

深度解读优秀习惯养成的秘密

我在为 自己读书

王磊荣◎编著

读书使人睿智、聪慧；
为自己读书，让自己变优秀；
为自己耕耘，用自己的双手开拓美好的未来。



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

我在为自己读书

刘天扬\编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

孩子怎样读书，是如今受到广泛关注的社会问题，很多父母都陷入教育焦虑状态。其实，很多孩子并不知道读书的目的和意义何在，以致他们在读书方面总是感到迷惘和困惑，不愿付出艰苦的努力，因此没有收到父母预期的效果。

本书以现代社会中孩子承受巨大学习压力的学习现状作为背景，启迪孩子思考读书的意义，让孩子确立读书的目标和伟大志向。同时，本书从心理学角度出发，引导孩子走出读书的被动局面，从而有的放矢地读书，可持续地读书。

图书在版编目（CIP）数据

我在为自己读书 / 王磊荣编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2019.11
ISBN 978-7-5180-6225-6

I. ①我… II. ①王… III. ①成功心理—青少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第098559号

责任编辑：李 杨 特约编辑：王佳新
责任校对：楼旭红 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
销售电话：010-67004422 传真：010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2019年11月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1/16 印张：13
字数：125千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

对你而言，读书是一件有趣的事情吗？你能在读书的过程中感到极大的满足、获得心灵上的安慰吗？你能在成长的过程中每天都与书相伴吗？你是否有捧起一本书来读、不忍心放下的经历呢？如果对于这些问题的回答都是否定的，那么你当然是一个不爱读书的孩子，或者说你还没有发现读书的乐趣。如果你对于这些问题的回答都是肯定的，那么恭喜你，你是一个热爱读书的孩子，也已经从书籍中获得了乐趣和极大的满足，并且形成了乐于读书的好习惯。未来，你的人生一定会与书香相伴，你也会因此而受益匪浅。

书籍，是人类精神的食粮，让我们纵然没有时光穿梭机，也可以以书本作为媒介，与无数的先哲进行思想与灵魂的交流；读书，是比行万里路更简单容易的事情，让我们足不出户，也无须受到天气等各种外部条件的影响，就可以了解世界各地的风土人情；书籍，也可以给人以精神上的抚慰，让人在迷惘和困惑的时候，从书籍中得到精神上的力量，得到人生的指引……否则，内心就会变得非常困惑，对于人生也会迷失方向。为此，青少年一定要多读书，读好书，这样才能从阅读中感受到乐趣和满足，并得到心灵的抚慰。

如果你现在是一个还不那么热爱读书的人，就要培养自己对于读书的兴趣。对于读书，不要怀着急功近利的思想，而是要先从喜欢的书开始读，从而让自己渐渐地爱上阅读。正如人们常说的，兴趣是最好的老师，对于没有兴趣的事情，孩子总是很难坚持下去。当然，要想养成阅读的好习惯，还要每天固定时间用来读书，这样才能循序渐进，让自己



习惯于读书。不要再沉迷于电子游戏，也不要总是盯着电视屏幕看那些电视剧，与其浪费宝贵的时光在这些毫无意义的事情上，不如积极地读书，以书香浸润自己的人生，以书香改变自己的未来。

很多青少年都有自己的梦想，也想要实现梦想。那么，就一定要更加热爱读书，因为，读一本书两本书对于我们的促进作用也许不明显，但是，当读书更多，且始终坚持读书，我们就会因为饱览群书而呈现出不同的气质、眼界和学识，这是无论花多少钱也买不来的。很多青少年习惯于依靠父母生活，却不知道父母即使再爱孩子，也不可能始终陪伴在孩子的身边，更不可能保护和安排孩子一辈子。孩子终究要长大，要独立思考人生中各种难题，超越人生的困境，对此，没有强大的精神支撑是根本不可能做到的。书香浸润的人生不但有气质，有见地，也有胆量，有勇气！当生活遭遇艰难坎坷的时候，当觉得人生面临不可超越的绝境时，不如想一想海伦的《假如给我三天光明》，想一想《简·爱》，想一想《飘》。人生不如意十之八九，没有人是生来就很强大且无所不能的，既然如此，就让我们坦然面对和接纳人生的不如意，这样才能激发起人生的斗志，让人生有更加了不起的未来！

当年，才12岁的少年周恩来就立志要“为中华之崛起而读书”，正因为如此，他才能有伟大的一生。如今，我们生活在和平年代，学习的条件更好，精神文明的发展更加快速和丰富，我们就更要抓住这个千载难逢的好机会，让自己积极主动地读书，多读书，读好书！唯有如此，我们才能从书籍中汲取力量和养分，让自己变得更加强大，成为无所畏惧的人生强者！

编著者

2019年5月

目录

第1章	为自己读书，时刻谨记“我要学”	001
	端正学习态度，才能提高学习效率	002
	学业不是用来赌气的	004
	强烈的好奇心是学习的内驱力	006
	主动学习，享受学习的乐趣	008
	学习是享受，不是折磨	011
	踩着挫折不断成长	014
	当觉得无路可走时，请与知心好书相伴	016
第2章	业精于勤而荒于嬉，会读书更要勤读书	019
	你每天几点起床	020
	书山有路勤为径，学海无涯苦作舟	022
	时间就像海绵里的水	024
	治愈懒惰和拖延的病	026
	利用好碎片时间	028
	读书要有计划	030
	学而时习之	033
第3章	让读书变成兴趣，品味读书的快乐	037
	遵循心的指示，以兴趣作为老师	038



做感兴趣的事情，事半功倍	040
努力培养对阅读的兴趣	042
从读书中感受快乐，才能对书籍爱不释手	044
爱学习，才会乐于学习	046
有的放矢地解决偏科问题	048
不读不良书籍	050
 第4章 收回心思专心读书，三心二意是学习大忌	 053
专心致志，才能提高成绩	054
把所有心思都用在捧读的那本书上	056
课堂的时间一定要分秒必争	058
拥有自控力的人更强大	061
专心地学，放松地玩	064
做到心无旁骛地学习	066
 第5章 珍惜读书的时光，合理利用每一分钟	 069
青春宝贵，珍惜时光	070
不要沉迷于言情小说	072
网络游戏的瘾必须戒掉	075
不要被朋友圈割裂了时间	077
远离狐朋狗友	080



第6章 读书方法掌握好，学习效果看得到	085
把握整体学习的技巧	086
好的学习方法让学习事半功倍	088
把阅读碎片整合起来	090
如何在信息爆炸时代把握学习的形势	092
假期在家里也适合学习吗	095
保持可持续学习的能力	098
形成做读书笔记的好习惯	100
第7章 你是在为自己而活，也是在为自己读书	103
为自己而活，创造美好未来	104
有资本，才能过上想要的生活	106
为自己读书，让人生绽放	109
拓宽视野，明确人生	111
用知识充实自己的心灵	113
第8章 知识改变命运，读书成就未来	117
书籍让人努力向上	118
多读书，读好书	120
书籍是人类精神的食粮	122
掌握知识与技能，才能畅行社会	123
书中有着美好的未来	125



读书，才能充实自己的智慧	127
第9章 每个人都是独特的，所以掌握适合自己的方法很重要	131
方法对了，学习就对了	132
如何才能学好英语	134
怎样的学习方法才是适合你的	136
与学习契合很重要	139
相亲式学习的巧妙使用	141
基础练习题有没有必要写	142
学习是出于喜欢还是出于需要	145
对学习，不要抱着“总有一天用得上”的想法	147
第10章 使用思维导图，构建完整的知识体系	149
学会思维导图，知识自成体系	150
思维导图的构成要素	153
如何从零开始制作思维导图	155
绘制思维导图要掌握的原则	157
以思维导图的方式记好笔记	160
第11章 几种简单实用的速效学习法，效果立竿见影	163
弥补短板，发展兴趣	164
如何培养学习的兴趣和信心	166



好记性不如烂笔头.....	169
创造身临其境的情境，把自己带入好状态.....	171
建立一个自己偏爱的世界.....	173
会听，还要会做，才能活学活用.....	175
认真去听，发现崭新的世界.....	177
 第12章 那些所谓的天才，不过是掌握了高效率学习的秘籍.....	181
如何轻松高效地学习.....	182
你不可不知的——艾宾浩斯的遗忘曲线.....	184
从读到听，辅助记忆.....	186
笨人到底为什么笨.....	189
攻克学习的薄弱环节.....	190
预习和复习，才能让学习事半功倍.....	193
 参考文献.....	197

第1章

为自己读书，时刻谨记“我要学”

爱学习的孩子，已经进入了学习良性循环的阶段，他们在学的过程中变“要我学”为“我要学”，常常能够领先于他人，在学习上渐入佳境。与爱学习的孩子正好相反，不爱学习的孩子总是逃避学习，抗拒学习，他们常常会把原本该用于学习的时间都用来玩耍，为此进入学习的恶性循环之中，导致学习情况越来越糟糕，而且积重难返，再想补习和追赶上来就会变得很难。为此一定要让自己进入积极的学习状态之中，时刻牢记读书是为了自己，学习也是为了自己，这样才能激发出内部驱动力，从而在学习和读书方面有更加出类拔萃的表现。





端正学习态度，才能提高学习效率

很多人把学习成果等同于学习效率，实际上学习成果只是影响学习效率的一个因素，是学习之后的结果，而学习效率则不但要有结果，还要有速度，也就是说，只有有速度有成果，才能形成良好的学习效率。

对于每一个孩子而言，要想学习得轻松，就要提升学习效率，否则，即便只是完成很少的学习任务，也需要付出漫长的时间，使得学习效率极其低下，也会导致学习任务积压。学习效率高的孩子，不但可以保质保量地完成学习任务，而且在学习中遇到难题的时候不会畏缩，而是会积极主动地战胜困难，解决难题。那么，如何才能有效地提升学习效率呢？其实，学习效率是由学习态度决定的。只有端正学习态度，我们对于学习才能变得更加积极主动，才能在完成学习任务、掌握知识点的时候开足马力理解、记忆，再活学活用。反之，如果孩子本身对于学习就怀着排斥和抵触的态度，则想要高效率学习根本不可能。正如人们常说的，心若改变，世界也随之改变。很多时候，我们做同一件事情，是否态度端正、积极主动，所产生的结果都是不同的。

很多孩子都不曾意识到学习态度的重要性，他们总觉得，不管自己是敷衍了事还是认真对待，学习成绩都始终维持在不高不低的水平。为此，他们就信马由缰，由着自己的性子去了，根本不愿意继续努力认真。



其实，短期内学习态度的改变也许不会取得立竿见影的效果，但是时间久了，学习态度就会折射在学习的各个方面。为此，不要总是急功近利，而要把心态摆正，这样才能始终坚持认真对待学习，谨慎处理好学习上的各种问题，如此，才能日久天长地积累，取得最好的学习效果。

郭沫若是中国伟大的文学家，创作了很多优秀的作品。他有深厚的文学功底，在学习的过程中始终非常认真努力，从来不敢有丝毫懈怠。在学习历史的时候，郭沫若因为无法记住历史中的诸多朝代和皇帝的名字，所以把历史知识记忆得很混乱，还因为在课堂上无法回答问题，被老师狠狠地批评呢！为了改变这种情况，郭沫若把所有的历史年代和对应的皇帝名号都背诵下来，达到了倒背如流的程度，从此之后他对于历史很精通，再也没有因为回答错历史问题而被老师批评。

后来，郭沫若渐渐地喜欢上历史，为此开始读《史记》。为了更好地理解书中的内容，他一边读书，一边拿着一支笔在书的空白处做笔记。对于《史记》中的那些经典文字，他还会整个儿抄录下来，不但加深了印象，也做好了摘抄工作，方便了日后随时随地翻阅。在这样努力学习的过程中，郭沫若打下了坚实的知识基础，也为自己日后的创作铺垫了条件。

“这个世界哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的时间用来创作而已。”这是大文豪鲁迅先生曾经说过的话，它充分向我们证实了所谓的天才都来自勤奋。如果总是非常懒惰，无限拖延，哪怕有再高的天赋，也不可能把这天赋发扬光大，更不可能让自己成为出类拔萃的人才。

作为学生，我们一定要端正学习态度，不要总是对于学习三心二意，也不要总是觉得态度不重要。态度往往会对我们的言行举止产生很



大的影响，尤其是在学习方面，稍微走神或者是分心，就会导致学习效果发生很大的改变。当然，作为孩子，我们也是很爱玩的，难免会有贪玩或者想要投机取巧的时候，每当这时就要提醒自己，一定要专心致志地对待学习，这样才能在付出之后有所收获，才能在成长的过程中不断地崛起，突破和超越自己。

学业不是用来赌气的

新生儿从呱呱坠地起，就依赖父母的照顾开始成长。他们是那么孱弱瘦小的生命，在母亲甘甜乳汁的滋养下，在父母全心全意的抚育下，不断地成长，一天比一天更成熟。随着身体变得日益强壮，他们的内心也变得更加强大。渐渐地，他们从那个完全依赖父母生存的小生命，变得与父母渐行渐远，因为他们有了独立的思想和灵魂，再也不愿意凡事都听从父母的安排。在此过程中，父母与孩子之间的关系不再那么简单，双方随时有可能出现冲突。尤其是在孩子上学之后，因为孩子贪玩心重，而父母又总是督促孩子一定要把每一分每一秒都用于学习，父母与子女之间的冲突便由此爆发。

其实，这种矛盾产生的根源在于，孩子在不断地成长，而父母却始终停留在孩子小时候的阶段，还误以为孩子会对父母言听计从。殊不知，孩子长大了，不愿意再凡事都听从父母的安排，为此父母必须更加尊重孩子，平等地与孩子沟通和交流，才能真正打开孩子的心扉，与孩子进行顺畅的沟通和交流，才能知道孩子到底在想什么，准备怎么做。



佳佳已经读小学五年级了，也许是因为五年级学习难度有所增加，所以，原本在四年级的时候学习成绩还不错的佳佳，升入五年级后学习成绩下滑很严重。一开始，妈妈以为佳佳是因为贪玩手机才导致学习成绩下降的，为此没收了佳佳的手机，并规定佳佳在平日的学习时间内不允许玩计算机。对于这一切，佳佳虽然很不高兴，但是想到自己的学习成绩的确下降很厉害，也就接受了。

有一天，佳佳放学还没有回到家呢，妈妈就接到老师的群发短信。原来，是期中考试的成绩出来了。看到佳佳的数学成绩居然从班级前十名滑到班级二十几名，又从班级二十几名下滑到倒数第十名上下，妈妈不由得火冒三丈。佳佳才回家，妈妈不问青红皂白就对着佳佳劈头盖脸一通数落。佳佳躲到自己的房间里不愿意出来，这个时候爸爸下班了，喊佳佳：“佳佳，吃饭了！”妈妈怒气冲冲地说：“吃什么饭吃饭，简直是个废物！”爸爸听到妈妈说出这样的话，赶紧示意妈妈噤声，又喊佳佳：“佳佳，再不吃，你爱吃的肉丸子就被吃光啦！”佳佳说：“我不吃！”妈妈说：“哎呀，你考了这么点儿成绩还觉得特别有脸是吧，爱吃吃，不吃拉倒，下次再考这么点儿分，想吃也没饭吃！”佳佳听到这句话眼泪不停地打转，他拉开门冲着爸爸妈妈喊道：“我这就告诉你，从今以后我不去上学了，你们谁爱去上学谁去！”说完，佳佳砰的一声，把爸爸妈妈关在门外。

在这个事例中，妈妈看到佳佳的成绩这么糟糕，非常生气，为此对着佳佳劈头盖脸地数落，说起话来也不讲究方式方法了。幸好爸爸还算理智，示意妈妈不要失去理性。然而，佳佳已经听到了妈妈说的话，他没有其他的东西可以与爸爸妈妈抗衡，为此就决定以不上学要挟妈妈。



殊不知，学业从来不是赌气的筹码，对于孩子来说，学习是为了自己，不是为了父母，所以任何时候都要把学习学好，才算尽到了本分和义务。如果总是动辄不上学，则最终只会让自己的学习脱节，害了自己。

孩子当然要有志气，但是志气绝不要表现在不上学上，而应该把好钢用在刀刃上，把力量用在学习上。其实换个角度想想，父母之所以在我们考试考砸了的时候恨铁不成钢地责骂我们，实际上是因为他们想激励我们不断地努力进取，下次考出好成绩。只是有的父母在情急之下会失去理智，口不择言，以致激发起我们的逆反心理。从这个意义上来说，父母也要多多理解和体谅孩子，避免对孩子口不择言，也避免刺激孩子稚嫩冲动的心。归根结底，父母都是想把孩子教育好的，而孩子也都是想以好成绩回报父母的。为此，一定要找到合适的方式进行沟通和交流，如此才能让家庭教育步入正轨，开启良性循环，才能让孩子的成长更加事半功倍。

强烈的好奇心是学习的内驱力

孩子在一岁前后学会走路，从只能被父母和家人抱着移动位置，到可以自由地移动位置，孩子的活动范围突然之间扩大很多，这样一来，孩子的好奇心也被激发起来，他们对于外部的世界充满了强烈的好奇。很多父母都发现，孩子在刚学会走路的时候根本不愿意被抱着，而是希望随心所欲地去任何地方，也没有危险的意识，更不会躲避危险。不得不说，在这个阶段，孩子的好奇心是最强的，他们学习的欲望也是最强



的。父母甚至不需要刺激孩子学习，孩子就会主动自发地学习。他们不断地模仿身边的人，也会拿着手中随便什么玩意儿敲击周围的物体，他们还会用嘴巴啃，用手触摸，就这样通过口感、触觉、听觉、视觉等各种因素去探索世界。

随着不断成长，孩子完成了对于自己的提升和完善，然后进入学校中，开始接受系统的学习。在这个阶段，原本在家里自由习惯的孩子突然受到学校里的各种纪律约束，对此，他们需要适应一段时间，才能完全习惯学校的生活节奏。在此期间，父母一定要继续保护好孩子的好奇心，而孩子也应该对这个世界充满好奇，这样孩子才能在探索世界的过程中学习更多的知识，提升和完善自身的技能与能力。否则，当孩子对于外部世界丝毫不感兴趣，那么他们还如何拥有学习的内部驱动力呢？若孩子把自己封闭在世界之外，他们就会变得很自闭、很封闭，甚至呈现出病态的模样。

伟大的科学家爱因斯坦从小就具有强烈的好奇心。正是因为好奇心驱使着他，他才能在科学的道路上越走越远，才能让自己最终做出伟大的成就。在四五岁的时候，爱因斯坦得到了父亲赠送的一个特殊礼物，这个礼物不是玩具，而是一个小小的罗盘。爱因斯坦看着罗盘的指针一直指向北方，觉得好奇极了，因为并没有什么力量在控制着这根指针啊！为此他四处寻找答案，探求真相。这样一来，他的心里就有了好奇的种子，也有了对于世界和自然的探索欲望。此后的日子里，他总是喜欢做那些看起来让人不能理解的事情，实际上他却自有道理。在坚持不懈的过程中，他在好奇心的指引下，距离科学和真理越来越近。

地球已经存在了那么久，而和地球的历史相比，人类的历史是很