

2023年在教室里说错了没关系读后感(模板6篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。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？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

在教室里说错了没关系读后感篇一

在爱与被爱的过程中，我们都曾经历过痛苦、恐惧，我们渴望建立真挚的亲密关系却又害怕再度受伤。亲密关系让我们学习面对自己最好以及最糟的特质，最终找到通往爱和幸福的桥梁。

——《亲密关系》

双十二，参加了两个小时的读书会，读的是《亲密关系》这本书。这是我第三遍接触这本书了，之前学习过2遍，但总是很无感。

这本书的作者克里斯多福·孟，是一位在个人及团体教练的领域上有近三十年经验的国际演说家、生命教练和咨询师。他运用广泛的经验，帮助个体依直觉来引导行动，发现他们自己要找的答案，并体验到活在顺流之中的轻盈，进而达到更好的生活水平。他所创造出的独特的体验性方法，使理论与生活无缝结合。

《亲密关系》这本书告诉我们，所谓的亲密关系本质上就是一种社会交换，关系的双方都在权衡自己的付出和回报，从而决定是不是要继续这段关系。书中通过月晕，幻灭，内省阶段和启示阶段四个阶段来揭秘了亲密关系的本质，告诉我

们：这个世上没什么天生一对最般配，也没有人能永远活在火辣、热情、浪漫的亲密关系之中，但我们能在亲密关系的旅途中，学习面对自己最好以及最糟的特质，学习接受和放手，最终找到通往爱和幸福的桥梁。

其中，对我而言，内省和幻灭两个阶段是让我最有感触的两个部分，因为最近2个月，我都在这两个阶段里徘徊。

两个人为什么相爱？

这本书告诉我们：两个人选择在一起并不是因为真正的相爱，而是为了弥补自己内心的需求，你刚好可以满足我那种缺失的爱，而我也可以刚好可以满足你，所以才会选择在一起。听起来这个本质会让人很失望，但似乎真的是这个道理。在我们的关系里除了交换和控制，还需要真正的爱，一种属于灵魂的彼此懂得、陪伴、真爱。

在幻灭阶段，会经历3个角色，受害者、迫害者和拯救者角色。受害者角色，去指责别人，抱怨别人；迫害者角色祸害别人也祸害自己，一点不对就自残甚至自杀。而拯救者角色是去想办法解决问题。解决问题一般情况下就是通过爱，因为只有足够多的爱才能够真正解决本质问题。

在反省阶段，最明显的做法就是：吵架。因为一些鸡毛蒜皮的事情吵架，而事实上，真正的问题，并不是那个导火索，而是因为这件小件让我想起了我的童年伤害，为了避免心碎，我选择吵架来获得安全感。但是，这根本无法解决内心深处根本性的问题。而我们因为认知的局限性，往往认识不到自己的问题。

事实上，要想真正解决问题，首先要学会自我觉察。知道自己真正在乎的是什么，想要的是什么，弄清楚自己为什么会有那种感觉，然后告诉对方这是自己的问题，有可能是原生家庭的问题，或者内心缺爱缺乏安全感，而不是对方真正的

问题，只有这样，才能通过沟通和交谈来解决问题。当双方可以进行深入的交谈时，关系就会得以重建。但如果沟通无效，双方都无法得到安慰，那么关系就无法缓和。

对此，这本书告诉我们一个明确的观点：与其苦撑，不如放手。

与其苦撑，不如放手

是的，如果两个人真的不合适，就没有必要勉强在一起，不如离婚。离婚只是一段关系的终止，说不定你可以通过对这段失败婚姻的反思，能够发现自己的潜能。当你勇于走出迷雾，主动承担养家糊口的责任时，你会找到另外一种人生价值。在现在这个日新月异的社会，男女平等，所以没有必要非要把两个不爱的人绑在一起，任何一方的委曲求全和对对方的依附可能都无法换回真爱。所以有时离开也是一种最好的选择。

我和老公常年两地分居，收到书友群里信息的时候，一看是讲亲密关系的，我想我就不去了吧，因为现在我一个人带两个孩子，根本就没有亲密关系的问题了，但书友告诉我，亲密关系真的不仅仅只有夫妻关系，还有原生家庭，亲子关系等等，本质性的原理都是一样的。通过再次深入学习这本书之后就觉得我是真的来对了。因为我有原生家庭问题。

我是一个在原生家庭当中有太多的伤害的那种孩子。父母长期的忽视，控制和语言暴力等等原生家庭的问题，在我身上表现得淋漓尽致。曾经，我以为自己一辈子都不可能走出来。但是在参加这次读书会时，我发现在不知不觉中，我其实已经走出来了。当我听到原生家庭的问题时，我再也不是对号入座，内心做1万遍对父母的谴责，而是对最后的解决方案完全对号入座了，因为我已经成功地走过了受害者角色，摆脱了差点让自己陷入深渊的迫害者角色，而真正一步到位的走向了拯救者角色，一步步慢慢地解决了原生家庭一直困扰的

相处模式。

事实上，并不是这次读书会让我走出了原生家庭的痛苦，而是认识了我的导师之后，不到2个月的时间就帮我彻底地摆脱了原生家庭问题。再次学了《亲密关系》之后，我更加确定，一切的亲密关系问题都是可以用爱和感谢来解决的。

当你真正的学会放手之后，是能够得到那种流动性的爱的感觉的，这是一种真正的爱，我之所以走出来了，是因为我跟父母的关系已经完全缓和，现在的相处变得轻愉快，就是书中形容的那种感觉：爱在心里流动。

在最后书友分享阶段，有一个特别优秀的书友在回答“什么是真正的爱”的时候，她说两个人最真诚的爱其实就是当另外一个人在旁边喝酒吸烟打牌的时候你可以在这边平静地看书，两个人互不影响互不干涉，这就是最好的爱的状态。

在教室里说错了没关系读后感篇二

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我的不满。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

在教室里说错了没关系读后感篇三

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。

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。

在教室里说错了没关系读后感篇四

这是一本教你怎么处理亲密关系的书，如何看待生活中的争吵，争吵的本质是什么，作者都有自己独特的见解。整本书作者把亲密关系的过程分为四个阶段：绚丽、幻灭、内省和启示，来表达作者独特而思路。

所谓的绚丽就是你快要恋爱的时候，你期待有他/她的生活，就像期待你的快递一样。这时候你看到的他/她仿佛会发光，你把自己所有能想象到的美好都寄托在他/她的身上。在一片美好中你们走到了一起，迎接你的是幻灭。你开始觉得他/她笨手笨脚，不可理喻，你们之间开始就某件事情产生分歧，开始大吵大闹，仿佛在一起就是一场灾难。紧接着你就需要内省了，去反思为什么会走到这一步。可能是因为你每次都觉得自己在“受害者”的角度，可能是因为自己害怕失去，又或者你觉得自己一直是一个牺牲者。不过这些都是你自己的感觉，你需要搞清楚每次争吵的原因，从而顺利的走到最后一站——启示。这个时候你们的争吵会越来越少，你们的关系也会越来越亲密。

作者有一些自己独特的看法，看起来还是比较有道理的。

- 1、其实你被某人吸引，是情绪上的需求，所以你会对这个人形成情绪依赖。具体的表现就是你期望他/她做一些事情，来满足你的情绪。而情绪这个妖怪又善于隐藏在事情的背后，每次你以为在就某事争吵的时候，其实是情绪在作怪，能够

正视自己情绪的需求才是解决问题的关键。

2、你现在所拥有的情绪都是孩提时候未被满足的需求导致的（归属感和确定自己的重要性），这些都已经都是历史了，我们无法改变过去的经历，但是我们可以正视我们产生的情绪。当我们产生情绪的时候，我们要意识到是我自己的需求，而不是伴侣的问题。争吵是因为你内心的创痛需要治疗。

3、如果你感到失望、愤恨，一定是因为你对伴侣有所期望，在他/她做到之前，你无法快乐起来，平衡掉期望才是应该做的。当冲突产生的时候，我们首先会责怪、批评他人，这样可以使我们自己摆脱自身的不安，加强我们是受害者的意识，使自己的行为理性化，但这只是一种感受，感受让你催生假设，而非事实。而愤怒背后的主要意图也就是如此，让别人有罪恶感，让他们为你内心的痛苦负责。

4、我们所看到的外在世界的每件事，其实都是我们内心世界的反映。我们真正需要的，没有人能给，也没有人能让我们快乐。我们原本就是一个完整的个体，所需要的一切，都存在我们心中。事实上，每个问题的本身，都包含着执行解决的机制。不管什么事都一样，只要知道自己真正要的是什麼，你就会自然找到方法。

5、如果我不能接受别人现在的样子，或不让他们自由地走自己的路，那么我就不是真的爱他们。我只是想从他们身上得到满足，与他们建立亲密关系，只是为了满足我小小的自私需求。

反正道理千万遍，说回来都是你自己的问题，你自己人性的缺点，在控制你做一些不理性的决定，从而导致矛盾进一步激化。既然你选择了伴侣，两个人就要好好的，遇到冲突就反思，警惕自己不小心掉进去。

这本书的道理没有可执行的价值，如果你悟到了作者说的境

界，你们会关系亲密，恩爱的度过剩下的日子。但是如果你没有悟到，那么这本书可能对你没有什么价值，最后就是一种，道理我都懂，但就是做不到。

最后就是学会面对自己的痛苦，而不是一味的指责，逃避。

在教室里说错了没关系读后感篇五

如果是以怀有发自内心的爱来面对问题，问题能够得到创造性地解决。

一对关系中常常出现类似相反面的角色扮演，它们能够组合成一个整体，深处其间的人，是问题的制造者和参与者，拥有疗愈过去伤痛的机会。

现有事件会激发我们的情绪，这种情绪是由过去，我们对某件事情的看法而产生的。我们所需要反思的也是对从前那件事的想法及感受。

“选择爱、真理或灵魂之光，并决意去追寻它们，就能让生命的恩典帮助我提升并且超脱痛苦。”贯穿全文的说法，读来盛满圣经的影子，如果体会过平静的喜悦，大概是能够理解作者所说的‘面对问题时，用有创意的，自发的，充满爱和真理的方式来处理事情，是什么感觉的。

”你的心最关心的不是你在亲密关系中的去留，而是怎么样做才能让你了解真正的自己。如果你愿意顺从自己的心，你自然就会领悟出处理亲密关系的方法”

在教室里说错了没关系读后感篇六

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。