

一个CEO为青少年量身定制的人生修炼指南

千万青少年受益终身的自我励志读本

——青少年励志教育第一品牌——

你在 为谁读书

尚 阳◎著

第二季

成就最好的自己

CHENGJIU ZUIHAO DE ZIJI

NIZAI WEISHUI DUSHU

创新你的学习观念！拓展你的知识视野！修炼你的个性品格！成就你的美好人生！未来的路还很长，还有无数的险峰等着你去攀登。只要做到了最好的自己，你就是快乐的、健康的、对社会有用的人！



长江出版传媒

长江文艺出版社

你在 为谁读书

NIZAI WEISHUI DUSHU

尚 阳◎著



成就最好的自己



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

你在为谁读书(第二季):成就最好的自己/尚阳著

武汉:长江文艺出版社,2012.8

ISBN 978—7—5354—6049—3

I.你… II.尚… III.①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物
IV. B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167452号



选题策划:尹志勇

责任编辑:何海 李满

责任校对:陈琪

封面设计:异一设计

责任印制:左怡 邱莉

出版:  长江出版传媒  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 027—87679340

<http://www.cjlap.com>

印刷:湖北鄂南新华印刷包装有限公司

开本:640毫米×960毫米 1/16 印张:16.25

版次:2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

字数:216千字

定价:22.00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)

为什么要读书？你在为谁读书？读书苦，如何转“苦”为“乐”？这个命题是家长和学生普遍关心的命题。读书，特别是基础教育，是人生必经的途径。如果结合你未来的生活质量、职业方向、社会地位、人生价值，那么你就会明白，不仅要读书，而且要读好书，是为自己从平凡到优秀乃至卓越而读书！

《你在为谁读书》一书出版后，不经意间成了中国青少年励志畅销书，得到了广大学生和家长的认可，许多家长以该书的一些方法教育孩子收效甚好，许多同学读过该书后有了重大转变，而且还有不少读者与本人保持着长期联系，分享成长中的喜悦与快乐。正是因为广大读者的强烈要求，促使我三年来一直在思考研究，如何将读书的“苦”有效地转变为读书的“乐”，帮助中国青少年更顺利地健康成长。

功夫不负有心人，有幸又有了一些新的研究成果和心得，现将这些成果和心得编写成《你在为谁读书（第二季）：成就最好的自己》一书，奉献给广大读者，希望大家喜欢！

少年强则中国强。中国青少年的健康成长是大家关切的问题。主要有三方面：一是好好学习，以优异的成绩考上重点高中、名牌大学；二是提高综合素质与能力，德、智、体全面发展，健康快乐地成长；三是从小发现培养某一方面的特长，努力成为体育、娱乐、艺术等方面的专长人才。但是愿望与现实总是有差距的：一则中国是人口大国，僧多粥少，竞争激烈，名校、重点大学不能满足大众的需求；

二则素质教育尚未形成完整的体系，应试教育仍是主流；三则特长培养需要基础、机会和天赋，成功率不高。本人的观点是：孩子的成长需要采取“3+1”的教育模式，即在兼顾上述三个方面培养的基础上，根据孩子内在的核心潜能和主要短板进行有效的突破。也就是“扬长抑短”、“因人施教”，要“乐读”而不要“苦读”。

看一个孩子的优劣，我们通常只看他们的成绩和表现，其实“功夫在诗外”，性格与品格才是影响孩子成长的关键因素。今天的青少年有许多优点，但也存在一些共性的问题：缺乏理想和目标、执著的钻研精神不够、责任感不强、抗压力和抗挫折能力差、不善沟通等。如何帮助他们尽早发现和解决这些性格上的缺陷，不仅可以帮助他们健康快乐地成长，还能使他们明显提升成绩，受益终身！

本书通过小说加书信体的形式寓教于乐，塑造了五位性格特征各异的中学生，他们在学习与生活中遇到许多困难和有趣的故事，性格的缺陷得以充分地表现，在“心仪”的指导下，他们历经了痛苦的自我改造过程，最终都成就了“最好的自己”——努力克服自己的性格缺陷，充分发挥自己的长处，学业、人品双优，成为了最好的自己！

这是本书的核心思想，也是作者、家长和同学们的心愿。

杨略、孙甜、陈之浩、袁征、顾盛凌是本书的五位主人公，他们聪明、可爱，但有着五种截然不同的性格缺陷，是当今中小学生的典型代表。

杨略：知识分子家庭，从小到大衣食无忧，父亲是咨询公司老总，母亲是医生，忙于工作，疏于与其沟通，杨略便养成了懒散的性格，经受不起挫折、没有目标，缺乏执著的钻研精神，成绩中下。

孙甜：漂亮、可爱、成绩优秀的女孩，父母常年在海外工作，从小和爷爷奶奶相依为命，但性格内向，不懂如何与人沟通，情商较低。

陈之浩：家境富裕，父母忙于赚钱，与陈之浩相处的时间短，出于愧疚，便提供给陈之浩大量的金钱和物质弥补，养成了纨绔子弟、养尊处优、意气用事的性格，更有甚者，上学期间，与社会人士有染，打架斗殴无所不为，认为用钱可以解决一切问题，爱冲动、讲义

气，不爱学习。

袁征：家境贫寒，父亲是民工，母亲摆地摊卖零碎商品，供袁征上学，并将期望寄托在小袁征身上，袁征就是远征的意思；袁征从小就比同龄人成熟懂事，自觉刻苦、成绩优秀，但性格孤僻、懦弱，缺乏自信。

顾盛凌：出生在干部家庭，但从小父母离异，养成了她的性格的两面性，外强中干、开朗活泼的她，看似自大自强，内心却脆弱、孤独，对朋友、家庭具有严重的逆反心理。

故事的主线就围绕着这五个孩子的日常生活和学习展开，性格的缺陷让他们在生活学习过程中遇到许多困难：杨略遭到了被某知名音乐学院淘汰的挫折；孙甜先后经历了感情的苦闷和出国留学失之交臂的打击；陈之浩由于冲动在一次打架斗殴中失手伤了人，被学校记过处分并被公安局传询，后悔莫及；袁征一心争取考全校第一，但由于压力过重，临近中考前的模拟考试失常，成绩不理想，受不了精神打击；顾盛凌盛气凌人，逆反心理严重，使她与好朋友变成陌路人，住校期间的一次突发性肠胃炎，让她体会到了没有朋友的孤独……每当他们遇到困难不知所措的时候，一封封署名为“心仪”的信纷至沓来，不断地鼓励他们、激励他们，教他们如何提高自身的品质和素质，克服性格缺陷，解决学习问题，战胜困难，成就自己。五个孩子对“心仪”心存感激，决定联手寻找这个人，最后他们发现“心仪”就是“心灵探测仪”的简称。在刚上初一时，五个孩子聚在杨略家做客，杨略的爸爸让他们做了一次题为“心灵探测仪”的测试，五个孩子兴味盎然地做完测试，殊不知他们的命运从此得到了彻底的改变——五个人都克服了自身的缺陷、实现了自己的目标。若干年后，杨略考上了中央音乐学院，后来成为知名的音乐人；孙甜考上了哈佛大学，后来成为跨国公司的高级职员；陈之浩考上了某工商大学，后来成为企业家；袁征被保送进了北大，后来成了知名大学的教授；顾盛凌考上了北京外国语学院，后来成了外交官。

当孩子们明白了全部事情的真相后，“心仪”给他们写的最后一封信，点出全书的主题：只有发现并努力改变自己性格上所存在的严重缺陷、不断提升和完善品格修养，加上充分发挥自己的长处，才能

成就最好的自己。

本书适合高小、初中、高中的学生及其家长阅读。本书描写了五位中学生成长的历程，他们身上典型的性格缺陷，不同类型的读者都能在这五个孩子身上找到自己的原型，并能得到一个重要的启示：成绩并不是唯一的，人各有所长，三百六十行，行行出状元，只要做到了最好的自己，你就是快乐的、健康的、对社会有用的人！

本书得以顺利完成要感谢刘玲芳、徐瀚辉、姚斌斌、尚策同学付出的辛勤劳动，感谢尹志勇同志的好选题，感谢何海、李潇编辑和王敏同志的文字整理。

2009年10月8日

第一章 挫折：背对阴影，才能拥抱阳光 / 1

希望你成为在忧患中看到机会的积极者，而不是在忧患中自暴自弃的颓废者。愈挫愈坚，才是男儿的本色。你不是常喊“此处不留爷，自有留爷处”吗？现在这豪气去哪了？怕被人看笑话，丢脸？你就应该在平凡的学校里取得不平凡的成绩给大家看看！

苦果都是昨日种下的，今天没有“要不是”
懒人自认为聪明，聪明人从不懒惰
不愿被失败绊倒，就踩着这道坎登高

知识小贴士：因人施教 欧米茄 海明威
魔鬼测试：抗挫大比拼

第二章 懒惰：时间停止，一切都将归零 / 13

对还在上学的你来说，懒惰跟拖延是最具破坏性、也是最危险的恶习，它会使人丧失进取心。习惯性的拖延者通常也是制造借口与托辞的专家。如果你存心拖延逃避，你就能找出成千上万个理由来辩解为什么事情无法完成，而对事情应该完成的理由却想得少之又少。

懒人最爱做的事，就是找出成千上万的借口
认定一个方向，再大的迷宫也不在话下
不是矫健的雄鹰，就做坚忍的蜗牛

知识小贴士：八卦图 情商 逆商 《把信交给加西亚》
魔鬼测试：懒人真心话

第三章 目标：志在月球，就不会羡慕雄鹰 / 33

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，这样才能使你豪情万丈，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
每个目标都会照亮一站旅程，刻下一段命运
步步为营，珍珠串起来就是美丽的项链

知识小贴士：流沙河 天赋 埃里克

魔鬼测试：成功日程表

第四章 快乐：金钱非万能，劳动创造幸福 / 53

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。

敢梦敢想太平常，敢打敢拼英雄汉
金钱不是万能的，劳动创造人生
你在为钱工作，还是钱在为你工作

知识小贴士：苏轼 莎士比亚 比尔·盖茨 摩根财团

魔鬼测试：幸福函数式

第五章 竞争：百舸争流，爱拼才会赢 / 73

班干部竞选，成绩排名，考重点，上大学，找工作，择优录取、优胜劣汰，竞争无处不在。所以必须加强竞争意识，主动迎接挑战，而不能一味地“温、良、恭、俭、让”，不具备竞争意识的人等于“未战先败，自动放弃”。

顺着才华做事，逆着性格做人

逃避竞争，无异于未战先败

天生独一无二的你，必有独门制胜力

知识小贴士：骆宾王 老子 孔子 达尔文

魔鬼测试：竞争力娃娃

第六章 偏科：并非顽症，只是暂时的偏心 / 91

对于科目的学习，是不能根据你个人的好恶来有所偏重的。它们的设计是科学的，是经过无数专家几十年修正确定下来的。偏科就如同我们的身体缺乏了所需的营养，少了哪一样（蛋白质、维生素、矿物质、水等）都不行，轻则难受，重则生病。

小心，有一种状态叫发呆

没有宽底边，搭不起高三角

先找乐，再成功

知识小贴士：亚里士多德 鲁迅 林语堂 丁肇中

维也纳金色大厅

魔鬼测试：偏科全摸底

第七章 恋爱：雨季迷蒙，就让它云淡风轻 / 105

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，你们还可以在学习生活上互相帮助，在思想感情上彼此交流。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。

赶超只需拼搏，领跑还得累心

学业不是成长中的唯一，恋爱也不是好感后的必然

给情感留出空间，为青春让出时间

知识小贴士：李白 天道酬勤 歌德

魔鬼测试：青春读心术

第八章 逆反：悦纳他人，首先悦纳自己 / 121

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。

玫瑰带刺不可亲，公主大牌无人问
你心交我心，不是八两换半斤
为别人打开一扇窗，也是为自己撑起一片天

知识小贴士：西施与东施 杜甫 拿破仑
魔鬼测试：逆反急转弯

第九章 方法：增动减阻，好方法带来高效能 / 137

学习方法有很多，可以归纳成“六到”，即：心到：勤思，开动脑筋，积极思考；眼到：勤看，多方面增加感性知识；口到：勤问、勤背诵，熟记一些必要的知识；耳到：勤听，发挥听觉容量的最大潜力；手到：勤写，抄写、记录是读书关键；足到：勤跑，实地考察或主动请教别人。

晨读不是睡觉档，也不是调整期
众里寻“方”千百度，门道一清无难处
好人生，好记性

知识小贴士：催化剂 斜坡球体定律 唐宋八大家
魔鬼测试：高效能评测

第十章 冲动：野马伏驭，就能纵横千里 / 155

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
拳头打不清是非，蛮干摆不平官司

义气非意气，正义须正道

知识小贴士：晏婴 孟子 梁羽生 桃园三结义

魔鬼测试：冲动是魔鬼

第十一章 沟通：破茧化蝶，开放的人生更美丽 / 175

语言，不是沟通的障碍；害羞只是脸上的一层薄膜，撕了它；害怕与恐惧只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！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。

独自忧伤，不如集体狂欢

茶壶里煮饺子，倒不出就卖不掉

多虑不是真聪明，主动往往领先

知识小贴士：滑铁卢 列夫·托尔斯泰 彭德怀 屈原

魔鬼测试：沟通达人

第十二章 创新：弃拙取巧，不断超越自我 / 193

创造力并不是一项单一的能力，而是知识、智力、能力及优良的个性品质等因素综合优化构成的。而创造力在学习上的体现，主要是指学习的灵活性。所以除了基础知识的掌握、多做习题巩固以外，还要学会运用创造力灵活解题。

学习不是机械运动，是生命运动，要讲究创造力

努力创新，不断超越自我

学会去观察最简单、最平常、最让你不以为然的事物

知识小贴士：爱因斯坦 爱迪生 瓦特 富兰克林 道尔顿

法拉第

魔鬼测试：尤金创造力测试题

第十三章 压力：学做弹簧，越压越有力量 / 211

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。

越在意压力，脚步就越沉重
与上帝的博弈，就是跟自己的较量
做到最好的自己，自助者所向无敌

知识小贴士：司马迁 苏格拉底 西塞罗
魔鬼测试：你能承受多大的心理压力

第十四章 感悟：成就最好的自己 / 231

每一个人都有自己独特的心智模式。它深深植根于我们内心，影响着我们的思维方式和行为方式。每一个人都是独一无二，个性鲜明，有着各自不同的优点和缺点，问题是如何正确地认识自己，如何将自己的优点发扬光大，把缺点修剪填补。一切改变都要从认识自己开始，才能成就最好的自己。

人生的十字路口，学会选择才会赢
历经风雨才能见彩虹
独特的心智与宽阔的视野决定你的前途

知识小贴士：心智模式 心灵探测仪 德鲁克

附：小读者致尚阳叔叔的信 / 243

第一章

挫折：背对阴影，才能拥抱阳光

希望你成为在忧患中看到机会的积极者，而不是在忧患中自暴自弃的颓废者。愈挫愈坚，才是男儿的本色。你不是常喊“此处不留爷，自有留爷处”吗？现在这豪气去哪了？怕被人看笑话，丢脸？你就应该在平凡的学校里取得不平凡的成绩给大家看看！

·苦果都是昨日种下的，今天没有“要不是”·

“叮铃铃……叮铃铃……”

“喂？”杨略懒懒地伸出一只手，拿起话筒，半闭着眼，睡意朦胧。

“哎呀！略略，是妈妈呀。你怎么还睡着？今早不是要参加艺术学院的考试吗，你怎么还睡着？”杨略的妈妈已经气得不知道说什么好了，“昨天不是早就跟你说好了吗，今天早上不能睡懒觉，不能睡懒觉，你呀……”

“妈，我知道了！”杨略睁开一只眼，瞄了下闹钟：8:40。

从家到艺术学院骑自行车的话要二十分钟，坐公交车十五分钟，打的六分钟……杨略一边含糊地对妈妈说“知道了，知道了”，一边脑子飞快地运算着，看来只有打的可行。

杨略的老爸是一家企业管理咨询公司的老总，去外地出差已经整整一周了，而妈妈身为一家医院的外科主刀医生，昨夜刚刚接了一个重症病人，也没回家。

这是六月末的一天，太阳早已火辣辣地挂在天上，天空万里无云，似乎给烤熔化了。此刻，小学毕业的杨略正坐着出租车前往本市最优秀的艺术学院，参加提前考试。现在已将近8:50了，沸沸扬扬的校门口渐渐趋于平静。炎热的夏天几乎让人都失去了说话的欲望，空旷的小广场上，只有无声无息的空气。偶尔也会有几个零零散散的人从那排写满名字的公告栏前踟蹰而过，然后匆匆留下背影。

8:52！杨略出现在了艺术学院的校门口。不过今天的杨略倒不怎么像他自己：头发有点蓬松，中央傲气地翘起一撮，上身那件绿格子衬衣的纽扣不知什么时候落了一颗，而那条天蓝色牛仔褲下半隐半露着的一双米老鼠拖鞋，怎么看都别扭。

看他现在这副边跑边喘气的样子，很难联想到以前那个慢性子的杨略。

“嘿，停下，叫你呢，还跑！……喂！干吗去的呢？”

“我……我……来考试的！”杨略“嗖”的一下，已经冲破校大门

的警戒线，转过头对门卫大叔喊着，又一边从口袋里拿出一张皱巴巴的准考证挥手向他扬了扬，以示身份……

终于赶到了考场，看见其他学生一个个端坐在座位上看着考题，杨略在紧张的同时暗自庆幸终于赶上了。考试开始了，杨略却感到自己的脑袋昏昏沉沉的，不能集中注意力。“可能是昨晚睡得太迟了吧。”杨略使劲晃了晃脑袋，开始看题目。“这道题我好像有印象，但是这个作曲家的全名到底是什么呢？”杨略发现考试的很多题目自己都知道个大概，却没法清楚准确地写出来。“都怪暑假没有认真复习啊！”很快地，两个小时的考试结束了，看着其他的同学一个个笑容满面地走出考场，杨略像泄了气的皮球般垂头丧气地离开了。

之后在等通知书的一个月里，对于杨略来说相当难熬。身边的亲人、同学、朋友们都对他信心满满，认为以杨略的音乐天赋与水平，要考上艺术学院是没问题的，都期待着录取通知书的到来。只有杨略有苦自知，在对大家报以苦笑的同时，内心承受着更大的压力。一个月过去了，录取通知书并没有如期而至。杨略分明看到父母满怀期盼的脸上第一次出现了失望的神情，同学朋友不

【知识小贴士】

因人施教 就是要根据受教育者的具体情况，采取个性化的教育，对症下药，一把钥匙开一把锁。

早在两千五百多年前，孔子就提出了“因人施教”的教育思想。孔子门徒三千，他了解不同学生的个性特点，采取针对性的教育，培养他们成为了具有不同特长的人才。

有一次，孔子讲完课回到自己的书房，学生公西华给他端上一杯水。这时候，子路匆匆地走进来，大声地向老师讨教：“先生，如果我听到一种正确的主张，可以立刻去做么？”孔子看了子路一眼，慢条斯理地说：“总要问一下父亲和兄长吧？怎么能听到就去做呢！”子路刚出去，另一个学生冉有又悄悄地走到孔子面前，恭敬地问：“先生，我要是听到正确的主张，就应该立刻去实行么？”孔子马上回答：“对。应该立刻实行。”冉有走后公西华奇怪地问：“先生，一样的问题，你的回答怎么相反呢？”孔子笑了笑说：“冉有性格谦恭，办事犹豫不决，所以我鼓励他临事果断，但是子路逞强好胜，办事不周全，所以我就劝他遇事多听取别人的意见，三思而行。”

在这个故事中，我们中国教育事业的鼻祖孔子就是因人施教的典范。

知从何安慰，也渐渐疏远了他。而他自己更陷入了深深的自责，只要一回想起考试当天的场景，就后悔不已。要不是自己不认真准备，要不是自己早上爱睡懒觉，要不是电脑游戏玩得太晚，就不会那么匆匆忙忙去赴考，现场手忙脚乱，发挥失常。好不容易争取过来的一个参加提前考试的名额，就被自己这么浪费了。杨略天天把自己关在房间里，仿佛生活的一切都是因为这次失败而失去了色彩，干什么事情都提不起兴趣。失去了提前录取的机会，杨略只能在家附近的一所初中同蒲中学继续就读了。

·懒人自认为聪明，聪明人从不懒惰·

杨略刚过完12岁生日，身高已经1.7米了。回想起小时候的自己，一听到钢琴声就能停止哭泣，睁大眼睛，听得出神。钢琴练了不久，参加大小比赛，他都有所斩获。他见自己平时也没怎么好好练，就取得好成绩，渐渐骄傲起来。同蒲的艺术学院向来是音乐学子的天堂，录取非常严格，而自己却轻松地拿到了提前考试的名额。只可惜，到了关键的时候，却失之交臂。

杨略从外面回家，叹着气，看了看时间，手腕上那只随他一起做

【知识小贴士】

欧米茄 享誉全球的欧米茄手表诞生于瑞士，拥有超过150年的悠久历史。欧米茄(W)是希腊文的第二十四个，也是最后一个字母。它象征着事物的伊始与终极，第一与最后。

欧米茄品牌始创于1848年，隶属世界最大手表制造商及分销商斯沃琪集团(Swatch Group)。在其150多年的光辉历史里，欧米茄一直担当引领钟表技术的角色。目前拥有星座(Constellation)、海马(Seamaster)、超霸(Speedmaster)、碟飞(De Ville)、奥林匹克(Olympic)、博物馆(Museum)等系列。

噩梦的欧米茄表似乎也蒙上了一层薄薄的灰，在八月阳光的直射下却只能反射出一点淡淡的光。还记得去年的这个时候，杨略顺利地夺得了全市钢琴比赛的特等奖。在国外出差的老爸别提多高兴了，特地花了几千元给他买了只欧米茄表作为奖励。刚拿到表的那几天，杨略简直对礼物爱不释手。几