

最新少有人走的路读书心得(优秀6篇)

培训心得是培训过程中的思考和感悟的记录，可以帮助我们发现自身的优势和不足。以下是一些工作心得范文，通过阅读可以了解不同工作的方法和技巧，为自己的写作提供一些建议和启示。

少有人走的路读书心得篇一

我们小学教师最容易见证的就是一个孩子的成长，可是有多少成人真正成长为心智成熟之人呢？在假期期间，我迟迟未动笔的原因来自于我整个假期期间读的这本书——《少有人走的路》。

在偶然上猫扑论坛，看到一个关乎自我成长的帖子，帖子中推荐了这本《少有人走的路》。上网搜索了下，这本书在《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近20年，盛名不衰，好奇心的驱动下我辗转买上了这本书。

这本书的作者是美国心理学家m·斯科特·派克，本书处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，帮忙我们探索爱的本质，帮忙我们学习爱，也学习独立，归根结底，它告诉我们怎样找到真正的自我。

我是一名女性，毫无疑问我最感兴趣的是关于爱的话题。在此书中关于爱有这样一段论述：“古往今来，关于爱，有过各种荒谬的认识。最常见的误解，就是把男女恋爱，尤其是把坠入情网当成是爱，或者说，坠入情网起码是爱的体现。”看到这句话，我不禁疑惑：难道不是吗？难道我误解了20多年？我想可能很多人都和我有相同的认知。看了后我才明白：每个人从孩提时代最初发育开始就会衍生出“自我界限”，这种自我界限能让自我产生安全感，并且有利于自身心理发展。可是永远活在“自我界限”中，只会给人带来孤

寂，不欢乐。但大部分人还是渴望摆脱寂寞，冲出自我界限的牢笼。坠入情网，似乎能够使之实现“逃亡”，摆脱孤独和寂寞；坠入情网，意味着自我界限的某一部分突然奔溃，是我们的“自我”与他人的“自我”合而为一。我们突然冲出自我界限，情感就像决堤的洪流，声势浩大地涌向所爱的人，于是寂寞消失了，代之以难以言喻的狂喜之感。

坠入情网，是情感和心灵的退化现象，是一种幻觉。与心爱的人结合在一齐，跟童年时与父母相伴的记忆彼此呼应，这种感觉就和一个两岁大的幼儿，自认为能称霸世界一样不可理喻。现实会击碎一切。

影片《泰坦尼克号》中rose和jack因为阴差阳错相识，彼此吸引rose跟随jack在下等舱尽情舞蹈，跨出甲板上在船头感受海风，并与之坠入爱河rose和jack之所以互相吸引，是源于他们的不一样，生活背景、经历、环境，这些不一样让rose看到了与众不同的jack在她内心本身就隐含着冒险的因子，想要离经叛道，想要在她的那个生活圈子与众不同。他们打破了自我界限，触角互相融合，被吸引，产生冲动，想把活力乃至生命献给对方。泰坦尼克号遭遇海难，这场海难让这份感情得到永恒。

试想一下，如果船没有遇到海难，他们的感情还能维持下去吗？可能彼此生活环境、成长背景、思考方式都会成为这段感情发展的桎梏，最终无疾而终。真正的爱，必须要痛苦地打破自我界限，让自我的触角不断延伸，延伸到必须程度就会归于消失，而我们的心智就会成熟。爱能不断释放，自我与世界的区别也越来越模糊，最终我们与外在世界融为一体。这种爱会更加稳定和持久，也使我们更为满足和惬意。

诚如对爱的认识，每一种人生体验都会在挫折、痛苦中得到升华，仅有承受这种种生命之痛，心智才会得以成长，找到真正的自我。静下心来，细心体会才能真正感受生命的厚重。

少有人走的路读书心得篇二

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，总是不去应对问题和痛苦，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”，应对问题我们不能因害怕痛苦而选取逃避，而是就应迎难而上，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应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，就是以用心的主动的态度，去解决问题。主要包括四个方面：推迟满足感、承担职责、尊重现实、持续平衡。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，要时刻持续清醒的头脑，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；而对于承担职责，我们对待问题要有承担职责的勇气，找出问题解决问题，增强自己的信心；对于尊重事实□20xx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20xx年属于我们的机会；最后就是持续平衡，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应对问题，张弛有度，建立正确的解决问题方式。

20xx作为公司的“变革年”，我们更要加强自身的“自律”意识□20xx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”□20xx要亮出我们的中谷精神。

少有人走的路读书心得篇三

阅读《少有人走的路》缘起于某日偶然收看的节目——“总裁读书会”，当期节目中国投创新董事总经理徐海瑛女士向大家推荐了她多年珍藏案头、时看时新、不断汲取养分、开导心灵的心理学读物——《少有人走的路》。

光是“总裁推荐”这样的光环，就让我对这样一本人人可读的心理学著作产生了浓厚的兴趣，在《纽约时报》畅销书榜单上停驻了的时间这样的销售业绩和畅销程度更是书本内涵品质的保证。

书本开篇“人生苦难重重”，一句话道出了生而为人各个年龄阶段都可能会遇到的成长难题。人生就是由一连串的难题而组成，为解决问题而努力，我们的思想和心灵就会不断成长，心智就会不断成熟。

整本书通过四个章节，为我们提供了自律、爱、信仰以及恩典等战胜难题、治愈心灵的钥匙。这些打开成长之门的钥匙，每一把都值得我们细细品味、用心揣摩。由于作者是一位心理治疗医生，他认为每个人或多或少都面临着一些心理问题，因而整本书所普及的心理治疗案例有很大一部分都是我们日常生活中“理所当然”“司空见惯”的行为，只有跟随作者慢慢揭开面纱后隐藏的心理问题，才让我们更清醒的认知自己的行为，从而找到改善习惯、感受幸福的正确道路。

感恩偶然之中发现的这样一本耐人寻味的治愈系读本，让我在审视自身的同时，也将目光放到孩子的身上，我想有了心理学知识的支撑，我能更好的教会他们理解、感受自律、爱与尊重。感谢作者让我能够更加清醒的看到自己走向成熟的过程，这是一本神奇的读本，大概需要一辈子去慢慢领悟和感受。

少有人走的路读书心得篇四

21世纪是心理学的世纪，但有许多人心智不成熟。如果说以前中国人最大的问题是一温一饱问题，那么这天中国人最大的问题就是心理问题。我认为任何人都该读一读《少有人走的路》，在m.斯科特·派克的淡淡叙说中感受这本畅销20余年的心理书的真正魅力。

“自律”被作者分为几大类，但其中令我感受最深的是由一个实例引发的思考。一个女财务分析师因经常拖延工作而去向心理医生求助，但他们始终找不到原因，直到作者无意当中的一个问题解开谜底“你喜欢吃蛋糕吗？”因为这位分析师喜欢将工作像吃蛋糕先吃奶油一样，先完成容易的再去完成困难的事，导致她整体速度极慢。这不得不引起我们注意，先苦后甜固然比先甜后苦更有利，但人们止不住先尝甜头的用功，往往事倍功半。这种习惯如果不在童年时养成，长大便无法改善。所以导致拖拉，中国的许多学生会产生这种行为，往往是因为贪图一时安逸而造成的。

父母的教育对孩子们至关重要，家是人们的第一所学习，也几乎决定了孩子未来生活的发展趋势。有许多父母习惯用严厉的体罚教训孩子，本质上不上教育，而是发泄怨气和不满。这样的家庭中出生的孩子往往会成为问题少年。所以，父母应当学会关爱孩子，善于倾听孩子的心声，能对症下药地解决孩子的疑惑。让孩子得以健康快乐地成长。当然忙于工作无心照顾孩子的家长也会使孩子不懂自律，无法无天。毋庸置疑，父母的爱，决定了家庭教育质量的优劣。充满爱的教育带来幸运，缺乏爱的教育只能导致不幸。只有孩子在童年时能得到父母的爱和照顾，长大后内心才会拥有安全感。

为什么人人都爱逃避问题？是因为我们心智还未成熟，本书作者点明了一个人人们从来不敢说的，也不愿承认的话：几乎人们都有心理疾病，只是程度不同而已，几乎人人都有程度不同的心理疾病，只是得病的时间不同而已。但我们不能逃避

它们，而就应勇敢滴应对自己的问题，踏上心智成熟的旅程。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

少有人走的路读书心得篇五

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。

少有人走的路读书心得篇六

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。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());