

# 最新少有人走的路的读书笔记摘抄(模板8篇)

条据书信是一种载有事实和证据的书面材料，它是为了说明、证明或记录某种情况或事件而撰写的。它能提供详尽的信息和支持，给予读者全面清晰的了解。通过条据书信，我们能够更好地展示自己的观点和立场，必要时还可以用来解决问题或引起他人的关注。条据书信的写作需要注意逻辑性和条理性，以便读者能够轻松理解内容。在以下的一些例子中，我们可以看到条据书信的不同类型和应用场景，以及如何通过语言来达到预期的效果。

## 少有人走的路的读书笔记摘抄篇一

先苦后甜，意思就是把你做起来比较麻烦的事情先做了，再去做你喜欢做的事情。如果先甜后苦的话，你会越来越抗拒苦，只想享受甜。

有一种人不管什么事情的责任都使劲往自己身上揽，还有一种人不管什么事情的责任都使劲往别人身上推。前者患有神经官能症，总会觉得自己能力弱；而后者则是人格失调症，他会觉得自己十分厉害，失败都是别人的错。这两者都是病，不要放弃治疗。

选择性的放弃一些东西的前提是你有过这些东西，那些一贫如洗却整天叫嚣着自己视金钱如粪土，别逗了，请你先家缠万贯之后再再来讨论。

爱是建立在双方都有独立意识的基础之上，能够互相妥协的才叫爱，如同养宠物一般的那就做依赖，因为你只是希望有一个听话的陪你罢了。

父母对孩子初期世界观的培养是至关重要的。如果夫妻之间

存在问题，就会影响到孩子，从而导致孩子患上重度不一的心理疾病。子不教，真的是父之过。

每个人都拥有庞大的潜意识，其实潜意识就是你们的上帝，总是希望帮助你透露你的心声，让你变得坦诚。

人们之所以信仰某些东西，其实大部分是为了在做某事的时候希望得到帮助，通俗点讲就是好运降临，让你心想事成。

其实这本书的前半部分内容还是很通俗易懂，启迪心智的，但是一到了后面，对不起小y真的读书少，不能理解。不过，要是换一个心理学的xx来读的话，我觉得ta的收获会比小y的大得多的多的多。

综上所述，小y觉得《少有人走的路》更加倾向于心理学有一定基础的人。

## 少有人走的路的读书笔记摘抄篇二

我想，我周边看过这本书的人应该不多，我也是在一个偶然的时机看到了这本书的书评，对它萌发了强烈的好奇心后才看的，《华盛顿·邮报》对此书的评价是：“这是一本震惊世界的名著，出版后虽未作任何宣传，但经人们口耳相传，迅速畅销起来，它曾在美国最著名的《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜的时间近二十年，创下了出版史上的一大奇迹。这不仅仅是一本书；它是一种出自内心的慷慨行动。”

《少有人走的路》是美国心里医师m[]斯科特·派克一本通俗的心理学著作，他带领我们清楚的认识：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。正如作品总序中所写的那样“本书处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，帮助我们探索爱的本质，引导我们过上崭新、宁静而丰富的生活；它帮助我们学习爱，也学习独立；它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。归根到底，它告诉我们怎样找到

真正的自我。”

这本书教会我们变得成熟，用于承担生活中所出现的问题。“人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。”成熟是每个人必然的选择，拒绝成熟，就是选择痛苦。这本书分为四个部分。分别是自律，爱，宗教和奇迹。其中我感触比较深的是自律和爱这两部分。

自律，是理性地节制你的感情和行为。文章的开篇就写到“人生苦难重重。

这是个伟大的真理，是世界上最伟大的真理之一。它的伟大，在于我们一旦想通了它，就能实现人生的超越。

只要我们知道人生是艰难的——只要我们真正理解并接受这一点，那么我们就再也不会对人生的苦难耿耿于怀了。”

既然人生注定苦难重重，那么我们只有坦然面对了。正视自己，才能发现自身存在的一些问题，才能找寻到适合办法去克服它。而在生活中的很多时候，当问题出现了，我们会选择逃避，一厢情愿的等待问题能够自行消失，因为我们相信时间可以改变一切。可事实上呢？问题不会消失，它们仍然继续存在，而且它们的存在还会成为妨碍我们心灵成长的永远的障碍。

伴随着年龄的增长，我们不得不开始承担这样或那样的责任，于是我们又开始手足无措，习惯性的想要逃避。我们开始希望“这不是我的问题”，并且在心里这样自我安慰：“出现这些问题，不是我的原因，而是别人造成的，是别人拖累了我，所以我才无法……是我无法控制的社会因素造成的，这不是我个人的问题，所以该有别人和社会来为此负责。”

趋利避害，逃避责任，好像已经成为了很多人的共识。然而

如果每个人都开始逃避，不愿意承担责任，社会必然会堆积起越来越多的问题，从而滋生和蔓延出更多的罪恶和安全隐患。

其实，人生就是一个不断放弃和不断获得的过程。现实的残酷，我们常常感觉自己不断努力，人生的意义依然还是荡然无存。所以我们必须在不断地肯定自我的同时，为了保持平衡，又不得不放弃自我。即：消除熟悉的过去，追求新鲜的未来。否则，人生的每一分每一秒，都将是过去经验的一再重复。完全的释放自我，甚至不惜把过去的自我完全打破，说的通俗点就是打破常规，这是自我完善的必经之路。

而在书中，多次被提及的“爱”，则被定义为：“人类心灵进化的原动力”，是“为了促进自我和他人心智成熟，而具有的一种自我完善的意愿。”换而言之，爱——可以使自己和他人感觉到进步。派克的说法，多少有点西方宗教的色彩，有别于传统意义上的情欲，不过这恰好符合了我一直崇尚的精神恋爱的基本诉求。

但在日常生活中，过于强烈的依赖性，常常被我们解读为“爱”，这是完全错误的。例如：家长对孩子的过分保护，并非完全出自于爱，而是以爱之名的控制欲。而生活中也不乏这样的事例：一段感情结束以后，被抛弃的一方，痛苦万分，甚至打算轻生，他们会说：“我是那么的爱ta，没有了ta我活着还有什么乐趣？！”其实二者的关系已经背离爱的本身——使自己和他人感觉到进步。而他们口中的“爱”不过是过分的依赖感，不再是单纯的自我完善的意愿。

### 少有人走的路的读书笔记摘抄篇三

人与人之间相处是极易受对方的影响，不管你愿不愿意承认，你的言谈方式或多或少都会受到同学、同事、朋友和家人的影响。如果你不承认，那么有可能只是你没有发现而已。

顶头上司很喜欢说“不不不”，久而久之，办公室的人在交谈时，尤其当他们急于在第一时间否定对方的时候就会说“不不不”。在lynette和上司结束一次聊天后，我给lynette说她刚才说了“不不不”，她整个人像一只炸了毛的猫，进入警戒状态，说服自己不要说那么多“不不不”。然而她不论和上司还是和同事说话，那“不不不”三个字依旧张口就来。我也好不到哪里去，“不不不”说的风生水起。可能我太过敏感，第一时间发现了这个现象，其他同事似乎还没有发现。所以听其他同事说“不不不”后我和lynette总会会心一笑。

在读《少有人走的路》的时候，印象最深的五个字是：推迟满足感。那些急于在第一时间否定他人的人，是为了从否定他人中得到满足感吗？如果是这样，面对与自己意见相左的人，不妨慢下来等对方说完，再一针见血并加以缜密的逻辑将对方一枪毙命不是更爽吗？但是人人往往都不愿意推迟满足感，哪怕只是短短的几秒。因为“推迟满足感，意味着不贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序：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，这是惟一可行的生活方式。”，而这对于想要急切享受满足感的人来说先面对听完对方的错误言论实在太过痛苦，不如第一时间享受满足感来的爽快。毕竟“规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。”

我和lynette认为对抗说“不不不”这个坏习惯的方式就是改变自己的心态，就算对方说的内容是错误的，也要耐心听完，然后再否定对方。改变自己的心态，才是解决这个坏习惯的根源。如今，我和lynette说“不不不”的次数在逐渐减少，有时候甚至在说到第二个不字的时候就会自动停下来。看看之后能否彻底改掉这个坏习惯。

《少有人走的路》是答芬小姐姐推荐的，她推荐的次数多了，我自然想了解为何她不停推荐。这本书是我最近读书读的最

慢的一次，总会思考一些内容投射到自己身上的情况，强迫自己去分析，有点痛苦，读到后面，心也乱了。读书于我而言是一个自我救赎的过程，这本书让我沉浸其中去思考分析自己的问题。计划再买一本纸质版的书来反复阅读。我和答芬小姐姐一样，倾情推荐这本——《少有人走的路》给可爱的你们，愿你们面对不断流逝的岁月、增长的年龄，可以宠辱不惊。

## 少有人走的路的读书笔记摘抄篇四

看完三本《少有人走的路》，感觉作者派克先生还真是很了不起啊，这个系列写得很深刻透彻，也很有趣，竟然可以让人在觉得释怀的同时又感觉到压力。就好像派克所说的，精神的追求大家知道是相似的，可是个人却可能以为自己的心灵旅程是独一无二的，而派克告诉我们，其实这依然是雷同的，自我所感受到的，其实他人亦然；没有绝对幸福的童年，把一切归咎于童年受到的伤害其实是对自己的不负责任；所谓人性，并不是指一成不变的某种特质，其实是在不断的调整和变化的；人们会觉得始终保持思考太累人，因此往往更容易追求精神而忽视心灵；而当心灵被忽视压抑得太久，就会通过别的症候表现出来。呵呵，这篇读书笔记其实几乎还是抄录的派克先生的话，我不过是按我的需要把它们串联了一下。

人生苦难重重，人生错综复杂，几乎所有人的心理都会出现问题，或者说我们的心灵总会面对天性中的弱点，比如只顾当下，比如懒惰。让我觉得释怀的是，知道人类都是如此，都面对着如此的命运，这让我知道自己的问题是不足为奇的了。这也解释了我之前的迷惑，就是看到某些众人所谓的优秀成功人士，为何我却总觉得他们有所欠缺。之前我以为这是和人格的高尚是否有关，现在我觉得说人格这样的格调太高了，事实上绝大多数人未必能追求高尚的人格（当然包括我），就好像当年金大侠对人类寄予厚望的结果多半是失望。其实我们未必需要拥有那样高尚的人格，就好像孙未说“英

雄和暴君一样，都是把自己看得太重要的人”，我们所应该做的，其实是追求我们心灵的开阔和富足。然而，“少有人走的路”，从书名可以看出思考、反思、追求心灵的健全的人是很少的，我当然没权利做出这样的结论，不过派克就比我有资格多了吧，呵呵。因为这条路很难，需要克服自身的惰性，需要不断地学习，如此种种也让我感觉到压力，而且因为多数人不走，所以走的人就会感觉到寂寞。

我觉得派克很了不起的原因之一，是觉得他非常睿智豁达，也非常平和包容，他说过其实人未必一定要去找心理医生，某些心理医生其实只是把你改造成社会所接受的模式，而让你彻底失去了自己——这个例子在亦舒的一部小说中已经表现过了——“现代心理治疗目标是让患者恢复‘正常’，用统一标准规范人们的生活，结果只能令个性萎缩，变得浅薄而苍白。”而且心理健康也并非总是阳光活泼，毫无阴影。事实上，“抑郁造成的空虚，乃是思绪和情感的温床；年龄的增长和衰老，可以促使我们关注心灵；死亡让人更强烈的了解到生命的意义；深刻体会眼前生活的空虚，未尝不是一件好事；让我们失去一部分的纯真，这对心灵也是有好处的。”

哈哈，说起来他的太多话我都觉得凝炼得很好，很有道理。比如“信仰并不仅仅来源于高远的精神境界，也来源于心灵的深渊——每个人心底最私密的地方。”——就如同《上海的金枝玉叶》中的戴西“原来一个人没有信仰，也可以非常坚韧。一个人不是为了大众而吃苦，也可以保持顽强的尊严”。关键还是在于，你究竟想成为一个怎样的人。然而，放弃对外界的依附，而回到自己的心灵，是相当困难的。就好像佛教说，佛不在外界，佛只在自己心里，可是对于绝大多数人来说，要发掘出自己心中的佛性实在也是太难了。“坠入情网，意味着自我界限的一部分突然崩溃，使我们的‘自我’和他人的‘自我’合而为一，我们突然冲出了自我界限，寂寞消失了，代之难以言喻的狂喜之感，仿佛体会到幼年时无所不能的快感，我们又变得强大有力。”正因

为爱情如此狂热激动，所以很长时期我们会以为爱情无所不能，可以帮我们排除万难，对方就是我们仅需的一切，然而，“这种因为机遇和缘分，不请自来，让我们暂时失去自我，无法做出理智选择的爱情，只是真爱伟大而神奇的布局的一部分，它让我们提前品尝到爱的滋味。因为它并非真爱，所以它最终可能因为种种原因而消褪崩塌，事实上我们想要获得持续的狂喜，达到涅槃和永生的境界，获得神性的启发，我们就必须体验到真爱是什么，爱的感觉是什么，并且要为此付出艰苦的努力。”这里派克提到了很多次的“神性”，不接受宗教的朋友或许会觉得反感，但是其实派克其并不是那种狭隘排他的教徒，他称自己为“离经叛道”的天主教徒，却一直担负着关怀他人心灵的“心灵牧师”的工作。他所指的神性是我们心灵中的神性，绝不局限于宗教。看起来要想获得真爱也是让人倍感压力的一件事，男女间直接的相吸。

## 少有人走的路的读书笔记摘抄篇五

其实我自己就是一个有点“奇葩”的人，明明可以活成像芸芸大众一样，却又活成了一个有点思想的独立“作家”。在滚滚红尘中不断挑战写作的极限。

人生其实苦难重重。这是世界上最伟大的真理之一。不过只要我们真正理解并接受了人生苦难重重的事实，那么我们会释然。人生也是一个不断面对问题并解决问题的过程。只有勇于承担责任，敢于面对困难，就能使心灵变得更健康。

《少有人走的路》这本书，拓展了我的思维界限，打开了自己更多的人生地图。此书的作者是美国最杰出的心理医生m·斯科特·派克先生。按照书中的逻辑，我是个不懂真爱的人。

m·斯科特·派克先生：爱是人们自律的原动力。是为了促进自己和他人心智成熟，不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿。当我们能够有一个力量，为自己和对方的心智成熟带来不断地进步，让两个人不断地去实现亲密关系，这种



努力的过程就是爱。爱不会因害怕失去就放弃去爱。爱是保持自己独立，也允许伴侣独立。

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。

真正意义上的爱既是爱自己，也是爱他人。可以让自己和他人人都获得成长。

真正的爱，需要投入和奉献，需要付出全部智慧和力量；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。

真正的爱是为了努力促进自己和他人心智成熟，表现出来的一种勇气。真正的爱是行动，是一种由意愿而产生的行动。真正懂得爱的人，必然懂得自我约束，并会以此促进双方心智的成熟。所有建立在真爱之上的情感关系，都是互相勉励、共同促进的关系。

每个人都想要获得爱，但在此之前，我们必须让自己值得被爱，做好接受爱的准备。当我们不求回报地滋养自己和别人时，爱就会在不经意间降临到我们身上。在爱情中博弈，谁都不会是赢家，只有坦诚相待，才能幸福。

m□斯科特·派克先生诠释了爱的真正意义和路径。我想我的人生以后多少会有些不同。因为我应该学会了怎样更好的去爱自己 and 他人，还有这个温柔又残酷的世界。

## 少有人走的路的读书笔记摘抄篇六

爱因斯坦在19获得诺贝尔物理学奖的时候有过一个演讲，其中提到过独立和自由的问题，大概的意思是说（不记得原文

了），我完全不相信人类会有那种在哲学意义上的独立和自由[independenceandfreedom]每一个人的行为，不仅要受到外界的强迫，而且还要适应内心的必然。

爱因斯坦考虑到了两个方面的问题，一是社会外在的环境，包括当时的社会正义和社会责任、社会民主制度和令人讨厌的军事制度，这和爱因斯坦的犹太人身份有一定的关系；二是内心自我的成熟过程。

按照斯科特的观点（本节，独立的风险），心智的成熟包括爱和自我完善，突破自我界限，自我延伸，还需要自尊自爱，其中，内心的独立比外部的自由更重要。可见，内心和外在同样可以催促一个人走向成熟。

本节我自己思考的三个问题：

1、一个人在婴儿、幼年和少年时期体验过的不安全感是否会一直保留到成年，乃至终身？

我的答案是会的，一个人小时候的体验可能会成为一种情感、认知和行为习惯，并将这些习惯保留到成年。个人的体验是小时候的不安全感更多可能出现在思想独立的早期，中学时期或者离开父母的初期。

成年之后的表现就会出现在很多方面，比如不甘于孤独、通过不停地工作来对付自己内心潜藏的不安全感。如此种种，也许还有更多的体验。

2、自己的不安全感是否会转移到自己的孩子身上？

有两种可能。

一种可能是会的，我母亲勤劳的习惯遗传给我，使我时刻提醒自己需要努力工作，才能满足自身的要求，才能防范于未

然，不会饿肚子。

我的早期习惯就来自我母亲的早起习惯，她老人家当年常常天黑起床工作，留给我深刻印象，所以我现在习惯了早起工作。

另一种可能是不会转移，父母会有意识地避免转移自身的不安全感给自己的孩子。前提是做父母的人要有自知、自省和自我否定的勇气，让孩子有充分的安全感。

我给孩子的安全感是从女儿两岁左右开始的，两个细节，一个是承诺的事情一定做到，包括风雪天把她从幼儿园抱回来或者半夜出去买了一只彩色铅笔；另一个细节是给她强有力的力量感知，在娘子关火车站的游泳池里给她温暖和力量，让她第一次敢于下水。

### 3、独立的风险与独立的收益是否有关系？

风险和收益是一对相辅相成的经济学概念，经济学在社会科学的底层，是一种社会关系的基础。本节讨论的风险是心理独立的风险，即便对于人文意义上的风险，相对应的概念当然也就包括心理上的一种收益。

穷人的孩子早当家，实际上说的就是风险和收益的因果，穷人的孩子，无法获得充分的安全感，衣食住行和简陋的生活使他们需要更多的努力来获得自己成长的资源，因此，也会比富裕家庭的孩子有更多的收益，就是早当家。

这种心理上的适度的不安全感，或者说适度的风险，就像比较低的通货膨胀一样，是有益于个人的成长和成熟的。没有一点风险，也就意味着没有令人满意的收益。

米子川记于4月30日

编后：这是静晖心理读书小组成员的一篇私人读书笔记，征得作者本人同意，和大家分享。米子川先生是一位才华横溢的统计学教授，在诗词方面也造诣颇深。文中的“三个思考”也是读书小组第18期讨论的话题，关于“安全感”、关于“独立”，你是如何理解的呢？欢迎在后台留言，说出你的故事，分享你的观点。

## 少有人走的路的读书笔记摘抄篇七

这是一本大畅销书，曾经得到很多学者、明星和读书平台的力荐，并长时间蝉联畅销榜销量前列。偶然得知好友那有一套，便立刻借来阅读。

作者斯科特·派克有近二十年的心理咨询经历。他治愈了成千上万的病人，并以从业经验为基础创作了《少有人走的路》系列丛书，包括《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》和《少有人走的路3:与心灵对话》。

### 自尊自爱

自尊自爱，就受到他人尊重的前提。没有无缘无故的爱与恨，在不涉及特定恩怨的前提下，你的行为举止就是他人判断怎样对待你、选择与你相处模式的基础。

自尊自爱，是避免受到伤害的方法。毋庸置疑的，我们会承受来自外界的伤害。#比如遇到一个遇到一点小事就夸张放大、莫名其妙的发泄情绪的人，一位忍让、逆来顺受只会让他人看清你。#如果是外人你大可以直接离开，或者打断他，明确你的底线；如果是家人或者好友，你可以暂时走开，等他平静下来，再去告诉他刚才的行为是不尊重的体现，但是你可以选择尊重自己不被伤害。

自尊自爱，是接受挑战的动力。漠视自由、抹杀个性、逆来

顺受、徘徊在自己的舒适圈，宁愿忍受着逃避、拖延等等给自己带来的痛苦，也不愿意破釜沉舟，实现完整的自我。和被动消极sayno不再墨守成规，而是聆听内心的声音。

## 关于感情

一、持久的情感关系可以让心智越来越成熟。

二、全身心的付出是感情关系不可或缺的前提条件。

频繁遭遇感情失败或者婚姻存在严重问题的人，很重要的一个原因，在于童年时期从父母亲人那里没有得到充分的爱，因此产生了极大的不安全感。深度的关系代表着失去的可能。于是他们也不会付出、甚至不会享受他人对自己的爱。他们习惯性的抛弃对方，其实也是放弃自己。不相信感情可以长久，于是先发制人，先抛弃对方。有保留的、目的性强的恋爱，是难以达到投入状态的，自然也就享受不到爱带来的快乐。有时他们会视财如命，他们认为，只有钱才能带来安全感，才不会抛弃自己，才能保障自己的生活。可是生活中有很多值得我们去放手争取的人事物。没有必要过多的压抑自己，隐藏身体和精神的需要。深度的爱能够打破束缚，让人愿意承担失去的风险。

爱不是以此为名义去掌控；

爱不是把对方束缚起来；

爱不是限制对方的自由；

爱是倾听、付出，是敞开心扉，但并不交由对方保管。

## 书中金句

每个人都想要获得爱，但在此之前，我们必须让自己值得被

爱，做好接受爱的准备。要做到这一点，我们就需要把自己变成自律、心中充满爱的人。如果我们一味刻意追寻别人的爱，期待着有人来爱我们，那就不可能达到这样的状态，因为我们没法真正去爱别人，只能依赖别人。但当我们不求回报地滋养自己和别人时，就会在不知不觉间成为可爱的人，这样爱就会在不经意间降临到我们身上。

不期而遇的好运和收获不单纯是上天的恩赐，而是后天习得的本领。

## 少有人走的路的读书笔记摘抄篇八

开卷有益，《少有人走的路》是一套系列书籍，出自我们这个时代最杰出的心理医生斯科特派克。这本书不仅仅只是讲述心理方面的内容，更重要的是鼓励我们独立思考，敢于向生命挑战的勇气。

最尤为可贵的是作者就像一位真挚真诚的莫逆之交，长者，智者。突破年龄，国籍，时间的界限，平和的坐在你面前和你交谈，拥抱。他并不想和你谈多高深的大道理，他只是还原事物的本质，返璞回真。他由衷的希望你能正视现实，发自内心的了解自己，接纳自己，勇往直前。

书分了三大块，自律、爱、信仰，这本身就是心智成熟的路，此次读这本书，自律是比较浅显可以理解和深度意会的，至于爱和信仰，大约是，笔者阅历尚浅和年纪未达，对它们的感悟还不到火候。

开篇说，人生就是苦难重重的，自律是解决人生一切问题的关键。如果有某些方面的问题没能解决，就是因为某些方面不够自律。

自律是解决人生问题最主要的工具，也是消除人生痛苦最主要的方法。

自律是心智走向成熟的第一步，父母的心智不成熟，就会导致孩子的问题，认为一切都是自己责任的神经官能症，和无条件甩锅的人格失调症，都是心理疾病，也是大部分人都可能存在的问题，如何客观判断自己的责任，辨别哪些是自己的责任哪些不是自己的责任是至关重要的。

自律四原则：推迟满足感，承担责任，终于事实，保持平衡。

“推迟满足感”：就是不贪图暂时的安逸，先苦后甜，重新设置人生快乐与痛苦的次序：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。在充满问题和痛苦的人生中，推迟满足感是唯一可行的生活方式。

“承担责任”：这是我的问题，要由我来解决！

“忠于事实”：达到健康的生活与心智的成熟，杜绝虚假，对事实了解越少，思维越混乱。越了解事实，处理问题就更得心应手。

“保持平衡”：修炼我们的情商：灵活的情绪系统与情绪反馈系统。要让心智成熟，就得在彼此冲突的需要、目标和责任之间做微妙的平衡，不断自我调整。保持平衡的最高原则就是“放弃”。一个人要想在人生旅途上不断迈进，有时候必须要进行较大规模的放弃，放弃“过去的自我”，放弃之后得到新生。

此后两块内容：爱，信仰。笔者简单的认为，他是作者对自律的眼神和补充。

爱是人们自律的原动力。爱是神奇的产物，因为有爱的动力，我们会约束自己，去判断去选择哪些能做，哪些不能做，去思考利与弊，因为有爱，才能把亲情，友情，爱情紧紧联结在一起。

懒惰是爱的对立面。懒惰就是原地不动，无任何行动的停滞

状态，本身是负面的能量外，也是不爱自己，不爱他人，不爱生活的表现，因此把它放在爱的对立面是正解，也是最好的警示，提醒我们不要懒惰，要用心的去爱，要积极行动起来。

至于，信仰，笔者没有更新到“最新的心灵地图”，简单的将信仰认为是：人人都有自己的信仰，对人生的认识 and 了解就属于信仰的范畴。形成信仰的基本因素来自我们成长的家庭环境。父母是我们信仰的培植者，他们的影响不仅在于话语，更在于他们处事的方式。