

# 未走的路读后感(通用5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

## 未走的路读后感篇一

很少有书，我看了之后会写读后感的。偶然的机会看到这本书，读了之后感觉很有道理，有的地方写得很好，对将来会有所帮助，因此写下读后感，算是加深一下理解。

首先这是一本心理医生写的，教你如何使“心智成熟”的书，其中有详细的逻辑分析，也举了很多病例解释它心智成熟即“精神”的成熟。

要想心智成熟，必须要有“自律”，遇到问题时能直面问题并解决它。我身边就有一个人，天天过得浑浑噩噩的，放纵自己，想干什么就干什么，尽情享乐。她也知道这样不好，但是一直改不了，就是因为她缺少自律。而自律的原动力是“爱”，真正懂得爱的人，懂得爱自己 and 周围的人的人，必然懂得自我约束，以此促进周围的人的成长，促进他们心智的成熟。

随着自律的不断加强，爱和人生经验一并增长，我们会越来越了解自身成长的世界，以及我们在世界中的位置，形成我们自己的世界观。很多人从未有过大规模跳跃，也就无法实现真正意义的成长。这里要指出的是，生活中确实有很多人很不“成熟”，尤其是那些刚步入社会的年轻人，他们将要承担很多的责任，但内心还是很幼稚，这对他们的下一代都会有很大的影响。或者一些上级领导，心智同样需要成熟，这对下级的发展是必需的。

要建立与现实相适应的世界观，我们必须不断学习，增进对世界的认识。

阻碍心智成熟的障碍是“懒惰”，即自律的反面。而懒惰的特殊形式“邪恶”则是指主动捍卫自己的懒惰，它们在人类进化过程中不可避免存在着。（这下知道“邪恶”的另一种定义和本质。）书中同时提出“潜意识”这个概念，及如何利用病人不经意流露出的“潜意识”解决病人遇到的问题——因为心理疾病就是由于我们自己的意识抗拒潜意识而产生。这是一个独特的理念，对于很多人包括心理有问题的人都有帮助。我们要善于发现和倾听自己的潜意识，虽然很多时候它深深藏在你心底。

最后，心智成熟的最终意义何在？我们在心智逐渐成熟的旅程中，需要不断自我纠正和自我调整，最终我们了解人生的真谛，清楚我们在想什么、在做什么，我们将拥有驾驭人生的强大力量，我们就会感觉舒适而愉快。这种幸福快乐的感受在其他方面是很难体会到的，而那些不了解这些真谛不清楚自己在做什么的人也是很难体会到的。当然，我们走了“少有人走的路”——通向心智成熟的路，我们到达了顶峰，周围有很少人和我们在一起，前面也没人带路，我们不知道前面的路接着怎么走，这时我们可能会难以采取行动，同时我们会产生孤独感。

## 未走的路读后感篇二

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，只不过得病的时候

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。

### 未走的路读后感篇三

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！

## 未走的路读后感篇四

“你不能解决问题，你就会成为问题”。我们必须直面属于自己的问题，承担自己的责任，这是解决问题的基本前提。

如果我们力图把责任推给别人或是组织，就意味着我们甘愿处于附属地位，把自由和权力拱手交给命运，社会等。也就意味着我们主动放弃了自由和权力。

## 未走的路读后感篇五

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。