

0240023

宝剑锋从磨砺出 梅花香自苦寒来

你在为谁 学习

苏耀彬◎编著



WEISHUI
XUEXI

教育大讲堂
JIAOYUDAJIANGTANG

海潮出版社
HaiChao Press

HAPPY
ANNIVERSARY
MILKTEA



前言

“我在为谁学习？”不少学子都有这样的迷惑，尽管他们仍然在辛苦着、努力着、拼搏着……“我其实想不明白学习是为了什么？但我还是坚持了学习！”

学习到底是为了什么？在学习中我们可以找到哪些乐趣？你喜欢上学吗？你成绩好吗？你在班上佼佼者吗？你觉得学习是真正的开心吗？……无数的问题接踵而来。

父母说“读书是苦的，不吃苦中苦，难为人上人呀！”，老师也说“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。对于只知道“学”，只知道“苦”的学生，乐从何来？当我们的眼中只有分数的时候，乐从何来？

成绩，又是成绩！作为一个学生，在一个抬头低头都是对手的环境中学习，除了成绩和老师、家长们对成绩的莫大关心外，我们到底还拥有什？即使你拿到了好成绩，你能感受到学习的快乐吗？

我们学习到底为了谁？仔细思考后，我们的回答肯定不下千百种。其实，答案很简单——为了自己。问题在于，有多少学生知道并能真正理解这个答案。

“晚上，作业压得我喘不过气来，我时常伏在桌上睡着了……如果问我为谁学习？为爸妈，为老师……没有一点儿为自己。”这类学生看起来确实很累，因为他把自己的学习都看成为“他人”而学，是外部强加给他的，自然学习没有动力。

“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”。学习是一种艰苦的劳动，是要付出辛勤努力的，每天到学校上课，回家做作业……如果真的想学好，就不可谓不累，不可谓不辛苦。假若是甘心情愿地想品尝这苦的滋味，再苦也是甜的；假若把它视作多余，奉行不是零就是多的原则，那才真的是累呢！学习产生最重要的自我价值的根源，就是为己学习，所有的东西都是你学习得来的。什么东西都可以被偷走，被抢走，但你学习的过程和结果是任何人都无法拿走的。一句话，为自己学习最快乐，主动学习最带劲儿。

如果我们长时间被动地学习，学习欲望就会下降，也就出现了厌学逃学的情绪，寻根究底，与“你在为谁学习”不无关系。你可以为父母学习，为自己学习，为兴趣而学习，为需要而学习……有些人为什么从来都不厌恶学习，而我们却做不到？有些人学习效率特别高，我们却没有呢？你心中的“谁”就是学习的动力源泉。找准自己厌学的原因了吧！克服你厌学的原因吧！战胜它就等于学习成功了一半！

你在为谁学习？一定要想清楚，再做一个明确的回答。是谁改变了学习的态度？是谁真正做起了学习的主人？让我们每天都有收获，每天都有新的喜悦，每天都有新的成功体验，每天以快乐而期待的心情盼望新的一天到来。在每天的紧张忙碌后，悉心将点点滴滴的甘露精心珍藏，让它时刻滋润着生机盎然的心田，让自主学习精神在心中生根发芽。

人的一生都在寻找，寻找自己，寻找别人，也在寻找你的人生！

——送给那些遨游在茫茫学海中不再迷失的学子们！



目 录

第一章 天天苦学,究竟为了谁?

学习很苦,学习很累,学习很无味。我们还是要找一个为自己学习的理由:吃这份苦还是为了自己。这犹如是淘金的人,虽然淘金是一件非常痛苦的事情,但是由于知道淘来的金子是属于自己的,即使付出多大的代价,大家也还是前赴后继。

学习是为自己淘金	3
动机是学习的内在动力	4
理想激发学习的潜能	6
多大的成就取决于多大的梦想	9
我这一生要做什么?	12
锁定你的学习目标	14
为一生想干的大事列一张表	17
读后思考	19



第二章 知识决定成就,学习改变命运

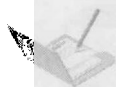
知识有一种非常神奇的力量,凭借不断求知所强化的智慧,任何人都可以创造奇迹般的成就。知识与成功是成正比的,而学习正是走向成功,改变命运的捷径。

将命运握在自己手心	23
知识与成功成正比	25
没有任何力量比知识强大	27
一技之长是时代的需要	31
从搬砖小工到预算员,从修鞋匠到律师	34
兴趣是学习的催化剂	36
读后思考	38

第三章 一张弹性的学习计划表

学习是场持久战,是马拉松赛跑,是从一砖一石开始累积起来的知识的高楼大厦。盖楼要先有蓝图,同理,学习也离不开合理的学习计划。图标是学习过程的里程碑,时间表记录着一个个小步骤累积的学习计划,只有不为自己“设限”,才能使学习进步无限。

每天多准备百分之一	41
不怕慢,只怕站	42
学习计划既要“定”又要“变”	44
按照时间表制定各种计划	46
你给自己设“限”了吗?	49
目标是学习路上的里程碑	50
分大目标为小步骤	52



读书宜精不宜多

53

读后思考

56

第四章 行动远大于计划

只有行动,才是你学习的起点,才能使你的幻想、你的计划、你的目标,成为一股能动的力量。行动,才是滋润你学习的食物和水。“只有你的积极行动,才能决定你的价值,”这就是学习成功的秘诀。

用行动去实现梦想

61

行动,行动,积极地行动

63

从现在开始,立即行动!

66

勇于行动注定成功

68

专心致志,全神贯注

69

你为什么很难做到一箭双雕?

71

读后思考

74

第五章 学习贵在坚持不懈

循序渐进的规律,就是指求知要由浅入深,由易到难,由近及远,由此及彼,由表及里,由低级到高级,由简单到复杂,由少到多,由具体到抽象,从而逐步地“渐渐向里寻到那精英处”,即到达理想的胜境。

天才专注于一个特定的目标

77

注意力转向哪里,心就转向哪里

79

牢牢把稳你的船舵

81

循序渐进,欲速不达

82

你在为谁学习



每天进步多一点	84
绝不、绝不、绝不能放弃!	87
胜利属于坚持到最后的人	89
读后思考	92

第六章 勤奋是点燃智慧的火把

勤勉努力是世界上最伟大的法则,一个普通的灵魂,在勤奋之火的燃烧中,同样会发出夺目的光亮和巨大的热能。任何一个追求学习辉煌的人,不甘落人之后的人都必须遵循这个伟大的法则。

知识 $\neq$ 智慧	95
天才=汗水(99%)+灵感(1%)	96
一张一弛,勤奋有度	98
勤奋的努力如同一杯浓茶	100
“勤”是通向成功的捷径	101
勤勉努力是最伟大的学习法则	103
读后思考	106

第七章 珍惜现在就是把握未来

每个人的一天都是 24 小时,但同样的 24 小时却造就了各式各样的人生。只有那些珍惜现在,充分利用时间的人,才会拥有幸福的未来,才会实现自己对生命的追求;反之,那些拖拖拉拉、得过且过的人,只会让时间像水一样从自己的手边流走。

抓住学习的黄金时间	109
跑在时间的最前面	111



今天:明天=2:1	112
今日事今日毕	114
放弃时间的人,时间也放弃他	116
充分利用余暇,零碎的时间	118
“闲”的时候也不要“空”下来	121
做善于挤时间的能手	123
读后思考	126

第八章 习惯,学习持久的动力

好习惯是人在神经系统中存放的资本,这个资本会不断地增长,一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是学习上无法偿清的债务,这种债务能以不断增长的利息折磨人,使他仅有的潜能沉没下去,并把他引到山穷水尽的地步。

不叫一日不学习	129
良好的习惯使学习充分受益	131
有序之习惯营造有序之环境	133
成也习惯,败也习惯	135
把分散的注意力集中起来	137
以主动克服懒散	140
做关注学习细节的有心人	142
读后思考	144



第九章 不会放松的人不懂学习

清晨,当你迎着第一缕阳光奔跑在马路上,你呼吸着清新的空气,耳旁伴着婉转的鸟鸣,目睹城市从静谧走向繁忙。于是,生命的活动、生活的美好会让你以一种积极向上的心态投入一天的学习。

健康是学习之本	147
该学就学,该玩就玩	150
科学用脑有利于提高学习效率	152
适当放松一下自己	155
失眠到底是怎么回事?	157
每天都做一点运动	160
读后思考	163

第十章 让你的大脑学会思考

爱因斯坦曾经分析创造的机制是:由于知识的继承性,在每个人的头脑里都容易形成一个比较固定的概念世界,而当某一经验与这一概念世界发生冲突时,惊奇就会产生,问题也开始出现。

充分开发你的大脑	167
思考问题才能解决问题	169
比智商更重要的是方法	170
像伟大人物一样思考	173
敢于去怀疑一切	176
不要复杂地思考,过多地考虑	178
创造力打破“从众定势”	180
读后思考	185



第十一章 始终保持一颗永远进取的心

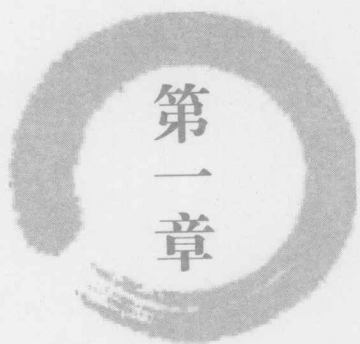
谁快谁就赢,谁快谁生存。一个是自然界兽中之王,一个是食草的羚羊,等级差异,实力悬殊,但生存却面临同一个问题——如果羚羊快,狮子就饿死;如果狮子快,羚羊被吃掉。

坐在前排,永争第一	189
一颗永远进取的心	191
你的字典里还有“不可能”吗?	193
你竭尽全力了吗?	196
毫厘之快,天壤之别	198
满足现状是前进的大敌	199
读后思考	202

第十二章 感恩的心:珍惜美好的学习机会

一个人愈能储蓄就愈易致富。同样,一个人愈能求知,则你愈有知识。你能多储蓄知识,就愈易成功。想想父母的期望,看看自己的学习条件,除了学习你还能做什么?

父母对我们的期求是什么	205
珍惜拥有的学习条件	207
用闲暇时间换来宝贵的知识	209
学习永远没有终点	211
用学习书写人生的履历	214
读后思考	217



> > > 天天苦学，究竟为了谁？

Tian Tian Ku Xue, Jiu Jing Wei Le Shui

学习很苦，学习很累，学习很无味。我们还是要找一个为自己学习的理由：吃这份苦还是为了自己。这犹如是淘金的人，虽然淘金是一件非常痛苦的事情，但是由于知道淘来的金子是属于自己的，即使付出多大的代价，大家也还是前赴后继。



学习是为自己淘金

就在几年前，哈佛神学院录取了一个看起来很奇怪的学生。他不仅仅多才多艺，而且各个方面都非常杰出：他的理科成绩几乎满分，被麻省理工学院录取；他的小提琴演奏水平已达到可以直接进纽约交响乐团的水平，被朱利亚音乐学院录取。无论是读麻省理工学院，还是学音乐，将来都不用为工作发愁，而神学院毕业的学生很可能连工作都找不到。

为什么他要进神学院？很多教授都感到诧异。听听他的回答吧，他说，“我还年轻，工作并不是主要的，可以慢慢来。可是，信仰的问题，神是什么，人何以才能超越，这些是我的人生的功课，这些功课不做，我活着一天都不得安宁。我读书不是为了职业，而是为了我的人生。”

作为一名学子最好每天都问自己一个相同的问题：“我为什么要学习？”这个问题看似简单，实际上非常重要。如果一个人没有良好的学习动机，不明白做事的目的，就很难产生强大的内驱力。所以，对年轻的我们来说，不解决为什么学习的问题，看不到学习的必要性，就永远也不会具有学习的动力。

正是因为一个人的生命是有限的，所以认清自己要什么并且找到人生的意义是很重要的。学习若是没有动机，就像汽车没有了燃料，是走不了多远的。

你在为谁而学习？也许有的人会回答：“我在为我父母学习，为了让他们过上好生活而学习。”也许有的人会回答：“我在为老师而学习，为了得到老师一个称赞的眼光，或是卷上那的100分……”这些想法应该只是学习的动力之一，如果你仅仅认为学习是为了别人

你在为谁学习



而学,这样只是被动的学习,而永远不能真正领悟到学习的乐趣。

的确我们常常会产生疑惑:“我们为什么要学习,为谁学习?”总是想着“我在为我父母学习,为了让他们过上好生活而学习”,可是学习的辛苦却是你自己来承受,如果天天这样,再有意志的人也会感到厌倦,会产生反感,面对堆积如山的作业,渐渐就会形成厌学心理。这都是为父母学习的后果。

学习很苦,学习很累,学习很无味。我们还是要找一个为自己学习的理由:吃这份苦还是为了自己。这犹如是淘金的人,虽然淘金是一件非常痛苦的事情,但是由于知道淘来的金子是属于自己的,即使付出多大的代价,大家也还是前赴后继。如果把学习也看成了淘金,知道淘来的金是属于我们自己的,我们什么苦都能熬过去了。

其实,学习比淘金还有利润,因为学习淘的是知识。学习是为了给今后的人生铺上毯子,把一个个绊脚石压在下面。总而言之,在学习中找到自己为自己读书的理由,读书的枯燥无味也就荡然无存了,这才是学习的最好方式。

把学习看成为自己淘金,苦的也变成甜的了。

动机是学习的内在动力

学习目的是我们进行学习所要达到的结果或实现的目标。学习目的作为产生和保持学习动机的因素,在学习活动中起着重大的指导作用。

所谓明确,是指学习目的要建立在可观察到的行为结果上,如:不要笼统地认为,要提高学习成绩,要认真做作业。实际上,我们的成绩要赶上某同学,在作业上是需要下工夫的。所谓适当,是



指学习目的难度不能太高，也不能太低，要具有适中的挑战性，付出努力就能达到，这样才有激发力。如果学习目的太高，超越自己能力，就会使自己丧失信心；而太低呢，自己又会觉得不用努力也能实现，从而失去兴趣。如，一定时期内可给自己树立一个成绩略优于自己的榜样，当自己体验到成功后，才能进一步激发再次付出努力的兴趣。

心理学上对动机的解释是：激励或推动人去行动以达到一定目的的内在动因。学习动机是直接推动学习的内部力量，也是一种学习的需要。学习动机从来源上说，可分为学习的内部动机和外部动机。我们根据自身的意志、兴趣、爱好而进行学习的动机因素都是内部动机，如明确的学习目的和强烈的求知欲望等；与此相反，在外因的驱使下，如由父母、老师等学习者以外的人所提供的赏罚手段或诱因来推动学习，这样的学习动机属于外部动机。一般来说，内部动机的作用比较持久，而外部动机的作用则相对短暂。

有关研究表明：学习勤奋、成绩优良的学生，其学习动机既包括学习目的、兴趣、爱好等内部动机，也有为赢得一定地位、荣誉或获得某种奖赏等外部动机。我们每个人内心早就有潜在的好奇心和求知欲，正是这种好奇心和求知欲，使得我们产生探究知识的行为，激发我们不停追求新知。这种内部动机非常重要，它直接指向学习任务本身，而不是为了追求外在的奖励和荣誉，因此，它十分宝贵。

从以上分析可知，学习动机决定着学习的方向和学习进程，同时影响到学习的效果。从主观方面来分析，正是由于缺乏学习动机才导致自己不能自觉完成作业，产生对作业的讨厌心理，以致学习效果不佳。因此，要改变这种状态，必须从培养和激发学习动机入手。

首先，要端正对待作业的态度。作业与所学知识存在着必然的联系，做作业不仅能帮助我们巩固已学知识，还能培养我们有计划地安排时间、和提高约束自己的能力。

你在为谁学习



其次,日常的学习、生活制度化。从小培养自己的时间观念和紧张、活泼的作风,如:什么时间必须做作业,什么时间必须完成作业,由计划来约束。产生讨厌作业的心理,正是缺乏制度化的学习生活,养成了作业拖沓的习惯。还有,假如我们经常是边做作业,边看电视,边吃零食,吃吃做做,做做玩玩,当然不能按时完成作业,质量更是无法保证,而且也不利于学习责任心的培养。

第三,合理安排作业的顺序。为了能顺利完成作业,可要求自己先复习一下所学知识,再动笔做作业,而不要抓起笔就写,这是由于暂时性遗忘可能会使自己做作业遇到困难,产生烦躁感。另外,在安排作业顺序时,如果一味要求自己先做不感兴趣的科目,认为这样可以确保作业质量,有时会适得其反。由于不感兴趣,困难也较大,容易产生畏难和厌烦的情绪后,反而会影响后面有兴趣的作业。所以,不妨先做喜欢的科目。自己喜欢的科目,做起作业来得心应手,而且效率高,往往三两下可以完成。做完这些作业后,乘着顺利的余势,转入不拿手的科目,即使不所向披靡,起码也好得多。

第四,科学安排作业时间。一般来说,连续作业时间最多不能超过2小时。如果超过这个时间,就会出现“心理疲劳”,导致学习能力减弱,效率下降,错误率增加。这时,如果适当休息,疲劳得以解除,学习效率才能恢复。所以,连续作业时,应当给予休息的时间,最好每隔四五十分钟休息5~10分钟。

理想激发学习的潜能

一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快,他自身的潜能才能发挥得更充分。人之伟大或渺小都决定于志向和理想。



理想如果是笃诚而又持之以恒的话，必将极大地激发蕴藏在你体内的巨大潜能，这将使你冲破一切困难和险阻，达成成功的目标。

坚韧不拔地为理想而奋斗，是成功人士特有的气质。自古以来人们把这种精神称之为“气”，没有“气”，就不能成功。

斯宾塞·约翰逊为了激励人们追求成功人生，常常引用《圣经》上的一段话：“去追求吧，这样做了将有所收获。去探索吧，这样做了将有所发现。凡追求者得，凡探索者获。”

确实如此，对奋发的人来说，希望是一只号角；对迷惘的人来说，希望是一声呼唤；对幸福的人来说，希望是一樽美酒；对痛苦的人来说，希望是一炉炭火；对勤奋的人来说，希望是一挂征帆！

追求，是学习的一种力量，但追求什么，一定要慎重，一定要选择，一定要思索……星辰虽然能指示方向，但选择方向的还是自己。

一个人一旦有了理想，与目标结合起来，而连接信念与目标的，便是富有创造性的实践。

人生奋斗的目标是通过尽可能科学的人生设计来实现的。

人要有目标：一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标，而这一切目标的确定和达成，都应当为了促成理想的逐步实现。

“理想”作为追求的对象，已经同追求者产生了一种默然对应。人们从“理想”中发现了自己的未来，发现了自己的本质力量，认定了合适的方向，产生了一种强烈的激情，从而把自己投入“人理想”的体系中，并为之奋斗。

理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现。世间的任何事情，追求时的兴趣总要比获得后的兴致浓烈。人不应奢望同时是伟大的而又是易于实现的目标。奋斗的旗帜，在困苦中升起来，在享受中落下去。