

最新亲密关系读后体会 亲密关系读后 感(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

亲密关系读后体会篇一

你在教我谈恋爱？每天一个恐婚恐育小技巧）不是。

总的来说，这是一部较为客观而具有现实实践性的作品。从普通人际关系开始，到友谊、爱情、婚姻的全过程。内容很完整，那么书评就拣印象深刻的谈。

关于爱情，如今很难再保持两个人生来就是绝配的幻想。虽然争吵令人心烦，但是就如世界上没有两片完全相同的叶子，分歧和冲突在亲密关系中是不可避免的。Peterson将冲突分为批评、无理要求、拒绝和积累的烦恼四个类别，这四个类别体现了双方冲突产生时可能的归因。我们希望自己得到伴侣的理解，并得到伴侣的支持，而对方也有相同的想法。双方的结合没有那么多时刻都能达成“知己”，唯独真诚的沟通才能将双方的真实意愿勾连起来，将其合成一个整体后再进行调节与协商。因而幸福指数高的婚姻，也是建立在相互沟通理解，在牺牲自己的部分生活来成全对方的自我实现的双向平衡中得以实现。争吵只是沟通的另一种表现形式，至少有表达意愿的倾向，只是累了亿点点。

趋利避害的心理人皆有之，希望付出较少的成本得到较大的利润的想法在情感中也比比皆是。但大部分人在别人优待你的情况下，才会“顺从”地优待他。若是没有一个人愿意为

此抢先付出更多，那这样的关系就很难保持亲密。

此外，就如经济学中有买方市场和卖方市场，爱情中也有“买方市场”和“买方市场”。爱情中的强势与弱势一定程度上取决于你与伴侣之间相互的依赖程度，依赖程度越高，在爱情中就越处于弱势地位。无论依赖程度取决于爱情、权力、资源还是金钱，这听起来都十分残酷。此时依赖就成为你在这段亲密关系中的死穴。因而，“万花丛中过，片叶不沾身”的渣男渣女海王塘主，独有不沾叶的特殊属性，成为了让伴侣爱得死去活来自己却“两袖清风”不带走一片云彩的亲密关系主导者。

亲密关系读后体会篇二

看完书不整理读后感，自己都容易忘记当时阅读的收获，现在回顾下之前看过的。

亲密关系这是本很科学的指导书，两人亲密程度差异主要在六方面，了解程度、关心程度、相互依赖性、相互一致性、信任度以及忠诚度，常见的有亲人、夫妻伴侣、好朋友，其中讨论最多的是爱情。

罗兰引用的是爱情三角理论(人的三种不同生理系统)——激情(外表性吸引)、亲密度、忠诚(承诺)，同时具有这三方面就是完美的爱情，爱情常规结果——结婚体现的是忠诚，双方承诺余生亲密。只有其中一方面的话就不是爱情。比如坠入爱河可能只具有激情，度过这个阶段后，却是真正的爱情开始。有亲密度和承诺两方面就可以是很亲密的朋友，只有口头承诺，心理上没有亲密度就会出现玻璃友谊。

再说些零散的记忆，喜欢那些喜欢自己的人，自己对他人实际的兴趣公式：对伴侣未来的期望值=伴侣的长相吸引力*伴侣接受自己的可能性；沟通中的非语言交流能体现两人的亲密度，语言沟通中男女谈论的事情不一样，不幸福的伴侣沟

通模式糟糕，倾向于抱怨，容易偏离主题。在彼此倾听方面表现得糟糕，从对方话中仓促得出结论，并根据自己的揣测出伴侣的意图。改善建议是精确表述、积极倾听(并复述对方的话)、守礼而镇定。

最后留个思考问题给书友吧，小节第6章我们为什么愿意保持某一种亲密关系。

亲密关系读后体会篇三

一本人际关系科学带给我的一点思考！

这本书很特别，它有点像社会学、统计学和心理学的结合丛书。虽然有很多理论性的知识，但是却不枯燥，对于我来说可读性很高，也许是因为我比较喜欢心理学又喜欢研究人际关系的关系。书里的内容非常庞杂，从吸引力的来源，到如何解决冲突，避免嫉妒，还有如何在亲密关系中与爱恋之人快乐相处的基本方法等等。那我就在这里整理出一些对我来说最有用的几个内容吧。

这是我在人际交往中最大的障碍，我比较在意别人的看法，脸皮薄。特别是面对领导、地位比我高的人的时候说话会不容易放松，表现也不太自然。书中写道“无论人们的羞怯是暂时性的还是习惯性的，只要他们胆怯畏缩，就会给人留下负面印象，而这恰恰是他们与人交往时希望避免的”。“羞怯所表现出的懦弱、寡言和犹豫行为特征看起来好像冷漠无情、不太友好。和合群的行为相比，羞怯行为很可能引起对方的冷淡和排斥反应。”

所以“只要实际上能较少在意别人对你的看法，就能给人留下更好的印象！”“我需要自信和镇静”“不要光想自己，只要尽力找寻对方的特点即可。”

书里也讲到，自我感觉良好有益于身心。在改善羞怯和应对嫉妒的方法中也能看出自信的魔力，所以要努力让自己保持自信。说说容易，该如何做到呢？书里有这样一段话“低工具性的人（缺乏自信和魄力的人）往往不如那些高工具的人（任务导向技能高的人）自尊程度高和适应能力强，也就是说，在应对事务有能力和效率的人通常自我感觉良好。”换句话说，有能力，才能更自信，所以努力提高自己，让自己有实质的进步是关键所在。根据自我延伸模型，保持快乐地关键是创造性地发现持续你个人成长的方法，这样也能帮助消除关系中的沉闷。

除此之外还有几个能够稳固亲密关系的方式：1) 突出对象的美德并缩小他们的缺点。2) 调整对他们的期望。3) 对他们的积极行为进行内部的、稳定的、普遍归因，对负面行为进行外部的、不稳定的、偶然归因。（要努力往好处想！）在遇到冲突时，有注意保持乐观，尊重自己和对方的意见，在有人恼怒的时候偶尔暂停一下，注意幽默感也很重要！注意自己表达方式：当你在y情境下做x的时候，我感到（非暴力沟通）在所有的亲密关系中，还需要大家不停寻找可以一起玩的项目活动，这样才能两个人的生活持续保持充满乐趣。

但是这本书也让我降低了对婚姻的期望：所有的夫妻在结婚以后的幸福感都是逐年下降的，直到老年期，幸福感逐渐上升（大概大家老了吵不动了，而且更需要对方了，相依为命感更强了），在这样的数据中让我直面婚姻真实如围城。这本书也让我降低了对爱情的期许，因为“找到你生命中的真爱也不会让你永远幸福。”而且所有的真爱都是不能懈怠经营的，如果把幸运当做理所应当的话，也是不会幸福的。

希望自己能不断探索和延伸自己，让自己更自信，努力摆脱羞怯，成为更好的自己，相信这样的我也可以经营好身边的各种关系！

亲密关系读后体会篇四

看完以后你仍然会对女人喜欢什么、女人怎么想、怎么吸引女人一头雾水，但是会让你理智很多。

刚开始看得时候，个人觉得“依恋类型”很扯淡（因为自己生长环境影响）。但是随着学习的深入，发现如果不特意进行pua系统训练，或许“依恋类型”就是和异性相处的本色，也是最真实的自己。

内容有据可循，科学严谨。

亲密关系读后体会篇五

2020年国庆假期刚过，一场新冠疫情突袭岛城。市政府紧急反应，安排全市1000多万市民全民免费检测。检测的头两天，各大小区的临时检测点前排队的市民络绎不绝，等待检测的队伍井然有序，一眼望不到尽头。

我也是这队伍中的一员。在我的身后是一对老年的夫妇，老太婆自从排进队伍起，就一刻不停地对各种情况进行评论。她一会责怪有人插队不守秩序；一会埋怨年轻人只顾玩手机，不在队伍里跟得紧一些；一会摆出极端厌恶的表情，谴责有人吸烟污染了空气，让她咳嗽；一会抱怨组织检测的方式耽误了大家的时间，让她赶不及中午接孙子了。说得好像给她委以重任，她就能把所有事情都安排的井井有条一样。

落埋怨最多的还是他的老伴。她抱怨老头不能动作快点，致使排得这么靠后，责怪老头没有听从她的意见，选一个人比较少的监测点；老头站了一个多小时，有些累了，想脱离队伍找地坐下休息一会，她制止道：“你老不老，小不小的，大家都在排队，就你知道累，出去了，就去最后重新排吧。”老头尿急，要找地方上厕所，她张口骂道：“就你事情多，真是懒驴上磨屎尿多。”老头被她收拾的一句话也不

敢说。

我站在她的前面听了她将近两个小时的各种见解，不禁遥想起塞林格在新罕布尔州乡间河边的小山上静谧的隐居生活。在我的脑海中始终回荡着一句话：“如果有天堂，那一定是一个人生活的模样。”

为什么有的人一生都有解决不完的问题，解决了一个问题，不久又会碰到下一个问题，一生都在与各种各样的问题缠斗。他们在这个世上的生存方式似乎是喋喋不休地对他人周围的环境进行着评价。责怪、批评与指责是人类防御机制的关键要素。责怪他人、批评他人行为、指责他人不愿改变，其实是一种轻而易举的手段，能够简单地将自己提升到一个高于他人的位置，从而引起别人的注意，赢得权力斗争，满足自己的虚荣，摆脱自己的不安。

后来，我岳母还是以前的岳母，而岳父似乎不是以前的岳父了，他似乎觉得随着财富的增加，自己学识也水涨船高。开始频繁地对各种大事小情发表自己“独到”的见解，指导孩子们的生活，让我们不胜其烦。后来，我们渐渐知道，这是老人对关注度与权力需求的表达。

排了两个多小时的队，终于快轮到我们检测了。工作人员将每10人分成一个被测小组。我前后的10个人在一处检测台前排队检测时，在我身后的老太婆看到隔壁的检测台还没有人，就自作聪明地脱离了队伍，跨越隔离绳，前往隔壁的检测台，结果被工作人员严厉地制止。老头也逮到机会，对她大喊道：“你咋那么聪明！别人都在这好好排队，就你非要排到别的地方？”老太婆回道：“我不是看到那里没人嘛。”老头又骂道：“难道别人都是傻子？就你能看到那边没人？”老太婆也急了，红了脸嚷道：“我不就排错队了吗？你至于这样急赤白脸的？”

那些惯于对别人评头论足的人，一点也不能接受他人对自己

的批评。作者：秦幻