

<<心智最大>>

图书基本信息

书名：<<心智最大>>

13位ISBN编号：9787566201072

10位ISBN编号：7566201077

出版时间：2012-6

出版时间：第四军医大学出版社

作者：葛永慧

页数：230

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心智最大&gt;&gt;

## 前言

你是不是一个成熟的人？

一个男人毫不犹豫地说：“当然，我已经30多岁了。

”一个女人肯定地说：“我都已经结婚生子了，哪里还会是那个单纯幼稚的孩子！

”果真如此吗？

当你面对挫折，你是勇敢承认自己的失败，还是把失败归咎于人，逃避到酒精中？

当你陷入寂寞，你是给自己独处的时间认识自我，还是和朋友一起喝酒、唱歌，酣醉到天明呢？

当你和爱人出现矛盾的时候，你们是争吵不休，互相指责，还是一起寻找原因，解决问题呢？

智慧不一定和智商有关，成熟不一定和年龄有关。

年龄大了，结了婚，有了家庭和事业，并不等于心智就成熟了。

看了很多励志类的书，听了很多人热血沸腾的演讲，我们开始习惯性地认为，我们每天奔波忙碌的目标就是获得成功。

而所谓成功，最简单的评判标准就是拥有金钱。

于是，越来越多的人一边拿着高薪，一边郁闷；越来越多的人，守着大大的房子，却摆脱不了空虚和寂寞；越来越多的人，不愁吃穿了，却被焦虑困扰，日夜不安；越来越多的人，在名利的绚烂光环下，却选择了让生命烟消云散。

我们总是看到成功者在人前的辉煌，却没有看到成功者在成功背后所付出的艰辛和承受的压力。

其实，心智成熟比成功更重要。

如果没有成熟的心态，即便拥有了成功，也不一定会带来自己想要的幸福感，相反还可能会给心灵带来一些负面影响。

况且，成功也需要成熟的心智作为依托。

一个心智不成熟的人习惯逃避长大。

明明已经二十岁了，还要堂而皇之地拿着奶瓶在大街上喝水。

不否认一些人只是觉得好玩或者叛逆，但也有一部人是为了逃避成熟。

一个连长大都要逃避的人，又如何会去积极面对成功过程中的种种难题？

一个心智不成熟的人最容易沦为“穷忙族”。

他们每天披星戴月，在都市里穿梭忙碌。

就如同整日围着磨盘转的驴子，虽然日夜不停地勤劳付出，却收入不高，积蓄不多，升迁无望，得到的永远只是一捆干草，与成功实在扯不上什么关系。

一个心智不成熟的人不喜欢主动攀交比自己强的人，认为那太功利，或者习惯“宅”在家里，甚至把“宅”看做是个性的体现。

很难想象，一个没有人脉，又不愿意主动与人交往的人，会获得成功。

一个心智不成熟的人多半爱慕虚荣。

为了拥有那些新款奢侈品，甚至是限量版，不惜借债，不惜饿肚子。

明明口袋瘪瘪的，却一副豪气冲天的样子，打肿脸也要去充胖子。

这个世界上，除了“富二代”，你见过多少富豪出来挥霍？

就算有一个天大的成功机会出现在你面前，恐怕一个月光族也只能无奈望洋兴叹，他有什么资本去捉住它呢？

如果说成功是一座高楼，成熟就是那一砖一瓦构建的过程。

我们总是憧憬成功之果的甘美之味，却忽视了成熟到成功这一路上如何提升能力，把握机遇；如何明确目标，找到出路；如何控制欲望，找到自我；如何舒缓压力，放松心情。

严介和说：“没有成熟的成功，本身就是一种危机。

”成功是结果，成熟是过程。

一个人必须经过生活的精心打磨，让心智慢慢成熟，才会一点点接近成功。

这样看来，成熟是成功的基本条件，也就是说，成熟比成功更重要。

<<心智最大>>

## <<心智最大>>

### 内容概要

如果说成功是一座高楼，成熟就是那一砖一瓦构建的过程。

我们总是憧憬成功之果的甘美之味，却忽视了成熟到成功这一路上如何提升能力，把握机遇；如何明确目标，找到出路；如何控制欲望，找到自我；如何舒缓压力，放松心灵。

《心智最大(成熟比成功更重要)》共分十二章，通过提升自我，控制欲望，达成目标。

《心智最大(成熟比成功更重要)》由葛永慧主编。

## &lt;&lt;心智最大&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 抑郁是一种时髦而又痛苦的流行病

抑郁是“精神上的流行性感冒”

微笑抑郁：嘴角上扬，情绪低落

扔掉药片，穿上跑鞋

揪出性格的小恶魔——悲观

从抑郁中走出来，比谁都能看淡生死

## 第二章 为什么连睡个好觉都成为一种奢侈

不睡觉最终会有什么后果

躺在床上就开始担心明天的工作，怎么办

做了一夜的梦，累死人了

你是不是经常把失眠当做其他问题的替罪羊

过度关注睡眠，也会影响睡眠

学着让自己做个好梦

## 第三章 那些莫名的焦虑我们不必承担

当天的烦恼已经够受的了，不要再想入非非

拥挤综合征，到了人多的地方就头疼

假期综合征，放假比上班还累

吸收的信息过量，会给大脑造成负担

年龄恐慌：越来越害怕过生日，我老了吗

贷款买了套房，你高兴吗

身为最后一个未婚男人

别胡思乱想了，去做吧

## 第四章 忙忙碌碌的脚步抵不过空空如也的心灵

长期的空虚感是病态

朋友一大堆，怎么还是孤独依旧

不忙的人是可耻的，你是真忙还是装忙

盼着休息，忙碌过后却是更大的空虚

生活奔小康了，却越来越不开心了

“高薪贫困症”，让白领很受伤

为何越忙越穷

## 第五章 那些可恶的依赖症让我们失去了自我

手机依赖症：手机一刻不在身边就心神不宁

情感依赖症：没有他，你真的活不下去了吗

工作依赖症：只有工作才感觉充实，才有存在感

网络依赖症：每天不上一下网，就无法给自己一个心理交代

整形依赖症：对自己总不满意

兴趣学习依赖症：非学习不可

健康食品依赖症：只有吃下这个，才能获得健康

城市依赖症：宁在城里苦熬，也不去乡下领薪

## 第六章 任凭虚荣的肆虐，只会坠入欲望的深渊

是什么让我们成了“恐聚族”

购物癖——走到街上就想进商店

网购，当心“非物质成瘾”

宁愿吃泡面，也要买名牌

爱吹牛的男人

<<心智最大>>

喜欢“秀”幸福的女人

不怕花巨款，不怕不喜欢，就是要找体面工作

第七章 “宅”是个性的体现还是性格的缺陷

宅久了，小心患上社交恐惧症

见到异性就害羞脸红，怎么办

自卑诱发的恐惧症状

自闭的人，如何让自己合群

清高孤傲的心态让你成为别人眼中的“异类”

第八章 拒绝长大，为何越来越多的人喜欢“装嫩”

一个情绪化严重的女孩

喜欢“装嫩”，有一种病叫拒绝长大

宁愿待在家啃老，也不愿出去工作

你是个任性的人吗

心中只有自己，不是自私而是心理不成熟

第九章 并非胆小之辈，为何会害怕那些寻常物

你是不是患了电话恐惧症

严重的空间恐惧

患香蕉恐惧症的女孩

昆虫恐惧：老天！

世界上怎么会有这么恐怖的东西

密集物体恐惧症

与人分享你的恐惧

第十章 强迫症，完美为何让你如此痛苦

害怕留下把柄的老板——反复确认才心安

过度自责，总是怀疑自己犯错了

中了“工作完美强迫症”的毒

下属做什么你都不放心，什么都要管

已经很苗条了，为何还在忙着减肥

常为孩子不听话而生气，你有“控制孩子强迫症”吗

第十一章 让人抓狂的职场压力，想停却停不下来

精神高度紧张，脾气越来越“坏”

看见同事加班，自己就暗暗着急

当同事因犯错不能加薪时，你是不是暗中窃喜

女人的“双性化”：工作和家庭的双重压力形成了一个怪圈

压力成瘾：一边喊压力大，一边却又恐惧闲适生活

好不容易拼到城市的“凤凰男”，一定要混出个人样来

第十二章 爱到如漆似胶却又为何争吵不休

挑剔心理：爱之深，责之切

常常打翻醋坛子的恋人

为什么男人受不了女人比他挣得多

他为什么那么在意你的过去

你选择原谅出轨的爱人，为何内心却无法释怀

## &lt;&lt;心智最大&gt;&gt;

## 章节摘录

抑郁是“精神上的流行性感冒” 经典案例 崔永元在《艺术人生》节目中首次证实自己患有重度抑郁症，并披露了患病和治疗情况。

主持人：“你忌讳说你的病情吗？”

” 崔永元：“我是知识分子，有一定的医学常识，所以不忌讳。

我得的是抑郁症，而且是很严重的抑郁症，重度。

一个抑郁症患者离开人世的时候，他是什么感觉？

他特别快乐。

这个你可以去请教专业医生，他们都会这样告诉你。

因为他跟正常人的想法是不一样的，他觉得走了可能就解脱了，会觉得特别轻松。

这是两年前的事了，这两年我一直在积极配合医生治疗，按时服药，然后再做心理咨询、心理治疗。

我觉得见好，正在恢复。

” 主持人：“你不忌讳咱们就这个话题再谈点吧？”

” 崔永元：“不忌讳。

其实应该很忌讳，这是个人隐私，但是我注意到一个问题，是社会上对这方面的知识知道的特别少，包括我的家人、领导，他们都觉得没有这种病，觉得我就是想不开，就是小心眼，就是以前火，现在不火了，所以现在受不了——都是这样想。

实际上它是一种病，那么就要吃药，有的时候比如当我很有耐心或者很有精力的时候，我会慢慢讲一点给他们听有关抑郁症这方面的知识。

有时我不耐烦了，我就说：如果你觉得我没有这个病，你把我的药吃几片试试。

因为那个药劲是非常大的，我是睡眠障碍，吃了那个药才能睡着觉，但是如果没这种病的人吃了这个药，他可能三天都睡不醒。

” 主持人：“我特别想知道，得病的原因到底是什么？”

是因为工作的压力，还是因为其他的什么原因？”

” 崔永元：“病因非常复杂，既然是心理的疾病，就非常复杂，比如跟你童年的成长环境都很有关系。

我就想告诉大家，确实有这样一种病，希望大家能知道，如果你身边有这样的朋友，得了这种病，希望你不要歧视他，然后鼓励他去看医生，医生可以帮助他解决这个问题。

最近像韩国的李恩珠，还有张国荣，好多好多人——海明威、川端康成，那都是大家，但都是因抑郁症自杀的。

所以得抑郁症的人。

基本上都是天才。

” 心理解析：什么是抑郁症？

抑郁症是一种常见的心理障碍。

从字面不难理解，其特征就是忧抑、郁闷、悲观、显著而持久的心境低落，对社会事物的认识产生一定的偏离。

严重时，抑郁症患者还会为了结束痛苦、受罪和困惑而产生自杀的念头和行为。

不少人认为，只有欲求不满、未成功的人才会患有抑郁症。

其实并非如此，人们熟知的“憨豆先生”在出演《英国间谍约翰尼》后不久也被确诊为抑郁症患者；奥黛丽·赫本也有一定程度的抑郁倾向，“她曾经一千零一次地想象那些她曾经失去的东西，后来连得到的也忘记了”；成龙在拍摄《宝贝计划》时得了抑郁症，每次拍完戏，他都会把自己关在房间里，不跟任何人讲话…… 抑郁症的病因非常复杂，除了遗传和生化因素外，心理方面的因素，比如各种重大生活事件的突然发生或者持久的不愉快的情感体验，会导致抑郁症的产生。

专家支招：如何判断自己是否得了抑郁症？

亚洲积极心理研究院汪冰博士曾说过：“世界上只有两种人不会受抑郁情绪的打扰，一种是死人，一种是非常严重的精神分裂症患者。

## <<心智最大>>

”据调查，现在每五位女性中就有一位患有不同程度的抑郁问题，特别是在职场中奋斗的白领丽人。

为了积极面对抑郁，我们要从生活中去发现自己是否有抑郁的初期症状。

如果有，不要害怕，要接受治疗。

很多人觉得总是很疲惫，每天早晨强打着精神去上班，晚上下班回家后连吃饭的力气没有了。

然后，人们会喊上一句：“郁闷呐！”

”可能很多人觉得这很正常，或者是认为这是一种很酷的表现。

其实，“郁闷”这个词就像发烧、流鼻涕一样，是流行性感冒的前奏。

但这个流行性感冒不是我们生活中的流感，而是在生活中我们觉得离自己很远的“抑郁”。

当失去了自己的亲人、做错了一件很重要的事情、夫妻之间吵架拌嘴等时候，我们会感到失落和无助，自责地把自己封闭在一个人的空间里，情绪低落、沮丧。

但是，如果长期处于这种状态，那就是抑郁了。

要判定自己是否得了抑郁症，很简单，一般而言，只要一个人情绪持续低落达两周以上，而又找不到明确原因，就有可能患了抑郁症。

如果真的患上了抑郁症，最好是坦然接受，积极治疗。

不少人内心认为一旦被诊断为抑郁症就像被戴上了精神疾病的帽子，因此接受不了，拒绝去就医。

其实抑郁症就像心理感冒，不应为患了一场感冒而感到羞耻。

以一个积极的心态来面对抑郁，像治疗感冒那样吃药、打针、输液，抑郁患者在心理医师的治疗下会很快康复。

P2-4



## <<心智最大>>

### 编辑推荐

严介和说：“没有成熟的成功，本身就是一种危机。

”成功是结果，成熟是过程。

一个人必须经过生活的精心打磨，让心智慢慢成熟，才会一点点接近成功。

这样看来，成熟是成功的基本条件，也就是说，成熟比成功更重要。

葛永慧主编的《心智最大(成熟比成功更重要)》旨在告诉你一个人只有心智慢慢成熟，才会一点点接近成功。

<<心智最大>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>