

少有人走的路读后感(大全6篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

少有人走的路读后感篇一

导语：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。

同事推荐我读一本书《少有人走的路》，当第一次听到这个标题时，我便被他吸引住了，带着好奇心我，我走上了少有人走的路。

这是一本美国心理医生斯科特-派克写的关于心理学的书，里面讨论了我们心理现象中一些比较本质性的问题。书中提出，当我们能够自己做自己的心理医生，解决自己所有的心理问题时候，我们也许不再需要宗教，至少，能够比较正确的看待宗教，把它当做一种真正实际的生活方式而不仅仅是精神寄托或理论。

书中提到，在西方一些神学家的眼中，佛教不算真正的宗教因为佛教不承认永久的“神”的实在性，而缺少这种第一因的宗教不是真正的宗教。但作者却不这么看，并非所有的宗教都必须要有神存在，比如科学本身就是一种“宗教”，只是特殊的地方在于这种宗教不承认“神”的存在，或者说即使承认“神”的存在，也是必须通过实验来验证的。

从这个角度上来讲，佛教倒是真的相比于其他宗教来讲更接

近于现代科学一些。

作者说，每个人都有自己的宗教，只是也许自己不知道而已。当你坦然面对自身的问题而且每时每刻都在不断改善自己的时候，你就离“神”越来越近，甚至于，你可能会发现，自己是可能达到“神”的境界的。很感叹作为一名西方学者，能够提出这样的观点并且在长时间的行医生涯中能够去践行它。是的，离开了现实的土壤的学说是没有意义的，即使崇高如哲学或者宗教，也必须如此。现在这个社会，人们很多已没有明确的宗教信仰，人们转而信仰科学，这是社会的进步。心理学作为一门新兴科学，正在某种程度上代替传统宗教所起到的作用。

我们有理由相信，随着自然科学，生命科学和心理学的不断发展，人们对宗教的认识会越来越清楚，宗教中的正面成分会越来越展现，而负面的东西自然而言得以消弭。但愿大自然能够给人以足够的时间，来完成这种提升。

所以看看吧，心智成熟有多么难，让心灵成长有多么难，我们如何才能勉力克服自身的种种局限？或许我们会排斥宗教，或许我们会认为科学深奥难懂，或许我们会认为艺术过于高雅我们无法涉及，再加上由于现在分工极细的因素，我们往往只局限于自己的行业中，似乎掌握更多的知识成为了一件匪夷所思的事情，我们往往安居狭小的心灵一隅而自娱——到很难进入须臾纳芥子的境界；事实上“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，才是使心智成熟不可或缺的元素”，而怀疑、自省、反思、进取、追求，的确是那么难。

春节放假值班，闲下来阅读了我的生日书，《少有人走的路》是由著名的心理学医生斯科特·派克写的一部关于揭示人心智的心理学著作。

大多数人都存在心理健康缺陷，因为他们都有规避问题和逃

避痛苦的趋向，总是不去面对问题和痛苦，抱怨上天的不公、自己的不幸，甚至用各种极端的方式去麻醉自己，让自己不去想，营造一个与现实脱节的完美的虚幻空间，这无异于作茧自缚。“惟有痛苦才会带来教益”，面对问题我们不能因害怕痛苦而选择逃避，而是应该迎难而上，直至将其战胜为止。

书中第一篇谈到了“自律”，人生苦难重重，我们的人生就是不断的面对问题和解决问题的过程，唯有自律才是解决问题的首要方案。所谓自律，就是以积极的主动的态度，去解决问题。主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重现实、保持平衡。对于推迟满足感，我们不要贪图暂时的安逸和一时成绩的满足，要时刻保持清醒的头脑，工作时要先难后易，彻底克制自己拖沓的工作毛病，延长自己的满足感；而对于承担责任，我们对待问题要有承担责任的勇气，找出问题解决问题，增强自己的信心；对于尊重事实，2012对于各个行业都是一个严冬，我们要认清这个事实，结合我们自己的特点，找到2012年属于我们的机会；最后就是保持平衡，一味的自律，就会变成压抑和束缚，我们要用一种平衡的自律方式去面对问题，张弛有度，建立正确的解决问题方式。

2012作为公司的“变革年”，我们更要加强自身的“自律”意识。2012年的航运市场好比一座独木桥，我们没有退路，唯有奋起跨过。俗话说“狭路相逢，勇者胜”，2012要亮出我们的中谷精神。

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，而且因为多数人都不会走，所以走的人就会感觉到寂寞。

少有人走的路读后感篇二

这真是不可思议的一本书。

人的成长是一生的过程，它不是18岁的时候就能完成的“作业”，而很多人甚至到临死之前也没能做到，甚至不曾意识到。对于这个问题，我想我身边的家人，朋友当中很多人都还没意识到吧？父母给我的传统观念认为：立足社会，并能够为社会，人类做贡献才是人生价值的重要体现，也是人生的最高目标。而个人的成长是摆在这个首要目标之后的，又自己在“私下”的时间里慢慢去做的事。总而言之，人精神上的成就和物质上（被社会承认）的成就相比是不足挂齿的。但是，没有强大的精神后盾，人生又怎么能走的“顺畅”呢？我认为，个人心智的成长是必须的，是比在社会能力上的进步更重要的。社会，不管是否“正常”，它都可以被称为“社会”；然而不健康的人生，将导致一个人一生的不幸。

这本书的作者在我面前展开了一个不一样的人生，一个与我们社会中所“习惯”的人生定义所不同的人生。的确，我们的社会太过于依赖“习惯”，依赖“和大多数保持一致”。因为经验告诉我们，这样做好像是“最安全的”，虽然这可能不是“最正确的”。但“安全”可比“正确”重要多了！所以，我们宁可放弃“进步”和“成长”；我们宁可“墨守

成规”，做“习惯的事”，而不冒险改变。在书中，作者提到“人的一生都要冒险”。我觉得如果以作者的人生定义为基准，那么这句话是正确的。因为，不冒险改变就无法实现“个人成长”。

必须时常反省自己，调整前行的方向。

我们生活中有太多不愿意冒险改变自己那一成不变的思维模式和行为方式的人了。即使，他们的习惯已经给自己带来了很大的麻烦，他们仍然拒绝改变！这些当中，也包括我自己，包括我亲爱的家人和我的“知己”们。如果我们不努力寻求改变，我们的祈祷和对命运的抱怨都将是徒劳的！

也许，我们还真的像书中说的不够“自尊自爱”吧？

在此书的第二和三部分，作者（译者）的文笔十分犀利！我几乎无法以平和的心态去阅读。作者在书中多次讨论了在童年时期父母与子女之间的关系和教育方式对子女未来心理成熟度的影响。并提出“什么是真爱？”这一问题。在现实生活中，很多父母都把孩子以后能过上安稳的生活当作自己对孩子最现实，最真诚的期望。然而明确地指出“孩子，我希望你能成长为具有智慧的成熟的人”的家长是比较少见的。“安稳”在传统的观念上一直被认为是“幸福”的体现；而寻求子女生活上的“安稳”，这真的是对子女最大的关爱吗？这真的完全是对子女未来最无私的考虑吗？在这一点上，作者提出了反对意见。实际上，本书作者的观点和孔子的“士而怀居，不足以为士”的思想比较相似，是对常人的幸福观念的一种挑战。

我很想把这本书推荐给现在我生活中的人们，虽然我知道他们就如书中所说的“把自己的心灵藏在厚厚的盔甲下”，而且孔子也说过“忠告而善道之，不可而止…”。

少有人走的路读后感篇三

读《少有人走的路》有感2000字：

这本书开篇就说道：“人生苦难重重。”解决人生问题的关键在于自律。所谓自律，就是主动要求自己以积极的态度去承受痛苦，解决问题。也就是说自律不仅是一种行为，更是一种态度。

书中有一句话“你不解决问题，你就会成为问题”。斯科特·派克对自律的理解更加宽泛和深刻，人生就是一个不断面对问题并解决问题的过程，解决人生问题的关键就在于自律。面对问题，智慧的人不会因为害怕痛苦而选择逃避，他们会迎上前去，坦然承受问题带给自己的痛苦，直至把问题彻底解决。

“主动”“积极的态度”面对痛苦，是自律的根本。当各种各样的问题接踵而来，我们要拿出足够的勇气主动的、想方设法的解决问题，我们的思想和心灵就会不断成长，心智就会不断成熟。

书中这一观点，我特别赞同。培养一个自律的孩子，是众多父母的心愿。但事实上，我们能看到身边很多孩子不懂得自律、自制和自尊。尤其到了初高中阶段的青春期这些问题暴露得更加明显，他们的父母大多数对孩子的问题束手无策，经常一言不合就鸡飞狗跳，他们只会把满腔的怒火发泄到孩子头上，不是打，就是骂，根本不愿意调查问题的本质，也不考虑用什么样的教育方式才合适。导致这些现象的原因是父母没有把本该花费的时间和精力花在孩子上。

孩子从出生到十七八岁，这漫长的过程中，如果父母能投入足够的时间“陪伴”在孩子左右，尤其在孩子规则意识、行为习惯、处世方式等形成的关键期，给予必要的指导，恰当的敦促，来巧妙的引导孩子的发展方向，孩子才能学会自

律。举一个简单的例子，孩子的每一个暑假，在漫长的无人监管的六十天里，如何指导孩子制定计划，严格执行，控制看电视、玩手机的时间，养成自觉学习、阅读的好习惯，这都需要父母动脑筋想办法，花费时间引导孩子加强自我管理。如果这个时候父母以忙为理由，放任孩子不管，或把孩子寄放在长辈、亲戚家里，孩子的自律能力较难养成。

培养孩子的自律不是一日之功可以完成的，需要父母大量的精力和耐心去培养，而且越早意识到越好。父母需要以身作则，在孩子面前树立好正确的榜样，让孩子耳濡目染潜移默化受到良好的熏陶，很难想象那些缺乏起码的自制力、生活邋遢、行为不检的父母怎么能培养出自律的孩子。

在投入足够的的时间的同时，父母无条件的爱和长期给孩子的安全感至关重要。注意是“无条件的爱”，那是一种宠辱不惊、细水长流、不带任何控制欲望的爱。当孩子面临痛苦和困难时，父母真心实意地与孩子站在一起去经历痛苦和折磨，并时刻让孩子感觉到父母给予的坚强后盾，让孩子懂得珍惜自己，懂得选择进步而不是落后，懂得将自尊自爱作为人生的起点，这是培养孩子自律的根基。

《少有人走的路：心智成熟的旅程》这本书中提出自律有四个原则：推迟满足感、承担责任、忠于事实、保持平衡。这里先谈刚刚共读完的第一个原则。

推迟满足感，就是不贪图暂时的安逸，先苦后甜，有足够的自制力积极面对问题，解决问题，从而享受更大的快乐。推迟满足感，通俗地说就是“忍耐”，它既是自律的原则，也是自律的表现。

著名的“糖果实验”表明：那些善于调控自己的情绪和行为、能延迟满足的孩子，拥有更好的心理健康水平和更大的成功机会。心理学家曾经总结过这样的规律：自律的前期是兴奋的，中期是痛苦的，后期是享受的。

在学习地理、历史等科目时，她自认为自己的记忆力不如他人，背诵并不擅长，于是她想办法画图、做表、简笔画等尽可能，找到适合自己理解和记忆的方法，有时候这种画图和总结比一目了然的记忆会麻烦很多，经常加班熬夜，看似很苦，但她对知识结构的记忆和理解有了质的飞跃。

“延迟满足感”是一种能力，刚开始要面对问题并感受痛苦，但在这个过程中，以极强的自制力坚持过来，就会发现，自律能带给人发自内心的平静和享受。就像这个清华女孩说起自己的经历，一脸的自信和满足！

少有人走的路读后感篇四

少有人走的路读后感，这是关于心理的书籍，值得一看，下面是小编带来的少有人走的路读后感，欢迎阅读！

《少有人走的路—心智成熟的旅程》是美国杰出心理医生斯科特·派克写的。

1978年首次出版，五年之后才出现在畅销图书榜单上，在《纽约时报》畅销书排行榜上，连续上榜近20年。

这本书创造了空前的销售记录，至今长盛不衰。

《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，本书共分四个部份：自律、爱、成长与宗教、神奇的力量。

其中以“爱”为中心，书中告诉我们什么是爱的本质，帮助我们学习爱，也学习独立；告诉我们如何成为更称职的、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，获得心智的成

熟。

这本书的副标题就是：心智成熟的旅程。

人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。

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。

而规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。

人人都有逃避问题的倾向，因此大多数人的心理健康都存在缺陷，真正的健康者寥寥无几。

因此作者斯科特·派克尖锐指出：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。

所有逃避者，都在阻碍自己心智的成熟；一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始的。

本书开篇即说：人生苦难重重。

人生是一连串的难题。

而解决人生问题的首要方案，乃是自律。

所谓自律，是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。

其中推迟满足感，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，这是唯一可行的生活方式。

规避问题和逃避痛苦反映出人们不愿意推迟满足感的心理。

直面问题，会让人感到痛苦。

而问题不会自行消失，若不解决，就会永远存在，而且可能会衍生出更多的问题和更大的痛苦，持续的时间也会更长。

例如：我现在正在写这篇读后感，其实已经拖了很久，总觉得有个事没完，令我心神不安，但是不写永远不会有。

当我面对现实，放下有趣的游戏和小说，虽然这个过程中做了很多的心理建设，但是静下心来去写的时候，心理上却感到很轻松下来。

也许需要绞尽脑汁，没有了玩乐的轻松，当我写完之后，感到心情舒畅，好像放下了一个包袱。

而类似的事情其实经常会出现，有时候我们会能够直面问题，以积极的态度去解决它，而有时则推三阻四，能拖就拖，得过且过。

而且越是安逸的时候，越是不愿意积极面对，也就是不愿意推迟满足感，这也许就是古人所说的“生于忧患，死于安乐”吧。

记得有过这样一个实验，实验人员给几个四五岁的孩子每人一块糖，然后告诉他们如果现在就吃也可以。

但是如果能够等到明天早晨还没有吃，那么就可以再得到一块糖。

然后观察这些孩子，有的孩子忍不住马上就吃了，但是也有的孩子忍住了，坚持到了第二天的早上，并得到了第二块糖。

在这之后，实验人员跟踪观察这些孩子，发现那些坚持住的

孩子在他们长大后都获得了成功，成为杰出人士。

想想就会明白，一个四五岁的孩子就能够面对糖的诱惑，做到了推迟满足感，这种自律的精神和能力在今后的成长中会给他多大的助力啊。

自律是人类心灵进化的重要手段，自律的原动力则是——爱。

爱是为了促进自我和他人心智成熟。

把爱和自律结合起来，才能拥有幸福的人生，才能体验快乐的极致。

爱，就要不断的努力，促使自我和他人获得成长，从而促进心智的成熟。

真正的爱不仅仅是付出，不仅仅是奉献，更重要的是你的爱是否令自己获得成长，同时使你爱的人也得到成长。

就像我们爱自己的孩子，但绝不愿意将他们放在自己的羽翼下，而是要让他们去搏击风浪，在风雨中变得更坚强。

而那种处处包办代替，时时嘘寒问暖绝不是真正的爱。

因为在包办代替中，是责任心的缺失；在嘘寒问暖中是自理能力的退化。

“付出真爱的人，应该永远把爱的对象视为独立的个体，永远尊重对方的独立和成长。”

作者是一位心理医生，所以在这本书中，作者用了许多心理治疗的例子来解释自己的观点，因此使人在看的时候一点都不觉得枯燥乏味，而且作品中不乏精辟的观点，凝练的语言，读后令人深思。

“成熟的心灵必须保持中立，能够容纳各种各样的矛盾和悖论，特别不要轻易受到伦理观念的影响。”

“勇气，并不意味着永不恐惧，而是面对恐惧也能坦然行动，克服畏缩心理，大步走向未知的未来。”

“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，才是使心智成熟不可或缺的元素。”

“你只能自行选择人生道路，忍受生活的艰辛与磨难，最终才能达到人生新的境界”。

这是一本值得一读，而且值得精读的书。

之前一段时间在零零散散的时间中读完了《少有人走的路》，是同学推荐的书，关于幸福与成长的心理学读物。

或许正如文章名一样，真正的幸福是一条追逐不止的艰难之路，只有少数人能够坚持到最后，获得人生真正的幸福感悟。

读完此文，对于成长，对于人生，有了新的感悟，或许一时间弄不清楚这感悟到底是怎样的，但我相信今后的路有了别样的走法。

下面是我的读后感，对于整篇文章也有较为系统的解读，近日放于博客，与君共享。

总体上来说，读完本书，感觉心智初开，受益良多，但具体来说学到了什么，体会到了什么，难以加以总结，只是碎碎地谈一谈对各种问题的理解和认识。

作者派克提出了一个伟大的名词解释，什么是爱。

按照平常的理解，爱是人类作为食物链最顶端的生物区别于

其他生命体的最本质特征，因为人类拥有伟大的爱，亲情之爱、爱情之爱、友情之爱，爱是我们伟大的情感。

而派克的定义不同于此，从心理学者的角度，他认为：爱是为了促进自我和他人的心智成熟，而具有的一种自我完善的意愿。

这个定义拓展了爱的外延，内涵更丰富，爱是一种积极的意愿，是为了自我和他人的心智成熟而存在的，这样的爱无疑是伟大的。

这让我提醒自己，不要随便将爱挂在嘴边，不要轻易地侮辱了这个词。

当我们再次说爱的时候，首先想想自己有没有达到爱的境界吧，没有的话是没有资格谈爱的。

“心智成熟”是贯穿始末的名词，派克并没有做详细解释，以我粗浅的理解，大概是指人的精神世界、意识形态及它们指导下的行为模式的成熟吧。

派克的全文论述，都是基于实现人类心智成熟这个崇高目标的，心理医生治疗心理病人的目标就是通过他们的开解和引导，激发病人的自律行为，从而解救生病的意识，逐步走向心智的成熟。

说到心理医生治病，就不得不提到“自律”，派克认为即使是世界上最好的心理医生，假若病人自己不自律，不配合治疗过程的话，那他也是医治不好病人的。

可见，自律是心智成熟的重要手段，而爱是自律的原动力。

人类一切的痛苦和灾难都来自于不自律，缺乏自律让我们不敢正视和面对问题，只是一味地规避问题，逃避痛苦。

人要敢于直面残酷的现实，用勇气去面对问题，以敢于担当的姿态去解决问题，直至战胜问题，实现心智的成熟。

自律包含四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。

我们常常会有拖延工作的坏习惯，总也改不掉，我们总是避重就轻，把困难留到最后，倘若我们能够先把最困难、最复杂的工作先做好，把解决简单问题的心理满足感推迟到后面，这样我们就能够先苦后甜，按时完成工作。

这对我本人来说是很好的启示，因为我就有拖延工作的坏毛病。

尊重事实和承担责任，是实现自律的基本前提，自律就是自我管理，要正视自己，要为自己的选择和行为买单，否则不可能真正的自律。

同时还要保持心态的平衡，有舍有得，拿得起放得下，输得起赢得起。

派克还论述了称之为“神奇力量”的潜意识，他的解释我很信服，因为感觉上确实如他所说。

我有时候就经常遇到这种情况，很多时候脑子里冥冥的感觉到那一刻所经历的这一幕幕存在我的记忆里，就好像这一切我早已经历过了，小时候常常为此困惑不已，长大之后，就总是认为这是传说中的轮回，是我上世的记忆没有完全清除，我又在重演着前世的一切，越想便越觉得这一切有点不可思议。

派克的解释是这种情况是潜意识在提示我们，潜意识占据了我们的思维的95%以上，潜意识一直被压抑着，但时常与意识发生冲突，反击我们的意识。

派克甚至提到了荣格的集体无意识，荣格认为集体无意识和个体潜意识构成了我们的潜意识，集体无意识就是人们心中的上帝，上帝通过潜意识作用于意识。

意识的进化就是心智的成熟之路，是自律与熵的博弈，是意识向心中潜意识的亲密。

懒惰是我们原罪的本质，是我们的熵，它阻拦我们心智走向成熟，心智走向成熟离不开独立、勇敢和进取精神，我们要摆脱懒惰，严格自律，同时敢于承担责任，才可能实现胜利。

我们大多数的人为懒惰所累，倒在了心智成熟的路上，没能实现心灵的成熟。

我们渴望心智成熟的人，必须独立选择人生道路，忍受生活的艰辛与磨难，抵制懒惰，时刻自律，才有可能达到人生新的境界。

这是一本好书，不同的时间拾起，我想都会有不同的心灵感悟。

最近有幸拜读了《少有人走的路》这本书，当第一次看到这个标题时，我便被他吸引住了，带着好奇心我，我走上了少有人走的路。

这是一本美国心理医生斯科特-派克写的关于心理学的书，里面讨论了我们心理现象中一些比较本质性的问题。

书中提出，当我们能够自己做自己的心理医生，解决自己所有的心理问题时候，我们也许不再需要宗教，至少，能够比较正确的看待宗教，把它当做一种真正实际的生活方式而不仅仅是精神寄托或理论。

书中提到，在西方一些神学家的眼中，佛教不算真正的宗教

因为佛教不承认永久的“神”的实在性，而缺少这种第一因的宗教不是真正的宗教。

但作者却不这么看，并非所有的宗教都必须要有神存在，比如科学本身就是一种“宗教”，只是特殊的地方在于这种宗教不承认“神”的存在，或者说即使承认“神”的存在，也是必须通过实验来验证的。

从这个角度上来讲，佛教倒是真的相比于其他宗教来讲更接近于现代科学一些。

作者说，每个人都有自己的宗教，只是也许自己不知道而已。

当你坦然面对自身的问题而且每时每刻都在不断改善自己的时候，你就离“神”越来越近，甚至于，你可能会发现，自己是可能达到“神”的境界的。

很感叹作为一名西方学者，能够提出这样的观点并且在长时间的行医生涯中能够去践行它。

是的，离开了现实的土壤的学说是没有意义的，即使崇高如哲学或者宗教，（）也必须如此。

现在这个社会，人们很多已没有明确的宗教信仰，人们转而信仰科学，这是社会的进步。

心理学作为一门新兴科学，正在某种程度上代替传统宗教所起到的作用。

我们有理由相信，随着自然科学，生命科学和心理学的不断发展，人们对宗教的认识会越来越清楚，宗教中的正面成分会越来越展现，而负面的东西自然而然得以消弭。

但愿大自然能够给人以足够的时间，来完成这种提升。

所以看看吧，心智成熟有多么难，让心灵成长有多么难，我们如何才能勉力克服自身的种种局限？或许我们会排斥宗教，或许我们会认为科学深奥难懂，或许我们会认为艺术过于高雅我们无法涉及，再加上由于现在分工极细的因素，我们往往只局限于自己的行业中，似乎掌握更多的知识成为了一件匪夷所思的事情，我们往往安居狭小的心灵一隅而自娱——到很难进入须臾纳芥子的境界；事实上“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，才是使心智成熟不可或缺的元素”，而怀疑、自省、反思、进取、追求，的确是那么难。

少有人走的路读后感篇五

《少有人走的路》是一本关于心智成熟的心理书，作者用通俗易懂的语言向我们展示了一个人走向心智成熟的方法，而看了本书我确实有很多的收获。

人生苦难重重，而只有真正理解并接受了人生苦难重重的事实，我们才会释然，也不会再对人生的苦难耿耿于怀。苦难，是可以开启人的智慧，激发我们的勇气的。

有许多家长，学生，甚至我自己，也曾经埋怨过，小学阶段学生学的东西是不是太难了，我认为小学应该是培养孩子读书兴趣的地方，不应该让学生过早的接触太难的问题。但是看了这本书，我有了不一样的认知，其实小学阶段的问题与难易是没有关系的，我们会发现：一个很简单的问题，照样有学生不会，所以，学生与学生之间之所以会出现差异，在于学生有没有主动的去面对学校为孩子们设计的各种问题，学生有没有动脑筋，没有想办法解决问题。正常情况下，正如富兰克林说的：唯有痛苦才能给人带来教益。其实，如果深入到学生中去，我们就会发现，所谓的后进生，只不过是面对问题不停的拖延时间，或者视而不见，希望问题自己消

失。为什么现在的孩子大都喜欢玩游戏，甚至沉迷于游戏？也许就是为了躲避现实中存在的问题。

本书的作者告诉我们自律是解决问题的关键，自律就是主动要求自己以积极的态度去承担痛苦，解决问题。而自律则源于爱，后进生更需要父母以及老师的关爱。富有爱心的爸爸妈妈或者老师，要给学生一种意识或者提示：“爸爸妈妈，老师都愿意陪我忍受困难，困难也没有那么可怕。”当然父母的爱必须是表里如一持之以恒的。

对爱的理解其实有很多，但是有时候我们都不太懂什么是爱，作为老师，我时常反思自己，质问我自己，是不是真的爱我的学生。

这本书，给了我一个答案，爱，应该是倾听学生的需求，该放手时就放手。我们应该时刻记住纪伯伦的诗句：你的儿女，其实不是你的儿女，他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。……他们有自己的想法……这首诗对老师也适用，我们应该时刻警惕。

其实读了这本书收获很多，可以说是这本书是开启人心灵的实操书，能够点亮我们内心的黑暗，正视自己的问题。

少有人走的路读后感篇六

《少有人走的路—心智成熟的旅程》是美国杰出心理医生斯科特·派克写的。1978年首次出版，五年之后才出现在畅销图书榜单上，在《纽约时报》畅销书排行榜上，连续上榜近20年。这本书创造了空前的销售记录，至今长盛不衰。

《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，本书共分四个部份：自律、爱、成长与宗教、神奇的力量。其中以“爱”为中心，书中告诉我们什么是爱的本质，帮助我们学习爱，

也学习独立；告诉我们如何成为更称职的、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，获得心智的成熟。

这本书的副标题就是：心智成熟的旅程。人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。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。而规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。人人都有逃避问题的倾向，因此大多数人的心理健康都存在缺陷，真正的健康者寥寥无几。因此作者斯科特·派克尖锐指出：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。所有逃避者，都在阻碍自己心智的成熟；一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始的。

本书开篇即说：人生苦难重重。人生是一连串的难题。而解决人生问题的首要方案，乃是自律。所谓自律，是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。

其中推迟满足感，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，这是唯一可行的生活方式。

规避问题和逃避痛苦反映出人们不愿意推迟满足感的心理。直面问题，会让人感到痛苦。而问题不会自行消失，若不解决，就会永远存在，而且可能会衍生出更多的问题和更大的痛苦，持续的时间也会更长。例如：我现在正在写这篇读后感，其实已经拖了很久，总觉得有个事没完，令我心神不安，但是不写永远不会有。当我面对现实，放下有趣的游戏和小说，虽然这个过程中做了很多的心理建设，但是静下心来去写的时候，心理上却感到很轻松下来。也许需要绞尽脑汁，没有了玩乐的轻松，当我写完之后，感到心情舒畅，好像放下了一个包袱。而类似的事情其实经常会出现，有时候会我

们能够直面问题，以积极的态度去解决它，而有时则推三阻四，能拖就拖，得过且过。而且越是安逸的时候，越是不愿意积极面对，也就是不愿意推迟满足感，这也许就是古人所说的“生于忧患，死于安乐”吧。

记得有过这样一个实验，实验人员给几个四五岁的孩子每人一块糖，然后告诉他们如果现在就吃也可以。但是如果能够等到明天早晨还没有吃，那么就可以再得到一块糖。然后观察这些孩子，有的孩子忍不住马上就吃了，但是也有的孩子忍住了，坚持到了第二天的早上，并得到了第二块糖。在这之后，实验人员跟踪观察这些孩子，发现那些坚持住的孩子在他们长大后都获得了成功，成为杰出人士。想想就会明白，一个四五岁的孩子就能够面对糖的诱惑，做到了推迟满足感，这种自律的精神和能力在今后的成长中会给他多大的助力啊。

自律是人类心灵进化的重要手段，自律的原动力则是一——爱。爱是为了促进自我和他人心智成熟。把爱和自律结合起来，才能拥有幸福的人生，才能体验快乐的极致。爱，就要不断的努力，促使自我和他人获得成长，从而促进心智的成熟。真正的爱不仅仅是付出，不仅仅是奉献，更重要的是你的爱是否令自己获得成长，同时使你爱的人也得到成长。就像我们爱自己的孩子，但绝不愿意将他们放在自己的羽翼下，而是要让他们去搏击风浪，在风雨中变得更坚强。而那种处处包办代替，时时嘘寒问暖绝不是真正的爱。因为在包办代替中，是责任心的缺失；在嘘寒问暖中是自理能力的退化。“付出真爱的人，应该永远把爱的对象视为独立的个体，永远尊重对方的独立和成长。”

作者是一位心理医生，所以在这本书中，作者用了许多心理治疗的例子来解释自己的观点，因此使人在看的时候一点都不觉得枯燥乏味，而且作品中不乏精辟的观点，凝练的语言，读后令人深思。

“成熟的心灵必须保持中立，能够容纳各种各样的矛盾和悖

论，特别不要轻易受到伦理观念的影响。”

“勇气，并不意味着永不恐惧，而是面对恐惧也能坦然行动，克服畏缩心理，大步走向未知的未来。”

“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，才是使心智成熟不可或缺的元素。”

“你只能自行选择人生道路，忍受生活的艰辛与磨难，最终才能达到人生新的境界”。

这是一本值得一读，而且值得精读的书。