

# 最新给别人读后感写评语(模板8篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 给别人读后感写评语篇一

第一次知道《少有人走的路》这本书是在朋友圈中看到一位朋友在读，因为朋友对此书赞赏有加，我一直很好奇这到底是本什么样的好书呢？恰巧单位开展“品味阅读·分享经典”读书活动，书目中居然遇到了这本让我好奇的书，果断挑中了它，开启了好奇的“旅程”。

《少有人走的路》作者，来自美国心里医生斯科特·派克。全书主题是探讨什么叫做真正的成熟，他指出人生苦难重重，人们要勇敢的面对自己的问题，不要逃避，只有直面问题，心智才会成熟，如果选择逃避问题，心灵便会停滞不前。并道出人一生的成长过程就是心智成熟的过程。而自律、延迟满足则是成长过程和解决人生问题的主要工具，也是消除人生苦难最重要的方法。

何为自律？自律指的是自己主动要求自己以积极的心态去承受痛苦解决问题。

现实生活中有多少人是有困难不去解决，等着事情自动解决的呢？比如孩子学习习惯不好，父母不去想办法去改正，而寄希望于孩子某天会开窍，长大了就懂事了，就自然而然就会了；比如家庭有矛盾，不去想办法如何去沟通解决，而是“像房间里的大象”明明问题存在却当看不见，等着问题自己解决；比如单位存在生产经营瓶颈，不去想办法求转变，而是等待政策，等待上级出招去解决问题！

在家庭教育中，揍孩子对孩子大吼大叫的父母是不懂得自律和延迟满足感的父母。他们没有足够的耐心与孩子一起面对困难，寄希望吼一声就能起到培养孩子的作用，就能立竿见影见到效果。他们对孩子大吼大叫还因为自身不稳定的情绪，这些情绪包括愤怒，无奈，内疚，恼火，情绪不稳定恰恰是不成熟的表现，这样的家长把自己的责任与孩子割裂开来，认为一切都是孩子的错，是孩子不听话，才会让自己发火。而有耐心的父母自律的父母则能陪着孩子一起去面对困难，面对苦难，让孩子感受到自身的价值。

何为推迟满足感？延迟满足是提醒我们想要改变现状或达成某个目标，就得下定决心不要贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序。

书中讲了一个关于延迟满足的案例：

一位30岁的来访者想纠正总是拖延工作的恶习。咨询师一直找不出让这位看起来非常优秀的人变得如此糟糕的原因，当咨询师问来访者是否喜欢吃蛋糕时，来访者回答说：“喜欢。”当咨询师接着问“你更喜欢吃蛋糕，还是蛋糕上涂抹的奶油？”时，她兴奋地回答说“当然是奶油啦！”

咨询师接着又问，“那么，你通常是怎么吃蛋糕的呢？”

来访者不假思索地说：“那还用说吗，我通常先吃完奶油，然后才吃蛋糕的。”就这样，他们从吃蛋糕的习惯出发，找到了她造成现状的原因。原来这位来访者在上班的第一个钟头，把容易和喜欢做的工作先完成，这相当于蛋糕上最好吃的奶油，而在剩下六个钟头里，她就尽量规避棘手的差事。这像那剩下的不好吃部分。

于是咨询师建议她，在上班第一个钟头，要先去解决那些麻烦的差事。在剩下的时间里，其他工作会变得相对轻松。考虑到她学的是财务管理，作者就这样解释其中的道理：按一

天工作七个钟头计算，一个钟头的痛苦，加上六个钟头的幸福，显然要比一个钟头的幸福，加上六个钟头的痛苦划算。

这位来访者完全同意这样的计算方法，而且坚决照此执行，不久就彻底克服了拖延工作的坏毛病。

延迟满足就要学会“忍耐”，但不是指单纯地自己学会等待，或一味地压制我们的欲望，而是一种克服当前的困难情境而力求获得长远利益和更大幸福感的能力。

反之，如果延迟满足能力发展不足，容易性格急躁、缺乏耐心，在社交中容易羞怯固执，遇到挫折容易心烦意乱，遇到压力就退缩不前或不知所措。

我们现在的每一次选择决定着今后过什么样的生活。而人们生活中一次又一次的选择，就成就了我们的人生。不管你现在是什么状态，或是多么地糟糕，以后的人生走向，依然可以自己选择。因为不论什么时候，那块生活的蛋糕都在，你永远可以重新决定，是先吃奶油还是先吃蛋糕。

在人们的心中总是存在着两股力量，潜伏着两个完全不同的自己。一个是病态的，一个是健康的。病态的自己它总是不想让我们付出任何辛苦，它在坚守着熟悉的、陈旧的过去，害怕任何改变和努力。它只想不惜任何代价地享受舒适，逃避痛苦。而另一部分神奇的力量则是积极的，喜欢改变和进步，向往新的，未知的领域，正是这股力量在推动着我们的心智成熟。这两股力量每时每刻都在较量着，都在想控制我们的生活和人生。

虽然心智成熟的道路并不平坦，但当我们通过不断地学习，突破自我界限，放弃落后、陈旧的自己，把陈腐过时的认知踩到脚下，就会不断地增进对世界的新认识。

假如你想在这场没有硝烟的战斗中获得更大的胜算，相信斯

科特·派克的《少有人走的路·心智成熟的旅程》这本书可以帮助你做出正确的选择能够带给你一些不一样的认知，甚至能够启发你的智慧，推进你心智的成熟，并给予你无限的勇气和信心，助你达到人生的新境界。

## 给别人读后感写评语篇二

“islifealwayssthishard,orisitjustwhenyouareakid?”

(人生总是那么痛苦吗?还是只有小时候是这样?)

“alwayslikethis.”

(总是如此。)

这是电影《这个杀手不太冷》中男女主人公的一段经典台词。

在中国，还有一句同义的俗语“人生不如意者十之八九”。

人生总难尽如人意，生而为人，一生都不断地在困苦中寻找希望，然后又不可避免地遭遇失望。

除了杜康，又何以解忧？

寻寻觅觅，我在一本书中找到了一味解药。

《少有人走的路》，2018年度我最喜欢的一本书，没有之一。

这本书是美国心理医生斯科特·派克的杰作，它在全世界范围内持续热销，给那些迷茫痛苦的心灵带来了安慰。

今天中国人最大的问题就是心理问题，而心智不成熟，又是心理问题中最大的问题。心智成熟，是一个艰苦的过程。拒绝成熟，实际上就是在回避问题，逃避痛苦。

斯科特开篇便言人生苦难重重，是一个不断面对问题，并解决问题的过程。如果不顾一切的逃避问题和痛苦，不仅错失了解决问题和推动心灵成长的契机，还会使我们患上心理疾病。自律是解决人生问题最主要的工具，也是消除人生痛苦最重要的方法。我们要求自己和孩子自律，其实就是在培养双方如何忍受痛苦获得成长。

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。斯科特总结自律有四个原则：推迟满足感，承担责任、忠于事实、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。在充满问题与痛苦的人生中推迟满足感是唯一可行的生活方式。不懂先苦后甜的人，最终会饮恨而终。拥有足够的自制力，避免贪图的一时安逸，才能掌控自己的人生。

承担责任是解决问题和成长成熟的基本前提。每一次面对问题时，我们都要勇敢的说：这是我的问题，要由我来解决。神经官能症与人格失调症，都是有责任感出现问题所致。与外界发生矛盾时，神经官能症患者认为错在自己，人格失调症患者则把错误归咎于旁人。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。这个过程是痛苦的，我们必须完全自愿和主动的去进行这种反反复复的自我审视。只有通过大量的生活体验，敢于承担责任，让心灵充分成长，心智足够成熟，我们才能够正确认识自己，客观评价自己和他人。美国黑人作家阿尔德里奇·克里佛言道：“你不能解决问题，你就会成为问题。”

忠于事实是自律的第三条原则。如果我们追求健康的生活和心智的成熟，那我们就要坚定不移的遵循这条原则。生活中，人们不仅对别人撒谎，也会对自己撒谎。长时间自欺欺人，使人的愧疚积聚，这就会导致心理疾病。一个人越是诚实，

保持诚实就越是容易，而谎言说得越多，则越要编造更多的谎言自圆其说，敢于面对事实的人，能够心胸坦荡地生活，不必面临良心的折磨和恐惧的威胁。

自律本身需要把持得当，既保持平衡，这也是自律的第四条原则。要让心智成熟，就得在彼此冲突的需要、目标和责任之间保持微妙的平衡，这就要求我们不断做调整。保持平衡的最高原则就是“放弃”。放弃人生的某些东西，一定会给心灵带来痛苦。这种痛苦的冲突，取决于所放弃东西的规模。小规模放弃并不会带来太大的痛苦。但放弃固有的人格、根深蒂固的意识形态和行为模式，甚至整个人生理念，痛苦之大的可想而知。一个人要想有所作为，在人生旅途上不断迈进，有时候需要进行较大规模的放弃。放弃已熟悉的生活环境，放弃个人欲望，放弃用惯了的处世态度，破旧立新，放弃的过程就是心智完美成长的过程。当然，你获得的永远比放弃的多。

在印度和尼泊尔还有一个外人看来很奇异的群体——苦行僧，经千年而不衰。苦行僧必须忍受常人认为是痛苦的事，如长期断食甚至断水、躺在布满钉子的床上，忍酷热严寒等事情，来锻炼忍耐力和剥离欲望。当然部分修行者过分残酷的行为，有违背人伦的一面。但从它的出发点来讲，这种修行有积极的一面，它让修行者磨练意志、保持虔诚隐忍的心态，通过把物质生活降到最简，全身心地投入精神空间。这验证了斯科特所言：主动要求自己以积极的态度去承受痛苦，解决问题。

先贤孟子曰：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”上天将要降落重大责任在某个人身上，一定要道先使他的内心痛苦，使他的筋骨劳累，使他经受饥饿，以致肌肤消瘦，使他受贫困之苦，使他做的事颠倒错乱，总不如意，通过那些来使他的内心警觉，使他的性格坚定，增加他不具备的才能。所以，做人要自律。自律的过程就是

自我发展、自我完善的过程。

那在这个过程中，我们是否能够通过心灵的成长，把心灵的痛苦降至最低呢？斯科特回答：答案既肯定的，也是否定的。说它是否定的，是因为没有完美的人生。说它是肯定的，是因为如果能完全接受痛苦，在某种意义上痛苦就不复存在，同时我们不断学习自律可以使心灵承受痛苦和解决问题的能力增强，接近于尽善尽美。

希望有越来越多的人翻开这本书，勇敢地面对自己的问题，自律自强，那么人生的种种痛苦就有了意义，就能踏上心智成熟的旅程。

### 给别人读后感写评语篇三

这本书的作者是毕业于哈佛大学，获得硕士和博士学位的m.斯科特·派克，他长期从事心理治疗实践，取得了卓著成绩，他被誉为“我们这个时代最杰出的心理医生”。

这是一本震惊世界的名著，出版后未经宣传，经人们口耳相传，迅速畅销起来。仅在北美，其销售量就超过了700万册，被翻译成23种以上的语言；在《纽约时报》畅销书榜单上连续上榜近20年，被西方媒体誉为“来自上帝之手”的时代杰作，它创造了出版史上的一大奇迹！

这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。归根结底，它告诉我们怎样找到真正的自我。

本书共分为四个部分，它们分别是：第一部分：自律；第二部分：爱；第三部分：成长与信仰；第四部分：恩典。其中感触最深的是：爱和爱的本质以及爱的艺术。生活中身为父母的我们

常常将自己的意愿或未完成的心愿强加给我们的孩子，如有的父母从小就有想当歌唱家的梦想，而由于自身或家庭的原因未能实现愿望，便寄希望于自己的孩子，希望孩子替他圆了这个梦。于是乎给自己的孩子报声乐班，可孩子并不喜欢也没有兴趣，当孩子高中毕业未能如愿考上家长心目中的理想学校便大发雷霆，认为孩子不争气，疏不知孩子根本就不喜欢，还美其名曰：是为了孩子。这是爱吗？很显然不是。

真正的爱是一个长期、渐进的过程。爱，意味着心灵的不断成长和心智的不断成熟。真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人。爱可以让自己和他人获得成长。爱要付出努力，付诸于行动，不能停留在口头上，而要真诚付出。爱是心甘情愿，是自觉自愿的主动的，而不是一种被动的强迫。

那么怎么爱呢？爱，最重要的体现形式就是关注。著名心理学家罗洛梅说过：“如果用现代心理分析工具去分析每个人爱的意愿，我们就会发现，爱的意愿的本质，其实是一种关注。为了完成意愿所需要的努力，就是对关注的努力，也就是努力的关注。我们要头脑清醒，让心智健全，这是体现关注的最基本要素。”

体现关注最常见、最重要的方式，就是努力倾听。我们大部分时间都在听别人说话，可多数人却不懂得如何倾听，他们只听到了自己想听到的部分，愿意听的听到了，不愿意听的都忽略了，听不全面。而且对听到的内容总是从自己的主观感受和意愿出发，而不是站在孩子的角度，站在孩子的立场，站在孩子当时的处境下，不能很好的感同身受去想，去思考。譬如有许多家长听到自己的孩子考试成绩不好，就会片面地认为，是孩子没下功夫，总是盲目地拿自己的孩子与他人的孩子比较；更有甚者有些家长教育方法简单粗暴，顿不顿大发雷霆，不问青红皂白，劈头盖脸就是一顿拳打脚踢。很少有家长心平气和地、耐心地询问孩子为什么此次没考好，耐下心、静下心来认真地倾听孩子说。



倾听是件不容易的事，他需要倾听者认真对待，不能敷衍了事，学习倾听的方法，在众多的倾听内容中，做出选择，找到最佳平衡点，尽可能满足孩子的需求。只有满足了孩子的需求，孩子才愿意与你交流与倾诉。首先倾听者要做到全神贯注，让孩子感受到你的尊重和爱，因此感受到自己的价值，从而懂得自尊自爱。生活中你会发现，当你认真地全神贯注地去倾听你的孩子说话的时候，孩子会很愿意与你分享他（她）的故事或感受，他（她）会敞开心扉，毫无保留地与你交流。其次，在对孩子的倾听中，孩子感受到尊重越多，有价值的表达就越多。你会发现孩子的独特和出色之处，就越愿意倾听，对他们的了解就越多，认可也就越多。第三，了解的越多，便会更加有的放矢，便会取得更好的效果。最后，孩子感受到你的尊重，他们认为你把他们看成出成色的人，他也希望不辜负你的期望，成为你所期望的人，更愿意听你的话，并给予你同样的尊重。

真正的倾听，意味着把注意力放在他人身上，这是爱的具体的表现形式。此时，倾听者需要把个人的想法和欲望放在一旁，努力去体会说话人的内心世界和感受。我真心地希望我们家长朋友们可以通过练习，让自己变得更加善于倾听。爱是一种特殊的“任务”，艰辛而道远。让我们在实践中共同学习爱的艺术——倾听的艺术吧！也真诚地希望大家通过阅读《少有人走的路》能够使自己的心智不断地更加地成熟！

## 给别人读后感写评语篇四

今年8月在西南大学，好朋友送了一本书给我——《少有人走的路——心智成熟旅程》，当拿到这边书的时候，一看是一本关于心理学的书，就爱不释手了。短短一周读完第一遍，颇为震撼，对我来说，已经很多年没有读到这样优质的可以提升认知和自我水平的好书。特别是里面的许多观点和方法论，是我一直在苦于寻找的答案。因此，我决定将里面有用和有效的内容再次提炼，一是加深对书内容的理解，二是将自己融入到书里面，去解决那些理不清，道不明，但又时时

影响我的那些主观的判断。

《少有人走的路》一共有八本，这本“心智成熟旅程”是第一本。樊登讲书里面也特别推荐了这本，当我读完“心智成熟旅程”后，我又买了全套书，将最新的多的这本“心智成熟旅程”送给我的员工读。这本“心智成熟旅程”，是这一套书的起点和根基，后面的七个系列，是基于第一本而从各个方面再深入探讨和以小说的方式来论述的。这套书提到了许多作为生活中我们常常遇到却自己又无法解决的问题：比如，我们认为成熟应该是跟人的年龄成正比，但往往，我们生活中时常遇到的人，一把年纪了，认知和处事跟小孩子一样；比如，明明外在看上去合家欢乐，偏偏感觉不到理想中的幸福；比如大龄青年不愿意结婚，是找不到合适的人选还是害怕担责任；比如，孩子出现问题，是叛逆还是逃避；比如，常常的孤枕难眠，无法控制的浮想联翩，等等。其根源是什么，是什么样的环境造成了这些现象？一个人的童年，对他未来的人生有什么影响？为什么会没有安全感，为什么有些人深陷痛苦，却又接受现状？为什么我们常常说“冥冥之中自有安排”？当我们面临很多事情无法解开心结的时候，我们应该如何让自己和解，通过什么方法，让自己真正的成熟，而不再困扰，而不再让自己陷入新的困扰之中。“心智成熟旅程”书中都一一给出了答案。

“心智成熟旅程”从四个方面来阐述了如何让自己走向真正的心智成熟。自律、爱、成长和信仰、恩典。每一章都从问题出发，然后通过案例剖析，找到根源，再自我救赎。如人饮水，冷暖自知，这里我只写自己最受用，以及对我震撼最大的几个观点。

本书开篇用六个字“人生苦难重重”道出了人生的真谛。我想不管是在西方信仰耶稣还是在东方文化影响下，全世界的认知是一致的，只是解决方式不同而已。面对苦难重重的人生，很多人会自怨自艾，怨天尤人，还有很多相信，这是命！但总有些人通过积极想办法，改变命运。而我们解决的关键

点是“自律”。“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。自律有四个原则：推迟满足感、承担责任、忠于事实、保持平衡。这看似简单，做起来真的挺难的。因为大多数人，特别是孩子，总是先甜后哭，总是把最容易的，最让心情愉悦的事情放在第一位。继而成长中，习惯了先甜后苦，养成了面对问题，逃避问题，势必成年后，面对苦难，心理上会受挫，甚至成为心理疾病。如果在孩童时期，重新设置人生痛苦和快乐的次序，养成推迟满足感的习惯，学会自律，那成年后才能用成熟的心态和明智的办法处事。

对于承担责任，更是难上加难了，在我国的处事文化中“明哲保身”的处事态度，成为成人的处事哲学。今天不讨论这个哲学思维的对错，单从对人的心智来说，逃避责任，会造成人形成两种病症：神经官能症、人格失调症。神经官能症患者是把“我本来可以”，“我或许应该”挂在嘴边，总认为是自己能力不足，不够资格，因而缺少勇气，而做出的错误判断，不断加大自己的责任，使自己备受压力和内疚感。我们或多或少都会有一些神经官能症症状，比如我经常控制不住自己的情绪，大吼了孩子之后，自己又内疚得要死，再比如我经常直言不讳跟朋友说了一些话，事后又觉得这句话可能出言不逊了，又内疚后悔了，总之就是不自信的表现。轻度的神经官能症是可以允许的，这是人的良知，如果连良知都没有，岂不更有心理疾病？相反，人格失调症患者则不愿意承担属于自己的责任。所有的孩子都是患人格失调症，都会本能地逃避责任，不少的孩子也会患神经官能症，把自己承受的痛苦看成罪有应得。如果孩子的成长中缺乏有效的正确的引导，一定会导致这症状加强，从而造成在成年以后，已经形成固定的认知，导致自己无法正确处理身边的事物，陷入痛苦和无法自拔的心理疾病。当这两种症状如果出现了很严重的状态，即神经官能症让自己活得痛苦，人格失调症让别人活得痛苦。

父母可以帮助孩子走向心智成熟，前提是父母有正确的认知

和对孩子问题的敏感性，反之，则会阻碍孩子的心智成熟。特别是患有人格失调症的父母，不去直面问题，解决问题，不愿意承担自己的责任，这样也会导致孩子出现人格失调症，上一代的问题影响下一代，代代相传。一旦被心里医生诊断为人格失调症，说明这个人已经逃避责任的程度非常严重了，而这带来的直接后果就是“你不能解决问题，你就会成为问题”。

所以作者用面对痛苦，推迟满足感，来提醒大家，要先苦后甜，首先面对问题，并感受到痛苦，然后解决问题并享受更大的快乐。其次是为个人行为承担责任。难处在于承担会带来痛苦，大部分人会努力去躲避痛苦，很多的人在面对痛苦时候，宁愿自我安慰：“问题的出现不是我错，是我无法控制和社会因素造成的，应该由别人或者社会替我解决”。这种逃避责任的心态一旦形成，会出现一个怪圈：因为谁谁谁的原因没有做到，所以我理所当然“活该”。所以，很多人婚姻不幸，都被设定为丈夫或者妻子（对方）造成的；很多孩子不听话，叛逆，都是他自身罪有应得。这种逃避的心态，即用谎言欺骗自己，问题永远得不到解决，而且越陷越深，甚至出现仇恨。作者在书中提出面对承担责任的痛苦，就是要勇敢忠于事实，在既有的观念地图上，不断修正，更新自己固有的观念，不断地修正，使地图内容更加真实和完整。最后，迎接挑战，即我们要用一生的时间不间断地严格自我反省。反省内心世界带来的痛苦，往往大于观察外在世界带来的痛苦，而认识和忠于事实带来给我们的非凡价值，将使痛苦显得微不足道。自我反省带来的快乐，甚至远远大于痛苦。

第二章里面关于爱的解析，对于这章我的感悟稍逊，因为一直在通过各种媒介努力学习关于如何爱，怎么爱。这里用两首纪伯伦的诗来阐释父母对孩子的爱，以及夫妻的爱的真理。

你的孩子，其实不是你的孩子

他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子  
他们藉助你来到这个世界，却非因你而来  
他们在你身旁，却并不属于你  
你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法  
因为他们有自己的思想  
你可以庇护的是他们的身体  
却不是他们的灵魂  
因为他们的灵魂属于明天  
属于你做梦也无法达到的明天  
你可以拼尽全力  
变得像他们一样  
却不要让他们变得和你一样  
因为生命不会后退  
也不在过去停留  
你是弓，儿女是从你那里射出的箭  
弓箭手望著未来之路上的箭靶  
他用尽力气将你拉开，使他的箭射得又快又远  
怀著快乐的心情

在弓箭手的手中弯曲吧

因为他爱一路飞翔的箭

也爱无比稳定的弓

你们的结合要保留空隙，让天堂的风在你们中间舞动。

彼此相爱，但不要制造爱的枷锁，

在你们灵魂的两岸之间，让爱成为涌动的海洋。

倒满彼此的酒杯，但不要只从一个杯子啜饮，

分享你们的面包，但不可只把同一块面包享用。

一起欢笑，载歌载舞，但容许对方的独处，

就像琵琶的弦，虽然在同一首音乐中颤动，

然而你是你，我是我，彼此独立。

交出你的心灵，但不是由对方保管，

因为惟有生命之手，才能容纳你的心灵。

站在一起，却不可太过接近，

君不见，寺庙的梁柱各自耸立，

橡树和松柏，也不在彼此的阴影中成长。

本章书里面有个观点值得提出来学习，即：爱是使人心智成熟的力量，爱付出的同时，也是帮助自己一并走向成熟。爱的过程是一个自我调节，自我拓展、自我完善的过程，人需

要爱别人，才能有完整的心智。而爱猫、爱狗；委屈求全；打着以爱的名义控制别人，都不是爱，不是真正的爱。依赖不是爱、同情不是爱、妥协也不是爱，唯有爱，是帮助彼此独立，成就自我。

最后一章“恩典”，里面提到的潜意识，着实让我脑洞打开，作者因信仰西方教义，所以取名为“恩典”，从我的理解，更像是“儒、释、道”的法则。我们常常说“冥冥之中自有安排”，一切注定，其实，多数源于我们的潜意识。比如，我们成功躲避一场灾难，或者梦里面的场景在现实中相遇了。一个人的大脑里面，自我意识只占了5%，还有95%属于潜意识。所以，大脑可开发的领域还有很多很多。潜意识是一片神秘的领域，梦是它存在的最好证据。在我们的精神世界中，存在着比我们更睿智的东西，这就是“潜意识的智慧”。潜意识的密码，有可能一部分是来自于遗传，也有一部分来自于儿童成长环境的影响，所以，我们常常说原生家庭，价值观冲突，往往已经是根深蒂固了。潜意识是天性和自然进化的空间，潜意识知道的东西永远比自我意识知道得多，我们获得一项真理，得到一种启示，不过是重新认知潜意识里原本存在的事情。意识的成长与进步，意味着它开始认同潜意识所熟知的一切。

潜意识或许是心理疾病的罪魁祸首，我们之所以会生病，正是自我意识抗拒潜意识的结果——意识患病了。潜意识是我们心灵深处的“恩典”，只有我们无限接近我们的“恩典”，才能获取心灵的源泉，才能对抗负面的，天性的“恶”——懒惰、怨恨、自私、嫉妒等等。所以要达到崇高的思想境界，需要经常的自我反省。潜意识是树根，要想让浅表的自我意识硕果累累，也就是要像我们“儒释道”提到的天人合一。

似乎本书越写越有境界，用一种超越的精神在指引我们走向最理想的状态，对应了开篇的“人生苦难重重”。但作者一直在努力引导我们，认知自我，认知世界，认知精神，作为平凡人的我们，凭借足够的耐心，付出充分的努力，沿着心

智成熟的路，前进。点滴的认知和经验，慢慢汇聚起来，人生之路就清晰了。那些我们童年受过的伤，成长中经历的苦难，或者一不小心走进死胡同，也有肯经受失望的打击，遭受错误讯息的干扰，阻碍我们的前进，我们需要自我纠正和调整。当我们能驾驭我们的人生，我们获得了自我的力量，才能获得心灵的释放和生化，我们才懂得幸福是奔放不羁的自主，不妨碍别人心智成熟，用真正的爱帮助孩子、他人成熟，才是心灵意识的天人合一。

最后，看完全书，也能理解为何作者取名为《少有人走的路》，道理很多，也能读懂，但是，要真正做到，并且时刻反省，却非容易之事。所以，每当我们看到成功的人，感慨他的气度，胸怀，眼界和处事，也能想到他在塑造自己的过程中的不易和努力。感谢作者带来的恩典，给与的力量足以让我收益终身。同时，非常感恩西南大学园林学院杜教授的馈赠。

## 给别人读后感写评语篇五

从作者在写“先苦后甜”中，问到平时吃蛋糕的习惯反映一个人是先苦后甜，还是先甜后苦。感觉挺有意思。如果一个人先吃奶油——好吃的先吃。那么在工作中，他所表现的就是先干容易做的工作，最后再做有难度的工作，最难做的工作放在了最后。然而，我们再做工作的时候已经知道哪个工作最难，哪个工作最容易，这样一来当我们做容易的工作时，始终惦记着还有个很难的工作在后面，所以在做容易工作过程中的这段时间里备受煎熬。因为，他一直想，哎呀，我还有更难的工作没做，我得抓紧时间。

按照一天工作7个小时计算，假如困难的事情需要做1个小时才能做完，简单的事情需要6个小时做完。那么，我们可以想一下，如果先甜后苦的话，他做简单事情的6个小时都要受到煎熬；如果先苦后甜的话，他做困难的事情1个小时搞定，后面的6个小时就可以很轻松的心态下完成，而不必承担压力。



书中还强调，要让孩子养成先苦后甜的习惯，就必须让他们学会遵守规矩，让他们养成自律意识，产生信任 and 安全感。这需要父母的真心投入，需要表里如一的爱和持之以恒的照顾，这是父母送给子女最好的礼物。

## 给别人读后感写评语篇六

21世纪，人们的生活节奏日益变快，伴随而来的是人们心理问题增多。可能是学习压力，也可能是工作压力，总之许多人都有自己的压力，有的人内心强大就会自己解决而不至于做出极端的事，有的人并不能，就选择各种逃避的方式，例如自杀。《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，作者第一次说出了人们从来不敢说的话，提醒了人们从来不敢提醒的事，这就是：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。

这本书激励我们要勇敢地面对自己的问题，不要逃避。直面问题，我们的心智就会逐渐成熟；逃避问题，心灵就会永远停滞不前。一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始的。心智成熟有多么难，让心灵成长有多么难，我们要努力克服自身的种种局限。虽然怀疑、自省、反思、进取、追求，的确是那么难，但是我们的却是需要这些帮助我们是自己成熟起来。因此接受挑战，才可以换来真正的安慰……我们只要勇敢地面对自己的问题，我们就踏上了心智成熟的旅程。

## 给别人读后感写评语篇七

在给父母讲座时，我会放一张图片：夫妻两个在吵架，孩子在旁边无助彷徨的坐着。

我会问家长一个问题：“你们希望孩子回忆父母的画面是亲密的、恩爱的？还是冷漠的、对立的？”

所有家长都回答是前者，但实际上却表现的往往是后者。

父母永远是孩子的榜样，而且孩子越小父母在孩子心中越是权威，因为所有孩子都是爱父母的，因为这种爱而无条件的相信父母。

我们经常会见孩子为人处事方面很像他的父母，这是因为孩子爱父母而潜移默化的受到父母的影响，吸收了他们为人处事的行为和观念。

但却有一种现象，孩子和父母的行为恰恰相反，比如父母其中有一个脾气非常暴躁，经常打骂爱人孩子，甚至有不良嗜好，而孩子却出奇的脾气好，对谁都好，甚至好到让人受不了。

阅读《少有人走的路》这本书我明白了，这种好只是一种畸形的好。因为他们小时候，父母没有给到他们正向的榜样，他们只是把自己的需求当成别人的需求，把自己认为的爱当成是正确的爱。所以，他们会用自认为的爱去对待别人，其实这是一种自私的爱，这种爱的动机实际是“恨”。

作者把这种人叫做受虐狂或虐待狂。也就是说，他们既是虐待别人的人，也是被虐待的人。

我想起我的婆婆，我结婚之后跟她相处了7年，07年她去世了。她给我的感觉是又可恨又可怜。

她就有很强的虐待性，比如，她看到家里的摆设不舒服了，她立刻就会召唤我公公来搬动这些东西，公公动作慢些她就会开骂；我们刚结婚的时候，她把油盐酱醋都是锁起来的，如果做饭的时候缺了什么，我必须得张嘴跟她要，类似的让人感觉有些变态的做法还有很多。

而她同时又经受着“被虐待”的经历。比如，她会说很难听

的话刺激她的儿女，或者在儿女跟前互相拆台，所以儿女们都不愿意到她跟前多呆。我是一个比较中立的人，所以，我的姑子、侄儿、外甥，都比较喜欢跟我聊天儿，导致出现一种现象：他们回来以后，不进婆婆的家门，反而先去了我那个家。这让婆婆很是不舒服，她曾经无数次的抱怨过孩子们对她不亲。

婆婆16岁就嫁给了公公，她的姐姐被送人，兄弟们四分五裂，她的父母经常吵架。这就是她的原生家庭。

她自己没有得到优质的爱，自然就不知道怎样爱别人。现在我能明白，其实在她的内心深处有着她没有得到想要的爱的仇恨，连她自己也不知道，这种仇恨成为了她的潜意识，所以她就会虐待最亲的人同时也在虐待自己。

我的爱人有三个姐姐一个哥哥，他们的婚姻都不幸福。他们也都不会经营家庭教育孩子，所以孩子们也各自在为父母的不会爱而买单。

实际上，我走出来学习，就是因为处理不了家庭矛盾了，人生走到了无望的地步。如果当初我没有选择走出来，我的家现在一定已经不存在了。

所有的父母都认为自己是爱孩子，但是，错误的爱带给孩子是终身的伤害，甚至这种伤害会一代一代的延续下去。

在这样的一个家庭里生活了将近20年，活生生的缺爱导致心理畸形的例子就有很多，我自己也曾经是这种畸形的爱的受害者。所以自从从事家庭教育之后，我有一个强烈的使命：

让来到我生命中的所有的人都学会爱，学会真正的爱。

父母永远是孩子最重要的榜样，父母怎样“爱”，孩子也会传承他们的“爱的方式”。

那么，什么是真爱呢？

真爱的目的永远都是促进心智的成熟，出于其他目的的爱都不是真爱。

此刻，这本书读了1/3，但是我似乎明白了作者为什么把书名定为《少有人走的路》。我想，少有人走的路，就是一条心智慢慢成熟的路，一条寻求真爱的路。

就像作者说的，爱是无法定义的。所以，爱是一个永恒的话题，让我们一起在寻求真爱的路上不断完善自己的人生！

## 给别人读后感写评语篇八

这是一本美国心理医生斯科特一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个神存在，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

已是可能达到“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。