

双向奔赴，踏上心智成熟之旅

——读《少有人走的路1：心智成熟的旅程》有感

娄晓博

东莞理工学校，广东 东莞 523000

摘 要：《少有人走的路1：心智成熟的旅程》是一本探讨心智成熟、爱、自律和教育的心理学著作。作者 M·斯科特·派克通过多年的心理治疗实践，揭示了心智成熟的重要性，并提出了实现心智成熟的途径。作为一名职业学校的教师和班主任，分享了自己在教育工作中遇到的挑战和困惑，以及如何通过阅读这本书找到了解决问题的方法。书中强调了自律、爱、责任感和尊重事实等原则对于个人成长的重要性，并指出心智成熟是一个不断克服懒惰和熵增的过程。通过自我反省和实践，作者逐渐学会了如何更好地教育学生，同时也促进了自身的心智成熟。这本书不仅对教师有启发，对任何追求个人成长和心智成熟的人都有深远的指导意义。

关 键 词： 心智成熟；潜意识；爱；自律；教育

Bidirectional Journey Towards Mental Maturity – Reflections on "The Road Less Traveled 1: A Journey of Mental Maturity"

Lou Xiaobo

DongGuan Science & Technology School, Dongguan, Guangdong 523000

Abstract： "The Road Less Traveled 1 : A Journey of Mental Maturity" is a psychological work exploring mental maturity, love, self-discipline, and education. Through years of psychotherapy practice, author M. Scott Peck reveals the importance of mental maturity and proposes pathways to achieve it. The author, a vocational school teacher and class advisor, shares challenges and confusions encountered in educational work and how reading this book helped find solutions. The book emphasizes principles such as self-discipline, love, responsibility, and respect for facts, which are crucial for personal growth. It also highlights that mental maturity is a continuous process of overcoming laziness and entropy. Through self-reflection and practice, the author gradually learned to better educate students while fostering personal mental maturity. This book offers profound insights not only for educators but also for anyone pursuing personal growth and mental maturity.

Keywords： mental maturity; subconscious; love; self-discipline; education

四年前，我有幸加入了职业学校成为一名教师。当时的幸运感源自于获得了一个正式的职位，我至今仍不明白，为何一个职位能给我和我的家人带来如此长久的快乐。在新学校安顿下来后，我搁置了自己原本的备孕计划。领导建议我担任班主任，我以各种理由婉拒，因为我真心担忧这会分散我的精力。然而，命运似乎并不顺从我的意愿，一年后，我仍未迎来好消息，我感到极度焦虑，迫于无奈，我硬着头皮接下了新班级的任务。拿破仑曾经说过：“不想成为将军的士兵不是好士兵。”同样地，不担任班主任的老师或许也难以体验到教师职业的完整性。^[1]这一年担任班主任，我经历了许多挑战，课间，任课老师急匆匆地告诉我，有两名学生发生了争执，需要我立刻去处理。深夜，宿舍管理员也会打电话来投诉，有学生未交手机沉迷于游戏……我每天都在焦虑如何应对这些突如其来的学生问题，我的手机24小时不能关闭，也不能调至静音状态。

听着在班主任能力大赛中的获奖者自信地分享他们的经验，这让我既羡慕又困惑。我辛勤工作，却感到疲惫不堪，成果寥

寥。深入反思教育三问后，我开始有了明确的方向。然而，前进的道路充满荆棘。正当我逐渐掌握应对学校繁重工作的方法时，家庭中新成员的到来无疑让我再次感到无助。我无法在照顾孩子和学生工作之间找到平衡。过去，我依靠努力和时间来取得胜利，但现在时间对我来说已不再充裕。我感到束手无策，所有的抱负似乎都成了空想。甚至回顾那段混沌的日子，我怀疑自己可能曾有产后抑郁的倾向。幸运的是，我走到了今天，家人的支持和接纳帮助我克服了产后激素的影响。但我也清楚，这还远远不够，有些东西仍在消耗我，束缚我，限制我的行动，禁锢我的思想。直到这个暑假，我遇到了《少有人走的路1：心智成熟的旅程》这本书，它像古刹的钟声，穿越岁月尘埃，直击我的灵魂深处，唤醒了沉睡的智慧之种。^[2]这让我暗自下定决心，要重新去爱那些我应该爱的人。

这本书的作者是 M·斯科特·派克，美国人，毕业于哈佛的心理学医生，长期从事心理治疗实践，取得卓越成就。他撰写的这本书出版30余年发行数千万册，连续20年稳居《纽约时报》暢

销书排行榜前列，亿万读者因为这本书走出了心里的阴霾，以积极乐观的心态拥抱新生活。可以说，这是一本令全世界读者受益匪浅的伟大作品，也是一部一旦翻开就能改变你人生的书。

21世纪被视为心理学世纪，观察身边人尤其是父母，发现心智不成熟者众多。学生家长中，有情绪化、溺爱、包揽一切的，也有拒绝认错、忽视孩子情感的。遇到学生问题需家长配合时，部分家长因不懂、没文化、不会教而推卸责任。斯科特指出，几乎人人都有心理问题，只不过程度不同而已；几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过得病的时间不同而已。我对此深有体会，曾为此感到难受。

是的，我们孩子遇到的心理健康困扰来自于家庭、学校和社会。我有一个学生，我看起来他很优秀了，做事情很积极主动，愿意吃苦，做事情会去寻找更合适的方法，但总是对自己不满意。当我与他进行深入沟通的时候，他说他初中的老师告诉他一句话“某某某，你是个很有想法很有鸿鹄之志的人，但是咱不能光说不做啊，我们不能做口头上的巨人行动上的矮人”。这句话对他影响很大，哪怕他就在做事情，就在学习也会认为自己做的不够，同时如果他真的认为自己做的不够，但仍然有大量的时间面对游戏或学习时间有不恰当的行为。当我与其谈话的时候，说的梦想与愿景他都知道，但是行动上真的应了老师的那句话。我曾一度苦恼，斯科特在书中说了一句话：“意识常常让真实的自己暴露出来，而潜意识会让我们看清真相。要让心智成熟，需要让意识中对自我的认识更接近真实的自己。”^[3]

意识是我们通过视觉、听觉、味觉、触觉等感官将现实世界的信息传递至大脑的过程，经过大脑的处理后，我们通过语言、表情、动作等方式将反应反馈到现实世界中。潜意识则是心理学中的一个概念，最初由心理学家弗洛伊德提出。他指出：“人类的本能是大脑潜意识的一种表现。”^[4]潜意识指的是那些未被我们直接察觉的心理活动部分，即那些“已经发生但尚未进入意识状态的心理活动过程”。举一个简单的例子，当和同伴一同进入一家餐厅时，不同的人可能会有不同的初始行为，如有人先去洗手，有人先喝一杯水，有人直接翻看菜单点菜，还有人观察周围的环境。这些可见的行为是我们可以直接观察到的，但行为背后的原因是什么呢？如果你询问某人，他们可能会稍作停顿，然后给出一个解释。这个停顿，实际上是在潜意识中寻找答案。而且，即使是做出相同行为的人，给出的理由也可能各不相同。正如斯科特所言：“在自我认知方面，潜意识往往比意识更为精准。”同时斯科特也提到：“在理解他人方面，潜意识同样比意识更为明智。实际上，在几乎所有方面，潜意识都显得更为聪明。”这又是因为什么呢？

你是否听过2015年韩国 MERS 事件？^[5]一韩国老人得 MERS 住院，怀孕儿媳探望后染病去世。有人说是中国的朱熹害死了这对母女。你是不是觉得很诧异，朱熹去世800多年了，怎么可能害死这对母女。因为朱熹的孝文化传到了韩国，对一个韩国来说，长辈得病了，你不去看他，那叫作不孝。这个叫集体潜意识，这个部分是孩子从小到大成长过程中植入进来的，简单的说集体潜意识就是文化，无形中我们受着文化的影响。^[6]因此集体潜意识影响

我们判断，指导行动，累积结果成命运。即“三岁看大，七岁看老”之意。

作为一名教师，特别是青春期孩子的班主任，若面临学生因家庭环境导致了不良性格和习惯的形成，我们应如何应对？斯科特为我们提供了答案：“在教育他人时，我们并非在向他们的思维中强行灌输新事物，而是在引导他们从潜意识中发掘已有之物，使之浮现于意识层面。”由于集体潜意识的作用，即便没有直接经验，我们也能继承祖先所积累的智慧。心理学家荣格提出的“集体潜意识”理论^[7]，也表明我们的智慧源自对人类共同智慧的继承。这让我终于明白，为何有些中职生能在大赛舞台上为国争光，而另一些则在学校中厌学、违纪。这也解释了我我国近代著名儿童教育家陈鹤琴先生的观点：“没有教不好的学生，只有不会教的老师。”^[8]因为教师若未能找到适合学生的方法，孩子便无法实现自我潜能，无法顺利走过心智成熟之路。

那么问题来了，为何老师未能找到恰当的方法？假设你处于老师的位置，你能找到解决之道吗？你的答案会是什么？假如你的孩子展现出不良的行为习惯，作为父母，你采取了哪些措施来引导他改变？是通过体罚和责骂，还是通过奖励和哄骗，是通过讲道理，还是选择放弃？每个人应对问题的方式不尽相同，这不仅与个人的潜意识有关，还与一个核心要素紧密相连，那就是“爱”。

哪有父母不爱自己的孩子，问题在于表达爱的方式是否恰当。斯科特指出：“爱与非爱最显著的区别之一，就在于当事人意识和潜意识中的目标是否一致。如果不一致，就不是真正的爱。”这句话让我意识到自己为何常常自厌，因为我经常听到这样的话：“如果不是因为你，我早就和你父亲离婚了。”这同样解释了为何我拿筷子的姿势不正确会影响到我和父亲的关系。在意识层面，我认为如果你们不快乐，就离婚好了，但在潜意识里，我渴望一个完整的家庭。在意识中，我认为拿筷子的姿势不正确并不会影响我的饮食；但在潜意识里，我却深植了不会正确使用筷子会让人感到羞耻的信念。斯科特将这种爱称为“掌控之爱”，它是爱的四大误区之一。其他三种误区包括：激情之爱、依赖之爱和逃避之爱。那么什么是真正的爱？斯科特告诉我们，真正的爱是不仅能让他人的心智成熟，同样也能使自己获益。

回顾自己担任班主任和教学育人的经历，我意识到对学生的关爱并非总是真正的爱。一方面，我努力营造一个积极向上的班级氛围，另一方面，我却在逃避对学生提出严格要求。在追求班级量化分数和综合排名的过程中，我使用了威逼利诱的手段，这与孩子们的父母并无二致。有时，冲突因此而生，孩子们似乎从一个困境跳入了另一个困境，家长和老师有时甚至会联手施压。以学生手机管理为例，家长和班主任经常联手进行“围剿”，直到有学生向他的母亲抱怨：“老师要没收我的手机，我不想上学了，感觉没意思，请你跟老师说一声，让我回家休息几天吧。”随后，家长来电要求解除深度合作关系，并带孩子回家。那么，如何才能教会我和我的学生家长什么是真正的爱呢？斯科特提供了一个标准：“真正的爱是为了促进自己和他人的心智成熟而不断拓展自我界限，实现自我完善的意愿。”这意味着真正的爱应

从自我关爱开始，从自我心智成熟起步，而唯一的途径是自律。

为何心智成熟之旅必须依赖自律？^[9]斯科特借助熵增原理进行了阐释。熵增是热力学第二定律的体现，它描述了孤立系统自然倾向于向无序状态演变的特性。^[10]热爱旅行的你或许曾目睹丹霞地貌的壮丽，在五十平方公里的山地丘陵中，那里的岩石造型奇特，色彩斑斓，气势恢宏。实际上，约五千年前，在丹霞山世界地质公园东南部发现的新石器时代遗址揭示^[11]，该地区的文化发展水平与中原地区相当。这证明了丹霞地貌地区自古以来便有人类活动的痕迹^[12]。那么，哪些变化发生了呢？你会发现，无人居住、无生命迹象的地方，事物总是逐渐衰败，变得散乱无序。相反，在生命繁荣的地方，比如我们现在的北京，是一个高度有序的组织体系。换言之，自然界倾向于熵增，我们的人生亦是如此，熵值逐渐上升，趋向混乱。然而，一个真正成熟、成长的心灵，会从本能走向自我，从自我走向自律，进而思考到爱，将个人潜意识与集体潜意识相联结，最终达到对集体和组织的爱。^[13]这份爱将扩展至我们的祖国乃至全世界，塑造出一个成熟的心灵。这一过程，实际上就是与熵增抗争的过程。因此，斯科特在开篇提出“人生苦难重重”，因为人生处处充满熵增现象，而一个真正成长的生命，必须逆流而上，不断吸收能量，构建更有序的组织，创造更加结构化的事物。这正是成长和生命的本质，也是作为班主任存在的意义——用一个生命去影响众多生命。当然，这一对抗熵增的过程，离不开自律的支撑。

自律，这个概念经常被提及，但究竟何为真正的自律？斯科特曾言：“自律是主动要求自己以积极的态度去承受痛苦，解决问题。”我衷心希望我的学生们能够培养自律，比如能够准时早起，控制对手机的依赖。但为何他们难以做到呢？显然，没有人会自愿去承受不必要的痛苦。那么，如何培养自律呢？斯科特提出了四个原则。

首先，要学会延迟满足。你可能听说过著名的“软糖实验”，那些能够忍住不吃糖果的孩子，将来会怎样发展呢？^[14]我国著名的犯罪心理学专家李玫瑾教授也给出了她的见解，她认为能够延迟满足的孩子通常适应力强，具有冒险精神，受人欢迎，独立且自信，学习能力也更为出色。^[15]

其次，是承担责任。在承担责任上存在两个极端：过度负责和拒绝负责。我过去在管理班级时，过度负责剥夺了学生自我负责的机会。实际上，自由与责任是成正比的。因此，有人说，真正的自由不是随心所欲，而是能够自主选择不做什么。我的过度负责让我在疲惫时不愿检查宿舍，陷入了两难的境地。

第三，要尊重事实。NLP界有句名言：“地图并非疆域。”我曾试图用自己固有的观点去理解学生的行为，将旧模式视为事实，这往往导致了误解，增加了管理班级的难度，并损害了与学生的关系，需要付出额外的努力去修复。

最后，要保持平衡。心智成熟需要平衡之道来调和。承担责任要适度，忠于事实但也要适应环境的变化，面对痛苦但不要自我苛责，追求成长同时也要学会欣赏沿途的风景。斯科特指出：“阻碍心智成熟的最大障碍就是懒惰，只要克服懒惰，其他阻力都能迎刃而解。”而延迟满足、承担责任、尊重事实和保持平衡，正是克服懒惰的四把利剑。

人生充满挑战，从出生到终老，每一步都可能遇到困难。然而，我们必须勇敢面对现实，不回避，不逃避。尽管众生皆苦，但每个人生来就具备克服挑战的能力和智慧。作为一名教师，一位母亲，我与学生、与孩子之间的关系是相互促进的。他们的存在激励我不断超越自我，唤醒内在的潜能。通过我的生命去影响他们的生命，我们共同促进心智的成长与成熟。我想，这也是所倡导的“四有好老师”理念的终极目标，同样也是我培养学生的准则。

参考文献

- [1] 梁巧霞. 中外教育电影中的优秀教师形象研究 [D]. 宁夏大学, 2020.
- [2] 黄琪枝. 职校生未来取向与学习投入的关系: 班级团体依恋与基本心理需求的调节作用 [D]. 喀什大学, 2022.
- [3] 林丹, 朱智威. “空耳”中的他者: 推荐算法对意识形态的隐性重塑 [J]. 科学技术哲学研究, 2024, 41(06): 65-72.
- [4] 张雨萌. 基于用户持续使用意愿的产品材料体验设计研究 [D]. 重庆大学, 2022.
- [5] 韩梅, 孙根年. 疫情冲击下北京市旅游业及细分行业恢复的差异 [J]. 经济地理, 2023, 43(09): 219-230.
- [6] 孙靖. 盈利思维 [M]. 北京大学出版社: 202401.133.
- [7] 祝君宇. 论“套话”在形象学研究中的功能和意义 [J]. 语言与文化研究, 2025, 33(01): 237-240.
- [8] 薛彩萍. 有感于没有教不好的学生 [J]. 小学时代 (教育研究), 2013, (21): 40.
- [9] 汤鸣霞. 谈教师心智成熟之路 [J]. 求知导刊, 2020, (40): 95-96.
- [10] 戴骊凝, 马双. 高质量发展背景下苏绣产业人力资源新变及发展路径研究 [J]. 市场瞭望, 2025, (02): 198-201.
- [11] 周玉莲, 林宜慧. 佛山市西樵山国家地质公园科普旅游可持续发展路径研究 [J]. 旅游纵览, 2020, (22): 110-112.
- [12] 任伟, 刘剑波, 崔石麟, 等. 丹霞地貌述说承德 [J]. 自然资源科普与文化, 2021, (04): 30-33.
- [13] 王仲初. 谈艺术疗愈的应用与影响 [J]. 中国油画, 2024, (05): 73-74.
- [14] 李诗颖. 食物刺激量对肥胖儿童执行功能的影响 [D]. 广西师范大学, 2023.D0I: 10.27036/d.cnki.ggxsu.2023.000704.
- [15] 肖轶贞. 你满足了吗 [J]. 检察风云, 2022, (14): 90-91.