

Who You Are Studying For

# 你在 为谁读书

中学生版

杨根深/编著

中学生的成才胜经  
感动中学生的心灵励志读本

你为什么还要读书？

家人宠你，  
家人疼你，  
家里很舒适，

你为什么还要与人交往？

本书从各方面解答了中学生朋友心里的疑问，  
引导中学生热爱读书，  
热爱生活。

沈阳出版社

Who You Are Studying For

# 你在 为谁读书

 中学生版 

杨根深/编著

沈阳出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

你在为谁读书: 中学生版 / 杨根深编著. —沈阳:  
沈阳出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5441-5522-9

I. ①你… II. ①杨… III. ①中学生—学习动机  
IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 152939 号

---

**出版者:** 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

**网 址:** <http://www.sycbs.com>

**印刷者:** 北京市文林印务有限公司

**发 行 者:** 沈阳出版社

**幅面尺寸:** 140mm × 210mm

**印 张:** 8.75

**字 数:** 240 千字

**出版时间:** 2013 年 10 月第 1 版

**印刷时间:** 2013 年 10 月第 1 次印刷

**责任编辑:** 李 峰 冬 梅

**特约编辑:** 赵 越 秋 阳

**封面设计:** 柏拉图工作室

**责任校对:** 赵彦秋 陈 原

**责任监印:** 杨 旭

---

**书 号:** ISBN 978-7-5441-5522-9

**定 价:** 28.00 元

**联系电话:** 024—24112447 024—62564926

**E-mail:** sy24112447@163.com

## 第一章：青春期的成长

快乐成长 / 004

青春期的心理变化 / 006

成长的关键 / 008

青春期的生理变化 / 010

正确地读书让你快乐成长 / 012

读书可以使你正确认识早恋 / 014

## 第二章：友谊

每个人都需要真正的朋友 / 020

高尚的友谊能使你不断进步 / 022

选择朋友最重要的是知心 / 024

信任可以使你拥有更多的朋友 / 026

读书可以使你懂得友谊的可贵 / 028

避免找到坏朋友 / 030

学会选择知心的朋友 / 032

### 第三章：爱心

每个人都生活在爱心中 / 037

关爱别人是一种快乐 / 040

爱心应从关爱父母开始 / 042

关爱应该辐射到他人 / 044

读书可以使你理解爱 / 047

关爱别人会让自己幸福 / 050

学会关爱父母 / 052

学会关爱别人 / 054

### 第四章：谦虚

谦虚是一种美德 / 058

谦虚能使自己进步 / 060

谦虚不等于自卑 / 062

培养谦虚的品德 / 064

从书中懂得谦虚是一种美德 / 066

把谦虚当作一种习惯 / 068

### 第五章：自信

自信是一种积极的自我肯定 / 072

自信是一种强大的力量 / 074

自信不等于自大 / 077

自信需要不断培养 / 079

自信带给你的力量 / 081

培养自信的信念与力量 / 083

## 第六章：平等

平等是一切善行的基础 / 088

不把自己凌驾于任何人之上 / 090

不把自己看得低人一等 / 092

平等是一种需要永远坚持的原则 / 095

读书可以使你懂得平等是什么 / 098

学会尊重别人 / 101

不要看轻自己 / 103

通过读书获得平等的思想 / 106

## 第七章：荣誉

什么是荣誉 / 111

荣誉不同于虚荣 / 113

荣誉应当去争取 / 115

读书可以使你懂得荣誉的真正含义 / 118

在名誉面前保持谦虚，远离虚荣 / 120

如何去争取荣誉 / 122

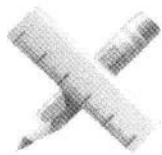
学会去珍惜荣誉 / 125

## 第八章：兴趣

- 每个人的兴趣都不同 / 130
- 兴趣是成功的关键 / 132
- 兴趣的形成在于培养 / 135
- 好的兴趣需要坚持 / 137
- 了解兴趣，明白兴趣的真正含义 / 139
- 兴趣是成功的关键 / 141
- 学会培养好的兴趣 / 143
- 好的兴趣就是好的问题 / 145

## 第九章：刻苦

- 成功必须刻苦 / 149
- 刻苦要有目标 / 151
- 刻苦需要克服困难 / 154
- 刻苦需要坚持 / 157
- 没有刻苦的精神就不会成功 / 159
- 刻苦的同时必须立下目标 / 161
- 学会勇于克服困难 / 163
- 将刻苦坚持到底 / 165



## 第十章：勤俭

- 勤俭是一种美德 / 168

- 勤和俭缺一不可 / 170
- 勤俭不等于吝啬 / 172
- 勤俭应该成为习惯 / 174
- 读书可以使你懂得勤俭 / 176
- 把勤和俭有效结合起来 / 178
- 让勤俭成为一种习惯 / 180

## 第十一章：惜时

- 时间是最宝贵的财富 / 184
- 时间一去难再回 / 186
- 时间不能虚度 / 188
- 学会合理安排时间 / 190
- 珍惜时间的宝贵 / 192
- 明白时间不回头的道理 / 195
- 时间是一点一滴的积累 / 197

## 第十二章：挫折

- 每个人都会遇到挫折 / 201
- 挫折是通往成功的必经阶段 / 203
- 挫折需要积极面对 / 205
- 挫折对于你的人生意义重大 / 207
- 面对挫折迎难而上 / 210
- 挫折并不意味着永远失败 / 212



敢于面对人生挫折 / 214

理解挫折的真正含义 / 217

### 第十三章：改过

每个人都会犯错误 / 221

为自己的过错承担责任 / 223

找准你的优势及时改过 / 225

及时认识到自己的过错 / 227

面对过错要及时改正 / 229

走出错误认识的误区 / 231

知道自己的错误在哪里 / 233

### 第十四章：理想

理想是成就大事之本 / 237

理想不等于幻想 / 239

实现理想需要坚持下去的意志 / 241

实现理想是一个奋斗的过程 / 243

为自己树立一个远大的理想 / 246

理想必须切实可行 / 248

努力奋斗才能使理想成真 / 250

### 第十五章：未来

打造属于自己的幸福未来 / 255

找准自己喜欢做的事 / 257

精心策划每一个行动 / 260

要做就做最好 / 262

认识未来才能更好地努力拼搏 / 264

学会为自己的人生做一个规划 / 266

拥有成功的愿望 / 268



## 第一章

# 青春期的成长

马路上的行人开始稀少了，因为上班的高峰期已经过去。路边高大的法国梧桐树结满了褐色的小绒球，用手握上去，还有点扎手。吴光宇低着头边踢着一个可乐瓶子，边心不在焉地沿着路边向前走。从树枝缝隙漏下来的初夏的阳光，照在吴光宇稚嫩的脸上，但是却也可以清晰地看出，他的两腮已经有了一层白白的绒毛。

吴光宇今年14岁，是一名初中二年级的学生。今天早上，他遇到了一件烦心事，让他上课的心情一点也没有了，趁老师和同学不注意，就从学校里溜了出来，漫无目的地在大街上闲逛。他专门选了一条父母很少会经过的马路，就这样已经走了二十多分钟。

逃学对吴光宇来说已经不是第一次了，自从上了初中以后，吴光宇不知怎么搞的，在学习上经常是神思恍惚，成绩也大不如以前。渐渐地，也就失去了对学习的兴趣，不大喜欢呆在学校里。通常他逃学后，总是会钻进游戏厅，玩个天昏地暗。但是今天，他连游戏厅也懒得去，就这样闲散地走着。

再往前走就是一座小公园，每天早晨会有很多人来这里



锻炼身体，年轻人打羽毛球或是跑步，老爷爷老奶奶们打着太极拳，或是提着个鸟笼边走边哼着京剧……吴光宇想，在大街上溜达了半天，一点意思也没有，还不如去公园里看看。再说，里面有长凳，反正也走累了，坐下来休息会儿吧。

于是，他径直走进了公园，刚在一张长凳上坐了下来，就来了几个年轻人。他们穿着奇形怪状的衣服，有的人还把头发染成了黄色，还有的左边耳朵上挂着耳环，右边的耳朵却是空的。这几个人吵吵嚷嚷地来到吴光宇旁边另外一张长凳前，掏出香烟来点上，然后很随意地坐下。其中有一个“黄头发”发现长凳已经坐满了，回头看见吴光宇独自一人占着另外一张长凳，就大声说道：“快给我起来，这张长凳是我早占好的，谁叫你坐了？”

吴光宇对这些人有点害怕，从他们的衣着打扮上来看，肯定不是学生。既然不是学生，那就是社会上的小混混喽？他在心里这样猜测。

但害怕归害怕，他绝不愿意在别人面前显露出这点来，更不愿意因为别人的一句呵斥，就乖乖地把长凳让出来。吴光宇从小就是个好强的孩子，要面子，今天早上在学校里，就是因为班长检查作业时，有个同学说，“吴光宇的字写得真难看！”他就和那个同学吵起嘴来，一气之下推了那个男同学一把，然后从学校溜了。

吴光宇十分不情愿地对“黄头发”说：“我比你们先来，是我先占住的。”

“黄头发”一听吴光宇竟然敢反抗，一把抓住吴光宇的衣服领子说：“哟呵！人不大胆子倒不小，敢和我顶嘴，找揍是吧？”





坐在旁边的几个年轻人也凑了过来，一副幸灾乐祸的样子看着吴光宇。正在这时，一个声音在吴光宇背后响起：“住手！又是你们几个臭小子！”

几个年轻人抬头一看，赶紧四散而去了。吴光宇也转过头，原来是一位头发灰白的老爷爷。只见老爷爷穿着一身洁白的中国古式对襟长衫，显得很有精神。吴光宇赶忙起身给老爷爷道了谢。

老爷爷笑了笑，在吴光宇身边坐下，和蔼地说：“你不用害怕，他们几个以后不会再找你麻烦了。”

吴光宇奇怪地问：“为什么他们那么害怕您呢？”

老爷爷说：“我退休前是他们学校的老师，他们个个都认识我，就连他们的家长还是我的学生呢！”

吴光宇崇拜地看着老爷爷，觉得他实在是太帅了，太酷了！就这样，吴光宇和老爷爷闲聊起来，他把自己的一切事情都告诉了老爷爷，当然也包括自己的烦恼。

老爷爷说：“你现在已经是一个中学生了，成了大孩子，烦恼当然会有。不过，根据我教学生多年的经验，我可以告诉你快乐成长的办法，你愿意听吗？”

吴光宇当然乐意了，他高兴地回答说道：“好啊好啊！我现在就要听您讲。”

老爷爷又笑了，和蔼地拍拍吴光宇的手说：“好，那今天我就给你讲讲你这个年龄阶段会面临的问题吧。你现在正处于青春期，这表示你正在从少年向青年过渡，青春期的孩子不管在心理上还是生理上，都会产生一些变化。”

吴光宇用一只手托着自己的下巴，认真地听老爷爷讲下去。



## 快乐成长

从你刚刚跨入中学校门的那一天起，你一定在内心深处感到高兴吧？中学，意味着更有趣的生活，更多的朋友，一个全新的世界。一切看上去都是那么美好。

当你的新奇感慢慢变淡后，你是不是又会感到有一丝迷惘？你一定发现，中学生活，原来和自己想象的并不一样，那看似美丽的生活，却好像一次又一次地故意跟你过不去。在这样的情况下，你是否对现在的生活感到有一点点小小的失望，甚至变得垂头丧气呢？

一个中学生，正像早晨初升的太阳，带给这个世界希望，然而你是想去高远的天空上放射光芒，给人间以光明，还是仅仅徘徊在地平线上不思进取，浪费时光呢？

成长，是一个漫长而又曲折的过程，在你成长的每一天，不可能事事顺心如意，要知道挫折和坎坷总是难免的，那些所谓的烦心事儿，也都是因为你还没有掌握和家长、老师、同学相处的技巧。

因此，如果你想要成为那万众瞩目的太阳，就必须先学会如何与他人巧妙地打交道，让自己快乐地成长。让我们先看看这个故事，体会一下这位儿子是如何巧妙地说服他爸爸的。

一位父亲为儿子买了一套衣服，儿子穿着这一身漂亮的新衣服高兴地跑了出去。等到他回到家时，父亲发现衣





服脏得面目全非了，便愤怒地举起一根棍子要揍儿子，并且向他怒吼道：“衣服是花钱买的，你不知心疼，今天非要教训你不可。”哪知儿子不慌不忙地对父亲讲了一段话后，奇迹出现了。这位父亲不仅内疚地把棍子扔掉，而且还抱着儿子忏悔认错。是什么语言有着如此神奇的作用呢？原来这位儿子说的是：“爸爸，如果你一定要打我的话，能不能稍微等一会儿，等我把衣服脱光了再打，我发现你心疼的是衣服，而不是儿子我！”

一席话使这位父亲顿悟，悔恨不已。

怎么样？听完这个故事，是不是感觉到这个年轻人很聪明？他就是尼克松，后来成为了美国的总统。其实你们和他完全一样，只不过在很多时候我们只顾着生闷气，认为家长怎么可以这样，或是只感到害怕，畏畏缩缩不敢说话而已。

在你们的成长过程中，快乐是健康的第一要素，无论在任何时候、遭遇任何事情，都要记住保持冷静，多运用自己的智慧，乐观地去解决问题。只有愚笨的莽夫，才会自寻烦恼。

听到这里，吴光宇想起了早上自己和那位同学发生的矛盾，点点头，心想：“老爷爷说得真对，我就是没有处理好与同学的关系，导致自己今天心情坏极了，一点也不快乐。看来我真的要学着和同学相处，不再发生这样的事了。”

老爷爷似乎看懂了吴光宇的心思，停顿了一下，等吴光宇回过神来，继续往下讲。





## 青春期的心理变化

每个孩子的成长离不开父母的庇护，当你们还很弱小的时候，父母给予你们成长所需要的东西，为你们遮风避雨，营造一个安定的成长环境。

然而，随着逐渐成长，从迈入中学校园的那一刻起，你们就开始意识到自己能够承担一些责任，能独立地做一些事情。但是父母却并没有注意到你们身上所发生的变化，没有意识到你们的独立性的增强，却仍然沿用过去的教养方式。父母许多时候的严厉，会演化成一种简单粗暴的教育方式，让你们难以接受。

美国汽车大王老福特的的工作非常繁忙，经常有些琐事让他不开心，因此脾气不是很好。

一天，下班后，儿子小福特向他提出要求，周末要单独去外婆家。老福特顿时气不打一处来，张嘴骂道：“你这个混账，给我闭嘴，不要再给我添麻烦！”

儿子也不示弱，回敬了父亲。很快，父子俩发生了一场极不愉快的争吵。第二天，老福特发现小福特不见了，桌上只留了一封信。原来他离家出走了。

老福特非常后悔，他终于意识到：没有什么比儿子更重要的了！他迫切地想找回孩子。于是他命令手下来到街上，在那里贴了很多启事：“福特，回来吧！我爱你！明天早上我在西街花园等你。”







第二天早上，老福特来到西街花园，惊奇地发现除了他的儿子，居然有5个男孩等在那里，一问才知道他们都叫福特。并且，这些叫福特的男孩也都是离家出走的，他们看到老福特的启事，便等在那里，都希望自己的父亲能够到这来接他们。

在青春期的成长阶段，你们的心灵是非常脆弱的，很容易受到伤害。一旦受到伤害时，又十分期盼得到父母的爱。

这样的状况该如何解决呢？你们首先要对父母的做法有一定程度的理解，有了这个基础，彼此间的沟通就将成为可能。假如在处理类似福特家这种事情上，你能够冷静下来，理解父母的初衷是担心小福特独自出门不安全，就不会和父母大吵大闹了。有时候，父母也会心情不好，要关爱他们，别总是在享受父母的爱，却不懂得原谅父母。

吴光宇听着老爷爷的话，想起自己 also 和小福特一样，因为父母反对自己的意愿，就和父母赌气，甚至和父母大吵大闹。

吴光宇于是问道：“老爷爷，那这种心理变化是怎么来的，该怎样控制呢？”

老爷爷笑着回答道：“这是青春期的成长问题，是每个人都要面临和经历的，下面就让我给你说说成长的关键吧！”