

# 少有人走的路——心智成熟的旅程



一部通俗的心理学杰作

[最新版]  
THE ROAD  
LESS  
TRAVELED

少有人走的路

心智成熟的旅程

在《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近20年

[美] M·斯科特·派克/著 (M. Scott peck)

于海生/译

吉林文史出版社

书名：《少有人走的路——心智成熟的旅程》

## 【内容简介】

- 这本书处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代的限制，帮助我们探索爱的本质，引导我们过上崭新、宁静而丰富的生活；它帮助我们学习爱，也学习独立；它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。归根到底，它告诉比我们怎样找到真正的自我。
  - 正如开篇所言：人生苦难重重。M·斯科特·派克让我们更加清楚：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。但是，他没有让我们感到恐惧，相反，他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认知的更高境界。
- 

## 【主要内容】

### 第一部分：自律

自律是解决人生问题最主要的工具，也是消除人生痛苦最重要的方法。

所谓自律，就是**主动要求**自己以积极的态度去承受痛苦，解决问题。

#### 1. 推迟满足感

推迟满足感，就是不贪图暂时的安逸，先苦后甜，重新设置人生快乐去痛苦的次序：首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐。在充满问题和痛苦的人生中，推迟满足感是唯一可行的生活方式。

家庭教育起相当大的作用。

父母遵守自律的原则，需要给孩子做出榜样；

人们容易忽视问题，等待问题自己消失，反映出人们不愿推迟满足感的心理。

#### 2. 承担责任

- a. 神经官能症：认为错在自己
- b. 人格失调症：把错误归咎于旁人

你不能解决问题，你就会成为问题。

#### 3. 忠于事实

- a. 移情：过时的地图
  - i. 定义：把产生和适用与童年时期的那些感知世界、对世界做出反应的方式，照搬到成年后的环境中，尽管这些方式已经不再适用于新的环境。
  - ii. 逃避现实的痛苦是人类的天性，只有通过自律，再次逐渐克服现实的痛苦。
- b. 迎接挑战
  - i. 心理治疗，不仅仅是为了寻求安慰，更要迎接挑战，解决问题
- c. 隐瞒真相
  - i. 白色谎言：隐瞒部分真相，善意的谎言

- ii. 黑色谎言：叙述的情况与现实不符，指鹿为马

#### 4. 保持平衡

- i. 确立富有弹性的约束机制
  - ii. 灵活的情绪反馈系统
  - iii. 需要、目标、责任之间保持平衡，放弃是原则
- e. 抑郁的价值
- i. 放弃过去的自我
    - 1. 无需对外界要求作出回应的婴儿状态
    - 2. 无所不能的幻觉
    - 3. 完全占有父母的欲望
    - 4. 童年的依赖感
    - 5. 自己心中被扭曲了的父母形象
    - 6. 青春期自以为拥有无穷潜力的感觉
    - 7. 无拘无束的自由
    - 8. 青年时期的灵巧与活力
    - 9. 青春的性吸引力
    - 10. 长生不老的空想
    - 11. 对子女的权威
    - 12. 各种各样暂时性的权利
    - 13. 身体永远健康
    - 14. 自我以及生命本身
- f. 放弃与新生
- i. 超越现有的一切
    - 1. 清除熟悉的过去
    - 2. 追求新鲜的未来
  - ii. 让事物进入自己的灵魂
  - iii. 获得的永远比放弃的

## 第二部分：爱

### 1. 爱的定义

- a. 爱是人们自律的原动力
- b. 爱，是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿；
- c. 爱与非爱最显著的区别之一，就在于当事人意识和潜意识中的目标是否一致。如果不一致，就不是真正的爱；
- d. 爱是一个长期、渐进的过程。爱意味着心灵的不断成长和心智的不断成熟；
- e. 真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人；
- f. 爱需要付出努力，去跨越原来的界限；不能停留在口头上，要付出行动；不能坐享其成，要真诚付出；
- g. 爱是一种意愿——只有强大到足以转化成心动的欲望，才叫意愿。

## 2. 自我界限

- a. 婴儿能够区分出自己和外在世界更多的不同，这样的认知就是自我界限；
- b. 有人把自我界限当做保护伞
- c. 真正的爱是一种扩展自我的体验，所以它与自我界限密切相关；

## 3. 依赖不是爱

- a. 过分的依赖导致病态的人生；
- b. “消极性依赖人格失调症”，不在乎依赖的对象是谁，只在乎别人能为他们做什么，却从不考虑自己能为对方付出多少；

## 4. 精神贯注不完全是爱

- a. 精神贯注：被自我界限之外的对象吸引，促使我们产生冲动，想把激情乃至生命献给对方；
- b. 那些与心智成熟无关，不能给心灵带来任何滋养的精神贯注，都不是真正意义上的爱；
- c. 培养某种爱好，是自我滋养的有效手段；
- d. 溺爱

## 5. “自我牺牲”

- a. 受虐狂：把自我牺牲当做真正的爱；潜意识里是恨，渴望得到发泄和补偿；
- b. 爱从某种意义上是自私的，最终追求的是自我完善；

## 6. 爱，不是感觉

- a. 爱是实际行动，是真正的付出；
- b. 真正的爱，需要投入和奉献，需要付出全部智慧和力量；

## 7. 关注的艺术

- a. 努力倾听
- b. 倾听是双向的

## 8. 失落的风险

## 9. 独立的风险

- a. 自尊自爱

## 10. 投入的风险

## 11. 冲突的风险

- a. 以爱的名义去指责爱的人
- b. 自我反省：诚实和谦虚

## 12. 爱与自律

## 13. 爱与独立

- a. 爱者与被爱者都不是对方的附属品。

## 14. 爱与心理治疗

## 15. 爱的神秘性

# 第三部分：成长与信仰

人人都有自己的信仰，对人生的认识和了解就属于信仰的范畴。

## 1. 信仰与世界观

- a. 人的信仰都来自于其文化环境
- b. 形成信仰的基本因素来自我们成长的家庭环境
- c. 要建立与现实相适应的信仰与世界观，我们必须不断学习，增进对世界的认识。

## 2. 科学与信仰

- a. 增加认知，扩大视野
- b. 逐步以科学的信仰来代替父母的信仰，向小宇宙法则提出挑战
- c. 真实、观察、知识、怀疑、经验

## 3. 案例一

## 4. 案例二

## 5. 案例三

## 6. 案例四

## 第四部分：恩典

我们之所以能具备爱的能力和成长的意愿，不仅取决于童年时父母爱的滋养，也取决于我们一生中对恩典的接纳。

## 1. 健康的奇迹

- a. 生理上的疾病，未必一定和心理疾病有关，但事实上，二者之间的联系却是普遍存在的。我们往往知道是什么原因导致我们生病，却很少了解是什么原因让我们保持健康。

## 2. 潜意识的奇迹

- a. 有时候，人们会无意识地暴露出自己内心深处的东西，这对心理治疗会有一定的帮助
- b. 梦的解析

## 3. 好运的奇迹

## 4. 恩典的定义

- a. 它们具有滋养生命、促进心智成熟的作用
- b. 它们的具体左右机制要么仍旧未被人们完全了解，要么完全不为人知
- c. 它们是人类世界中的普遍现象
- d. 尽管它们可能或多或少受到意识的影响，但它们的根源位于意识和主观思维之外

## 5. 进化的奇迹

- a. <https://www.zhihu.com/question/24053383>
- b. 能量自然地高处流向低处，使熵不断增加，熵增原理
- c. 进化实际上是从底层进化到顶层，违反了熵增原理
- d. 心灵的进化也是从原始的心灵进化成为成熟的心灵
- e. 这里其实书中的描述不是那么准确，生物之所以会进化，是因为如果不进化，就会无法生存甚至灭绝。
- f. 生物的进化，其实是要拼命活下去，心灵的进化，同样也需要不断努力；

## 6. 开始与结束

## 7. 熵与原罪

- a. 阻碍心智成熟的障碍，最大的障碍就是懒惰；

## 8. 邪恶的问题

## 9. 意识的进化

- a. 观察和认知

## 10. 力量的本质

- a. 政治的力量和心灵的力量
- b. 愉快和谦逊
- c. 力量越多，越累，将军和士兵
- d. 孤独感

## 11. 俄罗斯人的传说

## 12. 对恩典的抗拒

- a. 心理治疗的本质，就是自律的工具

## 13. 迎接恩典降临

---

### 【精彩摘抄】

1. 人生是一个不断面对问题并解决问题的过程。问题可以开启我们的智慧，激发我们的勇气。为解决问题而努力，我们的思想和心灵就会不断成长，心智就会不断成熟。
2. 他们都面临一个共同的问题——感觉自己不能够“应付”或者改变现状，因此产生恐惧、无助感和自我怀疑。
3. 生命的本质就是不断改变、成长和衰退的过程。选择了生活与成长，也就选择了面对死亡的可能性。
4. 冲突或者批评，是人际关系中特殊的控制权力，如果恰当地运用，就可以改进人际关系的进程，甚至改变所爱的人的一生。如果它遭到滥用，就会产生消极的结果。