

# 最新读少有人走的路读后感(大全5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？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！

## 读少有人走的路读后感篇一

先简单介绍一下，少有人走的路这本书，像书名一样，少有人会选择走的路，需要花很大精力去读的书，现在物质越来越丰富，心灵越来越空虚，我们不想承受痛苦，但是成长是痛苦的，在这充满艰辛的道路上，避免简单化的思考，放弃以偏概全的冲动，不要寻找公式和简单的答案。勇敢前行，超越自我，心智成熟的路程。

今天读了这章 复杂人生的章节，它分为：拒绝简单思考，避免陷入极端，本性与人性，选择与人生，使命与人生，感恩与人生。环环相扣，结合现在的我，做些解读。

我们要认清人生，什么是人生？人生苦海无边，而且复杂多变。对！人生之路就是由一连串的难题组成，一个难题解决，又会有新的难题接踵而至，我们面对难题和痛苦的时候，有的人是拖延时间，等着问题自行消失，有些人面对问题，逃避，选择忘记它们，等等 回避问题，这些解决不了问题，如果真正要成长，必须面对问题，迎难而上，我们的心智也会越来越成熟。——这是我们看待问题的初衷，有解决问题的想法使然。人生复杂多变，我们要不断接受变化，调整自己的心态。

现在大部分人只会简单的思考，拒绝深度思考，因为思考是复杂的，是一个很难的过程。为了不去思考，麻痹自己，每天刷着抖音，看着快手，再浏览一下今日头条，让自己的时

间一点点流逝，很多人习惯一个事情后就会机械重复，每天重复的事情越来越多，没有改进，时间占用越来越长，看上去很忙，其实一点进步都没有，还挤占了自己进步的空间。学习或者接受信息简单的只愿接受简单的第一步不愿意接受更复杂的巩固和应用流程，只听不说，只学不练，只看不写，感觉自己学了很多东西，但是只是浅层，遗忘很快。还有一部分是混乱思考者，而这一切混乱的思考都源于逃避问题和痛苦的趋向，如果选择独立思考必须准备接受打击。独立思考第一步就是坚持学习，我们思考能力主要依赖于学习。第二步就是用于思考，勤于思考。

选择与人生，你想什么，你就是什么。许多人在面临至关重要的决定——都是根据很少的咨询去做决定，选择什么样的职业，选择跟谁结婚，周密思考与草率思考的结果，会完全不同，人生也会因为自己的思考改变。不管你想要干什么，你为此必须付出代价。每当你想去寻找正确答案时，你首先向自己发问，一旦这么做了，你就可能做出正确的选择，但是你也将会忍受不知所措的痛苦。生活就是这样，没有简单答案，我们能做的就是反复问自己，这样我们的心智才会一步步成熟。

使命与人生 这个概念很大，看了几遍，粗浅的理解。人生而不同，每个人都有自己的天赋和个性，使命原意是召唤，如果一个被某种事物吸引，一定是某种东西在召唤他。坚持使命，达成使命不一定能保证快乐，但是一定会给人带来安宁。因此人尽其才，是很快乐的一件事。

本性与人性 人的本性就是改变，人性的定义很难，但是我们作为人，一定保持改变的本能，身体可以变老，但是心灵不可以，无论到任何年龄，保持对新鲜事物的好奇心。

感恩与人生 我们现在越来越多计较得与失，付出与回报，计较我们的苦与他人的乐，种种计较，会使我们心生怨念，不满自己，不满他人，远离幸福快乐。如果我们能抱着感恩的

心，看待身边的人和事，把某些厄运看成伪装的恩赐，也不要把好运当成理所当然。

在这个碎片化时代，慢即使快，快即使慢。每个人多多少少都有心理疾病，我们慢慢被同化，麻痹自己的大脑，系统化的信息匮乏，今天复明天，一天天过去，陷入焦虑，还拒接成长的痛苦。现在迈出第一步很容易，但是真正支持我们的动力，是我们的强烈的使命，更大的目标。

## 读少有人走的路读后感篇二

这本书的作者是毕业于哈佛大学，获得硕士和博士学位的m.斯科特.派克，他长期从事心理治疗实践，取得了卓著成绩，他被誉为“我们这个时代最杰出的心理医生”。

这是一本震惊世界的名著，出版后未经宣传，经人们口耳相传，迅速畅销起来。仅在北美，其销售量就超过了700万册，被翻译成23种以上的语言；在《纽约时报》畅销书榜单上连续上榜近20年，被西方媒体誉为“来自上帝之手”的时代杰作，它创造了出版史上的一大奇迹！

这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。归根结底，它告诉我们怎样找到真正的自我。

本书共分为四个部分，它们分别是：第一部分：自律；第二部分：爱；第三部分：成长与信仰；第四部分：恩典。其中感触最深的是：爱和爱的本质以及爱的艺术。生活中身为父母的我们常常将自己的意愿或未完成的心愿强加给我们的孩子，如有的父母从小就有想当歌唱家的梦想，而由于自身或家庭的原因未能实现愿望，便寄希望于自己的孩子，希望孩子替他圆了这个梦。于是乎给自己的孩子报声乐班，可孩子并不喜欢

也没有兴趣，当孩子高中毕业未能如愿考上家长心目中的理想学校便大发雷霆，认为孩子不争气，疏不知孩子根本就不喜欢，还美其名曰：是为了孩子。这是爱吗？很显然不是。

真正的爱是一个长期、渐进的过程。爱，意味着心灵的不断成长和心智的不断成熟。真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人。爱可以让自己和他人获得成长。爱要付出努力，付诸于行动，不能停留在口头上，而要真诚付出。爱是心甘情愿，是自觉自愿的主动的，而不是一种被动的强迫。

那么怎么爱呢？爱，最重要的体现形式就是关注。著名心理学家罗洛梅说过：“如果用现代心理分析工具去分析每个人爱的意愿，我们就会发现，爱的意愿的本质，其实是一种关注。为了完成意愿所需要的努力，就是对关注的努力，也就是努力的关注。我们要头脑清醒，让心智健全，这是体现关注的最基本要素。”

体现关注最常见、最重要的方式，就是努力倾听。我们大部分时间都在听别人说话，可多数人却不懂得如何倾听，他们只听到了自己想听到的部分，愿意听的听到了，不愿意听的都忽略了，听不全面。而且对听到的内容总是从自己的主观感受和意愿出发，而不是站在孩子的角度，站在孩子的立场，站在孩子当时的处境下，不能很好的感同身受去想，去思考。譬如有许多家长听到自己的孩子考试成绩不好，就会片面地认为，是孩子没下功夫，总是盲目地拿自己的孩子与他人的孩子比较；更有甚者有些家长教育方法简单粗暴，顿不顿大发雷霆，不问青红皂白，劈头盖脸就是一顿拳打脚踢。很少有家长心平气和地、耐心地询问孩子为什么此次没考好，耐下心、静下心来认真地倾听孩子说。

倾听是件不容易的事，他需要倾听者认真对待，不能敷衍了事，学习倾听的方法，在众多的倾听内容中，做出选择，找到最佳平衡点，尽可能满足孩子的需求。只有满足了孩子的需求，孩子才愿意与你交流与倾诉。首先倾听者要做到全神

贯注，让孩子感受到你的尊重和爱，因此感受到自己的价值，从而懂得自尊自爱。生活中你会发现，当你认真地全神贯注地去倾听你的孩子说话的时候，孩子会很愿意与你分享他（她）的故事或感受，他（她）会敞开心扉，毫无保留地与你交流。其次，在对孩子的倾听中，孩子感受到尊重越多，有价值的表达就越多。你会发现孩子的独特和出色之处，就越愿意倾听，对他们的了解就越多，认可也就越多。第三，了解的越多，便会更加有的放矢，便会取得更好的效果。最后，孩子感受到你的尊重，他们认为你把他们看成出色的人，他也希望不辜负你的期望，成为你所期望的人，更愿意听你的话，并给予你同样的尊重。

真正的倾听，意味着把注意力放在他人身上，这是爱的具体的表现形式。此时，倾听者需要把个人的想法和欲望放在一旁，努力去体会说话人的内心世界和感受。我真心地希望我们家长朋友们可以通过练习，让自己变得更加善于倾听。爱是一种特殊的“任务”，艰辛而道远。让我们在实践中共同学习爱的艺术——倾听的艺术吧！也真诚地希望大家通过阅读《少有人走的路》能够使自己的心智不断地更加地成熟！

## 读少有人走的路读后感篇三

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。

## 读少有人走的路读后感篇四

人与人之间相处是极易受对方的影响，不管你愿不愿意承认，你的言谈方式或多或少都会受到同学、同事、朋友和家人的影响。如果你不承认，那么有可能只是你没有发现而已。

顶头上司很喜欢说“不不不”，久而久之，办公室的人在交谈时，尤其当他们急于在第一时间否定对方的时候就会说“不不不”。在lynette和上司结束一次聊天后，我给lynette说她刚才说了“不不不”，她整个人像一只炸了毛的喵，进入警戒状态，说服自己不要说那么多“不不不”。然而她不论和上司还是和同事说话，那“不不不”三个字依旧张口就来。我也好不到哪里去，“不不不”说的风生水起。可能我太过敏感，第一时间发现了这个现象，其他同事似乎还没有发现。所以听其他同事说“不不不”后我和lynette总会会心一笑。

在读《少有人走的路》的时候，印象最深的五个字是：推迟满足感。那些急于在第一时间否定他人的人，是为了从否定他人中得到满足感吗？如果是这样，面对与自己意见相左的人，不妨慢下来等对方说完，再一针见血并加以缜密的逻辑将对方一枪毙命不是更爽吗？但是人人往往都不愿意推迟满足感，哪怕只是短短的几秒。

因为“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，这是惟一可行的生活方式。”

而这对于想要急切享受满足感的人来说先面对听完对方的错误言论实在太过痛苦，不如第一时间享受满足感来的爽快。毕竟“规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。”

我和lynette认为对抗说“不不不”这个坏习惯的方式就是改变自己的心态，就算对方说的内容是错误的，也要耐心听完，然后再否定对方。改变自己的心态，才是解决这个坏习惯的根源。如今，我和lynette说“不不不”的次数在逐渐减少，有时候甚至在说到第二个不字的时候就会自动停下来。看看之后能否彻底改掉这个坏习惯。

《少有人走的路》是答芬小姐姐推荐的，她推荐的次数多了，我自然想了解为何她不停推荐。这本书是我最近读书读的最慢的一次，总会思考一些内容投射到自己身上的情况，强迫自己去分析，有点痛苦，读到后面，心也乱了。读书于我而言是一个自我救赎的过程，这本书让我沉浸其中去思考分析自己的问题。计划再买一本纸质版的书来反复阅读。我和答芬小姐姐一样，倾情推荐这本——《少有人走的路》给可爱的你们，愿你们面对不断流逝的岁月、增长的年龄，可以宠辱不惊。

这本书值得分享的摘录实在是太多了，这里我简单分享两句。其他的，你们自己收集吧。

## 读少有人走的路读后感篇五

像书名一样，如果是二十岁的我看这本书，大概会摔书，大概也切合这本书的书名《少有人走的路》，因为要读完这本书本身需要一定的自制力和延迟自我满足的能力。

书中大部分内容描述的是是什么的概念，很少描述为什么或者对其一笔带过，案例的主要作用是对是什么的解释，而不是为什么活着怎么样的解读。

读者如果缺乏对进步的强烈愿望，很难从这些抽象的文字中建立坚定的自律和自我约束意志，不具体的比喻又进一步加强了这种抽离感。

我经常有的一个感觉是，很多道理我们都懂，要做到却很困难，就像我们总因自己乱发脾气责怪自己，却无法控制自己下一次的歇斯底里。究其原因，我想，是因为我们不知道自己脾气暴躁的深层原因，只想想办法把脾气压制住，却往往适得其反，更添痛苦。了解自己的缺陷来自于原生家庭，并对了解某些行为对与错相对来说是容易的，了解自己性格的形成复杂得多，却很有必要。只有把问题的症结打开，才不会一再发生类似的事件，身心俱疲又对自己一次次失望。

描述应该怎么样和不应该怎么样，对大多数人来说，更像是说教，让人很容易产生抗拒感甚至不信任感。具体的行动和事例的支撑对观念的形成具有不可忽视的作用。就像现实和理想之间的桥梁，让人看见可以实现的可能性，才有动力作出改变。

与此同时，作者提出“真正的爱”的概念，当我们拥有真正的爱时，就愿意推迟满足感，做到自律和自我约束，不任由自己的情绪控制自己，爱是心智成熟的前提。

去理解对方，站在他们的立场体会他们的感受，对之表示理解，而不是站在自己的立场去理解对方，对患者很重要。这一点，和现代心理学的观念也是十分一致。

因为某些原因，我一直在和自己作斗争，但是越是斗争，越恐惧，越想逃避，结果越陷越深。一边希望能依靠自己的力量走出来，早日“做个正常人”，一边又不停受挫，对现实越来越失望。直到这几年，接触了一些心理学方面的书籍，才慢慢对自己有了了解，也慢慢放松了心态，接受自己的缺陷，不再和自己作对，对外界的看法也更宽容。



书籍真是个好东西，人与人的理解是很难做到的，但是从书籍里，我找到了多年不曾体验过的被理解和鼓励，也找到了面对人生的勇气。不敢想象如果没有书的陪伴，我现在会过得怎么样。

希望大家都能找到自己喜欢的书，从书里找到自己想要的东西。

在素质班的要求下，我翻开了一本以前从未听说的一本书。《少有人走的路—心智成熟的旅程》是美国杰出心理医生斯科特·派克写的。1978年首次出版，五年之后才出此刻畅销图书榜单上，在《纽约时报》畅销书排行榜上，连续上榜近20年。这本书创造了空前的销售记录，至今长盛不衰。

《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，共分为四个部分：自律、爱、承载与宗教、神奇的力量。其中以“爱”为中心，书中告诉我们什么是爱的本质，帮忙我们学习爱，也学习独立；告诉我们如何成为更称职的、更有理解性的父母。归根到底，它告诉我们，它告诉我们怎样找到真正的自我，获得心智的成熟。

作者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，这就是人人都有心理问题，只可是程度不一样而已；几乎人人都有程度不一样的心理疾病，只可是得病时间不一样而已。规避问题和逃避问题的趋向，是人类心理疾病的根源，一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直视问题开始。可是心智成熟不可能一蹴而就，它是一个艰难的旅程。

解决问题的首要方法就是自律。所谓自律，是以进取而主动的态度，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，承担职责、尊重事实、坚持平衡。时间这些原则，关键在于你的态度，你要勇敢应对痛苦而非逃避。

很幸运有机会了解这本书，否则将会是我心智走向成熟的一个遗憾。我会慢慢学会自律，学会爱，学会独立，找到真正的自我，做自我的主宰，用进取平和的心态迎接生活！