

# 少有人走的路



一部通俗的心理学杰作



[少有人走的路 下载链接1](#)

著者:M.斯科特·派克

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2018-4

装帧:精装

isbn:9787515819761

如果说《少有人走的路》讲的是心智成熟的旅程，《少有人走的路2》讲的是勇敢地面

对谎言，那么这本《少有人走的路3》讲的则是：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，某个人的正确之路，对另一个人却可能是错误的。本书将告诉你，人生错综复杂，我们应为生活的神奇和丰富而欢喜，而不应为人生的变化而沮丧。生活是什么？生活是在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！

作者介绍：

M.斯科特·派克 (M.Scott

Peck)，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: 第一部分 人生是一场修行

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

责备与评判

责备的规则

廉价的宽恕

自毁模式

宽恕的必要性

第三章 复杂的人生

拒绝简单的思考

避免陷入极端

本性和人性

选择与人生

使命与人生

感恩与人生

第二部分 心灵探索

第四章 自尊自爱

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

第五章 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

第六章 心灵成长的四个阶段

对抗与信仰  
表象的欺骗性  
人的发展与心灵的成长  
检查你的地牢  
**第七章 神话：人性的旅程**  
传说  
神话和童话  
责任的神话  
万能的神话  
《圣经》里的神话  
善与恶的神话  
英雄的神话  
诠释的选择  
**第八章 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  
早一点面对危机  
**第三部分**  
寻找自己的归宿  
**第九章 “未知死，安知生”**  
对死亡的恐惧  
生命可以预期  
心理转变的奇迹  
身病与心病  
理解死亡  
死与生的不同阶段  
学习死亡  
死亡的恐惧与自恋  
**第十章 性与精神**  
性高潮：一种神秘的体验  
恋爱的假象  
一个全球性问题  
**第十一章 物质与精神**  
宗教与科学的分离  
分割的不幸  
什么被忽略了  
心理医生的“隔离”  
抑郁与幻想  
**第十二章 从宗教中得到的裨益**  
通往上帝之路  
耶稣的真实性  
耶稣的天才  
死亡洗礼  
教堂之罪过  
新时代运动  
异端  
死后的生命  
地狱  
上帝的效率  
天堂

## 结语 心理治疗的困境 · · · · · (收起)

[少有人走的路](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理

少有人走的路

M斯科特 · 派克

## 评论

陪伴我的高三

---

不少思想与第一本重合，而且本人不喜欢宗教……

[少有人走的路](#) [下载链接1](#)

## 书评

有人这样总结说：生活就是在你已经规划好的事情之外所发生的事情。

心理成熟在于一个人能否面对问题和痛苦而不回避。

我们不可能真正忘掉任何事情，充其量是跟它达成协议，把它保持在一个可以记住、又不感觉痛苦的临界点。宽容的第一受益者是宽容者自己，而不是宽容的对象…

---

不知道怎么的读到《少有人走的路》，读完1，还想读2。那时候对1里面的内容很有感触，读到2的时候，并没有惊艳，而且网上还没找到后面的部分，于是就拖了很久。最近又找到这本书，而我又确实陷入了难题，所以觉得2也是非常非常好的吧！！愤怒、责备、自信，究竟是什么样的程...

---

《少有人走的路——与心灵对话》，豆瓣书评普遍的评价没有第一本好，不过依旧有很多的启示。《与心灵对话》就是要探寻心灵旅程，书中很大一部分篇幅介绍到神话以及宗教所带来的启示。由于对基督教不甚了解，这部分读过后并不有多大感触。之前对于佛教稍有关注，看...

---

期待第二，发现电子版，共享。<http://book.qq.com/s/book/0/14/14791/index.shtml>

---

第二本書中引入了更多的心理學理論，用通俗的語言進行解釋。  
個人覺得是不如第一本。  
正如作者自己所說的，並沒有多少屬於他自己的觀點，全部都是由心理學者的理論和觀點引來。對自戀的闡述我看了覺得還是滿舒服。  
還是可以看一下的，但是買的話就不推薦了。

---

十四年前读过一个版本，名字叫《心灵地图》，有两本，正是在很纠结的青春后期，很受启发。没想到现在又出了新版本，很高兴。建议大家都来读读这本好书。

---

第二本不如第一本。如果说第一本的主题是人生苦难重重的话，第二本的主题就是，如何淌过重重困难，获得精神的成长。  
准确点说，人生不是苦难很多，而是有很多关卡，台阶和课程，人生来也被设置了这样的程序：在一次次的困境中不断完善。造物者并没有许诺给人幸福，如果我们想...

---

四年前，我高考失利，分数比正常发挥低四五十分，那年暑假，心情很沉重。总是想高复，可是没有一个人支持，正像《少1》中所言，我是个逃避自由的人，我放弃了选择的权利，听从了他人的意见，去了一个二流大学。因为我害怕为自己负责，我怕我选错了，却无力承担错位带来...

---

思考者大脑中早就准备了一大堆干柴，只等遇到一点火星的触动，就会燃起思考的熊熊火光。0.穷人不是懒就是蠢 这句话是我以前写的一条微博。

【穷人不是懒就是蠢】这句话听起来太刺耳，当然，可以换句好听点的话来说：穷人之所以穷，是因为没有找到致富的方法，或者没有真正付...

互诫协会的“十二个步骤”是一套精神原则。如果作为一种生活方式予以实践，这些原则能用于去除喝酒的瘾癖，使酒瘾患者从获得快乐和有价值的健全人生。

第一步我们承认，在对待酒瘾的问题上，我们自己已经无能为力——它使我们的生活变得一塌糊涂。谁会愿意承认自己一败涂地呢...

《少有人走的路II》的前半部分还行，后半部分让我看得有点云里雾里，确实不如第一本。但是前半部分仍有不少让我受益匪浅的东西，还行，可以一读。

现在是凌晨三点钟，刚把少有人走的路读完，也瞄到了书后网友的感慨，与我对这本书的感慨是一致的。就像一位卓越的网友说：读得很痛苦，因为一边读，一边自我剖析。自我分析是最难得，却是有益的。还有一位当当网友说：看的时候都流眼泪了，主要是因为看到一些自身上的症结，联...

你不可能宽恕一个没有罪过的人。宽恕只有在有罪裁决后才生效。

荣格把人类邪恶和心理疾病的根源描述为“拒绝面对阴影”。（注：阴影是指心灵中我们不愿意承认的那一部分）

《神圣》：如果明白发生在自己身上的每件事，都是上苍设计好的，其目的在于指引我们走向神圣，那么，...

一、责备与宽恕 责备从愤怒开始，我们容易从愤怒中获得快感。

“对大多数人来说，如果发现错误并反躬自省，我们通常会找出问题所在，并做出相应自我调整。。。然而那些不愿自我调整的人往往自欺欺人，习惯性思维地认为自己是最好的，即使错误有迹可循，他们也不会做出自我调整...

这本书是《少有人走的路》的第三册了，不如前两册好看，书中少了很多心理学治疗的实例，更多的是一位心理医生自身对宗教、信仰、上帝的认同与探讨。

我对于一本书的好坏判断其实非常简单，就是能否帮助成长，是否产生共鸣。这套书的前两本的收获是非常巨大...

P88：“人必须熟悉死亡，才能发展成为真正善良的人。死亡是我们应该每天、每小时思索的课题。当人生的道路带我们来到视野开阔之处，可以极目眺望地平线的尽头时，千万别闭上眼睛。让我们停一下脚步，欣赏远方景致，再继续前进。在这种情形下思索死亡，爱生命的心情就会油然滋生…

第一册提到的是，人的一生是痛苦的，要面对自己，促进心智的成长。  
重点在如何去成长。

第二册侧重的是，人每个成长的阶段，可以让我们更加认清自我。  
无疑有不少重复的地方，不过，收获可能没第一本多，也许是边际效应。

这个春节回家，我在行李箱里放了几本书，其中有两本是少有人走的路系列，火车上拥挤，吵杂，闷热依旧，但也因此显得被人崇尚的热闹与期盼，百态呈现无所谓好与坏，却真实、无需挑剔或抒情。“在这个车厢里，人们肆无忌惮的欢闹，我问对面抽烟的男子，你要去哪里，他说，莫西西…

去年因为跟父母的关系痛不欲生，在知乎豆瓣看了很多帖子寻求心灵平静，有人推荐了这本书。我看这系列的第一本，说实话并没有什么感觉，但是当时实在是内心痛苦，所以买了一系列相关的推荐书，我没有学过心理学的专业知识，但是这本书确实让我平静以及警觉了很多。当我在写…

[少有人走的路 下载链接1](#)