

最新亲密行为读书笔记(通用6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

亲密行为读书笔记篇一

亲密关系是通往灵魂的桥梁。这本书深度剖析了亲密关系的发展进程，每个阶段产生的原因，色彩，要素，发展方向，解决办法。亲密关系中任何一方在不同阶段所做出的不同反应，都会带来不同的结果，及其行为背后的信念。而书中关于灵魂关系的介绍也让我耳目一新，让我产生了想去尝试的勇气和想体验一下它的美好的意愿。

我们大多数人想要的亲密关系不仅是慰藉与陪伴，更需要的是能鼓励我们超越自我的伴侣；能激发我们的人生意义与方向并在我们受到考验时，给与我们帮助的灵魂关系，也就是无条件的爱。而书中最终的定义是这种灵魂关系还要不仅限于两个人，还要推及到整个世界。因为，你可以感受到灵魂的指引，与每个人的相遇都会成为神圣的邂逅。

然而这条路上充满了艰险，荆棘，痛苦，愤怒，陷阱等等，很多人最终也无法到达。

我们的情感之旅从开始的互相吸引，发展出浪漫的火花到坠入情网，是来自人类“爱与被爱”的基本需求。我们以为每个人“恋爱”的原因都不相同，其实根源都是情绪上的需求。（我们生活中的所作所为，绝大部分也都是为了让某些需求得到满足。）我们每个人都是制造梦想的机器。我们的梦中情人便是用这个机器积累的，根据我们从小到大的需求想象出来的（梦中情人）。然而，当我们发现找不到一个百分之百一致的

梦中情人时，我们会挑一个相似的，然后开始我们的改造计划。这时通往地狱之路的门就打开了。虽然有点儿危言耸听，但是回想一下我们的婚姻，哪一个不是按照这种方式一路走来的呢。

起初，我们会发展出让我们觉得自己很特别的素质，来吸引并找到能弥补自己不足的那个他，进入亲密关系。然而当月晕过后，光环褪去，我们就会发现对方具有的那些刺眼的达不到我们要求的缺点，夹在你和他之间。我们会努力，撒娇，道歉，全身心的想要重新塑造对方。而这些期望必然会变成失望，压力，愤恨。因为任何控制、改造都必然失败。这时候，我们就需要利用：想象力、意向和直觉(灵魂)来帮助我们放弃需求。我们原本被需求填满的空间会被我们的爱填满。在亲密关系的月晕中心存在着真爱之光，这才是人和人吸引的真正原因。

特点：时间可能甚长。幻灭是灵魂给我们的礼物，让我从向外寻求快乐的错误思想中跳脱出来，从而改变方向“向内”。

因需求未被满足，而产生控制，因控制失败而产生偏差行为：引起注意，权力斗争，报复心理，自我放逐。权力斗争可以掩盖我们的沮丧，带给我们争吵的力量，显示我们的强大。我们的信念(自我局限性)来自我们过去的创伤，它束缚着我们，使我们宁可承受痛苦，也不想去面对心碎或冲破自己的信念。因为你的伴侣会深深潜入你的领域，你们发现你和他都没有那么迷人。权力之争就会伴随着愤怒。愤怒可以麻痹心中的痛，也可以让对方有愤怒感。然而愤怒的表达方式，并不只是攻击，还包括情绪抽离和被动攻击。如何拯救我们的幻灭呢？那就是自己对自己的愤怒负责，要发掘埋藏在更深处的平静和充满爱的感觉(爱意)。它是一种心灵的召唤——不自觉地欲望。如果我们愿意选择，并跟随它的指引，就能帮助我们提升并超脱痛苦，否则只能继续与痛苦长期作战，直到感觉麻痹。我们可以领会，亲密关系的矛盾只是看问题的角度不同，我们的意愿如果是放下立场，是互相成就，就不

会有争执。参照有效沟通的八个纲要问题。但是执行这些问题的前提是：我们需要向真理臣服，才能得到灵魂的指导。会让你察觉你内心的深层的痛苦；让你学会去爱、去欣赏并感激伴侣，而不是用期望去束缚。否则，我们只能在痛苦中煎熬，并发展为报复。我很喜欢的一句话：把爱摆在执着之上，会让沟通更加亲近。

要素：丑陋的、最难的、陷阱最多的、与其它阶段有所区别的它是亲密关系的精神生命的起点。

如果在亲密关系中，我们的定义是需要两个人共同努力，每个人一半，那么即使我们付出100%的努力，实际的结果却只有50%，这样是不够的。因为你看到的一切都是你内心的投射，你会发现伴侣只付出50%，你们都会坚持付出了自己的一半，而继续指责对方。我们就会无力的选择自我放逐。这也是一个清晰的指标，我们的内省过程已经过半了。其实亲密关系是一个疗愈自己的机会，我们把它当作学习无条件的爱时，你的决心就让你度过“不可能的难关”。这个难关就是“受害者监牢”。受害者，迫害者，拯救者是这个监牢的全部成员。无论你在扮演哪个角色，都证明你身在牢笼中，只会让问题恶化。而想要穿墙而出，只需要一个选择，是两难之路的另一条路，也就是如果你真的想要真理，真理就会自己找上门。

受害者监牢中的陷阱：左右为难，对家庭死忠，（真正的爱是可以自由地遵从你的心来做事）牺牲，依附关系。

内省阶段的一大发现是我们所做出的许多行为都不是出于爱，而是出于罪恶感，暴露出牺牲的心态。牺牲会招致放纵，而双方都会觉得自己是牺牲者。牺牲危害亲密关系的三种方式：被迫牺牲，感到愤恨；为了摆脱牺牲做出极端行为；末日的征兆，心力交瘁。想要画上句号的方式就是为自己的生活百分之百的负责，面对心中的折磨者和坏人，重新找到自己的灵魂。牺牲的动机就是依附情结，往往来源于儿童时期与家人的关

系。

阴影人物是一个具备你自身最糟糕特质的人，是你拒绝承认自己拥有的特质，你甚至会完全否认有这些特质的存在。攻击别人的缺点，正是潜意识里攻击自己的缺点，因为这是我们内心的投射。你必须接受挑战，接受自己的阴暗面，才能更爱自己，不再攻击伴侣的缺点，把他看作是你的镜像。

亲密关系如果想要到达灵魂关系最重要的是启示。特点：随时、不易察觉、神奇。可以通过三种方式产生：1、从一个阶段到另一个阶段的推动以及你的成；2、神迹出现的时刻；3；自己选择的力量。

当你借助启示的力量，你就发现墙外的生活无限宽广。拥抱爱人就像拥抱自己一样。

你的伴侣是你的良师，而那呼唤你的声音，就是在要求你去学习无条件的爱，然后去爱全人类。

亲密行为读书笔记篇二

读了美国作家罗兰·米勒丹尼尔·珀尔曼著的《亲密关系》之后，我明白了，两性之间可以是互补性的，还可以是相似性的，相似性就是喜欢与我们相像的人，互补性的就是性格，爱好各个方面的互补。我觉得这个夫妻之间，相像更具有吸引力。相异看似相吸的原因或许有不少，但事实上我们的确是物以类聚、人以群分的。

欣赏一个人始于颜值，合于性格，敬于才华，久于善良，终于人品。我们刚开始注意到都是人的外貌，时间长了之后都是内在的一些东西，性格的相容，有没有责任感。性格和责任感在婚后的生活中会更加的重要，颜值在婚后作用已经不那么大了。不管是在家庭生活中，还是在与外界的处理事情当中，都应该是办事的能力，对待事情的处理方式上。

在男女处朋友之间出现了一个障碍，就是得不到的就喜欢，也就是罗密欧与朱丽叶效应，这就是父母越是干涉子女的婚恋自由，他们彼此之间就会更加相爱，这个作为年轻人的时候我们很多人都会这样，作为人母之后，自己的孩子将来要面临婚恋的问题时，我们应该给孩子适当的引导，不能说是强制的去分开他们，这样会让他们的关系会越来越紧密，应该是给他们提出合理的意见和建议，如果合适的话，父母就支持他们，如果不太合适的话，就给孩子们适当的引导，不能说是强加的干涉，那样的话，孩子之间的反抗情绪会更加的严重，两个人的关系会越来越紧密，或者有的可能就会和父母断绝关系，这是一种很不理智的行为。

男女朋友之间实际上是时间能够证明一切的，就是谈朋友能够谈得久一点，彼此能够更了解，更利于以后的婚姻之后更加的和谐稳定，不是说认识了很短的时间，就去结婚，婚后发现双方的矛盾越来越多，那这样子已经有了孩子再去离婚，这样的话对这个双方的伤害，对孩子的伤害都会很大的’。要避免这种问题的出现，就是要男女双方谈朋友的时候要多加了解，了解性格，了解工作，了解家庭，这样如果能够合得来的话，组成一个新的家庭会更加的幸福美满。对孩子来说也是非常有帮助的，家庭里边儿最好的教育就是爸爸爱妈妈，如果孩子感受到这个家庭是温暖的，爸爸爱妈妈的，他们就会非常有爱的感觉，很有安全感，他们能在家里边儿享受到爱，也付出爱，家庭会更加的幸福美满，孩子长大以后也会爱自己的另一半。

《亲密关系》学完之后，我觉得我能够更加了解两性之间的问题，怎样和老公更好地沟通交流，怎样把小家经营的更好，孩子们能更加幸福快乐，大人们有问题不断的修正自己，完善自己。虽然年龄越来越大，外貌，身材会发生很大的改变，但是我们要多锻炼，能让自己看上去稍微年轻一些，多读一些书，会做一些拿手菜，内外兼修，做一个有内涵，有深度的人。

亲密行为读书笔记篇三

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。

根据书里的理论，找对象应该这样找：找一个自控能力更强的，再比自己再优秀一点但是有很多相似点的人。因为自控能力越强，通常越忠贞，并且也越不容易出现暴力行为，冲突相对也会更少。而人通常会喜欢和自己相似的人，这样共鸣会更多，更能理解对方，相处也会更舒服，所以找对象请在有可能的情况下，找一个像自己且自控能力强的人。（可惜没在找对象之前看这本书哈哈）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。

亲密行为读书笔记篇四

在印象中亲密关系是情侣和爱人之间的关系，其实我们生活中，会与外界产生很多的亲密关系，朋友、同事、家人，每一种都可以建立亲密关系。多数人一生中都会存在大于一种的亲密关系，首先我们终究会有自己的伴侣，会有自己亲密的朋友，有自己的亲人，这些亲密关系是我们每个人都回避不了的，同时也是多数人需要的。

我们之所以需要亲密关系，源于我们内在的需求，这是《亲密关系》这个本书整个理论构架的基础。我们从小到大的过程中，有很多内心的需求需要去满足，幼儿时期我们内心有两个最大的需求：

归属感

确认自己的重要性

这两个需求在书中多次被提及，也是我们一生中最重要最基本的两个需求。假如在幼儿时期我们的这两个需求不能被很好的满足，我们在成长的过程中就会遇到很多的困扰，在我们的潜意识里会留下痛苦和阴影。这种痛苦和阴影在我们和伴侣建立亲密关系的过程中会带来很大的影响，也是很多伴侣闹矛盾甚至分开的主要原因。不过也真是由于这种内在的需求，我们才需要建立亲密关系，我们需要用亲密关系来满足自己曾经未被满足的需求，用亲密关系来治愈潜意识里的痛苦和阴影。

书中有一个观点，当我们遇到一生真爱时的那种心动，当想到我们的心上人时，对未来美好的那种向往，都是因为我们意识到，自己的需要可以在其中得到满足。估计很多人和我一样，刚看到这个观点是反对和不认同的，不过大家仔细想一想，想一想自己的暗恋或者初恋对象真正吸引到自己的地方，想一想现在的伴侣最初让我们动心的地方，再结合我

们后期相处的过程中，想要从对方身上获得的东西，双方争执和矛盾的主要原因，可能就更容易理解这个观点了。

同时随着我们年龄的增长，我们的需求也在相应的增加，在社会环境中我们需要获得认同，我们需要发挥自己的价值。所以在生活中我们需要有亲密的朋友，我们需要与别人分享我们的感悟和观点，我们需要自己的价值观得到认同。在工作上我们需要和同事领导保持和谐的关系，这样我们才能更好的工作，更大的发挥自身的价值，生活才能更充实更有意义。想到这一点也许我们就明白了，为社么会有这么多已经实现财富自由的人，还在认真努力的工作。

既然亲密关系这么的重要，我们就要想明白自己需要什么样的亲密关系，了解自己内心到底需要的.是什么需求，需要治愈哪些痛苦和阴影。当然认识自己也不是一件容易的事情，我们可以从一些切入点入手去了解内在的自己。就像作者说的，多数人的需求和痛苦都来自于我们幼儿时的经历，所以我们可以从幼时的经历入手，回忆以一下自己小时候缺失的东西，痛苦和恐惧的事情。

找到了自己的这种需求和痛苦之后，我们也就明白了自己在亲密关系中想要得到的是什么，才能够更准确的找到自己真正需要的亲密关系。同时也能意识到现在的亲密关系中，出现的矛盾和冲突的主要原因，能够更好的维持现有的亲密关系。

亲密行为读书笔记篇五

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，但是如果明白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”。

亲密行为读书笔记篇六

亲密关系不仅仅局限于爱人，也包括家人，闺蜜。当我们和我们在乎的、在乎我们的、我爱的、爱我的人发生冲突时，要学会站在爱的角度解决问题。你愤怒，走不出来跟你儿时的记忆有关，你会想起之前相似的情况，而我们往往会将这种情绪转化给亲密关系，以求得一时解脱。只要是感情都是需要经营，何况不同于普通的亲密关系之间的'感情。所以，如果你在乎他，就用爱去解决问题，不要冷战，用一颗真诚的心互诉衷肠，说出自己的真实想法，往往会有意想不到的收获。