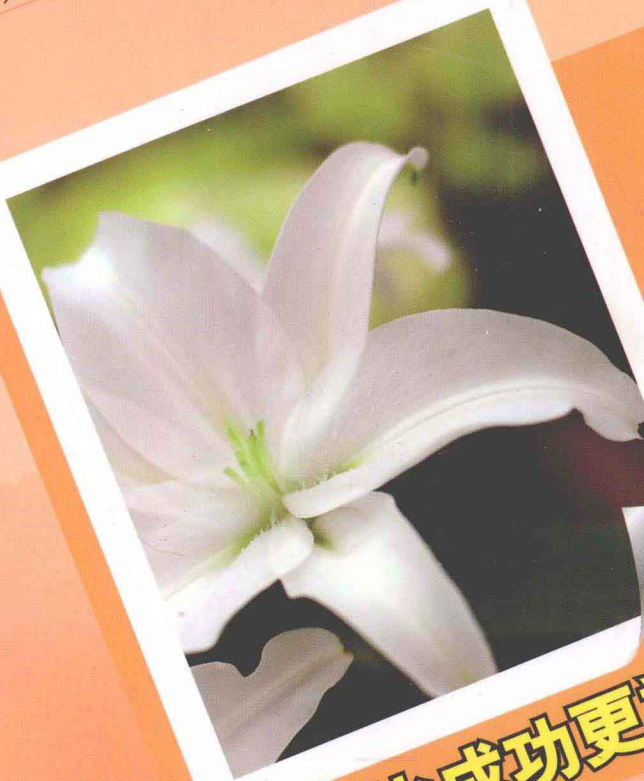


- ◎成熟是一种处变不惊的从容，胸有成竹的大气，与世无争的淡泊，游刃有余的厚实。
- ◎如果说成功是一座高楼，成熟就是那一砖一瓦构建的过程。
- ◎一个人只有心智慢慢成熟，才会一点点接近成功。


送给职场人的心灵按摩书



心智最大

成熟比成功更重要

主编 葛永慧



第四军医大学出版社

心·智最大

成熟比成功更重要



主编 葛永慧

编者 陈玉新 郭晓伟 胡俊 徐芳
赵爽 李成坤 丁修山 金东东
赵会会 刘曼 刘冲 李少聪
张辉 张健 李尚芳子

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

心智最大——成熟比成功更重要/葛永慧主编. —西安:
第四军医大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5662-0107-2

I. ①心… II. ①葛… III. ①成功心理—青年读
物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核子(2012)第082736号

心智最大——成熟比成功更重要

主 编 葛永慧

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn/>

印 刷 蓝田立新印务有限公司

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 15.25

字 数 220千字

书 号 ISBN 978-7-5662-0107-2/B·8

定 价 29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



前言

Foreword

你是不是一个成熟的人？一个男人毫不犹豫地说：“当然，我已经30多岁了。”一个女人肯定地说：“我都已经结婚生子了，哪里还会是那个单纯幼稚的孩子！”果真如此吗？

当你面对挫折，你是勇敢承认自己的失败，还是把失败归咎于人，逃避到酒精中？当你陷入寂寞，你是给自己独处的时间认识自我，还是和朋友一起喝酒、唱歌，酣醉到天明呢？当你和爱人出现矛盾的时候，你们是争吵不休，互相指责，还是一起寻找原因，解决问题呢？

智慧不一定和智商有关，成熟不一定和年龄有关。年龄大了，结了婚，有了家庭和事业，并不等于心智就成熟了。

看了很多励志类的书，听了很多让人热血沸腾的演讲，我们开始习惯性地认为，我们每天奔波忙碌的目标就是获得成功。而所谓成功，最简单的评判标准就是拥有金钱。于是，越来越多的人一边拿着高薪，一边郁闷；越来越多的人，守着大大的房子，却摆脱不了空虚和寂寞；越来越多的人，不愁吃穿了，却被焦虑困扰，日夜不安；越来越多的人，在名利的绚烂光环下，却选择了让生命烟消云散。

我们总是看到成功者在人前的辉煌，却没有看到成功者在成功背后所付出的艰辛和承受的压力。其实，心智成熟比成功更重要。如果没有成熟的心态，即便拥有了成功，也不一定会带来自己想要的幸福感，相反还可能会给心灵带来一些负面影响。况且，成功也需要成熟的心智作为依托。

一个心智不成熟的人习惯逃避长大。明明已经二十岁了，还要堂而皇之地拿着奶瓶在大街上喝水。不否认一些人只是觉得好玩或者叛

逆，但也有一部人是为了逃避成熟。一个连长大都要逃避的人，又如何会去积极面对成功过程中的种种难题？

一个心智不成熟的人最容易沦为“穷忙族”。他们每天披星戴月，在都市里穿梭忙碌。就如同整日围着磨盘转的驴子，虽然日夜不停地勤劳付出，却收入不高，积蓄不多，升迁无望，得到的永远只是一捆干草，与成功实在扯不上什么关系。

一个心智不成熟的人不喜欢主动攀交比自己强的人，认为那太功利，或者习惯“宅”在家里，甚至把“宅”看做是个性的体现。很难想象，一个没有人脉，又不愿意主动与人交往的人，会获得成功。

一个心智不成熟的人多半爱慕虚荣。为了拥有那些新款奢侈品，甚至是限量版，不惜借债，不惜饿肚子。明明口袋瘪瘪的，却一副豪气冲天的样子，打肿脸也要去充胖子。这个世界上，除了“富二代”，你见过多少富豪出来挥霍？就算有一个天大的成功机会出现在你面前，恐怕一个月光族也只能无奈望洋兴叹，他有什么资本去捉住它呢？

如果说成功是一座高楼，成熟就是那一砖一瓦构建的过程。我们总是憧憬成功之果的甘美之味，却忽视了成熟到成功这一路上如何提升能力，把握机遇；如何明确目标，找到出路；如何控制欲望，找到自我；如何舒缓压力，放松心灵。

严介和说：“没有成熟的成功，本身就是一种危机。”成功是结果，成熟是过程。一个人必须经过生活的精心打磨，让心智慢慢成熟，才会一点点接近成功。这样看来，成熟是成功的基本条件，也就是说，成熟比成功更重要。

第一章

抑郁是一种时髦而又痛苦的流行病

职业压力是个双刃剑，它既是促进你的动力，推动你去奋斗，同时它会从两个方面导致情绪问题：一个就是过劳，第二就是职业期待，我们付出后总想得到一个理想的结果。如果长时间满足不了期待，心理就会失去平衡，那么即便这个事业是他喜欢的，他也会在漫长的过程中产生累积性的情绪压力，也许有一天，他就抑郁了。

- 抑郁是“精神上的流行性感冒” / 002
- 微笑抑郁：嘴角上扬，情绪低落 / 005
- 扔掉药片，穿上跑鞋 / 007
- 揪出性格的小恶魔——悲观 / 009
- 从抑郁中走出来，比谁都能看淡生死 / 012



智最大

——成熟比成功更重要

第二章

为什么连睡个好觉都成为一种奢侈

“每天熬到凌晨两点左右，困得实在不行了，我才敢放心入睡。”在出版社工作的小徐，由于竞争压力太大，恨不得拿出所有的时间和精力来学习和工作，现在已经把睡觉时间压缩到5个小时。可是，人的身体就像一栋房子一样，一开始你可能先拿不重要的东西去换钱，如去拆个窗棂、拿家具去卖钱，后来拆得越多就拆到顶梁柱了，房子在忽然之间会倒下。因此，通过压缩睡眠以提高产出的做法并不可取。睡眠是一种自然而然的生理过程，困了就睡，而不要人为去控制。睡前将白天的事情与衣服一起“脱”下，轻轻松松睡个好觉。

- 不睡觉最终会有什么后果 / 016
- 躺在床上就开始担心明天的工作，怎么办 / 018
- 做了一夜的梦，累死人了 / 022
- 你是不是经常把失眠当做其他问题的替罪羊 / 025
- 过度关注睡眠，也会影响睡眠 / 027
- 学着让自己做个好梦 / 031

第三章

那些莫名的焦虑我们不必承担

房价上升、孩子入不了托、校车不安全、老人生病、单

位降薪、失业下岗、找不到好对象……总有一些问题，不属于现在，是“明天”和“后天”的事情，但它们却牵着我们的心，让我们恐慌、不安、担忧、焦虑。可以说，现代人对明天的焦虑不亚于沙鼠，而焦虑也成为寿命减短的最大因素之一，它对人类的伤害超过了许多疾病。

- 当天的烦恼已经够受的了，不要再想入非非 / 036
- 拥挤综合征，到了人多的地方就头疼 / 039
- 假期综合征，放假比上班还累 / 041
- 吸收的信息过量，会给大脑造成负担 / 044
- 年龄恐慌：越来越害怕过生日，我老了吗 / 047
- 贷款买了套房，你高兴吗 / 050
- 身为最后一个未婚男人 / 053
- 别胡思乱想了，去做吧 / 057

第四章

忙忙碌碌的脚步抵不过空空如也的心灵

忙碌，有时候只是偷懒的一种形式，因为你懒得思考和分辨自己的行动。忙于外界，疏于内心，让自己成为一个精神上的穷人，那幸福只会从我们这里逃走。

生活是否充实、有朝气，并不在于生活偏向于谁，而是由人们不同的生活态度决定的，每个人都可以通过改变态度来改变心情。

一个热爱生活，心中充满激情的人是不会感觉空虚的。如果忙与闲能够交替进行，那实在是人生的真正境界。从忘



我中走入自己的绿树下，从绿树下走进忘我的追求中，这才是真人生。

- 长期的空虚感是病态 / 062
- 朋友一大堆，怎么还是孤独依旧 / 064
- 不忙的人是可耻的，你是真忙还是装忙 / 067
- 盼着休息，忙碌过后却是更大的空虚 / 071
- 生活奔小康了，却越来越不开心了 / 073
- “高薪贫困症”，让白领很受伤 / 076
- 为何越忙越穷 / 079

第五章

那些可恶的依赖症让我们失去了自我

手机忘带心烦意乱、铃声不响左顾右盼、铃声一响条件反射、来电减少坐立不安；没电脑不知道该如何写字、没电脑无法工作、不上网没法安心睡觉；失眠多梦、疲劳抑郁、无法迫使自己停下手头工作；对自己总不满意，要求再次或多次动手术整形；过于喜欢或者寄托过多个人感情于某个人或某件物品上，一旦失去就难以适应。以上这些症状你是否曾经感受过？这些就是生活在都市中的人们所称的各种“依赖症”，这些依赖症已经或多或少地影响到了我们的正常工作与生活，应该如何克服呢？

- 手机依赖症：手机一刻不在身边就心神不宁 / 084
- 情感依赖症：没有他，你真的活不下去了吗 / 086

- 工作依赖症：只有工作才感觉充实，才有存在感 / 088
- 网络依赖症：每天不上一下网，就无法给自己一个心理交代 / 091
- 整形依赖症：对自己总不满意 / 094
- 兴趣学习依赖症：非学习不可 / 097
- 健康食品依赖症：只有吃下这个，才能获得健康 / 099
- 城市依赖症：宁在城里苦熬，也不去乡下领薪 / 102

第六章

任凭虚荣的肆虐，只会坠入欲望的深渊

害怕在聚会中互相攀比，担心自己职业发展和生活状况不如他人而无法面对同学，沦为“恐聚族”；为把自己塑造成受瞩目、被仰慕的对象，获得自我认同感、满足感，宁可吃泡面也要买名牌，甚至成为“百万负翁”……这些行为都是不成熟的表现，是虚荣心在作怪。其实，幸福是自己的感觉，它在我们心里，没有必要跟别人比较。心灵满足的人不会到物质中寻找虚无的充实。

- 是什么让我们成了“恐聚族” / 106
- 购物癖——走到街上就想进商店 / 108
- 网购，当心“非物质成瘾” / 111
- 宁愿吃泡面，也要买名牌 / 113
- 爱吹牛的男人 / 115
- 喜欢“秀”幸福的女人 / 119
- 不怕花巨款，不怕不喜欢，就是要找体面工作 / 121



第七章

“宅”是个性的体现还是性格的缺陷

“宅”的称呼起源于日本，而在我们的新兴网络语言中，“宅”还带有厌恶上班或上学的意思。“宅男宅女”们常会沉迷于某种事物，例如动漫、游戏、影碟、网购等。他们封闭在自己的兴趣中，不与陌生人接触，不爱结识新朋友。他们在房间里旅行，只要有互联网。他们说这只是一种生活方式，他们孤单，但并不孤独。虽然“宅”满足了“宅男宅女”一些心理需求，但它却也让这些人失去了不少社交机会，对人际交往和工作产生一定影响，暗暗地埋下了心理隐患。由于缺乏与他人的交流与沟通，这一人群容易形成社交恐惧症，甚至造成焦虑、抑郁症，产生情感障碍。

- 宅久了，小心患上社交恐惧症 / 128
- 见到异性就害羞脸红，怎么办 / 130
- 自卑诱发的恐惧症状 / 133
- 自闭的人，如何让自己合群 / 135
- 清高孤傲的心态让你成为别人眼中的“异类” / 138

第八章

拒绝长大，为何越来越多的人喜欢“装嫩”

人是要长大的，拒绝长大对于一个成年人来说，是一个悲剧。心中只有自己，不是自私，是幼稚。所以，对每个家庭来说，让孩子独立成长，是父母必须先学的一门功课。外表可以年轻，但内心一定要成熟。成熟就是从自我中心不断社会化的过程。



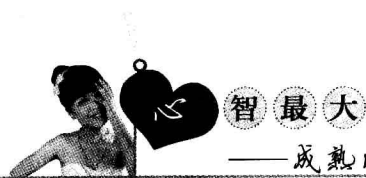
- 一个情绪化严重的女孩 / 144
- 喜欢“装嫩”，有一种病叫拒绝长大 / 146
- 宁愿待在家啃老，也不愿出去工作 / 150
- 你是个任性的人吗 / 152
- 心中只有自己，不是自私而是心理不成熟 / 155

第九章

并非胆小之辈，为何会害怕那些寻常物

全世界1/4的人患有恐惧症，而且越是年轻、越是高智商的人，越容易得恐惧症。所谓恐惧症，是对某种物体或某种环境的一种无理性的、不适当的恐惧感，比如电话恐惧症、空间恐惧症、电梯恐惧症。人会产生恐惧，最根本的原因是为了规避可能产生的危险。但是长久的回避会让人失去面对现实的勇气。恐惧都是被放大镜照过的，我们必须想办法克服，战胜恐惧。

- 你是不是患了电话恐惧症 / 160
- 严重的空间恐惧 / 163
- 患香蕉恐惧症的女孩 / 166
- 昆虫恐惧：老天！世界上怎么会有这么恐怖的东西 / 168
- 密集物体恐惧症 / 170
- 与人分享你的恐惧 / 172



第十章 强迫症，完美为何让你如此痛苦

一个患上强迫症的人会因为内心焦虑的驱使，去不断地、重复地去做同样的一件事。而且，如果他不做这些重复的行为，他就没有办法解除内心的焦虑感。有时候，不是焦虑抓住我们，是我们抓住焦虑不放。本来心细是好事，但是过度心细则会导致自身痛苦不堪。对于完美主义者，要有意识地强迫自己不要怀疑自己。为所当为，该干什么，就干什么。

- 害怕留下把柄的老板——反复确认才心安 / 176
- 过度自责，总是怀疑自己犯错了 / 178
- 中了“工作完美强迫症”的毒 / 181
- 下属做什么你都不放心，什么都要管 / 184
- 已经很苗条了，为何还在忙着减肥 / 187
- 常为孩子不听话而生气，你有“控制孩子强迫症”吗 / 190

第十一章 让人抓狂的职场压力，想停却停不下来

中国健康教育中心在一项职业人群心理健康状况的调查发现，5类城市职业人群，包括公务员、科技人员、企事业管理人员、教师、体力劳动者，超过半数的人处于抑郁状态，中度和重度抑郁的人也超过了1/4。心理专家认

为，造成人们精神亚健康的原因是当今社会节奏快，竞争激烈，压力大。今天想后天的事情，今年想明年的事情，工作总是逼着人们往前赶。这种活在未来的职业，通常压力都很大，他们从来不能停歇。长此以往，顾此失彼。

- 精神高度紧张，脾气越来越“坏” / 196
- 看见同事加班，自己就暗暗着急 / 199
- 当同事因犯错不能加薪时，你是不是暗中窃喜 / 201
- 女人的“双性化”：工作和家庭的双重压力形成了一个怪圈 / 204
- 压力成瘾：一边喊压力大，一边却又恐惧闲适生活 / 207
- 好不容易拼到城市的“凤凰男”，一定要混出个人样来 / 210

第十二章

爱到如漆似胶却又为何争吵不休

处在爱中的人们，应该信任，不能猜疑；应该宽容，不能苛求。要想婚姻美满，列明细目录可能会有几百条、几千条，但是简单地说只有一个原则：多付出少索取。

- 挑剔心理：爱之深，责之切 / 214
- 常常打翻醋坛子的恋人 / 216
- 为什么男人受不了女人比他挣得多 / 220
- 他为什么那么在意你的过去 / 224
- 你选择原谅出轨的爱人，为何内心却无法释怀 / 227

第一章

抑郁是一种时髦而又痛苦的流行病

职业压力是个双刃剑，它既是促进你的动力，推动你去奋斗，同时它会从两个方面导致情绪问题：一个就是过劳，第二就是职业期待，我们付出后总想得到一个理想的结果。如果长时间满足不了期待，心理就会失去平衡，那么即便这个事业是他喜欢的，他也会在漫长的过程中产生累积性的情绪压力，也许有一天，他就抑郁了。



◎ 抑郁是“精神上的流行性感冒”

>>>经典案例

崔永元在《艺术人生》节目中首次证实自己患有重度抑郁症，并披露了患病和治疗情况。

主持人：“你忌讳说你的病情吗？”

崔永元：“我是知识分子，有一定的医学常识，所以不忌讳。我得的是抑郁症，而且是很严重的抑郁症，重度。一个抑郁症患者离开人世的时候，他是什么感觉？他特别快乐。这个你可以去请教专业医生，他们都会这样告诉你。因为他跟正常人的想法是不一样的，他觉得走了可能就解脱了，会觉得特别轻松。这是两年前的事了，这两年我一直在积极配合医生治疗，按时服药，然后再做心理咨询、心理治疗。我觉得见好，正在恢复。”

主持人：“你不忌讳咱们就这个话题再谈点吧？”

崔永元：“不忌讳。其实应该很忌讳，这是个人隐私，但是我注意到一个问题，是社会上对这方面的知识知道的特别少，包括我的家人、领导，他们都觉得没有这种病，觉得我就是想不开，就是小心眼，就是以前火，现在不火了，所以现在受不了——都是这样想。

实际上它是一种病，那么就要吃药，有的时候比如当我很有耐心或者很有精力的时候，我会慢慢讲一点给他们听有关抑郁症这方面的知识。有时我不耐烦了，我就说：如果你觉得我没有这个病，你把我的药吃几片试试。因为那个药劲是非常大的，我是睡眠障碍，吃了那个药才能睡着觉，但是如果没这种病的人吃了这个药，他可能三天都睡不醒。”

主持人：“我特别想知道，得病的原因到底是什么？是因为工作的压力，还是因为其他的什么原因？”

崔永元：“病因非常复杂，既然是心理的疾病，就非常复杂，比如跟你童年的成长环境都很有关系。我就想告诉大家，确实有这样一种病，希望大家能知道，如果你身边有这样的朋友，得了这种病，希

望你不要歧视他，然后鼓励他去看医生，医生可以帮助他解决这个问题。最近像韩国的李恩珠，还有张国荣，好多好多人——海明威、川端康成，那都是大家，但都是因抑郁症自杀的。所以得抑郁症的人，基本上都是天才。”

》》》心理解析：什么是抑郁症？

抑郁症是一种常见的心理障碍。从字面不难理解，其特征就是忧郁、郁闷、悲观、显著而持久的心境低落，对社会事物的认识产生一定的偏离。严重时，抑郁症患者还会为了结束痛苦、受罪和困惑而产生自杀的念头和行为。

不少人认为，只有欲求不满、未成功的人才会患有抑郁症。其实并非如此，人们熟知的“憨豆先生”在出演《英国间谍约翰尼》后不久也被确诊为抑郁症患者；奥黛丽·赫本也有一定程度的抑郁倾向，“她曾经一千零一次地想象那些她曾经失去的东西，后来连得到的也忘记了”；成龙在拍摄《宝贝计划》时得了抑郁症，每次拍完戏，他都会把自己关在房间里，不跟任何人讲话……

抑郁症的病因非常复杂，除了遗传和生化因素外，心理方面的因素，比如各种重大生活事件的突然发生或者持久的不愉快的情感体验，会导致抑郁症的产生。

》》》专家支招：如何判断自己是否得了抑郁症？

亚洲积极心理研究院汪冰博士曾说过：“世界上只有两种人不会受抑郁情绪的打扰，一种是死人，一种是非常严重的精神分裂症患者。”据调查，现在每五位女性中就有一位患有不同程度的抑郁问题，特别是在职场中奋斗的白领丽人。

为了积极面对抑郁，我们要从生活中去发现自己是否有抑郁的初期症状。如果有，不要害怕，要接受治疗。

很多人觉得总是很疲惫，每天早晨强打着精神去上班，晚上下班