

2023年亲密关系读后感(模板5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

亲密关系读后感篇一

一个人若能在生活中强大勇敢、内心足以坚强应对任何风雨波澜，且更加向往独立与自由，真切享受独自行走的状态。那独自一人或许便已足够，是否有人同行，已然不是非常重要。不得不说，这十分令人钦佩赞赏。

然于我恐怕没有足够的信心与勇气独自“走在冷风中”。

于我而言，恋爱或是婚姻，是寻找同行者，寻找一半、一伴，寻找生活路途中有幸相互契合、相互扶持的人。至于恋爱还是婚姻，不过是形式、是状态、是过程。

那又不得不问，为什么还要另寻他人呢？自始相伴的父母、兄弟姐妹不可以吗？血缘至亲难道还不够吗？亲情的陪伴非常重要，它占据了我们的前半程，如果非常幸运的话，会一直延续到我们生命的尽头。但是受到人生长规律的限制，从年龄和身体机能上来看，原生亲情的陪伴便是一场渐行渐远的相送。另外原生家庭本就是同一的环境，我们之间或许就有同样的心理需求和心理缺陷，手里拿着相同的拼图，拼来拼去可能更多是重叠、冲突，而难以相互补充、扩展。

所以我觉得，恋爱、婚姻于我而言，是一种自我和他我的补充、满足和实现。就像那段话说的“我曾走过山，走过水，其实只是借助他们走过我的生命；我看着天，看着地，其实只是借助他们确定我的位置；我爱着她，爱着你，其实只不

过借助别人实现了我的爱的欲望”。

亲密关系读后感篇二

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!

亲密关系读后感篇三

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)？

亲密关系读后感篇四

毛毛虫永远没办法知道、也永远不会理解蝴蝶的世界，但是，每只毛毛虫都可以化蛹成蝶。我不知道我的“蝴蝶”世界是什么样，但是，我真的很羡慕老师现在的生命状态，纯粹的意识，通透的智慧，即兴的生活。他是处理情绪问题的高手。虽然我上了各式各样的心灵修炼课，但是他的课程还是让我大开眼界，不但让我疗愈了很多自己的旧伤痛，也见识了大师授课的技巧与风范。

他独创的方法是如此的简单轻易、有趣好玩、深具启发性而且效果卓着。他用深入而丰富的经验协助人们找到自己的答案，凡是被他的纯粹性与觉知力触动并因而转化生命的人们，莫不对他的工作深表感激与赞赏。

亲密关系读后感篇五

昨晚开始看一本书《亲密关系：通往灵魂的桥梁》，刚开始

就被吸引了，书中所写正是我所缺的，也是我一直想要了解的，我想我们绝大多数人都应该读读这本书。

我们每个人都有亲朋好友，父母、手足、室友等，当然还有伴侣，我们的生活与他们息息相关，大多数时候我们受到伤害、心情低落也都是由他们引起的。同样的一件事一句话由一个没什么关系的人去做去说我们觉得没什么大不了，但是由我们那些亲密关系的人做我们却会受不了。好像有点矛盾，我们对最亲密的人很苛刻，对陌生人却很宽容。而事实就是如此，因为我们在乎他们我们需要他们。于是我们打着爱的名义对我们最亲密的人有种种要求与期望，一旦达不到我们的预期，我们会不开心，而这种情况在伴侣中最为明显。