

少有人走的路



作者: [\[美\] M·斯科特·派克](#)

出版社: 吉林文史出版社

副标题: 心智成熟的旅程

原名: The Road Less Traveled

译者: [于海生](#)

出版年: 2007-1

页数: 231

定价: 26.00 元

装帧: 平装

丛书: [少有人走的路](#)

ISBN: 9787807023777

一些摘抄段句

(书摘)

人生苦难重重。这是个伟大的真理，是世界上最伟大的真理之一。

解决人生问题的首要方案，乃是自律。

局部的自律只能解决局部的问题，完整的自律才能解决所有的问题。

人生是一个面对问题并解决问题的过程。问题能启发我们的智慧，激发我们的勇气；问题是我们成功与失败的分水岭。为解决问题而付出努力，能使思想和心智不断成熟。

有的人不断拖延时间，等待问题自行消失；有的人对问题视而不见，或尽量忘记它们的存在；有的人与麻醉药和毒品为伴，想把问题排除在意识之外，换得片刻解脱。

规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。

所谓自律，是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。

尊重事实，是自律的第三种原则。尊重事实，意味着如实看待现实，杜绝虚假，因为虚假与事实完全对立。

自律的核心，就是学习自我照顾，承认自我价值的重要性，并采取一切措施照顾自己，这是走向自立的关键。

这位女士头脑聪明，只要在工作上不再推诿塞责，就会显示出极强的能力，但在解决家庭矛盾上，她立刻就成了智力低下的人。问题的关键出在她对时间的利用上。家庭问题让她头昏

脑胀，她只想尽快脱身，尽快缩短自己与问题接触的时间，而不愿花时间来应对这种不舒服的感觉，不愿冷静地分析问题。虽然解决问题能给她带来满足感，而她根本不想去推迟这种满足感，哪怕是一两分钟也不行，最终她没有从问题中积累起任何有效的经验，家庭便因此长期陷入了混乱。

和那些缺乏耐心、想让问题马上解决的态度相比，另一种解决问题的态度更低级，也更有破坏性，那就是希望问题自行消失。

——问题没有消失，它们仍继续存在，它们是妨碍心灵成长的永远的障碍。

神经官能症患者为自己强加责任，患有人格失调的人却不愿承担责任。与外界发生冲突和矛盾，神经官能症患者认为错在自己，人格失调症患者却把错误归咎于旁人。

神经官能症患者常常把“我本来可以”、“我或许应该”、“我不应该”挂在嘴边。不管做任何事，他们都觉得能力不及他人，他们缺少勇气和个性。人格失调症患者则强调“我不能”、“我不可能”、“我做不到”，他们缺少自主判断及承担责任的能力。治疗神经官能症，比治疗人格失调症容易得多，因为前者坚持问题应由自己负责，而非别人和社会所致。治愈人格失调症患者则较为困难，他们顽固地认为问题和自己无关，他人和外界才是罪魁祸首。不少人兼有神经官能症和人格失调症，统称为“人格神经官能症”。在某些问题上，他们把别人的责任揽到自己身上，内心充满内疚感；而在别的问题上，他们却一推了之。

埃尔德里奇·克里佛（美国黑人作家）的话：“你不能解决问题，你就会成为问题。”

我们力图把责任推给别人或组织，就意味着我们甘愿处于附属地位，把自由和权力拱手交给命运、社会、政府、独裁者、上司。为远离责任带来的痛苦，数不清的人甘愿放弃权力，实则是在逃避自由。

抱残守缺，与现实脱节，这是不少人的通病。坚守过时的观念，对现实漠然置之，是构成诸多心理疾病的根源，这种情形，心理学家称之为“移情”。

我的定义是：把产生于童年时期，并似乎一直适用的对于现实观念和反应（它们通常具有特殊的意义，甚至具有挽救生命的重要性），不恰当地转移到成年人的世界里，这就是心理学上的“移情”。

献身真理，意味着敢于接受其他制图者——外界的质疑和挑战，由此确定地图是否与事实符合。不然，我们就将生活在封闭的系统里——就像是单间牢房，我们“反复呼吸自己释放的恶臭空气”——如同塞尔维亚·普拉斯（美国女诗人）的比喻，沉湎在个人幻想里。修订地图带来的痛苦，使我们更容易选择逃避，不容许别人质疑我们的地图的有效性。我们可能对孩子说：“不许顶嘴，我们是你们的父母，在家里我们说了算。”我们对配偶说：“我们就这样维持现状吧。你说我的不是，我就会闹得天翻地覆，让你后悔莫及。”我们上了年纪，就会对家人和外人说：“我又老又弱，你为什么还要和我过不去？我这么大年岁，可你居然对我指手画脚！我的晚年活得不开心，那都是你的责任。”我们是老板和上司，就会对雇员说：“据说你有胆量怀疑我，还要向我挑战。你最好想清楚，最好别让我知道，不然就赶快卷铺盖走人吧！”

故步自封，逃避挑战，可说是人性的基本特征之一。

接受挑战，才可以带来真正的安慰；心灵接受长期的、甚至经常碰壁的自律，才可能使治疗成功——这不是一件容易的事。

诚实可能带来痛苦。人们说谎，就是为了逃避质疑带来的痛苦。

人们不仅对别人撒谎，也会对自己撒谎。

谎言通常分为两种：白色谎言和黑色谎言。所谓黑色谎言，就是彻头彻尾地撒谎，叙述的情况与现实完全不符；所谓白色谎言，其本身或许能反映事实，却有意隐瞒大部分真相。

一个人应有选择地表达意见和想法。当然，出于忠于事实的考虑，我们又渴望直抒胸臆，而

不是遮遮掩掩，这使我们处于两难境地：一方面，我们担心祸从口出；另一方面，我们又不想违背诚实和公正的原则，而在二者之间，几无回旋余地，我们很难取得理想的平衡，这的确是高难度的挑战。

你既要承担责任，也要拒绝不该承担的责任。为使人生规范、高效、务实，必须学会推迟满足感，要把眼光放远。还要尽可能过好眼下的生活，要通过适当的努力，让人生的快乐多于痛苦。

为了体验新鲜事物的独特性，我必须以包容一切的姿态，说服既有的成见和观念暂时让位，让陌生、新奇的事物进入感官世界。在此过程中，我必须竭尽全力，尽可能呈现出成熟的自我、诚实的姿态、巨大的勇气，不然的话，人生的每一分每一秒，都将是过去经验的一再重复。

自律，就是一种自我完善的过程，其中必然经历放弃的痛苦，其剧烈的程度，甚至如同面对死亡。但是，如同死亡的本质一样，旧的事物消失，新的事物才会诞生。死亡的痛苦是诞生的痛苦，而诞生的痛苦也是死亡的痛苦。生与死，好比是一枚硬币的两面。要建立更新的观念与理论，旧有的观念和理论就必须死去。

=====

首先，爱与不爱最显著的区别之一，在于当事人的意识思维和潜意识思维的目标是否一致。如果不一致，就不是真正的爱。其次，爱是长期的和渐进的过程。爱是自我完善，意味着心智不断成熟。爱，能够帮助他人进步，也会使自我更加成熟。换言之，我们付出爱的努力，不仅能让他人的心智成熟，自己也同样获益。第三，真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人。爱，可以使自我和他人感觉到进步。第四，爱是自我完善，也是帮助他人完善。它意味着持续努力，超越自我界限。爱，不能停留在口头上，而要付诸行动。

爱的愿望不等于爱的行动，真正的爱是行动，是基于灵魂的行动。你认为自己爱他人却没有躬身实践，就等于从未爱过。

真正的爱，是自我完善的特殊体验，跟自我界限有着密切关联。陶醉在爱的情感里，我们感觉灵魂无限延伸，奔向心爱的对象。我们渴望给对方滋养，我们希望对方成长。被自我界限之外的对象吸引，迫使我们产生冲动，想把激情乃至生命献给对方，心理学家把这样的激情状态，称为“精神贯注”。我们贯注的对象，正是所爱的人或所爱的事物。倾心于自我界限以外的某个对象，就会使之占据我们的心灵。

有时我们自称为别人着想，可能只是为了逃避责任，满足一己的愿望。我们所做的一切是出自个人意愿，核心动机却是满足自我需求，不管为别人做什么事，也许都是为赢得私利。

真正的爱，能够使人发生改变，在本质上是一种自我扩充，而非纯粹的自我牺牲。真正的爱，能使自我更为完善。爱，在某种意义上是自私的，最终的追求则是自我完善。当然，自私与否，不是判定爱的标准，惟一的判断标准是：爱——永远追求心智的成熟，除此以外，都不是真正的爱。

真正的爱，须以全部身心投入和奉献，需要付出全部智慧和力量。使爱的对象得到成长，就必须付出足够多的努力（甚至是自我牺牲），不然爱的愿望就会落空。惟有真正投入和奉献，才是实现爱的最有效的方式。

爱最重要的体现形式，就是关注。我们爱某个人，一定会关注对方，进而帮助对方成长。

真正的倾听，意味着把注意力放在他人身上，它是爱的具体表现形式。

基于共同成长、自我完善的意愿，才能够达到倾听的目的。

父母爱他们的子女，必须指出孩子的错误，而且要采取谨慎、积极的态度。他们也要允许子女指出自己的错误。同样，夫妻双方要成就幸福美满的婚姻，也要敢于直面冲突和矛盾，彼此成为最好的批评者和建议者。这种原则，对于友谊同样适用。

我们也必须有所选择，确定谁更适合作为爱的对象，谁更值得我们付出真正的爱。……你选

择的爱的对象，应该能够通过你的帮助，迅速促进个人心智的成熟。真正的爱珍贵而有限，应该倍加珍惜，妥善使用。你还必须坚持自律，使爱具有更大的力量。

人际交往是彼此学习和教育的机会，也就是给予治疗和接受治疗的机会。错过了这样的机会，我们既不能学到什么，也不能教给别人什么。