

国

国外热门书译丛

外

心理调节卷

与心灵对话

Futher Along The Road Less Traveled

● [美] 斯科特·派克 著

● 张定绮 译

热

门



书

译

远方出版社

与心灵对话

斯科特·派克 著
张定绮 译

远方出版社

与心灵对话

Scott Peck

Futher Road Of Less Travel

原作版权归斯科特·派克所有，经台湾大苹果股份有限公司代理，远方出版社拥有该书中文简体字版独家出版社发行权。

责任编辑：赵志忠

封面设计：王红卫

与心灵对话

〔美〕斯科特·派克 著

张定绮 译

远方出版社出版发行

（呼和浩特市新城区老缸房街15号）

内蒙古新华书店经销 北京朝阳东方印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11.25 字数：200千

1997年3月第1版 1997年3月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7-80595-299-X/B·2 定价：16.80元

本书精彩言论选

伊甸园的故事是神话，可是它蕴含着真理，告诉我们害羞是人性的一部分。

任何终生追求心理和心灵成长的人，都可以预防心理上的失调。

我们必须有一点罪恶感，才能在社会中生存。

不恐惧不等于有勇气；勇气是你尽管害怕、尽管痛苦，但还是继续向前。

为自己的极限辩护，你就永远受制于它们。

治疗一个受苦的人最好的法子，并不是设法消除痛苦，而是怀着愿意分享的心坐在他身旁。

愈愿意承担别人的痛苦，就愈能感受到更多的欢乐。

愤怒有其存在的必要；求生绝对少不了它。

我们必须学习一套复杂的方法，以处理愤怒的情绪。

我们的生活品质就决定于我们所作判断的品质。

人生一切际遇无非是为了帮助我们灵性的成长。

坚强的意志是人类最大的优点，虽然有了它不一定能担保成功或善良，但是少了它却几乎保证会失败。

你不能用自己的意志控制意志，因为这样等于没有控制。

归咎游戏也可称做“要不是因为你”游戏，这是所有婚姻关系中最常见的游戏。

原谅需要正视邪恶。真正的原谅是一个非常困难的过程，但它也是你维持心理健康一个不可或缺的要素。

你不能因一个人没有犯的罪而原谅他。只有在确定他有罪以后，才能原谅。

原谅是疗伤的必要条件

我们不可忘记任何事。我们做不到真正遗忘，只可能

做到真正宽赦。

死亡不仅不剥夺生命的意义，反而是意义的赋与者。

你在跟自己的死亡之秘搏斗的过程中，一定会发现人生的意义。

除非我们能坦然面对自己的死亡，否则就永远不可能在生活中找到勇气和自信。

大多数人其实有能力选择在何时、何地、以何种方式死去。

要是世界上没有一件我们愿意为之牺牲生命的事，生命就不完整。

所有的疾病都有心理、心灵、社会、生理的因素。求生意志能大幅延长寿命，并改善生活的品质。

学习生活一定要面对死亡。因为死亡让我们记住生命的有限。

如果你罹患严重的慢性病，倒不妨检讨一下，自问可曾做过促使自己生病的事。

如果我们只把死亡当作一场意外，就不仅忽视了大多数死亡的现实面，也忽视了它的神秘性。

我们遭遇的每一件事，无非是帮助我们学习，而最能帮助我们学习的就是死亡。

只要我们向前跨出一大步，都会经过否定、愤怒、讨价还价、沮丧、接受的过程。

信仰宗教而能承认死亡的重要性，坦然面对死亡，才更勇敢。

漫无节制的自恋是心理与心灵疾病的主要前兆。健全的心灵生活是一种脱离自恋的渐进成长。

我们对百分之九的事物的了解还不到百分之一。

我一开始问：“我们不知道什么？”所有我以为已经关闭的疆域就又重新开放。

我们的知识像一叶扁舟，在无知的大海、神秘的汪洋中漂泊。

现代文化有逃避痛苦的特质，对心理建康并不特别鼓励。

我们愈能适应现实，生活就愈有意义。

在现实生活里，探究神秘不仅是心理保健的目标也是心灵之旅的目的地。

有人为了逃避神秘而投身宗教，同样有人为了逃避神秘而投身科学。

迷惑是追寻清晰的第一步，在追寻过程中，你会获得很多知识。

谦逊就是确实了解自我的真相。真正的谦逊总要与实际相符。

为了生存，我们需要某种程度的罪恶感。要是我们一直都自以为很好，当然就无法改正有缺点的部分。

我不好，你也不好，不过没关系。

我们需要破裂时刻，让我们觉悟到自己有问题，我们并不完美。

罪恶感涌现的时刻、忏悔的时刻、缺乏自信的时刻、面对自己不喜欢自己的试炼时刻，对我们的成长都是不可或缺。

爱自己，追求自己灵魂的进步，是人生最重要的事。

准备是不能分享的。我们唯一能做的就是尽可能提供别人好好准备的动机。

神话对于了解自我可提供很大帮助，我们可以从中发掘人性的知识。

任何过于简化的思考方式都会出问题。

神话是有关人性各种矛盾、多重向度、复杂面的一个最佳知识泉源。

人不可能像神一般无所不能。我们不可能靠自己的力量上达于神。

当某种东西挡了你的路，妨碍你的心理健康或心灵成长，你就该除掉它，不要只是坐着抱怨。

做好事的动机就是创造力的泉源。做坏事的动机只会带来毁灭，不能创造。

我们只有有学会同时发挥自身的男性和女性特质——左脑和右脑并用之后，才能成为英雄。

总有一天我们要放开孩子，他们是上天赐下的礼物，交给我们照顾——但不是永远。

人的本性是什么？我最常给的答复就是，根本没有这种东西。

我们人类最大的不同，就是在自身行为上享有完全的自由和变通可能。

大多数人当然早已脱离胚胎期。但会随着年龄增长，更加坚持自己的方法和本性。

身体的老化不能遇阻，但人的心理不一定要变老。

触及自身生命的混沌，这可能是人类最痛苦的经验。

信奉神秘主义的人热爱神秘，喜欢解开神秘，同时也知道，解开的愈多，发现的会更多。

处于心灵旅程不同阶段的人，相互之间会产生饱受威胁的感觉。

悔改不是一时就结束的事。它跟所有灵性成长一样，是一种持续不断的程序。

立足不够坚定时，固然可能堕落回去，但我们不可能因此省略心灵成长过程的任何一阶段。

关于心灵成长，不论我们发展到多远，都还会保留一部分早期各阶段的痕迹。

每个圣人都有不可告人的过去，每个罪人都有美好的展望。

上瘾者有回家的渴望，证明他们比大多数人更努力追求灵性和上帝，只不过他们搞错了方向。

西方语言传统上酒精和灵魂用同一个字表示，并非意外，也许酗酒者比一般人更渴求灵性。

很多人听到宗教都会退避三舍，一般人都不太喜欢被感化而改变，他们有抗拒心理。

你唯一改变得了的人就是自己。

每个人都有自己的忧伤与恐惧；也许我们没有意识到，但这些情绪是存在的。

只有面临危机时，共同体才会自然发展。

健康心理一大特征就是，及早面对危机的能力。

我们亟须赋予危机应有的尊严，只有透过这些痛苦与危机，我们才会成长。

我们的生活太缺乏戏剧味，整日混沌过活，对生命的重要本质毫无觉悟。

不同的人有不同的生存使命，每个人的使命都很独特

不同的宗教往往殊途同归。只要能到达同一个目的地，走不同的路又有什么关系。

只要你认罪、忏悔，那么所有的罪就此涤清。唯一需要的就是为自己的所作所为，觉得难过、痛苦。

每一个人都应该尽可能从各种宗教传统中汲取智慧。

不论多么善良的人，都不免偶而因疲倦或过于自信，以至于显得不够努力。

用全部的灵魂和全部的力量，全心全意爱你的神。爱如邻己

学习把自己交给上帝，心甘情愿让他驾驭我这仍未脱离青春的人生。

或许基督教最大的罪，就是以一种独特的傲慢或自恋心态，让许多基督徒自以为可以量身裁制一个上帝。

我对于凡是号称足以解释所有事物的观念，都采取保留的立场。

身体只是一种限制，我相信灵魂可以不靠肉体存在，它不需要肉体就能进步。

地狱的大门是敞开的，任何人都随时可以走出去，他们之所以待在地狱是因为他们选择不离开。

追求知识最好的方法就是透过经验。

唯物主义和科学发展带来一种使人坐立难安的匮乏感，一种对内在生命的渴望。

分化使事情容易，整合则带来痛苦。但经过整合，一个人永远是支离破碎。

厘清科学的领域可视为人类智慧史上最重要的事件。

整合的过程需要我们坦然面对各种互相冲突的力量、观念，以及生活中的压力

每当面对一个号称能解决社会问题的方案，一定要问：“缺少了什么？”

佛洛伊德用“爱”与“工作”界定心理健康。

为患恐惧症的人灌输比较乐观的世界观，是唯一的疗法办法。

审慎运用宗教观念，对于很多精神病例，也有加强疗效或加速痊愈的效果。

抑郁源自无礼和不肯赞美别人。

如果父母能温和的对待孩子，尽可能提供支持，孩子就能朝脱离自恋迈出一大步。

人生就是在你已定好的计划之外所发生的事。

接受人生层出不穷的矛盾，是心理健康不可或缺的要
素。

新时代运动的最大特色，就是对新观念、新方法采取
完全开放的态度。

救赎可以说是一种矛盾的混合，其中有恩典也有努力。

不论我们如何抉择，其他的选择并不因此被牺牲、被
抛弃。

邪恶跟虚伪有很密切的关系。

从事任何冒险之前，都必须知道如何辨认对健康有益
或有害的事物，心灵旅程当然也不例外。

打好高尔夫球的原则，就是不要以一杆进洞为目标。心
灵生活也应是如此。

上帝一方面是我们里面的一个小声音，但同时也存在我们外面，无比超越、伟大。

信心若不能化为行动，还有什么价值呢？

我们需要跟自己的极限、自己的支离破碎、以及人际关系之间无可避免的互相倚赖关系妥协。

新时代运动最大的贡献也无非是带来新鲜空气。

我们应该摆脱竞争和分化，全心追求社会生活和灵性生活各方面的整合。

根据神话的说法，性欲源自有一种不完整感，表现于追求个体完整和神性。

如果你追求最高品质的性高潮，最好的方法就是找自己深爱的人从事性行为。

对沉浸在爱情狂喜里的恋人而言，对方就像通往祭坛的庙宇大门，已经无关重要。

任何以为两性关系中可以建立永恒罗曼史的人，都注

定要失望。

这世界可被当作是一个上帝设计的魔鬼训练营，其中最难超越的一项障碍就是性。

性是上天赐与的好礼物，但这不代表它在所有季节，所有时候都适合所有的人。

我发现了解上帝本质最有意义的方式，就是把人性中最好的部分投射在他身上。