

THE  
STRENGTH  
OF MIND  
心灵的力量丛书

# 成熟力

## Maturity

蒋红艳 ■ 著

成熟是相对的，而幼稚才是绝对的  
成熟不是不犯错误，  
而是能不能从错误中汲取到教训  
成熟是不需要表现也无意于表现的  
通往成熟的道路，没有终点，只有行程

中国工人出版社

■THE  
STRENGTH  
OF MIND  
心灵的力量丛书

# 成熟力

## Maturity

蒋红艳 ■ 著

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

成熟力/蒋红艳著. —北京: 中国工人出版社, 2008.1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3934 - 7

I. 成… II. 蒋… III. 成熟论 IV. B843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139569 号

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005025 - 221 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 120 千字

印 张: 12

定 价: 22.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

丛书策划：吕洪梅

责任编辑：吕洪梅

装帧设计：视觉传达设计工作室 010-62015184  
gongzhen2910@yahoo.com.cn

投稿热线：lhm730@sina.com

成熟，在《现代汉语词典》中有两种解释。一种是：植物的果实等完全长成，泛指生物体发育到完备的阶段；另一种是：发展到完善的程度。

著名学者余秋雨在他的《苏东坡突围》中这样诠释成熟：成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的音响，一种不再需要对别人察颜观色的从容，一种终于停止申诉求告的大气，一种不理睬哄闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种无须声张的厚实，一种并不陡峭的高度。

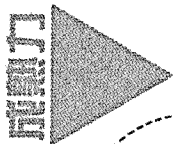
那么，成熟到底是什么呢？成熟的标准又是什么呢？

成熟可以分为生理成熟和心理成熟。生理成熟很好理解，就是指一个人的身体发育到具备了成年人的标准，拥有健康而又强壮的体魄。这是父母给予的，并且是必然会形成的，这种成熟是不可逆的，无法改变的。心理成熟的标准则难界定得多，具有足够的抗打击能力？能说会道？自信满满？乐观积极？单独拿出其中一个，都不能谓之成熟，但这些都是成熟的组成部分。心理成熟是一种内涵。内涵就像一把无形的剑，在你举手投足间，将你的原形暴露无遗。

成熟不是一天两天形成的，也不是读几本书就能理解的。成熟是在毕生的做人做事中，在不断的错误、失败中，在不断的跌倒、爬起来中逐渐形成的。一旦做人做事成熟了，那么也就意味着这个人成熟了。

成熟似乎是一件很残酷的事情，因为它代表了青春的流逝和儿时幻想的褪色。但，走向成熟是人生的方向。而且，持久平和的幸福人生离不开成熟。

成熟不是庸俗和市侩；成熟不是唯利是从，苟且偷生；成熟



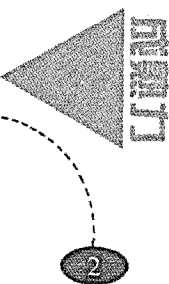


不是自负和偏执，这些都是小人的作为，不值得人们去称道和羡慕。

成熟并不排斥纯真，保持一颗童心是成熟的最高境界。因为真正的成熟是理性、智慧、纯真与道德的统一。

需要说明的是，一个人走向成熟是困难的，年龄的增长、阅历的增加，甚至历尽沧桑却并不能确保一个人的心理成熟。成熟需要认识自我，需要个人独立的思考能力，常常的自我反省，良好的自我情绪控制以及身处纷繁复杂的社会却能处变不惊，拥有一颗淡泊的平常心，等等。

通往成熟的道路，没有终点，只有行程。从现在开始，从这本《成熟力》开始，让我们试着摆脱幼稚，走向成熟吧！



## 第一章 认识自我就是一种成熟

1. 正确地认识自我 ..... 3
2. 准确地把握自己的实力 ..... 5
3. 懂得开发自己是一种成熟 ..... 7
4. 成熟需要自强自立 ..... 9
5. 只要做好,就是成功 ..... 11
6. 保持自己的特色 ..... 13
7. 用自己来衡量自己 ..... 15
8. 成熟在于了解自己的价值 ..... 17
9. 让自己成熟而自信 ..... 18

## 第二章 成熟的人能主宰自己的心灵

1. 主宰自己——成熟的第一块基石 ..... 25
2. 成熟的人要学会说“能” ..... 27
3. 成熟的人只会选择幸福 ..... 30
4. 成熟就要远离诱惑 ..... 32
5. 自己生命的呼声 ..... 35
6. 成熟的人知道怎样去选择 ..... 38
7. 成熟的人善于摆脱“自我束缚” ..... 39
8. 超越自我是一种成熟 ..... 43
9. 成熟最忌缺乏主见 ..... 46
10. 给自己的成熟开一张“生活处方” ..... 49

## 第三章 成熟的人懂得放下

1. 懂得放下,获得快乐 ..... 55
2. 放得下,才能潇洒走一回 ..... 57
3. 人生切莫唯“名利” ..... 59
4. 吃亏是福,贪得是祸 ..... 61
5. 放弃是一种让步,但不是退步 ..... 64
6. 成熟的人乐于忘记前嫌 ..... 66
7. 越成熟的人越谦虚 ..... 68
8. 该花则花,该省则省 ..... 70
9. 有仇不报真君子 ..... 73
10. 放手,是为了更好地抓住 ..... 75
11. 成熟体现在“适可而止”上 ..... 77

## 第四章 成熟就要能够控制情绪

1. 帕梅尔的自我调控 ..... 83
2. 不要为小事失去理智 ..... 85
3. 把厌恶调整成乐趣 ..... 87
4. 成熟拒绝牢骚满腹 ..... 89
5. 心胸狭窄难成熟 ..... 91
6. 嫉妒是心灵上的肿瘤 ..... 93
7. 勿让愤怒操控了自己 ..... 96
8. 直面困难,学会接受 ..... 99
9. 用耐心把冷板凳坐热 ..... 101
10. 成熟的人懂得用幽默化解尴尬 ..... 104

## 第五章 成熟意味着善于思考

1. 脑袋是用来思考的 ..... 111
2. 思考得越深刻,收益就会越大 ..... 113
3. 在人生版图上精打细算 ..... 116
4. 善于靠谋略取天下 ..... 118
5. 成熟的人,始终保持一颗善“虑”之心 ..... 121
6. 打破传统,思维创新 ..... 122
7. 成熟就要能运筹帷幄 ..... 125
8. 经常反省自己 ..... 129

## 第六章 成熟还需处世不惊

1. 成熟之人当知藏巧于功 ..... 135
2. 笑对挫折与失败 ..... 137
3. 处变不惊转危为安 ..... 139
4. 得意淡然,失意泰然 ..... 142
5. 尽量少谈“得意”事 ..... 145
6. 坦然面对别人的攻击 ..... 147
7. 把精神放在90%的好事上面 ..... 151
8. 利而不露品自高 ..... 154
9. 遇强则迂,遇弱则攻 ..... 156
10. 柳暗花明,峰回路转 ..... 158



### 第七章 保持一颗童心是成熟的最高境界

1. 像孩子一样快乐 ..... 163
2. 做面带微笑的人 ..... 166
3. 学会喜欢别人 ..... 169
4. 用孩子式的幽默打破僵局 ..... 172
5. 学会对自己说“没关系” ..... 175
6. 每天保持良好的情绪 ..... 177
7. 快快乐乐地煎汉堡 ..... 180
8. 幼稚心理不可取 ..... 182

# 第一章

## • 认识自我就是一种成熟

RENSHI ZIWO JIUSHI YI ZHONG CHENG SHU





## 1. 正确地认识自我

认识自我是成熟的第一步。哲人说：“人啊，认识你自己。”人只有认识自我以后，才能走好接下来的每一步，认识自我是一种人生体验，更是一种人生智慧。

千百年来人们一直都在寻找“我是谁”的答案，从希腊时期的苏格拉底到存在主义哲学家萨特，他们一直在不断地思索着，寻找着。换句话说，“我是谁”就是认识自我的问题。

一个人一旦真正认识了自己，他就会成熟起来，他就会把自己塑造成内心渴望的形象，并且终生不变。

“认识自我”是指心灵深处对自我的定义，这种定义使我们与别人区分开来。换一种说法就是我们在内心对自己形象的塑造。如果你自己的形象在自己的心中就是一个出人头地者，那么你就能成为一个才华横溢、能力超群之士。

教育学家们发现：老师对学生的看法，能够极深地影响学生对自我的认识，从而影响他们才智的发挥。有这样一个研究实例：几位新来的老师被告知他们将要接手的班上，有几位优等生，怎样使这些优等生取得优异的成绩就是老师们的任务。结果，后来这几个“优等生”取得了极其优秀的成绩。但实际上这些学生只是智力一般的孩子，他们中间还有几位“差生”！这说明，良好的自我确认对一个人的成长具有极其重要的影响，因为一个人一旦在内心深处认定自己是哪种身份的人，他就会遵循这一结果并努力一直走下去。

这个道理同样也适用于学生以外的人们。

认识自我的改变必须是从无数的尝试和一再地坚持中形成的，表里如一的努力就会使人在这种“我是谁”的转变中获得成功。

美国的一个女孩子戴伯娜讲述了她故事：

“我从小就是胆小鬼，从不敢参加体育活动，生怕受伤，但是参加讨

论会之后，我竟然能进行潜水、跳伞等冒险运动。

“事情的转变是这样的，老师告诉我应该转变对自我的认识，从内心深处驱除胆小鬼的信念。我听从了老师的建议，开始把自己想象为有勇气的高空跳伞者，并且战战兢兢地跳了一回伞，结果朋友们对我的看法变了，他们都认为我是一个活力充沛、喜欢冒险的人。

“其实，我内心仍认为自己是胆小鬼，只不过比从前有了一些进步而已。后来，又有一次高空跳伞的机会，我就视之为改变自己的好机会，心里也从‘想冒险’向‘敢冒险’转变。当飞机上升到15000米的高度时，我发现那些从未跳过伞的同伴们的样子很有趣。他们一个个都极力使自己镇定下来，故作高兴地控制内心的恐惧。我心想：以前我就是这个样子吧！

“刹那间，我觉得自己变了。我第一个跳出机舱，从那一刻起，我觉得自己成了另外一个人。”

戴伯娜变化的主要原因在于内心对自己认识的转变。她一点一滴地淡化掉原来对自己的认定，而采取新的认识自我的方式，从而在内心深处想好好表现一番，以作为别人的榜样。最终，戴伯娜从一个胆小鬼变成一位敢于冒险、有能力并且要去体验人生的新女性。她的这一变化，也影响了她后来生活中的每一件事，包括她的家庭以及她的成功。

人往往不愿意轻易牺牲自己来拯救别人，特别是当他认为自己是“为自己活着的人”时。但是如果他的信念转变了，他就会乐于助人。比如在要一个人抽取骨髓之前，先求他做几件小事，使其感到不帮助别人违反人的天性，帮助他人是天经地义的，也是一种快乐。那么，当他在内心深处认定“自己是个乐善好施者”时，再求他在无损于己的情况下捐赠骨髓，他会欣然答应的。原因就在于他的“自我确认”观念改变了。

一个人要想获得成功，出人头地，成为生活和工作中的优胜者，就应该首先在心中认定自己是个优胜者。同时，他还必须时时刻刻像一个成功者那样思考、那样行动，并培养身居高位者的广大胸襟。

身边的朋友或同事们对自己的看法，也会深深地影响人们对自我的



认定。还有，时间也影响着自我的认定，例如一个人在十年前过得并不如意，但他想象着有一个美好的未来，并极力向此目标奋斗。结果，今天的他正是当年他心目中确认的那个“未来形象”。由此可见，以什么样的标准来看不同时期的自我，决定着自我认定的发展方向。

对自我的认定，安东尼奥建议人们这样做：

平心静气地问：“我是谁？”

可以查字典，找出自己的名字和含义，并把它们记下来。

设计自己的人生档案卡片。上面最好列出这些项目：照片、性别、体重、身高、情感、能力、爱好、兴趣、意愿、座右铭、血型、星座、主要经历……要使别人一眼就能从上述内容中认识你。不过，要记住，你所做的一切都只是为认识自我，唯一的目的也只是要把你和别人区分开来。

如果某种认识自我的方式给你带来痛苦，那么要马上改正。要明白：所有的一切都只不过是你要认定那么做的，是你心中为自己预先设定的，你完全可以改变它们。

一旦你改变了错误的认识自我的方法，你的人生也会随之改变。你明白了自我确认是一个自己认定、环境影响的长期渐进过程，你想改变的话就随时都可以改变，直至改变自己的人生。

也许，有人会惊讶地问道：“个人的生活体验不是可以主宰对自我的确认吗？”其实不然，对自我的确认受制于对个人体验的解释。也就是说，你怎样认识你自己过去的人生，就会导致你怎样认识你自己，最终决定你有什么样的自我确认。

## 2. 准确地把握自己的实力

准确把握自己的实力，但也不要妄自菲薄。无论你的去向是什么，你都应该从自我做起，并尽力让自己看得远一点。无论你从事的是什么职业，都必须靠你自己的努力去争取成功。

有个牧师临终前躺在床上，对他的妻子反省道：“年轻时我决心改造

这个世界。我到过许多地方，向人们讲述如何生活和应该做什么的道理。”但是，他接着说，“看来是没有起到什么作用，因为没人听我说话。于是我决定先改变我的家人，可使我迷茫的是，甚至是我的家人对我的话也不理会，他们也没有发生任何我所希望的变化。”他停顿了一下，接着道，“到了现在，我生命的最后几年，我才认识到，我真正能够影响到的唯一的人就是我自己。如果我想改变这个世界，我应该从改变自我开始。”

无论你的志向是什么，你应该首先衡量自己的实力，如果去做自己无法掌握的事情，那就注定了要失败。

重量级拳王吉姆·柯伯特有一回在做跑步运动时，看见一个人在河边钓鱼，一条接着一条，收获颇丰。奇怪的是，柯伯特注意到那个人钓到大鱼就把它放回河里，小鱼才装进鱼篓里去。柯伯特很好奇，他就走过去问那个钓鱼的人为什么要那么做。钓鱼翁答道：“老兄，你以为我喜欢这么做吗？我也是没办法呀！我只有一个小煎锅，煎不下大鱼啊！”

很多时候，我们有一番雄心壮志时，就习惯性地告诉自己：“算了吧，我想的未免也太迂了，我只有一个小锅，可煮不了大鱼。”我们甚至会进一步找借口来劝退自己，“更何况，如果这真是个好主意，别人一定早就想过了。我的胃口没有那么大，还是挑容易一点的事情做就好，别把自己累坏了。”

戴高乐说：“眼睛所看着的地方，就是你会到达的地方，唯有伟大的人才能成就伟大的事，伟大之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”教田径的老师会告诉你：“跳远的时候，眼睛要看着远处，你才会跳得够远。”

目标能激发出令人难以置信的能力，改写一个人的命运。要想把看不见的梦想变成看得见的事实，首要做的事便是制定目标，这是人生中一切成功的基础。目标会导引你的一切想法做法，而你的想法做法决定着你的未来人生。

设定目标有一个重要的原则，那就是它要有足够的难度，乍看之下





似乎不易达成，可是它又对你有足够的吸引力，你愿意全心全意去完成。当我们有了这个心动的目标，再加上必然能够实现的信心，那么就可以说是成功了一半。

### 3. 懂得开发自己是一种成熟

充分地利用自己的潜能，发现和开采藏在自己体内的“金矿”和“油田”。你的“自然资源”不同于地球的自然资源，只有当你漠然置之、原封不用时，它们才会被浪费和“耗尽”。

很多时候，我们都对自己身边的“宝藏”视而不见，却累巴巴地去舍近求远。

从前，在非洲，有一个农场主，一心想要发财致富。一天傍晚，一位珠宝商前来借宿。农场主对珠宝商提出了一个藏在他心里几十年的问题：“世界上什么东西最值钱？”

珠宝商回答道：“钻石最值钱！”

农场主又问：“那么在什么地方能够找到钻石呢？”珠宝商说：“这就难说了。有可能在很远的地方，也有可能在你我的身边。我听说在非洲中部的丛林里蕴藏着钻石矿。”

第二天，珠宝商离开了农场，四处去收购他的珠宝了。农场主却激动得一宿未合眼，并马上做出一个决定：将农场以低廉的价格卖给一位年轻的农民，自己匆匆上路，去寻找远方的宝藏。

第二年，那位珠宝商又路过农场。晚餐后，年轻的农场主和珠宝商在客厅里闲聊，突然，珠宝商望着书桌上的一块石块两眼发亮，并郑重其事地问农民这块石头是在哪里发现的。农民说就在农场的小溪边发现的，有什么不对吗？珠宝商非常惊奇地说：“这不是一块普通的石头，这是一块天然钻石！”随后，他们在同样的地方又发现了一些天然钻石。后来经勘探发现：整个农场的地下蕴藏着一个巨大的钻石矿。而那位去远方寻找宝藏的老农场主却一去不返，听说他成了一名乞丐，最后跳进了

尼罗河里。

财富不是仅凭奔走四方去发现的，它属于那些自己去挖掘的人，属于依靠自己的土地的人，属于相信自己能力的人。

老农场主的悲剧根源于这样一个事实：他对自身的资源缺乏充分的了解，因而也就失去了树立自信的前提。

上面讲的这个故事，告诉了我们一个真理——在你身上拥有钻石宝藏。自己身上的钻石宝藏就是潜力和能力。自己身上的这些钻石足以使理想变成现实。自己需要做的，只是更好地开发你的“钻石”，为实现自己的理想，付出辛劳。只有幼稚的人才肯舍弃眼前生活，而另去那虚无缥缈的远方，做好高骛远、不着边际的追求。

安东尼·罗宾说：“做好高骛远、不着边际的追求，不如不懈地挖掘自身的钻石宝藏。只要你不懈地运用自己的潜能，你就能够实现自己的人生理想。”

最宝贵的宝藏往往不在远方，而在于我们自身。这也就是我们树立自信的基础。我们每个人身上都有巨大的潜力等待我们去开发，去利用。

多年以前，在美国俄克拉荷马州的一片私人土地上发现了石油，这片土地属于一个年老的印第安人。这位印第安人一辈子穷困潦倒，石油的发现使他一夜之间成为百万富翁。发财以后他做的第一件事就是给自己买了一辆豪华的“凯迪拉克”牌旅行轿车。当时的旅行轿车在车后配有两个备用轮胎。可是这位印第安人却想使它成为乡里之间最长的车子，于是又给它加上了4个备用轮胎。他买了一顶林肯式的长筒帽，配上飘带和蝴蝶结，还叼上一支又粗又长的黑雪茄烟，就这样把自己全副武装起来了。每天他都要驾车到附近那个熙熙攘攘、又脏又乱的小镇上去。他想去看每一个人，也想让人人都看看他。他是一位友好的老伙计，驾车通过镇上时他不停地左顾右盼与碰到的熟人寒暄。

有趣的是，他的车从来没有撞伤过一个人，他本人也从未有过身体受伤或财产受损的事。原因很简单：在他那辆气派非凡的汽车前面，有两匹马拉着汽车。机械师说汽车的发动机完全正常，只是老印第安人从