

读书摘录心得体会 亲密关系读书摘录心得 体会(精选5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

读书摘录心得体会篇一

人是社交的动物，生活在社会中，难免会有一些人与人之间的关系。而亲密关系则是我们人类社会中最为重要的一种关系。有的人倾心交好，扶持彼此；有的人交错纷争，互相伤害。如何建立并维护一段富有质量的亲密关系成为了现代人不得不思考的问题。读书是我们生活中的一种重要娱乐和充电方式。在读书的过程中，常会让我们对自己的生活和人际关系有新的认识，带来一种独特的感悟。在本次阅读过程中，我所读的三本关于亲密关系的书籍给予了我很多启示和帮助，接下来将分享其中的一些阅读体会。

第二段：了解自己，理解他人

在《爱的5种语言》这本书中，作者盖瑞·查普曼指出了人们接受和表达爱的五种基本方式：肯定的言语、陪伴时间、礼物，行动和身体接触。每个人在其中拥有主要的一种或几种。通过对爱的这五种语言做出筛选，我们可以更好地了解自己对于爱的需求，为他人创造出一种能表达真诚的方式。同时，也可以通过这种方式更好地理解他人，尤其是伴侣之间的关系。这样可以确保一段亲密关系更加地健康，并且互相地满足彼此的需求。

第三段：沟通是关键

在《非暴力沟通》这本书中，作者马歇尔·卢森伯格提出了一种全新的人际急救方法：非暴力沟通[NVC]而关于在亲密关系中的运用，他提出了三个基本原则：诚实表达、随时倾听，以及表达自己的需求。如果我们能在亲密关系中灵活地运用这三个原则，就能更加直接而清晰地表达自己的想法，也能够理解并解决另一半的矛盾。而这种方法最主要的目的就是让双方都感受到尊重，不让彼此在争执时受伤害。

第四段：培养亲密关系的技巧

在《亲密关系》这本书中，作者哈里·赫尔曼讲述了如何通过各种技巧建立和维持一段健康的亲密关系。其中一个很有价值的观点就是“性格融合”的概念。即在亲密关系中，本来以为是对方的一些特点，但是可能会在某些时候变得十分可爱。例如性格内向却十分的自立自强、性格大方却时常犯错、性格温柔却时常表述强硬。如果能在互相理解并了解彼此的性格后，将这种差异融合在一起，那么这种亲密关系一定会变得更加和谐。同时，这本书也提供了很多求助建立和维护一个健康亲密关系的方法。

第五段：结语

亲密关系不仅仅是人与人之间的相处方式，更是人生中非常重要的一部分，它关乎着我们的幸福感和人生质量。通过阅读关于亲密关系的书籍，我们可以更好地了解自己，理解他人，获得培养和维持一段健康亲密关系的技巧。这不仅仅是阅读的意义，更是对我们生活健康和幸福的维护。从长远来看，建立和维持一段健康的亲密关系不仅对个人幸福感有利，对整个社会乃至人类的未来发展也是非常有重要意义的。

读书摘录心得体会篇二

亲密关系的意义，无论是在现代还是过去，都是人们一直追求的内容。可以说，亲密的关系是人们在生命中最珍贵，最

有意义的体验之一。在这个过程中，读书是我们不可或缺的伙伴，可以帮助我们更深入地理解和加强我们之间的关系。在此，本文将介绍关于亲密关系的书籍摘录和心得体会。

第二段：摘录

在许多著名的亲密关系示范中，如沃顿和约翰逊的《灵魂伴侣》，我们可以发现一些有关亲密关系的核心要素。

第一，沟通：良好的沟通是一个健康亲密关系的必要条件。在一次争论或冲突中，我们可能会热血沸腾，但通过良好的沟通，我们可以解决我们之间的问题，并接近奇妙的妥协。

第二，信任：信任是亲密关系的另一重要要素。我们要相信我们的伴侣，而且我们的伴侣也同样需要信任我们。我们需要坦诚、诚实地表达我们的思想和感受，使对方感到我们是值得信赖的人。

第三，亲密度：亲密关系需要时间和相互投入。我们需要投入时间和精力，在与我们的伴侣共同分享经历的过程中建立起对方的情感支持，并扩大我们的亲密度。

第三段：而这些要素如何实现

亲密关系是一个长期的过程。我们可以在这个过程中努力实现沟通、信任和亲密度。例如，在与我们的伴侣交流时，我们可以利用非暴力沟通，如听取对方的意见和观点，使对方感觉到被尊重。我们还可以找到适当的时间，为对方提供安全和宁静的空间，畅所欲言。

另外，信任是建立亲密关系的重要基础。除了要坦诚以待，在我们的关系中保持一致和可靠也非常重要。在我们的生活中，我们需要让我们的伴侣感觉到我们是值得信赖的人。

最后，亲密关系需要相互承认和肯定。我们可以通过在亲密关系中投入我们的时间和精力，或者更加积极地给予赞赏和励志，表达我们对伴侣的爱和情感。

第四段：总结

亲密关系对于大多数人来说是至关重要的，但它需要长期投入和努力。在建立亲密关系的过程中，沟通、信任和亲密度是实现成功的关键要素。通过实践和努力，我们可以建立一个稳定和支持性的亲密关系，排除冲突和分歧，让我们真正地感到被爱和支持。

第五段：结论

总的来说，在这个现代世界，我们需要尊重和支持彼此。建立亲密关系是一个长期而相对困难的过程，但在这个过程中，我们的读书是我们可以使用的重要工具之一。我们可以阅读关于亲密关系的书籍和著作，从中获得有用和实用的知识，使我们能够更好地理解、感受和经历拥有亲密关系的过程。

读书摘录心得体会篇三

因为在现实生活中，很多人相信并且渴望那种一见钟情浪漫式的爱情。如果你没有稍微漂亮的外表，只有美好的心灵，怎么会有人去注意你。爱美和追求美是人的本性，所以追求帅哥和美女是不应该受到指责的。只要他们愿意付出自己的真心，深爱着彼此，那也叫爱情，但是我认为，既然是爱情，就应该正确的看待彼此的缺点，包容彼此的缺点。毕竟金无足赤，人无完人。

还有，在现实生活中有很多人想爱斯美拉达一样执着一旦爱上一个人就会坚持到底，不管这种爱情有没有结果。其实，有时候执着也并不是一件好事，当你发现对方已经不爱你时，也许放弃也是一种美，这也算给自己一个机会去追求真正属

于自己的幸福，如果太执着，到最后或许你在失去他的同时，也把自己推入了利益个无尽的痛苦的深渊。

读书摘录心得体会篇四

星期三晚上，程老师给我们讲解了《江雪》这首诗。

通过程老师对这首诗的讲解，我学习到：小事物放在大空间会增强诗人要表达的孤独感。《江雪》这首诗表面看似写景，实际是诗人通过诗里面的渔翁，表达了诗人自己的心境。老师还讲到一种手法，叫“知人论世”法。就是要联系诗人写作背景分析诗歌，这样才能了解到诗人想要表达的感情。老师说，读诗有三个步骤：

- 1、最早最浅的就是背会一首诗。
- 2、要理解诗意和诗人想要表达的思想感情。
- 3、在体会诗人的感情的基础上，要体会其中的精神。

做到这三步，才算真正的理解一首诗。

我还知道，学习最终的一点就是要学以致用。就像诗里的“悠悠”一词，是遥远的意思，引申为宽大。还有青丝绵长的意思，比如《长相思》，就说“思悠悠，恨悠悠”！但陈子昂的一句“念天地之悠悠”里面，就是学习古人，化为自己的。这节课，在读诗方面，在写作上都给了我很大的帮助。

江雪柳宗元

千山鸟飞绝，

万径人踪灭。

孤舟蓑笠翁，
独钓寒山雪。

读书摘录心得体会篇五

“名言的意义”

好词：振动仪、搬迁、浸没、漫长、灾难、利用、展开、喜悦

佳句：我来列举一下爱和它的特征间的区别，对此我们常常犯错误。

它形成于思想，受思想的调节。

海伦·凯勒写了这么多的书一定付出了很多吧，对于一个失去了光明和声音的海伦·凯勒来说一定很难。