



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。

《哈佛凌晨四点半》上市一年畅销**18万册**

在各大网站、书城**稳居畅销书榜首**

《哈佛凌晨四点半·升级版》

近距离揭秘哈佛学生成才秘诀



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

※ 如发现因印装质量影响阅读, 请与印刷厂联系调换 ※ 版权所有 侵权必究

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，这与其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，足以震动整个国家……”

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，那种强烈的学习气氛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

目录

[第一章 超级勤奋：一勤天下无难事](#)

[第二章 无敌自信：我相信，我做的到](#)

[第三章 高度热忱：没有热忱，你就休想进步](#)

[第四章 速度执行：立刻，现在，马上](#)

[第五章 勇闯学海：学习都无法征服，你还能做什么](#)

[第六章 突破创新：推倒思维那堵墙](#)

[第七章 管理时间：时间是最伟大的导师](#)

[第八章 自律自控：成功来自彻底的自我管理和毅力](#)

[第九章 梦想起航：选择什么样的梦想，就会有怎样的人生](#)

[第十章 紧抓机遇：最好的机会往往只有一次](#)

第一章 超級勤奮：一勤天下無難事

- 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？

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《哈佛凌晨四点半：哈佛大学教给青少年的成功秘诀》韦秀英.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4261.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

