

## 《少有人走的路 1》的读书笔记

申龙斌

看到院团委举办读书征文活动，我这岁数估计已不在年轻人之列，但仍想把我读的好书与大家一道分享。《少有人走的路》是一套系列书，总共有三本，当然我只看完了第一本，第一次读大概是在 2012 年 3 月，后面又完整地读过两遍。这本书应该算是对我人生影响最大的第二本好书了，顺便说一句，对我影响最大的第一本书是《搞定 1：无压工作的艺术》，英文书名叫《Get Things Done》，简称 GTD，正是因为实践 GTD，才让我遇到了这本好书。记得几年前室里搞 EAP（员工帮助计划）时，我首推的就是这本书：《少有人走的路 1》。

这本书不能算做一本励志的书，只是从心理学的角度分析我们大多数人的心理和行为，原来我们大多数人或多或少都有心理方面的问题，从本书中我第一次了解了**规矩、爱、信仰和恩典**，也算是一种**重生**了（重生是李笑来在《把时间当作朋友》一书中的核心）。书中的一些观点对于自我管理，对待孩子、配偶的爱，对待谎言都会让人产生深刻的思考。

本文不是读后感，只能称作一篇笔记，原书四个部分中对我有感触的好句，我都用带下划线的字体标出。

### 第一部分：规矩

人生苦海无边。人生就是一个不断面对问题、并解决问题的过程。为解决问题而努力，我们的思想和心灵会不断成长，心智就会不断成熟。回避问题和逃避痛苦的倾向，是人类心理疾病的根源。

人的一生肯定会遇到无数的问题，曾经让人寻死觅活的事情，实际上都是对你的一次考验，让你心智更加成熟。当问题一开始出现时，我们人类的本能就会让多巴胺分泌超出正常水平，使你不能正视问题，从而采取极端的行为。如果努力使自己保持平静，问题的解决思路反而就清晰了。

我们要让我们自己，也要让我们的孩子认识到，人生的问题和痛苦具有非凡的价值。

记得某一天孩子不知遇到了什么挫折，问我一个问题，“人为什么而活着？”我一时语塞，稍想片刻后只是答到，“因为活着会有许多你所不知的经历，如果死去，这些美好的经历都不存在”。也不知道她是否能够正视学习和生活中遇到的种种问题。后来看到犹太哲学家马丁·布伯的一句话，原来更加精辟：“你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式去为自己揭示生存的意义，那么对你来说，生存就将依然是没有意义的。”后来又读到了《追寻生命的意义》这本书，里面也是强调了你要自己行动，自己去探索。

四条规矩（discipline）：先苦后甜、承担责任、忠于事实、保持平衡。

1、先苦后甜：首先面对问题并感受痛苦，然后解决问题并享受更大的快乐。先苦后甜是唯一可行的生活方式。培养孩子遵守规矩，需要投入足够的时间。让孩子树立起“我是个有价值的人”这样对自我价值的认可，是心理健康的前提，也是培养规矩的根基。许多人并没有付出足够的时间和精力，去解决知识、社交、心理方面的问题。在对待问题方面，一种是想让问题马上解决（神经官能症），另一种是希望问题自行消失（人格失调症），后者更低级，更有破坏性。问题必将带来程度不同的痛苦。尽可能早地面对它们，意味着把满足感向后推迟，放弃暂时的安逸或是程度较轻的痛苦，及时体验程度较大的痛苦，如此才能让问题得到解决。

这里谈到了孩子的教育问题，你需要投入足够的时间，想起了李笑来谈到的一种教育方法：

*“教育孩子的方法特别简单。在某一天，做一件让他印象无比深刻的事情。可以是讲一个故事，也可以是一次郊游，更可以是买一件让他惊喜的礼物——反正一定要让他印象极度深刻。而后，你自己的日记里记录清楚这件事情，当然包括时间、地点与事件，而后千万要妥善保存。大约两三年之后，在他有一天开始觉得并抱怨时间太慢的时候，把那个记录翻出来，给他看，让他体会。这么做的要点只有一个——耐心。首先，起点最好应该在大约七岁前后；其次，重点应该起码两三年之后。再后再过三五年，再提醒一次。这样的体验，不仅将使孩子永生难忘，还会影响他对此后一生对时间的精确认识。”*

2、承担责任：两类心理疾病都与承担责任有关，神经官能症是把责任强加给自己，而人格失调症则是逃避责任，把问题推给配偶、孩子、朋友、父母、上司、学校、政府、社会制度等等，不去解决问题，所以问题依然存在。几乎所有人都患有程度不同的神经官能症或人格失调症，因为在复杂多变的人生道路上，判断自己该为什么事和什么人负责，这是一个永远存在的难题。人的一生都充满了选择和决定的机会，选择也不意味着没有痛苦，既然做出了自己的选择，就要为自己的选择承担责任。

我还是喜欢最后一句话，既然自己做出了选择，自己不要承担相应的责任。实践 GTD 让我对责任有了更深的体会，责任感是人区别于其它动物的重要特性之一，在社会中你有众多的角色，作为一个儿子、一个丈夫、一个父亲、一个职工、一个项目负责人，还有作为你自己，都要承担相应的责任，在 GTD 中称之为职责范围。这样算下来，大概的职责范围就有：自我管理、健康、学习、工作、家庭、理财、朋友、兴趣爱好等等，不能将它们严格排序，但要保持一定的平衡。

3、忠于事实：人的一生就是在不停地探索、扩大和更新自己对于世界的认识，修订人生地图。通往事实的道路并不平坦，我们并不是生来就拥有一幅精确的地图，有的人到了人生的某个时期就放弃了绘制地图。只有极少数幸运者能继续努力，他们不停地探索、扩大和更新自己对于世界的认识，直到生命终结。忠于事实尽管会带来暂时的痛苦，但远比沉湎于虚假的舒适中要好。我们必须忍受暂时的不适，追求事实而不是假象，承受这一过程的痛苦，才能心灵获得成长，心智走向成熟。我们需要不停地反省。

把人的一生与绘制地图进行类比非常形象，人的一生就是不断探索和更新自己地图的过程。

人们不仅对别人撒谎，也会对自己撒谎。谎言有白色谎言和黑色谎言之分，隐瞒大部分真相也是谎言，称为白色谎言，比黑色谎言危害还大。一个人应该有选择的表达意见和主张，遵循的原则：（1）永远不说假话，避免黑色谎言；（2）要牢记，除非有情非得已的考虑，不说出全部真相就等于说谎；（3）不可因个人私欲将部分真相隐瞒下来；（4）只在对方确有好处情况下，才能有选择地隐瞒部分真相；（5）尽可能忠实地评估对方的需要，以爱为出发点才能做出恰当的评判；（6）评估的要领在于，对方能够借助我们提供的事实使心智获得成熟。

关于如何对待谎言，作者也给出了深刻的见解。不说出全部真相其实也是谎言，要想永远不说谎话，何其难也，有时也只能求其次，适当的时候只能闭嘴。

4、保持平衡：就必须要在彼此冲突的需要、目标和责任之间保持微妙的平衡，保持平衡的最高原则就是“放弃”。人生面临无数的选择过程，也就是放弃过程。放弃某种心爱的事物——至少是自己熟悉的事物，必然会带来痛苦，但这也是心智成熟所必需的。只有放弃旧的、过时的观念和习惯，才能度过危机，顺利进入人生的下一阶段。要学会“兼容并包”的心理技巧，既要肯定自我以保持稳定，又要放弃自我以腾出空间，接纳新的想法和观念，实现自我平衡。

关于平衡，可参考《一生的计划》一书。书中把 BALANCE 解读为 Belief 信念、Action 行动、Love 关爱、Always 始终如一、Nature 自然和谐、Control 自律、Efficiency 高效率。

如果能够完全接受痛苦，在某种意义上，痛苦就不复存在。在知道一切的情况做决定，远比在一知半解的状态下，要经历更多痛苦。

要放弃某种事物，首先必须拥有它。

## 第二部分 爱

读到这一部分，发现原来还有人对博大精深的爱进行了定义，心智不成熟就是没有对一些事情进行思考，对于一些司空见惯的事情如果能够深刻思考可能就是一种心智成熟的表现。

爱是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限的一种意愿。爱是长期的，意识与潜意识是否一致，既爱自己又爱他人，还要拓展自我界限，并且是一种意愿，而不是强迫。

现在回想起来，当前只有对孩子的爱还满足上面的几条，对孩子的爱是从出生到将来的，在关注孩子的同时，自己也学到了许多，并且愿意为孩子的成长付出大量的时间，从来不去多想是否值得。对父母的爱，体现在电话中的沟通，听见苍老而熟悉的声音就能唤起对童年美好的回忆。

坠入情网不是真正的爱，坠入情网是人类内在的性需求与外在刺激发生作用时，所产生出的典型的生理和心理反应，其意义在于增加人类的生殖机会，促进物种繁衍和生存。

坠入情网和浪漫爱情神话与现实的夫妻生活确实相差甚远，真正的爱确实是在长久的生活中不断的包容和拓展中发展起来的，自己的心界在拓展，也会慢慢地带动另外的一半，遇见任何事情的时候（通常都是家庭的琐事，现在试图回想起当时让双方冷战的导火索，却发现都想不起来了），反思一下自身可能就是最高的境界，可能人生中你的另一半需要长期不断的爱去感化她。爱也不是依赖感和宠物感，需要各自的生活和一定的距离，男性通常会把距离拉得较远，而女性恨不得把你死死攥住。

长期不断地付出爱，使我们生活在了精神贯注的境界里，于是，我们的自我界限便开始延伸，延伸到一定程度后，自我界限就会淡化，而这时，我们的心智便获得了成熟。

我们必须先拥有或完成某些目标之后，才有资格谈“放弃”。

培养爱好是自我滋养的有效手段。爱好本身并不应该成为自我完善的终极目标，否则就偏离了人生的本质。

真正的爱，不是单纯的给予，还包括适当的拒绝、及时的赞美、得体的批评、恰当的争论、必要的鼓励、温柔的安慰和有效的敦促。

爱绝不是无原则地接受，也包括必要的冲突、果断的拒绝和严厉的批评。

真正的爱不是忘乎所以，而是深思熟虑，是奉献全部身心的重大决定。真正的爱，其价值在于始终如一的行动，这远远大于转瞬即逝的感觉或者精神贯注。真正的爱出自自我意愿，只能依靠实际行动来证明。

爱的最重要的表现形式就是关怀，表达关怀最常见、最重要的方式就是努力倾听。不愿把别的事放到一边，就意味着你不愿真正倾听。用心倾听是一种耗费精力的过程，必须以爱为出发点，只有基于共同成长、自我完善的意愿，才能够达到倾听的目的。

家长在对子女进行教育的过程中，自己也会跟着一并走向成熟，这对于双方都是大有益处。不少父母在子女处于青春期以前，尚算得上尽职尽责，渐渐地，其思维却变得落后和迟钝起来，无法适应子女的成长与改变。他们不思进取，放弃了自我完善的进程。

### 第三部分 成长与信仰

曾经认为只有宗教算是一种信仰，以前没有宗教信仰的我在静心思考时会感觉有点空虚，看了此书后发现原来科学也是一种信仰，因为我们有自己的判断能力，我们会对一切有一种批判的眼光。正如书上所说，心智成熟的旅程就是不断前进的求知之路，只有学习和进步，才能摆脱昔日经验的限制。我们必须消化和吸收新的信息，扩充眼界，敢于涉足最新领域。读懂这段话，看来真

是需要时间，只有经过一段时间的考验，才能体会其中的滋味，原来科学的信仰也是一样的伟大，不一定非要相信某个神灵。

本部分剩下的段落分析了几个案例，更像是为心理医生而写的，心理医生在为患者医治心理问题时，如何处理自己信仰与病人信仰的冲突问题？感觉没有固定的答案。

对于别人教给我们的一切，包括通常的文化观念以及一切陈规旧习，采取冷静和怀疑的态度，才是心智成熟不可或缺的元素。

#### 第四部分 恩典

我们意识与潜意识中的自己，有时相差甚远。可让心智成熟，我们需要聆听潜意识的声音，让意识中对自我的认识接近真实的自己。

同步原理——统计学意义上的小概率事件在现实中反复发生——带给我们好处的几率，远比造成破坏的几率大。这里的好处不仅是救人一命，也包括促进心智的成熟，改善生活的质量。

“意外发现的有价值或令人喜爱的事物”是上天恩典的表现之一，这样的恩典是我们所有人都能触及的，只不过有些人会去利用它，另一些人则会错过它。之所以我们无法利用全部的恩典，是因为我们并没有完全意识到它的存在。

原来生活中确实充满了许多奇迹的恩典，以前没有注意到，实际上回想起来还是遇到了几件恩典之事，其实人生充满机会，有时给你机会而你不知。我人生中最重要的一次恩典可能算是高中了，中考并无感觉的我没有考上重点高中（当时偏科严重，最后离重点高中分数线差10多分），但幸运之神却神奇的降临了，我们这年出生的孩子出奇的多，在河口这样小小的地方，初一入学报名时竟然达到了18个班之多，没想到正是因为学生之多，能够考上重点高中的学生达到了60、70多人，而破天荒的可以在河口办一个重点班（不用跑到50公里外的油田一中上学），而又正好一个班放不下、二个班有点少，我这种少了10多分的人竟然不需交赞助费就能顺理成章的加入到了这个班级中，才拥有了这种教学环境，拥有了这种学习氛围。在这种情况下，老师们也教得非常卖力，我也没有压力，只需认真学习即可，没想到成绩越来越好，竟然考上了山东大学。

懒惰是人生中的一种可怕的消极力量。懒惰与你花多少时间工作，如何对别人尽职尽责没有多少关系。懒惰的一个主要特征就是恐惧感。一个人的心智越是成熟，就越是能察觉到自身的懒惰；越是自我反省，就越是能找到懒惰的痕迹。与懒惰对抗是永恒的战斗，永远不能放弃，要与懒惰斗争到底。

我们的心中都有一个病态的自己（懒惰的病态的力量）和一个健康的自己（健康的力量）。健康的力量必须时刻提防懒惰的病态的力量，后者始终潜伏在我们的身体中。

GTD的过程本质看来并不是管理时间，而是一个自我管理的过程。

真正的自知自觉，总是缓慢而渐进的过程。我们踏出任何一步，都须有足够的耐心，进行细致的观察和深刻的自省。我们更应该谦虚，脚踏实地。心智成熟之路，是永不停歇的学习和进步的过程。我们的心智成熟到一定阶段，就会更加谦逊而快乐。我们知道自己的智慧源自潜意识，我们清楚“根”在何处，而我们的一切认知，莫不像流水一样，从潜意识的“根”源源而出。

学习、生活中遇到的人或事，可能就是某一个奇迹的恩典，只是自己没有注意到，可能真是需要时间的积累，就像你经常遇到一个人在浪费大把的时间的时候，想说些什么，但没有时间的积累，你就是把整个事情的经过都讲出来他也不会明白，很多时候他根本没有时间听你说完。

每次读一遍《少有人走的路》，都让我产生深深地思考，又有了新的认识，这本书绝对是一本值得不断品读的好书。