽莎白·····	182
	有信仰就会有无穷的力量·····	185
	鼓足勇气，敢于破釜沉舟·····	188
	不畏惧困难，不逃避恐惧·····	190
<b>第14章</b>	<b>善于合作，团队的力量锐不可当</b> ·····	<b>194</b>
	微笑效应微笑能拉近人际距离·····	194
	尊重法则：尊重他人才能赢来尊重·····	197
	海格力斯效应：心中不要有敌意·····	200
	幽默效应：会幽默让更多人喜欢你·····	203
	运用团队力量共创辉煌成就·····	205
<b>第15章</b>	<b>修炼你的成功素养，在习惯中不知不觉成就自己</b> ···	<b>209</b>
	使命感让你倾注更多热情·····	209
	兴趣与效率同在·····	212
	有非凡的雄心才能成就非凡的人生·····	215
	学习失败，否则失败于学习·····	218
	认真、充实地过好每一天·····	220
	<b>参考文献</b> ·····	<b>224</b>

# 上篇

## 向哈佛人看齐





## 第1章 凌晨四点半，你在床上 沉睡VS哈佛人在挑灯晨读

哈佛是世界一流学府，所有学子们向往的殿堂，它如同一面旗帜，是荣誉、知识的殿堂。在哈佛，每一位学子都在受教育的过程中树立远大的理想；同时，也更加踏实地学习。他们深知，在竞争面前，只有提升自己，才是最有力的武器。正所谓，先付出，才杰出。所有的青少年朋友们，你也要以哈佛学子为榜样，要多学习、多吃苦、多研究。唯有如此，你才能练就非凡的技艺。

### 你在黑暗卧室，还是在灯火通明的自习室？

对于哈佛学子而言，他们的学习是不分昼夜的，也是不分地点的，这就是他们成功的不二法则。

哈佛是每个学子心中最高的殿堂，它是世界一流的学府。从哈佛成立到现在，它培养了很多名人，其中就包括8位美国总统、40位诺贝尔奖得主、30位普利策奖得主以及各行各业的精英。然而，哈佛学子之所以能成为各行业的精英，并不是因为他们是天才，而是因为他们比一般人付出了更多的努力。

在哈佛的课堂上，曾经有位老师这样告诫学生：如果你想在进入社会后，在任何时候任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛的学



习期间，就没有晒太阳的时间。在哈佛也流传着这样一句训言：此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。的确，任何一个哈佛人的成功，无外乎一个原因——努力学习。

青少年朋友们，当凌晨四点半的时候，你在做什么？是在黑暗的卧室里沉睡、做着美梦，还是已经在灯火通明的自习室里开始一天的学习？也许大多数人的回答是前者，你也许会认为：“才四点半而已，何必把自己弄得那么紧张？”然而，如果你走在哈佛校园里，你会发现，无论是阅览室，还是自习室，乃至河边的路灯下，都可能坐满了在静静看书或晨读的学子们。即使到了深夜，这些学生们也会继续留在图书馆和自习室看书、学习，整个哈佛校园就是一座“不夜城”。

和一般的学校相比，哈佛的学子们有着更强的学习压力。在哈佛，本科生每学期至少要选修4门课，一年是8门课，也就是说，4年内，他们必须修完32门学科才能顺利毕业。除此之外，他们在课后还需要完成大量的作业，比如，课后他们要花很多时间复习，巩固课堂上所学的知识；在上课之前，他们也要看很多的书，为上课做准备，因为在哈佛，你只有做好最充分的准备，才能融入到课堂的教学中。

到了吃饭时间，如果你走进哈佛的学生餐厅，你会大吃一惊，因为你会发现，即使是餐厅，对于他们来说，也是另一个学习明的场所。有的学生会端着自已的饭菜、找到自己的座位，然后边看书边做笔记边吃饭。他们很珍惜时间，即使是吃饭时间也不轻易放过。

在哈佛，没有人会懈怠，因为同学之间努力学习的精神会互相感染，互相激励。由于哈佛学生的勤奋努力，在哈佛的校园里，随处可以看到睡觉的学生，甚至在食堂的长椅上也有学生呼呼大睡。而旁边来来往往就餐的人并不觉得稀奇。因为他们知道，这些倒头就睡的学生实在是太累了。

看到这里，青少年朋友们，也许你会明白，为什么哈佛大学能培育出这么多的精英吧。一分耕耘，一分收获，从现在起，你只有努力学习、用自己的双手去创造，才能和哈佛人一样创造出辉煌的人生。



有人说，年轻是资本，但这个资本不是拿来挥霍的，而是拿来珍惜的，拿来充实自己的，只有珍惜每一天的时间去学习，一点一滴地累积成功的资本，你才会问心无愧。事实上，中国人珍惜时间、努力学习的品质，自古有之。

李贺是一位遭遇不幸的天才诗人，但他懂得珍惜有限的生命。

在他很小的时候，就满腔报复，他曾经作诗明志：“少年心事当那云。”（《致酒行》）他酷爱读书，勤于写作，就连出门骑在驴背上的时候，也经常见他思考。母亲曾十分心疼地责备他：“你一定要把心血呕出来才罢休吗？”

当时，和他同龄的一些纨绔子弟，整日花天酒地、不思进取，为此，看不惯这些的李贺便作诗劝诫，诗中写道：

少年安得长少年，海波尚能变桑田。

荣枯递传急如箭，天公不肯于公偏。

莫道韶华镇长在，发白面皱专相待。

李贺惜时如金，醉心创作，他留于后世的二百多首诗作，都是呕心沥血的艺术结晶。

诗人李贺规劝那些少年们不要虚度光阴。他指出：“少年安得长少年，海波尚能变桑田。”岁月斗转，光阴似箭，时间对于任何人来说都是公平的，即使现在的你正值青春年华，但它并不是永驻的，因此，你必须趁早学习、努力学习，充实自我。

没有艰辛，便无所获。青少年阶段正是一个人吸收知识、积淀自己的最好时期。任何一个青少年，都要告诫自己：一天之计在于晨，清晨，你也要从温暖的被窝中爬起来。如果你能做到这点，当你养成一种珍惜时间、努力学习的习惯后，你就能做到自我突破和自我超越！



哈佛启示

哈佛是一种象征，不仅是最高智慧和最高学府的象征，更是人的意志的象征。每个青少年，都要以哈佛学子为榜样，学习他们在凌晨四点半就努力学习的精神，不给自己任何懈怠的机会，你只有把握现在、充实自我，才能创造出辉煌和灿烂的明天！

## 早励志，不懈地努力是通途

目标是一切成功的起点。一个人，只有确立了前进的目标，他才会最大可能地发挥自己的潜力。而努力是实现目标的唯一途径，只有不断努力，我们才能检验出自己的创造性，才能锻炼自己，造就自己。

现实生活中，我们每个人都有理想，并渴望成功。而有些人不能成功是因为他们往往空有大志却不肯低下头、弯下腰、静下心来努力学习，不肯从身边的本职工作开始积聚自己的力量。要知道，只有一步一个脚印，踏实、不浮躁地学习，才能为成功奠定基础。实际上，这正是当今社会一些青少年们所欠缺的。有些时候，他们会怨天尤人，给自己制定那些虚无缥缈的终极目标。而任何一个成功的哈佛学子，他们的成功都不是一蹴而就的，他们成功的不变因素都是努力学习。

曾经有一位老师在课堂上向他的学生发问：“我知道，在你们心中，哈佛大学是最高学府，但你们有设想自己考入这所大学吗？如果你不能进入哈佛，那么，你也要像哈佛大学那3%的毕业生一样对待自己的人生。”接下来，他讲了这样一个关于哈佛毕业生的调查。



这一年，有一群意气风发的年轻人从哈佛毕业了，他们即将迈入新的人生阶段，无论是从学历、智力还是背景上，他们都相差无几。就在他们离开前，他们的教授对他们进行了一项关于人生目标的调查，统计结果显示：在他们当中，27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。随后，他们便进入社会参加工作、经营人生。

25年后，这位教授再次对这群毕业生进行了跟踪调查，结果他发现，在这些学生中，最初那3%的人大多成了成功人士，他们有的是行业领袖，有的是社会精英，这是因为他们在最初时候就立志并不断朝着一个方向努力；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别的业绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常抱怨他人，抱怨社会，抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

可能很多人会以为，只要考入了哈佛，就会有光鲜亮丽的人生，其实，那些成功的哈佛人之所以成功，就是因为他们知道自己想要什么，并且，他们会不懈地努力。因此，在哈佛的课堂上，每位老师都会告诉他的学生，人立志，一定要趁早。一个人，没有目标，就像断了线的风筝，不知前方的路该怎么走；一个人，没有目标，就像一艘没有舵的轮船，只能随波逐流。

因此，青少年朋友们，你只有从现在起，树立一个精细、明确的目标并为之努力、奋斗，你才能挖掘出体内所蕴藏的巨大能力，才能最终实现自己的理想。

在哈佛的课堂上，曾讲过这样一个故事：

多年前，有一位穷苦的牧羊人领着两个年幼的儿子以替别人放羊来维持生活。一天他们赶着羊来到一个山坡，这时，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远处。牧羊人的小儿子问他的父亲：“爸爸，爸爸，大雁要往哪里飞？”“他们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”牧羊





人说。他的大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像大雁那样飞起来就好了，那我就要飞得比大雁还要高，去天堂，看妈妈是不是在那里。”小儿子也对父亲说：“做个会飞的大雁多好啊，那样就不用放羊了，可以飞到自己想去的地方。”

牧羊人沉默了一下，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”两个儿子试了试，并没有飞起来。他们用怀疑的眼神瞅着父亲。牧羊人说，让我飞给你们看，于是他飞了两下，也没飞起来。牧羊人肯定地说：“我是因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断的努力，就一定能飞起来，去想去的地方。”儿子们牢牢地记住了父亲的话，并一直不断的努力，等到他们长大以后果然飞起来了，他们发明了飞机，他们就是美国的莱特兄弟。

这个真实的故事再次使我们坚信：一个人年轻时如果在内心中就树立一个目标，并坚持不懈地为之努力，那么，他一定会是一位成功的人。

的确，有理想、有追求、有上进心的人，一定都有一个明确的奋斗目标，他懂得自己活着是为了什么。因而他的所有的努力，从整体上来说都能围绕一个比较长远的目标进行，他知道自己怎样做是正确的、有用的，否则就是做了无用功，或者浪费了时间和生命。显然，成功者总是那些有目标的人，鲜花和荣誉从来不会降临到那些没有目标的人的头上。

可能有些青少年会认为自己年纪尚轻，立志为时尚早，而实际上，一个人只有尽早树立目标，才能尽早付诸行动，才能找到努力的方向。因为目标不会凭空实现，不采取具体行动，就不可能发生任何事情。

哈佛启示

人只有树立了目标，内心的力量和头脑的智慧才会找到方向。目标对于所期望成就的事业的真正决心。如果一个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了想去的地方。正如空气和生命的关系一样，目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气，人就不能生存；如果没有目标，没有任何人能成功。





## 你要明白你在为谁读书，为谁上学

当你明白自己为谁而读书，为什么而上学时，你就会有一种向前的驱动力，你就会觉得学习是一种乐趣，也就能克服学习中产生的各种困难。学习积极性提高了，学习效率也就提高了。

哈佛大学前任校长劳伦斯·H.萨默斯曾经在课堂上建议每一个哈佛学生们每天都问自己一个问题：我为什么要学习？

表面上看，这是一个很简单的问题，实则非常重要，因为一个人，只有具备良好的学习动机，才有强烈的学习欲望。而相反，如果一个人没有良好的学习动机，不明白做事的目的，就很难产生强大的内驱力。

所以，对于青少年来说，如果你不明白自己为什么学习、为谁学习，那么，你就看不到学习的必要性，也不会具有学习的动力。

确实，如果我们不明白自己学习的动机，不明白读书的目的，就会把学习当成负担，把读书当成任务。

另外，劳伦斯·H.萨默斯教授在一次关于“学习力”的演讲中，讲了这样一件事：

他的小外孙叫吉文上中学了，暑假里的一天，吉文和他的同学去郊游，当他们玩得正尽兴的时候，其中有个女同学大哭起来，说自己必须要赶回家了。

“天哪，我真该死，居然忘记了时间，我今天的功课还没有做呢。”这位女同学哭着说。

“这不是暑假吗？你怎么还要做功课？”伙伴们问她。

“这是我妈妈给我布置的作业，我要是不按时做完的话，她肯定会揍我的。”这位女同学哭丧着脸说。

青少年朋友们，你是不是也像这个小女孩一样，认为学习、读书是为了父母、老师呢？如果你这样认为，那么，你肯定会觉得读书、学习是一种负担，