

最新少有人走的路读后感小学 少有人走的路读后感(通用18篇)

忠诚是爱国的精髓，让我们始终怀抱着对祖国的无限忠诚。爱国标语的创作需要用什么样的语言风格和表达方式？以下是一些写作技巧，希望能够为你的创作提供帮助。以下是小编为大家整理的一些优秀爱国标语范文，希望能够激发你的创作灵感。

少有人走的路读后感小学篇一

真正的倾听，意味着把注意力放在他人身上，它是爱的具体表现形式。事实上，没有爱，父母就难以产生倾听的动力。

首先，你愿意这样，证明你能够给孩子足够的尊重；

第二，孩子感受到尊重越多，他们有价值的表达也就越多；

第三，对孩子倾听越多，就越是能够意识到：在无数的停顿、重复、结巴，乃至似乎有着某种口音的唠叨当中，孩子的确说出了有价值的东西。真正倾听孩子的人都会承认：从孩子的嘴里，往往能说出最伟大的智慧。你会意识到，你的孩子极有可能是个独特而出色的人。意识到孩子的独特之处，就会更加愿意倾听他们的说话，对他们的了解也就更多。

第四，对孩子了解更多，就越是愿意教给他们更多的东西。

第五，孩子感受到你的尊重，他们就会觉得，你把他们看成是出色的人。这样一来，他们就更愿意听你的话，并给予你同样的尊重。

父母和孩子都可以从爱的互惠中，感受到成长和进步的力量。价值创造价值，爱诞生爱，父母与孩子爱的默契配合中，

就像是跳起双人芭蕾舞，在舞台上共同旋转，而且动作流畅、敏捷。

少有人走的路读后感小学篇二

《少有人走的路》这是一本滋养心灵的书。

读完此书后，我并不试图转述此书的资料，只是提议每个人都去认认真真读它一遍，相信你一定会有所收获。

人生苦难重重。

在必须意义上，每个人都有不一样程度的心理问题，出现问题，我们就要去勇敢的应对和解决，而不能逃避，因为越逃避，随着时间的积累，问题就会越大。

心理疾病实际上比身体的疾患更严重，它不但影响自我的生活质量，还严重的侵扰自我周围世界，让自我的亲人也因你生活在痛苦之中。

我们每个人都无法选择自我的命运，但每个人都要有改变自我命运的念力。念力越大，你能实现的可能越大。

我最喜爱本书的第一部分和第二部分。自律是解决人生问题的首要工具，是获得自身解放和成长的方法论。爱则让我重新认识真我，找到完善人生的原动力。

人生就是不断地寻找平衡的过程，我们永远不能放弃寻找认识真我的可能，我们在寻找自我的过程中，也在发展自我。不要轻易地向命运妥协，应当是在不断地抗争中去寻求心灵的解放。

自律的原动力是爱。作者给出爱一个与众不一样的定义：爱是为了促进自我和他人心智成熟，爱是自我完善的需要。这

让爱不再是狭隘的和自私的，这让爱不再以占有为目的，这让爱能够全然的去理解。

爱不是纵容，但也不是出于善意的约束和纠正。它一方面是自我完善的要求；另一方面是经过改变自我去改善别人，是渴望滋润对方的心灵，让对方获得成长、因自我而逐渐完善。

少有人走的路读后感小学篇三

这是一条少有人走的路。这条路，可以引导我们过上崭新、宁静、丰富而又不失快乐的生活，它帮助我们学习爱，也学习独立；它教诲我们成为更有理解心的人。归根到底，它告诉我们怎么样才能找掉一个，并做一个真正的自己。

《少有人走的路》，它不仅仅是一本书、一条路、它更是一种发源于内心的慷慨的行动。

在成长的道路上，没有什么事情是一帆风顺的。很多事情，总是需要我们去面对、去克服、去解决。对待这些问题，我们或勇敢、或忐忑、或自信、或犹豫、或从容、或焦急、或谨慎、或突兀、或潇洒、或无奈……有太多的问题考验着我们的意志，促使我们成长，走向成熟。然而很多事情，往往虽然明白其中的道理，但却少有人能做到，也少有人去分析其中的原因。往往有的事情，多些沟通、多些勇气、多些自信、多些慎重就会变得迎刃而解。

成熟的人，应该是心态沉稳的人，做事理性的人，务实自律的人，知错而改的人。成熟的人，应该用推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡这四条来约束自己，做到静卧常思己过，闲谈莫论人非，心胸坦荡且以诚待人。

我曾经看过一本意林，名字记不太清了，好像叫《成功在久不在速》。上面有一篇文章，有一句话让我感触尤深：“我不会把自己看做是最好的，但我会把自己看成是最努力的；

我不会把对手看做是最差的，因为我们都是一起走过来的。”即便是对手，也应该被尊重，对手也有自己的人格权利，我们特不能一而再再而三的去议论他们，闲谈莫论人非。

少有人走的路，在此希望，希望走的人会越来越多。

少有人走的路读后感小学篇四

《少有人走的路》是美国作家m斯科特·派克的作品。派克是美国著名作家、医学博士、心理治疗大师。他治愈了成千上万名病人，他以其人生智慧和从业经验为基础写作的少有人走的路在全球畅销。读着这部心理学著作，与自己的心灵对话，感觉最深的是我们应该更加注重自己的心理健康。

书中讲述了耶稣、孔子；讲述了对圣经的认识与了解；讲述了爱、心灵的探索，心智成熟的旅程，读后深受启发。

一个人身体健康固然重要，但心理健康更为重要。一个人的自然年龄不可逆转，但心里年龄却由自己左右。保持健康的心态，就会使生活充满快乐并且与他人分享，这是多么有意义的事情。

我们不仅要关心自己的心理健康，还要时刻关心家人、朋友、同事的心理健康，以博大的爱帮助他人敞开心扉、消除烦恼、解除忧愁，正确认识自己，正确认识他人，正确认识世界。

读了这部书，我再次体会到：世界上最大的的是海洋，比海洋大的是天空，比天空大的是人的心灵。常言到：佛在心中、主在心中。与自己的心灵对话，是多么有趣的事情。

感谢作者，引领着我在自己的心灵中旅游，在愉悦中认识自己、调整自己、充实自己、完善自己。

少有人走的路读后感小学篇五

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。

少有人走的路读后感小学篇六

正如书本开篇所言：人生苦海无边。斯科特让我们更加清楚人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。但是他没有让我们感到恐惧，相反他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认知的更高境界。因为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，因此使我们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。

其实我想很多人都知道自己的心理问题，第一是不愿去面对，其次是不知道它如何解决，那么我想《少有人走的路》在第一步就可以给你非常好的指示：解决问题的关键是自律，自律的四个原则是：推迟满足感、承担责任、忠于事实、保持平衡。实践这个原则，需要勇敢面对，敢于面对自己的痛苦，从自己身上找原因，千万别想是因为别人怎么样所以才导致自己的问题。

在还未读完时，我就留了些时间让自己平复心情，接受心灵上的痛苦，而不是逃避痛苦。发现和治疗是需要缓冲的，建议读这本书的时候，不必要把自己逼得太紧，留给自己缓冲的空间让自己平复并正视这些心理问题，等完全接受了再往

后读，你会有心灵上巨大的突破与震撼。

斯科特激励我们要勇敢地面对自己的问题，不要逃避，直面问题时，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。所有逃避者，都是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，虽然逃避现实的痛苦和不幸，是人类的天性。

接下来首先要推迟满足感，就是通过推迟满足感培养自己的自制力并养成习惯。其次勇于承担责任，勇敢的说“这是我的问题，应该由我来解决”，不要希望问题自行消失。再者需要实事求是，忠于事实，我们越了解事实越能进行自我反省，迎接挑战，更容易解决心理问题，这样心理问题就会处理的得心应手。最后，保持平衡，是指需要把自律原则保持平衡，又要富有弹性，该放弃某些东西时及时放弃，保持平衡，不论是情绪上的还是心理上的。

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，不要轻易受到伦理观念的影响。面对恐惧也要充满勇气，坦然面对，克服畏缩心理。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，我们只有采取冷静和怀疑的态度，才能让心智更成熟。

人生一世，能正确评估自己的角色，判定该为何人、何事负责，既是我们的责任，也是无法逃避的问题。你不能解决问题，你就会成为问题。我的时间是我的责任，如何安排时间，应由我自行负责，而且只有我本人才有权处理优先次序。当我们力图把责任推给别人或组织时，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、上司，为远离责任带来的痛苦，数不清的人甘愿放弃权力，实则是在逃避自由。世界不断变化，冰山来了，冰山继而消退；文化出现，文化随即消失；技术有限，技术又似乎无限……我们观察世界的角度，也处于更新和调整中。我们必须学会尊重事实、自我反省和自我审视，这对于我们的生存至关重要。反省内心世

界的痛苦，审视自己的问题，尊重事实，不逃避，直面问题所在，积极利用自律的原则进行心理问题的调整，最终让我们有更健康的心理状态。

少有人走的路读后感小学篇七

“为逃避解决问题而忽视问题的存在，并指望问题自行消失的倾向，是人生中存在的重大问题。”当看到书中这句话的时候感触非常深，感觉我们大部分人都会有这样的问题，只是每个人受其影响度不同。

书名少有人走的路初次给我的感觉是作者会讲一个事情是很少人会去做的，但看完之后明白并非这条路走的人少，而是这条路每个人都会经历，但真能走好这条路的人并不多。

书中通过一些心理学方面的分析，阐述了如何做一个“心智成熟”的人，在我们现实生活中往往很多人看似长大成熟了，但心智缺还未成熟，说话做事都会给人感觉很幼稚，这类人只要有过接触大家都会不难发现。另外还有类人，看似各方面都表现的很成熟，但当遇到问题的时候就会选择逃避或装作视而不见，在处理问题的时候习惯推卸责任或觉得事不关己高高挂起的姿态，这些其实也是心智不成熟的一种表现。

不管是生活中还是工作中，发生问题是很正常不过的一件事，关键是我们要学会如何去面对问题，如何正确的对待和认识问题才是解决问题的前提，我们需要承担起责任，尽全力去解决问题。“观察”和“认知”这两个词几乎贯穿于这本书的始终，如果一个人以邪恶为目标，总是会拒绝观察事实的真相，而心智成熟的人，却能深刻的意识到懒惰的存在。

因为解决问题是件痛苦的事，所以大家会选择逃避或不作为，大家都会习惯处理轻松、容易处理的问题。是否能做到心智成熟，也可以理解成意识的进化或者说是意识的成长，只有当你有了担当的意识、会自律，这样才会让自己不断的进化。

惰性很多时候是自己潜意识里的一种表现，每个人都会觉得享受在前，所以才会在遇到困难或问题是就会产生惰性。书中介绍“推迟满足感”就能解决惰性、拖延症的问题。比如大家是东西总是爱比喜爱吃的先吃了，不爱吃的不是丢了就是拖到最后随便应付了事；读后感·做事总是习惯把简单的事先处理了，难的事情放在最后处理或者索性就不处理等别人来解决或到最后不了了之，这些毛病久而久之就变成了一种习惯。

然而正确的方式应该是需要我们去认知问题的根源，推迟满足感就是要让自己先解决难解决的问题，不能贪图眼前的安逸，要有先苦后甜的精神，这样自然就会给别人留下好的印象，大家都会觉得你靠谱。

让心智成熟的这条路，并不是很少人关注，而是大部分人都做不到，如果当你真的能走通这条道，肯定会让自己有很大的改变。好比自己以前看待任何问题都会有局限性，所以处理起问题也不顺，无法解决问题的根本，而且在问题的争论中总是按着自己额思路去辩解，忽略了其他客观的因素或者不承认客观条件的存在。

现在基本已经慢慢的做了改变，因为自己认识到自己的问题，并能观察和认知问题的根源，继续在学习如何走好这条少人有走的路。

少有人走的路读后感小学篇八

“我们长期以来的想法和感受，有一天将会被某个陌生人一语道破”。在读《少有人走的路》之前，我不知道“勇气”为何物，也许它就是与生俱来的无知无畏吧！心智成熟的旅程是非常漫长的，在某种程度上这不是一本时髦的书，甚至还会让你们觉得有一点点不舒服，但请你们不要回避。

“是则是初心，只恐难留驻”。这本书在大体上可以分三个

方向：自律，爱以及成长。在我人生的路上，这本书给了我莫名的参考指标，想要成为优秀的自己，便需要不断进步，不断吸取教训，保持初心，以最大的努力，最真诚的热爱，去迎接人生的挑战。

“危堂榜新颜，要以名自律”。书中写道：解决人生问题的首要方案，乃是自律。局部的自律只能解决局部的问题，完整的自律才能解决所有的问题。就自我而言，因做不到自律自觉而浪费掉大把大把的美好时光。就简单说一下每天早晨的起床吧，每天早晨闹钟一响，首先关掉它，然后再睡几分钟，才会磨磨蹭蹭的起床。虽然是小事，但很认真的说，我没有以积极而主动的态度去迎接每一天的朝阳，在我慵懒的背后，是无尽的推迟满足感。它给了我短暂的快乐。在未读这本书之前，我竟一直觉得这每天的慵懒都很快乐，慢慢便也成为了不良的生活习惯。如今当我认识到自己的错误之后，我便决定要学会自律，学会掌控自己的时间。我想自律不仅仅是自己负责，更是对人生的负责。书里面也把自律细分为四个部分：推迟满足感，承担责任，尊重事实，保持平衡。

自律而来的自由才最自在。作为新时代的青年，我们要承担着很多的责任。这就要求我们要做一个责任担当的人。尊重一切具有真理的事实，保持平衡，我想是保证自身与社会的平衡，与爱的平衡，所以书的第二部分写出了爱。爱是原动力。迄今为止，不曾有谁给“爱”下过真正令人满意的定义。心中有爱，行为习惯便也会是一个充满温暖的人。孩子的成长与父母给的爱也有极大的关系。溺爱不利于一个孩子的成长。我特别感谢父母，感谢那些呕心沥血的老师，感谢那些对我有过帮助的陌生人，感谢一切爱的源泉，爱的灌溉，爱的成长。

我们要成长。成长也意味着成熟，不再是一个童言无忌的孩童。成熟似乎是一件很残酷的事情，它代表了青春的流失和梦想的褪色。但是，走向成熟是人生的方向，况且，一种持久的平和的幸福人生离不开成熟。

所谓天将降大任于斯人也，必先苦其心志，饿其体肤，行拂乱其所为。应对苦，应对饿，应对困境，巴尔扎克有句名言：“困难，对于弱者来说是一个万丈深渊，对于强者来说却是一笔巨大的财富。”应对这么一个巨大的财富，我们当然要捡起来，人生就是积累的过程嘛。期盼成长就要应对所谓的生活烦恼，看过这本书，我突然明白了人生就三件事：微笑，应对，然后去慢慢成长。

请你们也翻开这本书吧，打开这本书，也就意味着走进自己的心里。勇敢面对现实，面对自己，你什么时候软弱，什么时候就刚强了。这就是这本书带给我的意义。

少有人走的路读后感小学篇九

看完斯科特·派克写的《少有人走的路》感触颇深，如沐春风。

这本书处处透露出沟通与理解的重要，它跨越时代的限制，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，它告诉我们怎样找到真正的自我。

“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。规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源，不及时处理，你就要为此付出沉重的代价，承受更大的痛苦。”

一些人因为别人的批评和反对意见而深受伤害。

每届大学毕业生选择考研的动机仅仅是害怕毕业，还是为以后有更好的生活。

这些事情都反映出21世纪的年青人在逃避成长，逃避成长后应承担的责任，逃避现实。詹姆斯·艾伦说：“当你勇敢面

对问题的那一刻，问题便瓦解了。”所以，我们要积极面对成长而不是逃避。

成长是五彩斑斓的，有光明，就会有黑暗；有鲜花，就会有荆棘；有歌颂，就会有嘲讽；有信任，就会有误解。

我们渴望光明，就不能逃避黑暗；喜欢鲜花，就不能绕开荆棘；享受歌颂，就要忍受嘲讽；获得信任人，就要承担误解。

成长的过程不是永远快乐也不是永远痛苦。冰心说：“快乐和痛苦是相生相成的，好比河流要经过不同的两岸，树木要经过常变的四时。”因此，即便我们处在水深火热之中，也要勇敢面对。

《少有人走的路》中还讲述了“爱”的力量。派克认为“爱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。”

爱，能帮助他人进步，也会使自我更加成熟。没有别人的关心和照顾，就认为人生不够完整。一直无法正常生活，就构成了“依赖性”，心理学家称为“消极性依赖人格失调”。

爱不能滥用。有限的爱只能给予少数特定的对象。即便有很多人需要爱和关心，我们也必须有所选择，确定谁更适合作为爱的对象，谁更值得我们付出真正的爱。

正如文中所言：人生苦难重重。斯科特·派克让我们更加清楚：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。但是，他没有让我们感到恐惧，相反，他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认识的目的。

少有人走的路读后感小学篇十

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。

我们会经常见到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！

少有人走的路读后感小学篇十一

看这种最大的感受是它纠正了我狭隘的认知，说的大一点，看完我觉得会重新修正自己的三观。尤其对爱的认知，书中告诉我们哪些是真正的爱，哪些是错觉。好的爱情应该看什么，什么才是真正的父母之爱……书中是这样定义爱的：爱，是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿。

书中最先开始讲的是自律，要主动要求自己以积极的态度去承受痛苦，解决问题。“你不能解决问题，你就会成为问题”。我希望自己能永远记住这句话。在书的最后部分讲的是恩典，可能受自己认知水平的限制，这部分我读起来觉得比较乱，没有理清头绪，但最后的主题是落脚在怎样成长为一个真正的自我，一个心智成熟的人。这跟书的最开始讲的自律相呼应。最根本的是要克服懒惰。

读完这本书，本身就可以让自己的心智多一些成熟，但要做到书中所写的那样，需要相当长的时间来践行。希望自己可以走在这心智成熟之路。

少有人走的路读后感小学篇十二

让人觉得“孤寂”的书名，是当初吸引我去翻阅这本书的原因之一，而另一个原因就是这本书据说曾被翻译成二十三种以上的语言，还在《纽约时报》畅销书榜单上停驻了近二十年。一翻作者简介，发现书的作者是一位心理学家，难道这是一本心理学书吗？随手翻阅一下，却发现语言很平实，还有一些真实的事例，于是，我开始了此次阅读之旅。

一向以来，作为特教教师的我，当被其他人问起职业时，他们都会追问两句：是小学还是中学教师啊？是教什么的？当了解真相后，大都会“夸”上一句：很有爱心的工作啊！“爱”这个字眼似乎总会在我耳边响起。固然，在他人，甚至是自我看来，做教师的都要有一颗爱心，而做特教教师的，这颗“爱心”的分量应当还要重！所以，我也曾单纯地认为，只要抱着对学生的爱，就能胜任这份工作。但当我读完《少有人走的路》第二部分“爱”时，顿时哑然失笑，我对于“爱”的理解看来是有失偏颇的。

诚如书的作者说道：“爱是自律的原动力”、“爱是长期的和渐进的过程”、“真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人”。看来，爱不仅仅是为了促进他人心智成熟，还是为了促进自我心智成熟的一种“自我完善”的意愿。像这样，对于“爱”的一系列的阐述，顿时让我觉得心域宽阔了许多。这又让我突然记起导师在我们新教师带教会上提及的“爱”的意义：“用爱打开心灵”！是啊，要走上心智成熟的旅途，要让自我的心灵更充实丰腴，就必须要有“爱”意。

少有人走的路读后感小学篇十三

“神经官能症患者让自己活得痛苦，人格失调者却让别人活得痛苦。”

人不仅对别人撒谎，也对自己说谎。但很多时候我们又需要限制性地表达个人意见。

为了放弃，首先必须拥有某种事物。

正如很多人一直宣扬要过简单的生活，但是，你体味过什么是复杂，什么是简单么？这种无思考的吃饭、睡觉、上班的生活，是不是一种无知呢？你无知，又怎知这种简单生活是最快乐的呢？这种选择仅仅表明你没有选择吧了。

在人生成长的道路上，有很多机遇，也有很多挫折。“人生苦难重重”，派克先生在开篇先点明了这句话，意味深长。作为一名具有二十多年从业生涯的心理医生，他对人生有着深刻的理解，也对人生有着独到的见解。他说“人生是一个面对问题并解决问题的过程”，这句话我很赞同。

在成长的道路上，没有什么事情是一帆风顺的。很多事情，总是需要我们去面对、去克服、去解决。对待这些问题，我们或勇敢、或忐忑、或自信、或犹豫、或从容、或焦急、或谨慎、或突兀、或潇洒、或无奈……，有太多的问题考验着我们的意志，促使我们成长，走向成熟。然而很多事情，往往虽然明白其中的道理，但却少有人能做到，也少有人去分析其中的原因。往往有的事情，多些沟通、多些勇气、多些自信、多些慎重就会变得迎刃而解。

少有人走的路读后感小学篇十四

我想我恐怕患了拖沓症，买了很多的书，下载了很多的资料，可是时间和精力都没有完全用在书上，我想也算是一种心理疾病吧，只是有这种毛病的人多些罢了，所以在20xx即将来临的时刻，好好的整理了自己的思路，一年来哪些习惯是值得坚持发扬的，哪些习惯是必须摒弃改变的。我想在一年间把买的书收集的资料好好的消化掉是最应该做的事情□20xx年我读了很多书进步很大，后来就差劲很多，这个读书还是要坚持好的。

《少有人走的路》是08年买的书，也是看了很多遍都没有看完的书，主观原因是做事情缺乏坚持，虎头蛇尾，浅尝辄止。客观原因是因为心理学的著作读到后面，难免枯燥，学术词过多，抑制阅读乐趣，然而就如同偏食不利于身体成长，偏学也不利于一个人整个知识体系的建立，所以第一本必须拿下的书就是《少有人走的路》。

之前我读了《金字塔原理》学习了金字塔写作逻辑，也希望用这种思维逻辑去写写读后感，看看效果如何。

“问题与痛苦”这个话题作为该书之作多少让人有些诧异，毕竟在这个世界上，大部分宣扬的都是美好的积极的向上的，给读者带来美好的憧憬，催人上进，诸如什么伟大的复兴之类的，而这种反其道而行之的却是不多的，然而细细读来却是茅塞顿开，有种醍醐灌顶的大悟。

当今国人处于一种迷茫的状态中，人人都渴望成功，却又找不到成功的真谛，相反一些所谓中国特色式的成功经验却被人们传颂，却不知这些所谓的经验与普世价值相距深远，格格不入。这本书最大的意义就在于给我们指出一条正确的方向——自律。

人生中两点之间直线未必最短，同样人生中不可能靠投机取

得一切，面对人生的问题和痛苦，唯一可以依赖的方法就是自律，自己去管理自己，自己带领自己走向未来。

做管理的三年中，最大的感受是什么？就是想成长的不用你去管理，不想成长的你管理也用处不大，一切都看自己，看自律。自我成长也看自律，别人终究是外人，如果内心深处不去改变，则一切外力都是徒劳的，甚至还会产生逆反心理，坏了大事。

曾经的我非常的痛恨源源不断的问题，就比如工作，一个问题去掉后一个又接踵而至，让人心烦不已，所以我经常自嘲，男人也总有那么几天不舒服，心情烦躁，食欲下降。自律可以让我们对问题有新的认识，看问题的眼界与众不同，我们可以发发牢骚，但是我们知道那只是让我们发泄的一种小手段，不会因为问题和痛苦让我们沉沦，不会破罐子破摔，去乐观面对问题和痛苦，拥有一颗强大的心。

现在看来既然人生苦难重重，所以心态也就顺了很多，自己管理自己，自己一切都会不错！

少有人走的路读后感小学篇十五

这本《少有人走的路 - 心智成熟的旅程》是自己内心感觉彷徨无助的时候看的，我想这本书，它给予我最多的是勇气，它告诉我人生苦难重重，人生错综复杂，人生悲喜参半，它告诉我应以勇气，以责任感，直面属于自己的责任，自己的人生问题，而不是逃避他。只有直面自己的问题，才有可能解决问题，才能超越自己，自己的心智才有可能慢慢的变得越来越成熟。

这是一本通俗的心理学著作，也是一本伟大的心理学著作，在这本书里心理医生斯科特·派克他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。

在现今社会，很多人一遇到难题，就双手一摊：“这不是我的问题。”是他们果真技不如人，还是不敢面对自己的问题？……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。规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源，不及时处理，你就会为此付出沉重的代价，承受更大的痛苦。

斯科特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。所有逃避者，都是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。

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。

引用书中的一句话，“人可以拒绝任何东西，但绝不可以拒绝成熟，拒绝成熟实际上就是在规避问题，逃避痛苦。规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。”

几乎人人都会出现心理问题，或者说我们的心灵总会面对天性的弱点。比如只顾当下，比如懒惰。然而让人觉得释怀的是，趋利避害是人类的天性，大部分人都是如此，都面对着如此的命运。

然而想要成长为一个心灵健全的人，就绝对不可以去选择逃避，但是懒惰，抱怨，借口，却总是与我们如影随形。我们时不时的还要面对来自外界的各种诱惑。所以我们总是在和我们的弱点抗争，并且时有输赢。

人生的问题其实并不可怕，可怕的是自己没有勇气去面对它，如果能以坚毅果敢的勇气面对它，百折不挠的精神去解决它，那么问题这个东西，对我们来说将不在是一个问题，而是一

笔非常难得的精神财富。是在这个世界上没有任何一所学校能教给你的。你的问题只有你自己能解决，除了你自己谁也帮不了你。

人生是一个面对问题而解决问题的过程。问题能启发我们的智慧，激发我们的勇气；问题是我们成功与失败的分水岭，但是要做到战胜恐惧，克服懒惰，就必须要学会自律，缺少了自律人生不可能解决任何问题。

每天都规划好自己要干什么，每天把自己要学的东西，要完成的进度都记在本子上，每天都按照自己安排好的计划来进行学习，生活，工作，运动。我想这就是自律，通过自律，培养出自我的一种积极向上的心态，在面对麻烦时，能够以坚毅果敢的态度去选择，去面对。

自律的原动力是爱，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。他所说的爱，并不是过去自己认为的狭义的男女之恋情。而是一种大爱。一种即包容自己，也包容他人的爱。自己越是爱自己，便越是爱他人。

内心没有爱的人，心灵里是一定没有能量的。

派克医生给爱下的定义是：爱是一种为了促进自我和他人心智的成熟，而具有的一种自我完善的意愿，爱能帮助他人进步，也能帮助自己更加成熟。

爱是什么呢？我觉得他使人有了信念，催发人生理想，甘愿面对困难承担责任。

一个懂爱的人，一个有爱的人，他一定是一个自爱，自律，自立，自信，自强的人。

因为心里有爱，《老人与海》中的老人，一次又一次的和鲨鱼展开殊死的搏斗。

因为心里有爱，《黑客帝国》中的尼奥，明知有死无生，面对着强大无法战胜的史密斯，说出那句“mychoice”

因为心里有爱，《肖申克的救赎》中的安迪，能够忍受长达两年被“姐妹帮”殴打，而不屈意志，保持尊严，历经将近20年，在长度约有3个足球场那么长的臭气熏天的下水管道中，逃出升天。

因为心里有爱，红军长征二万五，等等，这样子的例子不胜枚举。

然而这条心智成熟的道路又是多么艰难，我们如何才能勉力克服自身的种种局限？

我想如何做到，也只有靠我们自己去走，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，书上也说了，没有任何一位先哲会拉着你的手向前走。一切或许只能靠自己。每个人都有自己应该经历的人生历程，都有自己应该面对的人生选择。

少有人走的路，希望越来越多的人会来走！

少有人走的路读后感小学篇十六

成熟似乎是一件很残酷的事情，它代表了青春的流失和梦想的褪色。但是，走向成熟是人生的方向，况且，一种持久的平和的幸福人生离不开成熟。

1、“轻视异性”

能够“轻视”异性，不把异性当回事，这是成熟的标志，所以把它放在第一条，因为它是人生迈向成熟的第一步能够不把异性当回事，这对于人们、尤其对于青少年来说，是困难的，唯其难，所以它才成为一种成熟的象征。

那里说“轻视异性”，不是指性别歧视，它既指男人不要把女人当回事，也指女人不要把男人当回事。肤浅的人可能会有肤浅的疑问：不把异性当回事，这，这能行吗，这不是太无情了吗？其实，那里说“轻视异性”，主要是指能够用一种平和、健康、冷静的心态理解和交往异性。轻视，不是拒绝对异性的好感和感情，而是拒绝见到异性就心惊肉跳骨头软的不健康的心理和表现。

少男少女天真单纯，对异性充满了好奇心、神秘感，而这些都是不成熟的表现。有一天你会明白男人但是如此，女人也但是如此。我们能够对异性怀有好感，而不必好奇神秘。这神秘感好奇感将导致人们情绪的起起伏伏，为之欢欣鼓舞，为之痛不欲生，为之幸福，为之痛苦。也许恋爱中的人们不能持续应有的清醒，但是，在日常生活中却也能常常见到人们在异性面前的种种失态。不把异性当回事，不是让你对生活失去热情，而是少一些失望，少一些伤害，以及能够表现得自然和从容。

2、否定自己

否定自己、不断地否定自己，是走向成熟的必要条件，也是成熟的重要标志。否定自己是深刻的思想活动，是出于对真理和对自我的认知，而不是妄自菲薄和自轻自贱。否定自己是思考的结果，而不是“触景生情”。只要你时时地反省和应对自己，你就会时时地否定自己。

认识自己并不容易，否定自己同样困难，人最容易自以为是和固执己见。

在真理面前，没有谁有资格自负。有句话说的好，我们最需要改变的可能就是我们最坚持的东西。但是，人们往往认为自己总是对的，把傲慢当作成熟，把固执当作个性，最后只能是“追悔莫及”。其实人们的认识本就浅薄，再加上一切都处在不断地变化之中，你们如何能够不改变？事物在变化，

时局在变化，真理也在变化，这就要你们不断在改变自己原先的认识，否定自己曾坚持的东西。

3、学会宽容

宽容不仅仅象征成熟，宽容更是一种境界。幼稚的心从来不会宽容，他们偏激、暴怒、盲目行动、“疾恶如仇”，而且自己却屡犯不可“宽容”的错误，他们追求完美，却并不明白自身所存在的缺憾。另外，暴君和强权也从不宽容，他们心胸狭隘、噬血如命、杀人无数，最后，愚蠢只能导致他们的覆灭。

盲目追求抽象的正义，使“敌人”的观念在人们心里得到强化。实际上，没有谁是天生的敌人。记得哪位作家说过，一片落叶不经过全树的允许，是掉落不下来的。同样，一个人所以沦为了罪犯，并不仅仅是个人之过，整个社会都是有职责的。况且，在大多数状况下，所以敌人、罪犯都但是是权势强加的人为的定性，而并不是根据正义的标准。

宽容不是容忍，因为容忍仍是一种消极的反抗，这种并不明智的情绪其实是暗暗跟自己过不去。生活的阅历、生命的体悟，构成了宽容的前提与基础。宽容别人，也是宽容自己，这体现了对人性缺陷的包容和理解，因此，宽容不但是一种成熟，也是智慧。其实，这“不宽容”也是值得宽容的，因为他们的幼稚。伏尔泰说，“我们所有的人都有缺点和错误，让我们互相原谅彼此的愚蠢，这是自然的第一法则”。

4、重视简单

从思考潜力的角度讲，成熟的标志就是对“简单”有了新的认识和理解，不再把简单看作简单，或者说，不再轻视简单。真理就是简单的，而这简单的真理就是在平常的朴素的日常生活当中。能够从简单处寻找和发现真理，你就得到了最深刻的真理。

无知的人总是认为自己无所不知，什么都不瞧在眼里。无知的人以及少年最常说的话就是：我懂、我明白、这太简单了，如此等等。在一个有思想和有探求精神的人那里，没有什么简单的，尽管他们能够举重若轻。一个苹果的落地，科学家能够思考到天体运行的规律，一粒简单的沙子，哲学家能够透过它发现一个新的世界。

理论学术的建立，是在简单、原始概念之上的；思想的产生和深入，也是来源于人们对朴素世界、简单问题的深入思考。恩格斯有一个观点我觉得很好，他说哲学的根源“在于蒙昧时代的愚昧无知的观念”。我们能够作这样的理解，哲学（深刻的思维）就是来自对于简单事物和朴素世界的思考。如果真正懂得了简单，那么这个世界上就不存在复杂。

因此，你若想寻找真理，就不要轻视那些你所轻视的简单的事物，就要善于从寻常的生活、习见的事件中领会和获得并不寻常的道理。

我明白很多人看了之后，却不知从何下手，因为大家还不清楚自己为什么会这样，那么，我还推荐大家看一下《少有人走的路》这本书，这是一本经典之作，必读之书。

它的中文版序：

人能够拒绝任何东西，但绝对不能够拒绝成熟。拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源，不及时处理，你就会为此付出沉重的代价，承受更大的痛苦。

心智成熟不可能一蹴而就，它是一个艰苦的旅程（我们的一生只是追求心智成熟的一个过程）。

《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，也是一本伟大的心理学著作，它出自我们这个时代最杰出的心理医生斯科

特·派克。斯科特的杰出不仅仅在于他的智慧，更在于他的诚恳和勇气。他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，只不过是程度不同而已；几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过是得病的时间不同而已。

斯科特激励我们要勇敢地应对自己的问题，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。

然而，在我们的现实生活中，逃避问题的人比比皆是：你是老板，你必须会明白你的手下有几人敢于承担自己的职责；你是父母，必须明白你的孩子为什么总是躲躲闪闪；你是公务员，你必须会明白，面临问题时，你是在用心主动解决，还是在消极回避……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。

如果你是一个渴望成熟的人、一个正在成熟的人、一个因拒绝成熟而导致心理障碍的人，那么，请你勇敢地翻开这本书吧！只要你有勇气翻开这本书，你就必须有勇气应对自己的问题；只要你勇敢地应对自己的问题，你就踏上了心智成熟的旅程。

少有人走的路读后感小学篇十七

看完《少有人走的路》，感觉作者派克先生还真的是很了不起啊，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。

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。”

少有人走的路读后感小学篇十八

少有人走的路，摘抄和一些看法！

一直以来我都很想成为一个自律的人，但有些时候却又慢下脚步变得懒惰，面对困难，我也经常自我麻痹，想把他抛在脑后，但其实问题依旧没有解决，反而会成为我日后的烦恼，带来更大的痛苦。

我们的生活经常会遇到各种问题，它使我们沮丧，懊恼，有的人选择承受和去面对问题所带来的痛苦，迎难而上把问题解决，我也想成为这样的人，为解决问题而努力。

在我们思考该怎么去解决和在解决的过程中又有更多的烦恼，可谓是困难重重，作者认为自律是解决人生问题的主要工具，

也是消除人生痛苦最重要的方法。

他给予自律的一个定义是：主动要求自己以积极地态度去承受痛苦，解决问题。其四个原则是：推迟满足感，承担责任，忠于事实，保持平衡。

1、延迟满足感就是先苦后甜，坦然面对问题带来的痛苦，解决了问题后就能拥有更加多的快乐。这条建议很简单，但其实做起来挺困难，我们都喜欢先做自己开心的事，因为要去解决面前的那一堆难题，意味着承担痛苦，而逃避痛苦，又是人的一个天性，因此就形成拖延症，希望书中的一些建议你我不只停留在认可的层面，更要知行合一。

2、直面问题会给人带来痛苦，如果你忽视问题的存在，它是不会自行消失的，甚至阻碍前行的步伐，唯有正视问题，主动承担解决问题的责任，放弃暂时的安逸去体验加大的痛苦，才是对待问题最好的方式。

3、我们的一生都在绘制属于自己的地图，努力程度越高，对事实的认识越清楚。世界在不断变化，我们不能一成不变，或对新的信息视而不见甚至指责，我们需要不断调整观察世界的角度，使地图的内容更准确，不断修订地图。忠于事实的生活还意味着我们要敢于接受外界的质疑和挑战。这也是唯一能确定我们的地图是否与事实符合的方法。有的人故步自封，逃避挑战，这可以说是人性的基本特征之一，但人之为人，或许就在于我们可以改变本性，超越本性。

4、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，这就要求我们不断自我调整。保持平衡的最高原则就是“放弃”，我想不管是谁，经过人生旅途的急转弯时，都必须放弃某些快乐，放弃属于自己的某一部分。除非永远停留在原地，中止生命之旅，否则这样的放弃是不可避免的。

暂时放弃自我：“兼容并包”，是“保持平衡”这一原则的一个子类型。

“兼容并包”意味着既要肯定自我以保持稳定，又要放弃自我以腾出空间，接纳新的想法和观念，实现自我平衡。

作者第二部分讲的是爱，这对于我来说，冲破了我原有的认知，所以收获还是蛮大的。

第一部分所讲的自律能让我们直面痛苦，解决问题，同时我们的心灵也不断成长，这样做，我们会承受这些痛苦的原因是什么呢？那就是爱，爱是自律的原动力。

一直以来我好像从未认真思考过爱是什么，可能见识有限，也不能说清爱是什么，都是在生活中去感受爱。其实，爱多神秘啊。

作者认为迄今为止，不曾有谁给爱下过满意的定义。作者对爱的定义是：爱，是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我限制，实现自我完善的一种意愿。这一定义，于我而言，还是挺新鲜的。爱与非爱最显著的区别之一，就在于当事人意识和潜意识中的目标是否一致。潜意识在第三部分有所提及。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。爱在帮助别人进步和成长的同时，也会拓展自己的心灵，使自我更加成熟。换言之，我们付出的爱，不仅能让他人的心智成熟，同样也能使自己获益。真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人。爱需要付出努力。爱是一种意愿，行动。

之后作者用不同的角度去诠释爱是什么，让我觉得爱既复杂又神秘，有好些我承认还不太能感受得到，基于作者的观念和道理，自己在现实生活中去感受和体会，可能会更有感受和觉悟吧，对于书中的一些观点，也会有自己新的认识和看法，毕竟，它确实很复杂。