

最新亲密关系的读后感言 亲密关系的读后感(大全5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。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

亲密关系的读后感言篇一

今天看完了一本书，没有很仔细的看，只能说大概的阅览。所以不知道对我接下来写读后感有没有什么不对的决定，但阅读完后有记忆最深的几点还是忍不住想分享一下。

这本书大概就是讲一段关系的几个阶段，分别为绚丽、幻灭、内省、启示这么个阶段，在每个阶段里作者都有讲解他的理解及推导过程、自身经历。有很多的地方我读得很入神，因为有和我切身相关的感觉，比如他有说到在人们纠结时怎么做决定，书中有一定的分析及案例我就不说了，因为我也记不清了，但最终的核心点我记得，作者给出的解决办法就是：做出真理的选择，满足对双方或者尽最大的可能满足双方利益的决定，其实看完后我觉得就是做一个理性的选择。作者只是把“理性”这个词用“真理”表达了出来，可能在作者看来真理更是神圣或者慎重的吧。在这里还反应了一个问题，就是读这本书的话，有些词可能跟你现在对这个词的理解会有点不一样，比如刚刚提到的真理，从书籍里面表现的意思核心就是理性，而在现在人们对于真理的理解虽有一层理性的意思，但更多的理解是永恒不变的、反复被验证过的观点或者道理。再比如，“直觉”这个词，我们更多的是理解为凭感觉、第六感，但作者的理解为“去注意我的灵魂的想法”。可能作者想表达人们的第一直觉或者第一反射是最真实的，也就是最贴近人们心灵的。大概可以判断为作者会站在心理学或者更深层的理解上去解读某些词，我们在看书的

时候也应该准备一颗更神圣的心，或者需要多转个弯对某些词进行更深的阅读。

另外在这本书里表现出来的. 很多道理，其实大家都能用更简洁的方式表达出来，且这些道理为大家已经很容易理解或者早已经知道的道理，作者在该书里会写的很神秘，或者是为了保持凸显心理、关系主题书籍该有的调性，让你觉得哇，原来我读了一页的文字其实是在读我早就明白了的道理，而且这个道理可以一两句话讲出来的作者要用一页写完。当然我们不能说这本书不好啰嗦什么的，它毕竟是一个类似于心理书籍，在阅读节奏及散发出来的气质上必须吻合书籍的定位，也必须有更多的分析推理过程，所以在我们看到的一个结论，作者是通过真实案例或者亲身感受进行论证、给予理性与科学。

该书还有阐述了一个可以看成是天生属性的重点，可以说是人性本存在的思维逻辑属性，我觉得我可以这样概括：当你选择一方时是因为你选择的一方更容易让你当下舒适。比如，当你暴躁时你是痛苦的，那你为什么明明痛苦还要暴躁呢？因为人们选择暴躁发泄比让自己在内心忍受更容易释放或解气。还有比如吵架，明明吵架费神且心情糟糕，事后你可能还会后悔，可为什么大多数的人类在这种时候还是会选择吵架呢？是因为我们宁愿争吵也不愿面对伤口，是因为生气比成熟心碎要简单得多。这些都是在说明人类在做某些决定的时候都会优先选择让自己当下能立即发泄的或者相对舒适一些的决定。

书里面还有一些观点让我很印象深刻：比如说怀疑，当你处于怀疑自己的情况下，你可以把怀疑自己的状态，看成怀疑是一种提问，不要看成是一种施加于影响未来不会成功的因素，你可以用怀疑是提问的概念让自己做更多的理性分析，以为未来做更多的准备。

再比如说牺牲，牺牲不是一种行为，是一种心态。当你在洗

碗的时候，至于它会不会让你开心完全取决于你的心态。当你因为你的另一半在那玩而你在洗碗的时候，你觉得是牺牲，可能会影响你的心情。但如果你把洗碗看成是一种慢生活或者是另一种娱乐你则不会认为它是牺牲的行为。

最后再分享一点，是害怕。如果你害怕一件事时，你就当作他是不真实的，因为你的害怕只是你的想象。很多的害怕都是发生在事情还没有发生的时候，所以你更多的是自己在吓唬自己，你完全有机会会有时间去做更多的把握及完善。

当然，毕竟是一本书，我不会容易这么轻易就不分享了，还真的最后分享一点，就是对于吵架的分析。在这里我很浅显的回忆一下我在书籍里面看到的，其实书籍里面还有很多的这一个话题的分析与解读，但我现在只能想到这一点。我们有时候吵架、解释是为了让对方有罪恶感，从而希望对方能够服软，能够因为对自己有罪恶感而表示亏欠或者认错，从而对自己更好一点。

还有还有，这本书还写了很多，我觉得如果能静下心来好好的阅读一定还有不少的收获。我会把这本书放在书桌上，当作一本虽然已经翻阅完读但还像是在读的书，偶尔翻翻一定还能有不少的收获。

夜深了，读完这本书最强烈的首波读后感就是这几个点了。写了我差不多一个小时真的好困了，原本是准备不写了直接睡的，后面觉得还是得蹭热纪录第一读后感。深夜一点，陪你读书，哈哈！

亲密关系的读后感言篇二

小丽依偎在小捷肩头，新做的头发如瀑般美丽，散发着淡雅的清香，吃着棉花糖。小捷搂着小丽，用手指擦去她嘴角的糖沫：“宝贝，慢点吃，瞧你，吃得像白胡子老头……”

小丽学做小捷爱吃的红烧鸡，小捷从身后抱着她，小丽撒娇：“讨厌，让人家怎么做饭嘛！”不小心，鸡烧糊了，小捷勇敢地吃了一块，“没事，就当今天买了只乌鸡，味道真不错！”

婚后第三年，小丽下班进家，小捷躺在沙发上看手机。“老婆，晚上吃啥？”“你怎么不做饭？我又不是你雇的老妈子！”“你吃枪药啦！爱做不做，不做我出去吃！”“砰”摔门而去。

小捷回来，“老婆，刚才是我不对。小时候我妈总骂我，我一看到女人凶就来气。我买了你最爱吃的鱼香肉丝，趁热吃。”“老公，今天领导批评我报表做错了，我晚上给儿子喂奶睡太晚了头疼，我不是故意的鸣……”

小捷把小丽搂在怀中：“以后我给孩子冲奶粉，你好好休息。”小丽的`头发早已剪短，两天没洗还有点味儿，可是爱和理解，让他们更亲密。

你是小丽（理），还是小捷（解）？

亲密关系的读后感言篇三

最近重读了克里斯多福孟的《亲密关系》，这本书我去年读过一遍，但是去年看完之后没有任何的输出，所以里面的理念很快就忘了。

这次重读，是仔仔细细地读，不图快，读的过程中有很多启发和体悟。当然，这次会让自己做一些输出和整理。一方面是帮自己梳理知识框架，把书中内容融合到自己的认知体系里。另外一方面也是想分享一些观点和看法，希望能给更多人带来一些启示。

启示一：掌握人际关系密码

《亲密关系》这本书我很久之前就听过，但是一直满足于听樊登讲书，自己没有去看。但当我真的打开这本书看到张德芬写的序的时候，还是很受震撼，后悔没有早点翻开这本书。

张德芬在里面提到：亲密关系不只限于男女关系，只要双方亲密到一定程度，向对方敞开到一定程度，家人、同事、朋友、同学，都可以算是亲密关系。只是男女关系是里面张力最强、能量最大，所以也是冲突最大、最令人心碎的。

所以，学习处理亲密关系，在一定程度上也是在学习处理人际关系。和我们关系比较紧密的人，或多或少会给我们带来一些影响。如果关系处理得好，能给彼此加分和赋能；如果关系处理得不好，便会给彼此带来减分和消耗。

学习亲密关系，本质上也是在掌握人际关系的密码。不管你是单身还是有伴侣，都可以看一看这本书。因为在我们的工作和生活当中，许多人际关系，或多或少都有一些亲密关系的影子。

启示二：认识你自己

伴侣是镜子、是导师、是伙伴。

伴侣是你的一面镜子，通过亲密关系，我们能够发现隐藏在自己内心深处的伤痛。

伴侣是你的一位导师，通过亲密关系，能够引导你去治愈内心深处的伤痛，并且更清楚地认识自己。

伴侣是你的一位伙伴，你们可以一起去探索这个世界，一起去做一些事情。

伴侣是来帮助你认识你自己，却不是来为你的幸福负全责的。如果认识不到这一点，可能会对伴侣还有过高的期望。期望

越高，失望越深，期望往往是通往地狱的深渊。把对方逼得太紧，这就好像对方身上有一把让我们幸福的钥匙，却胆敢不给我们。

所以，期望低一点，给对方多点空间，让他做自己。同时也要明白，自己要有让自己幸福的能力，而不是靠别人来给予我们幸福，为我们的幸福负责。

启示三：亲密关系的背后不是浪漫，而是需求

简尼尔森在《正面管教》里说过：每个孩子终其一生都在寻找两种东西，一种是归属感，一种是价值感。

童年未得到的满足，我们以为他已经消失不见，而选择忽视了，其实它一直藏在我们的潜意识里。当我们遇到伴侣，开始一段亲密关系的时候，我们会变得非常兴奋，甚至几天几夜睡不着觉，依然精力充沛。

但如果把这个问题深究下去，就会发现这种兴奋无非有两种原因：

第一，两个人的边界暂时被打破，有生以来第一次能够拥有和分享另一个人的人生。

第二，觉得自己的需求即将被满足，尽管这可能是在潜意识里的。

但是，两个人毕竟是两个不同的灵魂装在不同的肉体，不可能真的合二为一。所以在之后的相处中，如果管理不好自己的期望，不懂得包容和磨合，也不肯去反思和学习，那么这种亲密关系很快就会经营不下去。刚开始的浪漫，会消磨的毫无痕迹，而取而代之的是乏力、无味、以及激情消退后的倦怠。

启示四：自先成稳，而后爱人。

自己是自己的. 第一爱人。对自己的爱，本自具足。这样更容易激发自己的内在力量，不会对伴侣怀有过高的期望，更容易和别人建立亲密关系。

这里要澄清一下，一个越爱自己的人，不是对别人漠不关心，也不是把自己的幸福建立在别人的痛苦之上。而是更善于和别人相处，更善于处理好彼此的关系。

亲密关系，不只限于男女关系，学习它，能够让我们掌握人际关系的密码。

伴侣是来帮助你认识自己的。

自先沉稳而后爱人，对伴侣降低期待，自己是自己的第一爱人。

亲密关系的读后感言篇四

这本《亲密关系》是我目前看过的唯一也是最好的一本心理学书，书很不易读，因为句句引发思考，看过一遍，只觉收获了书中50%的精华，写感想时，只要随手翻开一页，字里行间便又有了新的感悟。现就自己理解的皮毛写下简单的读书感悟，希望还能再次深刻的研读一遍，体会那种与心灵沟通的快乐。书中的亲密关系虽重点指的是夫妻关系，但我理解更多的是包括夫妻在内和父母、孩子等所有与自己亲近的关系。并且我更着重体会的是自己认识自我的过程。

与直面相反的做法即逃避，不敢面对。说到直面才能放下，让我想到一个电影情节，一个人被幻象中的猛鬼怪兽追击，不停的逃跑，猛鬼怪兽穷追不舍，并因主角的恐惧而变得更加强大凶猛，当主角被追的无路可逃时，不得不面对幻象告诉自己这不是真的，都是幻觉，瞬间猛扑过来的猛鬼怪兽化

为乌有，眼前变回平和宁静的现实。我想在生活中当我们不懂得处理自己的情感时，面对爱人、父母、孩子、朋友和自己时，我们心中那积聚的痛苦给我们带来的折磨应该也不亚于猛鬼怪兽，让我们心痛、抓狂，甚至有时觉得死比活着更容易。作为一个还不能超脱世俗、随时能跟灵魂对话的人，我还是要随时去迎接生活带来的痛苦，但读了克里斯多福的《亲密关系》，让我在痛苦来袭时，可以直面痛苦，把痛苦和怀疑自己的心看做一个去认识自我和灵魂的机会，那么我便从内心开始不再恐惧它，而是接纳它，感激它，并让自己变得更坚强，心中充满爱和希望。

书中对天赋的说法对我也很有启迪，天赋是我们天生的才能，不是灵感激发的，只要我们听从心灵的指引，创造性的想法、言语便会层出不穷，对自我的怀疑，会迷惑、阻挠我们，让我们不能够了解自己是多有天赋的人，当我们直面这种怀疑时，就会发现其实是我们自己臆造出的各种恐惧、紧张、恐慌的感觉，反过来折磨了自己，否定了自己，让我们因恐惧而不敢接近自己的本质。认清了它的由来，恐惧烟消云散，我们才能自信的发挥自己的天赋。

对情绪的处理，还是要直面——直面情绪，说出它，感受它，之前我只知道要控制自己的情绪，但当我不了解情绪和造成这种情绪的本质时，控制情绪就成了对自己情绪的压制，读过这本书后，懂得了情绪的本质，便能够跟随心灵的指引，心悦诚服的接纳它，让其自然而然的消逝。“无论何种情绪，在你身上停留的时间都不会超过六分钟，除非你为它建造一个家，让它在你心中长住下来，如果你否认自己的情绪，为情绪找借口，害怕或放纵自己的情绪，那它们就会在你心中生根了”。

不管是亲密关系的快乐，或是生活上的其他快乐，都依赖我们每时每刻的应对方式来决定，所以多问问自己，我想要什么吧，如果你想要快乐，你就知道该怎么做了。

只有选择直面痛苦，才能最终放下痛苦，跟随灵魂的指引，在一次次痛苦的蜕变后，相信生活会像蝴蝶的翅膀一样绽放。

亲密关系的读后感言篇五

涉及“关系”一词的时候，我们必须明白，“关系”是两者之间的，这意味着我们是在划分“我”和“你”。当我们必须把世界划分为两个部分时，你必须注意，你属于其中某一个部分，因此，你可能会无意识地寻求你所在的部分的优势和美好，从而无意识地去贬低和伤害另一个部分的世界。所以，请务必警惕和小心，尽量在不对对方世界造成损伤的情况下，感受自己的美好和价值。

爱情，从古到今永远不会失去热度和话题度的词。生物学家说，那是生物体内的化学物质产生了反应和变化；社会学家说，那是一个人与另一个人建立了某种亲密关系的过程；哲学家说，那是一个人最终找到上帝的途径；大部分普通人其实从未思考过这个问题，我们这一生中，无论是自己还是身边的人，遇见爱情的人都极其稀有，大部分时候，我们只是遇见了一个人，将就着混过了这一生。记得有人说过，伟大深刻的爱情常常发生在某一瞬或者某一段时间，甚至有时候，突然得，连当事人都不知情。这么说起来，又像诸多古语那样互相矛盾了，爱情，可能多次发生在一个人的生命里。

小时候是完美主义者（如今依然残留了不少），认为爱情就是一见钟情式的喜欢，仿佛你喜欢他，他就一定会喜欢你。可是事实上，哪儿有那么幸运又完美的感情呢。后来慢慢地长大，身边的人分分合合、故事曲折离奇还不得善终，自己始终像一个旁观者一样，难以进入一段感情。作为一个旁观者，其实很不能理解感情中的执着，我客观冷静地分析情况，给出建议，可事实上，那些倾诉者中的大部分，都并不需要一个解决方案，她们只是需要一个绝对安全的地方，用来发泄、舒缓，随后继续义无反顾地飞蛾扑火。我在故事的结尾见过许多歇斯底里的姑娘和无动于衷的男人，那些男人所有

的动作、语言写满了冷漠和不耐，姑娘像个刺猬一样倔强地数落，我看到的是痛到不能自己、濒临崩溃的灵魂，他们看到的，只是一介泼妇。姑娘啊，如今这个冷漠的男人，早已不是你当初的情郎了啊，何不体体面面地放手，给他最后一个得体的微笑。何不，让他在未来的某一个时刻，突然觉得心里一空，意识到他失去了什么珍贵的东西，失去了什么，再也找不回的，珍贵的，东西。

我开始阅读这本书，是因为，我想要开始一段亲密关系了。我为此开始准备，因为在这方面，我如同一张白纸，甚至连成年人之间交往最基本的法则都不是很清楚，我必须先清楚这么多年来，问题出在哪里。我一边读着这本书，一边认认真真地计划攻略的每一步。最初的时候，我明白是我太敏感了，我甚至不敢跟攻略目标联系，我鼓起勇气发了消息，一切进展都还算不错，可惜让一个不喜欢你的人喜欢上你，是一件比解数学题还要困难的事情，如果回到原始人的时代，喜欢就直接敲晕拖进山洞多好。如果把一个绑起来打一顿就能让他喜欢上你，我想我可能都会铤而走险试一试。后来啊，我们一起玩了几天游戏，最后我是真地怂了，不敢再叫他，尽管他每天都会来，但我是多么地害怕他拒绝啊。那天师兄催我一起打游戏加上有舞蹈课，我没有叫他，后来和师兄打完，发现他在线，邀他打了一把，从那天开始，这孙子（原谅我这么称呼他吧，终究意难平，毕竟第一次这么认真地想要和一个人在一起）就变了。说话明显地冷漠了起来，再后来，叫他打游戏也不来了，故事就到这儿结束了。我，一个制定了详细的攻略计划，最后连普通朋友这一步都没有成功的家伙，也是很惨了。大师兄跟他是室友，大师兄说，你别想太多了，你只是不重要，他只是不喜欢你。真是讨厌的家伙啊，瞎说什么大实话。

我想下一次，我应该还是不会成功，我确实太敏感了，啊，不重要啦，书不错，推荐，完。