

珍藏版

Self-control Makes Successful Teenager

WHO

你在为谁读书3

ARE YOU
STUDYING FOR

自控力成就杰出青少年

余闲 著

珍藏版

Self-control Makes Successful Teenager

WHO

你在为谁读书3

ARE YOU
STUDYING FOR

自控力成就杰出青少年

余闲 著

 长江出版传媒
 长江少年儿童出版社

你在为谁读书 3

自控力成就杰出青少年(珍藏版)

余闲 著

图书在版编目(CIP)数据

你在为谁读书 3: 自控力成就杰出青少年: 珍藏版 / 余闲著. —
武汉: 长江少年儿童出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5353-9920-5

I. ①你… II. ①余… III. ①个人—修养—青年读物 ②个人—
修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 277694 号

出版发行: **长江出版传媒**
长江少年儿童出版社

出品人: 李 兵

社 址: 武汉市雄楚大街 268 号出版文化城 B 座 7—8 楼 邮政编码: 430070
业务电话: (027)87679199 (027)87679179 电子邮件: hbcj@vip.sina.com
网 址: <http://www.hbcj.com.cn>

承印厂: 湖北恒泰印务有限公司

经销: 新华书店湖北发行所

规格: 680 毫米 × 980 毫米

开本: 16 开

字数: 215 千字

印张: 15.5

印次: 2014 年 1 月第 1 版, 2015 年 6 月第 5 次印刷

印数: 40 001—50 000

书号: ISBN 978-7-5353-9920-5

定价: 28.80 元

本书如有印装质量问题, 可向承印厂调换。



谨以此书献给
有梦想却不能坚持的人



亲爱的读者,你会这样吗?

1. 三分钟热度,计划虎头蛇尾,难以贯彻到底。
2. 学习拖拖拉拉,等到考试临近,再临时抱佛脚。
3. 因为害怕失败,就不愿意尝试。
4. 浑浑噩噩过日子,却不知道怎样改变现状。
5. 学习时难以集中注意力,学习效率低下。
6. 只做低于自己能力的事情,不想挑战自我。
7. 总以为成大事者都是天才,而自己不是,所以选择认命。
8. 自认为脑子聪明,却不愿意用功。
9. 有远大抱负,却不知如何起步。
10. 时间管理一团糟糕,每天忙乱,却总有做不完的事情。
11. 整天埋头学习,舍不得片刻休息,但成绩不见提升。
12. 心理承受能力差,遇到重要考试就心慌意乱。

如果你有同样的问题,也许你该读一读这本书。

《你在为谁读书》系列

精彩回放

《你在为谁读书 1：一位 CEO 给青少年的礼物》

杨略是个初二学生，却没有感觉到升学的压力，一如既往地浑浑噩噩，成绩不尽如人意，时好时坏，与他的认真程度成正比，是个典型的脑子聪明而不愿用功的孩子。

暑假里的一天，他收到一封神秘来信，署名倪甫清。信中的一段话，让他醍醐灌顶：“年轻人，你年方 16，正是初升的太阳，充满着希望。你是要去高远的天空中放射光芒，给人间以无限的温暖；还是仅仅在地平线上优游，不思进取，浪费时光？”

他不由得想，我真的甘心一事无成，了此残生吗？如果真的是这样，我们在世界上生活，到底有什么意义呢？他决定改过自新。同时心里又满是疑惑，这倪甫清到底是谁呢？

而神秘的来信每个月初都准时翩然而至，谈意志、谈勤奋、谈爱心、谈兴趣等等，一共 10 封信，且对杨略的一举一动明察秋毫。就是这 10 封神奇的来信，把杨略修理得口服心服，并按照信中教给他的招式修炼起来，最后竟成了世人眼中的好孩子。

在第 11 封信中，杨略得知，倪甫清就是“你父亲”的谐音。原来爸爸忙于工作，平时父子很少沟通，因此想到了用神秘来信的方法，给儿子以帮助。这令杨略非常感动。

《你在为谁读书 2：青少年人生规划》

进入高中以后，杨略学习努力，成绩不错，但不幸遭遇了一场车祸，让他陷入迷茫：既然人生充满意外，又很短暂，那么努力和享乐又有什么区别？他父亲慢慢告诉他人生的意义。从这里开始，众多人物开始陆续登台。

凌霄、余振、楚当当都是出身工人家庭，经济条件一般，有自己的爱好：凌霄爱电脑，余振想经商，楚当当迷画画。但家人不支持，于是他们不知所措，乃至反抗。余振独自去做生意，遭遇现实的残酷。楚当当辍学去自由画画，遭遇画技的瓶颈。而凌霄却因电脑编程而迷上网络游戏。葛怡长得漂亮，成绩也好，但无特长，无目标，羡慕这帮朋友：“杨略喜欢写作，猴哥喜欢电脑，大头喜欢经商，虽然现在跌跌撞撞，但至少有个方向。可是我呢？唉，每天努力学习，到底为了什么？”陈高照是名贫困生，偷偷出去打工挣钱，不幸受伤，加上误选了文科，更觉百无聊赖。富家子弟陶坷坷一出场就飞扬跋扈，自命不凡，以杨略为假想情敌，处处与他争高下，寸步不让，倒也积极上进。在全市篮球比赛中，他迫不得已与杨略合作，结果获得了胜利，于是尽释前嫌。他不再与杨略竞争，却失去了人生方向，又变得颓废迷茫。

现状如此严峻，那有没有办法解决呢？书中出现了一个人生导师——杨略爸爸，对这些迷茫的少年进行指引。他的方法就是人生规划的10堂课，其逻辑关系是这样的：

人生意义在于实现自我价值，自我实现需要人生目标，而人生目标需要设计，包括崇高理想的培养和职业道路的规划，崇高理想需要责任心的培养，职业道路规划需要了解自己、了解社会。有了人生规划以后，还需要坚强的意志、和谐的心态去达到人生目标，实现自我价值，收获人生意义。

通过这些课程，葛怡爱上了教育学；陶坷坷因为家庭背景，选择了学习管理；而杨略呢，实践了自己的写作梦想，有了成绩，也发现了不足，要好好进修；凌霄、楚当当、余振经过与家人的沟通，都坚持了自己的梦想；陈高照伤愈返校后，选择了理科，因为他对草木虫鱼感情很深，想为生态文明建设做出贡献。迷茫的少年们得到启示，终于各自确定了人生方向，精神面貌也变得阳光开朗。

第一章 / 1

自控力强的人更有进取心，能更好地控制自己的注意力、情绪和行为，做事更有效率，学习表现更优异，生活更快乐，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业更成功，也能更好地应对压力，解决冲突，战胜逆境，寿命也更长。

第一课 自控力决定一生命运/12

掌控现在，掌控未来/12

创造奇迹的不是天才，而是自控力/14

大脑中的自控力司令部/17

自控力金字塔，你在哪一层？/19

趣味测试&魔鬼训练之检测你的自控力/21

如何提升和使用自控力/24

第二章 / 29

优秀是从每个人的强项开始的。凡成大事者，都是在专长上充分发展，而不是盲目跟风。想象一下，如果能醉心于自己喜欢的事情，尽管追求之路“溯洄从之，道阻且长”，但因为热爱，一切都能甘之如饴，假以时日，必成大器。对他们而言，生命就是一场华丽的盛宴。

第二课 最强自控力源于内心的喜爱/35

生命中的三种强劲动力/36

我要走适合自己的路，怎能听凭别人安排？/38

趣味测试&魔鬼训练之学习动力篇/43

富有远见，并坚持做自己/45

第三章 / 51

对自己的人生有使命感,就会积极上进不虚度。对家庭有使命感,就会用感恩之心,自觉进取回报家庭。尤其是一些寒门子弟,一想到父母谋生之艰难,期望之殷切,就万不敢松懈。除此之外,对社会、世界的使命感更会带来源源不竭的自控力。总之,使命感决定了一个人的视野与格局。

第三课 发掘内心的使命感/60

你在自我设限吗? /60

提高自我效能,激发强大的自控力/62

让个人使命与社会目标一致/65

生态文明,新时代青少年的使命/68

第四章 / 77

要学习了,却并不马上开工,直到没时间了,才在强敌压境的恐慌紧张气氛中,火急火燎地做完作业,效果自然不佳。如果任务一拖再拖,任务积压得完不成,就让人望而生畏。许多学生成绩每况愈下,究其原因,往往是因为一个知识点未能掌握,但拖延着不去解决,结果就成了一个肿瘤,阻碍了后面知识点的掌握,最终导致成绩下降。

第四课 如何克服拖延与懒惰/88

引起拖延的原因/90

如何处理逆反带来的拖延/90

如何处理完美主义带来的拖延/91

如何消除“即时满足”造成的拖延/92

如何消除“明日神人”的幻想/94

懒惰者,如何给自己一个推动力/95

趣味测试&魔鬼训练之克服拖延篇/96

第五章 / 101

当我们作了承诺,行为上就有保持一致的愿望和压力。这就是承诺一致原理。我们运用这一原理,就可以用较少的自控力做到自我掌控。想象一下,当我们作出承诺,顿时感到内部的动力,外部的推力,同时驱动我们前进,从而节省了自控力,并达到满意的成果,那真是我们愿意看到的学习佳境啊。

第五课 承诺一致与目标分解/108

做目标分解的高效能人士/108

承诺一致,心灵的自我驱动力/110

把宣言公之于众/111

心想事成的秘密/112

趣味测试&魔鬼训练之大树分解法/115

第六章 / 121

有球迷问篮球巨星科比·布莱恩特:“你是怎么练成篮球绝技的?”科比反问:“你见过凌晨4点的洛杉矶吗?”球迷摇头:“没有。”科比说:“我每天都能见到。”科比在训练方面非常玩命,每天凌晨4点钟便起床,5点开始训练。先花几个小时做力量训练,然后再投2000次篮,日复一日,雷打不动。

第六课 天才不是原因,而是结果/127

世上真的有天才吗? /129

值得追求的东西,都不会是轻易能到手的/132

付出心血,人生就有了意义/133

第七章 / 141

管理学家彼得·杜拉克说：“不能管理时间的人，就不能够管理一切。”时间管理的目的，就是有效利用时间，活得充实，取得成就，同时又张弛有度，掌控自己的生命，留出时间去领略天地之大美、亲情之温暖，充分享受自己的生活。

第七课 如何管理你的时间和生命/148

时间是最为特殊的资源/149

你的时间都花到哪里去了？/150

四象限法，分清事情的轻重缓急/151

要事优先，与精力周期相对应/153

交叉学习，善用莫法特休息法/155

集腋成裘，小时间有大用处/155

集中注意，一次只做一件事情/156

生命的心流：寻找内心的流畅感/157

趣味测试&魔鬼训练之时间管理篇/159

第八章 / 169

他们在玩电脑游戏时，“升级”和“获胜”随时可能出现，头脑里的奖励中心被打开，多巴胺大量分泌，于是受到激励，黏在椅子上起不来。此外，微博、微信也能让人深陷，不停刷页面，回复评论，脸上挂着傻傻的微笑，就像小白鼠想再感受一次电击一样。对于胸有大志者而言，再没有比这个更让人丧气的了。明明志在蓝天，双脚却被杂草羁绊，心中难免焦躁，恨自己经不起诱惑，浪费了大好时光。

第八课 建立新的习惯，对抗游戏成瘾/174

游戏成瘾和多巴胺/174

如何摆脱诱惑？充实心灵/176

趣味测试&魔鬼训练之建立新习惯/177

寻找同伴一起学习/179

第九章 / 187

一味苦读会使大脑产生自我抑制,容易导致学习疲劳、降低学习效率,对考试非常不利。所以,我们要学习程朱诸子教人为学的方法:“优游涵泳。”学习余暇,可以选择体育锻炼,也可以选择散步优游。落叶季节看黄叶覆地,春暖花开时看花瓣明艳、蝴蝶息羽。休憩片刻,再回到课本中去,肯定会有豁然开朗之感。

第九课 劳逸结合,科学使用自控力/194

自控力有哪些敌人? /194

充足睡眠激活自控力/195

身体孱弱,思想也行之不远/196

来一点优游之心/198

享受当下,旅途处处有风景/199

趣味测试&魔鬼训练之放松身心篇/201

第十章 / 207

如果把入比作一张琴,完全不焦虑,不紧绷,琴弦就会松弛,拉不出声响。如果焦虑过甚,琴弦又容易绷断。只有在良性焦虑中,琴弦上才能飞出快乐的黄莺。所以,我们的内心要保持适当的焦虑。面临考试,需要一个目标,既有挑战性,又不是太高远,让自己处于良性的焦虑之中,这样才能催促自己努力,并在考场中超常发挥。

第十课 压力管理和超常发挥/212

压力来自何处/213

如何克服高度焦虑/214

考前紧张不起来怎么办? /216

趣味测试&魔鬼训练之超常发挥篇/218

尾声 / 229



第一章

自控力强的人更有进取心,能更好地控制自己的注意力、情绪和行为,做事更有效率,学习表现更优异,生活更快乐,身体更健康,人际关系更和谐,恋情更长久,收入更高,事业更成功,也能更好地应对压力,解决冲突,战胜逆境,寿命也 longer。

杨略骑着自行车，飞驰在一条林间小路上。路边野草疯长，金钱松的树干光秃秃地直冲到云霄，才展开枝叶，像一朵朵怒放的烟花，枫香、榉树、香樟相互依偎，共同交织成苍翠的森林。阳光如利剑刺破树冠，照见白雾在林中蒸腾，四处弥漫着清新好闻的气味。

杨略将双脚蹬得飞快，高大的乔木一闪而过，眼前逐渐变得开阔。森林退到身后，无边的草甸取而代之，随风起伏的绿草间，闪烁着红黄蓝紫各色花朵。天空被白云擦洗得明净湛蓝，一只雄鹰在云间盘旋。

杨略的车子顺坡下行，速度越来越快，起先还追着风，后来，风就落在了后面。浓郁的芳香，伴随旷野的自由气息，灌入他的双肺，他忍不住大笑起来，高喊起来。

他的手离开了车把，展开双臂，抬起了头，迎着浩荡清澈的长风，大口大口地呼吸，心里奔涌着强烈的快乐。

这时，他感到肩胛骨有些发胀。他知道，时候到了。

继而膨胀感越来越强烈，他大叫一声，一对翅膀忽然伸了出来。

但他并没有慌张。因为每年的夏天，他都会长出翅膀。不过他从来没有告诉过爸爸妈妈。这是男孩子的秘密。

刚伸出的翅膀还有些湿漉漉的，像新孵化的小鹰，显得娇弱无力。也难怪，如果我们把双腿蜷缩起来，一年都不去用，也会变得瘦弱不堪的。不过，在夏天的热风中，翅膀舒展开来，一下子就干透了，白色的羽毛在阳光下闪闪发亮。

杨略缓缓地挥动着翅膀，感到肌肉逐渐灵活有力，然后猛地往下拍动，身体渐渐脱离了自行车。他飞起来了。

他起先觉得有些吃力，动作生疏笨拙，身体一上一下，好几次差点挂到了灌木丛。但很快他就掌握了技巧，身体在平稳地上升。这时，一股大风从森林里呼啸而来。他灵活地驾驭着大风，像海里的冲浪者，接着风力，

一下子冲上了高空。

“呀呼——”

他自由地翻着筋斗，来到云层之上，然后敛起翅膀，开始往下俯冲。他像超人一样伸出右手，急速地穿透云层，身上的衣服泼刺刺响。快要接近地面了，他才把翅膀平展着，形成一个漂亮的扇面，开始像雄鹰一样轻松地滑翔。

他看到草地上有牛羊在安静地吃草，河流闪着亮光，蜿蜒地流淌。接着，他飞到了森林上空，看到蓊郁的树木中间，有个蓝色的湖泊，游弋着许多洁白的天鹅。他朝着湖泊俯冲下去……

忽然，一道炽热的光线从头顶穿过，带着尖锐的破空呼啸声。他一回头，是一个黑色铁甲武士，背上的飞行器喷射着光焰，急速地追赶上来，手里的激光枪射出一道道亮光，往杨略身上招呼。杨略猝不及防，一时心慌意乱，只顾用力地拍动翅膀，身体上下翻飞，躲开激光，不多时，就浑身大汗淋漓，又被大风吹干。铁甲战士越来越近了，杨略一回头，就看见那张狰狞的脸，皮肤黑得像锅底，生满了疮子，嘴巴张得老大，露出黑黄的尖锐牙齿。

这一照面，让他心惊胆战，翅膀麻木了一下，身体猛然一坠。他振作起来，用力扇动翅膀，又往高空里飞去，但这一来反而害了他。向上爬升的时候，翅膀铺展在铁甲战士面前，成了活靶子。一道激光穿透了他的翅膀，顿时出现一个焦黑的圆洞。

他大叫一声，往一个山谷陨落，眼看就要撞到坚硬的岩石……

“略略！起床啦……”

一个声音由模糊到清晰，将杨略从梦境中扯回来。他恍惚地睁开眼睛，心脏还在狂跳不止。是爸爸站在面前，白色挺括的衬衫上系了一条天蓝色的真丝领带。

杨略清醒过来，晃晃脑袋，把梦境驱赶出去，身上还流着一片冷汗。

“做梦了？”爸爸在床边坐下来。

“嗯，梦见长了翅膀，正飞得高兴呢，后面来了一个铁甲战士，一枪就把我打下来了。”说到这里，杨略嘿嘿一笑，有些惭愧。毕竟，自己都18岁了，还做这么幼稚的梦。不过爸爸听了，只是微微一笑，摸摸他的脑袋。在爸爸眼里，儿子永远不会长大。

杨略忽然想到了一件事。

“爸，你要出发了吗？”

他看了一眼墙上的挂钟，才早上6点。今天是新学期报到日，暑假过完了，接踵而来的是让人闻之色变的高三。而爸爸呢，恰好要出差去美国，为期三到五个月。

“是10点的飞机。不过，我想早点出门，先去趟公司，交代一些事情，然后再去机场。你知道的，我这一走，恐怕要三五个月呢。”说这话的时候，爸爸不自觉地皱了下眉头。最近他的脸色不太好，呈现出淡淡的棕黄色，眼角的皱纹变深了，重重的眼袋显得无精打采。

“爸，你昨晚没睡好吧？”

“最近老是这样。事情太多了，人就陀螺似的停不下来。不过啊，到了飞机上，我倒可以踏踏实实睡一觉了。”

爸爸有些自嘲地笑起来。从杭州到洛杉矶，的确要在飞机上待十几个小时。爸爸是个劳碌命，平常也闲不住，家里、公司里，有的是操心的事情。飞机上没事可干，只好休息了。

“可飞机上能睡踏实吗？得坐那么长时间，脚都得肿了。”

杨略念叨着，穿好了衣服。一件绣着蓝色校名的短袖T恤，一条宽大的运动裤。这是他们的校服，平常是不愿穿的，可今天是报到日呢，难免要形式一下。

“爸，我去机场送你吧。反正，今天是报到，晚点去没关系。”

爸爸正要说话，房间门口响起了妈妈的声音。

“略略，我送你爸去机场，你就别去了，吃了早饭就去学校。”

话音刚落，妈妈出现在门口，眼睛有些红肿，像是刚刚哭过。虽说是老夫老妻了，但要分别三五个月，难免会舍不得。杨略这样想着，就有些

感动，心里甜丝丝的。

“妈，你们想要卿卿我我，不要我这电灯泡了？”

说完就笑起来。可妈妈却没笑，眼眶闪着泪光，转身出去了，房间里的空气顿时有些沉闷。爸爸附和着笑了两声，但眼睛里却没有一点笑意，只是说：“往后你就读高三了，是得珍惜时间，今天到了学校，欧阳老师肯定会开班会，说说高三的注意事项，你可别错过了。”

杨略察觉到一些异常。他们这是怎么了？估计是妈妈不愿爸爸出远门，两口子为此还闹着小矛盾吧。

“明知我高三了，你还去美国……”

杨略轻声嘀咕着，爸爸听到了，就拍拍他的肩膀。

“我也想陪你啊，不过一来呢，我觉得你长大了，总要独当一面，不需要我陪。二来呢，我去美国谈合作，也算进修，机会难得。而且，我们还可以写信啊。这可是我们的老传统了。”

父子二人顿时沉入甜蜜的回忆中。读初中时，杨略叛逆了，不思进取了，爸爸就写了 10 封匿名信，让他洗心革面，受益匪浅。读高中时，杨略遇到车祸，忽然觉得努力学习，或是不思进取，其结果都是死亡，于是质疑人生的意义，爸爸又给他上过 10 堂课，谈人生意义，谈人生规划，让他确定了人生目标，从而走出了低谷期。杨略还想着，到高三了，进入人生关键时刻，爸爸应该与时俱进，给他更恰当的指导，更强大的动力，陪他度过艰难的高三。

“爸，你是不是又想写信给我上课啦？”

“对啊，我刚刚冒出一个想法。”

“是什么呢？”

“那就看你现在最需要什么了。”

杨略假装认真地想了一会儿。

“我最需要的，就是明年的高考试卷。”

“好，我让美国联邦调查局帮忙，有他们出马，偷个试卷，还不是易如反掌？”