

<<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：9787547206256

10位ISBN编号：7547206255

出版时间：2011-6

出版时间：吉林文史出版社

作者：[美] M·斯科特·派克

页数：264

译者：于海生,严冬冬

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;少有人走的路&gt;&gt;

## 前言

序 很抱歉，我们奉献给你的不是一本时髦的书，它甚至还会让你感觉到一点点的不舒服。不过，请不要回避，你也无法回避，因为回避这一问题的结果是：你不得不承受更多的不舒服、甚至是痛苦。

有人说，21世纪是心理学的世纪，对此，我们不得而知，但是，我们却能亲眼看见身边心智不成熟的人是如此之多。

如果说以前中国人最大的问题是温饱问题，那么，今天，中国人最大的问题就是心理问题，而心智不成熟又是心理问题中最大的问题。

十七八岁的高中生在大街上堂而皇之地用奶瓶喝水，这是时髦、反叛，还是在逃避成熟？

应届大学毕业生选择考研的动机仅仅是：害怕毕业。

他们是害怕毕业，还是在拒绝成熟？

无数大龄青年不愿结婚，他们真的是没选择好伴侣，还是害怕承担婚后的责任？

数不清的成年人一遇到难题，就双手一摊：“这不是我的问题。

”他们果真技不如人，还是不敢面对自己的问题？

……人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。

拒绝成熟，实际上就是在回避问题、逃避痛苦。

回避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源，不及时处理，你就会为此付出沉重的代价，承受更大的痛苦。

心智成熟不可能一蹴而就，它是一个艰苦的旅程。

30多年来，在心智成熟的旅程上，《少有人走的路》这本书陪伴着亿万读者，也帮助过千千万万痛苦的人走出困境。

毋庸置疑，这本书创造了美国、乃至世界出版史上的一个奇迹。

难道不是吗？

有哪一本书，没做任何宣传，仅凭口耳相传，就达到了3000万册的销量；有哪一本书，在《纽约时报》畅销书排行榜上一直排了近20年；有哪一本书，出版以后，作者收到的读者来信有如此之多。

难怪《华盛顿邮报》的书评会说：“这本书是出自上帝之手。

”《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，也是一本伟大的心理学著作，它出自我们这个时代最杰出的心理医生斯科特·派克。

斯科特的杰出不仅在于他的智慧，更在于他的诚恳和勇气。

他第一次说出了人们从来不敢说的话，提醒了人们从来不敢提醒的事，这就是：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。

斯科特激励我们要勇敢地面对自己的问题，不要逃避。

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。

然而，在我们的现实生活中，逃避问题的人比比皆是：你是老板，你一定会知道你的手下有几人敢于承担自己的责任；你是父母，一定知道你的孩子为什么总是躲躲闪闪；你是公务员，你一定会知道，面临问题时，你是在积极主动解决，还是在消极回避……所有逃避者，都在阻碍自己心智的成熟；一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始。

如果你是一个渴望成熟的人、一个正在成熟的人、一个因拒绝成熟而导致心理障碍的人，那么，请你勇敢地翻开这本书吧！

只要有勇气翻开这本书，你就一定有勇气面对自己的问题；只要你勇敢地面对自己的问题，你就踏上了心智成熟的旅程。

## <<少有人走的路>>

### 内容概要

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记录，而且，至今长盛不衰。

《少有人走的路1》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，他告诉我们怎样找到真正的自我。

正如本书开篇所言：人生苦海无边。Mo斯科特o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。

## <<少有人走的路>>

### 作者简介

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“我们这个时代最杰出的心理医生”。

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，成就了他最伟大的著作《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！

## <<少有人走的路>>

### 书籍目录

前言

#### 第一部分 规矩

问题和痛苦

先苦后甜

子不教，谁之过

问题的解决与时间

承担责任

神经官能症与人格失调

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

缺少爱的精神贯注

“自我牺牲”

爱不是感觉

努力与关怀

失落的风险

独立的风险

投入的风险

冲突的风险

爱的规矩

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

科学的信仰

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

<<少有人走的路>>

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 周年版序言

## &lt;&lt;少有人走的路&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 规矩 问题和痛苦 人生苦海无边。

这是一个伟大的真理。

一旦领悟了这句话的真谛，我们就能从苦难中解脱出来。

因为，只要我们想通了这一点，并真正接受了人生苦难重重的事实，那么，我们会释然，再也不会对人生的苦难耿耿于怀了。

遗憾的是，大多数人却不愿意正视人生的苦难。

他们一遇到问题和痛苦，不是怨天尤人，就是抱怨自己命苦，仿佛人生本来就应该既舒适又顺利似的。

他们哀叹为什么会有那么多的麻烦、压力和困难，总觉得自己是世界上最不幸的人；他们诅咒命运不公，偏偏让他们自己、他们的家人、他们的部落、他们的社会阶级、他们的国家乃至他们的种族吃苦受罪，而别的人却安然无恙，过着自由而又幸福的生活。

我非常了解这样的抱怨和诅咒，因为我也曾有过同样的感受。

人生就是一连串的难题，面对它，你是哭哭啼啼，还是奋勇前进？

你是束手无策地哀叹，还是积极想办法去解决，并将方法毫无保留地传给后人？

解决人生难题的关键在于规矩。

无规矩，不成方圆。

人若缺少了规矩，就不可能解决任何问题。

某些规矩只能解决某些问题，一套完整的规矩才能解决人生所有的难题。

生活中遇到问题，这本身就是一种痛苦，解决它们的过程又会带来新的痛苦。

各种各样的问题接踵而至，使我们疲于奔命，不断陷入沮丧、悲哀、痛苦、寂寞、内疚、懊丧、恼怒、恐惧、焦虑和绝望之中。

这些心灵的痛苦和肉体的痛苦一样剧烈，甚至令人更加难以承受。

正是因为各种冲突造成的痛苦如此强烈，我们才把它们视为问题；也正是因为人生问题不断，我们才觉得苦海无边。

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。

学校故意为孩子们设计各种问题，让他们动脑筋、想办法去解决，也正是基于这样的考虑。

我们的心灵渴望成长，渴望迎接成功而不是遭受失败，所以它会释放出最大的潜力，努力将所有问题解决。

问题是我们成功与失败的分水岭。

承受面对问题和解决问题的痛苦，我们就能从痛苦中学到很多东西。

美国开国先哲本杰明·富兰克林说过：“只有痛苦才能给人带来教益。

”智慧的人不会因害怕痛苦而逃避问题，他们会迎上前去，坦然承受问题带给自己的痛苦，直至把问题彻底解决。

然而，大多数人却缺乏这样的智慧。

在一定程度上，几乎人人都有害怕承受痛苦的倾向，几乎人人遇到问题都有回避的想法。

有的人不断拖延时间，希望问题自行消失；有的人对问题假装视而不见，或尽量忘记它们的存在；还有的人用药物和毒品来麻痹自己，企图把问题排除在意识之外，换得片刻解脱。

我们总是回避问题，而不是直接面对它们；我们只想远离问题，却不想经受解决它们带来的痛苦。

回避问题和逃避痛苦的倾向，是人类心理疾病的根源。

人人都有逃避问题的倾向，因此绝大多数人的心理都存在缺陷，真正的健康者寥寥无几。

有的逃避问题者，作茧自缚，躲藏在自己营造的幻想世界里，与现实生活完全脱节。

心理学大师荣格一针见血地指出：“所谓神经官能症，就是人生痛苦最常见的替代品。

”替代品最终带给人的痛苦，甚至比逃避的痛苦更为强烈，正因如此，神经官能症才成为最

## <<少有人走的路>>

棘手的问题。

不少人还没有解决旧的问题和痛苦，却又要逃避新的问题和痛苦，他们不断用神经官能症作外壳，把自己一层一层包裹起来，陷入重围，无法自拔。

所幸，也有人能坦然面对自己的心理障碍，及时寻求心理医生的帮助，用正确的心态面对人生正常的痛苦。

事实上，如果不顾一切地逃避问题和痛苦，不仅错失了问题带来的成长机会，而且还会使我们患上心理疾病。

长期的心理疾病会使人的心灵停止成长，不及时治疗，心灵就会萎缩和退化，心智就永远难以成熟。

正确的做法是：我们要让我们自己，也要让我们的孩子认识到，人生的问题和痛苦具有非凡的价值。

勇于承担责任，敢于面对困难，才能够使心灵变得健康。

规矩（discipline）是解决人生难题最主要的工具，也是消除人生痛苦的重要方法。

规矩能让我们在解决问题的过程中坚定不移，并从中获取智慧。

我们要求自己和孩子遵守规矩，其实就是在培养双方如何忍受痛苦，获得成长。

所谓规矩，就是一套教人承受痛苦、解决问题的方法。

这套方法完整而积极，它能让我们勇敢地去面对人生的苦难，而不会逃避退缩。

这套规矩一共有四条：先苦后甜、承担责任、忠于事实、保持平衡。

这套方法并不复杂，即便是 10 岁的小孩最终也能够掌握。

不过有时候，即使贵为一国之君，也会因忽略和漠视它们而遭到报复，自取灭亡。

运用这些方法，关键取决于你的态度，你要敢于面对痛苦而不是逃避。

对于那些时刻都想着逃避痛苦的人，这些方法不会起到任何作用，他们也绝不会从中受益。

接下来，我就要对这套规矩进行深入的阐述，然后，再探讨这套规矩背后的原动力--爱。

&hellip;&hellip;

## <<少有人走的路>>

### 媒体关注与评论

这是一本震惊世界的名著，出版后虽未作任何宣传，但经人们口耳相传，迅速畅销起来。它曾在美国最著名的《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近20年，创下了出版史上的一大奇迹！

这不仅仅是一本书；它是一种出自内心的慷慨行动。

——菲莉斯·特洛克丝《华盛顿邮报》 这是一部罕见的心理学杰作，早在1983年，他便成为有口皆碑的超级畅销读物。

作者灵活运用传统心理分析方法去解决人生的冲突和难题。

它的有效和实用，产生了前所未有的轰动效应。

——《出版商周刊》 在人类心灵的治疗方面，本书也许是一部开山之作。它提出了一系列解决方案，耐人寻味。

——《图书馆杂志》 一语惊醒梦中人！

难怪自己总是感觉自己与现实格格不入，原来是自己迷失了方向！

——搜狐网友 这本书是我在书店看到的，看完后感触很深，它真正说到了我的痛处，接下来我知道该怎样做了……  
——搜狐网友 我没料到，这本书居然是一剂很好的治疗失恋的强效药。

我的故事与书中的有些病人很相似，从他们身上，我终于找到解决办法了。

——搜狐网友 这本书是武志红推荐的，确实不错！

看过之后，心中对什么是爱有了新的认识。

“真正的爱，是希望对方拥有独立的人格，是自由的选择，是自我完善的特殊体验。

”说得太好了！

——搜狐网友 我感觉这是一本很好的书，能够让我静下心来思考的书，很多话对我都有很大的启发。

——搜狐网友 嗯，很好的书，不一样的视角，却重重地打到了人的心坎上，正是我一直想要寻找的好书，书中的很多话是我一直想要说，却表达不出来的。

建议大家都看看。

——搜狐网友 看完这本书，我明白了什么是真正的爱。爱不是口头上说，而是要有行动；不管结果会怎样，关键是你是否真正爱过。

我是个刚分手的男人，一直走不出来。

但是看完这本书后，我明白了，我该做什么，我要去做什么。

要为你所爱的人付出，而不是依赖她、限制她的所有生活。

我明白我自己的缺点，但是改正它还需要时间，我相信我能改变这一切。

——搜狐网友 感觉很不错，对我的触动很深，帮助很大，不愧是人生路上的一位知心朋友！

——搜狐网友 我相信，每个人都能从此书中看到自己人生中的盲点。

看了几遍，仍觉得领悟的只是皮毛，有时间我就抽空看看，每一篇，每一句话都是精华！

！

——新浪广东深圳网友 很受启发，驱散了自己模糊的意识，对真正的爱有了更清晰的认识和更坚定的信念。

生命是不断完善的过程，相信沉静而富足的精神生活比那些看似浮华风光的东西更长久，更能带给人快乐。

——新浪辽宁大连网友 很多人都需要读读这本书，它的价值是巨大的，特别是现在的年轻人！

它让我们这些过来人更清醒地认识自己，也让我们知道该怎样教育下一代！

——新浪山东青岛网友 这是我最近看过的最好的书，第一次这么完整地审视自己和认识自我，敢于正视自己的问题，走向一条心智成熟的路程，我很庆幸这本书没有埋葬在书架里面，感谢你派克！

## <<少有人走的路>>

！  
很好的分享，准备再读原版！

——新浪北京海淀网友大天使 说实话，这是我第一部用心读完的书籍。缺乏耐心的我竟然一下子被“吸”引住了！

——新浪天津网友难寻的知音 这是我从看书以来，收获最大的一本书。凡是对人生有所思考，对心理学有一些兴趣的朋友应该都会很有启发。

——新浪四川成都网友 看第一遍就把我吸引住了。一直困扰我的问题终于得以豁然开朗。

那种感觉很美妙！

——新浪天津网友 相见恨晚！  
很不错，早遇到我也不会落到这个地步！

！  
！

——腾讯网友MeachalYang 原来我一直生活在自编、自导、自演的虚拟世界里，最可悲的是我竟浑然不觉。

这本书犹如黑暗中一道明亮的闪光，瞬间照亮了我迷茫的心灵。

——腾讯梧州市网友埋葬不可能 逃避是我们胆怯的表现，但我们却无法摆脱它，唯一的正确的做法就是想方设法克服它。

——腾讯苏州市网友飞翔 我感觉看了这本书以后，我的人生都变得明晰起来。以前总不明白自己为什么这样痛苦，为什么要活得如此疲惫不堪。

现在全明白了。

——腾讯榆林市网友 读这本书的时候，我正处于人生中比较低谷的一个阶段。这本书给了我很多的思考、很多的勇气，去撕开一张张阻隔着我的纸。

让我看到了从虚无通向现实的路，虽然我还在路上，但是我很感谢这本书带给我的帮助。

——豆瓣网友山石 我在我最抗拒成熟的时候，读到了这本书。

我曾经以为自己已经走向了成熟，曾经以为成熟就是像我这样的，不需要任何努力和痛苦就能够获得，可是事实证明，我错了。

任何事情都是要付出代价的。

——豆瓣网友Sarah 真理总是掌握在少数人手中，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。

——豆瓣网友隐

<<少有人走的路>>

编辑推荐

全球最畅销图书！  
在《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近20年！

<<少有人走的路>>

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>