

入选国家新闻出版广电总局
向青少年推荐的百种优秀图书

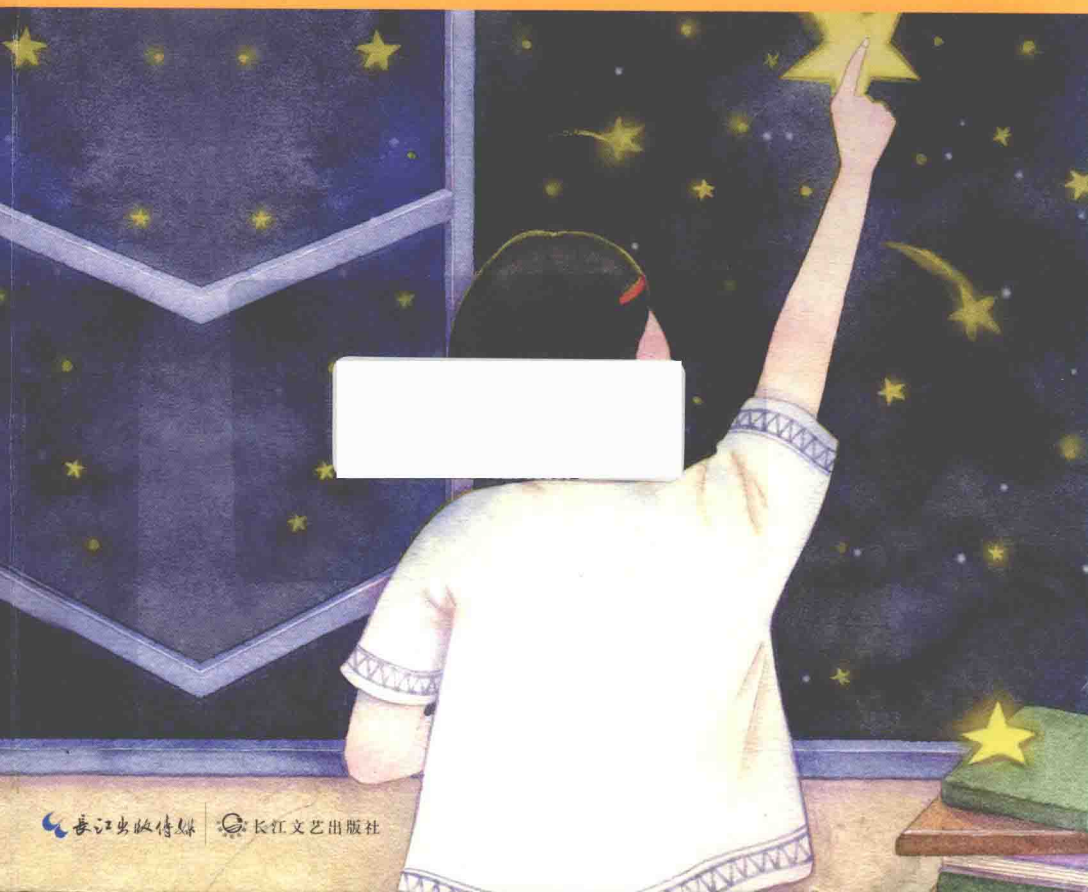
你在为谁读书

一个CEO给青少年的礼物

尚阳
—
著

第四季：
修炼完美的心灵

升级美绘版



你在为谁读书

一个CEO给青少年的礼物

尚阳
— 著



第四季：
修炼完美的心灵

图书在版编目(CIP)数据

修炼完美的心灵 / 尚阳著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2017.10

(你在为谁读书; 第四季)

ISBN 978-7-5354-9607-2

I. ①修… II. ①尚… III. ①中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第075821号

选题策划: 尹志勇

责任编辑: 李潇 毛娟

封面设计: 壹诺

责任校对: 陈琪

责任印制: 邱莉 王光兴

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

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 640毫米×970毫米 1/16 印张: 17

版次: 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

字数: 186千字

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)

目 录

序 /1

开 篇 九型人格：神秘老师的读心术 /1

第一章 未来天空的占星师

——发现你的强大 /13

- 一、不幸：八个月的孩子照样长大 /14
- 二、好运：诚心感动一片花海 /25
- 三、感恩：化装天使拥抱你我 /34
- 四、习惯：快乐成长就像苹果落地 /39

第二章 蚂蚁群居的孤独

——成长有代价 /47

- 一、喜欢的对等吸引率 /50
- 二、强势的温暖法则 /59
- 三、化繁为简的大嘴巴对策 /68
- 四、念念不忘的留白效应 /74

第三章 烈马何日千里

——管理你的情绪 /83

- 一、冲动：闹钟不给力，带走谁的快乐 /84
- 二、道歉：枪打出头鸟，还你窗明几净 /96
- 三、泄愤：别把坏情绪踢给塔底的猫 /102
- 四、疏导：写轮眼看出你的负罪感 /107
- 五、开放：一滴蜜赢得自己人 /113

第四章 燃烧学习小宇宙

——创新第一步 /121

- 一、不当尾随毛毛虫 /126
- 二、做好鹤立鸡群的 20% /132
- 三、踩着错误去成功 /140
- 四、秒杀高原反应 /145
- 五、跳出失利怪圈 /153

第五章 发动竞争超马达

——补齐你的短板 /159

- 一、失落：心中的金海螺不会被冲走 /160
- 二、挫折：打不死的灰太狼很伟大 /169
- 三、希望：一支铅笔也有 N 种未来 /177
- 四、专注：一根钢丝暗藏成败乾坤 /184

五、梦想：测量馒头与神的距离 /191

第六章 期待翅膀的毛毛虫

——爱情第一课 /201

一、青春躲不过一场蜕皮的疼痛 /203

二、是蒸馏水的友情，还是罗密欧的禁果 /212

三、永远长不大是不是对自己的残忍 /224

四、你我类似终不是，拒绝悲伤流感 /234

五、虚幻的美好，爱你其实爱自己 /242

尾 声 3+1的心理学：改革我们的幸福经 /253

附录1 中学生普遍存在的心理问题与不良行为
习惯65种 /262

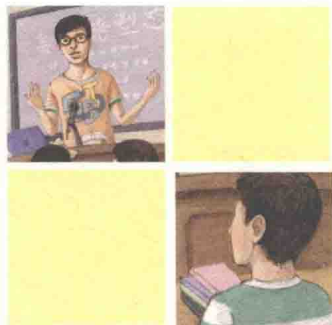
附录2 九型人格与书中人物对照 /263

开篇 九型人格

神秘老师的读心术

俗话说：一样米养百样人。每个人的性格是不一样的。九型人格按照人们的思维、情绪和行为，将人分为九型，分别是：完美型、助人型、实践型、自我型、探索型、诚实型、热情型、支配型、和谐型。





日历翻到了9月，对于滨海市来说还是盛夏季节。才上午10点钟，太阳就在不遗余力地释放它的威力，好像是在向人们示威；树上的知了叫个不停，好像也在喊热。但是滨海市第七中学今天却十分热闹，校门口人来人往，各式各样的车辆川流不息。今天是新生开学报到的日子。

尽管天气很热，但是对于刚刚走进中学的新生们来说，一切都是崭新的。尽管他们的脸上挂着汗珠，但是难掩心中的喜悦和好奇，一个个都洋溢着欢快的神情。

当然，也有人心怀忐忑，面对即将开始的新生活充满了憧憬，但也担心自己一时难以适应新学校的环境。

因为爸爸妈妈都出差了，丁晓磊只好自己扛着大包小包来新学校报到。幸好学校各处都张贴着明确的指示牌，他很容易就办完了报名手续。

当他扛着大包小包准备去宿舍的时候，身后传来一声清脆的女声：“丁晓磊！”他扭头一看，原来是赵玲玲。赵玲玲和他是小学同学，看他独自一人，赵玲玲很惊讶：“你自己一个人来学校啊？”

“嗯，是的！”丁晓磊放下手里的包，从裤兜里拿出一张纸巾擦了擦额头的汗水。“我爸妈都出差了，原本爷爷奶奶要来送我的，但被我拒绝了。我堂堂七尺男儿，还搞不定这么简单的事情么？”说完，还摆了一个很酷的pose。



丁晓磊的一番话引得赵玲玲哈哈大笑起来：“哈哈……一个暑假没见，你似乎少了些书生气哦。”

不过一阵大笑过后，赵玲玲又有点不好意思了，因为她的行李都是妈妈在拿着。

丁晓磊也看见了赵玲玲的妈妈，礼貌地跟赵妈妈打了个招呼：“阿姨好！”

“你好。这孩子真懂事，我家玲玲什么时候能像你这么懂事就好了。”妈妈在一旁感叹。

“妈——”赵玲玲嗔怪道。

“好了好了，不说了。我们先去你的寝室吧，我下午还得赶回单位呢。”妈妈一脸的着急。

“嗯，那好吧。”赵玲玲慢悠悠地回答。跟丁晓磊道别之后，赵玲玲跟着妈妈来到了自己的寝室——305。

寝室门开着，里面空无一人，尽管空荡荡的，但是看上去很整洁，应该是有人事先打扫过了。赵玲玲的床位是紧挨着窗户的下铺。

“玲玲，你的床位不错，靠近窗户，又是下铺，做什么事情也都方便。”妈妈一边整理床铺一边说。

“你说好那就好啦，又不是在家里，住哪个铺都无所谓。”赵玲玲站在一旁懒洋洋地说。

“哎，你这孩子，怎么总是一副无所谓的样子呢，真是拿你没办法。”妈妈叹了一口气。

妈妈很快就帮赵玲玲铺好了床铺，临走之前，妈妈再三叮嘱她：“玲玲，你现在是初中生了，要学会照顾自己了。平时一定要按时吃饭，别太挑食，晚上睡觉老实点，别老是踢被子。妈走了，有事给我打电话。”

尽管很烦妈妈的唠叨，但是眼睁睁地看着妈妈渐渐地消失在自己的视线中，赵玲玲的心里却很不是滋味，鼻子一酸，眼泪就掉了下来。



看见有人走过来了，赵玲玲赶快用手擦去了眼泪。赵玲玲的初中生活在泪水中拉开了大幕。

第一次离家住校，赵玲玲特别不习惯，第一个星期是在慌乱中度过的一一不是睡过了头，就是忘记了带课本。有一次起晚了没来得及叠被子，结果被宿管老师抓个正着，狠狠地训了她一顿……好不容易挨到周五下午，当在校门口见到爸爸的车子时，赵玲玲一肚子的委屈，可是又不知该如何开口，索性坐在后座上一言不发。

“玲玲，怎么了，耷拉着脑袋，不舒服吗？”爸爸从后视镜里看到赵玲玲神情低落，关切地问道。

“没有，就是不太适应学校的生活。”

“呵呵，那肯定是在家里当小公主当惯了，现在住校后什么事情都要靠自己，一定很不爽吧？”爸爸打趣道。

“爸爸，你还有心思取笑我啊，我都郁闷得快要得抑郁症了。”赵玲玲撅起了嘴。

“好好好，不说了，咱们回家。”见宝贝女儿不高兴了，赵爸爸转移了话题。

日子一天天地过着，赵玲玲渐渐地跟同寝室的同学们熟悉起来。住在自己上铺的是罗小倩，是一个很漂亮的女孩，像个“芭比娃娃”，活泼热情，同学们都很喜欢她。对面住的是徐小芳，一个很内向的女孩，平时话很少，读书很用功。还有苏洛洛、顾盛凌和林晓梅等人，虽然个性上有差异，但是相处得都还好。六个女孩住在一起，经常叽叽喳喳地聊个没完，倒也很热闹，只是晓梅很少参与，总是默默地在一旁看书或者独自发呆，在文静中带有一丝莫名的忧伤。

尽管已经是下午6点多了，可是暑热还未散去，教室中央的吊扇呼哧呼哧地转个不停，但是收效甚微，教室里还是闷热异常。坐



在前面的罗小倩手里拿着一把小扇子，一边扇一边嚷嚷着“热死了”。赵玲玲在家里习惯了开空调，现在也是百般不自在。

“对了，听说今天晚上要上心理辅导课。”罗小倩转过身来对赵玲玲说。

“真的假的？”一听说要进行心理辅导，丁晓磊也来凑热闹。

“当然是真的啦。”罗小倩一脸的严肃，“我是出了名的‘万事通’哦！”

“别听她在那吹牛，她那都是些小道消息，没几次是正确的。”罗小倩的万年老对头，从幼儿园一路同学到初中的葛怡在一旁冷嘲热讽。

“哼，你知道什么呀。”罗小倩不屑地说。

正当他们吵吵嚷嚷的时候，班主任刘老师走进了教室，后边还跟着一位帅气的年轻人。眼尖的罗小倩一眼就认出了他是这学期刚来学校的心理咨询师，她捅了捅同桌丁晓磊，小声说道：“快看快看！那个就是新来的心理咨询师，好像姓李，听说他很厉害，能够一眼看透别人心里在想什么。”

听了罗小倩的话，丁晓磊仔细打量了一下李老师——高高的个子，厚实的肩膀，戴着一副无框眼镜，看上去大约三十岁左右，上身穿一件白色的T恤，下身穿着一条浅灰色的休闲裤，头发乌黑发亮，眼睛炯炯有神，脸上挂着自然友爱的笑容，给人一种阳光、大气而稳重的感觉。“看起来似乎比我们的其他老师更阳光一些，但是他也就是一个普通人啊，哪有你说的那么神奇。再说了，我就不信有人居然能够一眼看透别人的心思。”说完，丁晓磊又继续抱着科技杂志钻研起来。

这时，刘老师开口了：“同学们，今天晚上要给大家上一堂心理辅导课，站在我旁边的这位就是学校新来的心理咨询师李威凡老师。为了让大家尽快地适应、愉快地度过初中生活，我们特意请来李老师给大家做心理辅导。”



刘老师的话引起了一阵骚动，同学们个个交头接耳，看起来大家都对这个李老师很感兴趣。其实，与其说是对李老师感兴趣，还不如说是对心理咨询师这个职业感兴趣。

这时，刘老师示意大家安静下来：“下面的时间就交给李老师了。”说完，刘老师便走了。

李老师开口了：“同学们好！我先来自我介绍一下，我叫李威凡，是一名心理咨询师。可能大家都会觉得心理咨询很神奇，其实心理咨询并没有大家想象的那样神秘，它的出现只是为了帮助人们更好地生活。”

看到大家一本正经的样子，李老师笑了，露出洁白的牙齿。“大家好像都很紧张哦，别那么拘谨，放松一点。这样吧，我们先来玩一个小游戏活跃一下气氛。”李老师走下讲台，好像在思索着什么，“这样吧，我们来做一个心理学的小游戏‘我是谁’好吗？”

一听说要做游戏，教室里像是炸开了窝，大家不知道游戏怎么做，又担心自己被老师选中。

李老师说：“大家安静一下，游戏现在开始。下面请坐前排的同





学们向后转，前后两桌四人形成一大组，两人一对一成为一小组，每人拿出一张白纸，写下自己的名字，然后交给对方，甲向乙介绍自己是个怎样的人（自己的特质和优缺点），乙做记录，五分钟后，两人交换一下，乙向甲做自我介绍，甲做记录，现在开始。”

很快班上同学都进入了角色，气氛开始活跃了起来。

“丁晓磊，优点是喜欢研究问题，不愿‘人云亦云’，啧啧——说得跟爱因斯坦差不多。”陈超润拿着丁晓磊的签名纸，嘻嘻哈哈。“去你的。”丁晓磊推了一把陈超润，脸都红了。

“同学们，游戏的第一段做得很好，现在进入游戏的第二环节，再用十分钟时间，四个人一组讨论一下彼此的心理感受。介绍自己的优点和缺点，并彼此做好记录。”

这时教室里的讨论十分热烈，时间很快又过去了十分钟。

李老师又说：“同学们讨论分享到此结束，我们开始进入游戏的第三环节：每位同学将写有自己签名的记录纸传给右手边的同学，拿到记录纸的同学要根据自己的观察和了解，在纸上写下：我欣赏你……因为……然后依序右传，直到签名纸传递到自己手中为止。”

到了这个环节，教室里反而安静了许多。同学们面对着递来的签名纸若有所思。谁都希望得到大家的认同，以致都很珍惜别人的评点。

最后，李老师总结说：“‘我是谁’这个游戏的意义在于了解真实的我与接纳真实的我的重要性。游戏就玩到这了，接下来呢，我想请大家做一份心理测试题：九型人格。想了解一下大家的性格。有什么问题吗？把大家刚刚谈到的优缺点归类好吗？”李老师的脸上始终挂着笑容，看得人心里暖暖的。

同学们纷纷摇头。

李老师拿起一沓卷子，给每一组分了一些：“每个人拿一份，从前往后传下去。”

在大家分发试题的时候，李老师开始给大家介绍起九型人格来。



“俗话说，一样米养百样人。每个人的性格是不一样的，那么你们可能要问了，如此一来，了解一个人岂不是很难？其实，人类是很聪明的，他们对各种各样的性格进行了分类，而九型人格就是一种很独特的分类，通过它我们可以深层次地了解一个人。九型人格按照人们的思维、情绪和行为，将人分为九型，分别是：完美型、助人型、实践型、自我型、探索型、诚实型、热情型、支配型、和谐型。”

顿了顿，李老师继续说道：“既然人格被分为九型，那么你必然属于其中一型，而这个型就是你的‘基本人格型态’。一个人的基本人格型态是不会变的，即使因为某些因素而发生了一些变化，那些最基本的人格型态可能会隐藏或者发生调整，但不会真正改变。”

看到大家都拿到了试题，李老师扶了扶眼镜，微笑着说：“接下来就请大家认真地看一下试题，然后做出相应的选择，并把选项填在后面的表格里面。”

丁晓磊拿到手里一看，居然密密麻麻地有三页：“怎么这么多啊？”他小声地说。

李老师像是听到了丁晓磊的话，说道：“题目是有点多，不过我希望同学们能够认真地对待。通过这个测试，我们可以了解自己的个性，接纳自己的短处，经营自己的长处，同时还能更好地与他人和谐相处呢。”

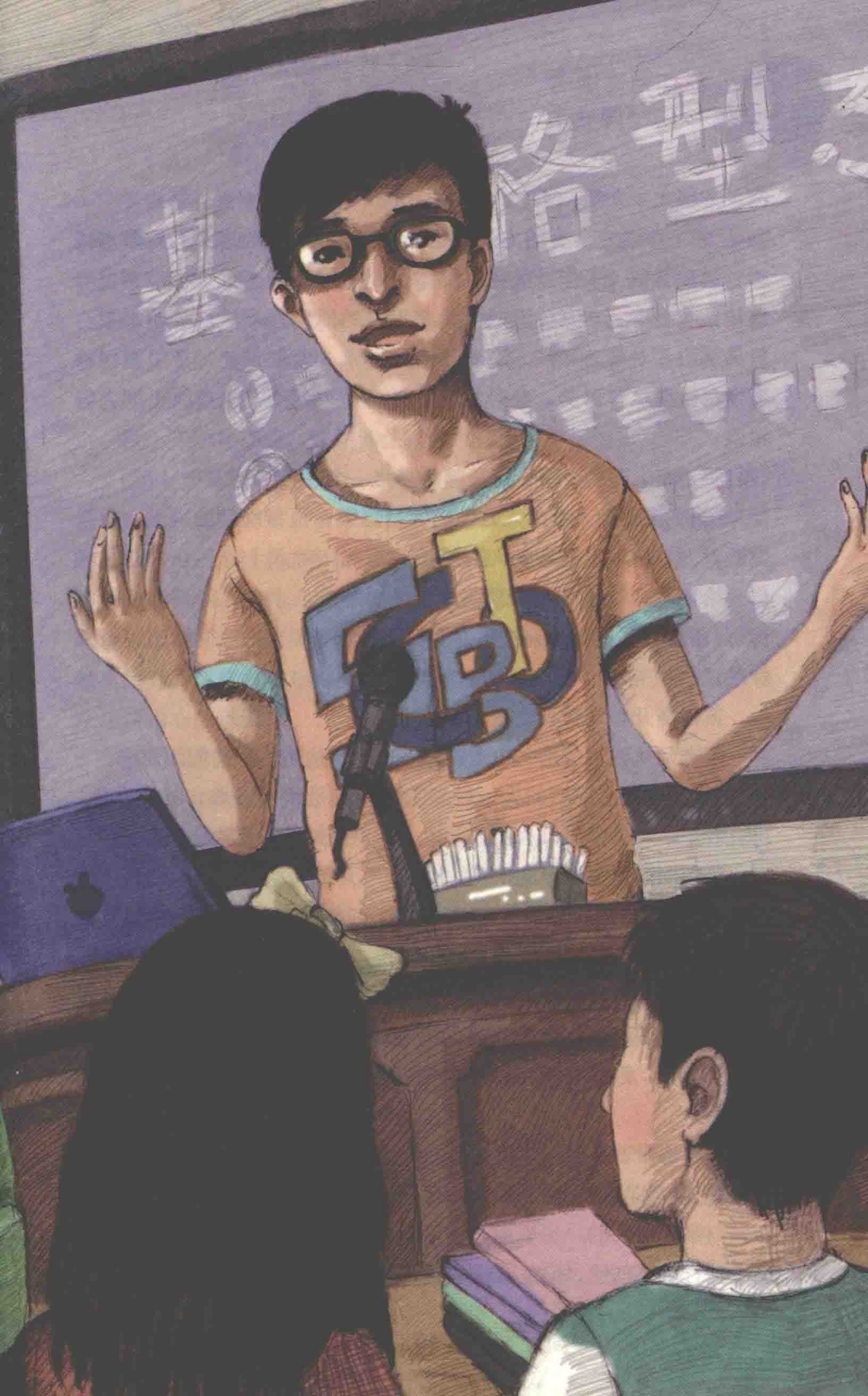
教室里顿时静悄悄的，同学们都开始认真地答题，只听见沙沙的写字声和翻卷的声音。

大约过了15分钟，同学们大都已经做完了，李老师开口了：“我想大多数同学已经做完了吧，你们都是什么类型的人格呢？”

“完美型。”“自我型。”“实践型。”“支配型。”……

同学们在下面叽叽喳喳地回答着。

李老师走上讲台，示意大家安静下来：“这样吧，你们这么一起说我也听不清楚，为了照顾大家，我把每一型的个性、心理特征都





简单地跟大家介绍一下吧。

“第一型是完美型的人，最显著的优点是自我要求高，做事有规律，温和善良，工作勤勉；主要不足是追求完美，太重小节，过分服从，吹毛求疵。完美型的人具有很强的原则性，黑白分明，不会轻易妥协，对自己和别人有着很高的要求，追求完美，希望把每件事情都做得尽善尽美，会时常反省自己是否犯错，也会纠正别人的错误。”

听了李老师的介绍，班长韩修鹏第一个点头称是。

“第二型是助人型的人，他们善良温柔，很喜欢帮助别人，对人慷慨大方，通常很在意别人的感情和需要，对人十分热心，愿意付出爱给别人，看到别人满意地接受他们的爱，才会觉得自己活得有价值，因而常常会忽略自己。他们的缺点是面子软，很敏感，原则性差。”

苏洛洛开心地看看左右。

李老师从教室的这一边走到那一边，一边走，一边娓娓道来。

“第三型是实践型的人，最显著的特点是积极进取，独立性强，讲究效率，可是爱出风头，贬低他人，争强好胜，喜欢走捷径。”

陈超润露出了诡异的一笑。

“第四型是自我型的人，显著的特点是富有创造力，想象力丰富，不喜欢平淡，表面温和，内心孤独，情绪不稳定，容易情绪化，容易沮丧或消沉，常觉生命是一个悲剧，对人若即若离，害怕跟别人关系亲近后被别人发现自己的不完美而离开自己。由于在现实中得不到满足，因而喜欢在幻想中构建自己的世界。喜欢独处，不善表现。”

林晓梅带着孤傲而忧伤的目光，悄悄地低下了头。

“第五型是探索型的人，最显著的特点就是喜欢思考，行动迟缓，与平常所说的‘语言的巨人，行动的矮子’有些类似。他们感受力强、有原创性，但是孤独、怪僻。”



丁晓磊的表情，在认同中还带有许多疑惑和不服气。

“第六型是诚实型的人，最显著的特点就是对人忠诚，做事谨慎，遵守规则，可是常常心虚、多疑，缺少信心。他们做事比较小心谨慎，不轻易相信别人，多疑虑，喜欢群体生活，为别人做事尽心尽力，不喜欢受人注视，安于现状，不喜欢转换新环境。为人比较悲观，遇事容易逃避。”

徐小芳愣着双眼，好像是在问：“是说我吗？”

“第七型是热情型的人，最显著的特点是渴望长大。乐观自信，精力充沛，具有创意，爱好广泛，不喜欢被束缚，渴望过比较享受的生活，怕严肃认真的事情，对玩乐的事非常熟悉并会花精力钻研，容易冲动行事。这种人做事常常虎头蛇尾，停留在计划阶段，有计划也很难执行；即使执行了，也很难进行到底，要由他人收拾残局。缺乏耐力，注意力很难持久，不能很好面对困难，常常用自圆其说来逃避内心的恐慌。”

罗小倩开心地摇晃着脑袋。

“第八型是支配型的人，最显著的特点是自信、果断，喜好主导一切，斗志旺盛。他们行动迅速，做事果断，兴趣广泛，主动出击，脾气急躁，喜欢指使，固执己见，耐力不足，欠缺自律。”

顾盛凌用直勾勾的眼神看着李老师。

“第九型是和谐型的人，最显著的优点是平静祥和，不喜欢与人起冲突，不自夸、不爱出风头，个性淡薄。想要和别人和谐相处，会避开所有的冲突与紧张。他们沉着冷静，适应环境，为人低调，甘于现实，可是他们目标不高，安于现状，缺少主见，办事拖拉，为人被动，人云亦云，怠慢懒散。”

赵玲玲很认真地点着头。

每说到一型，符合那一型的同学们纷纷地点头，他们十分专注地看着李老师。对于他们来说，九型人格还是一个很新鲜的名词。但是，这股子新鲜劲并没有持续太长时间，两周之后，他们当中的