

THE MATURE

MIND 成熟
心灵的

做一个成熟人的策略

[美] 陶乐丝·卡耐基 著

你想知道什么是成熟吗？

你想知道怎样才能成熟吗？

本书就是这样一部指导手册



中国致公出版社

心灵的成熟

THE MATURE MIND

[美] 陶乐丝·卡耐基 著
奥里森·马登

李富民 编译
王久高

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的成熟/(美)卡耐基,马登著;李富民,王久高 编译. -
北京:中国致公出版社,2002.4

ISBN 7-80179-010-3

I .心… II .①卡…②马…③李…④王… III .成功心理学
IV .B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018435 号

心灵的成熟

作 者:(美)陶乐丝·卡耐基 奥里森·马登
编 译:李富民 王久高
责任编辑:胡 清

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店
印 刷:北京市通州西定安印刷厂
印 数:001-5,000 册

开 本:850×1168 1/32
印 张:12.8
字 数:280 千字
版 次:2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-010-3/Z·003 定价:19.80 元

版权所有 翻印必究

编译者序

拯救心灵

在人们普遍狂热地追求成功的今天，我们不应该忽略的是——心灵的成熟。心灵的成熟是事业成功的坚强基石。没有成熟的心灵，就不可能获得真正的成功。本书是由陶乐丝·卡耐基的《心灵的成熟》和奥里森·马登的《心灵的成熟》两本书合成。因为是同一主题，而角度和立意又各自不同，可谓殊途同归。将这两部经典之作合编一起，会给人更积极有益的启迪。

戴尔·卡耐基的成功学和语言学著作及其培训实践，对全人类产生了广泛而深远的影响。这本《心灵的成熟》是他的夫人陶乐丝·卡耐基在其身后整理出版的，其中既贯穿着卡耐基的思想，也有其夫人的独到见解。书中循着卡

耐基一贯的平实风格和实践精神，列举了多数人于日常生活中存在的种种心理障碍或不成熟的表现，循循善诱，加以点拨，使你在轻松的阅读中，潜移默化地受到熏陶和引导，产生茅塞顿开之感，从而走向成熟。

卡耐基告诉人们，走向成熟，必须依靠我们自身的认识与修养，不要归责于身外的人或物；必须确立坚定的信念，扎实地付诸行动。卡耐基认为，成熟的心灵应包括：成熟的个性、无坚不摧的意志力、良好的习惯以及诚实正直的品格。书中还具体讨论了在婚姻中、交友中以及对待自己的年龄，这些既复杂又敏感的问题上，怎样才是成熟？如何走向成熟？卡耐基揭示了一条看似简单而能触及人性本质的真理：真诚地爱他人，才能赢得他人的爱；充满热忱和爱心地去工作，你就永不会衰老。

相比之下，奥里森·马登的《心灵的成熟》则主要是运用心理学和社会学的方法，洞察人的精神、情感和社会意识的成熟过程，以期重建一个理性的世界。马登认为，“成熟”是我们整个生命大厦的中枢，是所有人的目标；影响个人最根本的东西不是他的生理年龄，而是岁月磨炼给他的心理成熟能力；成熟既是发展人的独特性，又是尽可能健康地扩展与他同伴相同的东西；成熟对人生至关重要，是人生的终生过程。

重要的是，马登提出了“成熟”的九条标准。他认为：真正成熟的人，在他自己和他所处的世界之间有着一种良性关系，使他的行为符合他自己和整个社会的利益；他不仅掌握着一定的知识，更关键的是他能够正确地运用这些知识；他具有良好的负责的习惯，自觉于“对自己负责，对他人负责”；他不仅能准确、得体地表达出心中想说的一切，而且能够帮助别人表达出他们不能说出的东西；他能够理性地享受性的欢乐，拥有健康、持久、甜美的性关系；他能感受到别人心灵上的痛苦和幸福，因而他会用自己的行为去关心他想关心的人；他善于用整体性思维全面地看待这个世界；他不会在某一方面表现得很成熟，而在另一方面表现得不成熟，相反，他在各个方面都能表现出成熟的心灵；他不仅善于自我调整、适应环境，而且善于选择有利于他成长的环境。这些标准，为我们提供了一面珍贵的多棱镜，有着重要的参照和启示作用。

马登的书具有重要的社会价值和理性意义，还在于他深刻地揭示了政治、经济、媒体、家庭、教育、宗教等等社会因素对心灵成熟的影响，并指出了如何扬长避短、趋利避害、走向成熟的终南捷径。正视这些社会因素的影响，或许正是走向成熟的先决条件。马登在书中所表现出的锐利而深远的目光、现实而透彻的分

析，完全有别于时下众多无关痛痒的说教，令人耳目一新、感同身受。

正如马登所说的那样：“人如果没有理想，就会失去生活的动力；但人如果不成熟，他就不会有正确的理想。所以，成熟是我们的职责，是拯救我们的唯一出路。”愿这部书能指引我们走上一条更加成熟的道路。

李富民

2002年3月21日于北京



目 录

一、心灵的成熟

陶乐丝·卡耐基



自 序	3
第一章 成熟的第一步——责任	6
1. 不要寻找“替罪羊”	6
2. “障碍”不是失败的借口	11
3. 摆脱不幸的五种方法	18
第二章 行动是对成熟的人而言的	25
1. 信念是行动的基础	25
2. 三思而后行	30
3. 改变一生的一句话	34
第三章 精神健康的三个重要法则	38
1. 独一无二的经验	38
2. 喜欢你自己	44
3. 保全个人的心灵	50
4. 为什么他是个无聊乏味的人?	57
5. 成熟的心灵:成人生活的经验	64

第四章	性格决定命运	73
1.	培养你的成熟个性	73
2.	意志力无坚不摧	77
3.	养成良好的习惯	81
第五章	人格是最可靠的资本	87
1.	正直品格的伟大力量	87
2.	诚实信用是最好的策略	90
3.	怎样奠定信用的基础	93
第六章	婚姻是对成熟的人而言的	98
1.	关爱你的女人	98
2.	爸爸回家	109
3.	迎合你的男人	116
4.	爱的再发现	125
第七章	成熟与交友	132
1.	寂寞：美国人的大病	132
2.	可爱的人们	138
3.	人家为什么要喜欢你？	145
第八章	年龄与人生	151
1.	保持心灵年轻有活力	151
2.	如何活到一百岁而甘之如饴	156
3.	别让摇椅绊住了你	160

二、心灵的成熟

奥里森·马登

序言	171
----------	-----

第一章 心灵的成熟	172
1. 心理学时代的到来.....	172
2. 我们都没有成熟.....	174
3. 两种年龄.....	176
4. 心灵上的障碍.....	180
5. 心灵上的条件反射.....	186
6. 了解你自己.....	190
7. 心不老,学到老.....	193
8. “成熟”的真正内涵.....	196
第二章 成熟的标准	198
1. 与身边世界建立多种联系.....	198
2. 掌握并善于运用知识.....	201
3. 富有责任感.....	205
4. 善于言谈和交流.....	209
5. 拥有健康的性知识.....	213
6. 走进他人的心灵.....	217
7. 善于全面看问题.....	221
8. 成熟是多方面的表现.....	224
第三章 两个旧理论一个新理论	227
1. 超越善恶理论.....	227
2. 知识不是万能的.....	229
3. 一种新理论:成熟——不成熟理论.....	233
第四章 遗失的人类真理	236
1. 和上帝进行心灵的对话.....	236
2. 走进摩西的心灵.....	239
3. 正义需要成熟的心灵.....	242



4. 成熟是一种真爱	245
5. 理性遭受拒绝	247
6. 真理遗失的启示	249
第五章 人文哲学对心灵成熟的影响	250
1. 困惑心灵的三种哲学	250
2. 十九世纪心灵哲学的误区	255
3. 十九世纪哲学的心灵亮光	259
4. 心灵哲学冲突的危害	262
第六章 政治对心灵成熟的影响	265
1. 人不是天生的政治动物	265
2. 政治不成熟与潜在敌意	268
3. 政治成熟与心灵成熟	274
第七章 走出心灵上的经济误区	280
1. 工业化对心灵成熟的双重影响	280
2. 心灵上的经济误区	284
3. 心灵上的经济恐惧	289
4. 为心灵的成熟而经商	292
第八章 媒体对心灵成熟的影响	294
1. 媒体对心灵诱惑的目的	294
2. 报纸对成熟的摧残	297
3. 收音机:心灵成熟的隐形杀手	301
4. 电影麻醉了我们的心灵	306
5. 广告对我们心灵的影响	310
6. 为媒体的最后辩护	313
第九章 家庭对心灵成熟的影响	317
1. 家庭是心灵成熟的摇篮	317

目 录

2. 社会变革对家庭的影响·····	319
3. 家庭促进心灵成熟的途径·····	324
第十章 教育对心灵成熟的影响·····	329
1. 学校教育的误区·····	329
2. 促使心灵成熟的教育·····	333
3. 促使心灵成熟的三个妙方·····	337
4. 理想的学校·····	341
第十一章 宗教对心灵成熟的影响·····	343
1. 对上帝心灵的误读·····	343
2. 追求生命的完美·····	345
3. 真正的宗教有利于心灵成熟·····	347
4. 寻找心灵成熟的宗教·····	349
第十二章 为心灵的成熟而准备·····	351
1. 塑造新的自我·····	351
2. 成熟与否,随时可见·····	354
3. 与成熟的人同行·····	358
4. 让学习终生伴随你·····	360
5. 理想的心灵成熟的人·····	363
6. 成熟的行动·····	366
7. 让成熟拯救我们·····	368

后 记



心灵的成熟

〔美〕 陶乐丝·卡耐基 著

李富民 编译

成熟是才智的结晶,是能力的标志,是成功的要素。要想有所成就并全力发挥自己的能力,就必须成熟。成熟就是不断地成长。

自序

我的办公桌上有一份剪报这样写道：“芝加哥大学的科学家正尝试着以‘成熟度’来衡量一个人的年龄。他们发现虽然很多人年龄越来越大，但不一定越来越成熟。”

“成熟”这个词原本不是恭维语，一直到最近才有所改变。说一个女人“成熟”，在从前的观念里就像是说她肥胖、邋遢、缺乏魅力一样，会令她感到很不舒服。

在经济和社会上，我们国家强调的是年轻。每个女人心中的梦想是看起来永远像 25 岁。女店员最有效的一个形容词是“年轻”。我们的广告大多源于一个共同的欲望，那就是外貌、举止、感觉都年轻。男人可能不像女人那样公开表现出这种欲望，但却跟女人一样梦想青春永驻。周末，每个高尔夫球场上都挤满了挥汗如雨想要恢复二十几岁时腰围的四十多岁的男人——而且他们跟妻子一样注重节食。

保持年轻也不只是轻浮浅薄的人才有的固执观念，目前，它在经济上是一种不可或缺的要害。工商业界的强迫退休年龄大多仍是 65 岁，但就一般工薪阶层的人来说，过了 35 岁就越来越难以找到工作了。

美国是个崇尚青春的国度。在比较古老的文明国家中，过了中年的女人仍然被视为美丽、迷人而充满魅力，六十多岁的男人也仍然聪明睿智、值得尊敬。也许我们的态度只是我们的

国家比较年轻的一种反映。但是，不管原因是什么，结论都是显而易见的：我们是在个别地和集体地欺骗自己，由于孩子气地拒绝长大、拒绝成人而失去了成熟的报偿。

年轻，尽管具有一切吸引力，却只是成年的一种准备、人生戏剧的一个彩排阶段。由于想要永远活在年轻的阶段中而否认自己的成年，是一种逃避责任、不敢面对人生的幼稚企图。

想要有所成就并全力发挥自己的能力，就是想要成熟。成熟就是不断地成长，当我们停止成长时，我们所忧惧的衰老就会来到。“年老”跟“成长”是相对的。**只要我们不断学习、发展、贡献、创作或享受人生，我们就能不断地成熟**，不管我们是16岁或者96岁，不管我们的实际年龄是多少，只有在不再能有所进步时才会变老。

本书是要提供给读者作为人生中一些重要部分的指导手册，例如最需要成熟方法的社会和婚姻关系，同时也讨论了一些在我看来是成熟的心灵必备的人生态度。

我的目的在于强调成熟的报偿，同时指出一些达到成熟的方法，鼓励人们将人生视为一种成长的过程，而不是不断趋向于衰老的过程。我相信成熟是我们应该尽全力求达到的目标，而这种对于成长和智慧的欲求，应该支配我们为自己制定一个目标。

只要可能，我就尽量以真人真事来印证我的观念，这些人大多是“卡耐基有效的演说和人际关系课程”的学生，非常感谢他们允许我在本书中引用他们的证言。

希望本书中所表达的观念，可以取代“让我们保持年轻”的流行哲学，同时期待一个心灵和精神的品质象年轻的脸孔