

第 34 节：情绪不稳诱发病，并不是危言耸听(1)

第五章 做情绪的主人

情绪是我们自己的，没有放在别人身上，因此，要调节情绪也只有靠我们自己。不过一般来说，理解别人的情绪容易，调节自己的情绪就困难了。举个例子来说，我们前一天还在劝自己的好友不要因为一件事而烦恼计较，第二天自己却由于同样的事情陷入了和好友一样的情绪中。也就是所谓的：当局者迷，旁观者清。

1. 情绪不稳诱发病，并不是危言耸听

我们经常会弄混了一个概念：有的时候，好多人有情绪压力和情绪诱发病，并不是由于他们生活中所碰到的困难本身，而是他们还没有学会如何处理我们所面临的困难，他们不知道这是人生中的必经之路。

我们之所以无法游刃有余地处理生活中所面临的困难，很重要的原因是我们还不够成熟，当然了，成熟的标准多方面，你能处理好生活中面临的困境叫做成熟，你把事情做得很好让众人都满意叫做成熟，你能减轻大家的压力也叫做成熟，你让家人得到幸福当然也是一种成

熟。

不过，成熟还有一个很高的标准，那就是：即使是在逆境中，依然能保持良好的情绪，表面看来还是那么沉着、勇敢、谦让、果断和快乐。而不成熟的人则会在逆境中表现出担心、忧虑、恐惧和焦急等其他负面情绪。我们一定要记得：让自己成熟的过程其实也是个学习的过程，令人失望的是，好多人现在还没有找到地方去学习如何让自己成熟起来，社会上重要的三个教育体系一家庭、学校和社会也并没有担当起这个责任。

问问我们的前辈，甚至是更年长一些的人群，我们就会发现，越是年龄大的人，他们的烦恼反倒少了，这主要是由于随着社会上竞争的加剧、经济的发展和人们生活水平的提高，大量的情绪压力都压在了年轻人身上，情绪诱发病也应运而生。

看看我们的周围，工作、学习、生活，没有哪样是不存在竞争的，人们要想让自己的物质生活更好一点，就得拼命努力赚钱，为你的物质生活多增加一份筹码，尽管我们现在还面临着世界政治风云的变化，尽管我们还无法阻止战争，尽管这个是世界上还有重重突如其来的变故，像是一战二战期间，这样的战争越持续，情绪上产生的压力就越来越严重。

也许你会说，生活在过去的人们由于医疗卫生条件不发达，很容易感染肺结核、白喉、痢疾、霍乱等疾病，我们现在生活得比以前好多了。可是你再想想，我们现在的物质生活是提高了，可以想吃什么就吃什么，想穿什么马上买来，但是随着社会的发展，压力的增大，尽管我们满足了物质上的很多需要，但很多情绪诱发病还是会如影随形，这在任何历史阶段都是存在的。

我们要时刻提防情绪压力带来的困扰，就像要对生活中出现的各种各样的问题有准备一样，我们要意识到，减轻未来人们的情绪压力也就是减轻未来要发生在人们身上疾病和不幸。

第 35 节：情绪不稳诱发病，并不是危言耸听(2)

人们时常弄不懂一件事：那些得了情绪诱发病的人到底是什么样的一群人？是生活中有太多麻烦事的人容易得情绪诱发病，还是生活中麻烦事少的人容易得？大部分人肯定都会说：当然是麻烦事少的人得病的几率小了！

事实却并非如此，大量的麻烦事确实容易让人患上情绪诱发病，而大部分情绪诱发病患者的生活中其实很少有什么烦心事。那这是什么原因呢？

既然情绪诱发病和烦心事的多少并没有多大的关系，它的诱因到底是什么呢？我们都知道，在日常的生活中，每个人都会碰到或大或小却一时不好解决的烦心事，关键不在于烦心事的大小和多少，而在于我们面对这些事情之后的态度。假如一个人生活中棘手的事情很多，但他却是一个天生可以把自己的心情协调得很好的人，情绪诱发病在他身上出现的几率就会少得多；相对应，如果有人生活中的麻烦事少，他却不懂得怎么妥善处理，情绪诱发病在他身上也很容易发生。

大部分患情绪诱发病的人永远都不会懂得用良好的情绪来坦然面对自己生活中出现的各种各样的状况。我们这里所说的日常生活是复杂的、各种各样的，它不仅包括我们如何去赚钱谋生，还要清楚怎样协调家里的收支状况，保证孩子受到正常的教育以及家庭成员随时可能出现的摩擦等等。当然了，除了这些日常事情之外，我们还要面临家庭成员的生、老、病、死等不可避免的经历，这些都是我们日常生活中的一部分。

每个人在面对生活中的麻烦事时采取的方式是不一样的，有的人只会采用消极的情绪来应对，什么事情都自己撑着，而不懂得巧妙运用稳定情绪的艺术魅力。其实，稳定情绪就是一种艺术魅力，他可以应对生活中起伏不平的变化，可以让人在泥泞中仍然保持一种乐观的心态，总是能从乐观的一面来看待那些并不顺利的事情，我们要是总

能做到这一点，时刻保持战胜困难的勇气和决心，欢乐的情绪就会时刻伴随着我们。而那些在逆境中缺乏能力的人则往往会被失望、焦虑和恐慌的情绪困扰，直到这些情绪把他们拖得失去了生存下去的勇气，身体也渐渐垮了下去。

缺乏良好的情绪，不管生活中的烦恼是多是少，都有可能换上情绪诱发病，这并不是危言耸听，而是真真切切存在的。好情绪的拥有也并不困难，只要你愿意，好情绪不用挂号，也不用排队等待，就等着听你身体的调节了。

第 36 节：四面埋伏的情绪影响(1)

2. 四面埋伏的情绪影响

生活在旧时代的人们未曾意识到过情绪对身体产生的巨大影响，而当今社会也有好多人都缺乏稳定情绪的能力，这并不是人们没有控制情绪的意识，而是根本就找不到学习控制情绪的机会。事实上，只有通过正确的教育方法，才能开发人类的潜质，让我们学到控制情绪的能力，不过事实上，这方面的教育是空白的。

为什么说人类的情绪教育是空白呢？翻开历史的长卷，我们根本就找不到一个学习如何稳定情绪教材，原因很简单，人类是到 20 世

纪中期才知道什么叫情绪稳定这个概念的，也是从那以后，我们才开始了解了情绪稳定的重要性。尽管现在关于稳定情绪方面的理论还不成熟，但我相信不久后就会有这类的理论和书籍问世。到了那个时候，成千上万的人都会从这些理论里受到很大的教育。那将是一件非常可喜的事情。

情绪受到这种因素的影响，这些客观因素在你的生活中无时无刻不在左右你的情绪，就比如家庭，如果你生活危机四伏的家庭或者社会里，那你的心情也一定是忐忑的，要是你的家庭和睦，周围的朋友也都生活健康，那你被感染的肯定是好情绪居多。

家庭的影响占主要地位：人类的教育包括方方面面，不仅仅是从学校里学到的那点科学文化知识，还有许多其他方面的教育，家庭教育绝对是不可分割的一部分。

我们从落地的那一刻起，家长的教育就随时陪伴着我们。当然了，在这个世界上，大部分家长给予的教育都是正确的、健康的，他们用正确的人生观和价值观教孩子怎么去面对这个社会、怎么去适应这个社会。也不能否认，有一部分家庭给予孩子的教育却是很可怕的，有些甚至是毁灭性影响。比方说，有的家长自己本身情绪压力很大，在家庭里又不懂得掩饰，不知不觉就会传染给孩子；有的家庭夫妻感情不合，为一件不起眼的小事就大动肝火，孩子也会受到很大影响。当

然我们也不能以偏概全，不是所有的家长都不懂得教育孩子。有的家长就会很好隐藏自己的情绪，不会把不好的情绪压到孩子身上。说到底，这还是一个早期教育的问题，但这个问题并没有引起足够的认识，造成的结果就是大部分人对孩子的早期教育都是失败的。

朋友的影响也至关重要：不管小时候还是长大以后，我们每个人都会有一个朋友圈子，朋友在我们的生活中绝对是必不可少的。我们和朋友一起逛街、一起学习、一起吃饭、一起出去消遣。他们中的好多甚至是患难与共的朋友，我们和他们呆在一起的时间越长，受他们的影响就越多，这里面也包括我们朝夕相处的爱人。

第 37 节：四面埋伏的情绪影响(2)

当然了，还有一些人，虽然我们和他们并不相识，他们却也是我们精神上的至交，比如作家。作家把自己的作品传递给我们，通过书籍传播知识，让人们的心灵受到启迪和教育。这是因为作家的思想已经深入了我们的内心世界，即使是有些作家已经离世了，他们的思想还会继续影响着我们。因此，我们一定要尽量结交一些知识渊博且很有智慧的人，他们可以帮助我们培养、建立积极向上的情绪，而那些困顿平凡却一直向我们倒苦水的人就在无形之中增加了我们的压力。

学校的影响不能忽视：家庭、朋友都是影响我们的重要因素，学校的力量也不可忽视。人的一生中有相当长的一段时间都是在学校度过的，可学校本身没有任何情绪教育方面的尝试，学校也不会教育学生如何稳定自己的情绪。

我们在学校接受教育，接触最多的就是老师和同学，学生和老师的影响还是会多多少少对我们的情绪产生影响。我们要多受那些性格健全、情绪向上的人的影响，过快乐有意义的生活，尽量避免被不良情绪情绪。

宗教的影响：宗教对教育的影响或许不为人知，但却真实存在。和学校教育一样，宗教在开导人类情绪能力的方面也没有任何可行的范本，正如人们所想象的那样，宗教可没有给他的信奉者提供任何稳定情绪的教育，也就是说，再虔诚的教徒也有可能得情绪诱发病。不过教徒本人可不这样认为，他们会觉得自己信仰的宗教可以解除人类的一切烦恼。当然了，作为一个不信教的人，教徒的话是真是假，我们也无从评判。

第 38 节：成熟也是情绪的检验标准

3. 成熟也是情绪的检验标准

什么是成熟？成熟的主要表现是什么？估计问题抛出去，一百个人里就有一百个不同的回答。不过不得不承认，情绪稳定确实是检验成熟的一种方法，可以说，那些教人能够稳定情绪的培养方法，也同样可以让人变得成熟起来。情绪稳定和成熟也是有必然联系的。

过去的我们根本没有了解过成熟的概念是什么，只不过到了近些年，心理学家们才开始了解并能够表述出成熟的具体概念、具备什么样的素质才叫做成熟等问题。当然了，心理学家眼中的成熟和情绪稳定是联系在一起的。

心理学家认为，成熟也是一种能力，是一种在面对各种不同的生活境遇时，如何适应环境所做出的一些具体行为和心理变化。在面对突如其来的变故时，成熟的人会照顾方方面面的环节，从最有益的角度入手解决问题；而不成熟的人则无法全面考虑问题，他们只会凭一时的冲动处理事情，很少会顾及后果。我们所要说的情绪稳定正是要让人们学会用成熟人的思维方法来处理问题。在面对险恶的环境时，孩子们会无所适从，并表现出强烈的压力情绪，而一个成熟的人在同样的环境中，则会控制自己的情绪，不会凭一时的冲动来行事，这就是为什么心理学家会说成熟和情绪稳定有关系了。

在心理学家的眼中，世上几乎没有人是完全成熟的——尽管他们平

时在处理问题的时候显得很老道，可是他们个性中的某个地方，仍然会扮演着儿童的角色，会像孩子似的思考问题，并常能感受到压力的存在。我们也不能否认，这个世界上还是存在着相对非常接近成熟的人，请注意这里说的并不是真正的成熟，只能说他们已经很接近成熟了，还仍然不是完全意义上的成熟。假如我们能接受一个有组织有计划的教育项目培训，教育人们怎样做一个成熟的人的话，我们就能学习如何使自己成熟了。不过，现实中还真很难有一个范本可以教大家成为一个相当成熟的人，至于有没有运气学习到如何变得成熟，就要看我们的造化。

我们的生活中也存在着一些非常幸运的人，为什么说他们幸运呢？因为他们总能碰到智者，那些极有智慧的人能够帮助身边人了解成熟是什么，他们是怎样达到这种成熟的。可以说他们接近的就是一群相对成熟的人，那么他们向成熟的进化过程也就变得容易些了。尽管如此，这人接受的也不是系统、完全的成熟教育，因为成熟的培养是分很多方面的。

成熟人的标志是什么？在专业领域有突出贡献的人？工商业前沿阵地工作的领头人物？没人说这样的人不具备成熟的素质，因为这些人群都会在大众面前表现出他们八面玲珑、面面俱到的本事，这些我们在后面的讲述中也会有。但是，在他们那伪装的面具背后，也可能隐藏着极不成熟的特质，比方说，虽然他们在专业方面和强势，但

当他们的生活中出现一些琐事令他们不满意时，他们常常会像孩子一样无法应对，有时候他们还需要别人来照顾他们。这就是我们经常会议论到的，一些很有作为的科学家或者艺术家常常会面对生活中的一些小困难会手足无措。

你每天羡慕的那些高级白领，和每天都会登上报纸头条的风云人物，从本质上说都是些不成熟的人。一旦人民大众了解了什么是成熟，什么是不成熟以后，那些人也就不会再像现在被推崇，不会像现在这样被众人崇拜模仿。人们当然也就不会再把他们想象的那么完美，而他们那成熟模样的伪装也将会被撕得片甲不留。因为他们也是人，他们也要为他们所做的一切事情负责。他们所说的一些废话，做的一些令人厌恶的事也会被众人唾弃。最简单的例子就是，我们经常会对一些作家、导演优秀作品津津乐道，也会听到他们打架斗殴、家庭不合的种种传闻，他们并不如我们想象中的那般完美。

第 39 节：关于成熟，你有误解(1)

假如后来的社会对人们如何达到成熟标准和如何能够稳定情绪重视起来，我相信，将会有越来越多的成熟人士为社会做贡献，人类的修养也会日臻完美。这不仅仅是个人素养得到了改善，整个社会、整个人类都将变得伟大而高尚。

4. 关于成熟，你有误解

许多人都对成熟的定义有误解，这里我们要强调的一点就是：不成熟的表现有很多种，最常见的一种莫过于自认为很成熟其实却很幼稚的人。这种类型的不成熟会给社会和家庭带来很大麻烦，这些不成熟的人也会惹出许多麻烦事，给家人和社会造成负担。而给这类人做妻子的女人们，也将整天为他们不成熟的表现而遭受痛苦。

我就见过这样一位自诩成熟的人，实际上他的“成熟”在现实生活中发挥得很糟糕。所有男人身上的缺点在他身上都有：粗暴无礼、贪得无厌、飞扬跋扈，快到中年了还成天玩着三四岁的孩子才会玩的“牛仔——坏男人”的游戏。如果你还想象不到这是个什么样的人，你可以把你在电视上看到的最让你咬牙切齿的角色和他联系起来。就是这样一个十恶不赦的家伙，在别人的面前却整天装出一副好男人的模样，让人对他失去了是非判断。其实在他道貌岸然的外表下，我们很容易就会发现他不成熟的内心。这样的人还经常会不顾家人的感受，深夜不回家，肆无忌惮地挥霍钱，自私、对整个家庭没有责任感、有事没事都会邀请一群臭味相投的人去喝酒赌博，过一天算一天。

为什么我会提到这样的群体呢？这是由于他们的行为已经深深伤害到他们的家人，他们的妻子和孩子们经常会出现令人惊奇的情绪

压力，他的行为已经影响到了他的妻子和孩子，他们也因此表现出了不成熟的特征，这才是最教人寒心的事。这样的事情几乎无处不在——不管是农村还是乡村，经济好的家庭还是经济差的家庭，都会有这样的人物存在。

上文提到的那种男人，他们思想顽固，情绪恶劣，稍有不慎就会引起他们的勃然大怒，他们就像小孩子一样，身上有一点伤口就会大喊大叫，好像威胁到了他的生命似的，而你要是把他们送医院治疗还得像哄小孩儿似的哄着；要是对他实施一个不进行麻醉的小手术，他的反应更是强烈，因为他无法忍受这样的疼痛。我就曾经碰到过这么一群人：他们是强盗的首领，是一帮最恶毒的人，平时在别人面前飞扬跋扈无恶不作，到了对他们实行最普通最常见的静脉注射时，他们却像孩子般地大喊大叫。

第 40 节：关于成熟，你有误解(2)

对于这些人来说，他们的凶狠胆大只不过是哄骗自己的一个面具，他们想用这个面具来掩饰内心的软弱，想把自己定义成成熟男人，所以表面上他们不允许自己不成熟，他们也无法接受自己不成熟这个现实。而其实，在现实生活中，他们遇到一些困难就会退缩，遇到变故就会慌张，一喝酒很轻易就酩酊大醉。实际上，酒并不能解决他们的

本质问题，而是他们的意识还停留在不成熟的状态里，就像一个十一二岁的孩子会学着别人抽烟把抽烟本身当做成熟一样，他们意识里的成熟就是喝很多酒，那是男子汉的象征。更有甚者，他们或许会认为掌控女人能任意指挥女人或者同时拥有好多女人也是一种成熟。真难以想象，如果这样的男人要是有机会，那么作为他们妻子的女人们将会度过多么不幸的一生。

事实上，这些自认为成熟其实可恶又可悲的男人到了四五十岁的时候就不会活得那么潇洒了，他们由于精神过度紧张要不停去医院做检查，他们心目中那些惯有的成熟观念也会消失殆尽：在这个年纪，他们当中的大多数都因为抽烟酗酒、玩弄女人而被糟蹋得不成样子。他们的日常生活都很难维持，他们还要像一个孩子一样靠家人的照顾生活，在经历了像婴儿般地被照顾的生活以后，他们完全不能进入到同龄人正常的生活状态，而有耐心陪伴他们的妻子可能被他们折磨得很早就被送到医院去了，也许这些可怜的女人能坚持一段时间，但肯定不会有很长的寿命，同样地，他的孩子也是一样，比起同龄孩子来，他们很可能是最早由于健康问题而被送进医院的人。

第 41 节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(1)

5. 要获得情绪安定，先培养成熟品质

虽然每个人心中的成熟的定义都不一样，不过心理学家们对成熟的标准达成了一致的意见：独立性、风险和无私等。

独立性是判断是不是成熟的第一标准。一个人学会了独立，不再依赖父母和其他监护人，是我们在成长过程中必须要迈出的一步。在一个人漫长的儿童阶段，尤其是和家人在一起生活的岁月里，我们会受到周围一圈人的呵护和照顾：父母、亲友以及老师。在这样的环境下，孩子们有很强依赖性的特点是非常突出的。做家长的，尤其是做母亲的，在对子女的教育中并没有做到以身作则，理性管教，而是出于对孩子的爱，往往陷入了溺爱的极端中，她们纵容孩子、什么都顺着孩子，也不会去培养孩子的独立性，这样，孩子既依赖父母，也依赖亲友以及身边任何熟悉的人。

正是因为依赖成了习惯，好多孩子不能处理生活中遇见的哪怕是一点点的困难。我们都知道，在我们的漫长人生中，难免会遇见这样那样的困难，那些从小就过分依赖家长的孩子们在遇到困难时，根本就无法独立解决，他们有了什么事情还是会跑到父母那里去找答案。哪怕是已经结婚生子的人，也还是会依赖父母。看看你周围，那些和丈夫为一件小事就吵架跑回娘家的人是不是比比皆是？忍受不了婚姻的重大责任而跑到家向父母诉苦的男人也到处都有。他们不知道，他们这种全然不计后果的做法会令他们的伴侣越来越及早、越来越难

堪，甚至婚姻也会因此亮起红灯，而矛盾双方牵扯到的人——丈夫、妻子、岳父岳母等都可能因此患上情绪诱发病。

曾经有一个非常知名的人物，他从小是被母亲带大的，对母亲的依赖性比较强，凡事都要由他的妈妈替他做主，为此，他总是受到小朋友的耻笑，他也觉得自己很懦弱，抱怨自己太依赖母亲。为了不再遭到小朋友的嘲笑，他决定改变自己的性格，成为众人眼中独立的孩子。而因此他患上了情绪上的疾病。他怕自己什么地方不妥又受到别人的嘲笑。有一次他犯了一个很小却有些愚蠢的错误，可他又接受不了“优秀的孩子也会犯错”的事实，于是不只是他，他的家人也因他的这次错误被笼罩在一层阴云之中，他的父亲、母亲和他本人都得了情绪诱发病。

依赖性太强，一些情绪诱发病的人就爱把希望寄托到别人身上，尤其是强加到父母、朋友和亲戚身上，当心中的希望一个个破灭后，他们就用极端的方法——抽烟、酗酒来麻痹自己，这种情况下，如果不调整自己的性格和心态，永远都会被情绪诱发病所困扰。

除了独立性，奉献也是判断成熟不成熟的一个标准，很小我们就知道，得到自己想要得的东西真的是一种快乐的享受。我们总想着索取，想得到自己想要的东西。我们在做事时，思维也形成了这样的模式：事成之后我能从中得到什么好处？这是典型索取的态度，如果我

们做什么事情都以这个为出发点，我们就什么东西都得不到。大家都有这样的体会：当我们的愿望得不到满足时，就会产生强烈的挫败感，这种感觉有时会伴随人的一生。

随着年龄的增长，我们索取的要求就会慢慢减少了，我们不会再像孩子一样，总是渴望得到希望的东西，我们慢慢知道了在得到别人付出的同时也要给予别人。付出给予是很好的美德，与人玫瑰，手有余香，你付出的同时得到的也是心灵的洗涤。

第 42 节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(2)

有一对姐妹，父母很早就去世了，剩下她们两个相依为命。她们的生活来源就是父亲留下的那些遗产。两个姐妹从小到大一直没有分开过，到了适龄年龄也没结婚。两姐妹还有个伯父，伯父去世后将他的农场留给了姐姐，还提出一个很奇怪的要求：姐姐死后一定要把农场再传给妹妹，姐姐和妹妹年龄相仿，妹妹哪能等到姐姐去世呢？于是妹妹想立即得到她应有的那份财产，就要求姐姐马上把农场卖掉，以便得到财产的一半。然而姐姐此时把伯父的农场经营得很好，并没有把它卖掉的意思，为此，姐妹俩产生严重的分歧，从此俩人开始不断争吵，不久就各自另起炉灶各自过各自的日子。

由于心理不舒服，这姐妹俩都陷入了情绪诱发病的痛苦之中，现在要想解决他们的疾病，就得让他们成熟起来，先解决她们只知道索取不知道付出的心理。不过她们并没有成熟起来，在接下来的十年里，两姐妹还是因为这件事情而纠结不已，现在俩人都是快五十岁的人了，这么多年来，姐妹俩的心情也一直处在抑郁中，身体状况也很差。为了得到伯父的财产，他们各自请了代理律师，可惜律师费诉讼费杂七杂八的费用太高，恐怕诉讼费付出了之后两个人再也没有机会得到农场了。

大概没有人想让自己落到两姐妹的地步，因此我们要尽力让自己变得成熟，真正的成熟会给你带来什么呢？成熟会让你知道怎么让别人更加快乐，有了这种认识，心胸才会更加宽广，心情才会更加开阔，你的想象力也会更加丰富，你开始变得悲天悯人、更加富有同情心。成熟的人往往不会把自己局限在一个小小的空间里，他们往往有这样的本事：打破常规，拨开黑暗让光明照进自己的生活里来，他们可以充分享受阳光，得到更加宽阔的天地，不断发现别人的优点、和周围的人都相处的十分和谐。

我们可以很容易想到：那些只知道索取的人永远都不可能知道奉献给人带来的平和与快乐，他们只会用小心之心度君子之腹，他们整天算计着怎么从别人身上得到好处，贪婪地想着怎么榨取别人的东西，

正因为此，他们也经常陷入紧张的情绪中，健康状况也得不到保障。

成熟意味着独立、成熟意味着奉献，成熟还意味着无私、不争强好斗。那些自私和争斗的人永远不能归于成熟的人群里。

小孩子不懂事时，常常会在一起互相攀比，他们会说：“我有这个，你没有。”或者“我都能完成这件事情，你就不能。”有时候他们还拿自己的家长炫耀：“我的爸爸比你爸爸厉害，他敢去教训别人。”等等这样的话。不光是小孩子，好多大人甚至永远也无法摆脱孩子般的自私、相互攀比、相互争斗的心态。他们常常怀着不友好的态度，他们时刻将自己置身于和别人攀比、和别人抗衡的位置上，总想处处击败别人。他们不懂得如何跟周围人相处，更别说团队合作了。在生意场上，这种人斤斤计较，令人生厌；在派对上，这种人和大家都格格不入，根本融入不到人群里去；在日常生活中，这种人处处挑刺儿，看什么都不顺眼，对任何事情都是怒气冲天。

第 43 节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(3)

过于争强好胜也是不成熟的表现：在现实生活中我们可以发现，那些处处爱争强好胜的人注定都是悲剧人物：他们总是把自己陷入嫉妒的情绪中，他们总是在羡慕别人所拥有的东西，由羡慕转化为嫉妒，他们总是跟自己较劲儿，也总爱跟别人作对。

在电视上经常会见到那些爱出风头的政客，他们就是典型的这样一群人，他们很容易发脾气、脾气暴躁、还常常将自己的意愿强加到别人身上。我在华盛顿出诊的时候就碰到这样的政客。这群人经常要到贝赛斯达医学中心做健康检查，这个医学中心是由国会为海军将士和国会议员专门修建的。这群人去贝赛斯达中心不仅要进行一个常规的体检，还要去治疗一些静脉方面的疾病，或者做个别的小手术，其实就是去做一些情绪诱发病的替代治疗。

或许您会问了：如此风光的人怎么还会得情绪诱发病呢？那是由于这些政客们认为自己是很了不起的领导者，拥有比别人强很多的能力，身上散发着成熟的魅力。事实上，他们留给支持者的也正是这样的印象，他的选民们仅仅了解这些人的表面功夫，但是从根本上说，他们根本就算不上是成熟人士，他们的暴躁脾气会让他们产生焦虑情绪，就像儿童固有的天性一样，他们的内心世界总是和别人在较劲儿，在争斗，总是努力获取自己想要的东西，不管用什么手段，他们都要想尽办法得到自己想要的。

争斗也要有分寸：我们的社会里有各种各样的竞争，这些竞争有些很残酷，可也要有限度。如果竞争太激烈，照顾到方方面面的话，就会失去原有竞争的目的了。竞争太多激烈，会让人变得焦虑、恐慌，即使是竞争胜利的一方，也不会感到快乐，从而染上情绪诱发病。

我们在病例中发现，当家作主的人容易患上情绪病，比如那些在生意场上闯荡的人，之所以会这样，这是什么原因呢？人们在总想坐第一把交椅，他们总想让自己的业绩超过同行的其他人，要想达到这个目标，肯定免不了和各种各样的人竞争。我们也会经常看到，那些CEO、CFO们经常会去医院、诊所看病。原因是：他们总是费尽心力地让自己的企业在业内居于龙头的地位，他们用尽全力提高自己的业绩，对于他们来说，费心和费力已经成为他们生活中的家常便饭，我们想想，在这样的压力下，人们能不得病吗？各个领域的领导们很容易得诸如胃溃疡等疾病，而那些在竞争中失败的人则会染上长期的头痛和疲劳综合症等等。在这场争斗中，到底谁是胜者呢？在我看来，没有一个赢家。

第 44 节：有一种关于成熟的思维体系是错误的(1)

6. 有一种关于成熟的思维体系是错误的

我们的工作里、生活中充满了竞争，我们也整天面临各种各样的挑战，可以毫不夸张地说，整天算计着怎么和别人一争高下的人是非常幼稚、也不会有什么大作为的。许多孩子很小时喜欢争斗，家长会

说：“长大了，成熟了，就好了。”许多人都相信随着年龄的增长，一个人会变得温和、成熟，懂得怎么与人和睦相处，然而总是事与愿违，当社会上竞争的压力越来越大时，人的好强情绪总是占据上风，之前的美好愿望也就无法实现了。

做生意的人会想：我一定要把生意做大做强，在同行中处于领先地位，让同行都败在我的脚下……可是你有没有想过：假如你的情绪成日低落，即使在业界中做成了最强又能怎样呢？或许你所追求的并不是自己所谓的价值实现，只不过是虚荣心的满足罢了。

一个成熟的人是很懂得调节情绪、很懂得让自己快乐的人。我们每个人都要力争做一个正直、快乐的人。当然了，争斗情绪和我们所做的行业也不无关系，有的行业很容易让人产生斗争的倾向，有些工作则会指引着你往平和、宽容的方向发展。但是你要记得，不管是商业、工业还是农业领域，都有自私自利的、也有平和宽容的，我们只要保持好自己的良好情绪，到哪都是受欢迎的人。相反，如果你在什么职位都是火药味十足，走到哪里都注定失败。

争斗心过强会对身体产生影响，这点是经过证实了的。曾经有一家大型连锁集团的店面经理迪克，当时他管理的店面正在和另一个城市中的其他店在竞争，为了能顺利升上区域经理，迪克必须和其他城市同一位置的经理竞争，为此他需要付出比别人多得多的努力才有可

能击败竞争者。区域经理就意味着待遇要提升、在上下级的地位也会升高，正是如此，迪克一刻不敢懈怠，昼夜不停工作，最后得到了他理想的职位。付出的代价却是患上了严重的胃溃疡。当然了，和他竞争的别的城市的几位经理也由于压力太大得了同样的病。胜败乃兵家常事，这是每个人都明白的道理，不管胜者败者都该为结果付出些什么。迪克在胜利中得到了精神上的喜悦却伤害了身体；那些被击败者呢？除了胃溃疡以外，他们还会在职场中得出一些教训。

职位晋升以后，薪水也提高了不少。不久，迪克又开始担心了，担心自己位置会不会遭到威胁，担心会不会有更优秀的竞争者击败自己，这样一来，迪克的压力就更大了。令人扫兴的是，这次上天并没有眷顾他，尽管他还是拼命努力，甚至比以前更加卖命，但他还是输了：他的业绩不如别人，随时可能面临职位下降的危险。他的胃溃疡更加严重了，不仅如此，疲劳、便秘、头疼甚至失眠都找上了他，他的身体状况越来越差，别说平步青云，就连本次的职位竞争也只能暂时搁浅。

第 45 节：有一种关于成熟的思维体系是错误的(2)

工作压力造成的疾病让人深感可惜，自私、目空一切的人染上病就不足为奇了。布朗夫人就是这样一个人，可以说，自私、自负、粗

暴无礼这些在她身上都能看到。布朗夫人在和别人共处时，处处要显示她比别人更聪明、有优越性，她想让周围所有人都不如她，对她表示景仰。在家里她也是个独裁者，想什么地方都超过他的丈夫，而那个可怜的男人，每天都在自卑中生活。

在公司开会时，如果碰巧遇见哪个经理让自由发言，布朗夫人肯定是第一个站起来的人，她会侃侃而谈，毫无顾忌地攻击别人，她还试图用自己的观点去改变那些已经做了决定的事情。

健身时，布朗夫人是一群女人中间绝对是独裁者；在父母—老师联合会中，她也是个令人烦躁的人物；在桥牌俱乐部里，她还是个麻烦制造者。和她接触过的人曾经戏称：布朗夫人每走一个地方都会引起地震般的震动……总之，虽然布朗夫人 40 多岁了，但大家都见识过她的不成熟表现。

上天总是公平的，布朗夫人也为她的不成熟付出了代价：她经常失眠，还会在半夜做噩梦，第二天当她从噩梦中醒来时，她的身体和精神都会极度不舒服，有时这样的情况会接连持续好几天，她也因此为医院做了好大一笔贡献，可她的身体状况还是没有任何起色。布朗夫人没有意识到自己身体所有症状其实最根本的原因是：她的思想不成熟，她无法和周围的人和睦相处，她的思想还停留在孩子的思维上，这就好比孩子们天天在一起攀比说：“我的爸爸能打败你爸爸”那样的

争斗心理，正是由于爱攀比、情绪不稳定，这样的人一旦情绪不好就很不容易恢复。

第 46 节：让“性的不成熟”滚远一点

7. 让“性的不成熟”滚远一点

关于“性”的问题，各个国家、不同文化、不同家庭的孩子受到的教育都不一样，也因此产生了很多性的不成熟者。

我们在孩童时期对性的认识仅仅局限于对男女第二性征的认识上，只要有第二性征出现，就会觉得自己在性的方面是正常的。那个时候的我们还没有意识到男女之间的性生活体验也是性的一个重要部分。和友谊、亲情一样，性也是一种美妙、温暖的情感体验。当两个相爱的人在成熟时机彼此相拥，达到身体和灵魂的交融时，两人都回体会到一种灵与肉的合二为一，这也正是性达到的最佳体现。

不管小孩子还是大人在性的方面都有很多误解和误区，性的不成熟会引起很大的后果，这是不为许多人知道的。我们在性教育的观念上存在有极大障碍，因此长期的性压抑就会让人对性产生一种惧怕心理。

由于性的特殊性，家庭、学校和教会等地方那个都没有给孩子一个良好的性教育，甚至很多过了青春期的孩子都根本不知道性生活到底是怎么回事，更不知道婴儿是从哪里来的。一旦他们问起自己是怎么来的这样的问题，往往会被家长以“从石头里蹦出来的”或“从上帝那里得到的”这样的话来搪塞。绝大多数家长都认为对孩子进行系统的性教育是很不体面的事情，他们回避还来不及呢，怎么可能把知识亲自传授给孩子呢？正是因为这样，孩子们长大后在性方面的不成熟表现也就不足为奇了。好多孩子长大后在性方面往往会走两个极端：要么非常保守，要么开放得失去了道德。

罗丝从小就是一个很乖巧的女孩，在各个方面都循规蹈矩，从不越轨半步，这与她母亲的教育紧密相关：她们家隔壁住着一位好色之徒，她的母亲就时常告诫罗丝千万不要接触他，又给罗丝灌输了很多“男人都是可怕的”思想。在罗丝的意识里，性是很危险的东西，她对性有深深恐惧感。一直到她自己结婚，还在这样的阴影里走不出来，以至于在婚后的几年里，她根本无法过正常的性生活，她的丈夫怀着极大的耐心去亲近她，最终还是以失败告终。她怀有深深地恐惧，无论是从身体上还是心理上都无法接受丈夫的性行为。她对丈夫也怀有深深歉疚，知道自己不是一个好太太，愧疚的情绪一直缠绕着他，这样的心理负担最终让她得了严重的内脏疾病，有一次，她竟然在医院里呆了整整一年时间。

与罗丝的性恐惧相反的例子是，有一种人的性不成熟表现的是性生活占据了生活的几乎全部。

达莱尼就是和罗丝相反的人，他出生在一个平民家庭，从小也没有受过多高的教育，家庭的纵容使得她没有教养、不知羞耻。长大以后，她在人群里说的笑话也全是和性有关。她毫不避讳地看黄色电影，而她妈妈的那些少儿不宜的杂志也在屋里丢的到处都是。她的家里经常出入一些道貌岸然的家伙，他们去她家的目的就是为了得到性的满足。

在达莱尼还不到可以和男孩子一起出去跳舞、约会的年龄时，她的妈妈就以自己的女儿能和男孩子出去看电影、约会而感到骄傲了，她觉得女儿这样受人欢迎应该值得骄傲。

正是因为母亲的恶劣影响和纵容，达莱尼过早怀孕了，这比她妈妈怀她时候的年龄还小很多，她没有结婚，又带着个孩子，那些男人都不愿意和这样的人接触给自己找麻烦，于是，达莱尼的生活越来越不如以前，她碰到的不愉快的经历足以和普通人一生所碰到的麻烦事相等了，甚至比别人的3倍还多。后来的生活他时时生活在阴影里，以至于成了医院的常客。

第 47 节：别理会那些伪君子们(1)

8. 别理会那些伪君子们

前面我们说过，有许多人不论做什么事都怀着敌对的情绪，他们很容易动怒，对什么事情都充满了愤恨，做事的手段也狠毒。我对这些人的描述一点儿也不夸张，因为这些特征都是天真幼稚的体现，是不成熟的表现，也是一种脆弱的信号。如果自己领悟不到，这种不成熟的表现就会阴云不散。生活中这样的人很常见。

四处闹事儿的幼稚男人：不难发现，孩子们生活的环境是很奇怪的，他们年龄太小，心理脆弱，依赖性强，还缺乏安全感。当愿望得不到满足或者自己在同龄人中感觉有差距时，他们就会生气、愤怒、嫉妒、好争斗，他们甚至会用残酷的方法去实现自己的理想，有的人在成人之后这种心理就会慢慢减弱，但有些人不管是儿童还是成人时期，好斗心理都非常严重。他们表面上坚强，其实内心非常脆弱，缺乏安全感，他们不懂得怎么让自己坚强起来。

我们往往会对成熟男人的定义误解，有的人认为那些在世界政治舞台上篡权夺位叱咤风云的男人就是真正的男子汉，殊不知，他们中

间也有好多通过卑劣、残酷和带有侵略手段登上顶峰位置的败类。他们并不是真正的男子汉而是一群伪君子。当然了，如果国家的选民能有一个成熟的观点，不把那些人当做可以治理国家的最佳人选的话，我们的社会中就没有那么多不合格的领导了。可以毫不夸张地说，20世纪我们所遭受的那些大灾难好多都是来自于那些不称职的领导者。

在美国，不称职的领导者比比皆是，幸运的是，在这个国家里，他们无法夺取政权，即使这样，他们的存在也能给国家带来危险。这些人随着年龄的增长脾气会越来越大，敌对情绪也越来越浓，侵略心理不仅没有减弱反而加强，这就是社会里潜伏的危险。

好斗、敌对的不成熟表现只是一种表面情绪，那种在外观上能体现出这种情绪的人对社会来说倒还算幸运，因为我们很容易看到他们的真实面目，也好对症下药。最怕的就是那些隐藏很深的人，他们也有这种不成熟的情绪，但是表面上却掩饰得很好，让人根本看不出来，正是这样的人才是社会上潜藏的危害。

天真的麻烦制造者：从外观上，你绝对看不出波特是一个麻烦制造者。他长相很好，活得很乐观。然而他的同事和雇主却说出了和我的判断完全相反的事情：波特是个十足的挑拨离间者。每当他到一个部门工作后，其他员工之间就会显现出相如互相挑刺、互相造谣中伤的现象，整个部门会被他搞的乱七八糟，他只要一来，各个岗位必

将打乱，一件一件的麻烦事会不断到来。所有部门都方寸大乱，后来经过调查才发现，罪魁祸首竟然是波特。

第 48 节：别理会那些伪君子们(2)

大家谁也没想到，波特竟然是这样的人，他是在最舒适的环境里通过安抚别人的方法来挑拨同事之间的关系，他表面上很善良，其实是为了更容易蒙蔽别人，由于他埋藏很深，同事们竟然都没有看出他的狡猾和强烈的敌对意识。

波特的下场肯定是被解雇，他从公司离开以后，整个部门又恢复了往日的平静，以前那些争斗的场面也没有了。

试想想，在这个世界上，有哪个聪明的女性会愿意嫁给一个又蠢又笨、四肢发达头脑简单的男人呢？而一个女人如果不幸嫁给了一个外表风流倜傥、对什么都应付自如实际上却是一个害人恶魔，那是不是比前者更加痛苦呢？不善于掩饰的人还能为我们提供一种信息：他是一个幼稚的人，我们不值得和这样的人生活在一起。那些隐藏很深的人就不一样了，如果在外面，他们无论是对人的态度还是言谈举止都做得天衣无缝，只有和他们生活时间长了，他们的妻子才会恍然大

悟：天哪，原来和我一起生活这么久的丈夫是这么一个卑鄙、残酷无情的人！而事件的主角，那些无耻的男人们，他们肯定无法逃避情绪诱发病的困扰，但他们的妻子却不该遭受这样的打击。

第 49 节：真正的成熟什么样？

9. 真正的成熟什么样？

大人和孩子的一个重要区别就是，大人可以将理想和现实区分得很清楚，而孩子们常常会将理想当做现实。原因是孩子们社会经验少，根本就不知道什么对自己是有利的，什么是有害的。他们心中完全是一片美好的世界，他们毫无顾忌地勾画理想中的世界。然而，等他们长大以后能对自己的所做的事情负责以后，如果仍然无法区分现实和幻想，这个人的麻烦就会越来越多，他也会经常生活在苦恼里。

不成熟的表现有很多种，像对未来单纯乐观的环境就属于其中一种，这还不算可怕。真正令人恐怖的是那些不怀好意的人会对别人产生毫无根据的猜想，然后开始对外散步谣言，就像我们之前说的那个波特一样，他通过自己的温柔的刀子在人们中间挑拨，最终让人们信以为真。

我们所见到的一些政客就是这样的人，内心里，他们是一群自私狭隘又虚伪的家伙；表面上，他们却变成了极权主义的反对者，大众的救星。我们那些正直善良的选民因为没有火眼金睛，看不透这些伪君子的真实面目，很容易就被这些政客们欺骗了。还有些人为了得到票数支持，就会借用他从上帝那里得来的旨意的幻想曲说服别人接受自己，从而把手里的选票投给他。有的政客用更无耻的办法，他们会把自己描述成农民和劳动者的天堂，竟然还有相当一部分人相信他们的话。

我们上面所说的人，如果在世界上普遍存在，哪怕就只是一小部分，我们的世界也会遭受灾难的。我们每个社会成员也都为不成熟付出过代价，有些可能是昂贵代价。

还有一种比伪君子更让人心生厌恶的人，那就是，他们对这个世界充满敌意，认为全世界所有人都是在针对他，这也是一种非常普遍并且特别值得注意的不成熟的典型。其实就是杞人忧天的想法，这些人总是在担心一些不会发生的事情，他们总是活在自己的想象力，他们对所有的人都充满敌意，认为身边所有的人对他都是威胁，脑子里整天充斥着不幸、痛苦和害怕。其实他们幻想中的世界并不真实，也并不存在。

我们每天生活的环境都够有趣了，我们身边的人也好多都是善良

的，为什么要带着坏情绪去看待这个世界呢？要知道，不成熟的人并不难感受到这个世界的美好，因为他们总是生活在可怕的幻觉中，在他们的观念里，这个世界上所有的事情都不会有好结果，所有的人都是他的敌人。他们已经把自己的幻觉当成了现实，哪怕他们生活的现实很乐观明朗，他们依然有恐惧感。

我碰见过一位农妇，有一天她在干草棚里干活时突然出现了一个念头：这个棚里有蛇！这种幻觉一直带着她，尽管经过证实那里面并没有蛇，可病人在幻觉的指引下就认定那个干草棚里有蛇，她还将这个幻觉无限延伸，自己越想越害怕，直到恐惧占据了他的整个思想，从那以后，她就再也不敢去干草棚了。

还有一个病例，一位 60 岁的女士，一天，她到我的办公室里来说：“大夫，我知道我说出了我的病情你一定会笑话我的。不过我还要告诉你，我的胃里进了一条蛇，已经有好多天了，它不停咬我，折磨得我吃饭也吃不好，睡也睡不着。”

外表看来，这位女士没有任何异常，其他方面也都很健康，唯独在这个问题上，她的头脑非常混乱，显得极其不理智，在我看来，什么样的人都无法劝回她了。你一定也很想知道事情的结果是什么样的吧？

事实上，任何一项检查都显示这位老妇人的胃里面非常正常，根本没有异常，但所有的结论都无法让她相信胃里没有异常。最后，还是一位手指灵活的大夫解决了她的心理疾病。那个大夫用一根管子深入到病人胃里再抽出来，同时将藏在袖子里的一根吊袜带也抽出来给老妇人看，“哎呀，你的胃里还真有条蛇呢，看，它就在这。”

第 50 节：成熟还包括你的适应性和可塑性(1)

“我没有骗你们吧？”这位女士好像品尝到了胜利的喜悦，觉得自己的感觉还是对的。

我们也都长长舒了一口气，心想，这下该不会再有什么麻烦了吧？没想到，三个月后，她又来到了医院，第一句话就是“我的胃里又跑进了一条蛇。”这下该我为难了，这可是在冬天，我的那位同事再也找不出一条吊袜带可以充当蛇了，我们再也想不出任何办法治疗她的心病，只好放弃她。

我想，那位患者肯定是带着她的“蛇”跑到了别的医院，我想象不出接下来的医生会怎么面对她的病情，也不知道现在她是否已经取出了那条蛇。或许现在她的肚子里已经不是蛇了，而变成了一个鸡蛋或者刚刚孵出的小鸡呢！

10. 成熟还包括你的适应性和可塑性

不知道你有没有这样的体会，一个人不能学会适应这个日新月异变化的社会，那他就得不到真正的快乐。我们生活的社会随时都有变化的可能，下一秒或许是意想不到的惊喜，或许是一场灾难。这种情况下，我们必须找到让自己好好生存下去的办法，才能找到自己的真正价值所在。

这么多年来，每当有病人说自己无法适应这个社会时我们都要给他讲贝多芬的故事。贝多芬是被整个世人所熟知的音乐家，可惜他自幼不幸，父亲是一个残暴的酒鬼，他剥夺了小贝多芬学习、休息和娱乐的时间，只是一味地强迫幼小的儿子没完没了地练习钢琴和小提琴，期望他将来成为自己的摇钱树。

1787 年，贝多芬前往维也纳拜他仰慕已久的偶像莫扎特为师。莫扎特听了他的即兴演奏之后感到十分惊奇，当场对其他人说：请注意，这位少年将震动世界。可惜，在维也纳的学习时光很快就中断了，原因是他母亲患重病，并很快离开了人世，失去了唯一亲人的贝多芬悲痛欲绝，过度悲痛使他接二连三地得了几场大病，其中一次是出天花，永远地毁了他的容貌。

病情好转以后，贝多芬离开了故乡波恩，前往音乐之都维也纳。不久，痛苦又一次叩响了他的生命之门，他的耳朵日夜作响，听觉越来越衰退。起初，他独自一人守着这可怕的秘密。后来，他爱上了一位名叫朱丽埃塔的姑娘，可是这个自私、虚荣的女孩并不欣赏贝多芬的才华，最后抛弃了贝多芬，嫁给了一个伯爵。

1806 年 5 月贝多芬与布伦瑞克小姐订婚，爱情的美好促使他产生了一系列伟大的作品。不幸的是，爱情又一次把他遗弃，婚礼还没有举办，心上人就和别人跑了。不过这时贝多芬正处于创作的极盛时期，对一切都无所顾虑。他受到了世人瞩目，与光荣接踵而来的是最悲惨的时期：经济困窘，亲朋好友一个个死亡离散，耳朵也已全聋，和人们的交流只能在纸上进行。面对生活苦难，似乎没有什么能使贝多芬屈服，他以自己的创作风格扭转了维也纳当时轻浮的作风。他创造了一个又一个的音乐奇迹，也创造了一次又一次的生命奇迹。

第 51 节：成熟还包括你的适应性和可塑性(2)

一个不幸的人，贫穷，残废，孤独，由痛苦造成的人，世界不给他欢乐，他却创造了欢乐来给予世界！他用他的苦难来铸成欢乐，用自己的坚强去适应这个社会的残酷。

我们平时的小挫折和贝多芬的人生遭遇相比，是不是觉得很不值得一提呢？我们更有理由让自己坚强起来，培养良好的适应性，来适应这个不断变化的社会。

除了适应性，可塑性也是衡量一个人诚实与否的一个最有价值的标准。

当我们周围的环境遭受一片混乱；我们脚下踩着的土地突然失去时，我们最需要的就是适应性和可塑性，有了这两种品质，你可以在遭受命运突如其来的变化时很快就能适应新环境，重新塑造未来的生活。

我曾经认识这样的一个小女孩，她家庭条件优越，学习成绩优异，在我认识她的时候她已经在攻读硕士学位了，即使是有很多优势，她在选择爱人的时候还是遵从自己的内心，选择了她在一次读书会中遇见的一个身患小儿麻痹症的男孩作为自己的爱人。

硕士毕业后，女孩子和男孩去了男孩的家乡所在地，并且很快结了婚、安了家，还有一个虎头虎脑的儿子。童话中，通常会用“王子和公主从此过着幸福的生活”作为结尾，因为婚后的生活不是童话的语言能够描绘的，生活的艰辛往往从结婚开始。

要知道那个男孩虽然身体有残疾，成绩却出奇地好，顺利考上了博士，成为众人眼中的优秀的典型，却没想到男孩后来却因这个“博士”头衔而遇到了麻烦。因为和导师闹翻，且又不肯请客送礼，男孩读博士读了五年都不能毕业。

真是一波未平一波又起，男孩不仅不能毕业，就业也不顺利，在一次次的挫折中，本来就因小儿麻痹症而藏在心底的自卑变得更加深重，他每天都像只受伤的野兽一样把自己蜷缩起来，消沉落寞，不愿出门，不愿求职。有同学想帮他找找工作，让他传一份简历，他都一拖再拖。

女孩这个时候却出奇理智，她觉得关键时刻，一定要鼓励自己的丈夫不能让他消沉下去，自己对丈夫从不抱怨、也不责怪，她相信自己的丈夫只是一时困顿，依然温柔细致、小心翼翼地呵护自己的自尊和自傲。在外面，她也从不向任何人提起这些事；她用自己努力工作换回来的薪水，承担家庭的全部开支，把家里打理得井井有条，孩子的教育也从未放松过。同时，也没忘了帮助丈夫走出自卑的阴影，还积极替他寻找适合的岗位。在坚持不懈的努力下，终于有一个世界五百强的公司向丈夫伸出了橄榄枝，丈夫失去的自信也一点一点找回来，家庭逐渐过上了幸福、安稳的日子。

第 52 节：成熟还包括你的适应性和可塑性(3)

后来丈夫工作出色，又有一家新的单位以更高的薪水和更大的价钱挖去了他，女孩也和朋友合伙投资 30 多万美元，精心经营着自己喜爱的美容事业，现在两人的事业都很成功，家庭也依旧幸福美满。

这个故事告诉我们，面对困难，面对不幸，你有什么样的心态，就会有什么样的结果。如果你是乐观、坚强，生活最终也会给你一个满意的回报；如果你悲观、消沉，那生活回报给你的肯定是更阴冷的“寒冬”。女孩对丈夫的可塑性的培养和自己对困难环境的适应，让他们的家庭最终走出了阴影，回到了幸福的轨道上，这就是成熟的表现。

我们之前讲过人类的六种基本需要，只要具备了这些代表成熟的品质，即使人们的这六种需要得不到满足，我们也能够避免产生不良情绪，如果不具备，人们是无法在困难面前找到出路的。

也许你会问，说了这么多适应性和可塑性，怎样才能培养这两种品质呢？我们通常告诉病人的方法就是盲目乐观，这种方法在商业成功案例很高，在生活中的好处就更不用说了。比如身处逆境，我们会告诉自己，明天会好的，我们会越来越好，这你提醒自己的越多，实现的可能性就越大。

还有一个办法就是不要再回首过去，我们应该展望未来，尽可能多地想想以后会有好多乐观的事情发生。

没有之前我们提出的那几个关于成熟的明确态度，成熟就什么也不是了，这些态度不仅针对我们自己，也是针对和我们相关的这个世界的。你要弄清楚的是，这些态度不是自然生成，也不是天生就有的，必须要经过后天的学习过程，才能培养成这种成熟的态度，这些态度也决定了我们生活的是不是幸福、快乐和健康。

在成长过程中，每个人都需要不断问自己，“我成熟吗？有多成熟？我是不是该让自己学习如何成熟呢？”不断的发问和求知可以让自己不断成熟、完善起来，人一旦成熟了，情绪就自然而然稳定起来，就再也没有那么多情绪诱发病的困扰了。

第 53 节：那一场奇妙的成熟经历

11. 那一场奇妙的成熟经历

要是我们总觉得自己不成熟，想立刻有所改善，现在就必须从我们所处的一片混乱环境里开始，以便早日从不良情绪中解脱出来。

你去打电话问周围的朋友，或者去看不管熟知的人还是陌生人的博客，你会发现大部分人都会对自己不好的经历难以忘怀，把当下的生活也描述的一团糟，这当然不能全怪我们自己，我们绝对是环境的受害者，在没有成熟教育的状况下，教育我们心智成熟的过程和情绪稳定的过程就在受教育阶段就被忽视了。可以这样说，导致我们情感压抑的原因不是我们学到的知识，而是那些没有机会去学习的东西。

现在可以肯定的是，我们已经不能去纠正以前犯下的错误了，要想有所改变，必须从现在开始，从我们所处的混乱情绪中开始，我们要从那些困惑的状态中解脱出来，因为，除此之外，我们别无选择。或许你已经讨厌了别人对你说“好了，忘了那些烦恼，让我们高兴起来吧。”而你的身边还是那些令人头昏脑胀的烦恼，不觉得接下来还有什么转机，你觉得别人的劝阻都不切实际，但我要告诉你的是，要想改变你的情绪，就必须从那样的劝告做起。当然了，让你在这种境况下做到情绪稳定，简直像在干涸的湖里游泳一样困难。事实上，消除不良情绪和压力是件很简单的事，有时是转移注意力，有时是乐观幻想，也许不到一分钟时间，你的情绪就能从无限的深渊跃入快乐的天堂。

要想达到这样的境界，控制意愿是第一步。

我们暂且假设一个叫做史密斯的人，再和另一个人比较，看看好

情绪是怎么得到的。

史密斯非常幸运，我们给他假设有一种正确的教育能让他的情绪稳定下来，我们来看看这种教育是如何让他成熟起来的。

前面提到的某种教育已经让史密斯成为了以某种固定思维来思考问题的人，他做事有着固定的态度，假设另外一个人约翰，他没受过这方面的训练，在面对可能要发生的事情时，他就会产生恐惧、焦虑、沮丧都不健康情绪。亨利受过正规的训练，在面对一些突如其来的困难时，他的脑子里会下意识产生健康的思维方式和态度，并且经过这种教育在他脑子中的越来越深入，他的任何想法都是在所受训练的指引下自然产生的。接下来我们要说一个比较有趣的小游戏，如果我们都知道了史密斯的思维方式和做事态度，那么即使没有收到过任何教育培训，我们也可以通过意念来控制思维，脑子里也会产生一些想法，这完全是下意识的反应。

我们的游戏基本是这样的：你必须经常留意自己的想法，就好像你的思维是一张眼睛，它可以注视着你的大脑发生的一切，不管在你身上发生什么事情，思维的眼睛必须密切注视着这个事情的进展，一旦你的头脑里被有可能引发眼里的想法占据时，它就会马上向你报告。相对地，当思维的眼睛发现情绪趋向低落时，而心理已经被训练得很成熟了，你也会像亨利一样下意识开始以惯有的思维模式来思考，这

一点非常重要。

这个游戏叫做意识观念控制，只要你愿意，任何人，任何时候都可以训练。比如你可以坐在公园的躺椅上，想象这个假期你的计划，准备去什么地方旅游，和哪些家人一起去，去什么景点游玩，吃什么好吃的，你的思维可以任意发散，也就是我们常说的“白日梦”，白日梦没有人不会做吧？

现在我们可以问自己，在你陷入美好遐想的时候问自己：我现在情绪好了吗？这时候你会发现自己明显的变化，你的情绪很舒畅，不信你问问自己的直觉，它可不会欺骗你。

你或许还会有疑问，我怎样才能继续保持这样的情绪呢？其实就是在问自己：我们怎样才能变得成熟呢？你必须要知道，在通往成熟的路上，控制情绪可是一个重要关卡，听起来这可是个重要工程，几乎没有人具备这个能力，不过专家们已经为人们做了充分的工作，他们已经把这个过程精简到了一个人们易于理解和实践的术语。

成熟可以慢慢培养，但不要觉得很简单，想做到成熟可不是一朝一夕的事儿，要经过很多次的实践你才知道自己到底是不是个成熟的人。现在我要告诉你的是，成熟和情绪稳定是关系到你幸福的大事，直接影响你的身体健康，你会不会觉得为了这个目标付出多大的努力

都值得呢？

意愿的控制掌握好了，接下来该怎么做呢？这就是我们要说的第二步——提醒自己。你必须有这样的观念：从现在开始，有一句话要一直跟随着你：我要保持心气平和，并且保证心情愉快。这个念头要一直伴随着你，不断在你脑海中出现，直到成为惯性思维，伴随你的一生。

在以后的生活中，不论发生什么事情，不管情况多么糟糕，你时刻都要记得这一点，一定要真正做到心平气和，乐观向上。

除了乐观，你还要学会其他健康的情绪：勇敢、果断、善良、宽容等来代替那些不健康的情绪，如沮丧、软弱、急躁等。