

心理年龄与 成长智慧

黄志猛 编著

XINLI NIANLING YU
CHENGZHANG ZHIHUI



责任编辑 李 婷 方毅超
封面设计 孙 曙 杨智仁

ISBN 978-7-309-11522-2



9 787309 115222 >

定价：25.00元

www.fudanpress.com

心理年龄与 成长智慧

黄志猛 编著

XINLI NIANLING YU
CHENGZHANG ZHIHUI

图书在版编目(CIP)数据

心理年龄与成长智慧/黄志猛编著. —上海:复旦大学出版社, 2015. 9
(上海开放大学丛书)

ISBN 978-7-309-11522 2

I. 心… II. 黄… III. 智力年龄-高等职业教育-教材 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 131693 号

心理年龄与成长智慧

黄志猛 编著

责任编辑/李 婷 方毅超

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787×960 1/16 印张 10 字数 137 千

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

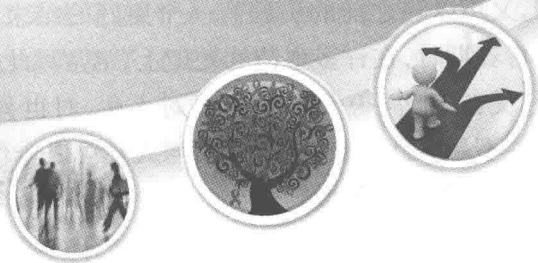
ISBN 978-7-309-11522-2/B·531

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

自序



泰戈尔说,除了通过黑夜的道路,无以到达光明。

每个人终其一生,都会经历一个从幼稚到冲动,然后逐步走向成熟的过程。这种心理成熟度,我们称之为“心理年龄”,它对于一个人的事业、家庭乃至整个人生幸福,都起着至关重要的作用。

1997年,我迎来了自己人生中的第一个转折:是继续从事安稳的教师职业,还是辞去教职寻求人生的改变?我决定对校长提出辞职。然而,那时候自己的心理年龄还处在典型的青春期的,既积极进取,同时又冲动偏执。

校长:我不同意你走。

我:你留不住的。

校长:如果我不同意,你就走不了。

我:你有什么办法?

校长:我不会把档案给你的。

我:档案不就是几张纸吗?如果几张纸就能留住我,那我这个人岂不是命比纸薄?

针尖麦芒,义无反顾,只顾一点,不及其他。这就是当时的自己。今天再回想起来,无论是看待问题,还是解决问题,都还有更加可取的方式。其一,挽留从另一个角度而言,是不是一种器重?如果自己要离

开,但没有任何人愿意挽留,前一份工作是不是某种意义上的失败?其二,当自己真的有所追求,如果能推心置腹地好好沟通,是不是既可以追逐梦想,又可以与之前的历程有一个更好的结束?当自己的心理年龄还处在青春期时,在许多事情的处理上,常常顾此失彼。

经历,反省,升华……终于,自己对人生、对世界有了全新的看法:原来世界并不是非此即彼;原来事情与人际可以合作,过来与未来可以共赢;原来一切都可以更加美好。

心理年龄的成长,不仅给自己的事业展开一幅全新的图画,在作为父亲教育孩子的问题上,也有了全新的方式与方法。

转眼间,儿子已经20岁了,他决定独自一人去爬峨眉山,这是他自己的选择。第一天上山、下山、再上山……从报国寺徒步攀登到雷洞坪,儿子走了52公里的山路,清晨6点出发,深夜10点之后才到,腿脚都几乎不是自己的了。第二天凌晨3点,为了观峨眉日出,他又让闹钟叫醒自己,在漆黑的夜色中独自一人去登顶。

和朋友说到这事,他们很惊讶,你不担心孩子的安全吗?当然会担心的,可是我明白:真正的安全不是把孩子关在家里学会的,而是帮助孩子在外面的世界中学会。孩子出门之前,我们就一起郑重其事地讨论了安全问题,并达成共识——最主要的安全隐患可能来自三个方面:自然因素、人为因素、偶然因素。

自然因素方面,最主要是迷路的危险。在深圳经常读到这样的新闻,谁谁谁在梧桐山迷失,几十个人花一整天才找回来。峨眉山比梧桐山高得太多,偏远太多,山里面极可能没有手机信号,一旦迷路,后果不堪设想。我们约定:“绝不离开登山道,大自然是用来体验的,不是用来挑战的。”人为因素方面,最主要是一个人面对抢劫的危险。如果遇到抢劫,可以心情轻松地让对方拿走他想要的财物。我们约定:“钱财如果不能为生命服务,就不是财富。”偶然因素,是微小概率事件,从某种程度上说,几乎是难以避免的。打个比方,就算是行走在市区的人行道上,说不定都有泥头车冲撞过来。让自己更警觉一些,尽可能去避免,若万一还是发生了,学习坦然地接受。交谈的不仅是登山,更是儿子将来怎样面对自己的人生。

下山后儿子告诉我,那天凌晨行进在山中,深山、黑夜、老林……半个小时后,他心里面有些害怕,越来越疹得慌,当来到一个休息亭时,他坐等了约半个小时,又来了两个人,于是和他们一同上山。是的,既“敢”,也有所“畏”,这才是男子汉完整的人生。

一场内心成长的革命

心理年龄的升华,实际上是一场内心成长的革命。

心理年龄在每时每刻,都和我们每个人在一起,并直接影响着我们的工作品质、人际品质,直至生命的品质。谁都知道心理成熟的重要性。可是,心理成熟有切实可行的方法吗?心理的成长看不见摸不着,它的路径在哪里?成熟的标准又是什么?

本书旨在帮助你了解心理年龄的规律,通过掌握心理年龄成长的方法,提升整个人生的品质。我们把心理年龄划分为儿童期、青春期、成年期和父母期,是借用了人生不同成长过程的概念,以便于理解。

儿童期心理年龄的人,“依赖”是一个很具代表性的词语。他们没有主见,缺乏自信,总是把别人看得比自己重要。他们愿意受到保护,贪图安逸,将自己置于依附与服从的地位,需要一个“权威”帮助自己解决问题,并对可能出现的结果负责。当没有权威需要自己作出抉择时,他们会不知所措。

“竞争”是儿童期与青春期的分界点,是内心成长的第一次革命。青春期心理年龄的人,在心理上有很强的竞争性。竞争使人们满怀希望,朝气蓬勃,奋发向上;竞争也容易使人紧张焦虑,情绪冲动,心理失衡。青春期心理年龄的人容易过于以自我为中心,但很难和他人合作。因为敢于竞争,他们变得优秀;因为只有竞争,他们难至卓越。

从青春期心理年龄升华到成年期的心理年龄,是内心成长的第二次革命。对于成年期心理年龄的人,最重要的词是“合作”。社会是由各怀特长的人共同组成的,每个人都有自己的优点,都是不可取代的,只

有相互合作,取长补短,才能创造共赢。儿童期心理年龄的人没有自我,青春期心理年龄的人只有自我,成年期心理年龄的人在自我和他人之间找到了平衡。借用一句话,一个人可以走得更快,一群人可以走得更远。

从成年期心理年龄,到父母期心理年龄,是一种自然回归,这是“拿得起”之后的“放得下”。需要拿起的时候,拿得起;需要放下时候,放得下。这个阶段,生命便有了选择的自由,而不再拘系于外物。

如何使用本书

第一,实践是使用本书最核心的方法。

学习可以分为两大类型:知识型学习与能力型学习。所谓知识型学习,以“知道”为目标;所谓能力型学习,以“做到”为目标。

实用,是所有的能力型学习所具有的共同特征;实践,是所有的能力型学习所必须的共同方法。开车是一种能力,游泳是一种能力,管理是一种能力,试看哪一种能力不是一边学习一边实践才能掌握的?

《心理年龄与成长智慧》是一门实践性极强的课题,它需要不断学习,再加上不断实践才能掌握。孔子说“学而时习之,不亦说乎”,一边学,一边用,然后不断地拥有成长和收获,本身就是一个令人兴奋的学习之旅。因此,实践是使用本书最核心的一个方法。

第二,本书的内在逻辑性。

本书共10章,可分为三大部分。第一部分为3章,介绍了心理年龄概述,以及儿童期和青春期的心理年龄;第二部分安排了5章,介绍了心理年龄最重要的成长阶段,成年期心理年龄的五把钥匙,以及成年对于人生的重要意义;第三部分2章,介绍了父母期心理年龄和社会心理年龄。

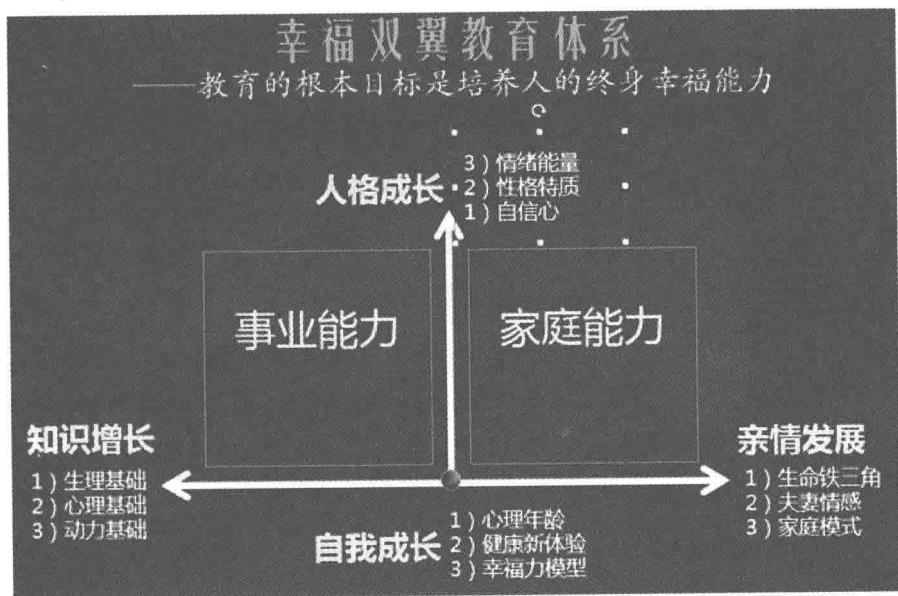
阅读本书,第一遍泛读时,你可以选择从头开始,从中间任意章节开始,或者从最后的章节开始。总而言之,按你喜欢的习惯即可。

如果泛读之后你开始精读此书,就建议注重内在的整体性与逻辑

性。在本书中,第1章是综述,第2章是儿童期心理年龄,第3章是青春期心理年龄,第4—7章是成年期心理年龄,第8章是青春期心理年龄、成年期心理年龄对人生品质的影响,第9章是父母期心理年龄,第10章是社会心理年龄。精读此书时,重点和难点是第4—7章的成年期心理年龄,这四章对许多人的心理成长可能产生巨大的帮助。

第三,《心理年龄与成长智慧》的坐标位置

《心理年龄与成长智慧》是“幸福双翼教育体系”12个子领域中的其中之一。幸福双翼教育体系可以用一张图、“1—2—3—12—3”五个数字概括:



1: 一个目标——教育的根本目标是培养人的终身幸福能力。

2: 幸福双翼——事业能力与家庭能力。

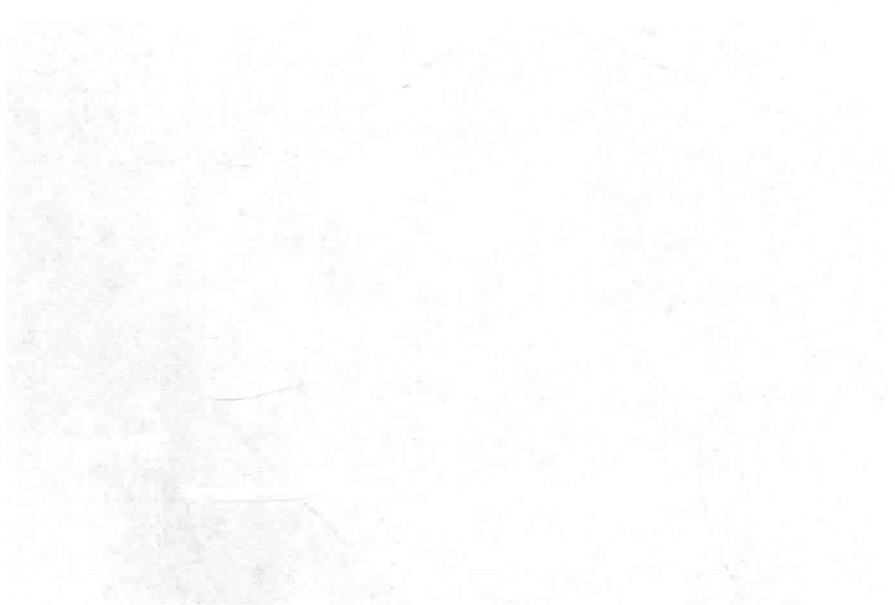
3: 三个成长方向——亲情发展、人格成长与知识增长。

12: 十二个子领域——亲情发展有三个子领域: 生命铁三角、夫妻感情与家庭模式; 人格成长有三个子领域: 自信心、性格特质与情绪能量; 知识增长有三个子领域: 学习的生理基础、心理基础与动力基础, 原点是自我成长也有三个子领域: 心理年龄、健康新体验、幸福力模型。

3: 三大应用——用于自我成长,用于孩子教育,用于新的评价方式。

世界上,几乎所有的人都想要改变别人,但很少人要改变自己。改变自己并不是改变别人的关键途径,它是唯一的途径! 在幸福双翼教育体系中,所有的改变从自我成长开始,而心理年龄是自我成长的第一个子领域。

最后,从心理年龄的成长开始,我们开启了一段全新的生命成长之旅。



目 录



第一章	生命是一段旅程,而不是一场竞赛	1
第二章	儿童期心理年龄及其主要特征	15
第三章	青春期心理年龄及其主要特征	30
第四章	成年期心理年龄及其主要特征	48
第五章	人生的界限、全局与次序	63
第六章	客观:从对抗到富于建设性	81
第七章	通情达理:在感性与理性之间建立平衡	95
第八章	从成功到幸福人生之间的距离	111
第九章	父母期心理年龄及其主要特征	126
第十章	社会心理年龄:文明与社会进步的思想根基	135

第一章

生命是一段旅程，而不是一场竞赛



一、心理年龄的秘密

心理年龄与实际年龄无关，它指的是一个人在成年之后所表现出来的心理成熟度。对于不少人而言，按身份证上所显示的实际出生年月日，他们可能是五六十岁甚至是六七十岁了，但一旦面对比较复杂或严重的问题时，处理起来却表现得像个孩子，这就是我们常说的“幼稚”。试想成年人以孩子般的心理成熟度来面对事业、面对婚姻、面对子女教育，当然会出现困境，因为——婚姻和事业都是成年人的事情，孩子不宜！

一般来说，我们把心理年龄主要分为四个阶段：儿童期、青春期、成年期、父母期。其中，儿童期与青春期属于孩子阶段，成年期和父母期属于成人阶段。心理年龄在每个不同的阶段，都有其独特而鲜明的思维与行为特征。

心理年龄的成熟度是人生快乐的基石。分享一段我自己的有趣经历，看看不同阶段的心理年龄如何影响人生快乐。

我们曾经有过在互联网上玩扑克牌的经历吗？打牌被骂几乎是很平常的一件事。

一天晚上十点半，写完一篇文章之后，我决定放松一下，就登录了一个游戏网站，准备小战几局。网络是一个特别的世界，名字是虚拟

的,但情绪却是真实的。因为在网络上,我不知道对家是谁、年龄多大、是男是女,也不用去猜测。一会儿,我不小心出错了一张牌,接下来发生了一连串的故事。

对家(发过来一张图片): 

我(回他): 

对家(再发过来另一张图片): 

我: 

对家(似乎更生气了,直接发一段文字骂过来): 你到底是不是一头蠢猪?

当对方连续三番骂人时,我决定发言了。于是选择了计算机的自动出牌模式,输入了一段文字发过去。

我: 我刚刚只是出错一张牌,这只是很小的一件事情,却让你发那么大的脾气,可见你这个人脾气很不好。脾气很不好的人,人生会很不快乐的。

他还没来得及回答,我接连又发了一段文字过去。

我: 如果一个人脾气很不好的话,在家的时候就会与父母关系紧张;结婚后和伴侣关系紧张,有了孩子后,亲子关系同样紧张;在单位上,和同事的关系仍然紧张。人生怎么可能快乐呢?

对家(沉默了好一会,回了四个字): 不要你管!

我: “不要你管”有两层含义: 第一,你默认了自己人生很不快乐这个事实;第二,请你觉察一下,“不要你管”通常是谁对谁说话的口气,像不像十三四岁青春期的孩子对爸爸妈妈说话的语气,你把我投射成哪一位?

对家(无话可说,又过了好一会才回复): 不要走,决战到天亮,

看谁熬得过谁?!

我：如果你思考一下前面我所说的话，可能对你会有一点点启发。不好意思，我还有别的事情，不陪你了，闪了。（然后我下线了）

当我们遇到类似的事情被人谩骂时，每个人都可能会有不同的应对模式。

其中的一种模式是忍着，或者逃离。我退出，不跟你玩，这总行了吧?! 可是忍完之后或者离开之后，自己的心情能快乐吗？另一种模式就是对骂。他骂我，我就骂他爸，他再骂我爷爷，我再骂他曾祖……最后彼此把对方的十八代祖宗都骂完了。骂的时候虽然在发泄，可是发泄之后，我们能快乐吗？

通常而言，在实际生活中，我们每个人通常会形成一些相对比较固定的应对模式，有些人，大多数的情况下都会采取忍的模式；另一些人，大多数情况下都会采取对抗的模式。当人们形成自己的固定模式之后，面对突发的事项，出于本能，他们会用惯用模式来处理，而很难有其他的应对方法。

除了忍和骂，是不是还可以有其他的可能性？当我们面对任何为难之处与困境，我们能够有多少种解决办法？只有一个选择，实际上是别无选择；只有两个选择，也必然陷入进退两难的境地；若有三个或三个以上的选择，那才是真的有选择。有选择才是有能力。

在上面的过程中，为什么我会采取这样的处理方式呢？

第一个原因就是心理年龄的认知。

当我出错牌对家骂过来时，他的心理年龄在哪个阶段？通过其言行，基本上可以判断出对方的心理年龄在青春期。青春期心理年龄的人，碰到不如意的事，有很多的愤怒与火气。面对对方的骂，我们自己所处的心理年龄阶段，也会决定着采取何种应对方式：如果我们在儿童期，会感受到不开心，在行为上可能会忍受，也可能会逃离，不跟他玩了；如果和对方一样同在青春期，会感受到生气与愤怒，就会采取对骂的反应方式。

青春期孩子的经典话语之一就是“不要你管”，“看谁熬得过谁”的缠斗也是这个心理年龄阶段的人独有的功夫。如果我们自己也在青春期，就会不自觉地被他们纠缠进去。事实上，这种纠缠式的战斗没有胜利者，即使表面上赢了，也不能够带来真正的开心与快乐。

儿童期与青春期同属于孩子阶段，他们的情绪反应模式，是按钮式的反应模式。什么是按钮式的模式呢？就是自己的情绪不能自主而受制于人，就好比电灯与按钮，对方一按，自己就亮起情绪之灯。如果外部发生什么事，我们本能地产生郁闷，或者愤怒，或者别的不愉快的情绪，我们不是让别人控制着自己的心情按钮吗？

成年阶段心理年龄的人，其情绪反应不由对方决定，而是自己对人事物本身进行分析判断后的自主式反应。更重要的是，除了“忍受”与“对抗”这样的极端行为之外，他们还有更多的选择性。

当对家骂人时，如果在当下那一刻就能意识到对方心理年龄还处在青春期的孩子状态，我们会很容易平静下来，还会因为外部的人与事而破坏自己的心情吗？

第二个原因，对情绪的认知。

出错牌，对家心里面有些生气和愤怒，骂一下人也还算得上正常。可是，当我连续两次以善意的微笑回应之后，对方连续三次骂过来，这就不是正常的情绪反应了，他的心里面填满了超出打错牌本身之外的愤怒。

关于情绪，有其自身的规律和特点。在这里，我们谈其中的一个特点——情绪的累积性，情绪可以跨时间、跨空间、跨人物、跨事件去累积，特别是不舒适的情绪。何以证明？生活中有些人，当他遇到某件事情而生气时，就开始翻旧账揭老底，这些旧账和老底就是情绪累积的结果。人的心灵就像是一艘船，不舒适的情绪是有“重量”的，一个不懂得管理自己情绪的人，他们不停地往心灵之船中累积这些重量，总有一天，心灵之船会被这些不适情绪装满不堪重负。当心灵之船被这些重要装满之后，只要再添加一根稻草，船就会沉没。于是，生活中很常见的一个困惑，答案就在这里：为什么有些人在生活或工作中，只是很小的一件事，就会引发特别大的脾气？原因在于，在他从小的成长环境

中，在他成年后的家庭生活中，在他日常的工作中，已经累积了很多愤怒，这些愤怒早就积压成了一个烈性炸药包，而那件小事只不过是一根导火线而已。

如果我们对情绪有更深入的了解，甚至我们会发现，那些过度表达的情绪，实际上与我们无关。对家那么多的愤怒，是他自己人生中累积而成的烈性炸药包，我出错牌是导火线。这个时候如果我们和他对骂，就等于是点燃他的炸药包来炸自己。读懂了这些，我们还会和对家一样生气吗？

打牌本身，只是生活中的一件小事，但足以证实一个已经被我们忽视的事实——快乐不是一种状态，而是一种能力。如果我们的心理达到成年期以上的成熟水平，别人的挑衅根本无法影响自己的快乐。决定我们人生的，是自己的心智是否成熟，而非任何外在他人的言行。我们以前常常以为：“都是因为你，让我不快乐。”事实的真相是：如果我们自己的心理年龄足够成熟，这个世界上没有任何人能让自己不开心，让我们不开心的人是自己。

由日常小事推而广之，如果我们的心理年龄能够达到成年期以上的成熟水平，我们会拥有怎样全新的自己？我们会拥有怎样全新的事业？我们会拥有怎样全新的家庭幸福？“成长的智慧”这门课程，就是帮助我们掌握心理年龄的基本规律，帮助我们掌握提升心理年龄水平的有效方法，从而在根本上帮助我们开启新的人生。

二、心理年龄的主要阶段

简言之，心理年龄最主要可以分为儿童期、青春期、成年期、父母期等四个阶段。其中儿童期和青春期是孩子状态（小孩子和大孩子），成年期和父母期是成人状态。

1. 儿童期

儿童期心理年龄的人，在他们的心中有一个权威，对权威说“Yes”。他们根据心中那个权威的标准来判断世界，而不是根据事情本身。例如一个儿童期的孩子，当他与其他孩子有了不同意见，争执不下之时，

他会搬出权威“这是我爸说的”，他爸就是他判断是非、认知世界的标准。稍大一些以后他上学了，回家后跟爸爸妈妈有了不同意见，在争执不下时，他同样会“这是老师说的”，老师成了他新的判断是非认知世界的标准。再大一些，他成了追星一族，一切以所追之星的言行作为判断标准，那么他的心理年龄仍然处于儿童期的阶段。

如果一个人在生理上成年以后，他依然盲从于权威和某些制度规条，那么就心理年龄而言，他还在儿童期。儿童期心理年龄的人，他们是如何看待世界呢？由于他们不能独立地从客观世界本身进行分析与判断，他们用心中的权威和规条作为判断标准，他们缺少自己的主见，因而自身内心力量不足。儿童期心理年龄的人，对于自己内心所认可的权威，他们会无条件盲目顺从；若对方是与心中权威观点不一致的强大力量，他们会选择忍受、屈从或逃避。在面对自己的人生责任时，儿童期心理年龄的人会表现出很强的依赖性。

2. 青春期

青春期是比儿童期更高的心理年龄阶段。如果说儿童期是对权威说“Yes”，青春期则要推翻权威，对权威说“No”！从实际的生理上而言，当一个人还处在儿童期时，他不得不仰视成年人；但当他进入青春期之后，他们的身高逐步接近甚至超过成年人，他们认为自己是大人了，可以和成年人平视甚至对抗。

当一个人进入到青春期的心理年龄阶段之后，他开始要彰显个性，而彰显个性最突出的表现就是对抗权威。对于青春期心理年龄的人来说，那个权威可能是父母，可能是老师，也可能是单位的领导。

青春期与儿童期为什么容易走极端呢？在权威面前，儿童期是顺从的极端，青春期则容易走向对抗的极端。对于青春期心理年龄的人而言，无论谁以高于他的心理位置出现在自己面前，他们容易去挑出毛病，以证明我才是对的，我比你优秀，你说往东我偏往西，你说对的我偏说错。青春期心理年龄的人，一方面可能是积极的、竞争的、进取的，另一面可能是指责的、愤怒的、对抗的。有些人心里面的主要情绪是愤怒，常常以谩骂的方式来发泄、指责，对抗，这便是典型的青春期的心理年龄，“愤青”这个词便因此而来。