

最新走着瞧读后感 少有人走的路读后感(模板9篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们应该如何写好一篇读后感呢？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！

走着瞧读后感篇一

《少有人走的路》读后感

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温饱问题，那么今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：几乎人人都有心理疾病，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，而应该勇敢面对自己的问题，踏上心智成熟的旅程。

走着瞧读后感篇二

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“my choice”

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！

走着瞧读后感篇三

《少有人走的路》是一本灵活运用传统心理分析方法去解决人生的冲突和难题的书，读完本书给我最直观的感受就是心灵的强大，才是真正的强大。

本书的作者是m□斯科特·派克，毕业于哈佛大学。书中分为四个部分，分别是自律、爱、成长与信仰、恩典。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，它告诉我们怎样找到真正的自我，获得心智的成熟。

对我感触最深的就是自律这部分。书中开篇就是以“人生苦难重重”最为阐述的根本，人们只有了解到这点，并接受这点，才能从苦难中解脱出来。遇到困难，不是怨天尤人，不是叫苦连天，也不是希望拖延时间，希望问题自行消失，人生本就是困难的、坎坷的，我们要做的就是不断的面对问题，并解决问题，这样心灵就会得到真正的成长。自律和随心所

欲之间是以相互矛盾的，随心所欲的结果常常是苦果，后悔过后又忘记，再次品尝苦果，直到懂得自律，承担起责任，然后才获得相对的自由。

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。读《少有人走的路》，一起踏上成熟之旅。

走着瞧读后感篇四

很多人都想走上成功这条道路，却很少有人能走上成功这条道路，因为我们最大的敌人，不是别人，而正是我们自己。

人性最大的弱点，就是无法正确地审视自己，《少有人走的路》这本书，就像一把无形的手，一旦你翻开它，它就会无情地揭开你隐藏了一层又一层的面纱，让你透过它给你的一面镜子——你自己，来审视你自己。如果你痛了，那么说明你看到了自己，也开始看清自己了，如果你无知无觉，那只能说明你还无法正视你自己。

“人可以拒绝任何东西，但绝不可以拒绝成熟”，我们总是渴望着成熟，但又拒绝着成熟，因为我们总是时不时的在规避着问题，在企盼着一蹴而就的成功，却忘了脚下的路总是布满着荆棘。一个人的成熟不在于其深沉的面孔或是稳重的装扮，而在于心理的成熟，在于睿智的心灵。心智成熟了，我们就真的成熟了，也就真正地长大了。

《少有人走的路》带给我的不是一次心灵的震撼，而是一次心灵的洗礼。

它让我明白，人生本来就是一连串的难题，而生活就是不断地遇到难题，也就是说生活本身就是一种痛苦，但这种痛苦不是无尽的折磨，而是无穷的考验，考验你我的心态，考验你我的抗压力，考验你我的自律意识。惟有痛苦才会带来收

益，惟有苦难才能使我们更加优秀，惟有考验才能令我们“涅槃重生”。古语：“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，增益其所不能。”天之重任于斯人，斯人必有三省，省己，省事，省人，必行一律，即自律。

它让我重新审读了何为自律，所谓自律，不再是简单的自我约束，而是指以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则。在《少有人走的路》的第一部分，作者主要从推迟满足感、承担责任、尊重事实以及保持平衡这四个方面去深入探讨自律的实质。在这几项原则中，首先我们要重新设置快乐与痛苦的次序，而不是贪图暂时的安逸，问题出现了或者说我们发现了问题，我们应该敢于面对这些问题并感受其痛苦，然后解决问题并享受其中的快乐；同时我们要明白不能解决的人生难题，它们就会像山一样横亘在我们的眼前，尤其是当我们没有责任担当的时候，如果我们不能解决这些问题，那么我们自己就会成为问题。因此，问题面前，我们所做的不是推卸责任，而是勇敢的承担责任，去分析，问题出在哪里，去思索如何更好地解决问题，这样责任担起来了，我们迈出了自己心坎的这一步，相信眼前的问题也不再是问题；另外，对于现实我们应该更加客观，从哲学的角度来说，物质决定意识，规律是普遍的、客观的，通向事实的道路并不平坦，在现实面前，我们别无选择，只有尊重现实，立足于实际做出合理的规划，保持这种自律，我们才能避免误入歧途；最后，就是一个度的把握，即保持平衡，也就是说我们既要追求诚实为己任，也要保留部分事实和真相，既要承担责任，也要拒绝不该承担的责任，既要把目光放远、展望未来，也要脚踏实地、过好当下，就像是在得与失之间的选择一样，鱼与熊掌不可兼得，有一得必有一失，只有全面权衡利弊才可以实现西方经济学所谓的边际效用的最大化。

它让我进一步看清了自己，原来我内心曾经在拒绝着成熟，因为我害怕长大的孤单，害怕长大后的诸多烦恼，于是我时而在逃避着，总以我还年幼回避着问题，原来我没有学会先

苦后甜，没有尝试着推迟满足感，而总是不知不觉地先享受着暂时的安逸，而后在不知不觉中才发现自己要为自己的选择承担后果；原来我并没有足够的担当能力，以前总以为什么敢做就叫担当，错了敢于承认就叫担当，其实不仅仅如此而已，人生在世，正确评估自己的角色，判定该为何人、核实负责这都是我们的责任，也是我们无法逃避的问题；原来我还没有学会去真正地融入生活，自己总是要着小孩的性子，总还想只活在自己的象牙塔里就好了，不用理会外界的喧哗与色彩，曾经一度绘制着属于自己人生的地图，后来才慢慢发现，漠视了事实的尝试就像是沙漠的行者没有地图、指南一样，永远也找不到出口，回不到生活本身中来，离开了现实的我们，其实就像离开了水的鱼儿一样，是不可能空气里存活的。所以，我必须警惕回归现实，尊重事实……其实，还有很多很多的原来，在那些“原来”中，我渐渐发现着自己的不足，自己的各种致命弱点，但是我也明白，这两段是平衡的，尽管自己漏洞百出，但也有相对好的一面，所以并未因为自己种种的不足而找到自弃的理由或是借口，反而它让我在自律、自省的反思中找到了动力，找到了足够的理由去奋斗，去改变，因为不优秀，所以才要更加努力、更加勇敢去面对问题、去体会痛苦从而使自己变得优秀，因为不成熟，所以才要更加地主动去尝试、去挑战，使自己不断实现心灵的跨越，获得睿智的心灵。

我们不可在虚度中走向平庸，更不可在忙碌中走向平庸。在平庸中，迷失的不仅是我们的那双眼睛，更是自己的心灵，因为不甘于平庸，所以我选择看清自己——直视自己的问题，直视生活的考验，直视痛苦，并坚定地选择痛苦，我坚信素质班曾说过的，“如果你现在还不够优秀，那说明你还不够痛苦，因为痛苦能使人变得优秀”。

走着瞧读后感篇五

最近在读美国的心理医生——斯科特派克的《少有人走的路》。书中处处透露出沟通和理解，帮助人们找到爱是什么，亲情

是什么，引导我们学会长大，走向成熟。总而言之，这本书帮助我们找到真正的自我，教导我们独立。

正如书中一开始就提到，人生苦难重重。斯科特派克让我们更加清楚，人生就是一场艰辛的旅程，一个人成长、心智的成熟过程往往都是漫长而苦痛的。但是，作者并不是一味的让我们品尝痛苦和恐惧，而是带着我们去经历这一系列艰难而痛苦的转变，最终认识自己，走向成熟。

在文中，作者多次提到两种心理上的问题——人格失调症和神经官能症。人格失调症，为自己的过错找一切可以找的理由推卸责任。神经官能症则是相反，所有的不好都是自己造成的，过度的责怪自己。这两个心理的症结是我们每一个人都会经历的天人交战，比如说，这一次考试没考好，都是我的错，是我自己没有好好地复习，明明会解答的问题却因为粗心总是出错，这就是一种过度的责怪自己。在我们的成长过程中我们会遇到很多这样的情况，过度的责怪自己和逃避责任。在文中诸多的篇幅都是举例说明这两个问题，这两个问题最终归结——人格的自律。

过度的自责和过度的推卸责任都是自身不自律，无法自我约束的体现。回想起我自己的一些事情，体会非常深刻。在上学的时候，每一个孩子最盼望的就是寒暑假，最痛苦的莫过于寒假、暑假作业了。每一次寒假暑假的作业对我来说都是非常痛苦的，记得在我小学四年级的时候，我每天只顾着玩，剩下三四天左右才去写作业，最后写不完作业，我情愿去苦求着父母帮忙写，也不愿意尽自己最大的努力去完成它。其实现在回想起来，作业也不是很多，每天十道数学题，练习二十个字，每周一篇周记。如果每天都写一点，只需要安安静静认真半小时就能完成的任务，却最终无法完成。我在无法完成的情况下不仅不去反思，努力弥补，还去依赖父母，在父母不帮助之后，责怪父母。这其实就是由于我的不自律，缺乏对自己的约束，因为我没有承担起自己应该负有的责任。

看过这一本书之后，我明白了自己不自律的一大表现就是无法做到推迟满足感，明明可以先写完作业再去玩却挡不住玩乐的诱惑；明明打算工作之余学习一门外语却迟迟不曾开始背单词，练习口语；明明应该完成的工作却总是要拖到最后交差之前加班完成……俗话说，知错能改，善莫大焉。改变不自律从现在开始，为自己制定一些培养推迟满足感的练习计划，来帮助自己养成推迟满足感的习惯。学会长大，学会推迟满足感，让自己以更加成熟的姿态迎接美好的未来。

走着瞧读后感篇六

趟过一些河，才知道跋涉。跨过一些坎，才知道超越。经过一些事，才知道经验。

阅过一些人，才知道历练；读过一些书，才知道财富。过了一辈子，才知道幸福。多一点快乐，少一点烦恼，累了就睡觉，醒了就微笑，生活怎么样，自己放调料，自己开心自己乐。

简单，是人生的至境。小时候的欢乐，是单纯带来的。长大后的痛苦，是复杂给予的。越长大越孤单。小时候，在没人的地方，我们可以很快乐，因为有花草作伴。

长大后，越在人群中，我们越感到孤单，因为人心叵测。简单，是人生的大彻大悟。无欲无求无失望，来去随缘少徒劳。简单，是最大的快乐。

不懂珍惜，守着金山也不会快乐；不懂宽容，再多的朋友也终将离去；不懂选择，再努力也难以成功；不懂行动，再聪明也难以圆梦。

不懂合作，再拼搏也难以大成；不懂积累，再挣钱也难以大富；不懂满足，再富有也难以幸福；不懂养生，再治疗也难以长寿。

懂爱的人，才知道珍惜，懂心的人，才知道可贵。

懂珍惜的人，才能得到，懂爱护人的人，才能幸福，懂怜悯的人，才有爱心，懂感激的人，才能心善，懂付出的人，才能得到回报。

懂选择的人，才能做大事，懂坚强的人，才能承受打击，懂感情的人，才能得到真爱，懂人情味的人，才能得到尊敬。

越聪明的人，其实越累。在乎得多，割舍就难，往往失去的也就越多；追求的苦，心事就重，往往美好的也就越少。

人生中，有些东西，只是数字，不必太刻意；有些人，只是过客，不必太留恋；有些事情，也只是事情，不必太奢望。

拥有一份美丽的心情，一个简单的心境，一种幸福的感觉，即使不完美，也是最美。

生命中，遇见一些人是一种幸福，而遇见一些人则是一种灾难。人，无完人，但要真诚，真实；事，无巨细，但要尽心，尽力；情，无绝美，但要无愧，无悔。

这世界，原本干净，美丽；这人性，原本善良，质朴；这遇见，原本清澈，简单。回归自然，回归自我，回归一颗安静无尘的心。

谁都有脾气，但要学会收敛，在沉默中观察，在冷静中思考，别让冲动的魔鬼，酿成无可挽回的错。

谁都有梦想，但要立足现实，在拼搏中靠近，在忍耐中坚持，别把它挂在嘴边，常立志者无志；谁都有底线，但要懂得把握，大事重原则，小事有分寸，不讲情面难得别人支持，过分虚伪亦让人避而远之。

人生的路那是要靠自己行走，无论如何选择，只要是自己的选择，就不存在对错更无须后悔。

不管是好的还是坏的，没有一件东西可以永恒不变。当你失败、痛苦的时候，你要告诉自己：这一切都会过去的！当你成功、得意忘形的时候，你也要知道：这一切都会过去的。

看淡世事沧桑，内心安然无恙。人生，说到底，活的是心情。人活得累，是因为能左右你心情的东西太多。

天气的变化，人情的冷暖，不同的风景都会影响你的心情。而他们都是你无法左右的。看淡了，天无非阴晴，人不过聚散，地只是高低。沧海桑田，我心不惊，自然安稳；随缘自在，不悲不喜，便是晴天。

心情不好时告诉自己：再苦再累，只要坚持往前走，属于你的风景终会出现；只要是自己选择的，那就无怨无悔，青春一经典当，永远无法赎回。

过去只可以用来回忆，别沉迷在它的阴影中，否则永远看不清前面的路；不要期望所有人都懂你，你也没必要去懂所有人；聚散离合是人生的规律，不必在意，何须伤悲。

人在轮回路上，总有一些不期而遇的相逢，也总有一些失之交臂的陌生。缘分有聚散，有人能随行，就是一种温暖；人心有冷暖，有人能懂得，就是一种幸福。

握紧几份真情，以心交心；拿出几许真诚，以诚换情；相识于真，才能相知于心；相处于纯净，才能相望于透明；相守于珍惜，才能相伴于一生。

人生的诸多烦恼，其实源于自己。风的摇曳，是一道自然的风景，无需牵强；雪的飞舞，是一页自然的诗词，无需奢念；心的悸动，是一抹自然的情愫，无需过多地在乎。

每一天，是一种终结，也是一种开始。少有人走的路，让我们一起携手同行，给自己一个微笑，一起去追求精神世界的快乐，人生处处是阳光。

走着瞧读后感篇七

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。

走着瞧读后感篇八

杨绛先生曾说：“人间没有单纯的快乐，快乐总夹带着烦恼和忧虑。”我深以为然。

我常想生活的道路道阻且长，如何与自己和解，舒适度过一生呢？

机缘巧合看到了这本在《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近20年由美国作家心理医生斯科特·派克著作的心智成熟的旅程《少有人走的路》。

这是一本入门级的心理学著作，内容生活化且浅显易懂，书中举了大量的例子来帮助我们认识自身、理解自身、改变自

身。主要讲了要花足够的时间，需要足够的勇气和判断力，冷静分析问题，既要承担责任，也要拒绝不该承担的责任；既要学会推迟满足感，先苦后甜，把眼光放长远；同时又要尽可能过好当前的生活，又要让人生的快乐多于痛苦。比如作者讲到了惰性，每个人都有惰性，有大有小，惰性就是我们内心的熵，因为惰性，我们总是逃避必要的痛苦，关于选择平坦的道路。我们害怕失去当前的地位或者角色，所以才害怕转换成新的角色，达到新的地位。我们害怕改变现状，害怕失去目前拥有的一切。这就是我们的问题所在，我们惧怕为恢复健康而承担责任。书中说心智成熟是一个艰难而孤独的旅程，我们需要自行选择人生道路，忍受生活的艰辛和磨难，脚踏实地的进行细致的观察和深刻的自省。最后慢慢变得成熟。最后结论唯有“自律”才能变的更好。

第二部分讲的是爱，夫妻的爱，父母对孩子的爱。第一，坠入情网、过分依赖、自我牺牲和爱的感觉都不是真正的爱。爱是为了促进他人和自己心智成熟不段拓展自我界限，实现自我完善的意愿。爱需要直面各种风险，面对恐惧仍然能够坦然主动，勇敢的探索未知世界。爱需要尊重对方的独立和成长。

第三部分，讲的是成长与信仰。这部分讲的内容主要是与宗教有关的案例。在成长和宗教信仰中，我们不应该被信仰困住，信仰不是宗教，是宗教背后的东西。所以，我们每个人都有信仰，只是信仰的东西不同，价值观就是一种信仰。在信仰中，我们应该有科学的信仰。把陈腐过时的认知踩到脚下，抛弃狭隘的人生观。我们必须消化和吸收新的信息，扩充眼界，敢于涉足最新的领域。

第四部分，讲的是恩典。在这部分作者讲了一个人类心灵进化的现象，心智的成熟需要不断努力，而且必然是艰苦的过程，它必须与自然法则对抗，必须跟循规蹈矩的自然倾向背道而驰。

心智成熟是一个艰难而孤独的旅程，我们需要自行选择人生道路，忍受生活的艰辛和磨难，脚踏实地的进行细致的观察和深刻的自省在生活中的点点滴滴一些人一些事通过历练最终慢慢变得成熟，进而成长。

走着瞧读后感篇九

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，是人类心里疾病的根源。”

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！