

2023年双人伞读后感(精选5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？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。

双人伞读后感篇一

最近读了李中莹老师的《爱上双人舞》，它的真实、贴近生活以及在生活中曾经遇到的或者正在发生的大小事情，让你在迷雾中一点一点的走出来，使我一开始便被此书吸引，相信自己今后还会不时的拿出来多读几遍。

自信是信赖自己的能力，也就是那种能够带给一个人正面价值的能力。任何能带给自己很多价值的东西，自己都会爱护它。对它有了爱护之心，才会尊重它存在。所以先有足够的自信，才能够建立足够的自爱和自尊。

拥有足够自信，就会感恩自己拥有的一切，同时也认为这一切自己是值得拥有的，并且相信自己还会拥有的更多，当然前提是感恩。那么在生活中就不会总是要对方来证明“他是爱自己的”这种现象。比如很多女子在生日、结婚纪念日等等自认为特殊的日子，就希望能收到特别的礼物，以此来证明对方是爱自己的。其实这就是不自信的表现，内心有极大的不安全因素，潜意识里认为自己不值得得到对方的爱。

从古代的“三从四德”到现在爸爸妈妈常对女婿说的“我把女人交给你啦，你一定要给她幸福”，就是一种托付心理，相信现在绝大多数女子的价值观也是如此的，结婚以后便是把自己的终身幸福都托付给了对方。有了这种心理，就感觉我是属于你的，你要为我负责，你的责任是给我幸福快乐，我的责任是等你给我这些，因为结婚后有了孩子，你会越来

越难做到，老人、孩子、工作等等压的你喘不过气来，而我只是不断的抱怨，也因为事情无法改善而感到无力。这时女性往往因此而完全停顿下来，再没有成长提升，双方的差距也就越来越大了。那么这一切的起源就是托付心理所造成的。

正确的心态：我有足够的能力照顾自己的人生，你也有足够的能力照顾自己的人生，而两人在一起的时候，更能增添额外的火花，产生一些独自一人不能获得的成功快乐。

看到这里，其实自己很受感触，之前遇到事的时候，我总是喜欢沉默，认为传递负面情绪给对方是不好的，也认为我即使不说，他应该也要明白我心理的想法，而丈夫总是会问，“你是怎么想的不说出来我怎么会知道呢”，每个人对一件事的看法都会不一样，我总是保留自己的看法，但是在心理却不认同对方的看法，可想而知，事情只会越来越糟。

“请你把情绪带回家吧！”看到这句话时，真心说出了我内心深处的想法，我们准备同甘共苦、白头到老，所以我愿意分享或分担你的情绪感受，因为我知道当自己有情绪的时候，亦希望你来分担。

感恩自己有缘读到此书，相信通过自己的不断学习和努力，自己的人生“舞伴”会越来越幸福，他的幸福也是我人生最大的幸福！

双人伞读后感篇二

看完了老师推荐的《找到意想不到的自己》和《爱上双人舞》这两本书，我感觉得到自己就像破笋的竹，脱下了一层旧衣，达到了一个新的高度，感觉自己在升华在成长，变得平和，自信和有力，当然过去的遗憾不可避免，但是能从过去的经历中吸取到了经验，汲取了成长的养分，便已经是最大的收获。

先谈谈读完《爱上双人舞》的感受。最大的感受是让我在恋爱这份亲密关系中得到了成长。

首先，关于情绪的有效管理。以前自己也意识到了情绪管理的重要性，但是效果很低，还是动不动就强迫对方和自己接触，一旦对方不答应就借助于其他的极端手段：比如说要和别人结婚，和别人去约会……之前我从来没有意识到这是一种伤害对方的行为，也没有意识到是在强迫对方，没有关注对方的感受，而只顾自己的感受。看了这本书中所阐述的引起情绪的观点：决定情绪的是自己的内心，而自己的内心是由信念、价值观、规条决定的。因此，若想事情带给自己的情绪改善，必须先改变自己对事情的一套信念、价值观和规条。而这正是我要改变的最致命的缺点。我还学会了“逐步抽离法”，比如，对于他不愿意复合，我在过去做了很多错事这样的负面情绪，我可以感觉得到这份情绪在身体里有多大，并且从情绪的我中抽离出来对她说：“谢谢你常常照顾我。你是负责情绪的，而我是负责想办法的。当你把情绪全收回去，我会想出更好的办法。也许你想用这份情绪来提醒我，这件事情很重要，叫我想想办法，做一些事。我已经知道了，我一定会想办法，无需这份提醒。请你把情绪收回去，我需要你的合作，可以吗？”一般这样说了之后，我内心突然变得强大，把焦点放在想办法和做事情上面，就算偶尔还会有点低落，我会继续想，不管怎么样，过去的那段经历让我看到了我在恋爱中欠缺的能力和做的错误的地方，我将引以为戒，把能够让未来变得更好的价值意义充分吸收消化学习，让自己在恋爱中成长起来。

其次，对于问题的清醒认识。在健康的心理的概念中，我比照了一下自己，发现自己基本都是健康的，除了三点：一是能够改变妨碍自己成长的信念。二是明白情绪其实是来自本人的信念系统。三是有效表达自己的意思。结婚对象的三大致命缺点是：不肯改变；托付心态；不愿分享内心感受。而在恋爱中我最致命的缺点正是不肯改变。因为我觉得自己愿意把自己完完全全“交给”对方，对方完全的忠贞和爱，

所以我以前有个很固执的想法就是“你爱我你就必须接受我现在的样子，如果你不能接受，而是要我改变，那你就是不爱我了”。正是因为这样，引起了很多的矛盾和冲突，让我情绪有了很大波动，又不知道该怎么表达，于是诉诸其他的东西，让情况越来越糟糕，直至陷入深渊。他之前跟我说了好几遍：“我们互相都改改，好好相处，处得好，就结婚。”可我一直固执地认为他这是不爱我，如果爱我就会包容我的一切，就会马上和我结婚，就不会这么说我了，我是多么的愚蠢啊！

最后，对于改变的正确途径。这本书里面讲到的很多错误做法我都有犯过，必须要改变自己的信念系统。信念系统包括信念，价值观和规条。信念就是认为世上的事情应该是怎样的。价值观是指自己在事件中在乎的是什麼，即什麼是最重要的、想得到什麼……等。规条就是事情该怎样做。我想我以前的一些错误信念系统严重影响了我们的关系。比如，我认为爱一个人就要接受他本来的样子，不然就是不爱。比如，我觉得性行为必须发生在结婚以后，如果发生了必须要结婚，如果发生了关系他就要对我很好，他对我好就必须要有舍得为我花钱花时间，他认定我就应该带我去见见朋友，两个人之间必须彼此坦白，包括前任的一切……等等。殊不知，正是这些固执的信念系统引发了我的情绪，让我变得像一头失控的野兽，听不得他的一点意见，总觉得是他的错，因为他说的话，做的事才让我情绪失控，其实正是因为我的让他不舒服的做法才让他说了那些话做了那些事，我总是因果颠倒，把责任推卸给他，认为都是他的错，是因为他不爱我，他不认定我，才让我这样的。其实正是我的种种不好的表现，才让他离我越来越远。

因此对于这本书中提出的一些箴言，我会时不时地去重读，让那些正确的观念和做法内化于心外化于行。让我自己有一个全新的自己，一个可以成熟应对感情关系的自己，一个可以用最恰当的方法去懂一个人爱一个人的自己。

双人伞读后感篇三

看了这本书也算是让我对爱情有了正确的理解和答案了。眼前豁然间像开了一扇门，门里面是开放的心态与现实积极的人生境界，还有对祖先力量与自然法则的真正遵从。书中讲三赢状态成了我们做人行事的准则，是自我澄清后的敏锐的感觉和独特的视角，我感觉得到自己的升华与成长，我感觉到自己的人生的改变。我就像破笋的竹，脱下了一层旧衣，达到了一个新的高度，更主要的是我对生活的理解及对自我的突破，对生命的爱与力量的传承。我变得谦恭，变得平和，同时更加自信而有力。

读这本书让我理解，“爱”只给你为某人做一些事的动力，并没有给你控制那个人的权力。你想对某人好，或为某人做一些事，不会使你拥有那个人，因为没有一个人可以“拥有”另一个人。一个人不能控制另一个人，也不能改变另一个人。每个人可以改变的只有自己。也许这份改变能诱使对方做出改变。当对方与你的看法一致，并做出一些符合你意愿的事情时，你很容易产生对方已受到自己的控制的错觉。正如，你开车行驶在路上，跟在你后面的车并不是受到你的控制而跟着你，他们只不过是碰巧也需要走这条路而已。

因为爱他，也许就以为有权利去要求他的思想和行为必须遵从我的意愿。这样便是把爱当做一个控制别人的工具了。于是，当初期使人迷乱的激情过后，我们便想逃离这份控制——那并不是不再爱彼此，只不过是不要那种受制的感觉而已。

爱情原本是多么美好浪漫的事，可好像永远都经不起时间的洗礼，不敢恋爱也是在逃避以后要面对的痛苦，读完这本书真正让我懂得如何把握好一个好的爱情，一个幸福的家庭，有了对家庭正确的认识，相信幸福就在不远处。

双人伞读后感篇四

这本书是认知人与人关系的第三本书，前两本分别是《巨婴国》（家庭成员之间的关系）和亲密关系（伴侣之间的关系）。这是第三本，还是界定男女相处认知的一本。有人强烈推荐过，也分享过部分的观点，很认可，抽空在基督城到奥克兰飞机上读完。

如何用名词来界定一段关系的状态？我可能会用“默契而有趣的温暖连接”，而不是女朋友。我们总是试图用一个词或者一个界限来过早的限定一个关系，但是detailstalk所以是我们的界定的这个名词来描述，还是细节来描述。所有的事情，都同步进行，我们享受其中。

顺其自然，不是什么也不做，而是做不过度定义和限制。

个人，认知，认知与个体建立连接，个体与个体的连接，连接之后的交互，打怪解决问题的递进，最终建立适合自己的交流方式。在这个环节中，认知与个体间建立连接是最先重要的。和信仰一样，认知在那里，认知可能绝大部分人都知道，但是连接还是很难的。连接之后的知行合一，更难。上面这些话，听起来有些拗口，是真的感受，是真正在我的生活中生效的。

书摘如下：

1、一对男女要获得美好恒久的爱情，直至共同走向婚姻，需要两个条件：

第一个是对对方没有要求，第二个是两人都做到自己照顾自己的人生。

2、“爱一个人”并没有给你以下权利：

- (1) 要求他/她也爱你；
- (2) 控制他/她的思想和行为；
- (3) 要求他/她照顾你的人生快乐。

3、爱一个人，只给了你想为他/她做一些事的权利。就算这样，也要由他/她决定是否接受，而你不能要求更多。活在这个世界上，能找到一个你爱的人便已经是幸福，如果对方也同样深爱着你，你便已经得到世界上最大的幸福了。你要以感恩的心态去享受这份幸福，因为只有很少人能够真正享受到这种爱与被爱的而成熟的人则会让这份爱去推动自己把学业、事业做得更好，使自己更有资格去接受与享受到这种爱与被爱的幸福。

4、爱、性、共同生活是各自独立的三件事，不要以为它们自然的是“三位一体”：有了其中一样，另外两样自然就会美好。也不应觉得没有了其中一样，另外的两样便不能存在。

5、婚姻的五个致命伤是：

- 1、坚持“我是对的”
- 2、托付心态
- 3、不愿分享内心感受
- 4、维持“苹果皮式的和谐”
- 5、不知如何有效地处理冲突

6、除了两三点绝对不能放松的要求外（这些应是不惜离婚也要坚持的东西），在其他的事上需要马上降低你的标准。就算对方的做法不是最好，只能符合最低的标准也要接受，这是给对方空间和爱的表现。尤其是当配偶在他人面前的表现

不符合你的理想的时候，你应给他/她支持，而不是做第一个批评的人。

正确的心态是：我有足够的能力照顾自己的人生，你也有足够的能力照顾自己的人生，而两人在一起的时候，更能增添额外的火花，产生一些独自一人不能获得的成功与把情绪说出来与把情绪发泄在对方身上是两回事。一个人有情绪，同时自知有情绪，能够与别人讨论自己的情绪状况，是思想成熟的夫妻之间应该建立一种就矛盾冲突进行讨论的机制。这里说的是平心静气地讨论，双方都给对方同等地位、相同的权利。

7、所谓有效地处理冲突，并不是指使冲突一定如你所愿解决（因为你不能控制另一个人），而是指能够清楚地表达自己，了解对方的看法，认识所有的选择，且过程是平静和理智的。

8、信念是“这个世界是怎么一回事”“事情该怎样”，即一个人头脑里的世界运行法则。

价值是一件事情能给一个人的带来的“好处”。

规则是这个人头脑里认为该怎么样做才能取得价值、实现信念的想法。

信念、价值观和规则统称为“信念系统”。信念系统是一个人在成长过程中，从每次的人生经验中发展和积累出来的。

9、正确的人生态度是明白自己的信念系统只对自己有效，因此也就不应把它强加于他人身上。给别人留有空间，也是尊重别人的信念系统的表现。所以，在一份没有要求的感情关系里，两人才能给予对方更多，同时自己亦得到更多。这样的恋人每天都会为对方的给予而感到惊喜、欢欣和感激，因而想为对方做得更多。对方发觉得到的回报比付出的更多，亦感到惊喜、欢欣和感激，会想做得比收到的更多。这样，

两个人的关系不断地得到滋润，感情便会越来越好。

10、从生物进化的角度看，成长与未曾成长的主要分别在于：成长了的人能够照顾自己、照顾别人，而未曾成长的人则需要别人的照顾。

11、21岁之前五个阶段的主题成长需要是：

第一个阶段：0~1岁——信任与不信任

第二个阶段：2~3岁——自主与羞愧

第三个阶段：4~5岁——主动与内疚

第四个阶段：6~11岁——勤勉与自卑

第五个阶段：12~21岁——对身份与角色的困惑。

12、这36项心理素质，分为6大类：

1、思想态度——最基本的处理生活中各种事件的态度

2、学习提升——保持与时俱进、乘风破浪的能力

3、自我管理——有效地照顾自己的人生

4、人格发展——有效地对自己进行定位

5、情绪智能——做自己情绪的主人

6、人际沟通——有效地与其他人相处。

13、六大类

1、思想态度

(1) 对所有的人事物都抱着“三赢”的态度：我好、你好、世界好。

(2) 常怀着“我如何能做得更好”的态度。

(3) 经常思考如何提升自己的能力。

(4) 在困难中能够刻苦坚持。

(5) 灵活。

(6) 有创意，富于幽默感。

2、学习提升

(7) 对很多的事物都有兴趣。

(8) 有效地运用内感官。

(9) 想掌握有关的学问和知识。

(10) 多问“为什么”和“如何”。

(11) 不满足于简单答案而想了解更多。

(12) 有尝试的勇气，可以付诸行动。

3、自我管理

(13) 自己可以做的不假手他人。

(14) 自己想要的自己去争取、创造。

(15) 以自己能够照顾自己为荣。

(16) 爱护和尊重自己。

(17) 有效的时间管理。

(18) 有效安排自己要做的事。

4、人格发展

(19) 认识自己拥有和未有的能力。

(20) 能够改变妨碍自己成长的信念。

(21) 具备有效思维的能力。

(22) 肯定自己拥有与别人一样的资格。

(23) 尊重每一个人的界限。

(24) 认识和珍惜自己能够做到的对世界的影响。

5、情绪智能

(25) 明白情绪其实是来自本人的信念系统。

(26) 接受自己的情绪。

(27) 具有管理自己情绪的能力。

(28) 关心别人的感受。

(29) 明白负面情绪的正面意义。

(30) 能够接受“失去”。

6、人际沟通

(31) 有效表达自己的意思。

(32) 能够主动与人接触。

(33) 接受跟自己不同的人。

(34) 能够妥善处理别人的不当言行。

(35) 能够面对公众说话。

(36) 良好的谈判、辩论能力

14、无论在什么环境、做什么工作，都能够让这个人活得更开心、更成功。

15、每一个人的人生中只有两类人际关系：第一类是本人与父母的关系，第二类是所有其他的人际关系。

16、我们接受了生命，展开人生，

第一份意义就是让我们的家族生命系统有效地延续（平衡、稳定、发展、壮大），

第二份意义才是成功快乐的人生，它也是为了支持第一份意义。

17、也因此，给孩子最大的礼物就是一个和谐快乐的家。很少的否定、批评，大量的支持与鼓励，没有对抗，只有接纳、包容；没有吵架、打架，只有平静讨论，坚持和谐。

18、当看到婚姻出现问题时，他/她愿意改变自己；能充分地照顾自己的成功快乐，所以给对方的压力最少；内心有什么不舒服的感觉，都能够说出来好好地讨论。一个这样的对象，就算有其他的缺点，都容易得到人生就如逆水行舟，总是不进则退。做太太的停着等待，本身便在后退了。在思想、心

态、能力上不知不觉就与丈夫有了距离，而且距离还会越来越大，两人的感情关系便会产生很多的隔膜，婚姻也就存在了危机。

19、什么事都需要练习才会做得更好。有了足够的认识异性朋友、处理与异性朋友关系的经验，才能更成功地选择恋爱对象。只有有了足够的恋爱经验，才能更成功地选择婚姻对象，找到一个共建美满家庭的伴侣。

20、把500克的重量运送到太空，需要很多的燃料。现在世界上已经有载人去太空旅游的计划，所以，如果你参加太空旅游，就需要把绝大部分的东西留在地球上，两手空空地登上宇宙飞船。

21、（1）要谈就要有诚意地

（3）避免批评抱怨

（4）避免嘲笑伴侣

（5）避免喋喋不休

23、至理名言：沟通的效果决定于对方的回应。你说了而对方没有给你预期的回应，便是没有效果。重复没有效果的方法只会继续没有效果，而其他的问题又会产生出来。所以，应该做的是改变方法。

25□

（1）接受对方是与你不同的人，不可能跟你事事都有一样的看法和做法。

（2）爱一个人，不等同于你有控制他的权利。

(3) 一个人不能改变另一个人，每个人都只可以改变自己。

26、想象一个人需要的空间就是一个圈，就像数字“0”的样子。两个人合成的系统，也就是两人关系，便好像数字“8”。若想这份关系得以维持下去，你必须允许有两个圈存在。

27、综上所述，良好有效的谈话沟通，需要以下主动因素：

(1) 想沟通、在乎对方的存在、建立平等的态度立场，不要“心不在焉”。

(2) 双方的情绪状态都能支持一次良好的沟通。

(3) 听到对方表明的立场，想一想是否跟自己的一致。假如是的，马上给予肯定。

(4) 假如对方说的与自己的立场不符，设计几条“跟”的句子，每一条都要对方有“是的”的回应，之后再说出自己的看法。

(5) 找出对方立场所追求的意义、价值、感觉，并从中找出你可以接受的内容给予肯定，表示接受。然后引导对方去找出其他选择。

(6) 假如过程中任何一方有负面情绪出现，以最快、最简单的方式终止谈论，避免造成大的负面经验记忆，然后运用处理情绪的技巧去帮助自己或者对方（请看第七部分）。

(7) 检讨、思考，找出可以改善的地方，并在适当的时机再做沟通，重复这七点。

28、真正的相处之道不是“了解”，而是给予对方“空间”。我不了解，但是我接受你是这样的，并且在接受的同时找出能够让你我愉快相处的方式。

29、事实就是任何两个人之间必有一致的地方，同时也有不同的地方。一致的地方使两人感到对方的支持，而两人不同的地方却能使双方共同学习和成长。因此，两人“不合”的“意见”，可以成为两人的突破与提升，也可以变成两人冲突的理由。

30、正确的态度是：在一个家庭中，夫妻关系的重要性占51%，亲子关系的重要性占49%。

31、一个人一生中所做的事，可以凭性质区分为十个项目：精神、修养、健康、学问、爱情、家庭、朋友、社会、事业、财富。

32、没有什么重大的环境变故而想移民的，都是不能接受过去的自己的人，他们以为换一个新的环境，自己可以重新来过。但是，他们的问题其实与环境无关，而是他们自己内心不能接受自己，更为基本的原因往往是他们不能接受自己的父母。

33、孩子内心深层的信念是：父母都是完美的、绝对不会错的，并且都是要完全支持的。所以当父母争吵或分手时，孩子无法理解，不知如何是好。这样引起的信念，会使孩子对这个世界、对人生最基本的认识基础产生动摇，因而没有足够的力量去面对和处理自己人生中的各种事情。

34、对于已经分居或离婚的夫妻，最好保持这样的一个心态：“我的婚姻已经失败了，我应该做点事来减少带给孩子的伤害。另一方是孩子的爸爸/妈妈，孩子希望多与爸爸/妈妈见面，我应该尽可能地满足他这个。”

35、人生追求的是成功快乐，结婚的目的，说到底只不过是想要理想的家庭生活，这会使自己感到拥有成功快乐的人生。只不过，成功快乐的人生可以与这个人在一起而达到，也可以与另一个人在一起而达到，更可以自己一个人生活而达到，

除非自己坚持不可能达到，因而扼杀了其他机会。

36、从效果的角度看，其实差不多每一种情绪都有其价值和意义：愤怒是给我们力量去改变一个不能接受的情况，痛苦是指引我们寻找新的道路去摆脱威胁，恐惧是不想付出以为需要付出的代价，困难是以为付出的比收获的更多……所谓负面情绪，不是给我们力量就是为我们指引新的方向。

37、（1）“接受”——就是你注意到对方有情绪，同时你接受这个有那份情绪的他。

（2）“分享”——这一步里面，最重要的是先分享情绪感受，然后再分享事情本身。

（3）“设范”——在这一步里，你先找出事情中你可以接受的地方，对之加以语言上的肯定。

（4）“策划”——就是对未来的行动做些计划，目的是让自己会有更好的表现。你可以用一句话来做这个部分的概念基础：“凡事都有三个解决办法。你可以说：“想想你怎样做他对你的态度会有不同”。

双人伞读后感篇五

从这本书里我提升了心灵的境界，增长着经营婚姻。家庭关系的能力，我的家日益成为瓢泼一天的船只归来时的温馨安全的港湾，还成为船员重新得力再次扬帆扬帆出海的加油站。

“婚姻不能真正消灭孤独，但他并非没有用处——他可以用烦恼来代替孤独。”今天变迁社会中的恋爱婚姻关系，的确是问题多多，危机重重。

《爱上双人舞》一书便成为“及时雨”。

《爱上双人舞》一书轻松有趣，贴近生活易学好运特色依然明显。此外，书中学问新的超越也令人耳目一新。首先本书体现了鲜明的时代性；其次新近发生的有关恋爱婚姻的正反实例的剖析，令本书具备更好的说服力；再有，书中提出的众多实用技巧，基于建构主义理论。情绪智力理论。以现象学为哲学背景的家庭系统排列理论等的支持，使本书体现着实践和理论的崭新融合，其内容的丰富使我的观念得到全方位的冲击。

这本书为我们在漫长人生路上寻求真爱。引接幸福指明了方向。爱只给你为他人做一些事的动力，并没有给你控制那个人的权力。