

亲密关系读后感(模板5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

亲密关系读后感篇一

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，我不是故意的吗……”

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)？

亲密关系读后感篇二

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。

二、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ta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。

三、总结

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。

亲密关系读后感篇三

马斯洛的需求层次理论将人的需求从低到高依次分为生理需求、安全需求、情感和归属的需求、尊重需求和自我实现需求五种需求。当一个人满足了较低的需求之后，才能出现较高级的需求。想来也是有几分道理，毕竟在我最穷的时候，每天想的都是什么时候能吃顿肉，女朋友什么的总感觉不是自己要考虑的问题，也算侧面验证了这个理论的正确性。

随着日子越来越好过，每天中午稳定的一荤两素，让我的内心开始急剧膨胀，需求层次也从低级的生理需求成功跨越到了情感和归属的需求。仰望星空时，我不再关心“明天的肠粉能不能加个蛋？下个月的房租还差几块钱？”而是开始思考“像我这样优秀的人，本该灿烂过一生，怎么二十多年到头来，还在人海里浮沉？”。星空仰望了许久，终于也没想出什么正儿八经的东西，反倒脖子酸的厉害。无奈之下，只能求助于人类最好的朋友-书籍，于是花了几十大洋买了这本《亲密关系》。

450多页的正文，却也不枯燥，比起曾经那本令人哈欠连连的《社会学新编》，甚至觉得津津有味。这大概就是国外学者编书的优点吧，没有大段大段的枯燥理论和名词解释。他们习惯用科学严谨的研究方法获取数据支撑，形成结论，让你无可辩驳，再举出生活中的类似场景让你来加以想像理解。当然我们看书不是来讨论学术的，我可是要解决实际问题的。想找对象，肯定要知道女孩子最看重什么，怎样才能吸引女孩子。”好吧，直接第三章“吸引力”走起。

人与人之间的吸引力是什么？就是他人的出现对于我们有奖赏意义，无论是实际的物质利益还是愉悦的情感体验。当你想到一个人都会忍不住嘴角上扬，证明她对你有很强的吸引力，同样，每个月都会给你多发工资的老板，你也会觉得他和蔼可亲。

我们更容易喜欢身边的、经常交往、重复接触的人，无论男女我们都喜欢长相可爱的人（果然这是个看脸的世界）；我们喜欢那些喜欢我们的人，却不喜欢他喜欢所有人，而对我们最有吸引力的是那些拒绝了别人，又喜欢我们的人。我们喜欢和我们相像的人，外貌、性格、爱好都差不多的人交往，共同点越多，彼此越喜欢。

可能一些小朋友会有很多问号“你看某人长得还没我帅，他居然有这么好看的对象？这不科学！”对此，作者也说了，匹配是一个广泛的过程，名望、财富、健康、才能、和长相等等都像商品一样，能用来吸引心仪的伴侣。太完美的人，我们根本高攀不起，我们都会综合各种条件之后，选择和我们综合实力旗鼓相当的人配成一对。只是男女两性最看重的东西不一样，男性特别看重女性的容貌以及年龄，而女性更关心伴侣的经济状况，所以普通男性更喜欢没什么钱、友善、漂亮的女子，而女性更喜欢有一定经济基础、友善、长相一般的男性作为伴侣。

当然书中还有很多其他有意思的议题：婚姻真的是爱情的坟墓吗？男女之间真的存在真正的友谊吗？他为什么会出轨？分手后还可以做朋友吗？委婉的拒绝还是直接的拒绝更令人难过？离婚究竟伤害了谁？孤独终老与不爱的人共度一生到底哪个更痛苦？待有缘人学习，在此不一一赘述。

读完此书，有种说不出的感觉，愈发觉得曾经的自己天真烂漫又荒唐可笑，可又不愿承认现在的自己是变的现实利己。我想回到许多年前，把这些道理讲给过去的自己听，告诉他什么是爱情，谁又值得珍惜，当然无论他愿不愿听，我都会先给他狠狠一拳，打的他满地找牙。人推翻曾经的自己，何其难，无异于一场蜕变。三月的暖风已去，七月的阳光正烈，初春的嫩芽，虽春雨未至，却仍该向阳生长，遮一片阴凉。待秋风萧瑟，与枝共舞。

亲密关系读后感篇四

读了《亲密关系》，才发现婚姻中有这么多学问。书中提到很多原理，而且这些原理都是对具体生活的提炼总结，我们每个人婚姻中都遇到这些问题，只是从来没有意识到这些问题的原因以及解决方法。听了樊登老师的讲课，突然对婚姻有了另外一种认识，对在婚姻中如何获取幸福有了更加具体的方法。

我从来没有好好想过婚姻是怎么一回事，只是觉得那必须是人生的一个路程，从小我对婚姻并不向往，觉得那只是一个任务，一个人过其实也不会很悲伤，农村封建告诉我婚姻只是为了老去时灵魂有归处，就仅仅因为这个，所以每个人都必须结婚。

都说女人结婚后，一个月中在脑海中有多少次闪过离婚的念头，真的是这个样子，我们当时牵上的手，当时许下的承诺，是在婚姻中如何一步步毁灭走向放手。我们对对方的不满意，期望的得不到，我们永远在埋怨对方不理解自己的内心不懂自己，永远在怀疑自己不够幸福。

既然我是凡人一个，那就接纳生活接纳爱人，不再期望就不会有失望。

也开始学会提醒幸福，开始反省自己，我在婚姻里又付出了多少，多想想对方的好，于是发现也许自己还可以重拾幸福的能力。

亲密关系中说到婚姻是一个人的事，如果你认为婚姻是两个人的事情，那么不管你怎么努力，也只有百分之五十的机会幸福。这种情况下一般人就基本不愿意动，都在等对方先行动，最差也要大家同频率一起努力吧，凭啥是我一个人付出呢。这种想法很可怕，如果你总是盯着对方，而不是自己内心的话，你会发现对方永远满足不了你。

书中提到了婚姻中很多的行为以及无理取闹其实都来源于童年时期爱的缺乏。从心理学的角度分析还是很有道理的。确实很多的吵架不是因为本身这件事情，而是延伸到其他问题上去，我们吵架并不是针对一件事情，而是为了表示我需要得到某些关爱某些需求。

我们一开始恋爱都觉得对方很棒，只是因为我们表现出对方各自想要看到的那个自己。书中说到人为什么要恋爱，其实是找一个满足自己潜意识的一个人，人往往找的是自己想要找的人，自己假装自己具备这些特质，我们忽略了其实对方也在假装，于是，在婚姻中，我们都迫切的想做自己，我们找不到曾经眼中的对方了，于是开始失望，开始争吵，潜意识中童年缺乏的在婚姻中都在反映这种需求。

本书中说到期望是通往地狱之路，我们要做到本自具足，停止对伴侣的期望，本着爱出发共同处理面临的问题。

婚后的期望走到幻灭阶段后，必然会产生愤怒情绪，愤怒有三种方式，第一种仅仅是表达愤怒，只是把问题表达出来，第二种是情绪抽离，逃避问题，最后一种是被动攻击，把自己处在受害者位置自我惩罚。这三种是我们经常愤怒的三种表示方式。如何解决，如何化解吵架，正确真实的表达自己的内心，吵架的真正原因不会是表面的外在的导火线，而是潜意识的缺失的心路历程，学会同理心的倾听，与对方同时面对自己的问题，最好的方法用爱来回应对方的伤痛。比如你要生气的时候可以换一种想法，假如你现在还深爱着对方，那么你很快表现出来的行为就是拥抱，温暖和抚慰。

幻灭之后的内省阶段说的也特别棒，一种方式是无止境的追求需求导致最终妥协放弃，正确的方式是放弃期望，把伴侣的需求当做自己的需求，双方积极沟通创造快乐！

作者更是深入浅出的介绍了家庭中的三种角色，受害者(心甘情愿的受害)，破坏者(心安理得的索取)，拯救者，这三者角

色是可以转换的，要走出受害者的牢笼，想明白自己内心的真正需求，跟随真理选择，不要让自己处于牺牲者的心态，同样的处境，学会积极心态，才能找到快乐源泉。我们对世界的不满往往是自己内心的不满意，对配偶的不满就是对自己的不满。如何在婚姻中穿墙而过，要先跳出问题的框架，解决自己内心匮乏的问题，每个问题都是自身的投射，对自己生活负责，发现问题比找到答案更接近幸福。

最后的启示阶段说到爱才能带来启发，不求回报没有条件的付出才会快乐！空洞由爱来填补，跟随自己的内心，本自具足。打开自己的心扉，如果你想尽快到达一个地方，最快的方法就是你本来就在那里了。找到婚姻中的量子隧道，你就能一下子到达亲密关系的中心。

特别是允许两字更是让我深受启发，学会允许，灵魂关系的关键是允许，放下对结果的控制欲，当你烦心时想想允许这个词，允许具有伟大的力量。焦虑来源于对无常的抗拒，依据灵魂的本质出发，需求不从对方寻找，从自我找。

记住，爱可以解决一切问题！从爱出发，从心出发，让爱在内心生根，爱才能带来持续的幸福感！

亲密关系读后感

亲密关系读后感篇五

莎士比亚说过：“生活里没有了书籍，就像没有了阳光；智慧里没有了书籍就像鸟儿折断了翅膀。”自从接到市局开展“全民阅读”的活动通知以后，我就把以前因一时兴起购买之后搁置在柜子里沉睡的书籍又翻了出来，其中有一本书叫做《假性亲密关系》，很惭愧的是当初因为工作繁忙的原因我只看了一小部分，正好借此次读书机会，我成功地看完了整本书的内容。这是心理咨询师史秀雄老师的代表作，在书中，融合了史秀雄老师关于心理咨询的科学视角和大量的

一手案例，揭开假性亲密关系的神秘面纱，洞察自己关系疏离的成因，及背后原生家庭的影响，从而更全面地提升自己认知，让自己身处的亲密关系网络变得更加健康和稳固。

看完这本书，我感触很深，我们身边的每个人都身处亲密关系的网络中，却鲜有人知道，亲密也是有假象的。如果说亲密关系如同空气，是人类生存的必需品，那么假性亲密关系就是亲密关系中的雾霾。假亲密，让越来越多的伴侣、家人、朋友成为了“最熟悉的陌生人”。

要打破这种无形的壁垒，我们首先要思考的是如何认真的活着，认真的活着是一种价值观念，是把轻重、主次想清楚后做出的一系列选择，是把人生的主要时间和精力放在最重要的事情上，从而让自己过得充实和满足；认真的活着是让自己经常在回顾过去的时候，能感受到自己的进步与变化，让自己内心变得更加成熟；认真的活着是为了让自己学会自己调整，遵从思想、内心和情感，避免自己在一个浮躁的环境中随波逐流，以更小的代价获得更大的成长。然后要认真对待亲密关系问题，不能因为环境、原生家庭、自己以及一些不完美的成长经历，习惯的在不完美中得过且过。认真地思考亲密关系，能帮助我们看清自己想要什么、什么事是最重要的。比如说在生活中，我们会因为一些微不足道的事情，与伴侣、家人、朋友产生意见分歧，从而发生争执甚至大动肝火，可是事后待我们冷静下来之后又会发现这样的争吵实际上对事情的解决毫无用处，但是如果我们明白亲密关系的本质，能正确对待对待亲密关系，那可以在很大程度上避免这种情况的发生。

我们生活在一个浮躁、纷繁而又多彩的世界里，有很多事物让我们分心，但同时也有了更多的空间和可能性。在思考亲密关系的过程中成长，形成正确的自己认知，学会爱自己，爱别人，战胜“爱无能”。