



哈佛 凌晨四点半

哈佛大学教你成为更好的自己

韦秀英 编著

不是人人都能上哈佛，

但哈佛学生刻苦学习的精神和良好的学习习惯
人人可以具备。

用故事讲述哈佛的教育方式，轻轻松松掌握哈佛教育的精髓，
让学生找到学习的乐趣，不再为分数痛苦；让学生找到自己的兴趣面对未来不再迷茫。



北京时代华文书局



哈佛 凌晨四点半

哈佛大学教你成为更好的自己

韦秀英 编著



北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

哈佛凌晨四点半 / 韦秀英编著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2017.8

ISBN 978-7-5699-1741-3

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189414号

哈佛凌晨四点半

HAFO LINGCHEN SI DIAN BAN

作者 | 韦秀英

出版人 | 王训海

选题策划 | 胡俊生 樊艳清

责任编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 元明设计 段文辉

责任印制 | 刘银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 0316-3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开本 | 710mm×1000mm 1/16 印张 | 16 字数 | 267千字

版次 | 2017年10月第1版 印次 | 2017年10月第1次印刷

书号 | ISBN 978-7-5699-1741-3

定价 | 36.00元

版权所有, 侵权必究



HARVAD'S 前 言 4:30 A.M.

哈佛大学，美国人称之为“思想的宝库”，哈佛不仅为美国培养了无数位顶尖的人才，也见证了一个国家甚至整个世界的兴起与繁荣。哈佛就像一颗璀璨的明珠，镶嵌在美国马萨诸塞州，成为万千学子心中的梦想圣殿。

在哈佛大学成立350周年的庆典上，美国广播公司的著名评论员乔·莫里斯曾经说过：“哈佛大学曾经培养了6位美国总统、33位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者和数十家跨国公司总裁，这样一所顶级大学的影响力，足以震动整个国家……”

你知道是什么让哈佛学子如此勤奋努力地学习吗？为什么从哈佛走出了那么多人才？哈佛教授对学生说得最多的一句话是：“如果你想在毕业以后，在任何时间、任何地点都如鱼得水，并且得到大众的欣赏，那么你在哈佛求学期间，就不会拥有闲暇的时间去晒太阳！”这就是哈佛精神的完美体现。

要知道，在追求成功的道路上，有千千万万和你同样优秀的竞争者，如果你不全力以赴，不以最正确的姿势付出更多的努力，又凭什么成为最后的成功者呢？

哈佛学子勤奋努力、自信热忱，懂得创新与行动，也懂得如何抓住机遇，这样的学习态度能够帮助他们获取更多的知识，培养更多的能力，最终成为更加优秀的人才。这也让我们知道，最优秀的人往往不是“天才”，而是愿意以最正确的方式付出更多努力的人！

英国著名的美学家博克曾说：“如果你找到正确的方法，就能从浩瀚无际的书海中找到绚丽多彩的贝壳。否则，你只能像盲人一样在黑暗中努力摸索，最后却一无所获。”

本书汇集哈佛大学的教育理念，从人生智慧、优秀品质等多个角度，充分诠释了哈佛大学教育的精髓所在，触及人生最朴素的感情和最本质的人性，深入浅出挖掘出成长路上最丰富也最行之有效的成功内涵，其中还包括哈佛教授和哈佛学子的成长故事，以及一些实用的学习方法。我衷心希望青少年朋友能够通过阅读本书，体会到哈佛学子身上的优秀品质，并且将其融入到自己的生命中，为自己开启成功的大门，与哈佛学子一路同行，与哈佛学子共同成长！

前 言 / 001

第一章 选择什么样的理想，就会有怎么样的人生：让梦想走在路上 >>>

是的！树立明确的目标非常重要 / 002

自知之明是通往坦途的指南针 / 006

信念，绝不能随意丢弃 / 011

考入哈佛未必是最好的人生规划 / 015

千万不要放弃自我激励 / 019

第二章 勤奋才是通向成功的捷径：把勤奋培养成习惯 >>>

最优秀的人，往往最努力 / 024

没有了勤奋，天才也将会成为庸才 / 028

你要竭尽全力，而不是尽力而为 / 032

勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟 / 035

把热忱变成习惯，让恐惧和忧虑无处容身 / 038

盲目热忱，必有损无益 / 041

觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候 / 044

第三章 疏而不堵的情绪管理：让发自内心的笑容一直挂在脸上 >>>

你是一切问题的根源 / 048

如何度过愤怒期 / 054

篱笆上永远都拔不掉的铁钉 / 057

学会控制自己的负面情绪 / 060

情绪指引行动，你该这么做 / 063

控制烦躁的六条妙计 / 066

在任何情况下，都要保持冷静 / 070

改变可以改变的，接受自己不能改变的 / 073

高情商才是成功的最关键因素 / 076

第四章 知识是最安全的财富：学习都无法征服，你还能做什么？ >>>

祈祷，然后去学习 / 080

智慧是最厉害的武器 / 084

只有学习才能让我们掌握生存下去的技能 / 088

知识要全面，而不仅仅是“半桶水” / 092

提高学习成绩的第一步就是转换学习态度 / 095

客观认识自我的人才能准确判断自身的价值 / 098

第五章 I believe, I can: 用自信主宰命运 >>>

自信是成功的第一秘诀 / 102

不甘平庸，永远都要坐在前排 / 106

你是一座拥有潜能的宝藏 / 109

除了自己，没人能否定你 / 113

自我暗示，可让你绝处逢生 / 117

发现你的优点，并利用它 / 120

即使是缺陷，也能化“短”为“长” / 124

哈佛 MBA 的最后一堂课——把自己卖出去 / 127

只要去做，没什么不可能 / 130

第六章 推倒思维的墙，让自己永远有路可走：在头脑风暴中彻底绽放 >>>

哈佛关于思考的四条建议 / 134

用“哈佛激情”打造创新思维 / 137

创意是命运的馈赠，突破思维才能开辟道路 / 141

答案不是只有一个，我们永远有路可以走 / 145

你的想法和灵感都来源于平凡的生活之中 / 148

利用你的创造力，打破思维的枷锁 / 151

能够飞上云霄不仅仅是因为有羽毛 / 154

第七章 1+1 > 2: 做一个会说话、懂交际的“团队人” >>>

成功 30% 靠自己, 70% 靠别人 / 158

无论何时, 一定要让 1+1>2 / 162

信任, 结交挚友的黄金法则 / 165

学会从对方的角度考虑问题 / 169

会赞美的人走到哪里都受欢迎 / 172

学会倾听——会说不如会听 / 176

宽以待人实际上就是宽以待己 / 180

学会分享: 分享越多, 收获越多 / 184

诚信是人生价值的基础 / 188

记一堂生动的哈佛社交课 / 192

哈佛没有“书呆子”——成为魅力四射的“万人迷” / 197

第八章 不可低估失败的价值: 用失败者的逻辑看世界 >>>

失败不可怕, 对失败视而不见才可怕 / 202

一次失败不代表一生失败 / 207

批评不会带来失败, 赞美无法带来成功 / 210

失败之后的反省、总结、规划三部曲 / 213

就算高考失利, 人生也照样可以很美好 / 217

优秀来自百分百的努力 / 220

第九章 做永远的 No.1: 习惯优秀才会优秀>>>

哈佛毕业生可怕的领袖气质 / 224

阅读习惯是一种文化素质 / 228

你选择了什么，就会得到什么 / 231

走自己的路，成功者需要走不寻常的路 / 234

不知足——追求完美才能更优秀 / 237

不留恋过去，时刻保持一颗归零的心 / 240

拼着一切代价，奔你的前程 / 243



HARVARD'S
4:30 A.M.

第一章

选择什么样的理想，就会有怎么样的人生： 让梦想走在路上

没有做出规划的梦想是难以轻易实现的，它也许会与现实背道而驰。哈佛倡导我们去重视自己的梦想，并做出一切努力来增加它变成现实的可能性。

是的！树立明确的目标非常重要

一个人可以非常清贫、困顿、低微，但是不可以没有梦想。只要梦想一天，只要梦想存在一天，就可以改变自己的处境。

——奥普拉·温弗瑞

多年以前，哈佛教授曾带领一个行为调查小组，对100名新生进行了抽样调查。调查小组向每一位新生提出一个同样的问题：“10年以后，你希望自己在什么地方，从事什么工作？”这些新生给出了不同的答案，有的希望得到财富和荣誉，有的希望改变世界，还有的希望成为医生、老师或科学家。

对于这些新生的回答，调查小组并没有感到奇怪，因为这些新生都是出类拔萃的顶尖人才，否则也不可能被哈佛录取。在这100位新生中，还有10位决心改变世界，而且将自己的梦想与计划清清楚楚地写了出来，其中包括自己在什么时候将取得什么样的成就，取得这些成就的理由又是什么——其他90位新生并没有这样做！

10年之后，调查小组发现，那10位拥有远大而清楚目标的新生，个个都取得了非凡的成就。他们的财富加起来，竟然占到那100位新生财产的96%，也就是说，他们的成功率超过其他新生整整10倍。最后哈佛教授与调查小组共同得出结论：确定明确的目标与制订可行的计划，是实现梦想的两个基本步骤。没有目标就像失去了前进方向的灯塔，再努力也只是四处乱撞；没有计划就失去了行动的指南，梦想再美好也无法正式启航。

美国保险业之父格莱恩·布兰德在自己的著作《一生的计划》中写道：“目标和计划是通向快乐与成功的魔法钥匙。有了明确的学习目标和计划，并把它们写下来付诸行动的人，他们将来的成就，是有目标和计划但仅停留在脑子里或纸上的人的10~50倍。”

明确的目标与可行的计划真的那么重要吗？看完下面这个故事你就明白了。

有一对年轻的夫妇，他们有两个可爱的孩子，小的叫迈克尔，大的叫莎拉。两个孩子都很喜欢小动物，于是在迈克尔4岁，莎拉6岁的时候，夫妇俩决定为他们养一只小狗。小狗被抱回来以后，夫妇俩还专门聘请了一位驯兽师来训练它，希望小狗能够变得乖巧听话。

当驯兽师见到小狗时，问夫妇俩：“小狗的目标是什么？”

夫妇俩感到十分诧异，一脸疑惑地说：“一只小狗能有什么目标啊！它的目标肯定就是做一只小狗了。”他们实在想不出，一只小狗还能有什么目标。

驯兽师却严肃地摇了摇头，说：“每只小狗都必须有一个目标，否则我们根本没办法训练它。你们是想训练它守门，还是和孩子们一起玩耍呢？或者只是作为一只宠物？你们必须给我一个明确的回答，这些就是小狗的目标。”

“那就把它训练成两个孩子的玩伴吧！”夫妇俩同时答道。

驯兽师点了点头，然后通过自己的精心引导，将那只小狗成功地训练成两个孩子的好朋友。它的举止可爱，品性忠诚，而且具有敏锐的洞察力。就这样，小狗成了这个家庭的一分子，伴随着两个孩子一起成长。

更为重要的是，通过驯兽师的启发，还让夫妇俩学会了怎样教育自己的孩子，怎样为他们树立明确的目标，让两个孩子知道自己应该做什么。夫妇俩的教育也没有令人失望，小莎拉长大后成了一名出色的电台主持人，而迈克尔成了纽约第108任市长——迈克尔·布隆伯格。两个孩子成了两位成功者，他们却始终记得驯兽师说过的那句话：“一只小狗也要有自己的目标，更何况一个人呢？”

伟大的爱因斯坦曾经说过：“在一个崇高的目标支持下，不停地工作与学习，就算很慢，也一定会获得成功的。”可见目标与规划对于实现梦想有多么重要。

哈佛学子都懂得规划自己的人生，他们知道自己现在应该做什么，接下来应该做什么，将来应该做什么，虽然这样的人生规划可能会发生变动，但是方向是始终不变的。当然，规划也不是简单地列计划，同时你还必须注意——

◎ 给自己制定一个目标

目标就像海上的明灯，是一个人行动的指南针。如果没有目标，我们会像海上盲目漂泊的船只一样，永远也靠不了岸。还记得2014年的奥斯卡最佳影片《地心引力》吗？所有的宇航员都只有一个目标，那就是返回地球，如果他们没有这个目标，那么就会被茫茫的太空吞噬掉。所以说，规划人生的第一步，就是给自己制定一个目标。

◎ 根据目标制订实行计划

有了目标之后，就是怎么去实行的问题，这就好比运动员有了目标之后，如果不进行相应的刻苦训练，就无法取得金牌一样。当有了目标之后，还必须给自己制订行动计划，也就是列举出达成目标的每一小步。

◎ 为目标积累资源与条件

如果你想把自己制订的每一步计划都顺利地完成，那么还需要很多现实的资源与条件，这也很好理解，比如你要上战场杀敌了，可是手中没有刀枪剑戟，又如何杀敌制胜呢？为目标积累资源与条件，它们可以是知识、智慧，也可以是现实中的某种技能。

◎ 马上付诸现实行动

行动是把目标变成现实的唯一途径，如果没有行动，目标永远只是目标，而不会变成现实。

成功的人之所以成功，是因为他们只想自己要的，而不将一丁点儿时间和精力浪费在自己不要的东西上。因此，每个人都一定要明确自己要达到的目标和彼岸，要抓住主要矛盾，做好当下最要紧的事情。就像春天要播种，夏天要成长，秋天要收获，冬天要休整一样，这才是智者的选择。成功的人生永远只属于那些有高远的

目标、有心无旁骛的精神和奋勇向前的干劲的人！要时刻抵御海妖塞壬姐妹的歌声，时刻修剪主干旁边的枝枝蔓蔓，这样才能走向目标，实现目标，赢得辉煌！

◆ 哈佛小测试

你未来的目标是什么？

有一天，你走在放学的路上，低头看到地上有别人遗落的钥匙，你觉得是：

- A.两三把钥匙。
- B.只有一把钥匙。
- C.有一大串钥匙。

结果分析

选择A：对于未来，你拥有无限的憧憬；对于生活，你充满了无限的热情。你觉得未来就像一扇打开的窗户，有无限的可能性。不过别人对你的评价却是好高骛远、眼高手低，所以你应该按部就班地去实现自己的目标，从手上最实际的事情做起。

选择B：你现在正面临着人生的岔路口，至少拥有一个以上的目标，所以有点犹豫，不知道应该往哪个方向走。这时候你应该多听听老师或父母的建议，不要急着做出决定。

选择C：你是一个对未来方向十分明确的有志之士，既然决定了目标，就勇往直前，不要停滞却步！

自知之明是通往坦途的指南针

一个没有自知之明的人，无论何时何地总会有无数的坎坷与障碍在等着他。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

每个人都拥有自己的梦想，无论它是平凡的，还是伟大的，都像一盏耀眼的明灯，指引着人们前进的方向。对于没有梦想或者梦想不明确的人来说，未来却是迷茫的。

我们看到，在追求梦想的路上，有的人进入迷乱的森林不知该去往何处，有的人艰难地爬到半山腰却半途而废，有的人走到了路的尽头却发现是条死路……那么在茫茫人生路上，如何才能让自己的梦想实现呢？

哈佛大学的一项研究表明，很多人之所以会一事无成或者自暴自弃，很大一部分原因都是对自己没有清楚的认识。他们不知道自己擅长什么，也不知道自己想要什么，在追求梦想和成功的过程中，一开始就选错了道路。如果方向错了，那么前进不如停止，甚至等于在倒退。因此，不管你现在做什么，以后想要做什么，首先都要对自己有一个清楚的认识，知道自己想要什么，擅长什么，而不是在他人的议论中迷失了自己。

被誉为“哈佛明珠”的大文学家爱默生说过：“一个没有自知之明的人，无论何时何地总会有无数的坎坷与障碍在等着他。”为了让哈佛学子拥有“自知之明”，能够清楚地知道自己想要什么，能够准确地找准人生的定位，哈佛教授经常

会给学生们说一些“认清自己”的小故事，其中有一个比较经典的小故事是这样说的：

在公园里，各种各样的花草树木缤纷亮相，其中有苹果树、梧桐树、橡树，还有玫瑰花、郁金香和栀子花，让整个公园生机盎然、花果飘香。

然而，有一棵小树苗总是郁郁寡欢。它不知道自己是谁，以后要成为什么。看着参天大树它很羡慕，看着果实累累它很憧憬，看着花儿绽放它也想怒放。再加上，公园里其他植物你一言，我一语地向它推荐，更加让小树苗困惑了。

苹果树对它说：“你如果像我一样努力生长，就一定会结出美味的苹果来，你看看我，结出了这么多苹果，人们多喜欢我啊！”

听了苹果树的话，小树苗似乎有了方向，可是慢慢地它发现，自己已经够努力了，可是却不能像苹果树一样结出果实。

这时候，玫瑰花对它说：“你别听苹果树的，要长出苹果来多不容易啊！你看看我，开出玫瑰花来才好呢！我虽然没有果实，可是我的花朵这么漂亮，人们更加喜欢我呢！”

小树苗又改变方向，希望自己也像玫瑰一样，开出绚烂无比的花朵。但是，它越是想这样，就越觉得力不从心。

有一天，一只鸟飞到了公园中，落在了小树苗上，它看到小树苗闷闷不乐，便询问它不开心的缘由。

小树苗把自己的苦恼告诉了小鸟，小鸟听了之后说：“其实，你应该对自己进行一个全面而正确的认识，不要总想着模仿别人，也不要总活在别人的期许中。每个人都有不一样的人生之路，你要明确自己真正擅长的是什么，真正想要的又是什么，这样你才能健康地成长，走出自己的一片天，长成自己想要的样子。”

小鸟的话让小树苗豁然开朗。它敞开心扉，细细审视自己，认真思考自己的特点和内心最真实的追求。终于明白自己是一棵不会结出果实，也不会绽放花朵的树木，它所能做的是努力成长，为人们撑开一片绿荫。很快，它就长成了一棵挺拔的大树，每一个乘凉的人都对它青睐有加。

看完这个故事，你有什么感想呢？其实哈佛教授只是为了让学生明白，想要正确树立自己的梦想，成就最伟大的事业，就不要迷失自己，也不要对自己有错误的判断。在开始奋斗之前，一定要对自己先有一个正确而全面的评估，以后的人生路