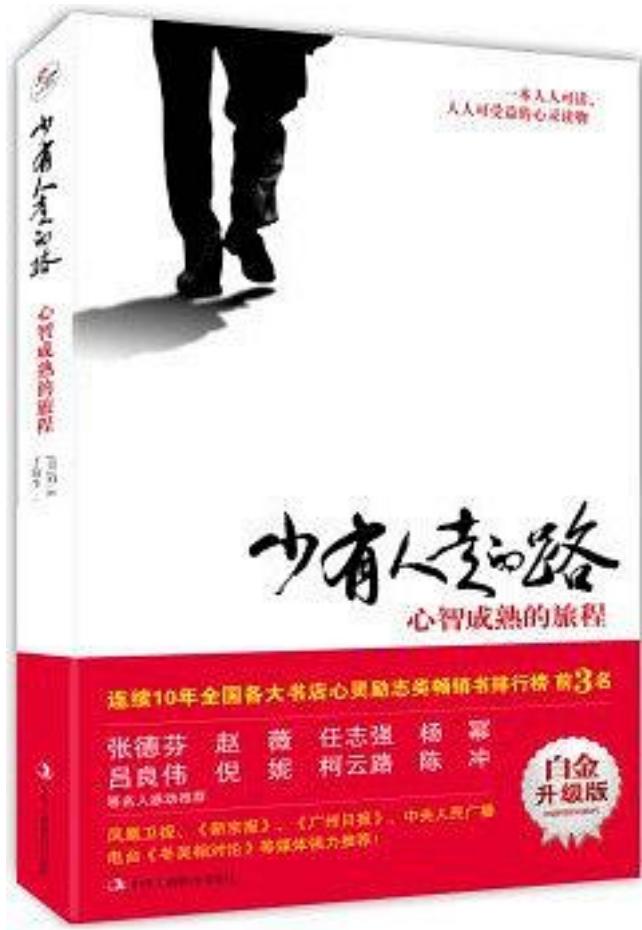


# 少有人走的路：心智成熟的旅程



[少有人走的路：心智成熟的旅程 下载链接1](#)

著者:[美] M.斯科特 · 派克

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2017-12

装帧:平装

isbn:9787515819792

或许在我们这一代，没有任何一本书能像《少有人走的路》这样，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。仅在北美，其销售量就超过了700万册，被翻译成23种以上的语言；在《纽约时报》畅销书榜单上，它停驻了近20年的时间。这是出版史上的一大奇迹

。

毫无疑问，本书创造了空前的销售纪录，而且，至今长盛不衰。

本书处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，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，它告诉我们怎样找到真正的自我。

正如本书开篇所言：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，它没有让我们感到恐惧，相反，它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。

作者介绍：

M.斯科特·派克（M.ScottPeck），毕业于哈佛大学，获得硕士和博士学位。他长期从事心理治疗实践，取得了卓著成绩，被誉为“我们这个时代杰出的心理医生”。

由于其巨大的影响力，他获得政府特许，进入政府心理治疗特殊小组，为越战士兵提供治疗。他还曾接受派遣，在美军驻日本冲绳基地担任心理医生。这些特殊的职业经历，成就了他伟大的著作《少有人走的路》系列，该书在《纽约时报》畅销书排行榜连续上榜近20年，被西方媒体誉为“来自上帝之手”的时代杰作，创造了出版史上的一大奇迹！

目录: 前言

第一部分自律

问题和痛苦

推迟满足感

子不教，谁之过

解决问题的时机

承担责任

神经官能症与人格失调症

逃避自由

忠于事实

移情：过时的地图

迎接挑战

隐瞒真相

保持平衡

抑郁的价值

放弃与新生

第二部分爱

爱的定义

坠入情网

浪漫爱情的神话

再谈自我界限

依赖性

精神贯注

“自我牺牲”

爱，不是感觉

关注的艺术

失落的风险

独立的风险

投入的风险

冲突的风险  
爱与自律  
爱与独立  
爱与心理治疗  
爱的神秘性  
第三部分成长与信仰  
信仰与世界观  
科学与信仰  
凯茜的案例  
马西娅的案例  
特德的案例  
婴儿与洗澡水  
第四部分恩典  
健康的奇迹  
潜意识的奇迹  
好运的奇迹  
恩典的定义  
进化的奇迹  
开始与结束  
熵与原罪  
邪恶的问题  
意识的进化  
力量的本质  
俄瑞斯忒斯的传说  
对恩典的抗拒  
迎接恩典降临  
后记  
附录25周年版序言  
· · · · · (收起)

[少有人走的路：心智成熟的旅程](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

自我管理

成长

正视孤独

思维

觉知

自律

个人管理

## 评论

有一段时间，在每天上下班搭乘的地铁里，一句广告语曾让我印象深刻，“我怕失去安全感，但我更怕困在安全区”。走出安全区，绘制人生地图，不断地去修正陈旧的观念和错误的想法，让自己的心智更成熟。另外关于爱的话题，将陷入情网和真正的爱加以区分，前者可能更多的是满足自己的私欲，而后者则能使双方的心灵得以成长。最后关于宗教的那部分基本上没怎么看。总体感受是泛泛而谈的观点有点多，我承认作者说的很有道理，但是知道和做到之间鸿沟我没能跨过去。如此有名的书，我收获的东西却很少，很遗憾。

---

人不能拒绝成长也就是心智的成熟，途径之一就是直面人生旅途中的各种问题和痛苦，用爱和自律，去承担更多的责任，不要逃避和畏惧，把痛苦当成是上帝赐予我们的“恩典”。

---

喜马拉雅听书。

---

==

---

1.人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。2.

真正的爱，不是单纯的给予，还包括适当的拒绝，及时的赞美，得体的批评，恰当的争论，必要的鼓励和有效的监督。

3.心安是与懒惰对立的，该你去做的，你不去做，你不可能心安。4.非积极也消极也。

5.所有走在最前面走的最远的人，都会感受到这种孤独。6.

人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。7.

几乎人人都有心理问题，只不过程度不同而已；几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过得病的时间不同而已。8.

直面问题，我们的心智就会逐渐成熟；逃避问题，心灵就会永远停滞不前。

比起鸡汤书，本书最宝贵的就是各种理论是建立在大量实际案例分析的基础上，案例朴实无华，就像你、我、我们身边的人或事，而不类鸡汤文中的故事，总是透露出一股子浓浓的油腻和虚伪。实际案例对于读者更有借鉴意义。这种心理类书籍，每个作者都各有一套分析逻辑，逻辑能自洽则不失为一个解决心理问题的好的途径。本书前三部分都是如此，对于心智成熟不无启发。唯有最后一部分潜意识，不知是翻译的过还是作者本身的意思，总之“天赐恩典”这种字眼让我这种无宗教人士实在是浑身不舒服。

没看过这个版本，买来看看

值得多读几次，会给自己一些启发。

鸡汤 鉴定完毕

[Kindle]自我管理类的经典著作。作者是资深心理咨询师，对人生各种心理问题有着独到视角。自律应是一种自发的行为，其驱动力来自于爱和兴趣。爱可以让我们抵抗懒惰的天性，借以信仰和意外收获的恩典，方能走向心智成熟。旅程不会平坦，每一步都在与潜意识的自己合作、辩解，信仰在于从上帝视角参与这场旅程，与你相伴。暖心。

字里行间有大爱

或许是期望太高，确实把这本书读完后，心里还是有较大落差的。这更像是一本心理学读物，辅之大量的案例。特别越到后半部分，便越觉得有些鸡肋。倒是关于自律的一章读来煞有些收获，对于全书来说，这应也已然足够了。

【2019年第64本】好后悔没有提早看到这本书，读了一段又想想自己的经历。我觉得我需要去看一个靠谱心理医生了(已头)

来了书店才知道这个系列出到了第六本。

本书如果是改名叫心理医生的心理历程，个人觉得更好一些。写得通俗，同较多心理学，人类学有异曲同工之处。关于潜意识和恩典的说法有作者基于经验的总结得出。结合人是神，神是人的说法，联系神保佑美国的这句名言，可以侧面证实作者言论深受个人主义的影响，书中案例可以。

书分为4个部分，第一个部分讲自律，第二部分讲爱，第三部分讲宗教，第四部分个人认为是讲潜意识。书里的案例还是挺吸引人的。

能掀起心里巨浪的一本书，值得反复研读，对自己和他人的心理认知打开了一扇门。

自律这一部分给我的启示更大，自律也是自我心智成熟的唯一方法。而心智成熟是与这个世界产生良性关联的唯一方式。

所以段誉应该做的是学习如何随心所欲地使出六脉神剑，而不是遇事就想着凌波微步。

宗教原来也可以从心理学角度进行分析。

我在治疗自我。

[少有人走的路：心智成熟的旅程](#) [下载链接1](#)

## 书评

真理总是把持在少数人手中，而毁灭于大多数人的践踏之下。

《少有人走的路》，尽管这条路难以寻觅，但比其他大道更近终点，而且是近了十分之七的路程。终点站，是领悟。[一]自卑情结

无论怎么随机抽取，可以肯定的是，每十个人中，十个都是自卑者，其中八九偏自...

(一) 谈判的勇气 每年春节后，都会迎来辞职的高峰。  
大多数人辞职的理由，想都不用想，最常见的有两条：（1）待遇问题；（2）发展空间问题。

现代社会，换个工作，无可厚非。但是，经常有人辞职的时候一边感谢公司的栽培，一边私下对人说出自己的抱怨：原来是如此，如此...

六七年前曾经翻译过一本书《The Road Less Traveled》，一位美国精神病医生M. Scott Peck写的关于痛苦、爱和成长的书。第一次在南京王学富老师的直面心理咨询中心读到这本书时有醍醐灌顶之感，觉得看过一遍还不过瘾，就着手将其翻译成中文。现在市面上有这本书的中文译本：《少...

极少研读心理一类的畅销书，因为自信于心灵的彪悍和活力，不屑于所谓的困境，其实不然，发现有一天也需要这些被称之为宝典的东西来肯定或是企图超越人生的瓶颈。  
像落水者死命抓着一根稻草，把其书中的案例观点看成一道数学公式套用各种现实状态，去求唯一答案，在时间面前做一劳永逸...

一、除了应付考试或者消磨时光的原因之外，很多人都是因为有了困惑才去看书的。书能解惑，他们是这么相信的。这话其实并不确切。对于书的这种态度，起源于学校教育的经验。一般而言，学校教育主要针对的是自然科学知识、历史知识，以及意识形态观点（也可以把部分历史知识归于...

这本书在我手边放了一年。记得去年三月去杭州，随身带的就是这本书。一个人住在一尘不染的酒店里，雪白的书扔在雪白的床单上，整晚的沉默。三月的杭州很美，十里桃花盛开，空气中湿润的水汽。西湖边静静地看着苏堤和断桥，心里一直滴滴答答地下着雨；灵隐里的一线天，只有黑暗...

听着黄小琥的《没那么简单》，看着这本《少有人走的路——心智成熟的旅程》，感触

颇多。一、你有权利选择成长或者不成长；  
成长从来都是一个人的事情，每个人都拥有生命，拥有个性化的人生体验，照理说心智  
水平是随着年龄的增长而不断提高的，但实际情况却并非如此，我们常常...

---

爱或不爱的最大区别，在于当事人意识与潜意识的目标是否相符。  
与爱有关的错误观念中，最有力也最被接受的就是把“坠入情网”当作爱，或至少是一种爱的表现。坠入情网会出现两个问题：首先，坠入情网常涉及与性有关的爱。2.坠入情网的经验千篇一律不会持久，不论对象如何，我们...

---

人的内心中总有两股力量在打架。“我想认真看会儿书，但却拿起了手机。”  
“我想规律地生活，但每到午夜却流连于酒吧。”  
“我想拒绝朋友的要求，但碍于面子又不得不违心地答应。”  
“我想放弃这份感情，但又害怕无法适应没有他/她的日子。”  
这样的生活状态并不是我们想要的...

---

一：  
对心理学产生兴趣大概可以追溯到12岁。小学毕业的那个暑假没有任何作业，徜徉在书海中。读到著名的吃葡萄理论。问自己，吃葡萄先从酸的吃起还是从甜的吃起？我在心里默答，酸的，我喜欢把爱吃的留在最后慢慢享受。  
这本书给出的分析是，倘若从酸的吃起，那此人看似悲观...

---

由于同时看n多本书的缘故，《少有人走的路》这本书我看了许久许久。停顿与拖延并不是因为这本书不好，相反，恰恰是因为这本书足够好，书里面的一些内容的确是值得读者“细读+精读+反刍+回味”的。  
最初，之所以打算看《少有人走的路》这本书，我是抱着意图省时省力地培养出一个...

---

“请你告诉我，离开这里应该走哪条路？”爱丽丝问。  
“这要看你想上哪儿去，”猫说。“去哪里，我不大在乎。”爱丽丝说。  
“那你走哪条路都没关系。”猫说。----《爱丽丝漫游仙境》  
关于目标的重要性，是一个已经说烂了的话题。这段童话里的小对话很精彩的描...

豆瓣上8.0

+的评分，写得比原书优秀得多的书评，漂亮的版次，再加上简洁的装帧，促使我做出一项错误的决定……

从书柜上拎下来，翻读几页发现不妥，空气中似乎弥漫出忽悠的气味，再翻下去读完一章，确认原来这是一本玩弄概念的“心灵励志类”图书。既然买了，本来还打算把它读

...

---

## 一、神经官能症

症状：在与人交往过程中，有不顺心的时候，我总觉得是自己出了问题。这种时候就变得很不喜欢自己：“神经官能症让自己活得痛苦。把责任揽给自己，弄得疲惫不堪。”

二、平衡性不高 症状：情绪压倒判断力。比如容易为小事抓狂。“我们不...

---

确实是一本很值得看的书，用震撼心灵和洗涮心灵的字眼毫不夸张。就像一个同好者评论的那样，我也希望我周围的人都能看看。之所以我没用我爱的和爱我的，因为我不确定还可以使用“爱”这个字。

确实，书中“爱”的章节是最精彩的也是使我收获最大的。现实中的爱多被文艺作品的

...

---

第二遍看此书，始于第一遍刚刚看完。

因为并不知道每本书适合自己的程度，所以在豆瓣上的书籍信息作为第一轮筛选后，第一遍的阅读会较为快速，不去过于深究每一句，主要对整本书形成一个完整的印象，让自己记下这里有什么，然后当有需要时，在回过头来做第二遍、第三遍...

---

[少有人走的路：心智成熟的旅程](#) [\\_下载链接1](#)