

哈佛大学 励志公开课

努力就是为了不苟且地活着

没有改变不了的未来，只有不想改变的过去。

千万别在该奋斗的年纪选择了安逸！

努力的意义在于选择自己想要的生活，
而不是被生活选择。



黄檠杰 编著

你要么出众，要么出局！

北京工业大学出版社

哈佛大学 励志公开课

努力就是为了不苟且地活着

HAFO DAXUE LIZHI GONGKAIKE
NULI JIUSHI WEILE BU GOUQIE DE HUOZHE

黄宾杰◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学励志公开课：努力就是为了不苟且地活着 / 黄槟杰编著.
— 北京：北京工业大学出版社，2018.2
ISBN 978-7-5639-5847-4

I. ①哈… II. ①黄… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 302384 号

哈佛大学励志公开课：努力就是为了不苟且地活着

编 著：黄槟杰

责任编辑：李周辉

封面设计：芒 果

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：15.25

字 数：200 千字

版 次：2018 年 2 月第 1 版

印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5847-4

定 价：38.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

1

哈佛大学（Harvard University）是一所位于美国马萨诸塞州剑桥市的私立大学，1636年由马萨诸塞海湾殖民地立法机关立案成立。1780年，哈佛学院更名为哈佛大学。哈佛大学是一所在世界上享有很高声誉、财富和影响力的学校，在世界各研究机构的排行榜中，经常名列全球大学第一位。

哈佛何以称“世界一流”？从“先有哈佛，后有美国”这句话中，人们可以找到一些答案。哈佛被誉为“美国人的思想库”，为今天强大、繁荣的美国输送了一批又一批人才。建校几百年以来，哈佛诞生了许多总统、诺贝尔奖获得者、世界级的优秀记者、跨国公司总裁、杰出的教育工作者等。今天，中国社会的精英中也有不少留学于哈佛，从那里获得人生中宝贵的知识和教诲。

哈佛代表着学子心中神圣的殿堂，是许多年轻人梦寐以求的地方。

很多人内心深处都有一个哈佛梦想。对于每一个渴望成功的人而言，哈佛不仅是一所名校，更是一种精神的指引。

2

不管你有没有机会去哈佛学习，哈佛的精神和学风都值得你学习。

哈佛的学生几乎没有一个能把老师要求的书目读完，所以他们经常学

习和阅读到夜里。

这里的学生很少有按时睡觉的，很多人都是在图书馆熬通宵。到了凌晨两三点，阅览区还是座无虚席。“凌晨的图书馆聚会”是同学们迎接新一天的仪式。

哈佛某教授对学生说：“你学我这门课，你就一天只能睡两小时。”

哈佛的博士生，可能每3天要啃下一本大书，每本几百页，还要交上阅读报告。

尽管从这里过桥就是波士顿，有的学生——尤其是留学生——入学一两年，还从来没有上过桥，连波士顿长什么样都不知道。

在哈佛，大一不分系科专业，大二开始在约40种学科中选择专业。哈佛本科4年，要学30多门课，分为7门核心课程、16门专业课，再加上8门选修课。核心课程是每个学生的必修课，涵盖外国文化、文学与艺术、历史研究、道德推理、数量推理、社会分析等领域。各领域再细分为若干亚领域，共有11个亚领域，每个亚领域开设几十门课程，供学生自由选择。

在哈佛，连那些得诺贝尔奖的教授，也一样成天忙忙碌碌。

在这样的学校里，混日子没戏，出类拔萃更难，大家都玩命读书。

人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，自己是否真的努力过？

3

有人说：“我不敢在家休息，因为我没有存款；我上班不敢偷懒，因为我没有成就；我不敢说生活太累，因为我只能靠自己。”很多人迫切寻求改变，而努力是你唯一能掌握的变量。当你对现实不满的时候，你在做什么？当你荒废时间的时候，有多少人在努力？

凌晨四点半，当你还在睡梦中的时候，哈佛大学的图书馆里还有众多

学子在勤奋学习。比你聪明的人比你还努力，这就是你赶不上别人的原因。

“凌晨四点半”是一个时间，而在哈佛，凌晨四点半是一种态度，一种不肯松懈一毫、不肯错过一点点时间的积极进取的态度。对于一个人来说，困难不在于某一天凌晨四点半的辛苦，而在于每一天凌晨四点半的坚持。每天的凌晨四点半，每天的辛劳与汗水。这条道路看似笨拙，可实际上，这才是通往成功那条路的不二途径。

这本书会让你看到：不断努力，成为更好的自己，才能配得上更好的你。坚持梦想，脚踏实地去实践，才能走进熠熠生辉的明天。承受孤独，穿过荆棘，世界不曾亏欠每一个努力的人！

目 录

第一课 哈佛凌晨四点半，比你优秀的人还在努力 1

凌晨四点半，当你还在睡梦中的时候，哈佛大学的图书馆里还有众多学子在勤奋学习。比你聪明的人比你还努力，这就是你赶不上别人的原因。

一往无前，因为坚守了破釜沉舟的勇气 2

你为什么一直穷 4

在绝望中寻找希望，人生终将辉煌 7

咬咬牙，扼住命运的咽喉 9

除了自己，你还可以依赖谁 12

生活的结果取决于你的选择 15

有时贫穷也是一种财富 17

第二课 努力，愿你的青春不负梦想 21

每个人内心深处都有一个“哈佛梦”。对于每一个渴望成功的人而言，哈佛不仅是一所名校，更是一种精神的指引。

年轻赋予了你勇往直前的资本	22
像分配财产一样来计划你的生命	24
兴趣是努力的方向	28
没有理想就学不会飞翔	31
巨大的能量来自于每一个微小的阻力	33
努力奋斗，你也可以创造奇迹	36
为什么不去尝试改变和适应	39

第三课 你一定要努力，但千万别着急

43

哈佛人提醒，做事若急于求成，就会像饥饿的人乍看到食物，狼吞虎咽，反而会引起消化不良。请记住，你一定要努力，但千万别着急。

成功就是慢慢地磨	44
所有的攀登都从山脚开始	47
你要坚持，但不要执着错误的方向	50
真正的聪明是不要小聪明	52
人生中的弯路也是一段风景	55
学会选择就是学会放弃	58
保护好你内心的那一份孤独	60

第四课 世界上最大的谎言就是“你不行”

65

哈佛学子认为，在每个平淡无奇的生命中都蕴藏着一座丰富的金矿。哪怕仅仅是微乎其微的一个优点，只要肯深入挖掘，都会挖掘出宝藏。

在人生路上做自己的主人	66
每个人都是一座有待挖掘的金矿	70
天才是放对位置的人	74
知人者智，自知者明	77
请放大你的天赋	81
你要的不是模仿，而是创造	85
只要你愿意，劣势也可以扭转	88

第五课 你的努力用对地方了吗 95

哈佛大学有一句名言：“不知道要去哪里的人哪里也去不了。”

现在是你找准航向的时候了	96
多设想一下若干年后的自己	98
合理的目标是激活潜能的催化剂	103
生活的动力源于正确的目标	106
如果你有方向，请行动起来	109
梦想的达成，少不了目标的管理	112
清理掉那些无谓的人生目标	117

第六课 从来没有一种坚持会被辜负 123

事在人为，哈佛人瞧不起不思进取、对前途失去信心或被挫折打垮的人。他们认为自己才是命运的主人，对过去的事都很健忘，也不沉湎于当前。他们总是用更多的精力关注未来，相信明天更美好。

没有战胜不了的困难，只有不愿坚持的你	124
把绊脚石踩在脚下，登上世界之巅	128
不必惧怕失败，相反请你感谢它	132
你的成熟来自岁月的磨砺	135
如果痛苦，就不必反复品尝	139
逆境是用来克服而不是臣服的	142

第七课 不攀附不将就，努力变得更加优秀 147

很多时候，当生活、爱情、事业给你设置了一道道障碍时，很多人便溃不成军。哈佛人却说：“我们不过是输给了自己，输给了那个内心焦躁、忧虑、畏惧的自己。”

纠正优柔寡断的毛病	148
以不变应万变，以宽容对狭隘	151
三分能力，七分责任	153
抱怨没有鞋，却不知道别人没有脚	156
坏习惯是一生的累赘	159
人生最大的厄运就是惰性	161

第八课 正确的价值观是努力的基础 165

哈佛的校训是：“让真理与你为友。”那么，到底什么是真理呢？每一个国家、民族对这个词汇都有不同的理解。在哈佛大学，它被赋予的含义是：“真相、诚实和正直。”

用自己的眼睛来判断	166
-----------------	-----

盲从就是对自己不负责任	170
不向权势人物折腰	173
坚守人格底线	176
独立思考，善于质疑	178
避免愚蠢的固执	181

第九课 你所做的每一件事情，都会成为你的名片 185

在哈佛，许多事业有成的人在小学徒或小职员时代就能以最高的热忱和耐心去面对上司给予他们的小工作，这是非常普通的事实。你不可能用数量来衡量工作的大小，大事往往在小事之中。

岂有付出没有回报之理	186
水都可以穿石，你还怕什么	190
不想被淘汰就不断学习	194
努力比天赋更重要	198
以退为进，凡事适可而止	201
卫星要上天，马桶也不能漏水	204

第十课 上苍给了每一个人均等的机会，只要你及时抓住它 209

哈佛大学认为：成功并非一场竞赛，也不是一座难以逾越的高山。它其实只是每个人生来就有的权利，是生活的本来面目。上苍给了全世界每一个人均等的机会，只要在它来临的时候发现它，并牢牢地抓住，你就不会被梦想抛弃。

你准备好成功来临了吗	210
挑战所有的不可能	214
成败就在关键的一步	218
机遇青睐有勇气的人	222
捕捉住游荡的机遇	225
寻找自己的康庄大道	229

第一课

哈佛凌晨四点半，比你优秀的人还在努力

凌晨四点半，当你还在睡梦中的时候，哈佛大学的图书馆里还有众多学子在勤奋学习。比你聪明的人比你还努力，这就是你赶不上别人的原因。

一往无前，因为坚守了破釜沉舟的勇气

如果我们的身后没有退路，那么，前进就是别无选择的选择。

——哈佛箴言

有的人做事总是前怕狼后怕虎，结果错失良机；有些人却有破釜沉舟的勇气，继而成就大业。

面临无退路的境地，人才能够最大限度地调动自己的潜能。只有这样，才能从生活中争得属于自己的位置，逐渐使自己走向成功的队伍。

一个留学生刚到澳大利亚的时候，为了找一份合适的工作来糊口，替人割草、放羊、收庄稼、刷盘子……

有一天，正在一家餐馆刷盘子的他，偶然在报纸上看到了一条澳大利亚电信公司的招聘信息。他担心自己的英语不地道、专业不对口，就选择了线路监督的职位去应聘。

过五关斩六将，眼看着就要得到那年薪很高的职位了，却不想招聘主管问他：“你有车吗？你会开车吗？这份工作时常要外出，没有车寸步难行。”

初来乍到，糊口都成问题，怎么还会有车呢？但为了得到那个极具诱惑力的职位，他不假思索地回答：“有，也会开。”

“那么，三天以后，你开着车来上班吧。”主管说。

几乎身无分文的他在三天之内要买车、学会开车谈何容易。但为了生

存,这位留学生向他的一个朋友借了钱,在旧货市场上买回了一辆旧得不能再旧的大众牌甲壳虫汽车。

第一天,他看着朋友开车。

第二天,他自己颤抖着双手在草地上歪歪扭扭地开车。

第三天,他开着那辆“老爷车”,左右摇晃着去上班了。

最后,这位留学生已是那家电信公司的业务主管了。

在一次战役中,有一位将军率领的部队被逼到了离地中海很近的地方。他在反攻前夕向士兵发表了简短的演说:“记住,你们已经没有退路了,你们的背后就是地中海。你们必须勇敢地向前,向前!”结果,军心大振,反攻大获全胜。

将自己置身于悬崖上的破釜沉舟的勇气,从某种意义上说,是给了自己一个向生命成功的高地冲锋的机会。

塑料花为李嘉诚掘得平生第一桶金,他也因此赢得了“塑料花大王”的称号,使他从一个穷小子成为一名富商。1958年,长江公司的营业额已达1000万港币,光纯利就已有100万港币。长江公司的塑料花牢牢占领了欧洲市场。稳固欧洲后,李嘉诚又转向北美市场。

一家销售网遍布美国、加拿大的北美最大生活用品贸易公司有意到香港实地考察,李嘉诚果断拍板:一定要拼尽全力抓住这个大客商。

凭借与欧洲批发商做交易的经验,李嘉诚在公司高层会议上宣布了一项石破天惊的决定:“一周之内,将塑料花生产规模扩大到令外商满意的程度。”

这是李嘉诚做生意这么多年来,最大、最仓促的一次冒险。他孤注一掷,几乎是拿多年营建的事业来赌博。

李嘉诚一直作风稳健,可这一次,他别无选择。要么彻底放弃,要么

全力一搏。无法想象一周之内形成新规模的难度有多大。首先要另外新租一座占地约1万平方英尺（1平方英尺 $\approx$ 0.09平方米）的标准厂房，然后将旧厂房退租，搬迁原有的可用设备，购置新设备，改建新厂房，安装调试设备，新聘工人并且培训上岗，工人进入正常运行……

李嘉诚和全体员工一道，奋战了六个昼夜，每天只睡三四个小时。第七天，这家公司购货部经理抵达香港。最后，美国人当即对李嘉诚说：“好，我们现在就可以签合同。”

如果当时李嘉诚没有断绝自己的退路，拿出破釜沉舟的勇气，可能不会成就今天的事业，成为华人富豪。所以，当千载难逢的机会降临到普通人的面前的时候，当某件事情的发展到了一个生死攸关的时刻时，需要你有一点破釜沉舟、置之死地而后生的精神。

你为什么一直穷

人生在不断地改变中得到成长，安于现状的年轻人一定怀着一颗苍老的心。

——哈佛箴言

中国有句俗话：“再穷不能穷三代，再富也不能富万年。”没有人愿意始终生活在穷困的境遇中，穷是一个人的暂时处境。

“为什么我是穷人，我怎样才不再是穷人，怎样做才能致富？”有头脑

的穷人每天都在思考着这个问题。这种无穷的渴望改变了一代又一代穷人的境况,为此,他们努力去学习科学技术,用知识来武装头脑,用学问来改变命运。

俞敏洪回忆他创业初的故事:

“我把我弃教从商的决定,在一定程度上归功于妻子没完没了的唠叨。突然有一天,我听到一声大吼:‘如果你走不出国门,就永远别进家门!’我一哆嗦后立刻明白我的命运将从此改变。我发现,一个女人结婚以后最大的能力是自己不再进步,却能把一个男人弄得很进步或很失败。

“老婆的一声吼远远超过一切力量,从1988年开始我就被迫为了出国而努力学习。我化压力为动力,化被动为主动,终于考过了TOEFL(托福,英语能力考试),又战胜了GRE(美国研究生入学考试),尽管分数不算很高,但可以联系美国的大学了。去美国至少需要人民币十几万,在那个时候这可是一笔天文数字。

“我老婆是天津人,我是江苏人,我在长江边上,她在海河边上,所以都喜欢吃鱼。我们两个都是大学里的普通老师,因为没有钱,我当时买鱼就专门买死鱼,因为死鱼只要两块钱一斤或一条这样子,活鱼就变成了六七块钱。

“我记得的一个转折就是,我到外面为培训机构代课以后,开始是一二百块钱一个月,后来就变成了六七百块钱一个月。当时,我老婆在中央音乐学院工作,我们住在北京大学的宿舍里,所以晚上一般我就负责做饭。记得有一次她下班回来以后,发现鱼汤是用活鱼做的,就很开心。那天晚上好像就成了我们生活的转折点,从此以后她开始对我变得温柔了,因为能吃到活鱼了。”

成功学说:“没有做不到的事,只有不会变通的人。”正所谓没有变