

WHO ARE YOU STUDYING FOR

全面指导青少年成才的励志读本

你在为谁学习

一位北师大博士

送给中学弟弟的礼物



李明军◎著

北大、清华等
十位博士
联袂推荐

人生就是一种过程，这个过程中的一切都是绝不可忽略的，人生的伟大、人生的意义就在这平淡的过程中显现。学习不仅是学课本上的理论知识，还要学做人的道理。

当代世界出版社

B848.4-49
155

全面指导青少年成才的励志读本

你在为谁学习

一位北师大博士

送给中学弟弟的礼物



李明军◎著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

你在为谁学习/李明军著. —北京:当代世界出版社,
2008. 1

ISBN 978-7-5090-0297-1/B · 058

I. 你… II. 李… III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 182306 号

书 名:你在为谁学习

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路 4 号(100860)

网 址:<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话:(010)83908400

发行电话:(010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

(010)83908423(邮购)

经 销:新华书店

印 刷:北京蓝华印刷厂

开 本:787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张:16

字 数:236 千字

版 次:2008 年 3 月第 1 版

印 次:2008 年 3 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5090-0297-1/B · 058

定 价:28.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

推 荐 语

这是迄今为止我见到的最系统的指导中学生读书学习和生活的图书，这样一本书一定会对中学生朋友大有裨益。我读完书稿的第一个想法就是，我的读大学一年级的弟弟和正在读高中的侄子一定要看看这本书。

——李明 博士（北京大学）

古人叹息“吾生也晚”，我则感叹“生也早”，如能在中学时遇见这样一个兄长，如能在中学时读到这样一本书，也许我会少走很多弯路，也许今天取得的成绩会更大。

——安君富 博士（清华大学）

书中对读书的方法、做人的道理娓娓道来，读来如沐春风，而其观点自然渗于其间。书中对心态的讨论，尤有真知灼见。这是一本每个中学生都应该读的书，读了一定有所收获，不读一定是个损失。每个中学生家长也都应该读读这本书，读了会加深对孩子的理解，学会与孩子的交流。

——高宏存 博士后（中国人民大学）

读书学习实际上为的是做人，做人就要做一个快乐的人。如何看待学习是学习进步的前提。读到这样一本系统讲述学习做人道理的书，深有感触。

——肖锋 博士（中国社会科学院）

读了这本书之后，为作者流畅的文笔所吸引，朴素自然，如行云流水，将古今中外的事例随手拈来，将人生道理如此自然地融进娓娓的叙谈中，可见作者深厚的文字功底。

——李以学 博士（中国人民大学）

作者对学习理解异常深刻，对学习与人生的关系见解独到。作者

*Who Are You
Studying For*



在读中学时即对学习有自己的看法，学习成绩突出，而后来又做过中学教师和大学教师，更容易将中学和大学教育联通在一起进行思考，对读书学习在人生历程中的作用更有深刻的看法。虽然是一本小书，但确实是融会了人生体验和教育实践经验，看似寻常，实则深厚。

——胡福君 博士（北京师范大学）

我读了这本书后，印象最深刻的是对学习中的心态的探讨，在现在这个竞争激烈的社会中，有一个平和的、阳光的心态异常重要。特别是学习中的急功近利、急躁心态，不仅不会促进学习，而且会起到相反的效果。

——刘捷 博士（北京师范大学）

我接到书稿后，用了整整一个晚上把它读完，感觉到本书不仅文笔流畅，更主要的是对学习和生活的洞察。能够将那么深刻的道理以如此浅显的形式表述出来，可见作者的功力。我翘首盼望着作者和进入大学的弟弟的通信付梓。

——马庆州 博士（清华大学）

这本书针对中学生最关心的问题，紧密联系当前的社会，结合现实人生，从知识到德行，从德行到性情，与中学生朋友交流作者作为学生和教师的种种感悟，相信中学生朋友读后定有涣然冰释、如沐清风之感。该书以形象说明抽象，寓哲理于故事，非博学之士、有深厚人生感悟和丰富人生阅历者不能著此书。这是一本中学生的人生和心理咨询指南。

——李立国 博士（北京师范大学）

因为关心读中学的侄女的学习，买了不少指导中学生学习和生活的励志书，翻阅了这部书稿后，只感觉眼前一亮，这本书无论是语言、形式还是内容，都超过其他同类图书。本是兄弟之间的交流，又是师生之间的对话，将对学习和生活的感悟娓娓道来，容易深入读者心灵。确实是一本难得一见的好书。

——朱萍 博士（中国传媒大学）

序言：你在为谁学习？

还是在2004年的暑假，我回到老家时，我的叔叔找到我，让我帮助一下堂弟李建。堂弟李建刚升入一所重点高中，他的学习成绩不是很好，学习压力很大，有一段时间他甚至感觉到生活没有意思，对前途丧失了信心，因而学习成绩不住下降。我和李建倾心长谈了一天，他感到很受鼓舞。从这以后，李建在学习、生活中遇到困难、感到困惑的时候，总是向我求助，虽然有电话、网络等先进的通讯方式，他还是选择了传统的书信形式进行交流。

我到北京做博士后研究后，几乎每个星期都收到他的一封信，我总是耐心地回答。一开始主要谈学习、读书，到后来话题涉及到各个方面，锻炼身体、心理健康、早恋、网络、理财等等，几乎无所不谈。我们谈得最多的是学习和生活的心态，比如感恩心态、阳光心态、平和心态等，心态不仅影响学习，甚至影响人生方向的选择和人生所能达到的高度。摒弃急功近利的心态，以平和的心态学习，以感恩的心态生活，将高中阶段的学习当作未来生活的准备，将考大学看作人生千万条道路中的一条，才会真正地为自己学习，而不是为别人学习。在书信交流中，我们实际上是互相启发，我自己也从中学到了不少东西。

之所以能与李建谈得这么投机，主要是因为我做过高中教

*Who Are You
Studying For*

师，而现在又在大学教书，接触到不少刚从高中升入大学的学生，和他们有很多交流。我经常听到高中生抱怨，抱怨学习太累，抱怨老师布置的作业太多，抱怨老师和家长管的事情太多，使自己没有自由，家长那里又听到另一类抱怨，学生不听话，学生不知道用功，将大好的时光浪费到了电视和网络上，一谈到理想和未来就厌烦。

无可置疑的是，现在的高中生学习任务重，心理压力大，而心理的压力实际上在很大程度上影响了学习的效率，如果不能进行调整，甚至影响到未来的生活态度。相对于学习方法，学习的态度更为重要。为什么要学习？为谁而学习？学习在人生中的地位是怎样的？这些都是应该首先弄明白的问题。高中生的唯一任务是考大学，这是老师、家长和整个社会的一致认识，正是从这种认识出发，很多地方的高中生从入学开始就没了周末和假期，有的地方甚至实行封闭式、军事化管理，无边无际的习题让他们对“学海无涯”有了深刻的体会。多数高中生不知道在考大学之外学习还别的意义，更没有时间去思考生活，思考人生，在迷惘中的学习只能是漫无目的的学习。

我读高中的时候，升学压力还没有现在这样重，因而能够在课外读很多书，而学习成绩一直很好。在顺利考入大学后，高中读过的书竟然又使大学学习轻松了许多，于是在阅读本专业的书籍外又涉猎了其他相关专业的书籍。这样的阅读后来又对我的研究生学习和学术研究有所帮助。大学毕业后我到一所重点中学教高中语文，在教学中将知识的传授、能力的培养与人生的感悟融合在一起，与学生们一起学习、思考，在没有教学经验的情况下竟然使所带班级的成绩快速提升，高考更取得了前所未有的好成绩。如今我教的第一届高中毕业班学生在各自的工作岗位上都有所成就，常常书信往来交流人生经验。

在教了两届高中后，我感觉到有继续学习的必要，就到北京攻读硕士和博士，博士毕业后到一所大学工作，接着到中国人民大学做博士后研究。在教大学期间，我与刚升入大学的学生交流时，发现了很多问题。有不少学生还带着高中的习惯，心态没有及时调整，仍然是在迷惘中学习，对生活没有明确的目标，大一、大二时想着考试如何才能及格，大三时开始想考研，大四时漫无目的地去找工作。四年匆匆而过，所学到的东西寥寥无几。之所以会出现这种情况，也就是因为高中阶段没有做好必要的准备。

我和李建的通信一直延续到他高中毕业前。如今李建已经顺利考上一所重点大学，由于在高中阶段对学习和生活有了自己的理解，所以他很快就适应了大学生活。他在学习专业课程的同时，合理安排时间，参与社会实践，成为了学生会勤工俭学部的负责人。他继续和我通信，讨论大学的学习和生活。

经堂弟李建同意，我把几年来的信件加以整理，交付出版，希望对现在的青少年朋友有所帮助。

2007. 11. 20

Who Are You
Studying For



目 录

序言：你在为谁学习？（1）

第一章 首先确立你的人生高度

- 一、人生就是要将梦变为现实（2）
- 二、一天进步一点（9）
- 三、点燃渴望，你将会成为你想要成为的人（15）

第二章 培养读书的兴趣，享受读书的快乐

- 一、草鞋与皮鞋的故事（22）
- 二、读书使生命丰腴（26）

第三章 不需要读所有的书，不用同一种方法读所有的书

- 一、读一本好书可以影响一生（32）
- 二、读书的境界（37）
- 三、读书的方法（43）

第四章 抗拒诱惑，做出更高尚的行为

- 一、抗拒诱惑，让生命精彩绚烂（51）
- 二、真正的富裕（55）

第五章 在虚拟的网络世界里轻舞飞扬

- 一、生活在网络之外（62）
- 二、抵制虚拟世界中的真实诱惑（69）

Who Are You
Studying For

三、虚幻世界里的美丽陷阱	(73)
--------------------	--------

第六章 爱好让心情愉快，学习让爱好更完美

一、“知之”、“好之”与“乐之”	(79)
二、掌握平衡杠，学习爱好两不误	(83)
三、“四星期兴趣培养法”	(87)

第七章 改变气质，培养个人魅力和影响力

一、细节改变气质	(93)
二、魅力源于内在之美	(99)

第八章 锦瑟华年谁与度

一、青春的权力	(107)
二、不要让青春“惹祸”	(110)
三、有一种友谊叫温暖	(115)

第九章 培养阳光心态

一、心态决定人生高度	(120)
二、“一笑而过”	(124)
三、清除心田里的莠草	(130)

第十章 学会感恩

一、感恩使生活充满阳光	(137)
二、感恩才能富有	(141)
三、感谢阳光，也感谢荆棘	(149)

第十一章 学会与父母沟通，消弭无形的“代沟”

一、你有多久没有与父母促膝长谈了？	(156)
-------------------------	---------

二、求同存异是沟通的目的	(161)
--------------------	-------

第十二章 锻炼健康的身心，为爱你的人们而奉献

一、没有“1”的“0”	(168)
二、重要的是坚持	(173)
三、心理健康，学习的助推器	(177)

第十三章 读好社会这本大书，迎接未来的挑战

一、永远读不完的书	(182)
二、熔炉与染缸	(186)
三、完善自己，融入社会	(190)

第十四章 沟通能力是仅次于知识的第二资本

一、“一切皆有可能”	(197)
二、掌握沟通的钥匙	(202)
三、坚持的力量	(206)

第十五章 认识平凡，安静地走过人生的小木桥

一、国王花园的启示	(212)
二、平庸、平凡与伟大	(217)
三、平凡的魅力	(221)

第十六章 独立思考，拥有自由的内心

一、自由的“有限”与“无限”	(228)
二、逍遥是一种精神境界	(232)
三、“我思，故我在”	(237)

结束语：一路欢笑一路歌	(242)
-------------------	-------

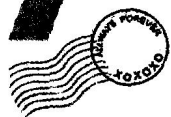
Who Are You
Studying For

第一章

首先确立你的人生高度

Who Are You
Studying For

[illegible]



一、人生就是要将梦变为现实

大哥：

你好！

我升入了我们市的一所重点中学。高中阶段的生活是什么样的？早在初二的时候我就和同学们讨论过、想象过。我们楼上有个哥哥就在读高二，每天看着他来去匆匆的，应该很充实。有一次，我去他的学校看看，正赶上他们在课外活动时间举行文学社团活动，看看他们朗读诗歌，谈论人生时的激昂慷慨，真的是指点江山、激扬文字啊！从那时起，我就盼望着早一点进入高中。

我也知道，高中阶段不仅有风光，高中阶段很重要，就是因为高中阶段承担着太多的希望。高中意味着高考，意味着未来的人生方向的确立。前天我爸爸、妈妈把我送到学校的时候，我注意到了他们眼中流露出的期望，顿时感觉到了压力。

最近一段时间，我想了很多，也和同学们讨论了很多。

在升入高中的新鲜感过后，开始感觉到学习的压力，没完没了的练习题，耳朵里不断听到“考大学”的声音，心里开始感到一丝迷惘。我开始思考一些实际的问题和一些看似虚无遥远的问题。上高中就是为了考大学吗？考上大学又怎样呢？

人生到底是为了什么？人生要有追求，但人的欲望无穷，追求也就没有限度，追求不到就会感觉痛苦。人生的意义云云，似乎很空，但是人生又怎么能没有意义呢？所以这个问题又不能不思考。我们思考的结果是，人生很累，佛教中所说的人生之苦，似乎有点道理。

最近我读了英国科学家霍金写的《时间简史》，深有感触。人类历史短暂，人类所生活的地球又那么渺小，如果在宇宙的大范围内看人生，人生有永恒的价值吗？何况，在人的短短一生中，又有那么多的不如意。比如现在，高中阶段的学习艰苦不说，主要是心理压力大，做练习题的时候，错了一题，就马上想到考大学的问题，所以心里总是感觉很累。

第一章 首先确立你的人生高度

大哥哥，你能帮助我解决心中的迷惑吗？

李建

2004年9月10日

李建：

你好！

看到你的来信，我心里久久不能平静，你现在的感受正是我在读高中时曾经历过的。你由对高中阶段的学习生活的迷惘延伸到对人生的困惑，你想的并非毫无价值。高中阶段正是人生的一个重要转折点，有的问题应该思考了，比如未来人生的目标，看似虚无缥缈，实际上很实在，人生目标、理想云云，虽然有概念化的嫌疑，但确实关乎一个人未来的生活，高中阶段如以雾里看花的态度看待目标、理想，可能要造成终身的遗憾。你认为高中之前的学习是为高中打基础，而高中是为人生打基础，你的看法很有道理。可以说，高中阶段的基础直接决定未来人生的高度。

我想首先和你讨论一下人生意义的问题。关于人生的含义与意义，是很多人都要思考的问题，而这也是古今中外的著名思想家、文学家构建其思想体系的出发点。可以说，“人生是什么”这个问题是没有明确答案的问题，但是先哲们思考的结果对我们理解人生有一定的启发作用。谈起人生的意义，似乎很空、很大，实际上很实在、很具体。我们每一天的努力，每一点的收获，都是为了构成个体的完整人生。

感悟人生，体验生命的快乐

李建，你在信中提到了生活之苦，生活中确实有很多事情需要我们付出艰辛的努力，但是把以“苦”来概括人生，实际上有失片面，很容易走向悲观。主张四大皆空的佛教，一方面认为人生是苦，万事为空，但另一方面又主张慈悲为怀，提倡奉献、施舍，以普度众生为己任，而生的意义就在其中。所以佛教表面是悲观的，实际上是最积极的。佛教中所说的“缘起”，是说一切现象，一切存在，之所以成为这样的现象，

Who Are You
Studying For



你在为谁学习

这样的存在，不是偶然的，而是依缘而起的，在主要的、次要的、复杂的种种条件、种种原因下，才成为这样的现象，这样的存在。人在同一时间，与其他的人、众生，自然界的地、水、火、风，是有互相关系的，辗转地互为因果。一种存在就是一种活动，当下都有对自对他的不同影响，成为不同的因果关系。缘起世间，缘起人生，就是这样的能动被动、对自对他的关系网络。佛教中的缘起说虽然不可避免地导向因果循环之说，但是对因与果关系的强调，实际上可以促使人们对现世的行动担当起责任来，促使人们更加珍惜现实的人生。佛教中的很多东西很深奥，需要很多时间去感悟。高中阶段的学习很紧张，所以我不赞成你去花太多的时间去读佛教方面的书籍，你如果感兴趣，可以等到大学阶段阅读。

相对于人生的苦，人生中有更多的美丽和快乐。比如现在，仲春时节，万物生机勃勃，柳绿花红，草长莺飞，一切都充满希望，让人感受到生命的活力，而活力是快乐的源泉。在这个生意盎然的季节，即使是老人，虽然头发花白，眼睛模糊，脚步缓慢，但每迈一步都显得那么沉稳，鲜花绿叶与白发的相映，更衬托出生命的美好。特别是在草地上蹒跚学步的孩子，那粉嘟嘟的小脸，那纯洁爽朗的笑声，更增添了无限生机，蕴涵了无限的希望。在这样的时候，我们会感受到人生的美好，感到作为万物之灵长的人，应该让自己的人生过得有意义，才不辜负这无限的春光。

笛卡尔说过：“我思故我在。”我“在”是因为我“思”，但是“思”的基础是学，“思而不学则殆”，多读书是使人生有意义的一个重要途径。有人说人生的意义在于追求，也有人说人生的意义在于一种成功后的完美，也有人说人生的意义在于一种平淡舒心，自身心理的满足。每个人的人生肯定是不同的，对人生意义的理解当然也会有所不同，但有一点应该是相通的，那就是在这短暂的人生中，让生命如夏花绚烂。

作为一个高中生，虽然不可能参透人生的意义，但是开始思考了，就说明已经走向成熟。人生必须有目标，而人生意义的思考是真正的理想目标确立的基础。人如果对自身的生命意义不明白的话，行为就没有了标准尺度，生活的态度也会无从确定，生活是痛苦的，生活就会彷徨歧路，感觉生命的空虚。所以人大都会知道生命的意义是什么，每个人

都在用自己的行动解释着，用自己心中的目标，实现着自己的人生意义。

人生就是要将梦变为现实

只有切实地思考了，形成了自己的人生观，才会正确地认识人生的不快乐和人生的不如意，学习的困难当然是诸多不如意之一。我们应追求人生的完美，但同时以平和的心态对待缺憾，也正因为人生中的缺憾，才衬托出人生之美。所以要感悟人生，但没必要去大彻大悟，用自己的思想去认知这个我们所生存的世间，也从中感受着那种人生意义上的喜怒哀乐，也就可以了。泰戈尔曾经讲过一个故事，一个苦行僧在深山里修道，有个女孩天天为他送水，十几年没有间断，他从来没有理睬过女孩，女孩在悲伤中死去。苦行僧最后终于成佛了，佛问苦行僧：“你此时高兴吗？”苦行僧回答说：“我不高兴，因为我的梦想实现了，我也大彻大悟了，而实现的时候，我迷惑了。”他迷惑了人生的意义。人生就是一种过程，这个过程中的一切都是绝不可忽略的，人生的伟大、人生的意义就在这平淡的过程中显现。

你在信中谈到了对宇宙与人生关系的想法，你提到的《时间简史》我也看了，在宇宙发展的长河中，人类的存在或许只是一段很短的历史，在浩瀚无际的宇宙中，人类生存的地球渺小无比。仅仅银河系中，太阳这样的恒星就有 2000 多亿颗，而银河系不过是宇宙中千千万万个星系中的一个。但是不要因为地球的渺小和人类历史的短暂就消极悲观，人类虽然不是宇宙的主宰，但是在这宇宙的一角，在此小的星球上，在短暂的时间内创造了如此辉煌的历史，已经不愧于人的称号了，而作为人类一员的个体，在浩瀚的星空留下一点光芒，也就可以了。

孔子说：“未知生，焉知死？”一句话将这个千古难解之迷轻轻带过，暂时搁置了目的，是为了过好今生今世。但是人生绝不能为了活而活，所以儒家又讲求“立德”、“立功”、“立言”，追求“三不朽”。人在世所立的德、功、言真能不朽吗？什么是不朽？不朽又有什么意义？人生苦短，为谁而活？应该为自己活呢？还是为别人活呢？还是为某种对象、某个信念活呢？多年前，在中国青年中曾有过一次关于人生意义的大讨论，《中国青年》1980 年第 5 期的一个专栏里，发表了署名潘晓

Who Are You
Studying For



的一封信读者来信《人生的路啊，怎么越走越窄？》。她在信中说，过去对人生充满了美好的憧憬和幻想，认为人活着，就是为了使别人生活得更美好。可是世界并不像书里描绘的那样美好，她在社会上处处碰壁。慢慢地，平静了，冷漠了。认识到在利害攸关的时刻，谁都是按照人的本能进行选择，没有一个人真正虔诚地服从平时挂在嘴边的崇高的道德和信念。人都是自私的，不可能有什么忘我高尚的人。任何人，不管是生存还是创造，都是主观为自己，客观为别人。如今，随着社会竞争的加剧，这种人生的迷惘以另一形式出现，叹息声又一次响起。

一个作家在一篇文章中表达的人生观点，引起了很多年轻人的共鸣（周国平《安静的位置——生命感悟篇》），他说：“生命的终极意义是无解的，或者更糟，答案是否定的……明智的办法是把这个问题悬置起来，尽量不去想它。”他给生命列出的公式是：“人生的内容： $a+b+c+d+\dots$ ；人生的结局： 0 ；人生的意义： $(a+b+c+d+\dots) \times 0 = 0$ ”暂时搁置，关注现实，是可取的，但是认为人生无意义，这种虚无的悲观，显然有失片面，而竟然引起如此多的共鸣，说明了人生航向的缺失已经成为一个普遍的问题。

人生如书，一本厚重的书，一本一辈子才能写完、读完的书。写好、读好人生这本书，需要奉献自己的全部。著名的科学家居里夫人，为了“把人生变成一个科学的梦，然后再把梦变成现实”，在实验室里耗尽了她的所有精力，终于发现了钋和镭两种放射性元素，实现了她的科学梦。世人景仰的英雄奥斯特洛夫斯基，以他无悔的人生，诠释了人生的真谛。对人生信仰的不懈追求和对名利得失的淡然，构成了他们既光辉、伟大而又平凡、真实的人生。我们每个人在社会生活实践中都在不知不觉中写自己的人生，也在不知不觉中读自己的人生。每个人都应该抱着一颗平常心，正确对待个人的得失名利，在任何时候都应该拿得起放得下，在平凡的岗位上去实现人生的自我价值。

目标决定成败

有人说，人不应该幻想遥远的未来，而应该把握具体可见的现在。但是没有高远一点的目标，就会失去生活的灯塔而迷失前进的方向。有