


周舒予 著

# 孩子， 你是在为自己读书

孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。

——龙应台



北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 孩子， 你是在为自己读书



版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

孩子,你是在为自己读书/周舒予著.—北京:北京理工大学出版社,  
2016.1

ISBN 978-7-5682-1384-4

I.①孩… II.①周… III.①读书方法-青少年读物 IV.①G792-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第241775号

---

---

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京泽宇印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/17.5

字 数/236千字

版 次/2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

定 价/29.80元

责任编辑/申玉琴

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

---

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

## 前言

读书学习，是人类认识自然和社会、不断完善和发展自我的必由之路。只有不断读书学习，一个人才能获得新知，增长才干，跟上时代的发展。

苏联作家高尔基说：“书籍使我变成了一个幸福的人，使我的生活变成轻松而舒适的诗。”所以说，要想幸福，就应该读书学习。

西汉历史学家、文学家刘向说：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。”可见，读书学习一定要趁早。

当今时代，世界飞速变化，新信息、新问题层出不穷，知识更新的速度更是大大加快。人们要适应不断发展变化的客观世界，就必须把读书学习从单纯的求知变为一种生活方式。读书学习已经不仅仅局限于对某些知识和技能的掌握，还能让人聪慧文明、高尚完美。

所以，我们要始终把学习当作一个永恒的主题，不断探索读书学习的科学方法。读书学习应该贯穿人的一生，我们一定要树立终身学习的态度，正所谓“学到老，活到老”。

一个人学得越多，懂得越多，就会越觉得自己的无知，还需要加倍努力学习才行，这才是一种真正学习的状态。

从某种意义上来说，学习不是一种活动，而应该是一种能力，是一

种学习能力，也就是学习力。学习的最大目的就是学会学习，让自己具备学习力。这样，才能在当今社会真正立于不败之地。

联合国教科文组织著名教育专家埃得加·富尔在《学会生存——教育界的今天和明天》一书中指出：“21世纪的文盲不再是目不识丁的人，而是不会学习的人。”愿我们都能学会学习，建立起主动学习的意愿、态度及能力，提早具备这种学习力。只要我们具备强大的学习力，懂得有效学习，那么即使没有很高的智力天赋，也能够取得好成绩。

如果一个人从儿童时代、青少年时代就懂得去读好书，就懂得自动自发地努力学习，那他的人生前程将是不可限量的，人生之路也一定是平坦顺畅的，也一定会拥有幸福的人生。

读书学习是我们每一位青少年都必须要做的事。因为要读书学习，所以每天都读书学习。但是，为什么要读书学习？读书学习是为了谁？是为了父母吗？是为了老师吗？是为了社会国家吗？其实，读书学习是为了自己！所以，我们要为自己读书学习。

那我们应该从哪些方面来“为自己读书学习”呢？本书将会回答这个问题。本书从“读书到底是为了谁？读书改变命运，学习成就未来；志当存高远，读书先立志；聪明出自勤奋，天才在于积累；兴趣才是最好的老师；学习一定有方法，好方法带来高效能；专注，把精力集中在学习上；学习态度决定学习成绩；懂得利用时间，年少正是读书时；创新，给学习增添动力；培养坚韧精神，直面挫折与压力；青春期，正确对待友谊与情感；自信，成就卓越的人生；有好品格，才会有好未来”等方面全面阐述了读书学习的重要性与各种方法。如果这些方面都做好了，一个崭新的自己就炼成了。

本书提到的关于读书学习的内容，在当今这个浮躁的时代很难得、很珍贵。所以，一定要努力去学习、力行，让自己真正终身受益。

祝福每一位青少年都知道“读书好”，都能“好读书，读好书”，都能“为自己读书”！

# 目 录

## 第一章 读书到底是为了谁?

对于我们每一位青少年来说,读书是人生的头等大事,而“读书到底是为了谁”又是一个值得认真思考的问题。因为,我们只有真正明白读书到底是为了谁,明白读书的目的和意义,才能准确定位自己的人生坐标,才有动力和能力实现自己的理想。

为了听话而读书? .....	10
为了好成绩而读书? .....	13
为了面子而读书? .....	16
为了什么而读书? .....	19
读书到底是为了谁? .....	21

## 第二章 读书改变命运, 学习成就未来

读书学习能够影响人的一生,是改变命运的第一推动力。因为,在读书学习中积累的知识、掌握的本领是未来成功的基础,是一生中最有价值的财富。读书能够照亮和指明前进的道路,能够鞭策我们不断前进,从而让我们的未来充满希望与美好。

读书让人有不断向上的力量 .....	25
书是我们的良师益友 .....	28
掌握读书方法, 磨刀不误砍柴工 .....	31
不良书籍坚决不能碰 .....	35
多阅读一些经典名著与名人传记 .....	38
养成读书的好习惯 .....	41
学了不用, 是一种浪费 .....	44

### 第三章 志当存高远，读书先立志

读书为什么？少年时的周恩来总理说“为中华之崛起而读书”，而书中的那些道理果然在日后也成了周总理工作的好助手。这就是说，读书前若是有高远的志向，不仅会让当下的读书时间变得更有意义，书中的那些知识道理也将在未来成为我们工作中的助力。

做事之前先立志，读书也是如此·····	48
眼光决定格局，目标要远大·····	51
目标立定，脚下的路要踏实走·····	54
好高骛远只会一败涂地·····	57
你想成为哪种人？抉择很重要·····	60

### 第四章 聪明出自勤奋，天才在于积累

聪明是什么？有人说是天性，某种程度来说也算正确，但是那些天生聪明的人却并不一定都能成功。相反，那些靠努力勤奋起家，并且不断积累知识、能力的人，反倒更容易实现梦想。这也就是所谓的“聪明出自勤奋，天才在于积累”。

你的闹钟定在几点？·····	63
读书一定要用功，业精于勤·····	66
不是没时间，是你不想读·····	69
懒惰是种“病”，你想治就能好·····	72
“见缝插针”也可以读书·····	74
列一个合理的读书计划·····	77

### 第五章 兴趣才是最好的老师

每个人都可能要做两种事情——愿意做的和必须做的，愿意做的事情就会让人产生兴趣，做起来也就更主动，但必须做的事情就不一定了。所以，如果能将必须做的事情也演变成愿意做的事情，就比如学习，也就是将其变成兴趣，那接下来的一切岂不是要简单许多？

你爱好什么，兴趣就在那里·····	80
-------------------	----

多在感兴趣的事情上下功夫 .....	83
兴趣也是可以培养的 .....	86
读书的兴趣从品尝“读书之乐”开始 .....	89
培养对学习的兴趣 .....	92
多找一找偏科的原因 .....	94

## 第六章 学习一定有方法，好方法带来高效能

做任何事都会有方法，小到洗个衣服，大到建座桥梁，方法找对了，事半功倍。学习更是如此，找到了好方法，学习效率就会提升；找到了好方法，很多问题可能也就不再是问题，或者说我们就可以规避很多不必要的困难。

敢于提问，从老师身上“淘金” .....	98
读书要勤思，读思结合有成效 .....	101
会做读书笔记和课堂笔记 .....	104
找到属于自己的最佳记忆时间 .....	107
寻找学习的薄弱环节，并一举突破 .....	109
预习和复习，取得好成绩的“法宝” .....	112
会学习也得会休息，劳逸结合 .....	116

## 第七章 专注，把精力集中在学习上

精力集中，才能更好地做事，学习也是一样。也许我们更希望有一个五彩缤纷的生活，但专注的学习与快乐的生活并不构成矛盾冲突，倒不如说，专心是做好所有事情的通用法宝。所以，要想取得好成绩，那就收回你的心思，好好开始读书学习吧！

精神集中才能拥有好成绩 .....	120
勤而不乱，专注“当下”那本书 .....	123
把握课堂“黄金45分钟” .....	126
要培养自我控制的能力 .....	129
玩的时候好好玩，学的时候好好学 .....	132
训练专注力，一定有方法 .....	135
如何“全神贯注”地去学习 .....	138



## 第八章 学习态度决定学习成绩

爱学习的孩子多半都会将精力用在学习上,成绩一般差不了;相反,对学习没有兴趣的孩子恨不得把精力都放在别处,对学习不上心,自然也不会取得好成绩。这就是一个很浅显的道理,学习态度决定学习成绩,好的学习态度自然会有好的学习成绩。

学习态度影响学习效率	142
不要把学业当作赌气的“筹码”	144
学习要保有好奇心	147
把“要我学”变为“我要学”	149
把学习变成一种享受	152

## 第九章 懂得利用时间,年少正是读书时

世上只有一样东西最无情,一旦它开启了运动模式,便没有停下来、倒回去的可能,只会一路向前。这样东西就是时间。少年时期是我们的大脑学习的最佳时期,也是我们最能全身心投入学习的时期,正所谓“年少正是读书时”,所以好好利用这青春年华吧!

青春的年华,经不起浪费	156
珍惜读书的时光,合理利用每一分钟	159
言情小说,你为它流了多少泪?	162
网络游戏,真的那么重要吗?	165
微信朋友圈,警惕时间都被“碎片化”	168
交了这些朋友,你“永无宁日”	171
把时间花在可以让你成长的事情上	174

## 第十章 创新,给学习增添动力

要想更好地学习,需要几个重要的要素,专心努力是最基础的,惜时勤奋是要始终如一的,那么还需要什么?当然还需要创新。创新会让学习变得不再枯燥,不断地创新会让思路越来越灵活,会给我们带来永不停止的学习动力。

越读越聪明,学会从书中借力	178
多做些锻炼脑力的益智游戏	181
知识的累积是创新的前提	184
不要让约定俗成的事物束缚住手脚	187
勇于尝试,但要合法合规	190
平日细心观察,创意源源不绝	193

## 第十一章 培养坚韧精神,直面挫折与压力

说起来,学习好像也不是一件简单的事情,要集中精力,要手、脑、眼、耳合作,但即便如此努力,也还会遭遇挫折,还会因为某些过不去的坎儿而心生压力。但是,不能逃避,否则将永远学无所成,因此才要培养坚韧精神,直面学习中的挫折与压力!

每一次的挫折都是一堂成长的课	197
自我暗示:我可以做得更好	200
在感到绝望的时候,再坚持一下	202
遇到难关时,请读一本知心的书	205
改变得了的要努力改变,改变不了的就去接受	207
当顺境来临时,要集中精力求得进步	209
渡过难关之后,要及时总结	212

## 第十二章 青春期,正确对待友谊与情感

学生时代遇上青春期,这是个微妙的交集或碰撞。友谊的继续与情感的萌发,会在这个时期同时进行,但是学习绝对是此时不能被忽视的主要内容,那么,如何在学习、友谊与情感三者之间毫无障碍地游走,便是我们需要认真考虑的事情。

最纯真的友谊来自校园	216
分清友情和爱情的界限	219
保持与异性好友交往的距离	222
慎重对待青春期的恋爱	225
青春的“涩果”不要尝	228

## 第十三章 自信，成就卓越的人生

学习是一件需要自己努力的事情，但怎样才能让自己有动力去努力？是要老师催促吗？是要爸爸妈妈监督吗？当然都不是。自信，理应成为我们主动努力学习的一项主要促进动力。自信会让我们学得更认真，也更愿意学，有自信，自然也就能成就卓越的人生。

勇敢一点，你只需迈出第一步·····	232
相信自己是值得被爱的·····	235
自信是种能力，自负是个包袱·····	238
自信的人拥有和谐的人际关系·····	241
自信的人勇于表达自己的观点·····	244
学会激发自己的斗志·····	247
不要被别人的评价左右了情绪·····	250

## 第十四章 有好品格，才会有好未来

“首孝悌，次谨信。泛爱众，而亲仁。有余力，则学文”，出自《弟子规》的总叙部分，意思是，要先学会做人，先具备好的德行，在这之后再努力读书学习才有意义。否则，有知识却无德行，有学历却无品格，肯定不会有好的未来。好的品格，才是好未来的最大保障。

孝心——把父母放在心上，学习会更有劲·····	254
感恩——是品格，更是对人、对事的态度·····	257
谦逊——放低姿态，“三人行，必有我师”·····	260
包容——心有多宽广，舞台就有多大·····	263
诚信——看不见却又真实存在的一笔财富·····	265
负责——责任的承担才是成长的开始·····	268
自律——强者身上必备的一种优秀特质·····	271
选择——人生最重要的不是奋斗而是抉择·····	274



## 第一章

# 读书到底是为了谁？

对于我们每一位青少年来说，读书是人生的头等大事，而“读书到底是为了谁”又是一个值得认真思考的问题。因为，我们只有真正明白读书到底是为了谁，明白读书的目的和意义，才能准确定位自己的人生坐标，才有动力和能力实现自己的理想。

## 为了听话而读书？

“听话，快回屋读书去！”

“听话，快去学习！”

这也许是经常回响在我们耳畔的话语吧！

长久以来，听不听话好像是评价子女好坏的首要标准。因为，在父母、长辈的眼中，听话的孩子就是好孩子，而我们也经常听到父母或长辈这样称赞“真是个听话的好孩子”。于是，为了得到这样一句称赞，很多孩子为了听话而读书，甚至可以说是为了父母而读书。

由于社会竞争日益激烈，越来越多的父母开始对我们的读书学习有了更多的规定性，希望我们上最好的学校，恨不得我们琴、棋、书、画样样精通，甚至把我们的成长之路都规划好了，而我们为了那句“听话的孩子就是好孩子”，只能听从父母的安排，而这样真的利于我们的成长吗？

我们知道，一个人做事的动力有两种：一是内在动力；二是外在动力。

内在动力，源于一个人内心对事物的兴趣，做事之后带来的喜悦感、成就感，而这种感觉又会增加他对做事本身的兴趣，促使他产生愿意做事的自觉冲动。外在动力，则是由一个人的外部因素刺激所导致的，这种刺激虽然也会让他产生喜悦感、成就感，但这种感觉却是有条件的，一旦这种外部因素发生变化，不再对他有吸引力，那么他就不再愿意继续做事，甚至会对事情产生厌恶感。事实上，读书学习亦是如此。

下面这个故事，可以更好地诠释这个道理。

一位退休老人原本居住在一个安静的地方，但是不知从何时开始，有3个孩子经常将一个破旧的铁桶踢来踢去，喜欢清静的老人实在是受不了这种噪声，便决定想办法阻止他们这种行动。

一天，3个孩子正在踢铁桶，老人走到他们身边，说：“看你们踢桶，还真是有意思，你们要是不来，我还觉得有些寂寞呢！这样吧，如果你们每天都来踢铁桶，我就给你们每个人两元钱的报酬。”3个孩子非常高兴，每天都到那里使劲地踢铁桶，而老人也如约给他们报酬。

过了几天，老人对3个孩子说：“由于物价上涨减少了我的收入，我恐怕只能给你们一元钱了。”3个孩子虽然有些不满意，但还是接受了老人的条件，每天放学后都坚持来踢铁桶，却没有以前那么卖力了。

又过了几天，老人愁眉苦脸地对3个孩子说：“实在对不起，我最近手头太紧了，恐怕只能给你们五毛钱了。”

3个孩子的脸上立刻显出了不屑的表情，其中一个孩子说：“谁会为这区区五毛钱而浪费宝贵的时间，我们不干了！”从此之后，老人居住的地方又恢复了以往的平静。

一开始，那3个孩子踢铁桶，就是图个乐，这是内在动力的驱使。然而，当老人用额外的行为理由（金钱）对他们进行刺激，而金钱的刺激在短时间比内在动力（自娱自乐）更有吸引力时，他们的内在动力就转化为了外在动力（获取金钱报酬），结果就变成了为了钱而玩耍。如此，虽然提高了他们踢铁桶的积极性，但是减弱了他们踢铁桶的兴趣。当这种外在动力对他们无法产生吸引力的时候，也就没人再愿意白费力气了。

仔细想一想，如果我们只是为了听话而读书时，不是也和故事中讲述的一样吗？我们用“听话”作为读书的诱饵，已经颠覆了读书的初衷，将读书从内在的自觉引向了外在的价值，当我们觉得不值得为了听话而读书时，可能就会出现厌学情绪。

事实上，没有一个优秀的孩子是为了听话而读书的。对于成功而言，

一个人的内在动力比外在动力重要得多，内在动力更加持久、强烈。对于读书学习，听话只是外在动力，而内在动力是读书的兴趣，是增强自己的学问，完善自己的道德，最终成为一个对社会、对民族、对国家有用的栋梁之材。

在成长的道路上，父母虽然为我们付出了很多，但是我们要明白，决定我们未来命运的，不是父母，而是我们自己。所以，我们不能为了听话而读书，不能被动地按照父母的意愿去读书，更不能盲目地踏上父母为我们规划好的人生轨道，而是要知道自己到底要成为一个什么样的人，知道自己要往哪个方向去努力，知道自己为了什么而读书。如此，我们才能成就自己的人生。

## 为了好成绩而读书？

小时候，看到哥哥姐姐背着书包上学，很是羡慕，那时候的我们想法很纯真，以为上学就是为了读书，就是为了长知识。但是，当我们步入学校的大门之后，每个学期都有数不清的考试，还要面对父母、长辈对成绩的询问，这时候我们不再认为读书是一件令人羡慕的、轻松的事情，取而代之的是为成绩而读书的压力。

尤其是在学历和各种证书是硬道理的年代，成绩似乎被赋予了极其“崇高”的地位，甚至成了评判学习好坏、能否成才的唯一标准。于是，为了好成绩而读书，成为越来越多学生不得已的选择。殊不知，这种选择也许是一个非常危险的信号。

据报道，2015年1月13日，陕西省三原县北城中学发生了一起悲剧，在第一节晚自习下课休息时间，一名高二男生突然打开教室窗户从四楼跳下，后被送到医院，但最终因伤情严重而抢救无效死亡。据称，这名男生跳楼的原因是考试成绩排名下降。

一个花季少年竟然因为考试成绩不理想而选择跳楼自杀，这不禁给我们敲响了警钟。如果我们一味地为了好成绩而读书，那么一旦成绩不理想，难免会感到失落，甚至会一蹶不振，更有甚者像报道中的男生一样产生极端的行爲。

而且，当读书成为取得好成绩的附庸时，读书就失去了真正的意义，就变成了一种急功近利的做法。由于书中的内容能够让我们取得好成绩，所以



对书的态度就会发生一种扭曲性的改变，变得更加依赖书本，根本就不会对书本上的内容产生怀疑，当这种心理成为惰性的时候，书虫便产生了。

由于读书的目的是考试，所以考试考什么，我们就读什么，这就从根本上决定了不考就不会去读，而只有考试才会想起读书，只为了“临阵磨枪，不快也光”。结果，“平时不烧香，临时抱佛脚”，成了很多学生的真实写照。如此下去，我们就会与自己真正感兴趣的东西擦肩而过，这或许会导致我们失去更多、更好的机会。

如果我们只重视成绩，那么死记硬背也是可以考出好成绩的。但是，仅凭一张成绩单，仅凭两三个鲜红的阿拉伯数字，有谁敢断言他就是优秀的？有谁敢保证他今后一定会成功？又有多少孩子在考试过后的一段时间会真正记得书中的知识？

好成绩虽然可以使一个人顺利进入一所名校，但是绝不能保证他一生都能够获得成功和幸福。而真正的读书成果也绝不是通过分数就能检测出来的，我们能否成才也不是通过分数就能判断出来的。

而事实证明，一些有所成就的人并非是学习成绩最好的人。

华罗庚在读初中的时候，功课做得并不好，有时候数学成绩不及格，但是他后来却成了著名的数学家。还有爱迪生，他小时候曾被当成是低能儿，被老师称为“笨蛋”，但是他成了举世闻名的发明家。

此外，在心理学中，有一个“第十名现象”，即在小学位于十名左右的学生，在之后的学习和工作中表现出色；相反，那些当年成绩数一数二的优秀生长长大后却淡出优秀行列，表现平平。

在我们的认知中，那些从小学习成绩优异的学生在未来的事业上都会崭露头角，为什么会出现这个“第十名现象”呢？

原因是，那些学习成绩名列前茅的学生由于把过多的时间和精力都放在了学习上，所以没有时间拓展兴趣爱好，没有时间参加社会实践活动，甚至没有时间与人交往，所以在创造力、社会实践能力、社交能力等方面都受到了制约，而这些能力恰巧是学业与事业成功的必备条件。还有，这些成绩好