

<<少有人走的路3>>

图书基本信息

书名：<<少有人走的路3>>

13位ISBN编号：9787547206270

10位ISBN编号：7547206271

出版时间：2011-6

出版时间：吉林文史出版社

作者：M·斯科特·派克

页数：244

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3>>

### 前言

中文版序你不能解决问题，你就会成为问题毫无疑问，这不是一本容易读的书，但可以肯定的是，这是一本无论你花多大的精力都值得读的书。

不管你是否愿意，我们在心智成熟的旅途上，都会遇见这样的问题：物质越来越丰富，心灵越来越空虚。

我们对身体的健康牵肠挂肚，对心理问题却漠然处之。

在大多数人心目中，似乎不去跳楼，不进精神病院，就没有心理疾病。

殊不知，几乎人人都有不同程度的心理疾病，只不过得病的时间不同而已。

当儿女抱怨没有得到很好的照顾时，我们总会辩解：“怎么没有照顾好你，缺你吃了，还是缺你穿了！”

”似乎从来就没有意识到儿女还有自己的心灵。

每个人都说深爱自己的儿女，但未必人人都懂得爱。

游泳池边，孩子们学游泳时，哭声一片，绝大多数都不敢跳进水里，一些母亲抱走了自己的孩子，她们说爱自己的孩子，不愿意让他们恐惧。

也有一些母亲硬着心肠将自己的孩子赶入水中。

那么，究竟谁真正深爱自己的儿女？

成长是痛苦的，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。

所以，我们说多难兴邦。

爱不是花前月下，不是温情脉脉，不是坠入情网，爱一个人就要让他独立，不管是自己的父母、妻子、还是儿女，如果你的行为阻碍了他们心智的成熟，那就不是真正的爱。

爱自己的儿女，就要让他们脱离父母并拥有独立思考的能力，就是要让他敢于面对问题和痛苦，迎难而上，用自己的双脚独自站立。

然而，遗憾的是，懂得真爱的人还不多，许多人一遇到问题和痛苦，就选择逃避。

他们逃避学游泳的恐惧，逃避毕业后就业的压力，逃避婚后的责任，逃避自己应该承担的一切……逃避问题和痛苦的倾向，是人类心理疾病的根源。

你不能解决问题，你就会成为问题。

成长之路充满艰辛，它不是一条平坦的阳关道，而是荒芜沙漠里的一条小径，遍布荆棘、仙人掌和砾石。

在这条少有人走的路上，一些勇士正在前行，他们将超越自我，迈向一个新的天地。

之前，我们出版了《少有人走的路：心智成熟的旅程》，它给渴望心灵成长、心智成熟的人们带来了些许安慰。

有人说：“读了这本书，才真正懂得为什么说书籍是人类进步的阶梯。”

”也有人说：“这本书，如同一盏明灯，让迷失的我，豁然开朗，终于找到了前进的方向。”

”还有人说：“这本书治好了我的忧郁症。”

”然而，也有人抱怨说：“这本书太难了，我读不进去！”

”毫不夸张，这本书的命运与它在美国时一样，其畅销的过程本身就充满了艰辛。

今天，我们对斯科特·派克的作品进行了再次修订，隆重推出了《少有人走的路》系列的升级版。

这本即是作者的第三部《少有人走的路：与心灵对话》。

正如作者所言，第一部强调的是“人生苦海无边”，这一部强调的则是“人生错综复杂”。

我们真诚地希望，它能给那些穿越人生沙漠的人带去一些安慰和启迪。

## <<少有人走的路3>>

### 内容概要

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:与心灵对话(白金升级版)》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，某人的正确之路，对另一个人却可能是错误的

。《少有人走的路3:与心灵对话(白金升级版)》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！

## <<少有人走的路3>>

### 作者简介

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3>>

### 书籍目录

前言

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

好奇与冷漠文试读

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

<<少有人走的路3>>

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

## &lt;&lt;少有人走的路3&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第三章 复杂的人生《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我强调的是“人生苦海无边”。

人生之路就是由一连串的难题铺成，一个难题解决了，新的难题和痛苦又会接踵而至，使我们疲于奔命，不断经受沮丧、悲哀、难过、寂寞、内疚、焦虑、痛苦和绝望的打击，从而不知幸福和舒适为何物，这就是真实的人生。

如果我们能领悟这一点，就能实现人生的超越。

但遗憾的是，许多人都害怕承受苦难，遇到问题就慌不择路，束手无策。

有的人不断拖延时间，等待问题自行消失；有的人对问题视若无睹，或选择忘记它们；有的人借酒消愁，想把问题排除在意识之外，换得片刻解脱。

我们总是回避问题，而不与问题正面搏击，我们只想远离问题，不想承担解决问题的痛苦。

回避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。

换句话说，人们在面对问题和痛苦时，必须做出选择：你若选择面对痛苦，迎难而上，你的心智就会得到成熟；你若选择逃避，你也就为自己选择了心理疾病。

在本书中，我要强调的则是“人生错综复杂”。

人生不仅苦海无边，而且还复杂多变，没有一成不变的人生。

如果我们不能领悟这一点，不仅不能实现人生的超越，而且还会被心理疾病纠缠。

几年前我的一名病人，就是一个很好的例子。

他最主要的特征以及最明显的缺陷，就是抗拒任何改变。

我们生活在一个多变的世界，如果认为世界不可改变，或抗拒改变，这不是幻想就是自我欺骗。

这个病人住在一个乡村小镇，离我办公室约20分钟路程。

他每周来治疗两次，为期四年，花掉了毕生的积蓄。

他在时间与金钱上的投资似乎证明了成长与改变的意愿。

但是，我发现并非如此。

刚开始时，我给了他一张地图，告诉他，到我的办公室有一条捷径，这样就可以节省时间和金钱。

六个月后的一天，他抱怨开车来诊所太花时间了。

我就说：“约翰，你可以走捷径。”

”他回答说：“对不起，我弄丢了地图。”

”于是，我又给了他一张。

又过了六个月，他仍然抱怨太花时间。

我问：“你有没有走捷径？”

”他说：“没有，现在是冬天，我不想冒险走结冰的山路。”

”大约一年之后，也就是开始治疗两年之后，他再次抱怨。

我再次问道：“约翰，你有没有试一试捷径？”

”他说：“噢，我有，但没有节省多少时间。”

”于是，我一反以往典型的分析治疗，说：“约翰，起来，跟我走。”

我们去做个实验。

”我让他在记录或驾驶这两者中选择，他选择了记录。

我们上了车，走了他平常的路径，又走了一次捷径，后者少了约5分钟。

我说：“约翰，我要指出一件事。”

你每次来我办公室，来回路上多花了10分钟。

这两年来，你多走了约2000分钟的路，也就是3天。

你浪费了3天的生命。

不仅如此，你也多驾驶了5000多公里。

而且，你还用说谎来掩盖你的神经官能症。

”一年之后，也就是经过三年的治疗，约翰终于说：“嗯，我想，我认为，我生命中的主要问题是逃

## <<少有人走的路3>>

避问题，拒绝任何改变。

”人生复杂多变，正确的做法是不断接受变化，调整自己的心态，修正心灵地图。

但约翰却拒绝改变，这就是他不走捷径的原因。

因为走捷径就要求他必须以打破常规的方式来思考与行动。

接受治疗也是如此。

约翰意识到自己的问题之后，本可以就此获得突破，但遗憾的是，约翰使用了“我想”与“我认为”这样的话语，清楚表明他仍然对改变的必要心存迟疑。

可见，他的神经官能症非常严重。

这不是一个成功的案例，直到治疗的最后一刻，他仍然逃避问题，拒绝改变。

许多人像约翰一样，都在拒绝改变与成长，他们不愿意面对重塑自我的痛苦，不愿意去改变那些自己视为真理的假设与幻想。

长此以往，就会陷入疾病的囹圄。



## <<少有人走的路3>>

### 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。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，联系着我的童年，我的人生…… ——网友这是一本心理学的书，好像是无意中泄露了你的秘密一样，让你好气，但是还好，他是把你自己的秘密泄露给自己 这就是它的魅力。

——网友读的很痛苦。

因为一边读，一边自我剖析。

自我分析是最难的，却是有益的。

——卓越网友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，说它是一本畅销书，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。

——网友

<<少有人走的路3>>

编辑推荐

《少有人走的路3:与心灵对话(白金升级版)》：全球最畅销图书！  
一本让人自省的书，一次真正的心灵洗礼！

<<少有人走的路3>>

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>