# 什么是亲密关系

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-10-16

*第一篇：什么是亲密关系亲密，字典里的解释是亲近、密切。在英文中，亲密（intimacy）一词来源于拉丁文intimus,意思是最内在、最深层、最深遂和最私密，由此可以看出，亲密是一种深入、敞开的状态，亲密关系就是一种彼此在信任、深入、敞开...*

**第一篇：什么是亲密关系**

亲密，字典里的解释是亲近、密切。在英文中，亲密（intimacy）一词来源于拉丁文intimus,意思是最内在、最深层、最深遂和最私密，由此可以看出，亲密是一种深入、敞开的状态，亲密关系就是一种彼此在信任、深入、敞开、不设防的状态中所拥有的一种关系。

在社会心理学中，亲密关系是一个相对较新的课题，研究的历史不过只有几十年，但是，随着社会的发展，亲密关系无疑正在受到新时代、新思想的冲击，也因此，如何回归上帝所赐的亲密关系成为许多人特别是许多心理学家关注的热点。

美国心理学家莎伦·布雷姆、罗兰·珀尔曼、苏珊·坎贝尔的著作《亲密关系》是目前关于亲密关系非常好的一部论著，尽管亲密关系可能包含着许多复杂的、多样化的成份，但在这本书中，作者对亲密关系的描述可以帮助我们对亲密关系拥有较为明白、清楚的界定，作者认为，亲密关系至少应该在6个方面与其他的一般关系有所不同，这就是：了解、关心、依赖、互动、信任、承诺。

◆ 了解：彼此经常有很多个人的、甚至是秘密的了解。◆ 关心：彼此有比对其他人更多的感情和关心。

◆ 依赖：对彼此拥有相当的需求和影响，是经常的、强烈的、多元的和持久的。

◆ 互动：彼此认为是一体的、融合的，从而拥有高度的互动性。

◆ 信任：相信对方会尊重和善待自己从而对彼此坦诚。◆ 承诺：对彼此的关系有认真的承诺，希望其永久，并因此投入很多的时间、精力和物力。

作为人类，我们有着各种各样的关系，亲密关系只是这些关系中的一部分，当然是最为重要的部份。《亲密关系》的作者将亲密关系的范畴仅界定为伴侣和朋友两种，而其他一些心理学家则将其扩展到更为广阔的范围。我个人比较同意亲密关系不单指伴侣和朋友，而且也包括亲子、兄弟姐妹和事业伙伴等，只是除了伴侣和亲子关系之外，并不是所有的朋友、兄弟姐妹、事业伙伴之间的关系都是亲密的关系，只有双方愿意并花时间经营，亲密关系才有可能建立。

要说各类亲密关系有什么明显的不同，我认为至少要有两个方面的因素必须考虑：亲密程度和界限。

在所有的亲密关中，伴侣系关系的亲密程度是最高的；亲子间关系的亲密程度则呈现一定的时段性，是一个由孩子

年幼时亲密程度很高，到随着孩子的长大亲密程度逐渐减弱的过程；而其他的关系则根据不同的情形有着不同的亲密程度，但相对于伴侣和亲子关系其亲密程度要弱一些，并且亲密的面也会相对窄一些。

所有的关系都是有界限的，亲密关系也不例外。我们即需要彼此依赖，又需要享有自己的空间，人类的软弱和有限决定了在亲密关系中需要界限。对于不同的亲密关系，由于亲密程度不同，因此其界限所涉及的方面、深浅和程度也是不同的，把握好不同关系中的界限，能够让我们拥有平衡健康的亲密关系。

专业与爱，让每个生命都如花开放。

**第二篇：亲密关系**

亲密关系

《亲密关系》读书笔记

当一开始浏览《亲密关系》的时候，觉得她也不过泛泛而谈，但当看到译者呼吁我们像钻研数理化一样认真看它的时候，我的好奇心被激发了。我就在想，如果真的一点点钻研，或许还真会有意外的收获，又听说不少人称它为爱情的导读本，我决定认真看一看。

一.社会性

刚翻开这本书，它就加深了我对人是社会性动物这一定义的认识。之前只是从表面去认识人是社会性动物，浮浅地认为就是认识习惯于群体生活的意思。但此书的描述让我可以注意到社会性动物的另一方面，即人如果离开群体，离开社会，他们是无法忍受那样完全的孤独的。认识到这里，不禁让人感叹哲学上所说的万物都是有联系的，也就是不存在完全孤立的事物。也许在某一刻，有一事物被切断了与其它任何事物的联系，但它必然会最终消失，因为它已不属于我们这个社会，基本上失去了所有的意义。人也不例外。书中就以一个人孤独过黄金周这一简单假设，就把这个深刻的道理讲得通俗易懂。

因而，要生存下去，就必须满足人的社会性要求，人就必须生活在社会中，只有建立社会关系才能让他们心安。当然，这显然是不够的，否则社会中怎么还会有那么多或孤独、或抑郁，甚至有自杀的人呢。

而亲密关系则是社会关系的核心，也是本书的主题，所以本书是围绕这一核心内容而展开。

二.亲密关系——概念

任何事物的概念无疑是重要的，因为它往往定义了该事物本质的东西，也是我们理解事物的重要工具。与亲密关系相对的概念大概就是泛泛之交了。为什么说是大概呢？因为他们并不是非黑即白的关系，它们之间可能夹杂有各种介于亲密和生疏之间的关系，也就是社会关系具有多样性。

亲密关系主要从理解程度、关心程度、相互依赖性、相互抑制一致性、信任度以及忠诚度上去衡量，当然，其他一些社会关系也是从这些方面去衡量出来的，只是程度上的差别。另外，亲密关系则在这些方面表现出的程度比较高，但要在每个方面都达到极致的程度亚是相当困难的。因此，大多数亲密关系仅是在其中的几个方面达到较高水平，也就造就了亲密关系的多样性。

当然，这就、可能仅是亲密关系概念的一个方面，从其他一些方面来理解也是属于亲密关系概念的范畴。

三.亲密关系——原因

书中认为亲密关系主要产生于归属的需要，而在泛泛交往或其他类型的交往中，人是难于找到归属感的，尤其在是一个长期的过程中。亲密关系的数量远远少于泛泛之交，但质量是远高于后者的。本书还从实践中解释了亲密关系的必要性。比如，人们离婚后的血压高于离婚前，孤寡老人的寿命也往往低于有伴侣的人。抑郁、酗酒、饮食障碍以及精神分裂症也更不可能侵扰那些社会关系良好的人。

在今天，幸福感是一个热门的话题。其实，人有多幸福往往取决于它的归属感在多大程度上得到满足，也就是他的亲密关系在多大程度上被建立起来了。很社会心理学读书笔记传设一班王希钞12301127

多调查研究也可以得出如此类似的结论，诸如收入在一定程度时对人的幸福感的影响是很小甚至不变的，而拥有良好亲密关系的穷人甚至感觉更为幸福。当然，还有很多其他的方面在影响着我们的幸福感，但亲密关系无疑是最为重要的因素。当政府提倡提高公民的幸福感指数时，他们往往把它定义为公民收入的增长，社会的建设和完善。这当然也是影响人们幸福感的重要方面，但我们决不能忽视亲密关系这一因素。当然，政府能够在经济发展和社会建设方面做好已经不易，我们不能期望他们来给我们建立亲密关系。亲密关系概念的另一方面也就使它的私人性，每个人的亲密关系只有自己才能去建立和维持。

幸福感这个概念是我们现代社会的东西，本书也从人类进化的角度解释了亲密关系的重要性，也就是探讨我们人为什么是如此社会性的动物。书中认为人类归属感的需要来源于人类长期演化的过程。即早期人类生活的环境非常恶劣，为了生存下去，人们必须要更多的合作，慢慢就形成了需要持续稳定的亲密关系的个性倾向。其实，说到这里，我也想起了其它动物，似乎它们也有社会性的动物，或者说其它动物也有亲密关啊。比如很多时候，它们也有配偶，只是不那么固定，当然也有一些是固定的，甚至与人类的模式相差无几。当我们把目光投向植物时，貌似社会性也在它们身上有所体现。比如，当一块空地上只有一棵植物时，它虽然阳光充足，不缺水份，但很多时候这些植物长得并不比生存条件比它差的同类植物好，这或许是群体压力的不同导致。这或许说不上是一种社会性，但群体性的体现是明显的。

四.亲密关系——婚姻

亲密关系体现在很多方面，而婚姻则恐怕是其最广泛的体现，也是最重要的。其它方面有诸如家人之间的亲情、朋友之间的友情，但当假设人们只能选择一种亲密关系时，大多数人只好忍痛割爱地选择爱情。当然，婚姻不一定是爱情，但这里假定它就是吧。书中谈到文化对婚姻的影响，而且主要是从纵向上去讨论，尤其是从现代科技对婚姻爱情的影响。比如，现代人结婚的年龄是越来越大，而且更大的变化是结婚的人越来越少，而没有结婚的人也越来越多地住在一起，未婚先育的人越来越多，结婚了的人则越来越少地生孩子。似乎一切都在改变。离婚率也越来越高，高到人们调侃说以后中国人见面打招呼不要问吃了没有，而应该问离婚了没有。这种变化主要是折回经济发展水平提高的结果，也有一些其它方面的原因。如女性社会地位的提高，人群的流动性更强。还有西方强调的自由、独立的价值观。国家的不同、文化的不同也会影响到亲密关系的发展，比如集体主义文化更强的国家离婚率低于个人主义盛行的国家。

现代社会出现的新科技、新文化对亲密关系的发展是利还是弊是很难判断的，或需要让时间去给出答案，但人们自己当然是可以去趋利避害的。

面对现代社会越来越高的离婚率，人们的看法各种各样。有人认为这是社会的进步，比如表明妇女地位的提高，女权主义的胜利，社会观念的开放。但很高的离婚率意味着更多单身家庭的出现，随之而来的是更多的社会问题。

尽管离婚率很高，但正在恋爱中的人或即将走入婚姻殿堂的人还是对婚姻爱情充满期待，没有人会在热恋时认为自己以后会失恋，也没有即将结婚的人认为自己会离婚，尽管这些念头很多时候就是盲目的乐观，但《亲密关系》显然是一个很好的指导。首先从他们对亲密关系的看法来预测他们的亲密关系是否会成功。在传统的婚姻观念中，男性被定义为应该是自信、独立、有抱负、勇敢等男子汉气质，而女性则被认为应该热情、温柔、有同情心、亲切和敏感等。这或许

可以说是一个刻板观念。传统上认为婚姻关系中就是大男人和小女人的统一，但书中指出，很多时候，这类传统性的婚姻并不是最幸福美满的。这里提到两个术语，就是把传统认为男性应该具有的品质称为“工具性”，把女性所应该拥有的情感技能称为“表达性”。但在现实中，不管男性还是女性很多时候都是两方面特性兼有的，即称为双性化。如男性可以在职场激烈的竞争中表现的充满攻击性，也可以在家里表现得相当温柔，双性化的人就能在两种情况下都能驾驭自如。实验研究则表明亲密关系的双方有一方或者两方有双面性特征时，他们的婚姻爱情比传统的更为幸福，而且这个结论不仅适于异性恋，也适于同性恋。

书中认为工具性并不是男性的专利，同样表达性也不是女性的专利。因为这两种能力都是有价值的特性，而不是工具性对男性才有价值，表达性对女性才有价值。事实上，高表达性可以帮助男性成为一个好丈夫和好父亲，而高工具性则让女性更可能取得成功。

再次从个人的性格特征来探讨一个亲密关系是否会是高质量的。首先是人格。本书认为对人格的描述主要从五个方面。一是外倾性，即一个人是否开朗、合群、热情、喜欢社交。从这个角度上看，似乎外向的人更容易有幸福的亲密关系，但并不排除内敛的人也是可以婚姻幸福的。二是宜人性，即同情心、合作性、对人信任，这个与亲密关系的联系就较为明显。一个缺乏同情心，不愿与人合作的人说拥有幸福的婚姻确实是让人无法想象的。第三是尽责性，就是勤劳、可依赖、有序。这也是不难理解的，不行的婚姻中常常是伴随着一方或双方对责任的缺失。四是神经质，指一个人善变、容易担忧、焦虑和愤怒的程度。再亲密关系中，出现矛盾是常有的，如果出现一点点问题就表现出太多的担忧或愤怒，婚姻幸福也是难于出现的。最后一点是开放性。开放的人一般更富有想象力、不墨守陈规，甚至更有艺术气质。

同时，人格特质和亲密关系质量的高低是互相影响的。好的人格特质促进高质量的亲密关系的发展和维持，而幸福美满的亲密关系反过来又会让人的人格气质朝好的方向发展。同理，较差的人格特质带来糟糕的亲密关系。而亲密关系的糟糕则会让人更加悲愤忧虑。

还有一个影响亲密关系的因素就是自尊。自尊是什么呢？本书给出了很好的解释。简单地说，自尊就是自己对自己的评价，你认为自己优秀，自尊就高，认为自己比人人差自尊就低。但实际上，自尊很大程度上并不是由我们自己决定。它来自于别人的评价。别人对你评价高，你也对自己评价高，反之亦然。这也正验证了人是社会性的动物。

那自尊高还是低更有利于亲密关系的发展呢？书中认为高自尊是更有利的。高自尊的人往往对伴侣更有信心，他们相信伴侣会给自己爱恋和关心，对亲密关系出现困难也会有更乐观的态度。相反，低自尊的人更可能怀疑伴侣对自己的关心和依赖，对亲密关系中出现的小困难过于悲观，最终让亲密关系陷入更加困难的境地。因为他们把脆弱的自尊心至于亲密关系之前。

亲密关系的重要性从上面看来已经被强调过足够多的次数了，但显然只有高质量的亲密关系才会给人带来幸福，而它是要付出代价的。与他人打交道时，我们也会感觉到痛苦，比如失恋。书中指出，在过去的五年中，超过一半的人人际关系增陷入困境。所以也就不奇怪出现一些人回避、拒绝有亲密关系的现象。比如失恋时，如果一方太过在意，对他们的伤害是很大的，失恋后的人往往会回避亲密关系来达到保护自己的目的，但这并不是长期的解决之道。因为亲密关系可能带来伤害，但没了亲密关系，人就只会走向枯萎和死亡了。

五.亲密关系——社会认知

社会认知并不是一个容易理解的概念，书中的这一章则起到了很好的作用。首先要谈到的是第一印象。都说第一印象很重要，它是在一瞬间就固定下来的，但影响却是长远的。而且人们往往会对自己的第一印象抱有很强的自信。有了第一印象以后，人们往往更多注意到符合自己第一印象的事实。但第一印象有时甚至很多时候都是不准确的，或者直接就是错的，而且它又往往建立在外表的基础上，这样第一印象往往是阻碍亲密关系建立的绊脚石。在有些地方它是较为准确的，如书中提到的在热带地区，由于各种疾病众多，因此外貌美丽俊气的人是更加健康的表现。但这个一般性实在是太弱了。

人对陌生人的第一印象其实不仅仅是他们所看到的陌生人长的或表现的怎么样，还与人自身的刻板印象有关。在你脑海中原来的对人的分类怎样，你见到陌生人时就会把他们相应地归类。但在谈亲密关系时，似乎并不用更多地关注第一印象，因为亲密关系中的双方由于已很熟悉，受第一印象的影响是很小的。但在亲密关系建立的初期阶段是重要的，如果第一印象很糟糕，也就不会再有后来的亲密关系。

更多要谈的是我们了解伴侣的程度，这当然是指亲密关系建立起来以后的阶段。本书认为伴侣之间往往会认为自己对对方是非常了解的，但事实并不一定这样，有时他们之间并不了解，有时是这些了解并不准确。当然，首先不可否认的是亲密关系的建立加强了伴侣之间的接触，肯定会增进双方的了解。伴侣之间的了解往往也是比其他人更多、更准确的。但奇怪的是伴侣之间的了解并不是随着时间的推移而更准确，这是让人难于理解的。但本书提醒我们的是不要相信什么“心有灵犀一点通”，不要以为双方只要足够相爱，他们就能了解彼此的内心，这是夸大了爱情的力量的。同时，也不要以为女性了解别人的能力更好，其实男性在这方面也一样优秀，只是男性可能花更少时间去了解伴侣。最后一点就是要时时记住心理学上强调的情境的重要作用的观点。我们对彼此的判断和评价都会一定程度上受到当时的情绪的影响。心情舒畅时显然会对亲密关系有更为积极的认知。

同时，理解伴侣的准确性当然也是受对方理解的。简单说就是伴侣是否易于理解。而性格外向、善于交往的人往往是容易理解的。而内敛的人则把自己的喜怒哀乐藏在心里，恐怕就很难捉摸他们的新心思了。另外，你本身的理解能力也是一个重要的影响因素。本书也指出我们理解他人的能力是可以通过训练来提高的。然而，有时准确的理解也并不一定是好事。比如对方确实是对你有不满或其他消极情绪。有人则会去故意歪曲这一判断，这是维持亲密关系的好方法。但有人则会对此耿耿以怀，让他们感到焦虑。或许此时，你就要装一下无知了，正是所谓的“难得糊涂”。

最后，我们苦苦理解伴侣，可不是为了理解而理解。最重要的是在理解伴侣后，给对方以积极的反应。

六.结语

仅仅一篇读书笔记，显然是无法概括完《亲密关系》全部的内容，但它已大大加深我对它的理解，或者说，读书笔记是读懂一本书的工具，今天他则让我避免错过《亲密关系》的精彩内容，我也明白当初以为它是泛泛而谈是多么轻浮，不是它缺少精彩，而是我缺少发现精彩的眼睛。浮光掠影的眼睛永远无法发现美的事物，而我恰恰是缺少一种寻找美的沉静的心态。这样看来，《亲密关系》不仅大大增加了我对亲密关系的理解，也提升了我的心态。

**第三篇：亲密关系**

 课程介绍course introduces

亲密关系

每天睁开眼睛，我们就要面对种种不同的人际关系，莫论家人或是情人，同学或是同事，就算你选择远离人群，你也要和自己“搞好关系”因为我们都知道，一段融洽，互信，知己知彼的关系，可以令生活称心如意，反之亦然。

你懂得与身边人，与自己建立良好的关系吗？

 有些人热切追求成功的关系，却屡战屡败。

 有些人寻找一个他/她丰盛自己的人生，反而会自己空虚。

 有些人身边已有一个不错的“伴侣”，还期待外边会有更好的一个他/她

 有些人曾经努力寻找答案，有些人也试过等待奇迹。

 有些人满与自己拥有的，有些人则在寻找中迷失了方向。

兴奋或沮丧，甜蜜或痛苦，喜悦或愤怒，生气或麻木，包容与怨恨，天堂或地狱。

没有一种魔法或单一的解决方案可以解答这些问题，如果我们能在一个平台一起探索与学习，将是一件非常有价值的事情。

你会探索到我们在关系上的固有信念。从而洞察出在不同的关系中，自己所扮演的“角色“以及当中的”模式“，亦能够窥探到自己以及”伴侣“的期望”（expectation）与“投射”，如何影响着自身对于“男性化”和“女性化”的定义和看法。而在不同的层面上，你带了什么？又破坏了什么？

本课程将会从与我们最贴心的亲密关系入手，逐步进入更深层的探索，从而延伸到你与自己的关系。

**第四篇：亲密关系评估**

亲密关系评估

评估一：整体来说，由0分（极不满意）到100（极满意），你对这个亲密关系的满意程度是几分？--------------------评估二：由1分（极不满意）到6分（极满意），你对下列亲密关系中十个方面的满意程度是多少分？（不适用的项目可略过）

极不满意—

1、金钱管理123452、感受关爱123453、冲突处理123454、性关系123455、家务分配123456、子女教养123457、姻亲关系123458、朋友交往123459、休闲娱乐1234510、宗教信仰12345

最后得分：

极满意

评估三（如果没有适用的亲密关系可略过）：

由1分（极不满意）到6分（极满意）你对下列八个描述亲密关系的句子的同意程度如何？总分是多少分？

极不同意—极同意

1、我的伴侣经常批评我的个性，对我做人身攻击12、我中性的话语或行为经常被

伴侣误认为带有恶意13、我们无法谈论问题，小小的争执 经常会一下子失控，战火升高变成彼此凶狠对骂，带来更深的伤害14、我们经常冷战，关系像条紧绷的弦15、我的伴侣经常对我冷嘲热讽，表露

轻蔑、厌恶16、我们有争执时，总有一方不愿再谈，开始退避三舍，离开现场17、在这个亲密关系中，我觉得不安全，无法对我的伴侣吐露心声，表达我真正的心声与感受

18、在这个亲密关系中，我觉得很寂寞1

最后得分:

\*\*\*\*\*\* 45 6 6666 6

**第五篇：亲密关系读后感**

亲密关系读后感

关于社会心理学方面的书看得极少，这篇可能算得上是第一本社会心理学的书，因为时间和个人习惯的原因，没怎么好好的品悟，但还是感悟蛮深的，今天想写写关于它的一点感悟。

如同找数学和音乐的关系一样，以前的我，很难将科学和人与人之间的关系联系起来，但此书，不仅将两者联系起来了，还用严谨的科学态度研究这些关系，并发现了我们平时难以发现的东西。对于此书的科学态度和方法，不得不说声赞。作者试图以一种引人入胜的、协调而直接的方式来描述关系科学。

这里的亲密关系，主要讲的是与我们联系紧密的伴侣之间的关系。人是一种社会性的动物，都有归属感的需要，都希望得到爱和爱他人，能与周围的朋友建立友好的关系，被团体所接纳。在我们的生活中，不得不处理我们与他人的关系，这与我们生活得是否快乐有着极其大的关系，所以，我们需要对关系科学有一定的了解。

首先就是相识。对于亲密关系的建立，这是第一步。对于互不相识的两个人，能够相识，并继续交往下去，就是因为两人之间产生了吸引。吸引的基础是一种回报，我们喜欢接触我们喜欢的人，更有可能喜欢我们周围的人。我们会被那些其出现对我们有着回报的人所吸引，他们能够给我们带来积极的体验或是一种直接的回报，能使我们开心愉悦或是满足我们的某些欲望。我们从我们周围的人当中选择朋友或是仇人，因为了解我们周围的人更加方便，先对于其他人而言，他们更加熟悉。关于外表的吸引力，一般地，人们会被具有外表吸引力的人所吸引，而每个人对美的看法不尽相同，这与个人的经历性格以及成长环境都有一定关系，人们对美都有一定的偏见，认为“美的即是好的”，因为在一定情况下，人们的外貌、体型可以反映一个人的性格和心理状态，并且，外表吸引力的进化观念认为，标准的腰臀比例与健康都有一定关系，他们有更多机会得到健康的、更漂亮的孩子，而那些更健康美丽的孩子也有更多的机会生存下去。但因为这种思想存在年代久远，就容易达到另一个反面，产生偏见，过分的追求美好的事物。

再就是交往。人们一般更喜欢那些与我们相像的人。人们是不愿意冒被拒绝的危险，所以就更喜欢那些喜欢我们的人，而喜欢我们的人一般都是与我们在思想、价值观方面有相同之处的人，他们与我们有更多的共同语言，更有可能了解彼此。在交往的过程中，第一印象占有比较大的比重，刻板印象和首因效应都会对我们关系的发展有着特别的影响力，会影响到我们对后续信息的选择。一个好的第一印象，会让我们以一个积极的态度看待对方，而这种自然的积极的情绪会被对方察觉到，对方将更有可能以一个积极的态度回应你，而这种积极的态度又进一步强化了我们对他人的积极认识，进一步形成一个良性循环，这就是为啥总说第一印象重要的原因。而在热恋中的男女中，因为这种情绪，容易将伴侣理想化，认为对方什么都是好的，而真正生活之后，随着时间的推移，这种情感会慢慢减退，而对方的缺点再一次暴露出来的时候，与我们心里的那种积极的印象容易形成鲜明的对比，使得我们的情绪波动更大，从而容易进入一种恶性循环，这就是导致“七年之痒”出现的一部分原因。只有在交往过程中及时调节自己的认知，同样以一个积极的态度对待伴侣，使伴侣自己也打心里认为他就是你所认为的那么美好，他也会不自觉的向那个方向发展，成为那个你们都认为的更好的对方。在一定程度上，我们能塑造伴侣。

在交往过程中，除了肢体语言所表达的信息之外，还有语言所表达的信息，这都是交流。在关系的发展和质量中，交流是一个重要因素。在交流过程中，自我表露是一个很重要的标签，除非两个人向彼此表露关于自己的个人信息，否则他们之间不存在亲密关系。自我表露和有选择的秘密都有助于关系的满意度。在交流的过程中，良好的交流需要真实的说出我们所想要说出的话，积极倾听，保持礼貌和冷静，而且要善于运用尊重和确认的力量，来使得交流更加舒畅美好。

在关系中存在经济观，对于关系投入更多的一方对关系的依赖性更大，更不愿意放弃这段关系。相互依赖理论认为，人们寻求的是以最小成本获得最大回报，总想得到最好的人际交往。每个人都这样做，会依赖伴侣而不愿离开彼此，这就意味着他们要使自己的伴侣快乐，这样才能继续得到想要的回报。投入的人对关系采取长期的倾向，会把伴侣和自己视为一体，会采取行动保护并维持关系，会宽容、会乐于牺牲，伴侣双方都这样做时，投入有力的影响着关系的稳定性。

关系的产生是一个相互的过程，这需要双方共同的付出和经营，才能赢得积极而又美好的亲密关系。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找