

付费版

亲密关系安全感

专业测评报告

先看不确定出现后你怎样理解关系，再带走可以说清请求、暂停和重新连接的具体协议

根据你本次作答生成

你有经营关系的能力，只是有些不舒服还没有及时说清

信息不完整时，先不判断关系好坏。只说一个事实、一个感受 and 一个小请求；若需暂停，再一起约定何时继续。

报告类型

个性化专业报告

语言

zh-CN

版本

2026.07

01 先看结论

本次作答显示：你有经营关系的能力，只是有些不舒服还没有及时说清

在关系清晰、彼此尊重时，你愿意信任、表达感受，也能在冲突后回到沟通。卡点出现在回复延迟、社交边界或空间请求含糊时，你心里有不安，却未及时说出需求。

现在最值得做的一件事

今天把这句话存进手机：“我现在有点不安，想了解情况。你方便时，我们能约个时间再聊吗？”

四个最值得留意的情境

1 消息在预期之外迟迟没有回复。
只说明尚未收到回复的事实，并询问对方方便时能否给出大致的再联系时间

2 伴侣单独与朋友外出，没有邀请你同行。
先肯定对方的独立安排，再说明自己有一点不安，并约定合适的时间交流感受

3 在社交场合中，伴侣与他人的互动让你感到距离过近。
等到私下且双方愿意时，指出让你不舒服的具体时刻，并询问彼此如何定义合适的边界

4 伴侣明确提出需要一些个人空间。
先确认尊重对方的空间需求，再询问这段空间大致意味着什么，以及双方何时恢复联系

如何阅读这份报告

01 看懂结果
先抓住核心答案

02 定位场景
识别卡住的时刻

03 拿走工具
直接使用步骤与脚本

04 验证变化
用 30 天记录修正

02 关键组合

需要确认与尊重空间可以同时存在，关键是信号有没有被彼此看见

你已经具备冷静沟通和尊重空间的能力，只是把不舒服更早、更具体地说出来，就能避免很多猜测。

01

先感到不安，但有把关系拉回来的能力

当信息变得不清晰时，你会先感到不安；随后你倾向于冷静沟通并把关系拉回。这说明你需要在不安出现后，及时给出整理的说明并设定后续联系的时间。

什么时候容易出现

消息未回、对方提出空间，或冲突刚结束时

如果一直这样处理

如果只用冷静而不说明何时再谈，双方可能缺少可预测的连接。

可以改变的一步

先说明“我需要整理一下”，并约定一个双方都接受的恢复沟通时间

02

需要说明，也愿意给彼此空间

你希望得到明确说明，同时也认可彼此需要独处的时间。把这两点结合起来，既不要求立即回应，也让对方知道何时可以继续交流。

什么时候容易出现

一方希望确认，另一方需要独处或专注时

如果一直这样处理

若把确认等同于立即回应，空间会被误解为拒绝；若只谈空间，确认需求可能被忽略。

可以改变的一步

把“现在给我答案”改为“你方便时，我们能否约一个再联系的时间”

03

直接说出需要，比假装没事更适合你

你愿意展示脆弱，重视信任与尊重。直接说出感受并附上可接受的请求，比假装没事更符合你的关系方式。

什么时候容易出现

感到受伤且仍想保持尊重和连接时

如果一直这样处理

只表现“我没事”可能让对方看不到需要回应的具体内容。

可以改变的一步

表达真实感受，并提出一个具体、可商量的请求

03 真实情境

四种最容易把信息空白解释成关系结论的时刻

先区分事实、感受、未知和下一步，不用一次等待、沉默或分歧替整段关系下结论。

01

消息在预期之外迟迟没有回复。

先出现的信号：你开始有些不安，并想知道对方正在做什么。

你可能会这样应对：你会先感到不安、想了解情况；本题未显示你接下来会采取的具体行动

容易造成的误读：对方可能误以为你完全不在意这件事

这时先做：只说明尚未收到回复的事实，并询问对方方便时能否给出大致的再联系时间

02

伴侣单独与朋友外出，没有邀请你同行。

先出现的信号：你嘴上表示没关系，心里仍有些不安。

你可能会这样应对：外在保持平静，内在仍有不安但未进入对话

容易造成的误读：对方可能把“没关系”理解为你对这件事毫无影响

这时先做：先肯定对方的独立安排，再说明自己有一点不安，并约定合适的时间交流感受

03

在社交场合中，伴侣与他人的互动让你感到距离过近。

先出现的信号：你表面冷静，心里有些不舒服。

你可能会这样应对：你表面保持冷静，内心感到不舒服但未表达出来

容易造成的误读：对方可能看不出你在意的是具体的边界，而不是整个社交活动

这时先做：等到私下且双方愿意时，指出让你不舒服的具体时刻，并询问彼此如何定义合适的边界

04

伴侣明确提出需要一些个人空间。

先出现的信号：你心里不安，并想知道是否因为自己。

你可能会这样应对：你会关注空间请求背后的关系含义，心里不安并想知道是否与自己有关

容易造成的误读：如果只追问原因，对方可能觉得自己的空间需求没有被听见

这时先做：先确认尊重对方的空间需求，再询问这段空间大致意味着什么，以及双方何时恢复联系

04 反应路径

不确定→自动解释→身体或注意信号→默认动作→关系成本→重新连接

本报告只解释题目支持的感受与行为线索；没有观察到的下一步必须明确留空。

01	回应延迟或联系节奏突然变得不清楚。			
	注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
	注意力转向“对方在做什么”和关系是否仍然连贯。	出现有些不安、想了解情况的念头。	你可能先把不安留在心里；这份作答没有显示你之后会采取什么行动。	如果需要始终没有进入对话，不确定感可能持续更久。
	新的中断动作			
	区分“已经知道的事实”和“仍然不知道的信息”，然后只提出一个低压力问题。			
02	伴侣独立社交，或社交互动碰到你的关系边界。			
	注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
	一部分注意力从当前场景转向这段互动是否影响双方连接。	外在保持平静，内在出现有些不安或不舒服。	你可能先把不安留在心里；这份作答没有显示你之后会采取什么行动。	对方可能无法识别具体边界，而你需要独自承受这段信息差。
	新的中断动作			
	记录触发你的具体时刻，等到私下时表达感受并询问边界定义。			
03	受伤、争执或关系受到言语冲击。			
	注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
	先让情绪回落，再处理当前分歧。	注意力转向冷静和整理要表达的内容。	你可能先把不安留在心里；这份作答没有显示你之后会采取什么行动。	如果没有恢复沟通的节点，短暂停顿可能被误读为不愿继续。
	新的中断动作			
	表达暂停的目的，并约定一个双方都能接受的恢复沟通时间。			

05 使用说明

你的关系安全感使用说明：怎样确认、留空间和继续对话

我真正需要

你更需要可预测的连接信号，而不是持续不断的联系。

信息不完整时

信息不完整时，最有帮助的是一个事实澄清和一个大致的再联系节点。

需要空间时

个人空间可以被尊重，但需要说明空间的大致含义和连接怎样恢复。

冲突出现时

暂停沟通是可接受的；没有说明目的和恢复节点的长期中断并不适合你。

对我有效的确认

具体、有限、可协商的确认，例如说明当前安排或共同确定稍后沟通的时间。

容易增加压力

抽象承诺、被迫立即回应，或要求任何一方忽略自己的空间需要。

这份报告建议你优先做的决定

信息不完整时，先不判断关系好坏。只说一个事实、一个感受和一个小请求；若需暂停，再一起约定何时继续。

06 行动协议

信息不清或对话升温时，用五步保留关系与边界

只处理一个事实、一种感受和一个小请求；需要暂停时同时给出预计时长与重新开启方式。

01

先分开事实与解释

写下一个可观察事实、一个感受，以及一个仍未知的信息。

先暂停：如果此刻无法区分事实和推测，停止发送结论性消息，先完成这一步。

02

只提出一个请求

表达感受后，询问一个具体、有限、允许对方协商的问题。

先暂停：如果一句话里出现多个追问或关系结论，停止并缩减为一个请求。

03

确认双方是否愿意继续

询问对方现在是否适合谈；如果不适合，确认对方愿不愿意约时间再谈。

先暂停：若对方拒绝继续，或任何一方无法保持尊重与安全，停止当前对话。

04

建立恢复节点

约定一个双方都能接受的再联系时间，并确认由谁发起。

先暂停：如果双方无法同意恢复节点，停止扩大议题，只记录仍未达成的部分。

05

复盘协议而非输赢

回顾哪句话帮助澄清、哪一步增加压力，以及下次保留哪个动作。

先暂停：如果复盘再次变成归责或偏离当前议题，停止复盘并另约时间。

07 可直接使用

不必让对方猜，可以直接这样澄清、暂停和重新连接

消息没有按预期得到回复。

容易让事情更难 你为什么不回我？是不是不想理我？

可以说 “我注意到还没收到回复，心里会有一点不安。你方便时告诉我今天大概什么时候能聊就好。”

这句话的作用 你的需要说清楚了，对方也有空间选择什么时候回应。

伴侣单独与朋友外出。

容易让事情更难 没关系，你想怎样就怎样。

可以说 “我支持你有自己的朋友和时间；我刚才也有一点不安。等你方便时，我们能留一点时间交流彼此感受吗？”

这句话的作用 你支持对方保有自己的时间，也让对方知道这件事对你有影响。

某段社交互动碰到你的边界。

容易让事情更难 你刚才那样就是不尊重我。

可以说 “刚才有一个具体时刻让我有点不舒服，我不想靠猜测下结论。你愿意稍后听我说我在意的是哪一部分吗？”

这句话的作用 双方讨论的是一个具体时刻和一条边界，而不是谁的人格有问题。

伴侣提出需要一些空间。

容易让事情更难 是不是我做错了？你到底还要不要这段关系？

可以说 “我尊重你现在需要空间，也想知道连接怎样恢复。我们能否约一个双方都接受的再联系时间？”

这句话的作用 对方得到空间，你也知道双方准备在什么时候重新联系。

08 安全边界

这些时候安全优先于共同练习

关系技巧不能处理威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或反复无视拒绝，也不能替你裁定关系去留。

01 先分开事实与解释

如果此刻无法区分事实和推测，停止发送结论性消息，先完成这一步。

02 只提出一个请求

如果一句话里出现多个追问或关系结论，停止并缩减为一个请求。

03 确认双方是否愿意继续

若对方拒绝继续，或任何一方无法保持尊重与安全，停止当前对话。

04 建立恢复节点

如果双方无法同意恢复节点，停止扩大议题，只记录仍未达成的部分。

安全风险不进入双方对称修复

若出现人身危险、威胁、强迫、跟踪或暴力，请优先离开危险并联系可信支持及当地专业或紧急服务。

09 已有资源

你已经具备的关系能力，以及信号不清时的使用成本

01

冷静沟通与修复意愿

它有用的时候：冲突需要降温、澄清事实和继续解决问题时。

容易用过头：只处理逻辑，不让对方知道哪一部分让你受伤或不安。

别人可能怎么理解：对方可能认为你不在意，或当前议题已经结束。

这样校正：在理性说明前先加入一个感受词，再提出一个具体请求。

02

尊重空间与平等自主

它有用的时候：双方都需要独处、社交或保留个人节奏时。

容易用过头：为了显得尊重而跳过自己真实的不安，也没有约定重新连接。

别人可能怎么理解：对方可能不知道你需要一个清晰的回联节点。

这样校正：在确认空间后，同时约定双方都接受的再联系时间。

03

情绪开放与关怀表达

它有用的时候：建立信任、分享脆弱或支持伴侣度过困难时。

容易用过头：先照顾关系氛围，却把自己的具体需要说得过于含糊。

别人可能怎么理解：对方可能感受到你的关心，却仍不知道怎样回应你。

这样校正：表达关怀后补上一个可执行、也允许对方协商的请求。

10 行动计划

用 30 天验证：约定重新连接时间是否比抽象安慰更有效

这 30 天只验证一件事

把不安转译为“观察—感受—单一请求—恢复节点”，比含糊表达更能降低不确定消耗，同时保留双方空间。

开始前：第 1 周记录自然出现的情境、当时的感受 and 实际表达方式，不做任何刻意改变，作为后续比较的基线。

第 1 周

记录触发情境、当时已知事实、感受 and 实际表达方式。

要记下来：情境次数、表达前后主观消耗评分、是否说清单一请求。

第 2 周

在合适情境中试用一条低压力脚本，只提出一个请求。

要记下来：脚本使用次数、表达清晰度评分、脚本是否明确允许对方协商或稍后回应。

第 3 周

在需要暂停或空间时，加入双方协商的恢复沟通节点。

要记下来：提出恢复节点的次数、是否明确由谁发起、实际是否按约恢复。

第 4 周

比较四周记录，保留最有效的一条脚本和一个恢复动作。

要记下来：每周最常见的消耗评分、表达是否更清楚、约好的恢复时间是否真的执行。

表达清晰度

我是否说清了一个事实、一个感受和
一个请求？

希望看到：相较第 1 周基线提高

不确定消耗

这次情境占用了多少注意力和精力？

希望看到：相较第 1 周基线下降

恢复节点清晰度

暂停或空间之后，是否明确何时恢
复、由谁发起？

希望看到：相较第 1 周基线提高

11 保存与分享

把这一页存下来，作为你的重新连接说明卡

我会先确认

关系清晰、彼此尊重时，我愿意表达脆弱、提供关怀，也能自然维持亲密。

信息不清时

回应延迟、社交边界或空间请求不明确时，我会有一点不安，需要事实和再联系节点。

需要空间时

我倾向先冷静，再回到沟通；如果需要暂停，说明何时继续会更合适。

重新开启方式

暂停沟通是可接受的；没有说明目的和恢复节点的长期中断并不适合你。

对我有帮助

具体说明当前安排、倾听我的感受，并协商低压力的后续联系。

请先停止

抽象承诺、被迫立即回应，或没有恢复节点的中断。

我的一句话行动原则

“当信息不完整时，先做事实澄清并提出单一请求；若需要暂停，立即约定恢复时间。”

我的补充

12 关系工具

关系不确定地图：内在感受与外在动作要分开看

本次作答可以说明哪些时刻更容易不安或拉开距离，但不能在没有题目证据时补造追问、检查、压抑或爆发。

01 先感到不安，但有把关系拉回来的能力

当信息变得不清晰时，你会先感到不安；随后你倾向于冷静沟通并把关系拉回。这说明你需要在不安出现后，及时给出整理的说明并设定后续联系的时间。

可观察时刻

消息未回、对方提出空间，或冲突刚结束时

需要保留的边界

如果只用冷静而不说明何时再谈，双方可能缺少可预测的连接。

下一步验证

先说明“我需要整理一下”，并约定一个双方都接受的恢复沟通时间

02 需要说明，也愿意给彼此空间

你希望得到明确说明，同时也认可彼此需要独处的时间。把这两点结合起来，既不要求立即回应，也让对方知道何时可以继续交流。

可观察时刻

一方希望确认，另一方需要独处或专注时

需要保留的边界

若把确认等同于立即回应，空间会被误解为拒绝；若只谈空间，确认需求可能被忽略。

下一步验证

把“现在给我答案”改为“你方便时，我们能否约一个再联系的时间”

03 直接说出需要，比假装没事更适合你

你愿意展示脆弱，重视信任与尊重。直接说出感受并附上可接受的请求，比假装没事更符合你的关系方式。

可观察时刻

感到受伤且仍想保持尊重和连接时

需要保留的边界

只表现“我没事”可能让对方看不到需要回应的具体内容。

下一步验证

表达真实感受，并提出一个具体、可商量的请求

13 关系工具

重新连接协议：暂停不是消失，安慰也不是单方责任

把事实、感受、小请求、暂停时长和重新联系时间说清，并允许双方协商一个做得到的版本。

01

先分开事实与解释

写下一个可观察事实、一个感受，以及一个仍未知的信息。
停止或升级：如果此刻无法区分事实和推测，停止发送结论性消息，先完成这一步。

02

只提出一个请求

表达感受后，询问一个具体、有限、允许对方协商的问题。
停止或升级：如果一句话里出现多个追问或关系结论，停止并缩减为一个请求。

03

确认双方是否愿意继续

询问对方现在是否适合谈；如果不适合，确认对方愿不愿意约时间再谈。
停止或升级：若对方拒绝继续，或任何一方无法保持尊重与安全，停止当前对话。

04

建立恢复节点

约定一个双方都能接受的再联系时间，并确认由谁发起。
停止或升级：如果双方无法同意恢复节点，停止扩大议题，只记录仍未达成的部分。

05

复盘协议而非输赢

回顾哪句话帮助澄清、哪一步增加压力，以及下次保留哪个动作。
停止或升级：如果复盘再次变成归责或偏离当前议题，停止复盘并另约时间。

14 结论依据

这些结论来自哪些作答，以及它不能诊断什么

先核对测量边界和本次原始分，再查看每条结论引用了哪些具体作答。

本次维度

关系焦虑 31 回应延迟或关系信号不清时，短暂提高警觉并关注关系是否仍然安全。 原始分 · 仅在当前量表内查看	亲密回避 22 需要个人空间时，仍愿意保留连接并回到沟通，而不是长期退出互动。 原始分 · 仅在当前量表内查看
--	--

怎样使用这份结果

依据本次作答的题目答案，聚合对应构念的支持证据、反例与边界条件，仅呈现原始分。帮助你在关系中识别不确定情境的感受与需求，并尝试一种更清晰的沟通与修复方式。

- 本报告仅基于你本次作答的 20 道情境题，未覆盖所有可能的行为或情绪。
- 未测量的身体反应、伴侣动机或成长经历不在解释范围内。
- 原始分仅作内部参考，不能用于人群比较或标量化。
- 报告不替代专业的心理、法律或安全评估。

不得据此诊断依恋问题、推断伴侣意图、裁决关系去留或预测未来结果。

报告编号：ATTACHMENT / SAMPLE-V1 · 完成日期：2026-07-20

15 结论依据

逐条核对：结论与作答依据

每条结论同时保留支持线索和反例。它们来自本次作答，不是人口常模或诊断证据。

	信息延迟、未被纳入伴侣的社交安排、公开场合的亲近互动和空间请求，都可能带来短暂不安或不舒服。	第 1 题 第 4 题 第 10 题 第 19 题
也要看到：	第 3 题 第 9 题 第 20 题	
	受伤或冲突出现后，你倾向于冷静、整理，再回到沟通。	第 2 题 第 7 题 第 13 题
也要看到：	第 4 题 第 10 题	
	你能表达脆弱、自然表达爱意，也愿意在对方困难时提供支持。	第 5 题 第 11 题 第 16 题
也要看到：	第 6 题	
	你认可适度透明、各自空间和平等伙伴关系。	第 8 题 第 14 题 第 18 题
也要看到：	第 19 题	