

# Mental Maturity

# 做心智成熟的自己

〔美〕戴尔·卡耐基 著  
陈玮 编译



只有在心智模式上强大自己，  
内心才会真正强大起来。

巴菲特、盖茨、奥巴马、李

倡导做一个心智成熟的人！

心智的成熟比成功更重要

**修炼心智模式，提高心智成熟度**

心智根植于我们心中，决定了我们应对这个世界的模式。你的心智强大，  
则你的世界强大；你的心智弱小，则你的世界弱小。

古吴轩出版社

Mental Maturity

# 做心智成熟的自己

[美] 戴尔·卡耐基 著  
陈玮 编译

古吴轩出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做心智成熟的自己 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著;  
陈玮编译. —苏州: 古吴轩出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5546-0123-5

I. ①做… II. ①卡… ②陈… 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 (2013) 第 162385 号

责任编辑: 王 琦

见习编辑: 赵 妮

封面设计: 天之赋

书 名: 做心智成熟的自己

著 者: [美] 戴尔·卡耐基

编 译: 陈 玮

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街 458 号 邮编: 215006

Http: //www.guwuxuanchs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 17.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0123-5

定 价: 32.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。0316-3515999

这个世界上人人追逐的是什么？金钱？权力？荣誉？……这所有的一切，似乎可以用一个词来代替，那就是成功！

我们每个人都是那样期待成功，为了成功，我们可以吃苦，可以受罪，可以忍辱负重，可以能常人所不能。在追逐成功的道路上，我们争先恐后，奋勇向前，甚至蒙昧了良心不择手段，可是，成功真的是我们追求的最终目标吗？

成功固然重要，但俗话说：“创业容易，守业难。”有了成功，却没有与成功相匹配的成熟的心智，那么迟早会从高高的云端跌落尘埃，万劫不复。因为世事艰难，侥幸的成功不可能永远侥幸下去。生活迟早会把你打回原形，如果你的心智没有得到和成就匹配的锤炼的话。

心智是什么？也许看到这儿，还有许多人不了解这个概念。所谓的心智，指的是人们各项思维能力的总和。心智指导着人们的行为，控制着人们的理性，影响着人们对世界的理解和应变。乔治·里奇博士曾在他的著作中提到过：每个人的心智力量强弱不一，心智成熟的人，他的内心世界也同样强大；而心智不成熟的人，他的内心世界就极为弱小。心智成熟的人在对待事物时，应变能力、承受能力和自控能力都非常好，因此更能适应社会，获得成功；而心智不成熟的人，则无法适应不断变化的环境，不会说话，不会变通，更不会控制自己的情绪，注定会在人生的道路上多走弯道。

取得成功也许是衡量一个人一时的标准，却绝对不是衡量他一生的准绳，只有真正的强者，也就是内心强大、心智成熟的人，才能够带着成功一路走下去，取得圆满的结果。

所以说，心智成熟往往与一个人一生的幸福有关。

世事是如此艰难，人心是如此叵测，每一个活在这个世界上的人，都会尝到苦难与挫折的味道。在生活的重重大山面前，有的人被压垮了，一蹶不振，还有的人却越挫越勇，披荆斩棘，一往直前。这两种人的区别，就在于心智是否成熟。心智成熟的人有责任、有担当，有敢于冒险的精神，有直面一切的勇气，而这些，正是一个成功者所需要的必备条件。

心智的成熟，是一种海纳百川的态度，是一种胸怀广阔的雅量，更是时间、伤痛、岁月的沉淀积累，这种积累让人们从青涩走向成熟，从尖锐走向平和，从焦躁走向淡定，从彷徨走向从容。

成熟的心智并不是先天的，而是后天养成的。我们无法掌控人生经验的积累，却可以掌握开启心智之门的钥匙。

本书从心理学的角度出发，就如何提高心理成熟度，如何练就强大的心智，以及如何保持心智成熟等方面，做出务实详尽的解释。这本书不仅给你打开心智成熟之门的钥匙，更帮助你从根本上改变理念，改善人际关系，给你一种全新的体验，使你达到全新的境界。

如果你是个人人称羡的成功者，那么你必须要看你手上拿着的这本书，因为只有将自己的心智锻炼得更为成熟，才能够保住你现有的财富，并让其发展积累下去。

如果你还在成功的路上徘徊，那么你更有必要钻研这本书，因为它所给予你的，是通往成功之路大门的钥匙，培养出成熟的心智，你离成功、离幸福就不远了。

心智成熟的人并不都是人们眼中所谓的成功者，但他们一定过得很幸福。一个人的心智越成熟，就越少走弯路，就越能从容地面对生活，直至成为人生的赢家，让一切都归于自己的掌握之中。

## 第一章 心智成熟，从真正了解自己开始

了解自己，是心智成熟的开始，也是你迈向成功的第一步。正如苏格拉底所说：“认识你自己。”只有当你真正地认识了自己时，你才能发现内在真实的自我。你会因为自己拥有的独特个性而感到欣喜，你也会更加欣赏自己、爱护自己。这样，你便找到了一切美好的源泉。只有这样，你才能摆脱束缚，重拾信心，并逐渐认可自己，肯定自己。

学会自爱，自爱是一切美好的源泉 / 2

摆脱束缚，过去的事也是自己的一部分 / 6

认可自己，你比想象中优秀 / 11

肯定自己，克服儿时留下的自卑心理 / 14

静下来，发现独一无二的自己 / 20

悦纳真实的自我才能真正找回自信 / 25

## 第二章 开放自己的心智，引爆内心的正能量

只有当一个人开始意识到他所肩负的责任并勇于承担时，他才会真正成熟。每个人都要勇于承担责任，而若要做到这一点，首先要放弃对他人的依赖，只有这样，你才能真正成长。在承担责任时，既不要輕易责备他人，也不要苛责自己，而是要保持内心的平衡，并积极尝试崭新的生活方式。只有这样，我们才能激发自己强大的动力，引爆内心的正能量。

- 承担责任是迈向成熟的第一步 / 30
- 放弃依赖，你才能真正成长 / 34
- 责备他人，就是逃避自己的责任 / 38
- 正确评估自己的责任，不要过分自责 / 41
- 保持责任平衡，为自己的生活负责 / 44
- 发掘内在动机，激发自己强大的动力 / 47
- 以美好的目标引导我们的心智 / 51

### 第三章 锤炼强大的心智，所有挫折都伤害不了你

有句话说得好：“失败是成功之母”，每个人都在所难免地会遇到挫折，而每一次受挫时都是锻炼心智的天赐良机，只要我们放下消极的心态，积极向上，定能有所斩获。唯有如此，我们才能不为挫折所束缚或伤害，让自己的心智强大起来。

- 每一次受挫时正是修炼心智的时候 / 56
- 积极向上，别被消极思维所害 / 60
- 接受无法改变的，珍惜我们所拥有的 / 65
- 忘掉过去，才能积极地迎接未来 / 69
- 对挫折做出积极的回应，才能破茧而出 / 73
- 接受当前的境遇，并关注积极的事情 / 77

### 第四章 心智成熟的人，懂得控制自己的情绪

心智成熟的人，善于运用正面思维，使自己在不利情势下反败为胜；心智成熟的人，知道如何将自己从恐惧的牢笼中拯救出来；心智成熟的人，懂得随时释放仇恨，打开他们的心结；心智成熟的人，认识到了宽恕他人解救自己的重要性。

- 学会正面思维，你可以反败为胜 / 82
- 把握止损点，别把负面情绪扩大化 / 87

将自己从恐惧的牢笼中拯救出来 / 90

释放仇恨，打开你的心结 / 94

将不愉快放置一边，绘制心灵的美好蓝图 / 98

宽恕他人也就是解救自己 / 102

## 第五章 心智成熟的人，有理想、有信念、有主见

心智成熟的人，会大胆地选择梦想并从容地付诸行动，他们知道实现梦想也需要谨慎，他们敢于梦想，并大胆地追求他们的梦想，他们能够保持主见，以摆脱进退两难的局面，他们深信，爱是解决一切问题的最佳答案。

大胆地选择梦想，从容地付诸行动 / 108

追求梦想的过程中要稳打稳扎 / 111

敢于梦想，并大胆地追求梦想 / 115

放下犹豫不决，培养果断的决策意识 / 119

保持主见，摆脱进退两难的局面 / 125

爱是解决一切问题的最佳答案 / 129

## 第六章 更新心智模式，持续改进自己的思维方式

有这样一句话：“你想成为什么样的人就先把自己想象成什么人。”的确，我们的心态和思想对我们的人生有决定性的作用。如果你的心态消极，你就会陷入恶性循环，如果你选择逃避，那么问题将永远都得不到解决，你也不会顺利地为社会接受；如果……我们必须将问题分担出去，轻松从容地面对生活，防止思想灾难化，唯有这样我们才能用爱和包容来回馈这个多姿多彩的世界。

心态决定一切，思想能够改变命运 / 134

只有摆脱消极想法，才能避免恶性循环 / 138

放下逃避，主动解决问题 / 142



我们都渴望得到社会的接受 / 149

将问题分担出去，轻松面对生活 / 155

从容面对生活，防止思想灾难化 / 159

以爱和包容回馈世界 / 163

## 第七章 提高心智成熟度，不断提升自己的情商

情商是衡量心智成熟度的重要指标。心智成熟的人，一定是高情商的人。他们从不吝惜他们的赞美，他们懂得根据别人的需要说话，他们善于找到双方的共同点，他们能巧妙地提醒他人的过失，他们会放下敌意，冷静地化解干戈，他们会欣赏他人，他们知道请教比命令更有效，没有人喜欢被人指手画脚……

不要吝惜你的赞美，人人都渴望受到关注 / 168

影响别人的最佳办法，就是根据别人的需要说话 / 172

找到双方的共同点，多说“*Yes*”，而不是“*No*” / 175

巧妙地提醒他人的过失，展示出勇敢和智慧 / 178

放下敌意，冷静地化解干戈 / 181

改变对他人的看法，学会欣赏他人 / 185

请教比命令更有效，没有人喜欢被人指手画脚 / 190

## 第八章 心智成熟，打造协作增效的人际关系

心智成熟的人善于与他人建立和谐的人际关系。和谐的人际关系是我们取得成功的重要条件，要想建立协作高效的人际关系，我们必须知道如何与他人合作，如何发挥人性的优点，如何作出判断，如何解决问题，如何守护自己的利益，如何提防四周的陷阱……只有这样我们才能在频繁的人际交往中表现得游刃有余，最终拥有辉煌的人生。

让对方主动提出建议，这就是最好的合作方式 / 194

发挥人性的优点，激发他人高尚的动机 / 197

相互理解，是维持人际关系的法宝 / 201

理解他人的想法，纵观全局后作出理性判断 / 205

挖掘事情的真相，寻找互利的解决方法 / 209

守护自己的利益，主宰自己的生活 / 213

提防四周的陷阱，摆脱他人的操纵 / 218

## 第九章 心智成熟，把工作当成事业来追求

事业的成功与否是衡量人生价值的重要标准，因此选择一项适合自己的事业至关重要，心智成熟的人，将工作变成事业来追求。他们选择自己感兴趣的工作，并在工作中养成良好的习惯，他们重新描述工作，并努力塑造工作中的使命感，他们通过沉浸体验，发挥最佳的工作状态，他们将工作当作使命，激发出了无限能量。

尽量选择自己感兴趣的工作 / 224

良好的工作习惯是这样养成的 / 230

带着头脑工作才能真正减轻压力 / 233

重新描述工作，塑造工作中的使命感 / 236

感受沉浸体验，发挥最佳工作状态 / 239

将工作作为使命，才能激发你的无限能量 / 242

## 第十章 心智成熟，让你的婚姻变得幸福美满

每个人都渴望拥有幸福美满的婚姻，但只有心智成熟的人才能真正拥有，这其中的原因何在？就在于他们懂得如何与自己的另一半和谐地相处，他们能够坦然地接受彼此的不同，认同他们的伴侣，他们会用行动来证明爱而不仅仅是用一句空言，他们会努力与他们的另一半一起营造快乐的气氛，因为他们深知积极的态度是美满婚姻的基础。

- 认可你的伴侣，接受彼此间的差异 / 246
- 用行动证明爱，给予物质上的关怀 / 250
- 强势的态度会引发夫妻之间的矛盾 / 254
- 动辄以离婚相威胁是极不成熟的做法 / 257
- 夫妻间要学会把谈心作为一个课题 / 259
- 营造快乐的气氛需要夫妻共同努力 / 262
- 积极的态度是美满婚姻的基础 / 265

### 未来职业发展前景广阔，大有可为

随着全球经济的发展，未来职业发展前景广阔，大有可为。在知识经济时代，人才是第一资源，也是核心竞争力。随着科技的进步，许多新兴行业如人工智能、大数据、云计算等，为求职者提供了广阔的就业空间。同时，随着人们生活水平的提高，对教育、医疗、文化娱乐等领域的需求也在不断增长，为求职者提供了更多的选择。求职者应根据自身兴趣和特长，选择适合自己的职业方向，不断提升自身素质，以适应未来社会的需要。

- 452、新工种的兴起与就业前景展望
- 052、传统行业转型升级下的职业前景
- 622、农村创业与返乡就业的机遇与挑战
- 702、数字经济下的新兴职业与人才需求
- 052、灵活就业与零工经济的发展趋势
- 512、终身学习与职业发展的关系

### 婚恋幸福需要经营与维护，经营智慧

婚恋幸福需要经营与维护，经营智慧。婚姻不是爱情的终点，而是生活的起点。在漫长的婚姻生活中，夫妻双方需要不断经营与维护，才能保持爱情的新鲜感与婚姻的稳定性。经营智慧体现在沟通、包容、理解与共同成长等方面。夫妻双方应学会换位思考，尊重对方的个性与需求，共同面对生活中的挑战。同时，保持个人魅力的提升与事业的追求，也是经营智慧的重要组成部分。通过不断的努力与经营，夫妻双方可以建立起更加稳固、幸福的婚姻关系。

## 第一章

# 心智成熟，从真正了解自己开始

了解自己，是心智成熟的开始，也是你迈向成功的第一步。正如苏格拉底所说：“认识你自己。”只有当你真正地认识了自己时，你才能发现内在真实的自我。你会因为自己拥有的独特个性而感到欣喜，你也会更加欣赏自己、爱护自己。这样，你便找到了一切美好的源泉。只有这样，你才能摆脱束缚，重拾信心，并逐渐认可自己，肯定自己。

## 学会自爱，自爱是一切美好的源泉

法国文豪伏尔泰在自己的著作《哲学词典·自爱》里曾经说过：“自爱是我们必须珍藏的工具。它好像是人类所需要的永恒的备用品。它十分必要，十分可贵，它带给我们欢乐。因此，我们一定要珍藏之。”

我想，这句话说得非常好。

一个心智成熟的人，会懂得如何去爱他人，如何去关爱自己生活的这个世界。但是在这一切之前，我们首先要做的，是爱自己。学会关爱自己，才能够开启我们的心扉，激发我们生命中的潜力，让我们能够更好地去爱他人，也从他人那里得到更多的爱。

什么是自爱？简单来说就是喜欢自己，善待自己；严格来说，是对自我的关怀，尊重、责任和了解。我们每一个人天生都有着自爱的倾向，特别是心智较成熟的成功人士。这个结论，从美国军方曾进行的一项研究中就可以得出：

此次研究的课题是“成功者都具有什么样的品质”，为了得出专业的结论，研究人员从军队的不同部门，抽出了12位对研究毫不知情的成功人士，将他们集中在一起。

这些人有男有女，普遍特征是年龄都在30到40岁之间，外表普通，家庭也一般，但是都通过自身的努力，取得了让他人瞩目的成就。

在对这些成功人士进行的大量的测试里，有一项非常奇特的测试。这项测试要求这些人按照程度深浅写下他们认为的生活中最重要的三样东西。

出乎所有人的意料，在其他测试中表现得十分优秀的成功人士，在面对这项测试时，表现出了非同一般的慎重。最快做完答卷的人花了40多分钟，而这12个人平均下来的时间，竟然达到了一个多小时。

更令人惊奇的是：这12个人的答卷上，第二重要，和第三重要的东西五花八门，几乎没有重复，但是在最重要的那一栏上，所有人都填了相同的三个字：“我自己。”

不是“家庭”，不是“财富”，不是“爱情”，而是“我自己”！这项研究充分地表明了：对于心智成熟的成功人士来说，自爱是一项多么重要的特质。当一个人活着，却不知道爱自己，那么他必然会与内疚、自卑、羞愧、冷漠等负面情绪紧紧联合，这相当于把自己关进一间冰冷的，孤独的囚室里，只能透过狭小的缝隙去面对这个世界。

修炼心智是一个漫长而曲折的过程，但是自爱，却极容易做到，并且能给你带来显而易见的效果。就像英国的哈利法克斯在他的著作《杂感录》里说的那样：“自我热爱远非缺点，这种定义是恰当的。一个懂得恰如其分地热爱自己的人，一定能恰如其分地做好其他一切事情。”

自爱是一切美好的源泉，当我们加倍地热爱自己的时候，我们生命中的那些卓越而优秀的特征，比如说自信、乐观、自尊、开朗、大方、活泼、热情等，都会被一一激发出来，而这些特征会帮助我们改善与他人交往的处境，让我们收获更多的美好与关爱。

很多人都明白这一点，但是仍然有不少人，他们根本无法做到好好关爱自己，甚至于都没有认真思考过这个问题。陈旧的习惯把他们封闭在一种老式的、无爱的惯性思维中，他们不知道如何摆脱困境，甚至根本没有这种意识。

像我曾遇到过的一位经常听我讲座的中学生，就有着这方面的问题：

这名中学生叫吉姆，他有着聪慧的头脑，和一双小鹿班比一样的眼睛。

吉姆一向听得非常认真，于是在一次讲座的末尾，我专门请他到讲台上，就我讲的内容发表自己的看法。

看得出，吉姆非常紧张，但是又很兴奋。他看起来有些害怕，但仍然尽力地表达了他心中的看法。

台下的反应不算激烈，但也有不少人为吉姆的勇气而为他鼓掌。在下台之后，吉姆找到了我，涨红着脸对我说：“卡耐基老师，这对我来说太困难了。我不像别人那么稳重，我还有口吃的缺点，对于上台讲话，我总是会觉得害怕。当我一想起我的那些缺点时，我就更没信心了，我根本没办法将自己心里想的表达出来。”

“可是台下有许多人为你鼓掌。”我这样告诉他。

“他们只是可怜我，想鼓励我罢了。”吉姆仍然没有丝毫信心。

## 做心智成熟的自己

我思考了一下，只对他说出了一句话：“不要总想着你的缺点，你发言的缺陷在于你缺乏对自己理性的审视，而不是在于你的缺点。”

时隔这么久，我仍然记得我说过的这句话。每个人都会有缺点，或多或少，千奇百怪。但是，一个自爱的人，会懂得如何善待自己的缺点，并努力克服它。只有那些不知自爱的人，才会将自己的缺点竖立成一座难以逾越的大山，在自卑和软弱的阴影下过一辈子。

所以说，正视自己的缺点，学会欣赏自己，接纳自己，是适应自爱的第一步。

**适应自爱的第二步，就是要将自己当成无价之宝。**

我的朋友派克是一位心理医生，有一次，他驱车赶往纽约，为一位17岁的外地病人治疗。

就在当天晚上，下起了罕见的暴风雨，高速公路上的能见度几乎为零，连路基和黄线都看不到。当时的派克已经很疲倦，但是仍然集中精力紧盯着前方的路面，他小心翼翼地开着车，越过了130多公里的路程，安然无恙地达到了目的地。

然而，就在他到达目的地时，他才得知：同样需要驱车赶往纽约接受治疗的另一位年轻人，在同一场暴风雨里，把车翻到路边去了。

那位年轻人的路途要比他短得多，却出了这样的事情。在见到了他的病人之后，派克对他说：“约翰，你知道吗？你最大的问题就是不爱自己，不珍惜自己。”

“为什么对他这样说？”我曾问过派克这个问题。他给我的回答是：“因为我当时一直在对自己说：“这辆车里装着的货物价值连城，我一定要让这无价之宝安全地到达纽约”，很显然，约翰他并没有这么做。”

派克所说的“无价之宝”，并不是说他的车里真的有价值连城的“宝物”，而指的是他自己。他是如此的爱护自己，关心自己，将自己当成是世界上最宝贵的东西，因此，他才能够在那样恶劣的天气环境下，安然抵达纽约。

自爱是如此重要的事，当我们把自己当成是无价之宝的时候，我们也就得到了这个世界上最珍贵的宝物。

当然，如果只是自爱，而不知自省的话，那么就会陷入自大自负的怪圈，世界上没有一个完美的人，所以这**第三步，就是要认识到自己不够完美，并向更好的方向去努力**。懂得弥补自身的缺陷，也是自爱中非常重要的一步。

这三步并不是递进的，而是并列的，唯有同时做到这三点，自爱才会像一股活水，源源不断地涌现出让我们生活更加美好的甘泉来。



### 摆脱束缚，过去的事也是自己的一部分

美罗斯托说过：“每一个人都是他过去的产物。”

我们每一个人都有过去，这是毋庸置疑的。这种过去，或许伴随着辽阔的牧场和青青的草地，或许伴随着阴暗的小屋和父母的打骂，无论是好是坏，在发生的那一刻，就成为我们生命中不可磨灭的印记。

但是，在生活中，甚至是在我的周围，我见过许多人，他们在童年有一些不堪回首的经历，这些经历随着时间的流逝而结了疮疤，但并没有痊愈，只是被遗忘在了角落里。这些角落成为他们不能被他人触碰的禁忌，一旦被揭开，就相当于那血淋淋的伤口再一次暴露在了空气里。

大部分有着这样经历的人，就这么一直遮掩着，隐藏着。他们表面上装作一副满不在乎的样子，当然，这种样子也仅限于那些过去的疮疤没有被揭开之前。实际上，他们对过去非常在乎，而他们生活中的方方面面，也一直在受过去的影响。

就好像我的小女儿陶娜，她还小，但仍然摆脱不了这个规律。

不知道是什么时候的事，陶娜在花园里玩耍时，被一只带刺的毛虫扎伤了手。当她举着白嫩的小手要求包扎时，那鲜红的小嘴里，吐出的全都是对那只毛虫的评价。当然，没有喜爱，没有赞美，有的只是深深的恐惧和厌恶。

这件事没有引起我们的注意，但是很长一段时间以后，我们才发现陶娜养成了一种让人惊讶的习惯：她对于身上长着纤毛，圆滚滚体型的虫子有一种令人费解的恐惧感，一见到立刻大喊大叫，跑到我的后面去，甚至有一次，因为看见了一段长的像毛虫的绳子，她竟然将手中的热牛奶打翻在身上。

“看，它只是一个小东西，不可能再次伤害到你。”为了让她克服这种心理的恐惧，我抓了一只毛虫放在手上，向她展示这种小玩意儿的无害性。