

李上卿 编著

哈佛凌晨 两点半

哈佛大学给青少年的励志课

让无数青少年受益终生的最佳励志读本！

A must book for
Young people

向哈佛学习，每个青少年都可以从平凡走向卓越，
从迷茫走向坚定，从失意走向成功！

本书全面揭示出哈佛大学培养社会精英的制胜秘诀！

光明日报出版社





哈佛凌晨 两点半

哈佛大学给青少年的励志课

李上卿 编著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛凌晨两点半 / 李上卿编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5112-5373-6

I. ①哈… II. ①李… 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217439号

哈佛凌晨两点半

编 著: 李上卿

责任编辑: 庄 宁

策 划: 李异鸣

封面设计: 柏拉图创意机构

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

装 订: 三河市南阳印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 219千字

印 张: 15.25

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5373-6

定 价: 25.00元

版权所有 翻印必究

前 言 PREFACE

哈佛大学（Harvard University）是一所位于美国马萨诸塞州波士顿剑桥城的私立大学，1636年由马萨诸塞州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顶尖声誉、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。

对于大学生来说，每个人内心深处都有一个哈佛梦想。哈佛对于大学生们而言，不仅是一所名校，更是一种精神的指引。哈佛大学的录取率，在美国所有大学中是最低的。每年有超过15000名学生为它的1600多个名额竞争。但是这也挡不住大学生们对哈佛的向往，当被问到为什么选择哈佛时，有个学生只是简单地说了句：“怎么能放弃哈佛的录取通知书呢？”这就哈佛在大学生们心中的位置。

但是，不要认为考上哈佛就等于迈进了成功人生的大门，等你进入哈佛后，有炼狱般的学习任务在等着你呢！

一名从北大去哈佛读书的学生讲：北大一年读的书在哈佛一个月全都读回来了！

在哈佛的中国学生王渊说：“要想保持好的成绩，只能通过提高效率 and 减少睡眠时间。每逢期末大考，睡眠时间就很少，一个星期睡觉的时间加起来也不过十几个小时。”

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，进过城，连波士顿长什么样都不知道。

哈佛人总是津津乐道他们除了钻研啥都不在乎。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，各个读书玩命。

在哈佛，大一不分系科专业，大二开始在40多种学科中选择专业。哈佛本科4年，至少要学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。所谓“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。

哈佛的本科生每门课上课时间为每周两次，每次80分钟。上课主要起检查、指导、交流的作用。大量的功夫在课外。每次课后，经常有30~50页阅读，有1~2个小组案例讨论，有书面作业，期末要完成长度为20~40页的论文1~2篇。课外功夫至少是课内的3~4倍。学生上课前必须阅读老师规定的书目，而且阅读量是极大的。

哈佛的学生，几乎没有一个能把老师要求的书目读完，所以哈

佛学生经常学习和阅读到凌晨一点半到两点半之间。

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”，像同学们迎接新一天的仪式。

在哈佛，宿舍、餐厅和图书馆的区隔永远是含混的，学生们经常睡在图书馆，学习在餐厅。三者区别仅在于：宿舍放有更多私人物品；图书馆让睡不让吃；餐厅和图书馆比只能算非正式阅览室。哈佛图书馆有个特点，沙发多。尤其考试前，沙发上都会躺满实在熬不住的学生。有的学生干脆一连几天睡在图书馆。

在哈佛学习强度大，睡眠很少，有在炼狱的感觉，对意志是一个很大的挑战。但是如果挺过去，以后再大的困难也就能克服了。相比之下，在中国，考上大学意味着终于摆脱束缚，可以想干什么就干什么了。于是，很多大学生把大多时间用在了学习以外的事情上。在最该学习的时候断档了，这就注定了，中国的大学生被甩得越来越远。他们放松的4年，恰好是美国大学生最勤奋的4年，积蓄人生能量的黄金4年。所以，美国的高科技人才一直是世界最多的。

中央电视台曾经制作过一个节目《世界著名大学》，其中制片人谢娟曾带摄制组到哈佛大学采访。她回忆说：“我们到哈佛大学时，是凌晨两点，可让我们惊讶的是，整个校园当时是灯火通明的，那是一个不夜城。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一下子就感染了我们。在哈佛，学生的学习是不分白天和黑夜的。那时，我才知道，在美国，在哈佛这样

的名校，学生的压力是很大的。”

谢娟说：“我们也对国内的一些重点大学进行了采访，却很难感受到哈佛那样的学习气氛和探究氛围。”到了哈佛，你才知道真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。

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。大学生们应该明白，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。

目 录 CONTENTS

第一章 站在哈佛肩上，放大自己的梦想

来到哈佛要有属于自己的梦 / 002

人生因梦想而伟大 / 006

理想一旦选定，就要坚持下去 / 009

设定梦想，追求梦想 / 012

哈佛告诉你，今天就出发 / 016

第二章 哈佛的人都是自信满满的

身在哈佛就要变得更优秀 / 020

哈佛教导学生强化自己的优势 / 024

积极地挖掘自身的潜能 / 027

赶走自卑，相信自己 / 031

你有自信心吗 / 035

第三章 征服学习是哈佛的口号

哈佛教你看到自己的无知 / 040

目 录 CONTENTS

- 学习，学习，再学习 / 044
- 征服学习，你努力了吗 / 048
- 哈佛的“通才教育” / 052
- 养成良好的阅读习惯 / 056

第四章 在哈佛学会管好自己

- 在哈佛学会自我管理 / 062
- 哈佛校规面前人人平等 / 066
- 根据自己特长来设计人生 / 070
- 我们可以把握自己的人生 / 073
- 锻炼自己的忍耐力 / 077
- 谦逊是哈佛人的睿智所在 / 081

第五章 哈佛教会你时间管理

- 时光宝贵，切勿虚度 / 088
- 哈佛人善待自己的时间 / 092

目 录 CONTENTS

每天挤出一小时 / 097

珍惜眼前的每一分钟 / 101

正确的计划是省时的好工具 / 107

第六章 **在哈佛学会独立思考和思辨**

独立思考是哈佛第一教育原则 / 114

哈佛要你说出自己的观点 / 121

哈佛鼓励挑战权威 / 125

生活中并没有榜样 / 130

哈佛要你多问“为什么” / 134

第七章 **哈佛到处都充满着创新的活力**

哈佛涌动着不竭的创造力 / 140

哈佛鼓励学生的好奇心 / 144

想象力比知识更重要 / 147

站在“墙”上放风筝 / 151

目 录 CONTENTS

有创造力的人就能够成功 / 154

第八章 **从哈佛的视角看成功**

哈佛教你面对失败 / 160

兴趣是最好的老师 / 166

跟随“泊车”理论找职业 / 174

哈佛教你多和优秀人交往 / 183

在挫折中学习，在苦难中成长 / 191

第九章 **哈佛要培养的是真正的人**

哈佛重视人文精神 / 198

要有诚实的求学作风 / 202

哈佛认为领导才能比知识更重要 / 207

在哈佛学会感恩 / 214

在与人交往中学会尊重 / 220

哈佛教授鼓励学生合作 / 226

第一章

站在哈佛肩上， 放大自己的梦想

梦想是深藏在人们内心深处最深切的渴望，是你成就事业的原动力，梦想能激发你生命中的全部潜能。哈佛学子之所以有充沛的精力在图书馆学习到凌晨，因为他们都有自己的奋斗目标——理想。

理想和现实总是有差距的，幸好有差距，不然，谁还稀罕理想。不要因为梦想还没有转化为现实，或是因为希望渺茫就放弃了理想。为了理想要不屈不挠，不要让日常生活淹没了理想或使理想失去了亮色。

来到哈佛要有属于自己的梦

美国加利福尼亚州的亨利是在贫穷中长大的。他的梦想是考上哈佛，还有就是当体育明星。当亨利16岁的时候，已经很精通棒球了，他能以每小时90英里（1英里约1.6千米）的速度投出一个快球，并且能击中在橄榄球场上移动的任何东西。亨利高中的教练贾维斯对亨利充满信心，认为他会成为伟大的橄榄球手，但是亨利想出去赚钱养家，攒钱为妈妈买一栋房子。

在亨利高中三年级的那年夏天，一个朋友推荐他去打一份零工。这对亨利来说是一个难得的赚钱机会，这意味着他将会有钱去买一辆新自行车，添置一些新衣服。但是，亨利也意识到，为了保证打零工的时间，他将不得不放弃自己的棒球训练，那就意味着他将不得不告诉贾维斯教练，自己不能够参加棒球比赛了。对此，亨利感到非常害怕，但他还是鼓足勇气去找贾维斯教练，并决定把这件事情告诉教练。

“孩子，能告诉我你将要去干的这份工作能挣多少钱吗？”教练问道。

“一小时5美元。”亨利仍旧不敢抬头，嗫嚅着答道。

“啊，难道一个梦想就值一小时5美元吗？”教练反问道。

亨利突然意识到了自己的愚蠢。就在那年夏天，他全身心地投入到体育运动之中去了，并且就在那一年，他被波士顿红袜队选中了，签订了50000美元的协议。他还因此被波士顿市的哈佛大学录取，获得了哈佛大学的橄榄球奖学金，它使亨利获得了大学教育。2005年，亨利和波士顿红袜队签订了500万美元的协议，终于圆了为妈妈买一栋房子的梦想。

对于我们人类而言，梦想不仅是行动的主要推动力，也是诸多才能中最重要的因素。那些可以明确说出他们梦想的人，比那些对自己要什么都只有一个模糊概念的人，会有更多的机会去实现他们的梦想。

哈佛大学就是一个能够帮助有志者实现理想的理想之地。在哈佛，有的人选择了科学，把探索大自然奥妙作为自己毕生的追求；有的人选择了法学，把以法律维护正义作为人生的信条；有的人选择了商学，准备未来在商界搏击，叱咤人生……尽管每一个人理想都不同，但是来到哈佛的人，都有一个属于自己的梦。哈佛的这个传统精神可以追溯到两千年前的先哲柏拉图。

柏拉图（公元前427—前347）出生于雅典贵族家庭，母亲出身于名门望族。柏拉图幼年丧父，母亲改嫁。他在年轻时参加过伯罗奔尼撒战争，而且是一位勇猛的战士。

柏拉图受过良好的教育。他青少年时期热爱戏剧诗歌，写过颂诗和抒情诗，表现出了其所具备的文学才能。柏拉图20岁时成为苏

格拉底的学生，正是在苏格拉底的思想 and 人格力量的影响之下，柏拉图放弃了从政的理想，开始了他为之付出毕生精力的哲学事业。

据记载，苏格拉底最后被雅典法庭以引进新的神和腐蚀雅典青年思想之罪名判处死刑。尽管他曾获得逃亡的机会，但苏格拉底仍选择饮下毒堇汁而死，因为他认为逃亡只会进一步破坏雅典法律的权威。苏格拉底之死使得柏拉图对现存的政体完全失望，于是他开始转向寻求一种理想的政体，并让它付诸现实，从而让人们生活在一个理想国度——在那里所有的人各就其位，各司其职，各行其是。然而，西西里之行不仅没有使这位伟大的思想家实践他的理想，反而使他成为阶下囚、人口市场上被卖的奴隶。在强大的现实面前，柏拉图并没有放弃自己的理想，而是选择了回到雅典办学，传播他的哲学、教育、政治理念。在此后的生涯中，尽管艰难、危险时刻伴随着柏拉图，但是他从来没有放弃过自己的理想。美国诗人休斯有这样一个描写梦想的诗句：

紧紧抓住你的梦想

一旦梦想消亡

生命就像断翅的鸟儿

再也不能飞翔

尽管柏拉图的理想国因为种种原因没有实现，但是他在播种理想、追求理想的过程中所孕育的思想，却被他的万千门徒传承了下来，成为人类文明的一个发端，这万千门徒中就有哈佛。

一个人不管有什么样的梦想，在实现梦想的过程中，每个人都散发着一一种魅力，这是一种集自信、努力、奋斗于一身的魅力，这

那个时候的人是最高尚的，也是最值得人敬重的。哈佛教育它的学子们，要像柏拉图一样在心中树立一个理想，带着这个理想，走进哈佛，在哈佛为它浇灌甘甜雨露，让它慢慢成长，若干年后，再带着这个理想走出哈佛，去实践它。时至今日，哈佛学子不论是辍学生还是在校生、毕业生，血液中无不渗透着柏拉图的精神，无不在用他们的一言一行、一举一动，践行着哈佛的这一理念。

人生因梦想而伟大

美国——这个充满了智慧、勇气、奋斗与梦想的国度，哈佛大学也激励同学们要有自己的梦想。哈佛大学的退学学生比尔·盖茨从小就有这样一个梦想：将来，在每个家庭的每张桌子上面都有一台个人电脑，而在这些电脑里面运行的则是自己所编写的软件。正是在这一伟大梦想的催生下，微软公司诞生了，也正是在这个公司的推动和影响下，软件业才从无到有，并发展到今天这种蓬勃兴旺的地步。

1952年，美国《生活》杂志曾登载了约翰·高德的故事。

高德15岁时，偶然听到年迈的祖母非常感慨地说：“如果我年轻时能多尝试一些事情就好了。”高德受到很大震动，心想自己绝不能到老了还有像老祖母一样无法挽回的遗憾。于是，他立刻坐下来，详细地列出了自己这一生要做的事情，并称之为“约翰·高德的梦想清单”。

他总共写下了127项详细明确的目标。里面包括10条想要探险的河、17座要征服的高山。他甚至要走遍世界上每一个国家，还想要