

<<少有人走的路 >>

图书基本信息

书名：<<少有人走的路 >>

13位ISBN编号：9787807026648

10位ISBN编号：7807026642

出版时间：2008-10

出版时间：吉林文史出版社

作者：[美] M·斯科特·派克

页数：230

译者：刘素云,张兢

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>

<<少有人走的路 >>

前言

或许，你还记得《少有人走的路：心智成熟的旅程》中的第一句话：人生苦难重重。那是一个颠扑不破的真理，现在，在《少有人走的路：与心灵对话》中，我要说的是：人生错综复杂。

每个人都必须走自己的路。

生活中没有自助手册，没有公式，没有现成的答案。

某人的正确之路，对另一个人却可能是错误的。

你在这本书里找不到“走这条路”“在这儿左转”之类的指南。

生活之路不是由沥青铺就的阳关道，它没有通明的灯火，更没有路标，它是荒漠中一条坎坷的小径。

在这本书里，我将尽量写下过去十年来一些感悟，它们曾使我在走过荒漠时略感轻松。

我会告诉你当我迷路的时候，我是通过那些苔藓重新找到了方向；当然，我一定会提醒你，在红树林里有许多树的四面都生长着苔藓，所以，很多时候你还得自行判断。

我还要提醒你，不要以为人生之路平坦无阻，只要你一步一步踏出去，就能不断前进。

我个人心灵成长的进程，不一定是每个人成长会经过的道路。

人生的路像一连串同心圆，从圆心向外不断扩张，其中的关联无法用任何简单直接的原理说明。

可是我们不必坚持踽踽独行，可以向出现在生命中任何一股超过我们的力量求助。

每个人对这种力量的观点不同，可是大多数人都知道它确实存在。

此外，一路行进时，也不妨与他人结合，同舟共济。

如果这本书能对你有所帮助的话，我最大的愿望就是：它能够帮助你避免简单化的思考、放弃以偏概全的冲动，不要去寻找公式和简单的答案。

人生错综复杂，我们应该为生活的神奇和丰富而欣喜，而不应为人生的变化而沮丧。

生活是什么？

生活是你已经规划好的事情之外所发生的一切。

所以，我们应该对变化充满感激！

<<少有人走的路 >>

内容概要

20世纪末，一股回归心灵的风潮席卷全球，派克医生的《少有人走的路》三部曲就是这一精神风暴的滥觞。

继《少有人走的路：心智成熟的旅程》之后，派克医生又以其丰富的人生智慧，与您进行一场心灵的深度探讨。

这就是《少有人走的路：与心灵对话》。

这是一本让人自省的书，是一次真正的心灵洗礼。

<<少有人走的路 >>

作者简介

M·斯科特·派克，美国著名作家、医学博士、心理治疗大师，被誉为“我们这个时代最杰出的心理医生”。

他的杰出不仅在其智慧，更在于他的真诚和勇气。

儿童时，他就以“童言无忌”远近闻名；少年时，他又勇敢地放弃了父母为他安排的辉煌前程，毅然选择了自己的人生道路，最终当上了一名心理医生。

他曾在美军日本冲绳基地担任心理医生，为美军军官做心理医生。

在近20年的职业生涯中，他治愈了成千上万名病人，他以其人生智慧和从业经验为基础写作的《少有人走的路》三部曲，在《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近20年，创造了出版史上的一大奇迹。

<<少有人走的路 >>

书籍目录

前言	第一部分	在痛苦中成长	第一章	意识和痛苦	痛苦地成长	积极的痛苦
意识及康复		沙漠中的绿洲	第二章	责备与宽恕	责备与愤怒	责备与判断
不知所措的苦恼		责备的规则		廉价的宽恕	自毁模式	宽恕的必要性
复杂的人生		拒绝简单的思考		本能和人性	摆脱自恋	责任与人生
与人生	感恩与人生	第四章	感受神秘	神秘的旅程	心理学与炼金术	好奇
与冷漠	神秘的心灵之旅	第二部分	心灵探索	第五章	自爱与爱	自爱与自负
罪恶感的功用	不破不立		自己是无价之宝	准备工作	爱是什么	爱不是依
赖	自我牺牲不是爱		爱与独立	第六章	神话：人性的旅程	传说
话	责任的神话		万能的神话		《圣经》里的神话	善与恶的神话
话	诠释的选择	第七章	上瘾：神圣的疾病		荣格与匿名戒酒协会	皈依的程序
	心理重建计划		世俗的精神疗法		公共计划	酗酒者的福分
	第三部分	寻找自己的归宿	第八章	了解死，才明白生	怕死的心态	生命可以预期
		心理转变的奇迹		身病与心病	第九章	心灵成长的阶段
欺骗性		人的发展与心灵的成长		检查你的地牢	第十章	物质与精神
的分离		分割的不幸		什么被忽略了		心理医生的“隔离”
						抑郁与幻想

<<少有人走的路 >>

章节摘录

意识和痛苦第一章以前，我一直都在想，长大后我会变成什么样。

大约七年前，我意识到我将永远不会长大——因为成长是一个永不停歇的过程。

于是我常自问：“斯科特，到现在为止，你变成了什么样呢？”

”每当思及这个问题，我都会大吃一惊，因为我意识到我已经变成了一个福音传播者——我曾一直认为此生最不可能做的事。

人们对这样的人总是敬而远之。

“福音传播者”这个词带给人的联想很糟糕。

你脑海中可能会出现这么一幅画面：一个油头粉面、指甲修剪得整整齐齐的牧师，西装革履，戴满金戒指的手捏着仿皮封面的《圣经》，忘情高喊：“救救我，主啊！”

”别担心，我并没有变成那种福音传播者。

我所说的“福音传播者”，只是借用了这个词最原始的意义——一个散播好消息的人。

不过，我还得提醒你，我也会传播坏消息。

简而言之，我是一个既传播好消息、也传播坏消息的福音传播者。

如果你与我一样，习惯于推迟满足感。

当有人问你：“有一个好消息和一个坏消息，你想先听哪一个？”

”你一定会说，“嗯，就请先说坏消息吧。”

”那么我就先宣布那个坏消息：我什么也不知道。

一个福音传播者，谓之“真理的使者”，竟然亲口承认他一无所知，这似乎很荒唐。

但是真实的情况是，他的确什么也不知道，因为我们生活在一个神秘莫测的宇宙中。

除了一无所知的坏消息外，我还有一个关于人生旅途的坏消息，那就是人生苦难重重。

痛苦作为人的一部分，从伊甸园开始就有了。

人生离不开痛苦，它与生俱来。

当然，伊甸园的故事只是一个神话。

但如同其他神话一样，它也蕴含着真理，蕴含着人类意识产生发展的进货过程。

我们吃了善恶树上的苹果，就变得有了意识，而一旦有了意识，自我意识就会随之产生。

上帝就是凭这一点知道我们偷吃了禁果——因为偷吃禁果后，我们马上就变得矜持和羞怯了。

这个神话告诉我们的真理之一就是——害羞是人性的一部分。

我是个心理医生，近年来又从事写作和演讲，有许多机会接触大量优秀的有思想的人，这些人都是很害羞。

当然，也有个别人认为自己不害羞，但当我们深入探讨这些问题时，他们就会觉察到自己实际上还是害羞的。

偶尔遇到的几个不害羞的人，都因为在某方面受过伤害，已经丧失了部分的人性。

人都是害羞的，在伊甸园里产生自我意识后，害羞就一直伴随着我们。

人有了自我意识便开始害羞，害羞让我们拥有了人性，成为真正的人，但为此我们也付出了极大的代价，我们被逐出了伊甸园，从此便失去了与自然、宇宙同为一体的感觉。

痛苦地成长被逐出伊甸园，就是永远地放逐，我们再也不能回头，再也无法重返乐园。

归途已被天使和灼热的利剑阻拦。

我们不能回头，我们只能前进。

想回到伊甸园就像试图回到母亲的子宫，回到婴儿期一样，根本无法实现。

归途已断，我们不能回到母亲的子宫或婴儿时期，所以我们必须长大。

我们只能向前，穿越人生的沙漠，痛苦地走过灼热而荒芜的大地，渐进达至更深入的意识层面。

这是一个严重的事实，因为大量的人类精神问题，包括吸毒嗑药等，均源自于返回伊甸园的企图。

在鸡尾酒会上，我们会喝上一杯酒，借此削弱我们的自我意识，消除羞怯。

难道不是这样的吗？

适量的酒精、大麻、可卡因或其化合物，能让我们在几分钟或几小时内，暂时找回已失去的、与宇宙

<<少有人走的路 >>

融为一体的感觉，再一次重温人与自然融为一体时的温暖和亦真亦幻的感觉。

但是，这种重温决不会持续太久，其代价通常也让人难以承受。

正如神话所说，许多人望而却步，我们的确不能够重返伊甸园了，我们必须径直向前穿过沙漠。

这是个艰难而痛苦的旅程，他们找到一个看似安全的地方，刨出一个沙坑，呆在那儿止步不前，根本不愿再去穿越那令人痛苦的、遍布仙人掌、荆棘和砾石的沙漠。

虽然多数人都听说过富兰克林的名言：“唯有痛苦才会带来教益”，但真正能践行的人却很少，横穿沙漠的痛苦让他们难以忍受，于是都早早中断了这一旅程。

疾病不仅仅是生理上的失调，它也可以表现为心理上的拒绝成长。

而这种心理失调完全可以通过心智的成长而加以调节。

那些在生活中早就停止了学习和成长，拒绝改变而故步自封的人们，经常会陷入那种被称作“第二童年”的境况。

他们变得牢骚满腹、吹毛求疵并且以自我为中心。

这不是真正意义上的“第二童年”期，而是他们“第一童年”的延续，陈旧而脆弱的成年掩饰下，暴露出的是潜伏的情感上的孩子气。

心理医生都知道，很多外表已成年的人，实际上内心还是个情绪化的孩子，他们是情感上的孩子裹在成人的衣装下徘徊。

之所以有这样的结论，并不是因为来找我们治疗的人不及一般人成熟。

正相反，那些渴望成长而来做心理治疗的人，恰恰是想摆脱幼稚和孩子气的人，他们只不过一时还没有找到出路而已。

说实话，这种人为数不多。

至于其他的人，则拒绝去想如何成长，或许这就是他们特别讨厌谈论关于变老话题的原因。

记得1980年1月，在我写完《少有人走的路——心智成熟的旅程》后不久，在华盛顿特区，我包了一辆出租车去很多电台和电视台做节目。

走了几家后，出租车司机问我：“嗨，伙计，你是干啥的？”

”我告诉他，我正在推广一本书。

他问：“说什么的？”

”于是我对他谈了一些关于心理学和信仰的大道理。

大约半分钟后他发表了看法：“啊哈，听起来好像人生的许多屁事还真有可能兜得拢！”

”虽然他是个粗人，但却有洞察事物的天赋。

于是在做下一个电视访谈节目时，我问编辑能不能说说这个事。

他们说不行。

想必他们是忌讳那句脏话，我提出可以用“废话”之类的词代替它，可他们还是说不行。

人们就是不愿意谈论真正的成熟，因为它太令人痛苦了。

一个成熟的人一定经历过许许多多痛苦，没承受过太多痛苦的人一定不会成熟。

承受痛苦是走向成熟的必由之路，任何人都不能回避。

逃避痛苦是人类心理疾病的根源，因为人人都有逃避痛苦的倾向，我们大多数人都或多或少存在着一定的心理疾病。

心理大师荣格说：“逃避人生的痛苦，你就会患上神经官能症”。

不少人为逃避痛苦正遭受着神经官能症的折磨，值得庆幸的是，许多人也能坦然面对，及时寻求心理治疗，以积极的心态去面对人生正常的痛苦。

人生的痛苦具有非凡的价值，勇于承担责任、敢于面对困难，你就能超越自我，让自己的心灵变得健康。

积极的痛苦我愿意谈论痛苦，并不意味着我是个受虐狂。

正相反，我不认为消极的痛苦会对人有所裨益。

如果我头疼的话，第一件事就是到厨房去服用两片强效镇痛定。

我压根儿不相信普通的紧张性头痛会有什么好处可言。

不过，还有一种是积极的痛苦。

<<少有人走的路 >>

两者之间的区别是，成长的痛苦是人生必须承受的；而消极的痛苦像头疼之类，则应该尽力摆脱。

我喜欢用“神经官能性痛苦”和“存在性痛苦”来定义上述两种痛苦。

举例来说，孩子长大后，他们要离开父母开始自己的人生，这时父母会觉得很痛苦。

早夕相处了十几年，孩子突然离开，父母会感到寂寞、失落和难过。

但我们必须承受这些痛苦，我们不能为了不承受这样的痛苦，而去阻碍孩子开始自己的人生，这就是“存在性痛苦”。

人一生要承受许许多多这样的痛苦，心灵之痛和肉体之痛一样剧烈，有时甚至更加难以承受，但我们却必须面对，我们正是在经历这些痛苦中逐渐走向了成熟。

然而如果你为孩子离开家庭整日坐立不安，一会儿担心他出门会出车祸，一会儿担心会碰上歹徒的袭击，甚至还为没能照顾他的生活起居而自责，那么，你正在经受的就是“神经官能性痛苦”。

这种痛苦不仅无助于我们心灵的成长，反而还会妨碍它。

大约40年前，弗洛伊德的理论首先在知识分子中间传播并被曲解，有一群前卫的父母，当他们得知敬畏之心有可能引发神经官能症时，决定要培养没有敬畏之心的孩子。

这样的想法多么让人担忧！

我们的监狱里之所以人满为患，就是因为那里的人没有敬畏之心。

我们需要有某种程度的敬畏之心才能在社会中生存，这就是我所说的“存在性痛苦”。

然而，我要强调的是，太多的痛苦不仅不能提升我们的生存状态，还将妨碍我们的生存，这就是神经官能性痛苦。

这就像是在袋子里装上87根而不是14根球杆在高尔夫球场转悠，而14根是打出理想的高尔夫球所需要的数目，其他完全是多余的负荷，你应该尽快地丢掉。

如果这代表着你需要接受心理治疗，你也应该照办。

神经官能性的痛苦是多余的，它只会妨碍你通过沙漠的旅程。

不仅敬畏之心如此，其他形式的心灵之痛，例如焦虑，同样也有存在性和神经官能性两种形式，关键在于做出明确的判断。

面对心灵的痛苦和人生的灾难，有一个简单但有点残忍的方法可以帮助你清理问题，克服障碍。

它包括三个步骤。

首先，无论何时，只要你感到了心灵的痛苦，就可以自问：“我的痛苦——是存在性的还是神经官能性的？”

这一痛苦帮助我成长还是限制了它？

”刚开始的时候，可能难以回答这些问题。

但假以时日，再自问这些问题，答案就会非常清楚。

例如，如果我要到纽约去演讲，我会为如何才能到达而焦虑，于是我的焦虑便会促使我去看地图。

如果我不焦虑，我也许会迷路，让上千名听众在纽约空等。

所以，我们需要一些焦虑才能好好活着。

然而，如果我这么想：“要是我的轮胎漏气或发生意外，怎么办？”

就算我到达了演讲的地方，我找不到停车位，怎么办？

很抱歉，纽约的听众，这超过了我的能力所及。

”这种焦虑性的恐惧没有为我的生活带来帮助，反而带来限制，显然是一种神经官能性痛苦。

人类是天生逃避痛苦的生物。

就像欢迎一切痛苦是很愚蠢的，逃避所有痛苦也同样愚蠢。

我们在生命所做的基本抉择之一，就是必须分辨神经官能性与存在性痛苦。

如果你确定正在经历痛苦属于神经官能性，并妨碍了你的生活，那么第二步你就要自问：“如果我没有这些焦虑和痛苦，我会怎么样呢？”

”接着，便要进入第三步：按照这一方法去行动。

就像嗜酒者互诫协会教导的那样：“拉开架势”或“假戏真做”。

我第一次领教这套方法的功效，是应付我自己的害羞。

是人就会害羞，但是我们能够应付它。

<<少有人走的路 >>

在听某些著名人士演讲时，我常想提一些问题，一些急欲知道的问题，并表达一些自己的看法——不管是公开说，还是在演讲后私下交流都行。

但是我常常欲言又止，因为我太害羞了，害怕被拒绝或担心别人看我像个傻瓜。

经过一段时间，我终于问自己：“你这样害羞，什么问题都不敢问，这会改善你的生活吗？

你本应该提问，但害羞让你退缩了回来，你仔细想一想，害羞究竟是在帮助你，还是在限制你？

”一旦我这样自问，答案就一清二楚了，它限制了我的发展。

于是我就对自己说：“嗨，斯科特，如果你不是这么害羞的话，你将会怎么做呢？

如果你是英国女王或美国总统，你将会怎么表现呢？

”答案是清楚的，即我会走向演讲人说出我要说的话。

所以接下来我告诉自己：“好的，那么，走向前去，按那个方式去表现，假戏真做，像你从不害羞那样去行动。

”我承认做这事让人胆怯，但这正是勇气之所在。

让我十分惊讶的是，没有几个人真正理解什么是勇气。

多数人认为勇气就是不害怕。

现在让我来告诉你，不害怕不是勇气，它是某种脑损伤。

勇气是尽管你感觉害怕，但仍能迎难而上；尽管你感觉痛苦，但仍能直接面对。

当你这样做的时候，会发现战胜恐惧不仅使你变得强大，而且还让你向成熟迈进了一大步。

究竟什么是成熟？

在《少有人走的路——心智成熟的旅程》中，尽管我描述了大量不够成熟的人，却从没有给成熟下一个定义。

在我看来，多数不够成熟的人的特征是：他们坐而论道，牢骚满腹，不是怨天尤人，就是抱怨自己生活的不幸，在他们看来似乎自己才是世界上最不幸的人，而别人都幸福美满。

这样的人从来就不明白人生苦难重重这个真理，他们认为人生本该既舒适又顺利，所以，一旦痛苦来临，他们不是勇敢奋起，而是尽力逃避。

正如理查德·巴赫在《幻觉》中所写：“为自己的极限辩护，你就会永远受制于它。

”与这些人形成鲜明的对照，那些为数不多的完全成熟的人，他们从不逃避人生的问题和痛苦，相反，这些问题和痛苦总能启发他们的智慧，激发他们的勇气，他们把成熟视为一种责任，甚至作为一个机会，勇敢地去实现生活的目的。

<<少有人走的路 >>

媒体关注与评论

20世纪末，一股回归心灵的风潮席卷全球，派克医生的《少有人走的路》就是这一精神风暴的滥觞。它仿若一股清流唤醒人心，引起了世界各地读者的重视。

——美国亚马逊网站第一次阅读该书是2000年，当我在书中发现了自己的影子，我选择了逃避。

七年后，我选择了勇敢面对，因为我从书中读出了力量和勇气。

——加利福尼亚读者我不知道该怎样评价这样一本书，若说是一本跟心理学有关的书，我怕会吓跑很多人，说他是一本畅销书，又怕让觉得自己品味还不错的人绕道而行，以至于错过了。

只能讲，它能让人更加了解自己，了解自己的爱、责任、懒惰以及恐惧的根源。

——豆瓣网友

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>