

少有人走的路读后心得(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

少有人走的路读后心得篇一

爱因斯坦在1921年获得诺贝尔物理学奖的时候有过一个演讲，其中提到过独立和自由的问题，大概的意思是说（不记得原文了），我完全不相信人类会有那种在哲学意义上的独立和自由[independenceandfreedom]每一个人的行为，不仅要受到外界的强迫，而且还要适应内心的必然。

爱因斯坦考虑到了两个方面的问题，一是社会外在的环境，包括当时的社会正义和社会责任、社会民主制度和令人讨厌的军事制度，这和爱因斯坦的犹太人身份有一定的关系；二是内心自我的成熟过程。

按照斯科特的观点（本节，独立的风险），心智的成熟包括爱和自我完善，突破自我界限，自我延伸，还需要自尊自爱，其中，内心的独立比外部的自由更重要。可见，内心和外在同样可以催促一个人走向成熟。

本节我自己思考的三个问题：

1、一个人在婴儿、幼年和少年时期体验过的不安全感是否会一直保留到成年，乃至终身？

我的答案是会的，一个人小时候的体验可能会成为一种情感、认知和行为习惯，并将这些习惯保留到成年。个人的体验是小时候的不安全感更多可能出现在思想独立的早期，中学时期或者离开父母的初期。

成年之后的表现就会出现在很多方面，比如不甘于孤独、通过不停地工作来对付自己内心潜藏的不安全感。如此种种，也许还有更多的体验。

2、自己的不安全感是否会转移到自己的孩子身上？

有两种可能。

一种可能是会的，我母亲勤劳的习惯遗传给我，使我时刻提醒自己需要努力工作，才能满足自身的要求，才能防范于未然，不会饿肚子。

我的早期习惯就来自我母亲的早起习惯，她老人家当年常常天黑起床工作，留给我深刻印象，所以我现在习惯了早起工作。

另一种可能是不会转移，父母会有意识地避免转移自身的不安全感给自己的孩子。前提是做父母的人要有自知、自省和自我否定的勇气，让孩子有充分的安全感。

我给孩子的安全感是从女儿两岁左右开始的，两个细节，一个是承诺的事情一定做到，包括风雪天把她从幼儿园抱回来或者半夜出去买了一只彩色铅笔；另一个细节是给她强有力的力量感知，在娘子关火车站的游泳池里给她温暖和力量，让她第一次敢于下水。

3、独立的风险与独立的收益是否有关系？

风险和收益是一对相辅相成的经济学概念，经济学在科学学的底层，是一种社会关系的基础。本节讨论的风险是心理独立的风险，即便对于人文意义上的风险，相对应的概念当然也就包括心理上的一种收益。

穷人的孩子早当家，实际上说的就是风险和收益的因果，穷

人的孩子，无法获得充分的安全感，衣食住行和简陋的生活使他们需要用更多的努力来获得自己成长的资源，因此，也会比富裕家庭的孩子有更多的收益，就是早当家。

这种心理上的适度的不安全感，或者说适度的风险，就像比较低的通货膨胀一样，是有益于个人的成长和成熟的。没有一点风险，也就意味着没有令人满意的收益。

少有人走的路读后心得篇二

最近读了《少有人走的路》这本心理学方面的书。印象最深刻的便是书中说：“人生是一连串的难题，而解决人生问题的首要方案，乃是自律。所谓自律，是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。”

做成功一件事情能获得满足感，多次的成功有可能让人内心膨胀，从而止步不前，很难再获得更多的成长。推迟满足感，并不是永远不知足，而是不贪图暂时的安逸生活，为了能取得更大的进步，有坚持向前进的信心。在生活中遇到问题时，能够正确面对并且感受被问题缠上的苦恼，冷静思考解决问题，从而体会结束后的快乐之感。推迟满足感是自律生活这条道路上极为重要的一步。

本书的作者认为“爱是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限的一种意愿”，同时“爱也是心灵健康成长的动力”。在家庭教育中，父母扮演了相当重要的角色，“养不教，父之过”，父母要对孩子的教育负责。专制和控制的教育方式用在孩子身上只会产生负面的作用，其结果往往是孩子会产生不安的恐惧，而且这份恐惧或许会从童年时代延续到成年以后甚至更远的时间段。

相反，如果在教育孩子的时候，将爱灌注进去，会催化出良好的家庭教育氛围，在这样的环境下，孩子更容易将大人的

教育听进去，使得自身获得成长。不是一味地追求，不是执着于痛苦，而是尊重事实，微笑面对，然后接受，克服困难，战胜自我，这就是生活一步一步教会我们的，最终也使得我们的心灵走向成熟。

自律是心灵进化的重要手段，爱是促进自我和他人心灵成熟的方式。“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，特别不要轻易收到伦理观念的影响”，只有将自律和爱相结合，使两者在我们的生活中保持平衡，才能使自己获得成长，拥有幸福快乐的人生，体会到真正的快乐。

这是一条少有人走的路，你只能自行选择人生的方向，忍受艰辛和磨难，最终才能达到新的人生境界。

少有人走的路读后心得篇三

这也解释了我之前的迷惑，就是看到某些众人所谓的优秀成功人士，为何我却总觉得他们有所欠缺。之前我以为这是和人格的高尚是否有关，此刻我觉得说人格这样的格调太高了，事实上绝大多数人未必能追求高尚的人格(当然包括我)，就好像当年金大侠对人类寄予厚望的结果多半是失望。其实我们未必需要拥有那样高尚的人格，就好像孙未说“英雄和暴君一样，都是把自己看得太重要的人”，我们所就应做的，其实是追求我们心灵的开阔和富足。然而，“少有人走的路”，从书名能够看出思考、反思、追求心灵的健全的人是很少的，我当然没权利做出这样的结论，但是派克就比我有资格多了吧，呵呵。因为这条路很难，需要克服自身的惰性，需要不断地学习，如此种种也让我感觉到压力，而且因为多数人不走，所以走的人就会感觉到寂寞。

我觉得派克很了不起的原因之一，是觉得他十分睿智豁达，也十分平和包容，他说过其实人未必必须要去找心理医生，某些心理医生其实只是把你改造成社会所理解的模式，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

现过了一一“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，能够促使我们关注心灵；死亡让人更强烈的了解到生命的好处；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。”

哈哈，说起来他的太多话我都觉得凝炼得很好，很有道理。比如“信仰并不仅仅来源于高远的精神境界，也来源于心灵的深渊——每个人心底最私密的地方。”——就如同《上海的金枝玉叶》中的戴西“原先一个人没有信仰，也能够十分坚韧。一个人不是为了大众而吃苦，也能够持续顽强的尊严”。关键还是在于，你究竟想成为一个怎样的人。然而，放下对外界的依附，而回到自己的心灵，是相当困难的。就好像佛教说，佛不在外界，佛只在自己心里，但是对于绝大多数人来说，要发掘出自己心中的佛性实在也是太难了。

苦，付出的代价也许高昂，却都只是顺着自己的性子，随心所欲，而要想获得真爱，则“务必让双方的心灵得到成长和完善，帮忙彼此心智成熟，即使在爱的激情过后，仍能醉心于那种完美的感觉”，要两个人都付出艰苦的努力啊，想起来，的确十分困难。

“成熟的心灵务必持续中立，能够容纳各种各样的矛盾和悖论，个性不要轻易受到伦理观念的影响。”关于孩童的说法就存在必须的矛盾性，比如我们可能会刻意追求成熟而摒弃幼稚——“在我们最脆弱的时候，内心中的小孩一方面孤苦无依，另一方面却又跃跃欲试。要关怀心中的孩童，我们就务必应对自己较为低极的本性——无法控制的情感，愚蠢癫狂的愿望，以及各种形式的软弱无助。我们务必接纳这种流浪、迷失和无助。有些时候我们需要停止生长，甚至务必后退，因为‘小孩’本来就意味着没有长大。童心是心灵的一个侧面，而心灵的任何层面遭到漠视，都会成为痛苦的根源。

”

有观点认为婴儿是无罪的，是与自然融为一体的，是神性的，但是同时他们也是不能独立生存的。“我们不是要变成牺牲自我，最后只剩下潜意识的婴儿；也并非要变成高高在上，远远超越日常生活，自以为所向无敌，对凡俗生活的弱点和缺陷也丝毫不感兴趣的少年；我们最终要找到自己的内涵和分量，落回地面，培养出成熟、自觉的自我，承担痛苦和职责，进而发展成神性的自我。”伟大的哲人也会让自己时而像小孩一样的放松和玩耍，“事实上孩童的‘无知’才蕴涵着无数可能，我们务必时而设法忘记那些阻碍我们领悟真理的知识”，这也就是禅宗所说的“空”的境界。我们追求理想，但是我们同时也要应对现实，我们有时要追求超脱，但是也务必控制自己的虐待倾向。

“我们不就应把人体视为机器，把思想视为一系列生化反应的结合，把人类世界视为人类智力与科技创造的奇迹，事实上，人的身体是心灵的外在体现，我们就应体会身体所表现出来的诗情画意，内心中的意象与大自然和文化意象同样重要。我们需要聆听身体与心灵的节奏、音调、和声与不和谐的音符，医生在治疗疾病时，也需要这种聆听，我们就应将身体从‘行尸走肉’的状态中解脱出来，重新与心灵融为一体。”看到这种观点，其实让我感觉很焦虑，此刻的医生都已经演变成直接把患者的症状输入电脑，从数据库中搜寻可能的疾病，然后用排除法，排除不可能的病情，最终得出可能的结论。如果让病人花钱买药更加有赚头，更加有效率，那就不太可能鼓励病人靠自身的免疫力去获得更自然的康复，这种状态与“关怀心灵”差得太远了。

“探求真理是科学家的天职，但科学家也是凡人，和普通人一样，在潜意识里，他们也期望为最复杂的问题找到最简单、最明确的答案。科学本身就是一种宗教，因此科学家容易把婴儿和洗澡水一道泼掉。科学家成熟的标志之一就是能够意识到，和其它宗教一样，科学也可能流于教条主义。科学本

身也容易成为文化偶像，我们就应持续怀疑的态度。分清科学的领域是人类历史上最重要的事件之一，它带来了一系列可喜的变化，但是，应时代需求做出的一个无意识反应则是，将政府、科学和宗教的势力范围按不成文的社会契约划分，正是这个划分，在确定科学和宗教的本质发挥了举足轻重的作用。而问题是，这项不成为的社会契约在这天已经毫无好处了，相反它成为了一种可怕的分裂工具，将我们的社会拆得七零八落。人类天生具有一种十分杰出的潜力，他们能够把相互关联的事物分割在各个密闭的空间里，使它们彼此无法接近，结果导致巨大的麻烦。而联合，就是要求我们勇敢应对各种相互冲突的力量、思想以及生活压力。所以，当我们综合思考问题，并愿意承受随之而来的痛苦时，我们就应经常问自己：我忽视了什么？或早或晚，我们会发现，在必须程度上，每个人都要对自己所做的每一件事负责。”最后这句话，我到一向都很赞同。

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，再加上由于此刻分工极细的因素，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，期望走的人会越来越多。

少有人走的路读后心得篇四

这本书的副标题就是：心智成熟的旅程。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。拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。而规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。人人都有逃避问题的倾向，因此大多数人的心理健康都存在缺陷，真正的健康者寥寥无几。因此作者斯科特·派克尖锐指出：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。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的。

本书开篇即说：人生苦难重重。人生是一连串的难题。而解决人生问题的首要方案，乃是自律。所谓自律，是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。

其中推迟满足感，意味着不贪图暂时的安逸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，这是唯一可行的生活方式。

规避问题和逃避痛苦反映出人们不愿意推迟满足感的心理。直面问题，会让人感到痛苦。而问题不会自行消失，若不解决，就会永远存在，而且可能会衍生出更多的问题和更大的痛苦，持续的时间也会更长。例如：我现在正在写这篇读后感，其实已经拖了很久，总觉得有个事没完，令我心神不安，但是不写永远不会有。当我面对现实，放下有趣的游戏和小说，虽然这个过程中做了很多的心理建设，但是静下心来去写的时候，心理上却感到很轻松下来。也许需要绞尽脑汁，没有了玩乐的轻松，当我写完之后，感到心情舒畅，好像放下了一个包袱。而类似的事情其实经常会出现，有时候我们会能够直面问题，以积极的态度去解决它，而有时则推三阻四，能拖就拖，得过且过。而且越是安逸的时候，越是不愿意积极面对，也就是不愿意推迟满足感，这也许就是古人所说的“生于忧患，死于安乐”吧。

记得有过这样一个实验，实验人员给几个四五岁的孩子每人

一块糖，然后告诉他们如果现在就吃也可以。但是如果能够等到明天早晨还没有吃，那么就可以再得到一块糖。然后观察这些孩子，有的孩子忍不住马上就吃了，但是也有的孩子忍住了，坚持到了第二天的早上，并得到了第二块糖。在这之后，实验人员跟踪观察这些孩子，发现那些坚持住的孩子在他们长大后都获得了成功，成为杰出人士。想想就会明白，一个四五岁的孩子就能够面对糖的诱惑，做到了推迟满足感，这种自律的精神和能力在今后的成长中会给他多大的助力啊。

自律是人类心灵进化的重要手段，自律的原动力则是——爱。爱是为了促进自我和他人心智成熟。把爱和自律结合起来，才能拥有幸福的人生，才能体验快乐的极致。爱，就要不断的努力，促使自我和他人获得成长，从而促进心智的成熟。真正的爱不仅仅是付出，不仅仅是奉献，更重要的是你的爱是否令自己获得成长，同时使你爱的人也得到成长。就像我们爱自己的孩子，但绝不愿意将他们放在自己的羽翼下，而是要让他们去搏击风浪，在风雨中变得更坚强。而那种处处包办代替，时时嘘寒问暖绝不是真正的爱。因为在包办代替中，是责任心的缺失；在嘘寒问暖中是自理能力的退化。“付出真爱的人，应该永远把爱的对象视为独立的个体，永远尊重对方的独立和成长。”

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，因此使人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。

“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，特别不要轻易受到伦理观念的影响。”

“勇气，不意味着永不恐惧，而是面对恐惧也能坦然行动，克服畏缩心理，大步走向未知的未来。”

“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。”

“你只能自行选择人生道路，忍受生活的艰辛与磨难，最终才能达到人生新的境界”。

这是一本值得一读，而且值得精读的书。

少有人走的路读后心得篇五

我想，我周边看过这本书的人应该不多，我也是在一个偶然的机会看到了这本书的书评，对它萌发了强烈的好奇心后才看的，《华盛顿·邮报》对此书的评价是：“这是一本震惊世界的名著，出版后虽未作任何宣传，但经人们口耳相传，迅速畅销起来，它曾在美国最著名的《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜的时间近二十年，创下了出版史上的一大奇迹。这不仅仅是一本书；它是一种出自内心的慷慨行动。”

《少有人走的路》是美国心里医师m[]斯科特·派克一本通俗的心理学著作，他带领我们清楚的认识道：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。正如作品总序中所写的那样“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。归根到底，它告诉我们怎样找到真正的自我。”

这本书教会我们变得成熟，用于承担生活中所出现的问题。“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。”成熟是每个人必然的选择，拒绝成熟，就是选择痛苦。这本书分为四个部分。分别是自律，爱，宗教和奇迹。其中我感触比较深的是自律和爱这两部分。

自律，是理性地节制你的感情和行为。文章的开篇就写到“人生苦难重重。

这是个伟大的真理，是世界上最伟大的真理之一。它的伟大，在于我们一旦想通了它，就能实现人生的超越。

只要我们知道人生是艰难的——只要我们真正理解并接受这一点，那么我们就再也不会对人生的苦难耿耿于怀了。”

既然人生注定苦难重重，那么我们只有坦然面对了。正视自己，才能发现自身存在的一些问题，才能找寻到适合办法去克服它。而在生活中的很多时候，当问题出现了，我们会选择逃避，一厢情愿的等待问题能够自行消失，因为我们相信时间可以改变一切。可事实上呢？问题不会消失，它们仍然继续存在，而且它们的存在还会成为妨碍我们心灵成长的永远的障碍。

伴随着年龄的增长，我们不得不开始承担这样或那样的责任，于是我们又开始手足无措，习惯性的想要逃避。我们开始希望“这不是我的问题”，并且在心里这样自我安慰：“出现这些问题，不是我的原因，而是别人造成的，是别人拖累了我，所以我才无法……是我无法控制的社会因素造成的，这不是我个人的问题，所以该有别人和社会来为此负责。”

趋利避害，逃避责任，好像已经成为了很多人的共识。然而如果每个人都开始逃避，不愿意承担责任，社会必然会堆积起越来越多的问题，从而滋生和蔓延出更多的罪恶和安全隐患。

其实，人生就是一个不断放弃和不断获得的过程。现实的残酷，我们常常感觉自己不断努力，人生的意义依然还是荡然无存。所以我们必须在不断地肯定自我的同时，为了保持平衡，又不得不放弃自我。即：消除熟悉的过去，追求新鲜的未来。否则，人生的每一分每一秒，都将是过去经验的一再

重复。完全的释放自我，甚至不惜把过去的自我完全打破，说的通俗点就是打破常规，这是自我完善的必经之路。

而在书中，多次被提及的“爱”，则被定义为：“人类心灵进化的原动力”，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。”换而言之，爱——可以使自己和他人感觉到进步。派克的说法，多少有点西方宗教的色彩，有别于传统意义上的情欲，不过这恰好符合了我一直崇尚的精神恋爱的基本诉求。

但在日常生活中，过于强烈的依赖性，常常被我们解读为“爱”，这是完全错误的。例如：家长对孩子的过分保护，并非完全出自于爱，而是以爱之名的控制欲。而生活中也不乏这样的事例：一段感情结束以后，被抛弃的一方，痛苦万分，甚至打算轻生，他们会说：“我是那么的爱ta，没有了ta我活着还有什么乐趣？！”其实二者的关系已经背离爱的本身——使自己和他人感觉到进步。而他们口中的“爱”不过是过分的依赖感，不再是单纯的自我完善的意愿。