

少有人走的路

4

在焦虑的年代
获得精神的成长

THE ROAD

LESS

TRAVELED AND BEYOND

[美] M. 斯科特·派克/著 (M. Scott Peck)
尧俊芳/译



中华工商联合出版社

少有人走的路

④ 在焦虑的年代 获得精神的成长

THE ROAD

LESS

TRAVELED AND BEYOND

[美] M. 斯科特·派克/著 (M. Scott Peck)
尧俊芳/译



图书在版编目(CIP)数据

少有人走的路.4, 在焦虑的年代获得精神的成长 / (美) M.斯科特·派克著; 尧俊芳译.
— 北京: 中华工商联合出版社, 2017.5
书名原文: The Road Less Traveled and Beyond
ISBN 978-7-5158-1974-7

I. ①少… II. ①M… ②尧… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第077877号

Copyright © 1997 by M. Scott Peck
This edition arranged with SIMON & SCHUSTER, INC.
through Jonathan Dolger Agency, New York, USA
Simplified Chinese edition copyright © 2017 Beijing
ZhengQingYuanLiu Culture Development Co. Ltd
All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2017-1499

少有人走的路 4: 在焦虑的年代获得精神的成长

The Road Less Traveled and Beyond

作 者: [美]M.斯科特·派克
译 者: 尧俊芳
责任编辑: 于建廷 王欢
封面设计: SPEED Studio 何嘉莹
内文设计: 季群
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京中科印刷有限公司
版 次: 2017年12月第1版
印 次: 2018年4月第2次印刷
开 本: 640mm × 960mm 1/16
字 数: 150千字
印 张: 15
书 号: ISBN 978-7-5158-1974-7
定 价: 36.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

出版者语

深入心灵，是一段艰难的旅程，也是一条少有人走的路。

十多年来，随着美国心理医生斯科特·派克的杰作《少有人走的路》持续热销，“少有人走的路”这几个字，几乎成为心理治愈的代名词，陪伴人们度过了无数个孤独的夜晚，给那些迷茫、痛苦和心碎的人们带来安慰。

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。

曾经，我们相继出版了斯科特·派克的《少有人走的路：心智成熟的旅程》《少有人走的路2：勇敢地面对谎言》和《少有人走的路3：与心灵对话》。现在，又将陆续出版他更多的作品。其中包括《少有人走的路4：在焦虑的年代获得精神的成长》《少有人走的路5：真诚，是生命的药》《少有人走的路6：寻找石头》以及《少有人走的路7：不一样的鼓声》等。

不仅如此，我们还将以斯科特·派克的作品为基础，在世界范围内精选一批心理治愈方面的翘楚之作，推出“少有人走的路”系列（已经出版了德国著名心理医生斯蒂芬妮·斯蒂尔的《给内心的小孩找个家》，美国著名心理学家托马斯·摩尔的《心灵地图》）。系列内图书均为世界级杰出心理学家多年心得，代表了心理治愈领域的最高水准，其中既有畅销不衰的传奇之作，也有引发新思潮、新观点的新兴代表；既凝聚了精神分析领域的传统智慧，也展现了不断创新中的前沿心理疗法，多层次、多角度地为读者全景展现心理治愈的发展脉络。

衷心希望，这些图书能给您智慧和勇气，在通往心灵的道路上，一路前行。

正清远流

前言 9

13 / 第一部分

反抗草率的思考

第一章 思考	14
大脑的意义	18
草率思考和盲从心理	24
流行和盲从	27
先入为主与贴标签	28
混乱的思考和犯罪	31
混乱的思考和心理疾病	32
独立思考的勇气	37
不确定的中间地带	38
思考与倾听	43
自由与思考	46

时间与效率	47
正直的思考	51
第二章 意识与觉察	56
亚当和夏娃的教训	57
善与恶	59
罪过与邪恶	62
阴影	66
意识与能力	69
死亡的意识	74
只管努力，不要操心结果	77
第三章 学习与成长	82
修炼灵魂的山谷	83
被动学习	85
成长与意志	90
摆脱自恋	93
自恋与自爱	97

自恋与死亡	101
舍弃与心理弹性	104
黛米的故事	108
价值观与学习	113
学习的榜样	117

121 / 第二部分

在复杂中摔打，在矛盾中抉择

第四章 个人的生命抉择	122
聪明的自私与愚蠢的自私	124
责任的抉择	128
服从的抉择	131
职业的抉择	135
感恩的抉择	138
死亡的抉择	141
空无的抉择	144

第五章 团体的生命抉择	148
礼 仪	149
系 统	150
道 德	154
依赖与合作	158
责任与结构	161
边界与伤害	168
力 量	173
文 化	177
功能不良与礼仪	180
第六章 在社会中的抉择	183
善与恶的矛盾	184
人性的矛盾	191
人人平等的矛盾	194
责任的矛盾	197
时机与金钱的矛盾	199
个人的案例研究	203

前半生追寻自我，后半生放下自我

第七章 生命在焦虑中超越	210
自我意识发展的三个阶段	212
观察性自我与超越	215
自我与灵魂	219
放弃和掏空	224
倾听灵魂的声音	230

生命是复杂的，没有简单的答案。

这是斯科特·派克在60岁时对生命做出的总结。

生命中交织着生与死，善与恶，真理与谎言……这些相互矛盾的力量常常同时席卷而来，在我们内心造成激烈的摩擦、冲突和碰撞，让我们身心疲惫，不知所措，思维混乱。

面对这种情形，很多人选择草率的思考，或者懒得去思考，漂浮在生活的表层，随波逐流，生命也因此变得盲从和肤浅。也许他们看上去活得悠然自得，轻松自在，但骨子里却缺乏专注、热情和深度，以及真实的存在感。

我们最应该敬佩的是那些冲锋陷阵的人，他们克服了内心的懒惰和恐惧，敢于冲入矛盾之中，高举“正直思考”的旗子，反抗草率的思考。他们在矛盾中抉择，在痛苦中成长，在焦虑中实现了精神的超越。

正直的思考，并不意味着尽善尽美，而是完整。

正直的思考是真实的思考，也是完整的思考，能同时接纳生命中的“生”与“死”，“善”与“恶”。只注意到生命中的“死”和“恶”会让我们变得悲观和偏激，而只看见

“生”和“善”则会让我们变得幼稚和肤浅，这些都不是正直思考的表现。

每个人都有恶的一面，但是我们却向往善。

我们只有拥抱生命中这样的矛盾，才能变得真实，活得正直。如果我们不能觉察自己恶的一面，极力否认、掩盖，失去了正直的思考，就会变得虚伪。这时我们夸夸其谈的善只能是伪善。伪善放大了我们心中的“恶”，压抑了人性中的“善”，这也是如今贪污、腐败、暴力和欺诈肆无忌惮的根源。实际上，邪恶横行的时候，往往是我们对它失去觉察力，或者熟视无睹的时候，即我们没有正直思考的时候。英国哲学家埃德蒙·伯克说：“如果邪恶最后取得了胜利，那一定是因为好人都在袖手旁观。”

生活是复杂的，常常会出现三种情况：一种是好的，一种是坏的，还有一种是不知道是好是坏的中间地带。我们必须承认，我们总是生活在不确定的中间地带，诸如要不要和那个人结婚，该选择何种职业，什么时候买房，等等，都具有很大的不确定性和风险，我们所做出的决定也都带有赌博的成分。虽然这些情况令人焦虑，备受煎熬，却是人生的常态。因此，我们必须忍受焦虑，学会在不确定的中间地带生活，并把这种生活体验直接升华为生命体验。

生活体验是入乎其内，活在生活中；生命体验是出乎其外，活在生活中之上，获得超然。生活体验贴近“自我”，而生命体验更贴近“灵魂”。不过，自我和灵魂常常处于交战状态，

自我需要拥有，拥有得越多越好，而灵魂需要放弃，放弃得越多越自由。所以，前半生我们要追寻自我，后半生则要放下自我，追随灵魂。唯有如此，我们才能在焦虑、恐惧和痛苦中获得超越。

前言

9

13 / 第一部分

反抗草率的思考

第一章 思考	14
大脑的意义	18
草率思考和盲从心理	24
流行和盲从	27
先入为主与贴标签	28
混乱的思考和犯罪	31
混乱的思考和心理疾病	32
独立思考的勇气	37
不确定的中间地带	38
思考与倾听	43
自由与思考	46

时间与效率	47
正直的思考	51
第二章 意识与觉察	56
亚当和夏娃的教训	57
善与恶	59
罪过与邪恶	62
阴影	66
意识与能力	69
死亡的意识	74
只管努力，不要操心结果	77
第三章 学习与成长	82
修炼灵魂的山谷	83
被动学习	85
成长与意志	90
摆脱自恋	93
自恋与自爱	97

自恋与死亡	101
舍弃与心理弹性	104
黛米的故事	108
价值观与学习	113
学习的榜样	117

121

第二部分

在复杂中摔打，在矛盾中抉择

第四章 个人的生命抉择	122
聪明的自私与愚蠢的自私	124
责任的抉择	128
服从的抉择	131
职业的抉择	135
感恩的抉择	138
死亡的抉择	141
空无的抉择	144

第五章 团体的生命抉择	148
礼 仪	149
系 统	150
道 德	154
依赖与合作	158
责任与结构	161
边界与伤害	168
力 量	173
文 化	177
功能不良与礼仪	180
第六章 在社会中的抉择	183
善与恶的矛盾	184
人性的矛盾	191
人人平等的矛盾	194
责任的矛盾	197
时机与金钱的矛盾	199
个人的案例研究	203

209

第三部分

前半生追寻自我，后半生放下自我

第七章 生命在焦虑中超越	210
自我意识发展的三个阶段	212
观察性自我与超越	215
自我与灵魂	219
放弃和掏空	224
倾听灵魂的声音	230