

哈佛

凌晨四点半



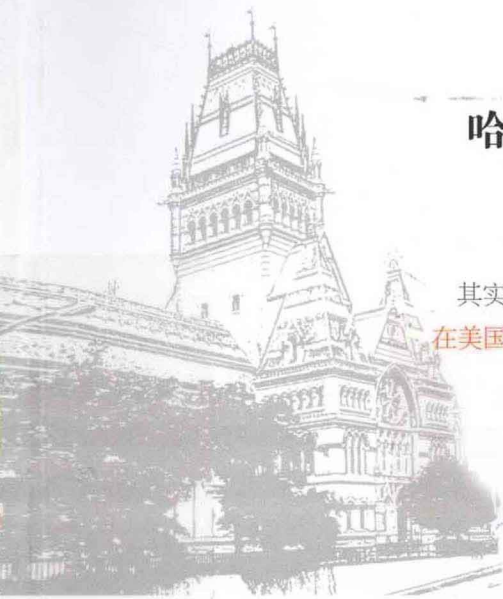
哈佛大学教给青少年的成功秘诀

韦秀英 编著

哈佛大学培养社会精英的制胜法宝！

哈佛大学终身教授丘成桐说：

我们总是说，中国的孩子为了高考受了多少苦，其实，在美国一些著名的中学里，高中的学习同样是很苦的。在美国，大学时是最苦的，所有的精英教育全都必须是吃苦的。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



哈佛 凌晨四点半



哈佛大学教给青少年的成功秘诀

韦秀英 编著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨四点半：哈佛大学教给青少年的成功秘诀·升级版 / 韦秀英编著. — 北京：北京时代华文书局，2013.10
ISBN 978-7-80769-124-2

I. ①哈… II. ①韦… 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 (2013) 第 249408 号

哈佛凌晨四点半：哈佛大学教给青少年的成功秘诀·升级版 韦秀英 / 编著

出版人 田海明 周殿富

策划编辑 胡俊生

责任编辑 胡俊生 樊艳清 装帧设计 程慧 赵芝英

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
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

发行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印制 北京京都六环印刷厂 (010) 89591957

规格 710mm×1000mm 1/16

印张 16

字数 200千字

版次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-124-2

定价 28.00元



Harvard
half past four

序 言

与哈佛同行： 勤奋是通往成功的阶梯

1636年，一座私立研究型大学在美国马萨诸塞州赫然崛起，经过几个世纪的发展与完善，它渐渐成为世界学子心中的理想殿堂，在人类的历史如同一座岿然屹立的丰碑。它就是哈佛——无论历史与学术地位、名气与影响力，还是师资力量与学生素质，都堪称世界一流！

在美国，哈佛大学被称为“思想的宝库”，它不仅为美国培养了无数顶尖的人才，也见证了一个国家甚至整个世界的兴衰与繁荣。

作为美国最为古老、最负盛名的“常青藤8大盟校”之首，哈佛从创校以来，已经为世界输送了无数位政治家、科学家、作家以及各行各业的精英。

其中，有8位美国总统出自哈佛，他们分别是：约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什、贝拉克·候赛因·奥巴马。此外，出自哈佛的著名作家与学者有亨利·亚当斯、拉多夫·爱默生、约翰·帕索斯、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯；出自哈佛的著名科学家有本杰明·皮尔斯、纳萨尼尔·谢勒、西奥多·理查兹；著名的新闻记者约瑟夫·艾尔索普和特·李普曼；心理学家有威廉·詹姆斯，等等。

这些人的名字如雷贯耳，代表着哈佛群星璀璨的奇迹。

在当今世界顶尖大学的行列中，哈佛始终走在最前沿，这与她辉煌的教育成

果与杰出的教育方法有着很大的联系。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，足以振动整个国家……”

看到这样的评论，可能你和我一样不禁会问：哈佛凭借什么培养出如此多的世界精英人才？她为何能够岿然屹立在美国东海岸？她的教育理念中又隐藏着哪些不为人知的秘密？这一切的答案，我们可以从哈佛的凌晨四点半说起。

在哈佛，学生总是不分昼夜地学习，哪怕是在半夜或者凌晨，我们也能够看到校园里一片灯火辉煌。英国一家电视台就曾经进入哈佛大学，录制了一期名为《哈佛凌晨四点半》的节目，从中我们看到了哈佛一个普通的凌晨四点半——那时候的哈佛图书馆里面，已经坐满了认真学习的学生，他们认真地看书、专心地做笔记或者积极地思考问题……

除了哈佛的图书馆，像学生餐厅、教室，甚至是医疗室里，仍然不乏认真学习的哈佛学子。他们将所有可以利用的时间，都花在了学习上，那种强烈的学习氛围感染着哈佛的每一位学子。对于他们来说，哈佛大学就像一座不夜城，任何一个可以学习的地方，都是一个图书馆，甚至他们自己就是一个移动的图书馆。

到底是什么让哈佛学子如此勤奋努力地学习呢？我想这和哈佛精神与哈佛学风有关。在哈佛校训中，有一条很有代表性：“假如你想在毕业以后，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！”

的确，在追求成功的道路上，只有不断向前，付出更多努力的人，才可能成为真正的赢家。我想，这也是哈佛学子成功的秘诀之一。

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。

我衷心希望哈佛学子身上的这些优秀品质，能够融入到青少年朋友的生命中，为青少年朋友开启成功的大门，与哈佛学子一路同行，与哈佛学子共同成长。

编者

序 言 / 001

第一章 超级勤奋：一勤天下无难事>>>

最优秀的人，往往是最努力的人 / 002

如果没有了勤奋，天才也将一无所获 / 006

任何事情都要竭尽全力，而不是尽力而为 / 010

哪怕是微不足道的小事，也要花费大工夫 / 013

懒惰就像灰尘，再硬的铁碰上也会生锈 / 016

勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟 / 019

勤于反省，才有不断进步的可能 / 022

第二章 无敌自信：我相信，我做的到>>>

每一个伟大的奇迹，都源于信心的力量 / 026

信心是生命的骨架，信心是命运的主宰 / 029

自卑的泥沼里，无法长出成功的花朵 / 032

如果缺少自信，恐惧就会凭空存在 / 035

在自信者面前，没有什么是不“可能”的 / 038

信心不能给你果实，却能告诉你如何得到它 / 041

在人生的大海中，没有不受伤的船 / 044

真正的自信，产生于坚强的意志 / 047

成功就是自信地走你自己的路 / 050

第三章 高度热忱：没有热忱，你就休想进步 >>>

没有了热忱，世间便不会有进步 / 054

拥有热忱，你就有了改写命运的能力 / 058

信心可以产生热忱，而热忱则征服世界 / 061

当热忱变成习惯，恐惧和忧虑将无处容身 / 064

集中突破，将热忱用在一件事上 / 067

热忱但不要盲目，否则有损无益 / 070

第四章 速度执行：立刻，现在，马上 >>>

觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候 / 074

现在偷懒瞌睡流的口水，将成为明天的眼泪 / 077

不断超越上一次的表现，很快你就会超越所有人 / 080

没有什么来不及，现在才是最好的开始 / 083

在学习与竞争中，效率就是一切 / 086

永远不要把今日之事拖延到明日 / 090

立即行动起来，而不是处处倦怠 / 093

如果今日不走，明天就只能奔跑 / 097

第五章 勇闯学海：学习都无法征服，你还能做什么 >>>

知识是最安全的财富，小偷也无法偷走 / 100

以学习为己任，不断地进步才是人生永恒的主题 / 103

学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦却是终生的 / 106

不断充实自己，并学会把知识转化为能力 / 109

那些投资未来的人，才是忠于现实的人 / 113

要像狗一样地学习，像绅士一样地玩耍 / 116

知识要全面，而不仅仅是“半桶水” / 120

第六章 突破创新：推倒思维那堵墙>>>

创意是命运的馈赠，突破思维才能开辟道路 / 124

想要改变学习成绩，不如先改变学习态度 / 127

不要禁锢自己，你的想象力可以纵横全宇宙 / 131

答案都不是只有一个，我们永远有路可以走 / 134

你的想法和灵感，来源于平凡的生活之中 / 137

利用你的创造力，打破思维的枷锁 / 140

能够飞上云霄，不仅仅是因为有羽毛 / 143

第七章 管理时间：时间是最伟大的导师>>>

每一寸光阴，都拥有生命的质地 / 148

时间就像小偷，总在不经意间溜走 / 151

假如你放弃了时间，时间就会放弃你 / 154

上帝总是让珍惜时间的人坐在最前面 / 157

用心跳来计算光阴，而不是让光阴带走心跳 / 160

当心！不要被“时间窃贼”所欺 / 163

浪费时间和自杀没有区别 / 166

第八章 自律自控：成功来自彻底的自我管理和毅力>>>

顶级的成就，源于自律的光彩 / 170

先学会正确评判自己 / 173

不留恋过去，时刻保持一颗归零的心 / 176

要想“成才”，先要“成人” / 179

避免做错事，就要三思而后行 / 182

成功最大的敌人，是无法控制情绪 / 185

人贵有自知，要正视自己的错误 / 188

能自控的人，才能控制住他人 / 191

第九章 梦想起航：选择什么样的梦想，就会有怎么样的人生>>>

理想之花，会在书本间悄然绽放 / 196

每一个成功的梦想，都需要自我激励 / 200

任何时候，都不要放弃自己的理想与信念 / 203

不要混淆了理想与白日梦 / 206

不要盲目地四处凿井，而要找一口合适的井 / 209

一个人没有明确的目标，就像船没有了罗盘 / 212

务实第一，做自己有能力去做的事情 / 216

明确自己想要什么，然后努力去追求 / 220

第十章 紧抓机遇：最好的机会往往只有一次>>>

如何抓住身边的每一次机遇 / 224

年轻人，一定要善于把握机遇 / 227

机遇，需要自己主动地争取 / 230

机遇来了，你还会视而不见吗 / 233

很多机会，都丧失在取舍徘徊之间 / 236

优柔寡断的性格，只会让你错失良机 / 239

机遇，就在你紧盯的目标之中 / 242

把握机会，还要懂得取舍 / 245

入物以类聚，人以群分

第一章

超级勤奋：一勤天下无难事

- 最优秀的人，往往是最努力的人
- 如果没有了勤奋，天才也将一无所获
- 任何事情都要竭尽全力，而不是尽力而为
- 哪怕是微不足道的小事，也要花费大工夫
- 懒惰就像灰尘，再硬的铁碰上也会生锈
- 勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟
- 勤于反省，才有不断进步的可能

最优秀的人，往往是最努力的人

哈佛励志箴言：只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。

哈佛大学里一直流传着这样一种说法：一个人是否能够获得成功，完全取决于他的业余时间是否足够勤奋。

如果你能够在每晚抽出两个小时来阅读书籍、学习功课、参加一些有意义的讨论或者演讲，那么你就会发现自己的人生正在发生质的改变。如果能将这一习惯坚持数年，成功也就触手可及了。

这一说法也告诉我们一个真理：只有勤奋学习，才能帮助我们创造奇迹，并且获得成功！

伟大的科学家爱因斯坦也曾说过：“人的差异在于业余时间。”这是一个很简单的道理，因为每个人每天的工作时间都相差无几，付出与回报也差不多。

在这样的情况下，想要改变自己的人生，就要付出更多的努力才行。当别人利用业余时间休闲娱乐的时候，你就必须利用这些时间来学习充电，不断为自己增加筹码，直到成功的来临。

至于青少年朋友，现在虽然没有繁重的工作，可是却往往忽略了积少成多的道理。有的人总想着一飞冲天，而不知道脚踏实地地努力学习。终于有一天，当身边的人都有了可观的收获，才蓦然发现自己的土地里居然毫无收成。

其实，要说天资，自己并不比别人差，开始得也不比别人晚，可是为什么到最后自己没有获得那样的成功呢？

也许这时候才醒悟过来：自己也拥有远大的理想和志向，只不过一心想着等

待丰厚的收成，却没有花更多的时间去辛勤地耕种罢了。在我身边就有不少这样的青少年朋友。

我也经常听身边的哈佛学子说起，在哈佛校园里老师们说得最多的一句话就是：“假如你想在毕业以后，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！”

的确，能够进入哈佛学院深造的人，肯定都拥有过人的天赋，可是哈佛的每一位学子仍然要拼命地学习，因为他们都明白：最优秀的人，往往是最努力的人。

关于这一点，哈佛的教授给学生们讲述了这样一个故事：

1903年，有一位名叫科尔的学者在纽约的数学学会上风头占尽，因为他破解了一道世界级的难题。

当人们都对他取得的成绩赞许不已的时候，有一个人提高声调对科尔说：“先生，您是我这辈子见过的最有智慧的人！”

面对这样的夸赞，科尔只是微微一笑，回答说：“我并没有你想象中的那样智慧，我只是比一般人更加勤奋努力罢了。”

科尔的回答显然让那人感到十分疑惑。科尔反问道：“你知道我破解这道难题，花了多长时间吗？”

那人回答说：“一个礼拜吗？”科尔微笑着摇了摇头。

那人又回答说：“一个月的时间吗？”科尔依然摇了摇头。

得到这样的答复，那人更吃惊了：“我的上帝啊！你不会花了一年的时间吧？”

科尔很平静地回答说：“先生，你错了，不是一年，而是三年内所有的星期天。”

科尔的回答让在场的所有人都沉默了。

哈佛教授讲述的这个故事让我们明白勤奋努力与坚持学习的重要性。

在哈佛大学里，一个博士生可能每三天就要读完一本厚厚的书籍，还要写几万字的阅读报告。

如果你有机会漫步于哈佛的校园中，在凌晨四点半的时候就能看到图书馆里灯光通明、座无虚席。

在哈佛的学生餐厅里，每个人在享受美食的同时，也没有落下自己的书本，或看书，或者做笔记。同样的，在哈佛的医院里，候诊的学子也没有一人闲谈，而是埋头看自己的书……

可以说，哈佛校园里，处处都是移动的图书馆，这样的学习氛围，造就了8位美国总统和40位诺贝尔奖获得者也就不足为奇了。

因此，我想告诉青少年朋友们，想要获得成功，就要付出更多的努力，要相信“只有一分耕耘，才会有一分收获”。那些取得卓越成就的人，都与勤奋学习有关。

◎ 哈佛成功秘诀

我还记得一位哈佛教授来中国访问时曾经说过：“作为青少年朋友，每天在学校里的学习时间都差不多，如何合理地安排、利用课余时间来提高自己的学习效率，成为学生之间成绩差距的主要因素之一。如果你希望将来考上理想的大学，拥有让人满意的工作和生活，那么明确这一点就变得十分重要了。”

当然，利用课余时间来提高学习效率，也不是盲目无知的，而是有方法可循。

一般说来，每天早晚人的头脑比较清醒，记忆力也最好，这时候比较适宜安排记忆性的学习内容，比如背课文、记单词等。

当你的心情愉快、思维活跃的时候，可以安排一些理解类的学习内容，比如数学难题等。

当你的注意力比较集中的时候，可以安排一些较为枯燥而又不喜欢的科目；而在注意力相对分散、时间又比较零散的情况下，适宜安排那些简单轻松、自己比较喜欢的科目。

此外还要注意，文理科内容要交替进行，相同或者相似的学科最好不要安排在一起。

◆ 哈佛考考你

你是一个努力上进的人吗？

心理测试题：一个夏天的午后，有一个年轻的学生坐在花园的石凳上，手里拿着一本语文书在看。这时候，他突然放下了手里的书本，你认为他为什么会这样做呢？

1. 天空快要下雨了，他放下书，打算回家避雨。
2. 他有点困了，想把书本当成枕头，在石凳上睡觉。
3. 按照计划读完了语文，准备再读其他科目。

答案分析

选择1：表示你的自我防卫本能较强，不希望被雨水打湿书本或者自己的头发，当你感到自己处于危机之中时，往往会加倍努力，争取上游。

选择2：表示你的心理十分乐观，当情绪低落的时候，可以通过改变环境或者运动、休闲来改变自己的心情。不过，你的上进心和努力都很一般。

选择3：表示你的上进心极强，总是希望通过自己的努力使自己得到提升。当你陷入低潮的时候，可以通过老师与长辈的开导，或者从名人的传记中找到不断进步的力量。

如果没有了勤奋，天才也将一无所获

哈佛励志箴言：如果没有勤奋努力的学习，就算天才也终将一无所获。

经常会有学生在我面前抱怨：“我没有什么天赋，没有别人聪明，无论再怎样勤奋努力，最终都无法取得别人那样的成绩，这让我感到灰心丧气，好像老天爷不公平一样！”

面对这样的学生，我就在思考一个问题：到底是老天爷不公平，还是我们不够勤奋努力呢？

也许只有到了哈佛的校园里，我们才能找到真正的答案。哈佛学子用他们的实际行动诠释了“天才出于勤奋”的道理。他们很清楚地知道，天赋并不能使自己更出色，而勤奋可以让自己绽放无限的光彩！

正如伟大的艺术家雷诺所说的那样：“假如你没有别人聪明，也没有什么特殊的能力，那么勤奋将会弥补你的不足；假如你拥有明确的目标，做事的方法也很恰当，那么勤奋将助你获得成功！”

一个天才，如果不勤奋努力地学习，他终将沦为一个庸才，碌碌无为地度过一生；同样的，一个平凡的人，如果不勤奋努力地学习，那么他终将一无所获。

我们知道，哈佛一直被认为是天才的聚集地。可是在哈佛的校园里，我们看不到偷奸耍滑的人。每一位哈佛学子都很勤奋努力，无论天资聪颖的，还是天分一般的。

作为美国历史上第一位华裔内阁成员，哈佛大学的毕业生赵小兰在回忆自己的求学经历时，感触十分深刻。

从学习上来说，赵小兰算得上一个天才，不过她并没有因为自己的天分，而停止过勤奋与努力。

赵小兰刚到美国的时候，连英文单词都不知道是什么，却被父母安排插班，成为三年级的一名学生。那时候，她只能把老师教授的内容用笔记本抄下来，晚上再由父亲译成中文，方便她理解与学习。

与此同时，父母还从最简单的英文字母开始，将每天的娱乐时间用来教她学习英语。

举世闻名的哈佛商学院有一个十分难念的课程，那就是研究所的MBA硕士学位。只有那些名校的优秀毕业生，才有可能进入MBA的大门。而且在进入MBA之后，竞争依然很激烈，如果你没有付出百分之百的努力，很容易就被淘汰出局了。

大学毕业之后，赵小兰也被芝加哥大学、沃顿商学院和斯坦福大学等名校录取，不过她还是希望能够进入梦寐以求的哈佛大学，尽管每年哈佛录取女生的比例仅有5%。

1977年4月15日，赵小兰成为千万竞争者中的幸运儿，被哈佛商学院企管硕士班录取了。

在哈佛读研究生的两年里，赵小兰深深体会到了教室如战场的学习氛围。每天，老师不讲课，甚至不会带上教科书，每天只给学生留下三项课题。

学生每天的功课就是去理解和解决这些课题。在这样的教学方式之下，假如学生没有充分的准备，是不敢随便进入教室的，因为教授随时可能点你的名字，而你必须应答如流。

赵小兰的记忆十分深刻，在哈佛求学期间，每天早上8点开始，一直要上课到下午2点半，课后还没有休息的时候，因为要完成三项课题，就必须去图书馆找资料，每项课题至少要花费3个小时以上，因为每天都要忙碌到凌晨一两点才能休息。

虽然在哈佛求学的那几年很累很累，却是赵小兰受益最多的几年。由于哈佛的教授们都十分优秀，许多人拥有教授的头衔，实际上也是一些大型公司的顾问，无论理论与实际经验都很丰富。赵小兰在他们的熏陶下，通过自身的努力，渐渐成长为一位干练的女性，也逐渐培养了自己的领导才能。

在哈佛的毕业典礼上，赵小兰被评选为学生代表，带领着毕业生队伍与哈佛告别。她也因此成为第一位获此殊荣的东方女学生。

赵小兰无疑是一个天才，不过在哈佛求学期间，她付出更多的还是勤奋与努力。也正是因为有了这样的品质，才使她从一个连字母都不认识的小女孩，成为哈佛硕士毕业生，并且最终成为美国历史上的首位华裔内阁成员和劳工部长。

我想，勤奋的道理人人都懂得，可是真正能够用实际的行动去证明和诠释的人，却少之又少。勤奋努力的学习之所以能够创造出天才，因为其中包含着坚持与顽强，也包含着勇气与智慧。如果能够将这些品质结合起来，并且付诸于实际的行动，那么你的手中已经握着开启成功之门的金钥匙了。

“你想比别人更成功吗？如果想，就勤奋努力地学习吧！”这一则哈佛格言曾经激励赵小兰努力前行，最终品尝到了成功的果实。现在，我想将它赠予广大的青少年朋友，希望它能够激励你不断进步，不断地超越自我。

无论你聪颖与否，只要真正地勤奋努力过，就拥有平等的机会和权利。因为勤奋可以让你的大脑变得富足，辛劳可以孕育成功与喜悦。至少你应该明白，成功永远不会敲响懒汉之门！

◎ 哈佛成功秘诀

我身边的很多家长都有这样的烦恼：自己的孩子上高中了，一天到晚都抱着书本不放，可是学习成绩仍然很一般，真是一个让人头疼的老大难问题。

事实上，所谓勤奋努力的学习，并不是“死读书”，而是在勤奋努力的基础上，掌握一定的学习方法。我们来看看哈佛教授们给学生的建议。

当你努力学习的时候，不要单纯地去抓紧时间，埋头苦学，而应该多一些总结，同时注重吸收他人的有效经验。只有找到最适合自己的学习方法，才能够让勤奋努力发挥出最大的功效，否则很难从根本上提高自己的学习效率。

我也很赞同这样的观点，因为勤奋不是死搬硬套的学习，而应该灵活变通。