

# 少有人走的路心得体会(大全8篇)

培训心得的写作可以提升自身的表达能力和思维能力，让自己更加深入地理解培训内容。以下是一些读书心得的范文，希望能够对大家的写作有所帮助和启发。

## 少有人走的路心得体会篇一

《少有人走的路》的作者是一位美国的心理医生，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，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。他所写的这本书很通俗，没有特别深奥的语言，也没有特别有趣动人的故事，仅仅是平凡的语言和一些生活中的琐事，就是通过这样的方式，他讲述给我们的是一个又一个的心理学道理。使我们能够从书中体会到生活中的另一个自己。

文章的开篇就提到了我们的人生是在一次又一次的超越中成长的，了解到自律是人类心灵进化的重要手段，当我们了解到人生的苦难时，或许我们会体会到更多的幸福与快乐。在书的第一部分讲到了自律，人生其实就是一个面对问题并解决问题的过程，我们需要认识到人生的问题和痛苦是具有非凡价值的。自律可以解决人生的种种问题，是消除人生痛苦的重要手段，所谓自律就是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则。

而在第二章中我们就可以发现爱是自律的原动力。在现实生活中爱是一种极为神秘的现象，爱是自我完善，也是帮助他人完善，爱不能停留在口头上，而是要付诸行动中。在书中作者讲到了自己童年的例子，父母在他很小的时候就为他制定好了人生的道路，上了最好的学校，可是后来作者最后厌倦了这种生活，勇敢的放弃了父母为他安排的辉煌前程，毅然选择了自己的人生道路，最终当上了一名心理医生。我们不难看出，父母的爱过于压抑了他的自身发展，这种过分的

爱被称为依赖，它与真正的爱有着相反的作用，只有真正的爱才会成为自律的原动力，指引我们走向心智成熟的道路。

在第三部分中讲到了成长与信仰，我们对于人生都有各自的认识，有着或广阔或狭义的人生观和世界观。人人都有自己的信仰，虽然我们常常没有意识到，但这是确凿无疑的事实。这里所讲的信仰，在我看来更多是一个人的追求，有许多人称自己并没有信仰，只是及时行乐罢了。或许是他们暂时的没有了解自己内心深处，如果一个人没有自己的人生追求，那么他将生活在一个黑暗的世界里。大多数人无法体验到自己的潜意识思维，以及对世界的真正看法和整体的观念。从人的一生看来，这些都是随着时间的推移而不断改变的，有时我们需要改变一下人生的地图，要建立与现实相适应的信仰与世界观，我们必须不断学习以增进我们对外部世界的认识，这就必须要建立在科学的基础上。我们只能说，在人生道路上每个人选择了不同的道路，有着自己的信仰和世界观，我们必须及时调整从而走上心智成熟的道路。

在第四部分里讲述了一种不为人知的神奇的力量。生活中总有许多许多的事情发生，有些只是我们头脑里一闪而过的念头，有时候却对事情本身有着重大的变化。这种神奇的力量存在于我们的身边，给予我们帮助。但我们未必在生活中都能注意到这一神奇的力量，或许就仅仅是归于运气好之类的。神奇的力量带给我们的不仅如此，如果用心去发现生活，你会知道他的存在。

## 少有人走的路心得体会篇二

同学推荐我读一本书《少有人走的路》，当第一次听到这个标题时，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-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，

当我们能够自我做自我的心理医生，解决自我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，并非所有的宗教都务必要有一个神存在，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，也是务必透过实验来验证的。

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，每个人都有自我的宗教，只是也许自我不明白而已。当你坦然应对自身的问题并且每时每刻都在不断改善自我的时候，你就离“神”越来越近，甚至于，你可能会发现，自我是可能到达“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好处的，即使崇高如哲学或者宗教，也务必如此。此刻这个社会，人们很多已没有明确的宗教信仰，人们转而信仰科学，这是社会的提高。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提高，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，来完成这种提高。

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我的行业中，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。

## 少有人走的路心得体会篇三

人一生的必修课是什么？

是挫折亦或苦难？

是隐忍亦或坚持？

是人情世事？是享受孤独？还是找到真正重要的人和事？

其实，最终的必修课只有一门，放弃。

放弃从我们降生开始便如影随行。

放弃无需对外界要求作出回应的婴儿状态；

放弃世界与我一体、无所不能的幻觉；

放弃完全占有母亲父亲的欲望；

放弃童年的依赖感；

放弃自己心中被扭曲了的父母形象；

放弃青春期自以为拥有无穷潜力的感觉；

放弃无拘无束的自由；

放弃青年时期的灵巧与活力；

放弃青春的性吸引力；

放弃长生不老的空想；

放弃对子女的权威；

放弃各种各样暂时性的权力；

放弃身体永远健康；

最后，放弃自我以及生命本身。

好似我们一路上丢盔弃甲，最终丢掉了我们本身。听起来过于残酷，但人生的规律便是如此。在人生转变的时间点上，如果我们还执着于曾经拥有的东西不肯放手，只会给苦难重重的人生增添更多的苦难。

有位师者谈天时说到，人不能贪，不是只有贪图名利才叫贪。彼时不能明白他所指，是追求自我实现不能平衡家庭为贪，还是许下自我能力之外的愿望为贪，还是把责任都大包大揽扛在自己肩上为贪。

直到今天，2019年元旦，才忽然明白这话的含义。在接纳新事物的同时，仍执着于过去所拥有的，并且还想一直拥有，把自己的心塞得满满当当的，为贪。人们常常认为“除旧布新”里重要的是“布新”，其实是“除旧”。

放弃，是一个漫长而渐进的过程，需要学习。在此过程中我们不免痛苦，因为这样的学习不断冲击着我们原来的认知和观念，旧的世界坍塌了，而新的世界还未成型。像fridakahlo的画作《我的诞生》，蒙上白布的“我”把另一个“我”生了出来，旧我已经消亡，新我仍在破茧。死亡的痛苦与诞生的痛苦是同一回事。

“人生苦难重重”——这是《少有人走的路》的开篇第一句。正因为如此beck才会写下这本书吧。如同我的朋友所说，她选择做心理治疗师的原因，是这世间人实在太苦了。我们疲于奔命，不断经受沮丧、悲哀、痛苦、寂寞、内疚、懊丧、恼怒、恐惧、焦虑和绝望的打击，不知道自由和幸福为何物。自由？

来源于自律。

幸福？

来源于爱。

答案只是看起来简单而已。就像那条心智成熟之路，人人明白走下去好在哪儿，却只有少数人才能坚持走下去。

theroadlesstraveled

全书四个部分，自律和爱在前两部分。因为无法用我的语言来表达作者这样系统而宏观的思想，之前想用书摘的方式进行总结。然而1900多字，也只写完第一部分“自律”，还写得枯燥又无味。于是我放弃了，放弃了用一篇小文把一本经典概括完的想法，放弃像考前划重点那样密密麻麻整本书没有留白。然后只选择了“放弃”这个点写下此文。尽管像是又一篇不及格的读后感，但好歹和之前的都不同，算是全新

的尝试吧。

——只要是肯不断推陈出新的自己。

2019，与君共勉。

## 少有人走的路心得体会篇四

### 本文目录

1. 少有人走的路读书笔记
2. 《少有人走的路》读书笔记
3. 《少有人走的路》读书笔记摘抄

派克先生的《少有人走的路》是一本心理学的著作，但是全文读来却不难懂，生动的言辞仿佛利剑刺进心灵的深处，让读者于迷茫的黑暗中豁然开朗。全文对于自律，爱与自由宗教都阐述了作者的理解与深层次的解读，那是一种人性的张力，作者的灵魂仿佛并不属于这个世界，而是一种生命对于人性的呼唤。

人的痛苦在于人的拒绝，人不懂得以一种宽容的态度去看待世界或是周遭的人与事物，总是徘徊在拒绝的边缘。就像是现在的那些网络红人，他们并不甘于生命赋予的平凡，追求另一种另类的突破，可是结果呢，时光流逝，又有多少人能依稀记得他们那粗陋的脸庞轮廓。只因他们拒绝生命的平凡，拒绝成熟，拒绝人该一种人生态度，他们拒绝的其实只是他们的心灵的一种成长。这也是一种自律能力的缺失，一种对于人性清晰认识的状态。

正是基于这样的一种状态，他们又怎么会认识到究竟何为爱呢，爱是充实与空虚的孩子，爱是错综复杂，包含着生命的渴求与人生意义的硕果。爱有很多种，亲情也罢，爱情又如

何，爱是心灵走向成熟的必经之路，没有爱的升华，又哪里得到生命的真谛呢。人活于世，只有坠入情网，才会真正体会到自己在社会的价值与肩负的责任感，只有爱的越深，这种责任感才会越发的明显与深沉。没有经历过爱的人，心灵永远会保有一份天真与幼稚，突破不了那层迷惘而走向真正的成熟与独立。

而在种种人性的探索的过程中，我们都应保有一份怀疑的态度，

并不是只有在科学研究上我们才需要怀疑，我们也要时常怀疑一下自己，怀疑自己的存在价值，从而重新定位自我的生命价值与意义，不让自己的存在只是流于一种教条主义，傀儡的活着，人之所以需要生活而不是生存，在于人的思想与生命的非凡。

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，希望我们能走过去，走的坚持，走的无畏吧！

少有人走的路读书笔记（2） | 返回目录

这是一本关于心灵和精神方面的书，很多时候它让我不舒服，因为我们每个人或多或少的都存在这样那样的问题。“为解决问题而付出的努力，会让思想和心智更成熟。”我喜欢这句话。

平心而论，我是个害怕麻烦的人。很多事情只要不影响到我基本的正常生活，我都会选择视而不见，直到拖到不得不去解决的时候。至于，别人口中所说的热心的帮助别人如何如何，基本与我无缘。我得承认很多时候，我是个冷漠的人。为了躲避很多无谓的麻烦，我会尽量避免跟别人有更进一步的接触。就我工作的环境而言，或许这是一个不错的选择，对于生活嘛……我的朋友曾直言不讳的告诉我：“你不是一个容易接近的人，有时候话也不多，又理性，真是很难交到新的朋友啊！”

或许，我该尝试着去改变一下，多和别人交流，多接受一些别人善意的邀约，在自己力所能及的时候去帮助别人，甚至，偶尔去请求一下别人的帮助。

少有人走的路读书笔记（3） | 返回目录

1、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。

2、人生就是一连串的难题，面对它，你是哭哭啼啼，还是奋勇前进？你是束手无策地哀叹，还是积极想办法去解决，并将方法毫无保留地传给后人？人生是一个不断面对问题、并解决问题的过程。问题可以开启我们的智慧，激发我们的勇气。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。

3、所谓自律，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：先苦后甜、承担责任、忠于事实、保持平衡。这原则并不复杂，即便是10岁的小孩也能够掌握。

4、在稚嫩的孩子心中，父母就是他们的上帝，神圣而威严。孩子缺乏其他的模仿对象，自然会把父母处理问题的方式全



盘接受下来。如果父母懂得自律、自制和自尊，生活井然有序，孩子就会把这样的生活视为理所当然。而如果父母的生活混乱不堪，一塌糊涂，孩子也会照单全收。

5、要让孩子养成推迟满足感的习惯，就必须让他们学会自律；要让他们养成自律意识，对安全感产生信任，父母必须以身作则。这些心灵的财富，来自父母表里如一的爱，来自父母持之以恒的照顾，这是父母送给子女最好的礼物。

6、在复杂多变的人生道路上，判断自己该为什么事和什么人负责，这是一个永远存在的难题。这个问题从未彻底解决过，因为我们必须不断地评估、再评估我们的责任所在。这个过程是痛苦的，我们必须完全自愿和主动地去进行这种反反复复的自我审视。只有通过大量的生活体验，让心灵充分成长，心智足够成熟，我们才能够正确认识自己，客观评定自己和他人应该承担的责任。

7、力图把责任推给别人或组织，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、政府、独裁者、上司。为了躲开责任带来的痛苦，数不清的人甘愿放弃权力，实则是在逃避自由。

8、绘制人生地图的艰难，不在于我们需要从头开始，而是惟有不断修订，才能使地图内容翔实和准确。身边每天都有新的信息，要吸收它们，地图的修订就要不断进行。有些时候，需要吸收的新信息太多，我们不得不对地图做大规模修订，这使修订工作会给我们带来很大的痛苦，由此便成为了许多心理疾病的根源。

9、固步自封，逃避挑战，可说是人性的基本特征之一。不管现实如何变化，我们都有自我调节的能力。逃避挑战是人类的本能，但不意味着它是恰当的，也不意味着我们无法做出改变。

10、一个人越是诚实，保持诚实也就越是容易，而谎言说得越多，则越是要编造更多的谎言自圆其说。敢于面对事实的人，能够心胸坦荡地生活，不必面临良心的折磨和恐惧的威胁。

11、放弃人生的某些东西，一定会给心灵带来痛苦。失去平衡远比放弃更为痛苦。我想不管是谁，经过人生旅途的急转弯，都必须放弃某些快乐，放弃属于自己的一部分。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。

12、童年时得到父母持续关爱的孩子，成年后就懂得珍惜自己，并坚信自己是值得爱的，是有价值的。他们相信只要坚持真实的自己，就能够得到别人的爱。

13、过于强烈的依赖性，可能使我们强烈地亲近某个人，表面上我们与对方彼此深爱，实际上，依赖与爱之间，有着天壤之别。过分强烈的依赖感，多是来源于童年时期，由于父母缺乏爱的能力，孩子在孤独和冷漠中长大，所以就会产生过度的依赖心理。只想获取却不愿付出，心智就会永远停留在不成熟的状态，这只会对人生构成限制和束缚，给人际关系造成破坏，让别人跟着遭殃，而不是促进别人的心灵成长。

14、人生苦短，爱的时间有限，我们应该好好珍惜和把握。不敢正视死亡，就无法获得人生的真谛，无法理解什么是爱，什么是生活。死亡是一种正常现象，不肯接受这一事实，我们就永远无法体味生命的宏大意义。

15、夫妻双方只有更加独立，而不是“合而为一”，才能保持各自的情操和特性，才能使婚姻生活更为美满。因惧怕孤独而选择婚姻，注定不会成就幸福的婚姻。真正的爱尊重彼此的独立，也敢于承担分离和意外丧偶的风险。成功的婚姻，能够为心灵提供更好的滋养，并且成就辉煌的人生旅程。

16、我坚定地认为，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，才使是心智成熟不可或缺的元素。科学本身也很容易成为文化偶像，我们亦应保持怀疑的态度。

17、为在复杂的社会上获得生存，找到自己的位置，我们人人都戴上了面具。因此，思维塑造的自我，与潜意识塑造的自我，有时相差甚至。不过，意识思维的能力终归有限，它常常将真实的自我暴露出来。不管如何掩饰，潜意识都看清真相。要让心智成熟，我们需要聆听潜意识的声音，让意识中对自己的认识更接近真实的自己。

18、人们总是觉得新的信息是有威胁的，因为如果新信息属实，他们就需要做大量的辛苦工作，修改关于现实的地图。他们会本能地避免这种情形的发生，宁可同新的信息较量，也不想吸收它们。他们抗拒现实的动机，固然源于恐惧，但恐惧的基础却是懒惰。他们懒得去做大量的辛苦工作。

19、每个人都想要获得爱，但在此之前，我们必须让自己值得被爱，做好接受爱的准备。要做到这一点，我们就需要把自己变成自律，心中充满爱的人。

## 少有人走的路心得体会篇五

其实我自己就是一个有点“奇葩”的人，明明可以活成像芸芸大众一样，却又活成了一个有点思想的独立“作家”。在滚滚红尘中不断挑战写作的极限。

人生其实苦难重重。这是世界上最伟大的真理之一。不过只要我们真正理解并接受了人生苦难重重的事实，那么我们会释然。人生也是一个不断面对问题并解决问题的过程。只有勇于承担责任，敢于面对困难，就能使心灵变得更健康。

《少有人走的路》这本书，拓展了我的思维界限，打开了自己更多的人生地图。此书的作者是美国最杰出的心理医

生m·斯科特·派克先生。按照书中的逻辑，我是个不懂真爱的人。

m·斯科特·派克先生：爱是人们自律的原动力。是为了促进自己和他人心智成熟，不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿。当我们能够有一个力量，为自己和对方的心智成熟带来不断地进步，让两个人不断地去实现亲密关系，这种努力的过程就是爱。爱不会因害怕失去就放弃去爱。爱是保持自己独立，也允许伴侣独立。

真正的爱，不是单纯的给予，还包括适当的拒绝、及时的赞美、得体的批评、恰当的争论、必要的鼓励、温柔的安慰和有效的敦促。

真正意义上的爱既是爱自己，也是爱他人。可以让自己和他人人都获得成长。

真正的爱，需要投入和奉献，需要付出全部的智慧 and 力量；真正的爱不是忘乎所以，而是深思熟虑，是奉献全部身心的重大决定；真正的爱，其价值在于始终如一的行动，这远远大于转瞬即逝的感觉或者精神贯注。

真正的爱是为了努力促进自己和他人心智成熟，表现出来的一种勇气。真正的爱是行动，是一种由意愿而产生的行动。真正懂得爱的人，必然懂得自我约束，并会以此促进双方心智的成熟。所有建立在真爱之上的情感关系，都是互相勉励、共同促进的关系。

每个人都想要获得爱，但在此之前，我们必须让自己值得被爱，做好接受爱的准备。当我们不求回报地滋养自己和别人时，爱就会在不经意间降临到我们身上。在爱情中博弈，谁都不会是赢家，只有坦诚相待，才能幸福。

m·斯科特·派克先生诠释了爱的真正意义和路径。我想我的人生以后多少会有些不同。因为我应该学会了怎样更好的去爱自己 and 他人，还有这个温柔又残酷的世界。

## 少有人走的路心得体会篇六

最近读完了斯科特·派克的作品《》，算是一本通俗心理学小说。第一次读心理学方面的作品，并没有想象中那么晦涩难懂，读起来还算通俗易懂，还可以学习一些心理学知识，在书中也是看到了限制自己成长的很多问题，在我看来，想要心智成熟需要在以下几个方面做出努力。

首先是自律，自律即自由，自律的人才能更好的管理好自己的生活，现如今我们快节奏的生活更需要自律，就拿身材管理来讲，我们越来越关注自己的外在美：容貌、身材，有句话说：你有没有钱我不清楚，但你身材好不好我一眼就能看到。随着年龄的增长，身体机能的减弱以及生活压力的增加，我们并不能像青春少年那样任性熬夜，任性胡吃海塞了，更需要规律的作息、健康的饮食、坚持的运动，这些道理说起来都懂，能真正做到的能有多少呢？同样三十岁，有顶着啤酒肚的油腻中年大叔，也有身姿挺拔活力满满的帅气大哥；有头发蓬乱满面愁容的未婚女子，也有皮肤清透姿态优雅的已婚妇女。每每看到这些对比时，我们总会第一反应是有钱有闲我也能这样啊。真的能吗？早上赖床不起匆匆忙忙顾不上吃早饭就去上班，午餐点外卖，薯条甜品肥宅水来者不拒，微博知乎看刷刷手机到半夜迟迟不睡，敷最贵的面膜，熬最长的夜，这是你吗？同样是工作没有多少空余时间，有的人却能按时早起吃早饭，坚持水果蔬菜，下班运动，碎片时间学外语，睡前看书，还不停学习新技能。开挂的人生总少不了自律的字眼，自律首先需要推迟满足感，甚至有时候需要放弃，压制住自己的欲望，强迫自己推迟享受本身就是一件极考验人的事情，我们往往选择更容易的事情去做讨厌吃苦讨厌等待，快节奏的生活已经让我们习惯及时享乐。我们需要学着静一静沉下心来，自律其实是对自己要改变的一种允诺，我们往往看不到别人的努力，其实是在给自己找借口，是在逃避改变的表现，不逃避勇敢的接受挑战也是心智成熟的重要因素。

生活中我们往往选择逃避现实，逃避选择、逃避责任、逃避改变，用谎言把自己包裹起来想要永远活在自己的小小世界

里，安于现状是因为我们对自己的能力不抱有足够的信心，害怕面对失败。但是，身为普通人能有多少人可以一生一帆风顺水？要成长就肯定会有面临选择的时候。与其唯唯诺诺地不敢前行不如坦然面对，逃避并不能改变任何现状，唯有勇敢的打开封闭的大门，接受现实勇敢地做出改变，才能有所进步，改变的过程本身就是在与过去的自己告别，更加清晰地看清自己的内心，成就更独立的自我。

独立不仅意味着生活自理、经济上的独立更是心理上的独立，于父母之情，我们都早已年龄成熟，那心理上也更应该成熟独立，一再依赖父母是给父母压力也是对自己的不负责，能妥善独立地处理工作、生活上的事情。身为儿女，应该尽快变得强大起来足以保护支撑父母；于恋人之情，保持独立更是至关重要，依赖对方不仅没错反而是出于对对方的信赖和情感投入，但过分依赖以至失去了自身的独立性就会带来危害，对伴侣而言难免会带来心理上的压力，对自己而言更是会患得患失，甚至易生嫌疑，很容易把轻松自在的感情变得脆弱不堪一击；于子女之情，过分依赖子女不忍放手，说是“爱子女”，处处打点好一切，以为是子女还小离不开父母，殊不知是自己过分依赖子女。身为父母，应该适度学会放手给予子女更大的拼搏空间和自由，翅膀既然长出来不翱翔天空岂不是浪费？哪怕刚开始摔下来过几次。对于子女而言，父母处处着想其实也会限制自己的发展，相信我们也有不少人在父母这样的“爱”里苦不堪言，只能感到困扰和压力，给自己平添许多烦恼，过分依赖是失去了自我独立性，把自己的喜怒哀乐交于他人之手，其实是放弃了自由。心智成熟之路是走向独立的过程，是困难重重的旅程，需要信仰的支撑。

人人都有自己的信仰，信仰和每个人的人生经历和对自我以及世界的认知密切相关。有的人信仰宗教，当然宗教又有很多，有的人是无神论者。争论神是否存在本身就没有多大意义，一味地批判对方，否定他人的信仰，这本身还是对世界认知太少，太过自我，对意识之外的事物没有足够的包容性，也是心智不够成熟的表现。我们应该以更开放的心态去看这个世界，世界包罗万象，精彩纷呈，我们看到的听到的远远

比实际的存在要少之又少，如同读书多阅历丰富的人往往也更能理解事物的多样性，看待事情更加淡然。信仰本身没有错，成长路上我们也需要信仰给予精神上的支持，只要它能够带给我们积极向上的鼓舞，在黑暗寒冷的时候也能给予一点点光明和温暖，信仰很多时候也是对自己的一种约束，有信仰必定是有所畏惧，有敬畏之心的人才是有血有肉有灵魂的人。信仰，让人心生向往赴汤蹈火甘心去追随，又保留一份敬重之心小心仰视，想要竭尽全力靠近。

最后简单说说恩典，我把它更多的理解为幸运的降临。就像爱情，有时候我们喜欢用“缘分”或者“磁场”这样的词汇来解释两个人的相识相遇，ta可能就是你一直以来等待的某个人；或者一次生命岔道口上做出了至关重要的选择，回味过来感叹庆幸当时的决定；或者人生瓶颈期的一个顿悟的瞬间，就像突然开窍一样。我们总有这样的疑问：为什么就在特定的时间特定的地点就发生了呢？或许并不能争论出个最合理的解释，因为真的太神奇了，如同从天而降的恩典像个大彩蛋一样砸中了你。姑且把这认为冥冥之中某种力量在陪伴着你、帮助着你、推着你一步步变好，我想这也是让我们一直懂得感恩，心存善意，向往美好的缘由吧。

当心智发生巨大变化的那一刻，就是感受到生命奇迹的时刻，心智成熟的旅程势必漫长而又辛苦，愿我们都能心怀感恩，早日学会自律，勇敢地在这条道路上披荆斩棘，遇到更优秀的自己，我一直坚信倘若心中意念足够强大，并不停地为之努力便会达成心意。也感谢能读到这本书，相信之后还会再看第二遍第三遍的，虽然这次读的还不够很深刻，不过能更好地认识自己，面对内心的恐惧，早点做出改变就是一件幸运的事了，也期待能早日遇到心智更加成熟的自己。

## 少有人走的路心得体会篇七

重新拿出《少有人走的路》，我想推荐给朋友们，给那些渴望走向成熟、有自觉期望改变心理现状的人。其实这本书很

浅显，很多道理甚至都是身边的一些小纠结的学术解读而已，你我都懂。刚开始看我也就睡前随便翻翻，但此刻看完整本书，却起了期望再认真看一遍的念头。回头想想，其实很诧异，原先这本书真有种魔力，让你不自觉在看的时候跟着内化了它所述的一些心理学知识，似乎真有那么点被治疗了一番的感觉。所以，与其说这是一本治愈心理的书籍，不如说它是一本能够引发你自己与自己对话的向导书。

书的第二部分花了超多篇幅论述“爱”，第三部分和第四部分是我看的比较快的，也是觉得可能多多少少这部分与中国的大多数人需要思考的成长环境有所不同吧。但第二部分的“爱”这一章是值得再认真看的。大多数人不懂得什么是爱，那里的爱当然不是只男女情长的爱，而是自律的原动力，按作者的定义，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。它包括自我成熟、也包括帮忙他人进步，它是完善自我和他人的持续的过程。

同时，作者也提到很多患有心理疾病的患者深究其患病原因，都是由小时候父母错误的爱或忽视的爱而导致的。家庭环境的成长对个人的心里影响极大，父母对子女正确的爱是保证其健康心理的关键。而父母如何学会爱以及它的重要性也是作者论述的重点。

## 少有人走的路心得体会篇八

看完三本《少有人走的路》，感觉作者派克先生还真是很了不起啊，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。呵呵，这篇读后感其实几乎还是抄录的派克先生的话，我不过是按我的需要把它们串联了一下。

人生苦难重重，人生错综复杂，几乎所有人的心理都会出现问题，或者说我们的心灵总会面对天性中的弱点，比如只顾当下，比如懒惰。让我觉得释怀的是，知道人类都是如此，都面对着如此的命运，这让我知道自己的问题是不足为奇的了。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，现在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”，我们所应该做的，其实是追求我们心灵的开阔和富足。然而，“少有人走的路”，从书名可以看出思考、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，不过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。

”

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“原来一个人没有信仰，也可以非常坚韧。一个人不是为了大众而吃苦，也可以保持顽强的尊严”。关键还是在于，你究竟想成为一个怎样的人。然而，放弃对外界的依附，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，可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。

“坠入情网，意味着自我界限的一部分突然崩溃，使我们的‘自我’和他人的‘自我’合而为一，我们突然冲出了自我界限，寂寞消失了，代之难以言喻的狂喜之感，仿佛体会到幼年时无所不能的快感，我们又变得强大有力。”正因为爱情如此狂热激动，所以很长时期我们会以为爱情无所不能，可以帮我们排除万难，对方就是我们仅需的一切（当然，现在患有“爱无能”的患者除外。），然而，“这种因为机遇和缘分，不请自来，让我们暂时失去自我，无法做出理智选择的爱情，只是真爱伟大而神奇的布局的一部分，它让我们提前品尝到爱的滋味。因为它并非真爱，所以它最终可能因为种种原因而消褪崩塌，事实上我们想要获得持续的狂喜，达到涅槃和永生的境界，获得神性的启发，我们就必须体验到真爱是什么，爱的感觉是什么，并且要为此付出艰苦的努力。”这里派克提到了很多次的“神性”，不接受宗教的朋友或许会觉得反感，但是其实派克其并不是那种狭隘排他的教徒，他称自己为“离经叛道”的天主教徒，却一直担负着关怀他人心灵的“心灵牧师”的工作。他所指的神性是我们心灵中的神性，绝不局限于宗教。看起来要想获得真爱也是让人倍感压力的一件事，男女间直接的相吸，缘分的牵引，爱恋的错觉及无法自拔，迷失自我也许痛苦，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“必须让双方的心灵得到成长和完善，帮助彼此心

智成熟，即使在爱的激情过后，仍能醉心于那种美好的感觉”，要两个人都付出艰苦的努力啊，想起来，的确非常困难。

“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。”关于孩童的说法就存在一定的矛盾性，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，我们就必须面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。我们必须接纳这种流浪、迷失和无助。有些时候我们需要停止生长，甚至必须后退，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，承担痛苦和责任，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，我们必须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，但是我们同时也要面对现实，我们有时要追求超脱，但是也必须控制自己的虐待倾向。

“我们不应该把人体视为机器，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，我们应该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，我们应该将身体从‘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，现在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，他们也希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，我们应该保持怀疑的态度。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今天已经毫无意义了，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。人类天生具有一种非常杰出的能力，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，就是要求我们勇敢面对各种相互冲突的力量、思想以及生活压力。所以，当我们综合考虑问题，并愿意承受随之而来的痛苦时，我们就应该经常问自己：我忽视了什么？或早或晚，我们会发现，在一定程度上，每个人都要对自己所做的每一件事负责。”最后这句话，我到一直都很赞同。

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，希望走的人会越来越多。