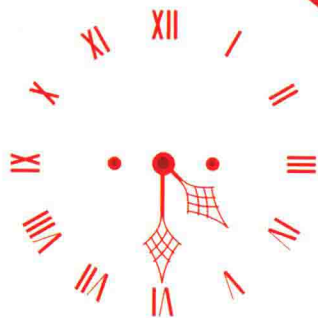
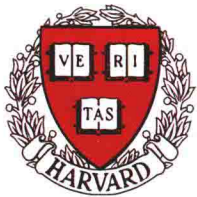


· 新版 ·



# 哈佛 凌晨四点半

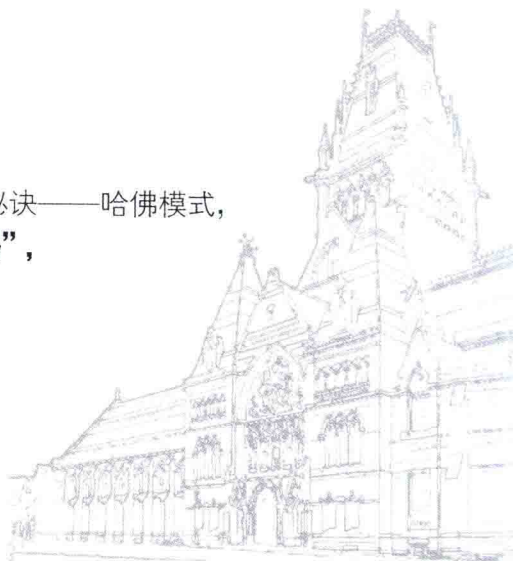
哈佛大学送给青少年的最好礼物



韦秀英◎编著

哈佛大学培养了8位美国总统  
44位诺贝尔奖获得者  
数以万计的商界精英

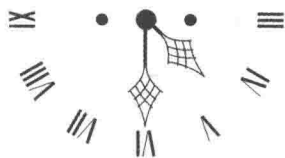
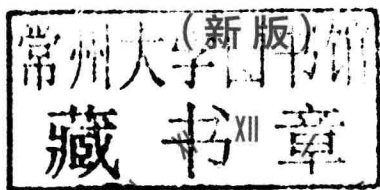
本书将为你揭开哈佛大学传承百年的精英培育秘诀——哈佛模式，  
让每个青少年都能拥有独一无二的“哈佛性格”，  
迷茫的人生从此发生热血的蜕变！



二十一世纪出版社集团  
21st Century Publishing Group  
全国百佳出版社

# 哈佛 凌晨四点半

哈佛大学送给青少年的最好礼物



韦秀英◎编著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

哈佛凌晨四点半：哈佛大学送给青少年的最好礼物：  
新版 / 韦秀英编著. — 南昌：二十一世纪出版社集团，2018.1

ISBN 978-7-5568-3268-2

I. ①哈… II. ①韦… III. ①成功心理—青少年读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296569 号

哈佛凌晨四点半：哈佛大学送给青少年的最好礼物：新版 韦秀英 / 编著

---

统 筹 朱文平

责任编辑 敖登格日乐

出版发行 二十一世纪出版社集团

(江西省南昌市子安路 75 号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

版 次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5568-3268-2

定 价 35.00 元

---

赣版权登字—04—2017—887

如发现印装质量问题，请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997

## 【序言】

# 天下没有免费的午餐：哈佛大学的凌晨四点半

哈佛，每个学子心中最高的殿堂。作为世界一流学府，哈佛大学培养了许多名人，他们中有8位美国总统、44位诺贝尔奖得主、30位普利策奖得主以及各行各业的精英。到了哈佛你就会知道，真正的精英并不是天才，而是付出了更多努力的人。

哈佛大学占地240多公顷，没有现代化的高楼大厦，只有随处可见的用新英格兰红砖建筑的图书馆。当你走进美丽的哈佛校园，置身于晨曦中，只见湖边、路边，许多学子正在聚精会神地晨读着；当你走进藏书逾千万册的哈佛大学图书馆，只见每间阅览室都灯火通明，每个座位上都坐着认真看书的学子……他们没穿华丽的服装，更不见四处游荡，有的只是匆匆的脚步，坚实地写下人生的篇章。

英国一家电视台曾做过一期题为《凌晨四点半》的专题节目，内容讲的是，在一个普通的凌晨四点半，哈佛图书馆内，已经坐满了静静看书、认真做笔记、积极思考问题的哈佛学子……



哈佛的老师经常告诫学生：“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，那么你在哈佛学习期间，就没有晒太阳的时间。”一分耕耘一分收获。我们在感叹哈佛为什么能够成为培养精英的摇篮时，也应该反省一下，自己是否真的勤奋努力过？如果我们在年轻的时候没有付出，那么在该收获的时候就没有收获。青少年朋友应该明白，天下没有免费的午餐，只有靠我们勤奋的双手去努力，去创造，才会给自己的人生交出一份满意的答卷。

如果你走进哈佛的学生餐厅，很难听到叽叽喳喳说话的声音，每个学生端着比萨、可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。即使是用餐时间，哈佛学生也要充分利用起来。可以说，哈佛的餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛正宗100个图书馆之外的另类图书馆。

在哈佛，学生的学习是不分白天和黑夜的。即使在半夜或者凌晨，整个校园也是灯火通明的，那是一座不夜城。餐厅里，图书馆里，教室里还有很多学生在看书。那种强烈的学习气氛感染着哈佛的每一位学子。哈佛的本科生，每学期至少要选修4门课，一年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。而且，哈佛的作业量很大。学生课后要花很多时间看书，复习案例。每堂课都需要提前做大量的准备，课前准备充分了，上课时才能在课堂上和别人交流，否则，你是无法融入课堂的教学中的。

由于哈佛学生的勤奋努力，在哈佛的校园里，到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。

究竟是什么让哈佛的学子有了这样坚定的信念，这样勤奋努力地学习呢？哈佛图书馆墙上的20条训言似乎已经告诉了我们答案。虽然只是寥寥数语，却发人深省。

- 1.此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
- 2.我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
- 3.觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。

4. 勿将今日之事拖到明日。
5. 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
6. 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
7. 幸福或许不排名次，但成功必排名次。
8. 学习并不是人生的全部。但既然连人生的一部分——学习也无法征服，还能做什么呢？
9. 请享受无法回避的痛苦。
10. 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
11. 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
12. 时间在流逝。
13. 现在流的口水，将成为明天的眼泪。
14. 狗一样地学，绅士一样地玩。
15. 今天不走，明天要跑。
16. 投资未来的人，是忠于现实的人。
17. 受教育程度代表收入。
18. 一天过完，不会再来。
19. 即使现在，对手也在不停地翻动书页。
20. 没有艰辛，便无所获。

哈佛是一种象征，最高智慧的象征，最高学府的象征。人的意志，人的才情，人的理想，在哈佛的凌晨四点半会一一体现！

# 目录

## Contents

### **001 第一章 立志要趁早：做10年后最优秀的人**

- 002 你在为谁读书
- 005 认识你自己，为无知而求知
- 008 对于盲目的船来说，所有风向都是逆风
- 012 远见与目标，让你在10年后无可替代
- 016 敢坐第一排，勇当第一名
- 020 没有什么来不及，现在就是最好的开始

### **023 第二章 无论何时，勤奋都是通往成功的捷径**

- 024 懒惰，比勤奋更能消耗身体
- 027 把你的精力集中到一个焦点上
- 030 每天让自己进步一点点
- 033 每一个人面前都有一根栏杆
- 036 记住！最好的往往都在下一次
- 039 机会总青睐那些勤于奋斗的人

### **043 第三章 发表独立宣言：没有人可以替你成长**

- 044 自立自强，没有人可以替你成长
- 047 靠自己成功，命运就在自己手里
- 050 敢于推开那扇虚掩的门
- 053 有主见，敢于说出你的观点



- 056 不下水的人，永远不可能学会游泳
- 059 若失去了勇气，就等于把一切都丢掉了
- 062 成功者只想自己要的，而非不要的

## **065 第四章 Yes, you can!——除了你自己，没人能否定你**

- 066 自信是成功的第一秘诀
- 069 不甘平庸，必须像王者一样自信
- 072 其实，你欠缺的只是自我挖掘的精神
- 075 除了你自己，没人能否定你
- 078 自我暗示，你可以做得更好
- 081 哈佛MBA的最后一堂课——把自己“卖”出去
- 084 告诉自己：只要去做，没什么不可能

## **087 第五章 长大总会有点小情绪——学会管理好自己**

- 088 哈佛校长的一次终生错误
- 091 篱笆上永远都有拔不掉的铁钉孔
- 094 管理好自己的时间
- 097 在任何情况下，都要保持冷静
- 100 改变可以改变的，接受不能改变的

## **103 第六章 积极乐观——拥有好心态才有好未来**

- 104 不幸是人生最好的大学
- 107 攀比，会让你遗失自我
- 110 写下你的优点，珍视自己的价值
- 114 善待自己的缺点，不要苛求自己完美
- 116 积极进取，奔跑着前方就会有猎物
- 118 即刻行动，自己为自己创造机遇



**121 第七章 如何做一个会说话、懂交际的“团队人”**

- 122 没有完美的个人，只有完美的团队
- 124 信任，结交挚友的黄金法则
- 127 学会从对方的角度考虑问题
- 130 会赞美的人走到哪里都受欢迎
- 133 学会倾听——会说的不如会听的
- 137 宽容与原谅——人际交往课上的重要内容
- 140 学会分享：分享越多，收获越多

**143 第八章 永远的NO. 1，让优秀成为一种习惯**

- 144 哈佛毕业生“可怕”的领袖气质
- 148 即使现在，对手也在不停地翻动书页
- 150 走自己的路，成功者需要走不寻常的路
- 153 不知足——追求完美才能更优秀
- 155 不留恋过去，时刻保持一颗归零的心

**157 第九章 从哈佛毕业，所有学生都会带上这些品质离开**

- 158 热忱——哈佛学子成功的第一秘诀
- 161 专注——成功者和失败者之间最大的差别
- 164 责任——敢于担当才能成就大事
- 168 自律——只有强者才能做到遵纪自律
- 171 诚信——169个儿子来认爹
- 174 尊重——尊重他人是对自己最大的爱护
- 176 细节——差距，往往在那些不起眼的地方



## 179 第十章 不抛弃、不放弃，苦难是人生修炼的最高学府

- 180 你遭遇过1850次的拒绝吗
- 183 畏惧失败就是毁灭进步
- 186 困境中要学会忍耐
- 188 走出困境，要从内心突破
- 191 在绝望的时候再坚持一下
- 194 不抛弃、不放弃，苦难是人生修炼的最高学府

## 197 第十一章 影响哈佛学子一生的8句箴言

- 198 阅读：无论走到哪儿，随身携带一本书
- 200 思考：睡前五分钟向自己提出问题
- 203 选择：比汗水更重要的是选择的智慧
- 205 财商：哈佛大学的第一堂经济学课
- 209 借力：永远都不要独自用餐
- 211 锻炼：选择一项自己最喜欢的运动
- 214 创新：创造他人需要却表达不出来的需求
- 218 感恩：在任何地方，对任何人、任何事说声“谢谢”

## 221 附录

- 222 美国大学本科TOP30名校一览
- 231 美国大学本科申请流程解析
- 235 美国私立高中TOP100名校一览
- 238 美国高中申请流程解析
- 242 美国留学20个最受欢迎的热门专业分析

## 第一章

# 立志要趁早：做10年后最优秀的人





## 你在为谁读书

哈佛大学前任校长劳伦斯·H·萨默斯教授在一次关于“学习力”的演讲中，讲了这样一个你我身边常见的现象，他上中学的小外孙吉文曾告诉他这样一件事。

暑假里，吉文和一群小伙伴一起到郊外玩，正当他们玩得很开心的时候，突然有一个小女孩哭了起来，说是必须赶紧回家。

小女孩着急地说：“天哪！我竟忘了看时间，今天的功课我还没有做。”

“现在是假期，怎么还有功课？”伙伴们问她。

“是我妈妈让我做的，如果没有按时做完，她会揍我的。”那个小女孩哭丧着脸说。

你是否也曾像这个小女孩一样，不管走到哪里，在做什么，都会觉得学习、读书是负担，像影子一样时刻伴随着自己，觉得自己学习，也是为了父母、老师。但是我们读书真的是为了满足父母的攀比欲，为了老师的好名声吗？有时候，父母逼迫我们学习，虽然说有些不近人情，但你是否真的知道自己是为了谁而读书呢？

劳伦斯·H·萨默斯校长说：“我曾经建议哈佛的学生们最好每天都问自己一个相同的问题：我为什么要学习？这个问题看似简单，实际上非常重要。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，对这些学生来说，不解决为什么学习的问题，看不到学习的必要性，就永远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。

安东尼·拉马纳出生在意大利西西里岛上的一个小村庄里。他一共有十个兄弟姐妹，所以不到12岁便到采石场干活了。但安东尼·拉马纳却不甘心自己的命运就是如此。于是他经常会利用一些闲暇时间阅读有关西西里岛的历史和地理，并听老人们讲述岛屿的变迁。从书上，他看到了外面的世界与岛屿的差距，于是在16岁那年，他沿着山谷顺流而下，一直来到海边，随后跟着一艘货船来到了美国。

在美国，当他遇到困难时，有多少次他曾想踏上回家的路，听一听那熟悉友好的声音。但是，他每想到这里就更加坚定地意识到，自己应该通过学习来改变自己的命运。

22岁那年，他凭借着不懈的努力，获得了自己梦寐以求的证书——一张石匠工会卡。不久他便被选去在林肯的纪念碑上，雕刻林肯在葛底斯堡的讲演词。在雕刻林肯的讲演词时，他深深地被林肯的人生经历打动。他想：林肯这位生活艰辛，而最后靠着学习改变命运的人，早年生活几乎跟自己一样，但是后来他却当上了律师，最后竟又当上了总统。那么自己是不是也会有功成名就的一天呢？

一天吃午饭时，安东尼坐在高高的脚手架上，望着巨大的林肯雕像，这位来自西西里岛采石场的小石匠突然做出了一项决定：安东尼·拉马纳能够成为一个更 useful 的人，他要当律师。他在一块木板上写道：“安东尼·拉马纳”，在他的名字下面又写道：“安东尼学法律。”那天晚上，他把那块木板带下了脚手架。他的朋友都笑话他，“你是林肯第二吧？安东尼，你看雕像看呆了”。

安东尼过去只在西西里岛的一所乡村小学读到五年级，想在华盛顿大学国家法律中心学习，简直是痴心妄想，何况他还要在脚手架上连续工作10小时。但是他并没有退缩，一下班就去夜校补习英文，他的帆布兜里时刻都有凿子、锤子、午饭和课本。他常常匆匆忙忙地吃过午饭便抓紧时间读书，甚至有时候一手拿着书，一手拿着两片玉米饼，中间夹着一块咸猪肉坐在木头上边吃边学习。

终于，功夫不负有心人，安东尼·拉马纳考入了法律学校。但是，因为第二次世界大战爆发，他只得离开美国去同法西斯作战。回国后，他在很短的时间里连续



获得了一个法学学士和一个法学硕士的学位。后来，他一直在纽约和华盛顿担任律师，工作非常出色。

劳伦斯·H·萨默斯校长说，他和安东尼·拉马纳是在一次聚会中认识的，虽然他们年龄差距很大，但却是无话不谈的好朋友。劳伦斯·H·萨默斯校长问他：“读书、学习时，难道你不感觉到累吗？”他说：“那不可能，因为每个人都必须自己去发现动力，并自己为动力确定具体的含义。”确实，安东尼说得一点都没有错，当我们在学习的时候，明白自己为谁而读书，为什么而读书，我们就会有一种向前的驱动力，从而让我们在学习中不断克服各种困难，待到像安东尼一样拥有成就时，就会觉得学习也是一种乐趣。

#### ◎哈佛考考你

测试一下：你知道自己是为了什么而学习的吗？

- A.证明自己的学习力
- B.知识本身的吸引力
- C.取得学习另一课程的资格
- D.得到学位证书
- E.有一份好工作
- F.父母或老师要求我学习

#### ◎答案分析

选择A和B：表明你想要的回报就是学习本身，认真学习后感到心里很踏实。

选择C、D和E：表明学习原因对你很重要，取得实质性的回报才是你学习的目的。

选择F：表明你可能是一个厌恶学习的人，只是迫于各方面的压力而为之。

## 认识你自己，为无知而求知

一直以来，哈佛都是全世界众多学子向往的一流学府，能够在那里学习的学子必定是凤毛麟角，可是总有一些自以为是的学生，他们习惯揣摩别人的心理，对别人了如指掌，对自身的能力却没有全面的认识。哈佛的教授们总是善意地提醒学生说：“认识你自己，为你的无知而求知。因为只有自知的人，才能知晓他人。”

对于“自我认识”这个话题的探讨，可以追溯到公元前2000年：特尔斐被认为是迄今最古老的城市，它建于帕纳索斯山脉的斜坡上。阿波罗神庙是这座城市里最受敬仰的神庙之一，在这座神圣的寺庙的墙壁上写着七位圣贤的箴言。其中有一条就与自我反省和自我节制有关，它就是“认识你自己”。古希腊哲学之父苏格拉底甚至将它作为自己一生的座右铭。

“自我认识”是我们达到身心平衡的关键。当我们还很年轻的时候，我们就已经开始在了解自己。随着年龄的增长，其中的一些成了我们个性的一部分，而且难以改变，而我们总是随着生活的变化而变化。基于这个原因，自我认识是一个永无止境的过程。

哈佛大学第22任校长洛厄尔曾经说过：“认识自己能够做什么固然重要，但认识自己不能做什么更为重要。”在一次演讲中，他给学生们讲述了这样一个故事。

罗斯福小时候是一个十分脆弱和胆小的学生，在学校课堂里总显露出一副惊惧的表情。有一次，老师让他在课堂上背诵一篇课文，他从座位上站起来，呼吸就好



像喘气一样，双腿发抖，嘴唇也颤动不已，背诵起来含含糊糊、吞吞吐吐，最后只能在同学们的哄笑声中颓然地坐下。由于牙齿的暴露，罗斯福并没有一张英俊的面孔。同学们也因此常常嘲笑他，说他的牙齿可以用来挖地瓜了。

小小年纪的罗斯福变得很敏感，他通常不会参加同学间的任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人。然而，罗斯福虽然有这方面的缺陷，但却有着奋斗的精神——这种精神仿佛是每个人天生就具有的。事实上，缺陷促使他更加努力奋斗。他没有因为别人对他的嘲笑而失去勇气，他喘气的习惯变成了一种坚定的嘶声。他咬紧自己的牙使嘴唇不颤动从而克服了惧怕心理。

罗斯福比任何人都更了解自己，他清楚自己身体上的种种缺陷。他从来不欺骗自己，认为自己是勇敢、强壮和好看的。他用行动证明自己可以克服先天的不足并能获得成功。

只要是他能克服的缺点，他就一定要克服；不能克服的他便加以利用。通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他那无人不知的龅牙。他裹着毯子、坐着轮椅进行“炉边谈话”的样子，令民众再也记不起他以前那打桩工人般的姿态。虽然他的演讲中并没有任何惊人之处，但他不因自己的声音和姿态而遭失败。他没有洪亮的声音或是威严的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是人们眼中最出色、最有力量的演说家之一。

罗斯福在面对自己的缺陷的时候，并没有退缩和消沉，而是充分、全面地认识自己，在意识到自我缺陷的同时，正确地评价自己，为自己的无知而求知，在困境中抗争，不因缺憾而气馁，甚至将它加以利用，变为资本，变为扶梯，从而登上名誉的巅峰。同样的，对于青少年来说，要发现自己的缺点，就必须进行深刻的自我剖析。剖析，不单单是找出优点、肯定成绩，更关键的是要把自我剖析的手术刀滑向心灵的深处，对心灵进行忏悔式的追问：我的缺点到底在哪里？明天我将如何努力？哈佛有一句格言说得很好：一个目光敏锐，见识深刻的人，倘又能承认自己有局限性，那他离完人就不远了。



### ◎哈佛考考你

在公园看到许多画家帮人画像，你心血来潮也想过过做模特的瘾，你会选择哪一类型的画像呢？

- A.水彩画或油画
- B.铅笔素描画
- C.俏皮逗趣的漫画
- D.毛笔水墨画

### ◎答案分析

选择A：你看起来颇严肃，好像是那种过着一成不变生活的修行者，其实你只是自有一套独特的生活哲学而已。你的朋友或同学有时会惊讶于你突然发作的幽默与搞笑，其实只要碰到与你对盘的人，你也会是一个健谈、乐于与人分享的人。

选择B：平常的你是好好学生的模样，但其实你的个性上是偏向固执与保守的，只是你平常在与朋友或同学互动时，比较不那么坚持，但在某些事情上又会变得比较固执、保守，甚至到了令人难以理解的地步。

选择C：你是个百分百闷骚的人，在长辈面前，总是一副正经八百的样子，一副乖乖牌的形象，其实在同学或朋友之间可是大家的开心果，有什么康乐或联谊的活动其幕后的推手大多都是你，因此你外在的形象与内在的个性，简直是判若两人。如果有一天跟你不熟的人看到你的本性时，肯定会大吃一惊的。

选择D：你给大家的感觉就像阳光一般，似乎没有什么烦恼，一直都很快乐的样子。不过了解你的人都知道，其实你不是那种会将心事挂在嘴边或表现在脸上的人，私底下的你，是会想很多且对别人的看法相当在意的人，所以你会觉得自己的人格快分裂了。