

做个心智成熟的人

是卓越还是庸碌，
是快乐还是痛苦，
皆取决于你的心智是否成熟！



ZUOGE XINZHI
CHENGSHU DE REN

文成蹊/编著

人生可以不走弯路

- 人生，并不一定要兜兜转转，历经磨难，才能到达幸福和成功的彼岸。
- 做个心智成熟的人，将有的人、有的事、有的道理早点看透，就能把人生的弯路走直！

 中国纺织出版社



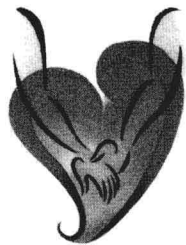
做个心智成熟


的人

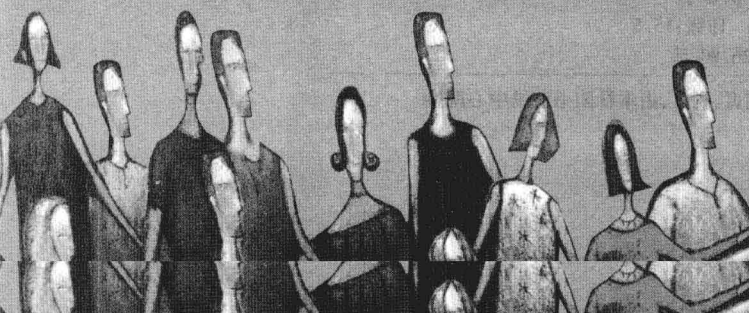
ZUOGE XINZHI
CHENGSHU DE REN

文成蹊/编著

人生可以不走弯路



 中国纺织出版社



内 容 提 要

一个人有怎样的心智就会怎样待人处世,就会有怎样的人生。让自己的心智成熟起来,我们便能迎来不一样的人生。心智成熟的人,不仅拥有出色的自控力、承受力、应变力,而且懂得社会的生存规则,能够正确地看人看己看事,能够理性地趋利避害,待人有原则,做事有方法,总是能更快地实现自己的目标、过上自己想要的生活。因此,我们一定要做心智成熟的人。

本书将抽象的心智具体化,从生活案例出发,启发读者从自我认知、世界观、待人方式、处世方法、潜能激发等心理智慧的各个方面改善自我的心智模式,从而提升自己、开创不一样的人生。

图书在版编目(CIP)数据

做个心智成熟的人:人生可以不走弯路/文成蹊编著. —北京:中国纺织出版社,2012.8
ISBN 978-7-5064-8717-7

I. ①做… II. ①文… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第119017号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:王 慧
特约编辑:李 雪 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京中振源印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年8月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:15.5
字数:149千字 定价:26.80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

preface

心智在外在世界对人的内心的影响下形成，同时也反作用于外在世界。一方面，外在世界投射于人的内心，形成各种心理图像、印象，让人产生各种认知，这些来自于外在世界的知识沉淀下来便形成了人固有的认知模式、行为模式以及为人处世的方式。另一方面，一个人有怎样的心智模式就会对外在世界的刺激作出怎样的反应，由此获得不一样的结果，并根据结果调整自我的心智模式。

比如，一个在偏远山区长大的人，受生活环境的影响，或许没有“不能随地吐痰”的认知。于是，第一次来到大城市，他习惯性地在地上吐了一口痰。而他这种行为模式产生的结果是，周围人都一脸鄙夷或加以指责。通过这个结果，他获得了“不能随地吐痰”的认知，并开始纠正自己的行为模式。行为模式得到调整后，他变得更加文明，他的心智模式变得更加成熟。

简单地说，一个人的“心智”指的是其各项思维能力的总和，具体表现为感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想象、假设、推理，并以此为根据指导自我行为的能力。心理学家们将之概括为三个方面的能力——获得知识、应用知识、抽象推理，并作出了“一个人的心智在很大程度上决定了其人生成功、幸福与否”的论断。

的确，一个人的心智越成熟就越能正确地认识外界、他人，进而更恰当、妥善地对人对事；一个人的心智越成熟就越能快速地学习，更新、提升自我的心智，与时俱进，不至于被时代的洪流、激烈的竞争所淘汰；一个人的心智越成熟就越明白什么事该做，什么事不能做，少些挫败、障碍，多些顺利……总之，心智成熟的程度与人的幸福、成功程度成正比，能够让人少走弯路，甚至不走弯路。

那么，渴望成功和幸福的我们是否具有成熟的心智呢？如何才能具有成熟的心智呢？

本书为读者指明了方向。本书从心理学的角度出发，通过大量的生活案例告诉读者心智成熟在生活中的具体表现，告诉读者在生活中具体应该怎样做才能让心智成熟起来；并且内容系统而全面，囊括了自我认知、世界观、待人方式、处世方法、潜能激发等方面，能够帮助读者全面提升心智，进而拥有不一样的人生。

文成蹊

2012年6月

目 录

contents

第一章 做心智成熟的人，把人生的路走直

- 什么是心智成熟 2
- 快乐和幸福是成熟的人给自己的心灵舒适区 4
- 心智成熟的人总是更容易、更快获得成功 7
- 因为善于解决问题，所以人生不用走弯路 10

第二章 心智成熟的人，不会走进人生的误区

- 错误的自我认知是失败的根本原因 14
- 不可以过度紧张和疲劳 17
- 自我设限：害怕失败，所以不去冒险 19
- 都是“因为……”惹的祸：别让借口毁了人生 23
- 警惕眼高手低，踏实地走好人生路 27
- 告别“拖延”，行动才是真理 31

第三章 心智成熟的人，用对的方式“爱”自己

- 注重发挥优点，人生才能得意 36
- 接受不完美的自己 39

磨练自己而不是纵容自己	43
休息是为了更好地前进	47
给自己的心灵找一份美好的寄托	51
让自己活在当下	54
不勉强自己，勇敢说“不”	57
拥有自己的梦想	60

第四章 心智成熟的人，用好性格让人生出彩

将热忱投注于现实	64
让独立成就人生真实的高度	67
专注是对梦想的沉淀	70
奇迹来自心智的坚韧	73
责任心是心智成熟的重要标志	75
用果敢书写人生的精彩	78
用自信护航人生	82

第五章 心智成熟的人，聪明地看人、看事、看自己

用自省告别“不自知”的苦	86
换个角度，就会有不一样的风景	90
用沟通、询问代替以己度人	93
不能只看表面，要善于观察本质	96
目光长远，才能成功	99
把挫折看成财富	101
识人之明决定你的人生高度	104

第六章 心智成熟的人，做事有方

多思考才能做得巧	108
合作——心智成熟的选择	111
坚持到底就是胜利	114
理智行动，冷静做事	117
放下架子，认真地做小事	121
积极主动地做事	124
做具体的事，构筑起通往梦想的桥梁	126
先做重要的事是高效率的关键	129

第七章 心智成熟的人，待人有道

平易近人，不高傲	134
用“同理心”待人	136
宽容他人才能收获人心	139
忍让是心智成熟的选择	142
不争辩胜似争辩	145
平等地待人，满足他人被尊重的需求	148
距离会让人际花园更美	152
强者示弱是智慧	155
把别人的批评当成赞美	158

第八章 心智成熟的人，善于激活并发挥心灵的内在力量

幸福的体验能激发成功潜能	162
给自己积极的心理暗示	165
无论何时都满怀希望	169

给自己一片“崖”	172
肯定自我，欣赏自我	175
培养良好的个人习惯	178

第九章 心智成熟的人，拥有平和的内心

心境平和，内心才会充满喜悦	184
淡泊名利，从容处世	187
豁达是智者的心胸	190
接受该接受的，放弃该放弃的	192
以阳光心态享受生活	196
学会知足，懂得珍惜	199
感恩是不可缺少的心灵智慧	202
承认自己的失落与痛苦	206
放宽尺度，放过自己	209

第十章 心智成熟的人，懂得管理负面情绪

调整自己的消极情绪	214
摆脱焦虑的困扰	217
摆脱扰人的哀愁	220
走出无止境的担心	223
丢弃自卑的情绪	227
学会控制愤怒情绪	230
摆脱心浮气躁的羁绊	233
学会释放压力	235

第一章

做心智成熟的人，把人生的路走直

有人说，人生的路本来就九拐十八弯，异常难走，但正是这些弯路让人成长、成熟。诚然，谁不是跌跌撞撞地走在追求成功和幸福的人生路上？然而，我们是否思考过这样的问题——为什么非要等到遭遇挫折、屡次碰壁之后才学会成长？难道不能主动地让自己的心智成熟起来，从而早一些获得快乐、幸福、成功？挫折不是必需的，主动地成为心智成熟的人，我们会将人生的路走直！



什么是心智成熟

所谓心智，是指一个人的心理智能。心智根植于我们心中，影响着 we 了解、应对这个世界的方式以及产生的效果。外在的世界会在我们心里形成各种认知，甚至图像、印象，长久以来，我们会形成自己认识世界的方法和习惯，这种认识事物的心智模式形成之后，会在我们的日常生活中起到很大的导向作用。

心智不是抽象的存在，一个人有怎样的心智就有怎样的外在行为模式、认知模式。有成熟的心智才会有正确、积极的行为模式和认知模式。心智成熟与否决定了一个人能否快乐、轻松地生活以及成功与否。那么，心智成熟与心智不成熟之间到底有着怎样的差别呢？

从认知模式的角度来说，心智不成熟的人倾向于感性、意气用事。比如，心智不成熟的人无论做什么，都希望能够得到别人的赞美、夸奖或回报，一听到不顺心的话，就觉得他人是和自己过不去，心中怨愤不已：“明明我在努力干活，反而被不干活的人嘲笑、挖苦、讽刺，真是应了那句古话：干活的不如捣蛋的！什么世道？”这样的认知带有强烈的个人感情色彩，在一定程度上扭曲了事实，对外界充满了排斥，很容易做出攻击性的行为，从而导致纠纷，甚至更严重的后果。

相对地，心智成熟的人固然内心难免也有不快，但他们能够理性地认识到，每一个成事之人都必须经历四个阶段：第一阶段，初出茅庐，即使意见完全正确，也常常被否定；第二阶段，艰难的爬坡阶段，意见正确可能会被认可，但错误时也一定会被指责；第三阶段，成熟阶段，意见正确时有人附和，错误时他人保持沉默；第四阶段，巅峰阶段，无论意见正确与否，都会得到极力拥赞。如此一来，有人说让自己不顺心的话，也就可以理解、接受了，而自己要做的便是更努力地获得他人的认可，而不是怨愤、排斥他人。成熟的心智带给人平常心，这份平常心将助人更从容、大气地走人生路。

从行为模式的角度来说，心智成熟的人更倾向于有方、有度。比如，同样很喜欢车，很渴望拥有一辆自己的车，心智不成熟的人可能会不计后果地借贷买下来，然后负债累累；相反，心智成熟的人懂得量力而行，如果不在自己的承受范围内，即便非常渴望拥有，他们也能克制自己过度的欲望，通过合理的理财手段，如开源，等到自己的经济能力足够承受的时候再行购买。

总的来说，心智并不抽象，它体现于一个人生活的方方面面，是一门处世的学问。心智成熟的人往往“世事洞明”、“人情练达”，能够生活得更加美好。

快乐和幸福是成熟的人给自己的心灵舒适区

心智影响着人们看世界、处理事情的角度和方式，影响着人的感受和处世的方式，在很大程度上决定了人的快乐、幸福与否。心智成熟的人，即使在逆境和困苦中，也能积极地看待外界，从而快乐、幸福地生活。换言之，与心智不成熟的人相比，心智成熟的人更谙快乐、幸福生活之道，从某种程度上说，所谓快乐和幸福本就是心智成熟之人给自己的心灵舒适区。而那些心智不成熟的人难免让自己陷入痛苦、疲惫的泥潭。

建明是典型的“凤凰男”，出生于西南偏远山村的一个农家。他不甘于过“面朝黄土背朝天”的日子，付出了比别人多百倍的努力，终于考上了上海的一所名牌大学。

到上海后，置身于繁华的城市，在觉察到与其他同学存在差距的同时，更加努力学习。一有时间，他就到各大公司做兼职，积累经验。很快四年过去了，毕业后，由于成绩和能力都很优秀，建明进了一家大型外贸公司。在这里，他认识了一个可爱漂亮的姑娘，并幸运地和她组建了家庭。此外，他的事业也发展得很顺利，短短三年就已经晋升为部门主管。

然而，建明却不快乐和幸福，他说：“因为出身，我很怕被人看不起，所以一直以来都非常努力，别人付出一分努力，我就要付出十二分的努力。虽然也获得了一些成就，但丝毫不敢放松，就怕人家说‘果然是山村来的，就是上不得台面’。每次听到别人说‘凤凰男……凤凰男……’我就特别难受，尽管我知道那不是在说我。”

就这样，本该轻松、快乐的建明，一直处于压力之下，不幸福，不快乐，不轻松。

建明一直努力着，也取得了一定的成就，按理说应该生活得很幸福才是，但是心智的不成熟让他太过在意别人的看法，让他无法正确地看待自己、肯定自己，以致活得如此辛苦。

生活中，每个人都会有这样或者那样的不如意，如果我们不能用成熟的心智来面对，便会陷入痛苦、疲惫之中。要知道，所谓幸福、快乐，并不是完全如意的生活，而是心智成熟的人给自己的心灵舒适区。

肖迈在一家很小的公司里工作。虽然收入微薄，但他却过着非常快乐的生活。

肖迈对车有种难以言语的热爱，他非常渴望拥有一部属于自己的车，但是就自己目前的收入而言，很难实现。因此，每当有车从他身旁呼啸而过的时候，他就会无限向往地说：“要是有一辆车该多好啊！”

省吃俭用了两年，肖迈终于拥有了一辆属于自己的QQ车。尽管是低档车，但他仍然很喜欢，一有时间，就开车兜风，或是把车子擦得一尘不染。

然而，让人遗憾的是，有一次肖迈把车泊在楼下，半小时后下楼，发现车被盗了。

起初，肖迈气愤极了，他恨透了那个偷车贼。随后，他又倍感遗

憾，埋怨自己太大意。他彻夜未眠，思考了很久。第二天早晨，他出门的时候心情又变得很愉快。

几个朋友得到消息，都觉得肖迈一定承受不住这样的打击，在他们看来，爱车如命的人丢了车那可太严重了！

朋友们安慰他说：“肖迈，车丢了你千万不要难过啊！”

肖迈笑了笑，幽默地说道：“我是笨蛋吗？那贼已经偷走了我的车，难道我还要让他偷走我的好心情？幸好我的车不是贷款买的，不然就要帮贼还贷款了！”

听了他的话，朋友们都笑了起来。

心爱的车丢了，大多数人都会像被割了心头肉一样难受，甚至可能接连数月都打不起精神。然而，心智成熟的肖迈却没有任由自己在坏情绪中发展，而是调节自我情绪，试着让自己从另一个角度来看问题以保持好心态，从而将丢车事件的恶劣影响降到最低。如此一来，生活不就变得幸福许多了吗？

幸福、快乐是我们渴望的。成熟的心智能够帮助我们拥有它们，即使在逆境、困境中。如果我们能够像肖迈一样，而非如建明一般，便能多一些幸福和快乐，少一些痛苦和疲惫。

心智成熟的人总是更容易、更快获得成功

成功通常都是与成熟的心智结伴而行的。谁的心智比较成熟，谁便能更快、更易获得成功。

罗斯福总统被公认为美国历史上最伟大的总统之一，即使在他去世近百年后的今天，人们对他仍然敬仰不已。回顾他的成功之路，我们会发现，正是成熟的心智助使他成功。

在哈佛大学就读期间，富兰克林·罗斯福付出了种种努力来提升自己的心智。他将历史和政治作为主修课以便为自己的政治生涯做好准备，将英语和演讲作为辅修课以便提高自己的表达和感染他人的能力。为了提高自己的社交能力，他不仅加入了哈佛联合图书馆委员会，还加入了其他多个社交俱乐部。此外，为了丰富知识以便更好地了解他人、洞明世事，他还学习了拉丁文、法文、地质学、经济学等课程。而这些心智资本在他以后追求事业成功的过程中发挥了决定性的作用。

罗斯福的智慧、干练、胸怀宽广，深孚众望，再加上他的叔叔西奥多·罗斯福作为美国前任总统所传授的从政经验，他在从政这条事业之路上走得一帆风顺。但是，1921年的一场森林大火让他从一个意气风发、前程似锦的人变成了一个轮椅上的残疾人。然而，遭受巨大挫折和

折磨的他并没有像大多数人一样自暴自弃、一蹶不振，反而开始思索、探求。为了走出逆境，他不仅阅读了大量的医学书籍，而且阅读了许多有关美国历史、政治以及世界名人传记之类的书籍。通过广泛的阅读，罗斯福开阔了眼界和思路，更学会了尊重和理解。就这样，他在轮椅上一天天成熟起来，从一个轻浮的年轻贵族成长为一个能理解下层人民的人道主义者。而这些带给他的转变成为他日后能够入主白宫的关键所在。

1929年，全球经济危机爆发，美国深受其害。1932年，罗斯福以“新政”带给民众希望，成为临危授命的第32届美国总统。就任后，罗斯福以其非凡的魄力进行了旋风式的新政运动。对内，在其倡导的15项重要立法中有1/3都是针对金融整顿的，他通过颁布《银行法》在不到一年的时间里使银行信用得以恢复，通过促使议会先后通过了《农业调整法》和《全国工业复兴法》让国内经济全面复苏。对外，罗斯福敢于挑战传统，禁止私人储存黄金和黄金证券，宣布美钞停止兑换黄金，禁止黄金出口，放弃金本位，发行30亿美元的国债，促使美元贬值，以加强美国商品对外的竞争能力。通过一系列大刀阔斧的改革，罗斯福使美国经济全面恢复，在其第一个美国总统任期终了时，全国的经济呈现一派欣欣向荣的景象。

1936年，罗斯福连任美国总统，他非常有远见地意识到战争即将到来，他不再专注于国内事务，而是越来越关心国际形势和美国的防务。1940年，罗斯福再一次连任美国总统。1941年，日军偷袭美国珍珠港，美国遭受了历史上最惨痛的打击。事发后第二天，罗斯福即代表美国对日宣战。他以其坚定的意志和卓越的领导才能带领美国人民乃至全世界人民与法西斯战斗，成为英勇的反法西斯的伟大斗士。他说：“不论要用多长的时间，美国人民都将以自己正义的力量战胜侵略者，取得绝对