

珍藏版

Creating Happiness in Adolescence

WHO

你在为谁读书4

ARE YOU
STUDYING FOR

青少年幸福行动力

余闲 著

 长江出版传媒

 长江少年儿童出版社

珍藏版

Creating Happiness in Adolescence

WHO

你在为谁读书4

ARE YOU
STUDYING FOR

青少年幸福行动力

余闲 著

 长江出版传媒
 长江少年儿童出版社

你在为谁读书 4

青少年幸福行动力(珍藏版)

余闲 著

图书在版编目(CIP)数据

你在为谁读书. 4, 青少年幸福行动力: 珍藏版 / 余闲著. — 武汉: 长江少年儿童出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5560-0472-0

I. ①你… II. ①余… III. ①幸福—青少年读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 068644 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: 深圳市星嘉艺纸艺有限公司

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: 250 千字

印张: 18.25

印次: 2014 年 8 月第 1 版, 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—15 000

书号: ISBN 978-7-5560-0472-0

定价: 32.80 元

本书如有印装质量问题, 可向承印厂调换。

谨以此书献给

所有处于焦虑和迷思中的青少年



亲爱的读者，你会这样吗？

1. 成绩不好，就抱怨缺少积极上进的环境。
2. 人云亦云，随波逐流，迷茫于自己想要什么。
3. 有目标，但总是瞻前顾后，犹豫不定。
4. 时常焦虑，难以放松，学习效率不高。
5. 自轻自贱，看不到自己的价值。
6. 因为攀比，时常陷入羡慕嫉妒恨的泥沼。
7. 崇尚竞争，认为社会就是弱肉强食。
8. 痛恨社会腐败、不公，却不知出路何在。
9. 只知学习应试，但不善培养审美力和创造力。
10. 在雾霾中抱怨，却依然热衷于网购、更换手机。
11. 关注人类命运，想知道生态文明的真意。
12. 想找到真正的幸福，却不知如何去做。

如果你有同样的问题，或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，你年方十六，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，虚度光阴吗？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，一共十封信，且对杨略的一举一动明察秋毫。就是这十封神奇的来信，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。

在第十一封信中，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，让他产生迷茫：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？他父亲告诉他人生意义在于实现自我价值。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，又很叛逆，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，于是陷入迷茫，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。

还有葛怡，她长得清纯优雅，门门功课都好，但没有特长。她羡慕这帮朋友：“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，买不起菜，就在食堂里避开同学，舀点免费汤。他偷偷出去打工挣钱，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。他的人生，似乎不是为自己而活。

现状如此严峻，有没有办法解决呢？书中出现了一个人生导师——杨略爸爸。他告诉这些青少年如何进行人生规划：

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。陶珂珂因为家庭背景，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，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。因为对草木虫鱼感情很深，他想为生态文明的建设做出贡献。

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。

《你在为谁读书3：自控力成就杰出青少年》

空有雄心万丈，却常常只有三分钟热度，稍作坚持就偃旗息鼓；
作业总要拖到最后一刻，才哭着做完；
不懂时间管理，做事东一榔头，西一棒子，忙忙碌碌，效率却很低下；
一心批判应试，敢于炮轰教育，但又不知何去何从；

.....

杨略经过人生规划，确立了目标，却遇到了种种新的问题。面对高考的重压，他陷入了极大的恐慌。父亲及时地告诉他：要取得好成绩，实现自我价值，必须具备强大的自控力。

那么，自控力怎么培养呢？父亲融合心理学、神经分析、人格与情绪管理、思维与动机分析原理，凝结成十堂课告诉他，自控力训练要走两大步：

（一）开源。通过锻炼加以提升自控力，科学方法有：人生规划、使命感、克服拖延、刻意练习、专注热忱。

（二）节流。因为自控力有极限，需要科学方法加以利用，科学方法有：目标分解、时间管理、压力管理、劳逸结合、习惯培养。

杨略深受启发，逐一认真修炼，提升了自控力，不仅取得了成绩的进步，而且养成了受益一生的进取心态和良好习惯。



幸福的人赢得未来

读书很苦，读书很累，读书很无味。

或迟或早，你会爆出一句：我在为谁读书？当然，长辈们循循善诱：为了你自己啊，上重点高中，读名牌大学，过好日子啊。哦，你似乎懂了，于是你拿出悬梁刺股的劲头。终于，你如愿以偿。但没能快乐几天，各种压力接踵而来，学业、就业，然后是房价、物价……

如此看来，真是人生无处不辛劳啊。

于是我们开始了反思：我是谁？从何处来？要到何处去？在这不长却极折腾的一生里，我到底在追寻什么？或者说，我们生活的最终目的又是什么？

从亚里士多德到积极心理学创始人塞利格曼，都给出了一致的答案。那就是，我们追求的终点，是幸福。

是的，幸福。

那么，幸福是什么？

心理学上说，幸福是一种持续时间较长的愉快心情，对生活满足，感到生活有巨大乐趣，并且以后还能持续久远。

可这样的定义，只说明结果，却没有说原因，更缺少方法。

所以，我们的疑问变成了：我们怎样才能幸福？

幸福首先源于内心的富足

广告里说，当你拥有了豪宅，拥有了名车，然后去马尔代夫旅游，你就幸福了。电视剧说，拥有爱情、亲情，享受天伦之乐，你就幸福了。当然，这都不错，我们都很向往。但人的天性就是，得到了就不珍惜，未得到的更具诱惑力。人心有个深深的窟窿，该怎么填补？许多人选择向外界索取更多，买更高档的住宅，买更昂贵的汽车，赢得众人关注，可他们的内心并不因此而得到安顿，因为幸福极具主观性，如人饮水，冷暖自知，外在的标准只能起到辅助作用。

而且，这种不满足，还有个副作用。甘地说：“我们这个世界，足以供应人类所需，但无法满足人类的贪婪。”其实，正是心灵失衡，不知幸福真意，造成消费社会，并向外界扩展，造成了生态危机。

那么，到达幸福，有没有更科学的方法？

积极心理学应运而生，塞利格曼的嫡传弟子，哈佛教授本·沙哈尔写了一本书，就叫《幸福的方法》。他认为，幸福定义应该是“快乐与意义的结合”。快乐代表现在的美好时光，属于过程的利益；意义则是有益于他人，属于目标的利益。比如说，沙哈尔写这本书，过程很快乐，写成之后，能给读者（或学生）带来帮助，这就是幸福。

这一点，我非常认可。因为我谈人生规划，就是希望每个人都能进行合适的定位，发挥自己的潜能，完成自己的使命。社会学家赫伯特·斯宾塞对心目中的“快乐人”有一番生动的描绘：

他一觉酣睡到天亮，跳下床铺，一边穿衣一边唱歌或吹口哨，下楼时容光焕发，稍有刺激就会哈哈大笑，真是一位精力四射的健康人。他不仅意识到自己已有的成功，而且由于自己的能量、敏捷、多谋，对将来也充满信心。就这样，他满心喜悦地开始自己那天的工作而没

有丝毫厌腻之感；他每时每刻都体会到高效率工作带来的满足；回家时还有大量的剩余精力进行好几小时的休闲活动。

多美好的场景。对比萎靡不振的上班族，真有天壤之别。

于是，我写下了本书的第一部分：“人与自我”。

首先，我们要知道自己的价值（自爱），并懂得幸福不是静态，而是动态，于是选择自强不息。如何自强？必然是自主选择自己的道路。同时，要想发挥潜能，自然不能浪费光阴，于是需要“自律”。但只顾进取的劳碌命并不可取，我们还要活在当下，感受身边的美好，这就是“自乐”。

于是，这样的人自强不息，又悠然自乐；严谨自律，又自爱自信。同时无论身处什么境地，他们总会顽强地崛起，并发现世间美好的细节，陶醉于湖光山色。

幸福在于人与社会的和谐

人毕竟是要在社会中生存，独善其身完全不可能。比如，要想自主选择，在“我是祖国一块砖，哪里需要往哪儿搬”的时代，就无法实现。要想滋养一颗富足强大的内心，还需要一个清明的社会环境。

于是，我又撰写了本书的第二部分：“人与社会”。

当代社会，充满竞争。这话不假，同时也是好事。春秋战国时期思想繁荣，源于诸子百家争鸣，既是争鸣，定然是竞争，看哪家思想能一统天下。欧洲文艺复兴时期，小小的佛罗伦萨就涌现出达·芬奇、米开朗琪罗、拉斐尔三位大师，也是源于激烈的业务竞争，艺术家也要抢饭碗啊。

要想个人在社会中得到发展，当然要有竞争意识。竞争赋予我们活力，也让社会得以发展。

但竞争最需要公平正义的社会环境，否则将陷入无秩序的弱肉强食。而如何保证公平正义的实施，不是靠神的赐予，而是靠民主的声音，言论的自由，法治的剑锋。所以，一个牢固的社会大厦，公平、正义、民主、法治就是四根最坚实的巨柱。

此外，我们还要在大厦涂上了博爱的颜色，让社会充满和暖之气。再装饰着艺术的花朵，让人心灵完整。这样的社会，让人由衷地喜爱。

其实，这样说毕竟有些生硬，不像我的语言风格。好吧，描绘一个小场景，歌颂人与人和谐相处的幸福。

与好友相聚于家里，互吐肺腑，无所不谈，话题忽东忽西，天南地北，想着便谈，谈完即换，若有会心处，便兴致高涨，于是茶酒助兴。再看个人姿态，也是全然无拘束，或在沙发上斜躺，或在地毯上安坐，手脚都安放在最舒服的位置，心也安放在最舒服的位置。

想想看，多美好！

幸福是与天地精神往来

本来，这本书写到这里也就够了。

冯友兰却说：“竞争共赢，属于‘功利境界’；仁厚博爱，属于‘道德境界’。这都很不错，难能可贵。但人还要有更高的精神追求，那就是‘天地境界’。”

什么是“天地境界”？

冯友兰说：“一个人可能了解到超乎社会整体之上，还有一个更大的整体，即宇宙。他不仅是社会的一员，同时还是宇宙的一员。”

这话说得玄了，神秘了。

哲学需要回归生活，然后就可以理解。于是，我联想到自己的一个幸福时刻。

夏始春余，我在植物园里小憩。当时阳光灿烂，气温合宜，我躺

在长椅上，看头顶的枫香树。新叶初生，纤尘皆无，小而精致，在风中摇晃着，被阳光一照，青翠晶莹，可爱无比。风很清澈，抚摸着身体，几乎能渗入皮肤。或者说，身体化了，不在了，融入春光之中。当时我的脑海中，一直浮现着庄子的话语：“与天地精神相往来。”

处在这种境地，确实身心和谐，无比幸福，觉得人生如此，夫复何求？于是想到了这样几个字：活在珍贵的人间！

这莫非就是“天地境界”？

冯友兰说：“是，天人合一，至美至善。但又不够，真正的天地境界，还需要我们参与宇宙之造化，这就是《中庸》说的：‘赞天地之化育（帮助天地培育生命）。’”

乖乖不得了，人有这么大能耐？

有。我们人类能量之大，不是都改造了地球吗？改造原本是不好的，会破坏亿万年形成的生态平衡。但看目前的架势，改造不能停歇，既然如此，那么有没有好一点的改造方式，帮助天地化育生命呢？

中西哲学告诉我们：要敬畏生命，懂得所有生命都紧密相连；我们不再掠夺自然，而是道法自然，用科技与自然和谐共存。我们要开发新能源，保护生物多样性，修复受伤的土壤与河流。就算身在商界，我们也要知道，只有低能耗、零污染的项目，才能不伤害地球，从而获得社会认可，保持基业长青。

于是，我写成了本书的第三部分：“人与自然”。其中就包括“天人合一”、“敬畏生命”、“道法自然”。

写着写着，一则新闻占据了大小媒体。

李开复病了。我一惊，因为我小说中的杨略父亲，同样也得了癌症。这是某种巧合吗？我想不是，因为这是每个人都会遭遇的困境。

李开复一生勤勉，在学业、商业上卓有成就，又关注青少年成长，给他们写信，于是备受尊崇。然而正值英年，却得了癌症。此刻的他，幸福吗？会有抱怨吗？

是的，我们或早或晚，总要面对这个终极问题：人生有限，却渴望无限。在死神临近的时刻，我们能像王阳明那样坦然，说“此心光明，亦复何言”吗？

幸亏孔子给了我们精神力量，他说：“为而无所求。”原来，终极的幸福，天地境界的幸福，是要乐天知命，懂得万物随化，才能让人奋斗，同时又乐于接受最后的成败。庄子告诉我们解决之道：“安时处顺，哀乐不入。”用智慧来破除忧烦。

达到如此境界，我们可以坦然地说：“我们诗意地栖居在地球上。”这才是“至乐”。

于是我又添了两章，“乐天知命”与“诗意栖居”。当然，我肯定还做不到。那需要一生的修行。

远见，让我们无可替代

说着说着，话题就有些沉重。许多青少年会说：“这样的境界很高，我很向往。但是，我太年轻，还达不到，我更关注如何考大学、找工作。”

所以在文章最后，我们来谈谈如何赢得未来。

我们都知道，一个人的见识，决定了他的格局。

在近代史上大放异彩者，无不目光敏锐，看清了时局变幻，引领了时代潮流。他们推翻帝制，建立共和，力主改革开放，让中华民族得以复兴。这些人大部分时间在想什么呢？答案是：他们在思考未来，寻找前途，以及通往这未来的途径。而那些试图开倒车的人，都成了历史车轮上的尘埃。

于是孙中山说：“历史潮流，浩浩荡荡，顺之者昌，逆之者亡。”而我们这个时代的潮流又是什么？

毫无疑问，这个潮流就是走向生态文明。

因为我们都知道，如果人类依然目光短浅，认为占有、消费、享乐，

才是人生意义所在，那只能日益穷奢极欲，最后耗尽地球的所有资源。于是，21 世纪对于人类而言，是一道深深的峡谷。涧水汹涌澎湃，乱石穿空，惊涛拍岸。人类就坐在一条木筏上，在浪涛和暗礁之中前进，越来越快，越来越急。这些暗礁，有人口爆炸、全球变暖、资源耗竭、环境污染等等。

如果我们能平安穿过，峡谷过后，我们将进入生态文明，那是一片开阔的水域，风平浪静，景色优美。要是不能穿过，或许 21 世纪，将是人类文明的最后一个世纪。

这是我们难以回避的真相。

世界的现状，是一种危机。但对于年轻人而言，也是一种机遇。如果我们将个人的成功与世界的前途融为一体，那么，在建设生态文明的努力中，我们的生命将焕发出夺目的光彩。

懂得了时代的潮流，你再思考另一个问题：我们应该具备怎样的素质，才能在这个时代里脱颖而出，并且无可替代？

是的，我们要成为与自我、与社会、与自然和谐相处的人。我们承担着使命，高瞻远瞩，努力地工作，懂得道法自然，构建生态城市，发展绿色产业，同时又享受着爱，享受着美景，于是身心和谐，诗意地栖居在大地之上。

这样的人，我们称之为具有生态观念的幸福人。只有具备这样的素质，才是真正能在未来获得成功的人，也是无可替代的人。

余闲

序言：幸福的人赢得未来 / 1

缘起 / 1

以前我重事业，疲于奔命，熬到最后，身体反抗了，这才发现，人除了事业，还需要身体健康。但健康最终也是空的，因为身体总会衰老。到那时候，怎样才能平静接受这一切呢？这些天我在想，健康、成就，都很重要，但最最重要的，是幸福。而幸福又是什么呢？

1. 爸爸的顿悟/2
2. 进入醒客世界/6

第一部分 人与自我·幸福源于内心的强大与美好 / 9

第一课 自强：活出生命的意义 / 10

无论何时，我们都能选择自暴自弃，屈从于环境。但也能选择自强不息，坚持自己的目标，活出生命的意义！

1. 遇见弗兰克尔/10
2. 弗兰克尔在奥斯维辛浴火重生/12
3. 无论环境如何恶劣，我们都能选择自强不息/15
4. 用全部的精力去做最重要的事情/17

第二课 自主：通往成功的捷径 / 21

我深信对于未来，我们唯一的希望在于贯彻全新的人性化生态理念，重新审视我们对于人类能力的认识，不再忽视其多样性。为了追求功利，当今的教育体制，剥夺我们的潜力，正如我们剥夺地球的资源一般。

1. 人生是自主选择的产物/21
2. 最美妙的命运，是在喜欢的工作中获得报酬/25
3. 凡·高：选择做自己需要强大的勇气/28