



新闻出版总署向青少年推荐的100种好书

NI ZAI WEI SHUI DU SHU

你在 为谁读书

全新
精华本

尚阳◎著

亲爱的，如果你不甘心一辈子碌碌无为，希望出类拔萃，在各方面成为同龄人的榜样；你必须先弄明白：你在为谁读书。做好规划，修炼品格，掌握方法，完美心灵，现在开始，走出平庸，走向辉煌。

长江出版传媒
长江文艺出版社



一本书

父母放心、老师省心、自己开心 再掀2010年代学生自我管理、自我教育新风暴

杜石:

我自己给孩子说，读书是为自己，他不相信，觉得是为我们家长在学，现在正在看这本书，我问他学习为谁呀？他说for me。

sdage:

教师与学生，父母与孩子，谈话永远的主题：你为谁读书？认清了这个问题，读书再也不那么辛苦；认清了这个问题，教书再也不那么累；认清了这个问题，为人父母也会轻松很多。本书值得家长、孩子、老师仔细品读！

毛毛mao:

买这本书，主要是有感现在所带班级的学生在学习上始终缺乏一种主动性，有的学生在学校简直就是混日子，所以特意买了这本书给班里的学生看，看了这本书的学生还是有明显的改变的，似乎已经明白到底是在为谁读书。

我爱Cok:

事先声明：我不是托！这本书对我的学习启发太大了，让我深陷入一个问题中：我在为谁读书？是父母还是老师？都不是，是为了自己！这本书太棒了，还有心理测试，不得不看，尤其是有聪明的头脑，却又不努力的孩子！



ISBN 978-7-5354-7899-3



9 787535 478993 >


定价：32.00元

新闻出版总署向青少年推荐的100种好书

NI ZAI WEI SHUI DU SHU

你在 为谁读书

尚阳◎著

 长江出版传媒

 长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

你在为谁读书: 精华本 / 尚阳著. -- 武汉: 长江
文艺出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5354-7899-3

I. ①你… II. ①尚… III. ①中学生—学习动机
IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048707号

选题策划: 尹志勇

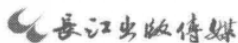
责任编辑: 何海李潇

封面设计: 异一设计

责任校对: 陈琪

责任印制: 左怡邱莉

出版:



长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开本: 700毫米×1000毫米 1/16

印张: 14.5 插页: 2页

版次: 2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

字数: 207千字

定价: 32.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

成就最好的自己

第一章 理想:飞得更高,和太阳肩并肩 / 3

你想成为一个卓越的人,成为领袖,享有财富还有荣誉和地位?还是成为一个最优秀的人,做社会急需的人才,永远不会失业,是社会上的白领,是公司里出色的部门经理?或是非常普通的人,与荣誉和财富绝缘,并且永远不会有出人头地的日子?甚至成为永远的“贫困者”,在社会的最底层艰难地生存?

对于盲目的船来说,所有风向都是逆风 / 4

你想成为什么样的人,你将会成为那样的人 / 7

把你的精神集中在十分钟内的距离 / 9

读书虫:王小波和北岛 / 6

魔鬼测试:理想有多远 / 12

第二章 坚持:再试一次,靠自己成功 / 15

坚持不懈不是永远守着一件事情不放,而是全心全意做好眼前的事,向自己的理想逐步靠近。先求耕耘,再问收获。从零碎的小事做起,每天比别人早起床,比别人多做些题目,随时寻求提高效率的方法。天才不一定能成功,最聪明的人也未必就能得到幸福。但只有勤奋学习,坚持不懈,在困境面前矢志不移,在顺境面前也不放松的人,才能成为最后的胜利者。

把磨难当成一种祝福 / 16

在绝望的时候再等一下 / 19

网络游戏? 电子竞技? / 21

读书虫: 许褚和艾捷尔·丽莲·伏尼契 / 17

魔鬼测试: 最强意志力 / 23

第三章 目标: 志在月球, 就不会羡慕雄鹰 / 26

目标不是挂在墙上的口号, 不是标榜自己的商标, 不是安慰自己的借口; 目标应该是你灵魂的指南针, 应该是你全身流动的血液, 应该激发你每一条神经, 这样才能使你激情万丈, 让你决心更坚定、意志更坚强、智能更活跃。立刻行动, 排除万难, 直到成功!

平庸者做喜欢做的事, 卓越者做应该做的事 / 27

每个人都有独一无二的天赋和特长 / 30

粒粒珍珠串起来就是美丽的项链 / 33

读书虫: 天赋 / 30 流沙河 / 30

魔鬼测试: 成功日程表 / 35

第四章 懒惰: 像生锈一样, 比操劳更能消耗身体 / 37

小张考试挂了红灯, 羞于回家, 于是去找老师, 说: “如果我把这成绩带回家, 我爸爸妈妈肯定会生气的。老师, 你能不能先给我一个好成绩, 下学期我一定努力学习。我保证!” ……人生所或缺的不是才干而是志向, 不是能力而是勤奋。

懒人最爱做的事, 就是找出成千上万的借口 / 38

认定一个方向, 再大的迷宫也不在话下 / 40

不是矫健的雄鹰, 就做坚忍的蜗牛 / 41

读书虫: 《把信交给加西亚》 / 39

八卦图 / 43

情商与逆商 / 45

魔鬼测试: 懒人真心话 / 44

第五章 幸福:金钱并非万能,劳动创造财富 / 47

钱可以什么都是,在现代社会,你有了钱可以拥有很多东西,很多人的一生都为了拥有足够的金钱而奔波操劳。钱又可能什么都不是,有些东西钱还真的买不到,甚至有些人一旦拥有了钱反而丢了其他珍贵的东西。

乐观,灵魂的润滑剂 / 48

千金难买何其多 / 51

你在为钱工作,还是钱在为你工作 / 53

读书虫:莎士比亚 / 48

摩根财团 / 54

魔鬼测试:幸福函数式 / 56

修炼最完美的心灵

第一章 挫折:背对阴影,才能拥抱阳光 / 59

人生道路上总是同时包含成功与失败,阳光与阴影,快乐与沮丧……因此,我们必须用一颗淡然的心去面对成功和失败,用一颗平常的心去面对快乐与沮丧,用一颗自在的心去面对阳光与阴影。身处阳光时,要警惕紧随其后的阴影;而身处阴影时,你要坚信从阴影到阳光是一个必然的过程,其中需要的只是时间。

苦果都是昨日种下的,今天没有“要不是” / 60

你可以毁灭我,但不可以打败我 / 62

不愿被失败绊倒,就踩着这道坎登高 / 64

读书虫:因人施教 / 61

海明威 / 63

欧米茄 / 65

魔鬼测试:抗挫大比拼 / 67

第二章 压力:学做弹簧,越压越有力量 / 68

生活处处存在着压力,有时,压力犹如泰山压顶,使我们不堪重负,关键是面对压力,我们要学会调节,为自己创造一个有利的心理环境,这样才能把压力转变为动力,一步步走向成功,一步步走向明天的辉煌。没有压力就没有动力,机遇与挑战并存,压力与动力共生。

奇迹往往是在压力中产生的 / 69

与上帝的博弈,就是跟自己的较量 / 71

探秘学习高原,自助者所向无敌 / 73

读书虫:学习高原 / 74

占领花园的南瓜 / 75

魔鬼测试:哪根稻草压倒你 / 76

第三章 冲动:野马伏驭,就能纵横千里 / 79

冲动一旦控制不住,就如脱缰的野马,乱踩乱踏,恣意破坏;又如恶性病毒,迅速扩散,四处传染。因此,个体冲动往往引发群体跟风,造成许多意想不到的后果。

强者自制,弱者跟风 / 81

别把坏情绪踢给塔底的猫 / 82

义气非意气,正义须正道 / 84

读书虫:桃园三结义 / 85

晏婴和孟子 / 86

魔鬼测试:Hold住坏情绪 / 87

第四章 逆反:悦纳他人,首先悦纳自己 / 89

这些围栏将永远不能回复到从前的样子。你生气时说的话就像这些钉子一样留下疤痕。人与人之间常常因为一些无法释怀的坚持,而

造成永远的伤害。反过来说，为别人打开一扇窗，也就是让自己看到更完整的蓝天。

为别人打开一扇窗，也是为自己撑起一片天 / 90

天下的至情并不以平衡为条件 / 93

逆反也有正能量 / 95

读书虫：杜甫 / 93

拿破仑 / 97

魔鬼测试：逆反急转弯 / 97

第五章 沟通：破茧化蝶，开放的人生更美丽 / 99

语言，不是沟通的障碍；害羞只是脸上的一层薄膜，撕了它；害怕与恐惧是无中生有的沟通绊脚石，搬开它；没有原因，就是不敢。多么荒诞的理由！这些都不是沟通的障碍，现在，让我们把这些原因一个一个去掉，让所有横亘在我们面前的障碍烟消云散。

喜欢的对等吸引率 / 101

神的权威在柔风里，而不在细雨中 / 103

念念不忘的留白效应 / 107

读书虫：喜欢是互动的 / 102

讨人厌的“超限效应” / 104

魔鬼测试：沟通达人 / 108

第六章 恋爱：给情感留出空间，为青春让出时间 / 111

现在应该是朝着你向往的山头攀爬的时候，路边的风景固然令人流连，“会当凌绝顶”的成就与喜悦更是我们所追求的。这不是说一段纯情就此停止，你们还可以在学习上生活上互相帮助，在思想上感情上彼此交流。只要把这种好感处理得当，能够在一起健康地成长，是一件多么愉快的事。

青春躲不过一场蜕皮的疼痛 / 113

是蒸馏水的友情,还是罗密欧的禁果 / 115

你我类似终不是,拒绝悲伤流感 / 118

读书虫:李银河 / 112

爱屋及乌的晕轮效应 / 117

魔鬼测试:青春读心术 / 120

最有效的学习方法

第一章 习惯:快乐学习,就像苹果落地 / 125

成长就像苹果落地一样自然。牛顿不是提出了第一定律吗?我们也可以提出一个惯性定律来,凡事只要开头的时候确定了方向和基调,然后养成良好的习惯,后面的事就像惯性推着你往前走一样容易,不信你可以试一下。

当睡则睡,当起则起 / 126

不磨蹭是最大的进步 / 128

21天改掉坏习惯 / 129

读书虫:放之四海皆准的“个性” / 129

害羞试验 / 130

魔鬼测试:厌学大冒险 / 131

第二章 文科学习:由内而外的美丽 / 133

如果你打下扎扎实实的语文基础,那么你一辈子就有了一种得心应手的工具,它除了便利你的工作和生活,还有一个最大的用处,那就是可以帮你不断自学,不断向上攀登,不断为你美丽的生命充值。所以我说,语文能力是人生的一根魔杖。

语文:妙笔生花的18条军规 / 134

英语:一站式搞定听说读写 / 138

文综:好记性不如烂笔头 / 141

- 读书虫: 谚语 / 140 金字塔之谜 / 142
魔鬼测试: 连环诗篇与英文绕口令 / 144

第三章 理科学习: 行知合一的逻辑力 / 145

我们在学习理科过程中的运算、推导、引申、归纳、对比、总结、假设等等的思维方式都属于逻辑思维。逻辑思维不能模棱两可，更不能自相矛盾，要保持前后一贯。它是一种运用综合、分析、总结和演绎的方法。

- 数学: 多做题, 才能“见多识广” / 146
理综 1: 打磨你的理科学习工具 / 149
理综 2: 实践出真知 / 152
读书虫: 色盲症的发现者 / 150
 伟大的药品——青霉素 / 153
 电磁感应定律 / 154
魔鬼测试: 维菊螺线与认识水 / 156

第四章 考试: “动作规范”就能超水平发挥 / 157

考试是学习成果的综合测评，考试成绩优劣，虽然不能完全代表学习成绩，但它是检验学习成绩的“唯一”方法。所以你们除了需要根据自己的学习方法和特点扬长避短之外，还需要很好地掌握有效的应试方法，它不仅可以让你们将所学的知识很好地表现出来，而且有助于你们“过五关斩六将”，更好、更顺利地升学、成长。

- 考试不是学习的痛 / 158
未雨绸缪方能百战百胜 / 160
成功没有来不及 / 162
读书虫: 戴尔·卡耐基 / 160
魔鬼测试: 考试也焦虑 / 165

管好自己就能飞

第一章 独立:搅动胜利,不当尾随毛毛虫 / 169

鹰击长空,鱼翔浅底,生活在这个世界上,各有各的精彩,各有各的乐趣,万物皆然。很欣赏易卜生的名言:“人生的第一天职是什么?答案很简单——做自己。”说得真好!每个人在这个世上都是独一无二的,每个人都有属于自己的价值。记得哲人曾说过:“天下没有相同的两片树叶。”那么,作为人,这世上虽然有几十亿人,但“我”只有一个,没有谁能取代。所以不要做尾随的毛毛虫,要坚定地做最好的自己。

九型人格,发现你的强大 / 170

做我自己,毛毛虫尾随也危险 / 172

异己鲶鱼,成功有代价 / 175

读书虫:羊群的代价 / 177

魔鬼测试:型男型女心指数 / 178

第二章 创新:弃拙取巧,做好鹤立鸡群的 20% / 182

智力是创造力的必要条件,创造力高的人,智力不会太低,智力太低会阻碍创造力的发展,然而智商高的人,创造力却可能不高。创造力不是一种单一的能力,而是由多种能力构成的综合能力。因而普通智力的发展并不等于创造力的发展,智力的培养当然也不能代替创造力的培养。

学习不是机械运动,要讲究创造力 / 184

优化组合,不断超越 / 186

学会去观察最简单、最平常、最让你不以为然的事物 / 188

读书虫:富兰克林 / 183 道尔顿 / 183

魔鬼测试:尤金创造力测试题 / 190

第三章 竞争:百舸争流,爱拼才会赢 / 193

上帝造人,每个人都不同,每个人都有各自的才华,每一种才华都有其擅长的领域。有的人擅长于这个,有的人擅长于那个。上帝是公平的,他对每一个人都寄予了厚望,他给了别人那样的天性,就一定会给你这样的天性,他让别人在这个领域成功,就一定会让你在那个领域获得成功。

顺着才华做事,逆着性格做人 / 194

逃避竞争,无异于未战先败 / 197

天生独一无二的你,必有独门制胜力 / 199

读 书 虫:老子和孔子 / 195

达尔文 / 197

魔鬼测试:竞争力娃娃 / 202

第四章 专注:心无旁骛、全力以赴 / 203

成功与其说是取决于人的才能,不如说取决于人的热忱。在我们的一生中,做得最多的和最好的那些人,也就是那些成功人士,必定都有这种能力和特点。即使两个人具有完全相同的才能,必定是更具热忱的那个人会取得更大的成就。

没有小角色,只有小演员 / 205

请用你的所有,换取满腔的热情 / 206

吹毛求疵,于事无补 / 209

读 书 虫:牢骚太盛防肠断,风物长宜放眼量 / 208

弥尔顿和塞万提斯 / 209

魔鬼测试:从零开始 / 211

第五章 超越:拒绝平庸,挑战自我 / 213

成功的桂冠,只钟情于那些不安于平庸,敢于挑战自我,追求卓越的人。每个人脚下都有一方土,但并非每个人都会踏出一条路。走向成功,应该从拒绝平庸开始。

超越平庸,追求卓越 / 214

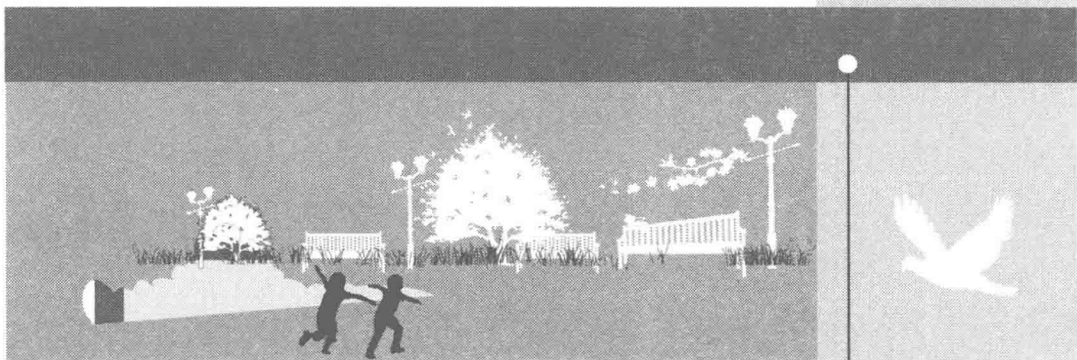
精益求精,尽善尽美 / 216

终身学习,不断进取 / 219

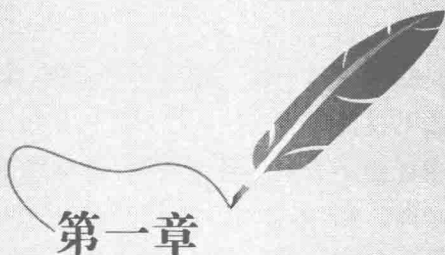
读书虫:《马太福音》 / 217

《第五项修炼》 / 219

魔鬼测试:成功金法则 / 221



成就最好的自己



第一章

理想：飞得更高，和太阳肩并肩

你想成为一个卓越的人，成为领袖，享有财富还有荣誉和地位？还是成为一个最优秀的人，做社会急需的人才，永远不会失业，是社会上的白领，是公司里出色的部门经理？或是非常普通的人，与荣誉和财富绝缘，并且永远不会有出人头地的日子？甚至成为永远的“贫困者”，在社会的最底层艰难地生存？