

★指点人生★

○铭心编

走向成熟

成熟的美有如海洋,具有平静而又深不可测的无穷魅力!
女人的成熟,也许只意味着更通晓人意;男人的成熟,却意味着世故和城府,坦荡而不失严谨。



成熟 迈向成功的标志。成熟 攀上高峰的基石。成熟 圆滑处世的导师。

· 伊 · 梨 · 人 · 民 · 出 · 版 · 社 ·

●指点人生●

走向成熟

铭心 编著

伊犁人民出版社

责任编辑:韩新帮
编 著:铭 心

指点人生——走向成熟

伊犁人民出版社出版发行

(奎屯市北京西路 28 号 邮政编码:833200)

武汉大学出版社印刷总厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张:22

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1——10000

ISBN7-5425-0324-3/I·140 定价:二册 32 元

卷首寄语

每个人都拥有自己的人生。童年、少年、青年、中年、老年，是人生不同阶段的界碑。青年阶段是作为完整的人向成熟的人过渡的起点，是成人期的一个预备阶段，是我们戏剧人生的排演，是奠定中年财富，晚年光彩的基石。

我们若有自我实现的欲望，想要充分运用自己的各种能力，便会有迈向成熟的需求。成熟是一种成长，而不是变老。如果我们一直维持学习，进步、贡献所学，创造发明或懂得享受成长的过程，这便是成熟。

本书是针对生命中几个重要的部分，强调成熟的种种好处和如何迈向成熟的方法。鼓励大家把生命看成是一种成长的过程，而不是走向腐朽或灭亡，我们相信，成熟应是每一个人努力的目标，是高于其它各种目标之上的，如此，我们才能真正成长并获得智慧。

但愿有朝一日，我们能把成熟的品质，看成和美丽的容颜或强壮的肌肉一样迷人有魅力，当别人称赞我们的成熟智慧，比称赞我们年轻的外貌更让我们快乐的时候。——假如这种快乐的境界真的降临，我们便不会害怕幼稚和风险。因为，我们都已走向成熟。

目 录

第一篇 迈向成熟 亮丽人生

- | | | |
|---|-------------------|----|
| 一 | 成熟人的韵味 | 1 |
| 二 | 成熟人的仪表 | 2 |
| 三 | 成熟人的世故 | 4 |
| 四 | 成熟人的特征 | 7 |
| 五 | 迈向成熟的第一步 | 10 |
| 六 | 不要在乎困难 | 14 |
| 七 | 独一无二的你 | 17 |
| 八 | 想要真正的“成熟”吗? | 21 |
| 九 | 成熟的心灵 | 24 |
| 十 | 成熟就能快乐 | 27 |

第二篇 成熟情爱 独具魅力

- 一 成熟的爱 31
- 二 与女人相处的魅力 34
- 三 与男人相处的魅力 42
- 四 睁一只眼睛谈恋爱 49
- 五 打动人心的开场白 56
- 六 在对方动情时候进攻 60
- 七 成熟男人的策略 63
- 八 成熟女人的策略 69
- 九 如何摆脱困境 78
- 十 男女生活的秘诀 82
- 十一 保持性热情的秘诀 86

第三篇 调整自我 改变一生

- 一 勇于开拓 独自自强 97
- 二 成熟心理是成功的关键 113
- 三 改造自己的个性弱点 132

第四篇 成熟交际 众人青睐

- 一 坐有坐相,站有站相 145
- 二 在大街上的礼仪 147
- 三 在餐厅里的礼仪 148
- 四 在交际场合的礼仪 151
- 五 吸烟的礼仪 155
- 六 送礼的礼仪 156
- 七 请客和作客的礼仪 160
- 八 洞察他人内心活动 165
- 九 洞悉他人体态语言 170

第五篇 创业升职 立于不败

- 一 演好人生这出戏 181
- 二 定下目标易成功 187
- 三 创业求职者的谋略 196
- 四 成熟稳重的好印象 204
- 五 交朋结友可助成功 212

六	祸从口出	228
---	------------	-----

第六篇 包装自己 独步社会

一	创造环境	237
二	培养专长的训练	243
三	尝试新事物的训练	247
四	改变一下行为	252
五	先声夺人的手段	256
六	主动的表现自己	259
七	变换说话方式的训练	262
八	提早做好准备	267
九	设定具体目标的训练	272
十	巧用人际关系	276
十一	弄清负面影响	279
十二	借助他人的训练	282
十三	进行模拟想象的训练	285
十四	改变观念的训练	287

第七篇 重塑心灵 完善自我

- 一 充分表现自我能力 289
- 二 展现积极个性 301
- 三 提高信任度的方法 308
- 四 平易近人的表现 323
- 五 强调个性明朗 339

第八篇 成熟摘要 潇洒生活

- 一 你寂寞孤独吗? 347
- 二 人间有温情吗? 349
- 三 别人喜欢你吗? 352
- 四 尚未成熟的人 355
- 五 学会喜欢自己 360
- 六 别陷入安乐椅 363
- 七 最后的诉求 365
- 八 心灵食粮 366

第一篇 迈向成熟 亮丽人生

一 成熟人的韵味

成熟，就像稻穗丰满了周身，犹如鸿雁有了一对坚强的翅膀。

成熟，显示了一种量的积聚和质的飞跃，是事物走向光明的折射。

童年走向少年，少年走向青年，青年走向壮年……每一个台阶，都是成熟的年轮。成熟是承前启后环环相扣的。

人的成熟有生理、心理之分，生理的成熟带有自然的痕迹，心理的成熟则更多地带上了社会的烙印。两者的融合造就的成熟，才使体态与精神统一，内在与外形平衡，恰似一部完整的钢琴，可以去弹奏美妙的人生交响曲。

成熟，是一种老练，老练是成熟的化身。

成熟，是一种经验，经验是成熟的细胞。

成熟，是一种艺术，艺术是成熟的内涵。

成熟，是无数次失败的积累，挫折孕育出成熟之光。

代价是成熟的铺垫，成熟同代价成正比。

磨练是成熟的淬石，成熟离不开困苦的熔炉。

思索是成熟的养料，成熟同思索唇齿相依。

理智是成熟的伴侣，成熟离不开理智的导引。

没有成熟，幼稚、天真会接踵而来；没有成熟，片面、主观会形影不离；没有成熟，坎坷、险境会环绕左右。

缺乏成熟，思想上缺少原则的理性，语言上缺少分寸的柔性，行为上缺少制约的驾驭。

未成熟与成熟之间，是最有意义、富有生机、充满魅力的，因为成熟的一切就在前面，有令人神往的目标，有实在具体的利益。

成熟，随着社会的发展而拓宽，随着现代化节奏的加快而变速，随着生命的延长而伸展。

铁与火的洗礼，灵与肉的冲击，血与汗的汇聚，可以筑起成熟的丰碑，冶炼出成熟的钢坯。

在事业与成功之间，在生活与欢乐之间，在生命与价值之间，在理想与现实之间，成熟是一条“连接线”。

成熟不是为了求得为人处世的圆滑而像鹅卵石一样失去自己的棱角；也不是为了得到别人的同情而表现得像三岁顽童一样顺从。

一个人的成熟应当表现为敢于直面人生，在现实生活中得到社会承认，表现出自己的个性，显示出自己的分量。

成熟，意味着能做、想做而又必须做；意味着能按自己的意愿行事，过后又不是经常地后悔；意味着能对自己的言行负责。成熟不仅仅是年龄而已。人的阅历不一定能丰富成熟的档案，人的选择、思索是奋斗中成熟的最好催化剂。

但愿人们能早日成熟，只是不终止成熟的过程。

二 成熟人的仪式

中央电视台有一档收视率极高的专栏节目，就是家喻户晓的

《正大综艺》。有一回，这档节目在《世界真奇妙》中出现了这样一个镜头：

在一座看上去像小山的山丘上，一群少年正在准备做动作，主持人问现场观众，他们在做什么？原来那个地方有个规矩，少年成人须经过这种仪式，你要一跳而过，就算成人了；跳不过下次再来，直到跳过为止。

据资料介绍，在世界很多地区，少年人须经过各种各样的“成年仪式”，才能成为“大人”。

自然，“成年仪式”只是一种典礼再加上测试的形式而已，更为重要的，或者说由此而引出的另一个话题，便是人格成熟是不是也有一个“标界”呢？是不是也有一个为大家所认可的“成熟仪式”呢？

我国一位九段围棋高手曾说过：“无论是成功的喜悦，还是失败的痛苦，他们的浓度总是和自己所作的努力成正比的。”这位棋手，在第一、第二届中国围棋擂台赛里，连输了两场。当队里把他列入第三届擂台赛的上场名单时，他的第一感觉便是：“这次无论如何不能再输棋了！”为这局棋花了极大的心血，结果又输了。当天，他深夜独自一人在东京街上毫无目的地一直往前走，一种不可名状的痛苦从心度向全身扩散，甚至连对“死”也感到不那么可怕了。

回国后，他收到了很多棋迷的来信，其中绝大多数是指责他无能。有几封信的词句尤其是尖刻得刺人肺腑。《新民晚报》一则报道说：“他输棋后的心情就像死去一样。”不过，这位棋手后来想通了。“围棋的胜负从来就是残酷无情的，既然我已选择了围棋作为毕生的事业，那么，就不必希冀别人对自己的失败给予同情和理解。一个真正围棋手的心胸应该是豁达大度的。”他应该是：“跌倒了，爬起来，流血了，自己舔。不管路是多么难走，总得披荆斩棘地走下去。”

一局棋的失败，成为人格成熟的“仪式”，这种仪式，会是真正的“成年仪式”。

生活，犹如波澜壮阔的海洋，气象万千。一个人在自己的生活中，会遇到波浪、台风、漩涡，只有跃过去，把一次次挑战和遭遇都当作一种“仪式”，那么人格会愈加出色。这里，断绝你的后路，一直朝前走，是至关重要的。

当凯撒率领他的军队在英国登陆时，他决意不留给自己的部下以退却之路。他要他的士兵知道，这次攻英国的结果，不是战胜，就是战死。所以他在士兵面前，把所有的船只都烧毁了。拿破仑也一样，他有排除一切干扰、下最后的决定于一瞬的能力。

青年人往往有这种缺点：在进行一项重要的事业时，先预备好一条退却之路，以例事情不顺利时另作他图。但是，每个人都知道，假如在激烈的战争中，还有一扇退却之门大开着的话，参加者大致是不会使出他全部的潜力的。

因此，断绝你一切的后路，抱着任何阻碍都不能使你向后转的决心，正是完成人格成熟、顺利通过“仪式”的胜券，人的潜能会在此时迸发出耀眼的光芒。

三 成熟人的世故

生活中，青年人总觉得为人处世难，渴望自己早一些成熟起来，可往往却又无法分清成熟与世故的界限，陷于世故的泥坑。那么，到底怎样区别成熟与世故呢？

鲁迅先生认为成熟者是“勇敢而明白的斗士”，他们能看到社会或人生的阴暗里，却不被阴暗面所吓倒，表面上沉静而内心却有一腔热血。因而，面对黑暗面，有不平而不悲观，既坚信希望在于将来，又执着于今天的努力。世故者也看到社会的阴暗面，但他们分不清主流和支流、本质和现象。他们因为曾在事

业、理想、生活、爱情等方面遭受打击或挫折便冷眼观世，觉得人生残酷，社会黑暗。他们自以为看透了社会和人生，以“众人皆醉我独醒”自居。在生活中，成熟与世故的具体区别表现为：

真诚为虚伪。成熟者知道社会是复杂的，因此人的头脑也应当复杂些才好。遇事要自己思索，自己作主；不迷信，不盲从；与人交往，考虑复杂些而不失其赤子之心；“和朋友谈心，不必留心”；如果遇见不熟悉的人“切不可一下子就推心置腹”，因为这样既不尊重自己，也不尊重他人，可以多听少谈，真正了解后才可以敞开交流思想。这是鲁迅先生待人的经验之谈。世故者由于过多地看到社会和人生的阴暗面，因而错误地认为世间没有真诚可言。与人作“披纱型”的交往，犹如信奉伊斯兰教的妇女披上自己的面纱一样，把自己的内心世界封闭起来。对人外热内冷，处处设防，奉行“见人只说三分话，未可全抛一片心”的处世原则。同友相交，虚与周旋，别人的事自己探听尤详，自己的事别人隔墙难闻，说给别人听的，尽是些“二三远离十”的话。

互助与利用。成熟者在处理人与人关系上，坚持互惠互利，互帮共进的态度，有福共享，有难共当，患难时见真情。世故者对周围人采取于己有用者交往之、于己无用者疏远之的态度。交往的热情，则同于己有用之程度成正比。即使是对同一个人也不例外，尤如果戈里小说《死灵魂》中的主人公乞乞可夫一样，在刚当小职员时，百般讨好巴结上司的麻脸女儿，当博得上司的好感，当上了科长，站稳了脚跟之后，便马上翻脸不认人，那个痴情的姑娘便成了他愚弄的对象。

坚持原则与看风使舵。成熟者遇事头脑冷静，坚持原则，有主见，自己该干什么仍干什么。世故者观风向，看气候，见什么人说什么话，投人所好，八面玲珑，采取“随风倒”的处世方法。就如有人所刻画的那样：当世故者同多愁善感的人交际，便把自己打扮成感情丰富的人，说话时，眼睛里有时还会泪光闪

闪；转身同性格多疑的人交际，他又会俨然装得深沉起来，与对方一起分析别人如何有可能损人利己，奉劝起对方应取的态度和对付的方法来；而同率直爽快的人谈话时，他又会马上变得嫉恶如仇，真想马上为朋友打抱不平、两肋插刀而不顾；然而同喜欢息事宁人，凡事调和的人在一起时，又显示老谋深算，久经风霜的样子，把那些正直的举动，说成“简单”、“幼稚”，仿佛一切发生的麻烦事都是因他不在场而造成的。逢人迎合不吃亏，他中有我成“朋友”，是变色龙者的秘方。

直面现实与玩世不恭。成熟者对人对事敢于发表自己的见解，敢做敢当，有“舍我其谁”的大丈夫气魄，往往小事糊涂，大事清楚。世故者却游戏人生，采取滑头主义和混世主义的态度，专搞中庸，惯于骑墙，他们和人可以谈天说地，但只是摆现象，不下结论，迫不得已时也就些不言而喻，“大家早已公认”的结论。遇有原则问题需辩明，则莫问是非曲直，要不然就是就些模棱两可，怎说怎有理的话。与人意见不一时，便以“今天天气……哈哈”的态度加以回避。对于社会上存在的种种乖巧行为，虽知其隐秘，却不露声色，作冷眼旁观者，既可吸哲保身，亦为自己留后路。

奋进与沉沦。成熟者与世故者也许都经历过生活的艰辛，人生的磨难。但前者把挫折当成奋飞的起点，重新认识社会与自我，奋进不已；后者则或者躬行“先前所憎恶、所反对的一切”，拒斥“先前所崇拜、所主张的一切”，或者干脆对一切无所谓，企求超脱社会，也许还会同恶势力同流合污。

成熟是成功人生的重要标志，世故却只能把人生引入歧路。鲁迅先生曾说过：“少年老成，城府也深，我大抵不和这种人来往。”世故在人际交往中给人留下的印象是不可信、不可靠和不可近。一个具有这“三不”的人，你能指望他在人生的舞台上有着出色的表演吗？朋友，你每天都在追求成熟，便请记住：成熟≠

世故。

四 成熟人的特征

你可以经常听到这样的议论：“某人待人处事没经验，太不成熟了”，“某人干了几年，各方面都不错，看来已成熟了”等等。人总是希望自己成为自己眼里的成熟者，你的双亲、同事、朋友也总是提醒你要尽快去掉孩子气，成为大人——成熟的人。可成熟到底是什么呢？

成熟，本是植物生长状态的形容词。《易林》曰：“桃李花实，累累日息，长大成熟，甘美可食。”成熟能带来食的甘美，自然为人所赞赏。此后，语义延伸，用成熟来形容人的圆满程度。圆满而有实效者，谓成熟。用社会心理学家的语言讲，则是指能够最大限度地发挥自己的精神力量，与环境建立和谐关系的人。

美国心理学家马斯洛挑选了一些可称为成熟的人进行研究，认为以下几项是“成熟人”的特征。

1. 能明确区别已知与未知、事实和对这些事实的意见、事物的本质和表面现象；
2. 能正确地看待自己、别人和世界；
3. 非利己主义，追求目标高远，经常考虑“我对社会有什么贡献”等问题；
4. 能忍受孤独和寂寞；
5. 有创新能力；
6. 看人重事实而不重表面，对有优良性格的人抱有友善态度，无出身、门第、地位的偏见，不无端地敌视别人；
7. 能清楚地辨认善恶，实际行动与道德认识一致；
8. 具有相对摆脱现实环境的独立性；

9. 意识到目的和手段的区别，既注重目的，也不忽视手段；
10. 超然于琐碎事物之上，有广阔的视野和远见，其活动以是否具有价值为指南。

这些特征实际上可归结为三个方面：即人本身摧部特征，人与环境关系特征和人与人之间的关系特征。

另外一些心理学家则通过相反的观察归纳了不成熟者的特征，其主要表现为：

1. 残留着对双亲的依从；
2. 常由于胆小而不愿意走向社会；
3. 行为出于利己的动机；
4. 缺乏独立性、自觉性；
5. 情绪不稳定，攻击性或逃避性行为偏多；
6. 为人不可靠，没有责任感，对人对事不宽容；
7. 生活图一时快乐；
8. 不能同别人建立和谐关系。

这些特点，往往在人生道路上形成巨大的障碍，使人平庸无为。

每个人都要接受生活的考验和筛选，这也就有成功者和失败者之分。能否成熟的关键只在于你自己的主观努力。在你追求成熟的过程中，往往会出现两种同化现象：一种是向成功的同化，一种是向失败的同化。前者以自己某方面的成绩受到赞赏为其发端和契机，促使走向成熟的主观努力越来越大，速度愈来愈快；后者由于不能正确对待失败和挫折，逐步形成了无视现实和心安理得的习惯，最后放弃了走向成熟的努力，表现出粗劣的品格和各种怪癖。

正确的人生总是在不停地去掉不成熟，不停地追逐着成熟。但如果你以为经过努力，在某一天中就会得到那个梦寐以求的“成熟之果”，此后就可高枕无忧，慢慢地品尝和享用它，那实是