

少有人走的路(1-8全套)

作者：斯科特·派克

目录

[少有人走的路1：心智成熟的旅程](#)

[少有人走的路2：勇敢地面对谎言](#)

[少有人走的路3：与心灵对话](#)

[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：不一样的鼓声](#)

[少有人走的路6：真诚是生命的药](#)

[少有人走的路7：靠窗的床](#)

[少有人走的路8：寻找石头](#)

少有人走的路1：心智成熟的旅程



目录

[少有人走的路1：心智成熟的旅程](#)

[版权页](#)

[中文版序](#)

[前言](#)

[正文](#)

[第一部分 自律](#)

[问题和痛苦](#)

[推迟满足感](#)

[子不教，谁之过](#)

[解决问题的时机](#)

[承担责任](#)

[神经官能症与人格失调症](#)

[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](#)

[精神贯注](#)

[“自我牺牲”](#)

[爱，不是感觉](#)

[关注的艺术](#)

[失落的风险](#)

[独立的风险](#)

[投入的风险](#)

[冲突的风险](#)

[爱与自律](#)

[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](#)

[科学与信仰](#)

[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](#)

[恩典的定义](#)

[进化的奇迹](#)

[开始与结束](#)

[瘤与原罪](#)

[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 25周年版序言](#)

[少有人走的路2: 勇敢地面对谎言](#)

[版权页二](#)

[出版者语](#)

[中文版序](#)

[正文](#)

[第1章 谎言是心理疾病的根源](#)

[那些可怕的念头, 为什么挥之不去](#)

[逃避生活中的痛苦, 必将承受心理疾病的痛苦](#)

[你不解决问题, 你就会成为问题](#)

[为了逃避痛苦, 人选择了谎言, 扭曲了心灵](#)

[解决了逃避问题的问题, 你才能解决其他问题](#)

[第2章 有没有罪恶感, 是善与恶的分水岭](#)

[把生命颠倒一下, 就变成了邪恶](#)

[没有罪恶感的人穷凶极恶, 逃避罪恶感的人邪恶](#)

[父母逃避自己的错, 孩子就会出大错](#)

[不在压抑中死亡, 就在压抑中疯狂](#)

[如何识别伪善之人, 远离邪恶](#)

[第3章 压制别人, 就是邪恶](#)

[控制欲强的父母会培养出抑郁的孩子](#)

[孩子偷窃常常不是为了财物, 而是因为压抑](#)

[邪恶总是隐藏在谎言中](#)

[压制别人, 就是邪恶](#)

[第4章 恶, 总是出现在需要爱的地方](#)

[要敞开心灵, 但不要把心灵交给对方管理](#)

[不敢面对自己, 才会去控制别人](#)

[爱需要一个空间, 否则便会感到窒息](#)

[母亲让女儿离不开自己, 这不是爱而是恶](#)

[第5章 从小缺乏爱, 长大就容易变坏](#)

[恶性自恋的人, 常常藏得很深](#)

[雪莉所说的爱, 更多的是一种控制和操纵](#)

[自闭, 是更高层次的自恋](#)

[不愿意放弃病态的自我, 是觉得病态的自我很好](#)

[不放弃病态的自我, 人就会变得邪恶](#)

[内心没有安全感, 就想去控制外面的一切](#)

[没勇气正视过去, 就不会有未来](#)

[第6章 勇敢地面对谎言](#)

[为什么天使会变成魔鬼](#)

[过分依赖集体, 个人的心智就会退化](#)

[一个人疯了不可怕, 一群人疯了才可怕](#)

[一群人疯了可怕, 但最可怕的是整个国家都疯了](#)

[勇敢地面对谎言](#)

[少有人走的路3: 与心灵对话](#)

[出版者语](#)

[版权页三](#)

[中文版序](#)

[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
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
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](#)
[通往信仰之路](#)
[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](#)
[少有人走的路4：在焦虑的年代获得精神的成长](#)
[版权页四](#)
[中文版序](#)
[前言](#)
[第一部分 反抗草率的思考](#)
[第一章 思考](#)
[大脑的意义](#)
[草率思考和盲从心理](#)
[流行和盲从](#)
[先入为主与贴标签](#)
[混乱的思考和犯罪](#)
[混乱的思考和心理疾病](#)
[独立思考的勇气](#)
[不确定的中间地带](#)
[思考与倾听](#)
[自由与思考](#)
[时间与效率](#)
[正直的思考](#)
[第二章 意识与觉察](#)
[亚当和夏娃的教训](#)
[善与恶](#)
[罪过与邪恶](#)
[阴影](#)
[意识与能力](#)
[死亡的意识](#)
[只管努力，不要操心结果](#)
[第三章 学习与成长](#)
[修炼灵魂的山谷](#)
[被动学习](#)
[成长与意志](#)
[摆脱自恋](#)
[自恋与自爱](#)
[自恋与死亡](#)
[舍弃与心理弹性](#)
[黛米的故事](#)
[价值观与学习](#)
[学习的榜样](#)
[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](#)
[聪明的自私与愚蠢的自私](#)
[责任的抉择](#)
[服从的抉择](#)
[职业的抉择](#)
[感恩的抉择](#)
[死亡的抉择](#)

空无的抉择
第五章 团体的生命抉择
礼仪
系统
道德
依赖与合作
责任与结构
边界与伤害
力量
文化
功能不良与礼仪
第六章 在社会中的抉择
善与恶的矛盾
人性的矛盾
人人平等的矛盾
责任的矛盾
时机与金钱的矛盾
个人的案例研究
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
自我意识发展的三个阶段
观察性自我与超越
自我与灵魂
放弃和掏空
倾听灵魂的声音
少有人走的路5：不一样的鼓声
版权页
中文版序
序言
第一章 真诚的关系
孤立与分裂
顽强与柔软
我们是不同的琴弦，却弹奏出同一首歌
跛脚的英雄
压进去是抑郁，哭出来是治愈
第二章 独立与依靠
人的独立性
独立的人，也需要依靠
你我都有问题，但这没关系
第三章 真诚共同体
包容、承诺和共识
现实性
沉思
安全之所
心理防线与心理实验室
冲突可以优雅地解决
权力去中心化
一种更高的精神
第四章 危机与真诚关系
伤口是光进入你内心的地方
精神危机
因为孤独，所以我们渴望真诚
真诚关系的原理
第五章 建立真诚关系的四个阶段
伪共同体
混沌
空灵
真诚共同体
第六章 建立真诚关系比治疗更重要
逃避真诚的四种方法

[干预的时机](#)
[非语言行为与语言一样重要](#)
[快与慢并不是关键](#)
[承诺，我们没有逃跑路线](#)
[真诚关系的纽带：沉默、故事和梦境](#)
[第七章 进化的途径](#)
[真诚的关系，真心的欢笑](#)
[我们只是互相关照，并不是去治愈](#)
[人为塑造敌人，最具破坏力](#)
[第八章 人性的幻想](#)
[多元化的问题](#)
[我们是蛇，也是龙](#)
[转型的能力](#)
[现实、理想和浪漫](#)
[第9章 爱的人越多，喜欢的人越少](#)
[精神成长的阶段](#)
[成长就是超越](#)
[没有故乡的人](#)
[第10章 空灵的意义](#)
[让内心变得像一张白纸](#)
[沉默的价值](#)
[消极感受力](#)
[没有什么事情是确定的](#)
[模棱两可的效力](#)
[第11章 不设防](#)
[没有受伤，何谈治愈](#)
[不设防的风险](#)
[融合性和完整性](#)
[我们是否遗漏了什么](#)
[第12章 不一样的鼓声](#)
[权力的傲慢](#)
[无知的山谷](#)
[信任与包容](#)
[接纳即治愈](#)
[少有人走的路6：真诚是生命的药](#)
[版权页](#)
[中文版序](#)
[第一部分 真诚与痛苦](#)
[第一章 心理治疗，其实就是鼓励人说真话的游戏](#)
[我们的真诚正在流失](#)
[不真诚是心理疾病的“根”](#)
[真诚，并不是不发火](#)
[第二章 真诚的痛苦与虚假的痛苦](#)
[痛不是疾病，而是治愈的过程](#)
[感觉不到痛，是一件很可怕的事情](#)
[逃避痛苦，只会加重痛苦](#)
[有一种痛苦，是虚假的痛苦](#)
[在快乐中享受忘我，在痛苦中感受存在](#)
[第三章 意识的成长，是为了看见生命的真相](#)
[蜷曲的生命看不见真相](#)
[意识成长的四个层次](#)
[自我意识](#)
[他人意识](#)
[组织意识](#)
[宇宙意识](#)
[个体化与社会化](#)
[第四章 内心的贫瘠，内心的富饶](#)
[自恋与心灵的贫瘠](#)
[人可以从自恋出发，走向伟大](#)
[不含敌意的坚决，不带诱惑的深情](#)

在真诚的关系中，绽放彼此
阻碍交流，就是罪
当“好好先生”，也是一种罪
有了高处的信仰，人就不会在低处爬行
第五章 使命，是努力展开的生命
不同的人，不同的使命
违背自己的意愿，相当于出卖灵魂
听从内心召唤，就是奔赴使命
你拒绝的，反而是你想要的
使命感与浮夸病
使命是一个逐渐显露的过程
唯有使命，能够把你放到最恰当的位置
第二部分 婚姻与家庭
第六章 自恋是骨子里的不真实，也是婚姻的大敌
占有的结果，是分手
抑郁，是不接受现实的固执
原谅，其实是放弃幻想
自恋者的眼中没有别人
不爱真实的自己，只爱自己虚幻的倒影
空洞的瑞士奶酪，空洞的思维
婚姻可以是一场摆脱自恋的修行
第七章 婚姻是一个系统：一方变了，另一方也会变
抑郁的摩尔赫斯夫人
婚姻中一方强势，另一方会抑郁
控制欲强的人，晚景凄凉
唯有改变婚姻系统，婚姻中的人才能成长
政治权力，精神权力
第八章 最稳定的婚姻，可能是最病态的
有问题的人，找的人往往也有问题
婚姻是一个承诺
掩盖问题，永远不能解决问题
抗拒改变，是我们的天性
婚姻最怕：为了避免冲突而伪装
第九章 父母与孩子的关系，是弓与箭的关系
消极反抗性人格
丧失说真话的能力，是一种人格障碍
心理的问题不解决，会被同一块石头绊倒多次
好的父母，会欣赏孩子的不同
真诚的父母，才能教育出真诚的孩子
第十章 家，是生命开始的地方
健康的家规
别为一个信念，断送前程
可怜的老乔治舅舅
谎言，是藏在衣柜里的骷髅
第三部分 真诚与新生
第十一章 移情作用与角色错位
家的意义
讨厌女上司，是因为她讨厌自己的妈
讨好男心理医生，是因为她喜欢父亲
负向移情与正向移情
兄弟之间的移情作用
暴躁的父亲，势必养出懦弱的儿子
关于移情作用的五点说明
第十二章 乌合之众与真诚共同体
癫狂的头脑，本身就具有传染性
真诚共同体——意识发展的“九度空间”
建立真诚共同体的四个阶段
如何区分乌合之众与真诚共同体
宁要真诚的争论，不要虚假的共识
尊重不能容忍的事物，是一个民族的美德

版权页

图书在版编目（C I P）数据

少有人走的路：心智成熟的旅程：白金升级版 / (美) M.斯科特·派克著；于海生，严冬冬译.

-- 北京：中华工商联合出版社，2017.5

书名原文：The Road Less Traveled

ISBN 978-7-5158-1979-2

I. ①少... II. ①M... ②于... ③严... 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084644号

Simplified Chinese Translation copyright © 2017 by Beijing Zhengqing Culture & Art Co.Ltd.

THE ROAD LESS TRAVELED: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth by M. Scott Peck, M.D.

Original English Language edition Copyright 1978 by M. Scott Peck

Preface copyright © 1985 by M. Scott Peck

Introduction copyright © 2002 by M. Scott Peck

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone, a Division of Simon & Schuster, Inc.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2017-1043

少有人走的路：心智成熟的旅程（白金升级版）

The Road Less Traveled

作 者：[美]M.斯科特·派克

译 者：于海生 严冬冬

责任编辑：于建廷 王 欢

封面设计：门乃婷

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：北京市松源印刷有限公司

版 次：2017年12月第1版

印 次：2017年12月第1次印刷

开 本：640mm×960mm 1/16

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)
文档名称：《少有人走的路(1-8全套)》斯科特·派克 著.epub
请登录 <https://shgis.com/post/3859.html> 下载完整文档。
手机端请扫码查看：

