



青少年自助读物先锋品牌

心理学家老爸写给儿子的15封成长书信

不是为 父母读书

① 习惯的力量

尚阳 杜蕾◎著



亲爱的孩子，你今天用功读书，不是去和别人比成绩，而是为了明天有更多选择人生的机会。你可以有更多的可能，从事更有价值，更有兴趣的工作，而不是被迫谋生。



长江出版传媒



长江文艺出版社

不是为 父母读书

① 习惯的力量

尚阳 杜蕾◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

不是为父母读书. 1, 习惯的力量 / 尚阳, 杜蕾著
-- 武汉: 长江文艺出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5354-8219-8

I. ①不… II. ①尚… ②杜… III. ①中小学生—习
惯性—能力培养 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 166121 号

选题策划: 尹志勇

责任编辑: 李 潇 刘程程 杨 岚

责任校对: 陈 琪

封面设计: 异一设计

责任印制: 左 怡 包秀洋

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: 湖北新华印务有限公司

开本: 640 毫米×960 毫米 1/16 印张: 13.5 插页: 3 页

版次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

字数: 147 千字

定价: 24.00 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)

目录

第一章 有目标，步步赢

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。

总会长大总会醒 / 2

明天的理想，今天的行动 / 8

被动变主动，轻松第一步 / 12

让人全身发光的使命 / 19

动力小测试：成功日程表

第二章 好方法成就好习惯

学习成绩就是“鱼”，短时间内可以通过强化训练取得，但长远看来，学习习惯及学习方法的培养才是“渔”，只有真正掌握了“渔”，才能在今后的学习中真正达到举一反三、融会贯通的境界。

小统筹，大作为 / 26

赶上变化的计划表 / 30

每一天都在进步 / 36

学习好不是天生的 / 39

动力小测试:高效小能人

第三章 再见吧，拖拉

拖拉的习惯不是马上就能改变的，而且也不是靠别人帮助就能改变的。只有靠自己，才能改变拖延。这需要很大的决心和自制力。记住，行动是治愈恐惧的良药，而犹豫、拖延将不断滋养恐惧。

借口是拖延的温床 / 46

你是哪种拖延症 / 51

新学期，新挑战 / 54

不拖拉就是珍爱生命 / 58

动力小测试:拖延小鬼惹人烦

第四章 做时间的大赢家

我们的生活，我们的工作，每天要做的事情就像大石块、小石块和沙子，大石块代表着那些重要的事情，小石块代表着次要的，而沙子则是那些无关紧要的事情。如果你先做那些对你未来意义不大的事情，你的时间就会浪费掉，而重要的事情就没有时间做。

会阅读的孩子更成功 / 66

事有轻重，时有缓急 / 70

匆匆那年，匆匆的你 / 76

改变一生的 21 天 / 81

动力小测试：日清工作表

第五章 管好自己就能飞

最近自己感觉学习有条理了，篮球也越练越好了，闪电侠对我非常有信心，说我一定可以代表学校出赛，我可不能辜负了他的期望，马上班级间的比赛就要开始了，我一定要打起精神。

学习日记，我的秘密武器 / 88

生活像比赛，有起有落 / 93

走出学习高原 / 99

学习是一场修炼 / 103

动力小测试：抗挫大比拼

第六章 克服偏科，一天补一块短板

克服偏科的过程有些痛苦，但是当你看到自己进步的时候，你就会发现这一切都是值得的。如果你觉得已经追赶不上你的同学了，那么不如先和自己比，今天比昨天多掌握了一个单词，多学会了一种解题方法，这都是进步。也许看上去很慢，但是都远胜过原地踏步。

不喜欢，哪天都是世界末日 / 110

短板决定你的高度 / 114

治疗偏科有偏方 / 118

学习不是机械运动，要讲究创造力 / 122

动力小测试：好奇的学生最好命

第七章 感恩的心，感谢命运

懂得感恩，就是懂得幸福的真谛。在人类的精神天空中，感恩不是飘忽而逝的云彩，而是人类精神坐标中的永恒。感恩之心，是人类心田中最美的种子，它发芽之后，开出爱之花，结出爱之果。山感恩地，方成其高峻；海感恩溪，方成其博大；天感恩鸟，方成其壮阔；我们感恩别人，方成我德智。

成长比成功更重要 / 132

劳动最光荣，更快乐 / 138

送出感恩小纸条 / 144

动力小测试：当一个爱心小天使

第八章 像王者那样自信

给自己确定恰当的目标。目标太低，太容易实现了，不能提高自信心。但目标也不能太高。目标太高，不易达到，反而对自信心有所破坏。恰当的目标是：用力跳起来刚好能碰到。

你好，新的一天 / 152

士别三日，请刮目看我 / 154

爱拼才会赢 / 159

试试吧，你能做得到 / 164

动力小测试：自信大小王

第九章 青春躲不过一场蜕皮的疼痛

也许只有静默的时间能验证，这结在早春时节的青
果，是会匆匆地被风吹落，还是会顽强地挂在枝头，经
受着风吹日晒，最终变得成熟。

我被青春撞了一下腰 / 170

迷蒙的雨季，就让它云淡风轻 / 174

你的纯情，过犹不及 / 179

给感情留出空间，为青春让出时间 / 184

动力小测试：青春读心术

第十章 选我，选我，花路米

领导力在青少年的成长过程中非常重要，它是某一个个体或一个组织设定目标，并高效地、矢志不渝地实现目标任务的能力；是一种引导并激励团队所有成员明确目标、完成任务所需要的各方面的合理；并且主要体现在责任意识、担当精神、团队意识和组织协作能力。

离别是成长的必经之路 / 190

有沟通，才有完美 / 194

读懂人性，赢得人心 / 200

我有我骄傲，比谁都闪耀 / 205

动力小测试：沟通达人

第一章

有目标，步步赢

“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。”



总会长大会醒

这真是个热得让人见鬼的天气，走在喧闹的街道上，公汽悄无声息地从身边经过，腾起的股股烟尘将一切包住：马路，房屋还有一个小小的、蔫头蔫脑的身影，孔畅。

孔畅是个十一岁的少年，面容清秀，身材有点单薄，却十分热爱体育运动，篮球、足球、乒乓球，是他兴趣爱好排名的前三位，尤其是篮球，简直到了如痴如狂的地步。正是由于他的这些爱好，注定了他是个坐不住的孩子。爸爸常说，你要是把你在打球上的拼劲和聪明劲，用一半，不，就三分之一，在学习上，一定不会是现在这个样子。并且，事实证明，爸爸又说对了。

孔畅把肩膀上的书包带往前拉了拉，又看到了拽在左手里、已经被自己揉得面目全非的成绩单，“我这是怎么了，明知道要考试了，心里也明白在考试的前一周要好好复习，可最后，还是将心思放在了NBA、放在了漫画上，到头来，临时抱佛脚都没有成功，回家了怎么跟老爸交代啊……”孔畅心里越想越沮丧，考试前还和爸爸有过约定，如果考试顺利过关，奖励的可是丽江七日游，现在可好，什么都没有了。

“怎么了，孔畅，没精打采的样子可不像你哦。”从后面追上来和孔畅说话的人是孔畅的同桌王斌全，身高要矮上孔畅一大截，瘦瘦的，脸也小小的，关键是鼻梁上还架了一副大大的眼镜，有点像漫画人物里的柯南。不过这个王斌全和柯南还真有个共同点，那就是他们都有一个聪明的大脑。从孔畅和他成为同学开始，就

没见他考过第二名,在他那里,学习是最简单,最轻而易举的事情。

“我要是有你成绩的一半就好了,这样就能回去交差了。”孔畅苦笑着说。“学习成绩好有什么用,我还羡慕你运动细胞发达,什么体育项目都玩得好咧。”王斌全挺不以为然。听他说,他出生时,爸爸非常开心,就给他取了“王斌全”这个名字,意思是要他文武双全,现在倒是“文”具备了,可“武”却离他十万八千里。每次体育课就是他的噩梦,跑步最慢,跳远最近,铅球甩不出去,篮球一到他手上就自己跑了……所以他特别羡慕孔畅。

“只要你想学习,我多的是好方法。以后你的学习成绩就包在我身上了。”王斌全挺热心快肠的。

“可我没办法把你的体育成绩带起来,你也知道,这需要你的身体素质。”孔畅倒是为难了。

“我知道,我知道,我这个暑假就准备列一个庞大、精细的锻炼计划。你放心好了,下学期,你很有可能见到一个不一样的我哦!”王斌全很有信心,他从书包里拿出来一张表格,的确密密麻麻地写满了计划和目标。

本学期计划表

1. 这个暑假看完五本科普读物。
2. 每天完成当天作业之外,背十个单词,一周之后检查,一周背诵一篇《新概念1》课程短文。
3. 一个月写两篇周记,锻炼写作能力,一篇议论文,一篇记叙文。
4. 每周六上午去博物馆做志愿者。
5. 周二、周五晚上看“小小发明家”视频。
6. ……

“其实学习也是这个样子,什么都要有目标,长期的,短期的,哪些是我们能做到的,哪些是我们不能做到的……”



“停停停，我知道你是大专家，大学者，分析师，数据家，可我现在还不想学习。”孔畅急忙叫停。

“你不想学习，那你刚才一副懊恼的样子。”王斌全有些不明白了。

“哎呀，我懊恼，那是因为这次我没考好，我爸爸就不带我去丽江旅游了。”孔畅赶紧解释道。

“难道你学习就是为了去旅游吗？”王斌全的语气一下子严肃起来了。

“你的口气突然变得好像王老师。”孔畅打趣道。

“我没和你说笑。”王斌全依然很严肃。

“反正这次考试我希望能考好，就是为了去旅游。”孔畅是个从来不撒谎的孩子。

“王老师经常跟我们说学习不是为了任何人，是为了我们自己，看来你完全没有听进去。”王斌全叹了口气。

“王老师那是希望大家都能好好学习，可学习怎么是为了自己，我看是为了爸妈，为了老师。至少我没看到学习带给我什么乐趣，远比看NBA、踢足球枯燥得多，要是能不上学，我估计都高兴得没法形容了。”孔畅说的完全是心里话。

“孔畅啊孔畅，我原本以为你是个明事理的孩子，没想到，你完全没有开窍，我告诉你，学习就是为了我们自己，你回去好好想想。作为你的好朋友，我很负责任地告诉你，学习就是为了你自己。这个暑假，你也该好好清醒下。有什么不明白的可以请教我。”王斌全推了推眼镜，很小大人地说了这番话，然后拍拍孔畅的肩，回家了。

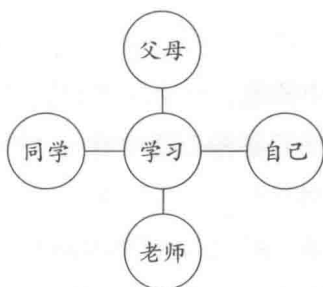
“王斌全，你就是个书呆子。”孔畅望着王斌全离开的背影，心里狠狠地埋怨了一句，不过有个书呆子好朋友，也挺好玩的。

回家吧，回家吧，孔畅也得回家了。

家里和往常一样,空无一人,爸爸孔大为是一个心理医生,除了在医院坐诊之外,平时还会参加社区的一些活动,每天都是忙忙忙。妈妈肖晓在机关上班,工作时间比较固定,在家的时间稍微会多一点,不过在家也是唠叨孔畅要好好学习,多放点时间在课本上、在习题上。所以孔畅经常会想,为什么孩子一定就要读书,就要上学,干脆回到战争年代好了,所有的人都一门心思上战场,杀敌护国,就没有学习和考试这一说了。

孔畅打开冰箱,拿了一瓶冰可乐,给自己降降温,再这样郁闷下去,真得把自己憋死了。考得不好,爸爸只会收回奖励,可妈妈一定会让整个暑假都变得毫无生趣,尽管爸爸也会劝慰妈妈,让她少唠叨,让她相信孔畅已经是个十一岁的大男孩,能够把控自己,可妈妈总把孔畅当小孩。

想想确实挺心烦的,孔畅拿出了日记本,每当他心里有话想倾诉时,便记录在日记本上,他很享受这种自己与自己对话的感觉,笔下的自己才是真正的自己,他把“学习”两个字放在正中间,周围陆续写下了父母、老师、同学。



我的心思真是无从诉说啊。从来都觉得学习就是为了别人,为了父母能在亲戚面前夸赞自己,为了老师能在其他同学面前表扬自己,除了这些再无其他了。看看肖文凯,我可爱的小表弟,只比我小一岁,正是贪玩的时候,可每天都在

家学习、学习，最后把自己学成了深度近视，驼背。尽管读的是私立贵族学校，条件比我们普通学校好很多，可最后，考试成绩比我还差，他的心里肯定也特别难受。其实，我看他已经非常用功了，好几次我喊他一起打篮球，他都说要看书，要听英语，每次都是“无情”地拒绝我。上次大姨狠狠地批评他了，说给他创造了这么多优越的条件，居然还学不好，还说谁家的孩子，每天回家都吃不上一口热饭，可成绩在班上却是数一数二的。我当时看到小凯的脸通红通红，他比我的自尊心强多了，妈妈每次这样说我，我一点都不放在心上，可小凯是心思细腻的孩子，他心里一定委屈和愤懑极了，孩子们之间最烦家长比来比去了，每一个孩子本来就不一样，做自己多好。第二天我就看到小凯把QQ签名改成：“我会努力学习的，让你们虚荣去吧！”从那以后，小凯更加沉默寡言了，妈妈还让我去安慰下他。可我怎么安慰他呢，告诉他，我也不爱学习，学习都是为了别人，让学习见鬼去吧，这样的话，大姨就该转头来批评我了。唉，还是小时候好啊，多么无忧无虑。

孔畅停下了手中的笔，开始回想起那段在乡下的往事。那时候，孔畅五岁，爸爸要备考心理学博士，妈妈工作又忙，只能把他放在乡下的外婆家。

外婆家附近有条小河，长满了各种各样的杂草，曾经一段时间不知道谁家在河边堆了些木桩，夏天来临，雨季过后，木桩上长出了奇形怪状的菌子，孔畅把它们一个个地抠下来，放在岩石上晒干，然后装进自己的小瓶子。

这个小瓶子可是孔畅的宝贝，谁都不许碰，就连表弟小凯也只能看一眼，里面有干菌子，断了翅膀的蜻蜓，光滑的小石子。孔

畅曾经把几只蝌蚪放进去，却没有加水，后来蝌蚪死了，他难过了好几天。

记忆中，外婆嗓门亮亮的，总是穿着件大褂子，小脚在石板上踩出吧嗒吧嗒的声音，一边板着脸教育孔畅不能做个野孩子，要乖乖待在房间里看书，一边表扬小凯每天一点都不淘气。

外婆家有一只大花猫，总是很讨厌地待在孔畅的小床上，怎么赶都不走，孔畅成天拿个小棍子打它的尾巴。大花猫一叫，外婆就拐着小脚来了，数落孔畅的不是，还拉着孔畅在墙角罚站。罚站的时候，孔畅还用脚扒过来一些泥土塞住墙角的蚂蚁洞，看小蚂蚁急得团团转……那时候的孔畅真是调皮蛋啊。

小镇上还有座山，若是下过雨，山上那些大大小小的石坑里就会积满水，因为是石坑，水特别清亮，能看见水底的石缝，还有石缝里游移的蝌蚪、小螃蟹。可外婆坚决不让孔畅上山，每次看到隔壁的牛牛捡回那些漂亮的石头，还有玻璃瓶装的蝌蚪，孔畅都羡慕地围着他转上几圈。牛牛可得意啦，平时玩什么都玩不过孔畅，输了还会哭鼻子，像个小丫头。这下可让他找到机会了，故意将一个个奇形怪状的小石头拿出来展示，还告诉孔畅山上的石头奇特极了，有一些能用手搓下好多粉末，摊开手，手心就在阳光下闪闪发亮。

外婆心情好的时候，会同意孔畅晚上和牛牛去水塘边看萤火虫，那里蛙声一片，萤火虫飞来飞去，就像自己坐在星空，身边全是小星星。这一刻是孔畅最老实、安静的时候，因为小星星就在你的身边，稍稍一动它就飞跑了。孔畅和牛牛就这样一动不动地坐在水塘边，看谁身上的萤火虫多。累了、困了就被舅舅抱回家，星星全跑了，蝌蚪还在手上。

多年后的夏天，孔畅从城市再次回到小镇，外婆这时候已经不唠叨了，并且总是笑眯眯的，因为孔畅已经长大了；家里还是



有猫，据说是大花猫的小孙子，依旧懒懒的喜欢待在床上；牛牛不见了，舅舅说辍学了，跟着父母出去了，好几年没回来。

“牛牛不知道怎么样了，我现在坐在这里为了成绩单发愁，他会不会正在某个城市的街头为了生计发愁。”孔畅若有所失地摇了摇头，笔尖使劲在日记本上戳了一下。

明天的理想，今天的行动

孔畅百无聊赖地在家里走来走去，日历停留在七月一日，放假的第一天，也是拿到成绩单的第一天，还是五年级的最后一天。按妈妈的话说，进入六年级，你必须紧张起来了，所有的心思都要放在学习上，这是最关键的一年，毕业考，毕业考，你知道吗，一定要重视。一想到这里，孔畅的心不自觉地紧了一下。他心里明白父母的期待，老师的希望，可自己又不是为了他们而活，为什么就不能随心所欲一点呢，难道你们让我学习我就必须要学习吗？少年的逆反情绪一下涌了上来，是的，我要为自己而活，我就是喜欢NBA，喜欢漫画，以后我做不了博士，可以做个球星；做不了老总，可以做个漫画家，职业那么多，何必拘束自己，是的，就应该是这样的，我必须成为自己想要成为的人！

可我到底想要什么呢？球星、漫画家，是不是真的就不需要去学习了？想起很小的时候，爸爸问过他，长大后想要做什么。当时好像回答的是宇航员，因为充满奥秘的宇宙太空一直让孔畅神往，后来，慢慢长大了，也把这个理想扔在一旁，变成了说说而已。我们的一生太多说说而已了。