

付费版

分歧处理与修复检查

专业测评报告

先找到分歧在哪一步变乱或升温，再拿走能直接使用的澄清、暂停与修复动作

根据你本次作答生成

你能把争议带回事实，也愿意避免伤害；真正卡住的是本意核对和谈后落实常常来得太晚

下一次只做三个决定：先确认双方在谈哪一件事；再核对“我听到的是不是你的本意”；结束前写清已经同意什么、谁在什么时候做下一步。

报告类型

个性化专业报告

语言

zh-CN

版本

2026.07

01 先看结论

这次作答反映：你能把争议带回事实，也愿意避免伤害；真正卡住的是本意核对和谈后落实常常来得太晚

你已经会把当前议题单独拿出来，也会复述、提问、选择暂停，并避免用羞辱或威胁换取让步。但一句话让你不舒服时，你更容易先确定对方是在针对自己；谈话暂时平静后，又可能把没有再提当成已经解决。前半段其实有能力，后半段少了核对、重启和落地。

现在最值得做的一件事

今天把这句核对语存下来：“我刚才听到的是……，我开始把它理解成你在针对我；这可能不是你的本意。你最想让我听见的是什麼？”

四个最值得留意的情境

1 一件当前争议刚开始，几件过去没有解决的事也浮上来。

先指出今天只处理哪一件事，把旧事记录在“以后另谈”清单，并确认当前哪些部分可以协商。

2 对方否定了你的方案，或说了一句让你不舒服的话。

先说出“我听到的内容”和“我赋予它的意思”，再询问自己是否听偏，以及什么信息值得重新考虑。

3 双方都在重复同样的话，你已经发现自己听不进去。

暂停讨论内容，确认暂停是为了恢复理解，再约定双方接受的重启时间和发起人。

4 一次争议已经不再激烈，双方准备各自离开。

结束前说出三项确认：已经同意什么、仍未解决什么、下一步由谁在什么时候做。

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

问题不一定是“不会沟通”，而是议题、需要或暂停约定在某一步失去清晰度

更适合你的改进不是更会争，也不是一味保持和气，而是把已有的澄清和克制向前、向后各延伸一步：动机判断前先核对，气氛缓和后再确认行动。

01

能说清议题，却可能太早解释动机

你能把事实、复述重点并提出问题；但在不舒服出现后，往往会快速把对方的动机当成针对自己的意图，这会把本来清晰的议题转向“你为什么这样对我”。

什么时候容易出现

对方否定方案、语气变重，或一句话让你觉得自己被否定时。

如果一直这样处理

讨论可能从可处理的具体事转向对意图和人格的争论，增加双方解释成本。

可以改变的一步

先把事实说清，再用一句话询问对方最想解决的是什么。

02

会说暂停，却容易少一个真正的回来

你会说明暂停并避免使用伤害性方式逼迫让步；但在已经听不进去时仍想当场结束，或暂停后等对方来追，会让暂停失去可预测的结尾。

什么时候容易出现

语速或音量已经变化，双方开始重复观点，却仍希望当场得出结论时。

如果一直这样处理

继续推进可能加剧冲突；没有重启安排的暂停可能被误读为议题被放弃。

可以改变的一步

说明现在暂停，并约定双方接受的重启时间、发起人以及第一要谈的问题。

03

会承认影响，却可能把平静当成完成

你能具体承认自己的影响，但对约定、检查执行和说明未解决边界的动作较少出现。对话平静并不等于事情已经落地。

什么时候容易出现

双方道歉或不再争论，准备结束对话，却还没有记录下一步时。

如果一直这样处理

同一问题可能因责任人、时间或边界未说清而再次出现，导致重复沟通。

可以改变的一步

在结束前补充三行确认：已同意的、仍未解决的、下一步由谁何时完成。

04

知道安全优先，也需要更早识别危险

你认可出现威胁、强迫、控制或人身风险时应离开并寻求支持。该判断不应等到普通沟通技巧失效后才使用；安全风险与意见分歧不是同一类问题。

什么时候容易出现

对话涉及权力差，或出现让人不能自由拒绝、离开和求助的迹象时。

如果一直这样处理

若把安全风险继续当作沟通不佳，可能延误离开和外部帮助。

可以改变的一步

先判断是否能自由暂停和离开；若不能，立即停止对话并联系可信人或当地专业支持。

03 真实情境

最考验分歧处理的四种日常情境

同一种表达在亲密关系、家庭和工作中可能产生不同结果。先看议题重要性、可改变程度、时间压力与权力差，再选择动作。

01

一件当前争议刚开始，几件过去没有解决的事也浮上来。

这时先做：先指出今天只处理哪一件事，把旧事记录在“以后另谈”清单，并确认当前哪些部分可以协商。

先出现的信号：对话中的议题数量增加，双方开始回应不同时间发生的事情。

你可能会这样应对：你能尝试把当前议题单独拿出来，但也会较多时候把不相关旧事带入。

容易造成的误读：对方可能不知道现在需要回应哪件事，也可能把旧事出现理解为当前答案永远不够。

02

对方否定了你的方案，或说了一句让你不舒服的话。

这时先做：先说出“我听到的内容”和“我赋予它的意思”，再询问自己是否听偏，以及什么信息值得重新考虑。

先出现的信号：你很快开始把不同意理解成对自己的否定或故意针对。

你可能会这样应对：你仍可能复述和询问重点，但更新原有判断会变得更难。

容易造成的误读：对方可能以为方案意见被当成了关系态度，因而转去为动机辩护。

03

双方都在重复同样的话，你已经发现自己听不进去。

这时先做：暂停讨论内容，确认暂停是为了恢复理解，再约定双方接受的重启时间和发起人。

先出现的信号：语气、音量、语速或身体紧绷已经变化，新的信息不再进入对话。

你可能会这样应对：你可能仍想把问题当场谈完，虽然也具备提出暂停的动作。

容易造成的误读：继续推进可能被理解为必须现在让步；突然结束又可能被理解为不再处理。

04 真实情境

最考验分歧处理的四种日常情境（续 2）

04

一次争议已经不再激烈，双方准备各自离开。

先出现的信号：气氛恢复平静，但还没有清楚说出同意项、未决项和下一步。

你可能会这样应对：你能承认自己造成的具体影响，却较少总结约定或检查之后的执行。

容易造成的误读：双方可能各自带走不同版本的结论，之后又认为对方没有履行承诺。

这时先做：结束前说出三项确认：已经同意什么、仍未解决什么、下一步由谁在什么时候做。

05

对话中出现威胁、强迫、控制，或任何人不能安全离开。

先出现的信号：自由拒绝、停止或寻求外部帮助的条件受到限制。

你可能会这样应对：你的作答支持停止把它当成普通沟通问题，并优先离开和寻求支持。

容易造成的误读：若继续寻找更好的表达方式，可能误把安全责任放在受影响的一方。

这时先做：先停止当前对话并离开危险，联系可信赖的人或当地紧急与专业支持；不要继续进行双方沟通实验。

05 反应路径

从分歧进入到修复跟进：看见对话在哪一步偏离

把澄清、表达、核对、调节、切换和跟进放在一条路径上，找到最早可以改变的一步。

01 听到一句不舒服的话，或自己的方案被否定。

注意力先去哪里

不同意见被快速解读为对方在针对自己或否定自己这个人。

你会注意到

注意力从当前议题转向对方的动机和这句话的个人含义。

原来的应对

虽然会复述和提问，但继续核对以及允许新信息改变判断的空间会缩小。

继续下去的成本

双方可能转向争论动机的误解，延长本可快速处理的分歧。

新的中断动作

先停顿，把可观察的事实、自己的解释和仍未知的信息各写一行，再询问对方是否听偏。

02 对话已经升温，但问题还没有得到答案。

注意力先去哪里

如果现在不暂停，问题可能永远得不到处理，于是想继续推进对话。

你会注意到

较早的语气、音量、语速或紧绷变化未被及时识别，注意力仍在追求结论。

原来的应对

继续推进讨论，或在暂停后等待对方重新发起。

继续下去的成本

继续谈可能加深冲突，且没有明确的重启安排会导致中断无限延长。

新的中断动作

判断自己是否还能复述新信息；若不能，主动暂停并约定双方接受的重启节点。

03 谈话恢复平静，双方不再继续提起争议。

注意力先去哪里

没有继续争论，容易被理解为议题已经解决。

你会注意到

注意力从未决事项转向结束对话，后续安排未进入共同记录。

原来的应对

不再确认同意项、负责人、时间和后续检查，或等待问题再次出现。

继续下去的成本

双方可能带着不同结论离开，增加约定落空和同类冲突再次出现的风险。

新的中断动作

在结束前使用三行确认：①已同意的事项，②负责执行的人，③约定的回顾时间。

06 使用说明

你的分歧处理说明：什么时候直接谈，什么时候暂停或换一种方式

议题容易怎样变乱

争议中最重要的不是立即一致，而是双方仍能确认正在处理同一件事，并知道对话会怎样继续。

需要怎样说清

当一句话像在针对自己时，先获得本意核对和可改变判断的新信息，比继续解释动机更有帮助。

观点怎样核对

暂停可以保护理解，但需要双方同意大致重启时段、发起人和回来后先谈什么。

升温时怎样暂停

普通意见不同可以协商；威胁、强迫、控制或无法安全离开时，应停止协商并优先获得安全支持。

更适合的切换动作

具体说明当前议题、复述彼此重点，并把同意项、未决项和下一步写下来。

修复容易漏在哪里

用“没事了”替代执行确认，要求当场谈完，或把未说出口的需要交给对方猜。

这份报告建议你优先做的决定

下一次只做三个决定：先确认双方在谈哪一件事；再核对“我听到的是不是你的本意”；结束前写清已经同意什么、谁在什么时候做下一步。

07 行动协议

对话开始升温时，用五步带回一个可处理的议题

目标不是当场分出输赢，而是保留安全、清晰和下一次继续处理的条件。

01

先做安全分流

识别是否存在威胁、强迫、控制或无法自由离开的情况；存在时停止普通沟通流程并联系可信支持。

先暂停：如果任何人无法安全拒绝、暂停或离开，停止以下步骤并优先处理安全。

02

只保留一个议题

写下一个可观察事实、今天要解决的问题，以及暂时不在本次处理的旧事。

先暂停：若双方说的不是同一件事，停止提出方案，先重新确认议题。

03

核对本意而非裁定动机

表达自己听到的内容和产生的解释，再询问是否听偏以及对方最想解决什么。

先暂停：如果任何一方只能重复动机指控、无法复述对方重点，暂停内容讨论。

04

暂停并建立回来路径

确认暂停目的，约定双方都接受的重启时段、发起人和回来后的第一个问题。

先暂停：若无法保持尊重、无法接收新信息或升温继续增加，中断当前对话。

05

把平静变成协议

记录已经同意、仍未解决、下一步负责人和时间，并确认无法一致时各自保留的边界。

先暂停：如果双方对协议内容理解不同，停止宣布已经解决，保留为未决事项。

06

回顾执行而非只看气氛

约定一次简短回顾，确认行动是否执行、影响是否变化，以及下次保留哪个动作。

先暂停：如果回顾再次升级为归责或出现安全风险，停止复盘并寻求合适支持。

08 可直接使用

不必给对方定性，可以直接这样澄清、暂停和重新开启

旧事不断进入当前争议，双方越谈越散。

容易让事情更难 你每次都这样，之前那些事你也没有解释清楚。

可以说 “我发现自己把几件旧事一起带进来了。我们先只处理今天这件事；其他内容我先记下来，再另约时间谈。”

这句话的作用 双方能用一句话说出当前议题，并同意其余事项先留在清单。

你开始认为对方是在故意针对自己。

容易让事情更难 你就是故意这么说来伤我的。

可以说 “我听到的是你不同意这个方案，我开始把它理解成你在否定我。这可能不是你的本意；你最想让我听见的是是什么？”

这句话的作用 你能把听到的内容与自己的解释分开，并得到一次明确核对。

你想让对方理解需要，却还没有形成具体请求。

容易让事情更难 如果你在乎，就应该知道我想要什么。

可以说 “这件事对我的影响是……。我现在提出的是一个请求：你是否愿意……？如果不合适，我们可以一起改。”

这句话的作用 请求可以被回答或协商，而且偏好、请求与不能接受的边界没有混在一起。

09 可直接使用

不必给对方定性，可以直接这样澄清、暂停和重新开启（续 2）

对话升温，你已经无法准确复述新的信息。

容易让事情更难 今天不说清楚谁都别走。

可以说 “我现在已经听不进去，继续谈只会增加伤害。我想暂停，不是放弃这件事；我们一起约一个合适的时间，由我重新发起。”

这句话的作用 暂停目的、重启时段和发起人都得到双方确认，当前对话停止升级。

气氛已经平静，准备结束这次讨论。

容易让事情更难 既然不吵了，那就算解决了。

可以说 “结束前我想确认三件事：我们已经同意什么、还有什么没解决、下一步由谁在什么时候做。”

这句话的作用 双方带走同一份简短记录，也知道哪一项仍然没有达成一致。

10 安全边界

这些时候不要继续套用“双方都要沟通”

权力差、威胁、强迫、控制、跟踪或暴力不是普通沟通分歧。安全优先于说服和修复。

01 先做安全分流

如果任何人无法安全拒绝、暂停或离开，停止以下步骤并优先处理安全。

02 只保留一个议题

若双方说的不是同一件事，停止提出方案，先重新确认议题。

03 核对本意而非裁定动机

如果任何一方只能重复动机指控、无法复述对方重点，暂停内容讨论。

04 暂停并建立回来路径

若无法保持尊重、无法接收新信息或升温继续增加，中断当前对话。

安全风险不承担对称责任

若出现威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或人身安全风险，请优先离开危险、联系可信支持及当地专业或紧急服务；不要依赖本报告安排共同沟通。

11 已有资源

你已经拥有的处理资源，以及用过头时的代价

01

议题澄清与冷静沟通

它有用的时候：需要把情绪背后的问题转化为双方都能处理的具体事项时。

容易用过头：只强调事实说明，却没有标出可协商的范围或核对方的意图。

别人可能怎么理解：对方可能觉得你只在证明自己的版本，而没有真正听见争议背后的重点。

这样校正：在说明事实后，先复述对方的要点并请对方确认，再把可协商的部分和保留的边界分别列出。

02

克制表达与安全边界

它有用的时候：对话升温，需要防止羞辱、威胁或强迫，并保护所有人的安全时。

容易用过头：仅避免伤害，却在对方已听不进去时继续讨论，或把暂停后的重启全权交给对方。

别人可能怎么理解：对方可能把持续推进解读为必须立刻得到答案，或把没有明确重启的暂停当作放弃议题。

这样校正：在保持克制的同时，明确说明暂停的目的、双方接受的重启时段以及由谁发起重启。

12 已有资源

你已经拥有的处理资源，以及用过过头时的代价 (续 2)

03

复盘意识与责任表达

它有用的时候：需要明确影响、恢复信任并把对话转化为后续可执行的行动时。

容易用过头：把承认影响当作完整修复，却缺少约定、执行检查和未决边界。

别人可能怎么理解：对方可能把一句道歉当作全部修复已经完成，而你仍保留未决的理解。

这样校正：在承认影响后，再补上三行确认：①双方同意的事项，②负责执行的人，③何时回顾实际执行。

04

情境取舍与策略选择

它有用的时候：需要判断议题的敏感度、可改变性以及是否需要延后或外部协助时。

容易用过头：虽然知道有多种处理方式，却在实际情境中仍重复使用同一种熟悉的做法。

别人可能怎么理解：对方可能在小事上感到压力，或在重要议题上看不到你的明确立场。

这样校正：先把议题归入四类（可直接谈、可放下、可延后、需外部支持），再依据类别选择对应的表达方式或求助渠道。

13 行动计划

用 30 天验证：哪一个澄清或修复动作真正减少重复消耗

这 30 天只验证一件事

把“单一议题—本意核对—有约定的暂停—三行确认”连成一个流程，会比只追求当下说服或暂时平静，更容易减少自己的重复解释与未决消耗。

开始前：第1周只记录自然发生的争议：议题是否单一、是否核对本意、是否暂停、是否形成三行确认，不预设过去表现。

第 1 周

记录每次争议从哪里变宽、何时开始判断动机，以及最后怎样结束。

要记下来：情境次数、议题是否单一、本意是否核对、结束后主观消耗评分。

第 2 周

在合适的普通争议中，只练习一次“内容与解释分开”的核对语。

要记下来：使用次数、是否得到明确核对、核对前后自己的确定感评分变化。

第 3 周

需要暂停时，补齐双方接受的重启时段、发起人和回来后的第一个问题。

要记下来：暂停次数、三项信息是否写清、自己是否按约发起、实际重启时长。

第 4 周

结束对话前使用三行确认，并回顾哪一个动作最能减少重复讨论。

要记下来：三行确认使用次数、是否记录未决项、行动是否完成、同类议题是否再次出现。

议题单一度

这次是否始终在处理同一件事，旧事是否被另行记录？

希望看到：相较第1周基线提高

本意核对率

在判断动机前，我是否复述并询问自己有没有听偏？

希望看到：相较第1周基线提高

暂停可恢复度

暂停时，我是否确认了重启时段、发起人和第一个问题？

希望看到：相较第1周基线提高

未决消耗

谈话结束后，这件事继续占用我多少注意力和重复解释时间？

希望看到：相较第1周基线下降

14 保存与分享

把这一页存下来，作为你的分歧处理与暂停说明卡

先确认的议题

我们能聚焦一件事、互相复述重点并允许新信息改变判断时，我更容易参与解决。

我真正需要

一句话让我觉得被针对时，我需要先区分事实和解释，再核对你的本意。

我会怎样核对

如果我已经听不进去，暂停不是放弃；请和我约定怎样回来、由谁发起。

需要暂停时

普通意见不同可以协商；威胁、强迫、控制或无法安全离开时，应停止协商并优先获得安全支持。

对我有帮助

一次只谈一件事，把请求说具体，结束前确认同意项、未决项和下一步。

不能继续时

要求当场谈完、让任何人猜需要，或用不再争论代替真正的行动与跟进。

我的一句话行动原则

“下一次只需判断三件事：现在是否安全、是否在谈同一件事、结束前是否留下同意项与下一步；其余内容可以暂停或另约。”

我的补充

15 结论依据

这些结论从哪里来，以及它不能裁定什么

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

议题澄清 9 把事实、当前议题、对话目标与可协商边界说清的作答线索；原始分不代表人口位置。 原始分 · 仅在当前量表内查看	需要表达 7 把感受影响转成具体请求、偏好、边界与取舍的作答线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看	观点核对 6 复述、提问并核对理解，避免直接推断动机或否定的作答线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看
升温调节 8 较早发现升温、使用有时限的暂停并按约定重启对话的作答线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看	策略切换 8 根据议题、时间、权力差与安全风险更换处理方式的作答线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看	修复跟进 6 确认约定、承认影响、检查执行并在无法一致时说明边界的作答线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看

怎样使用这份结果

依据这组三十道情境自述，按六组回答线索整理支持、反例和可试行动；尚未使用同类参照系。用于看见对话从聚焦议题到谈后跟进的具体断点，并选择一个可记录、可复盘的小实验。

- 这是一组虚构样例，只展示报告如何从答案生成建议，不代表任何真实用户。
- 自述只反映这次选择和题目覆盖的情境，不能代替对真实对话、关系历史和环境的了解。
- 当前工具处于中文试行阶段，结果不能解释个人在人群中的位置，也不能跨国家或跨语言比较。
- 题目没有测量另一方的动机，不能用来判定谁对谁错或预测关系结果。
- 出现威胁、强迫、控制或人身风险时，安全支持优先；此材料不替代医疗、心理、法律或紧急服务。

不得据此诊断人格或关系障碍、给人贴一成不变的应对标签、推断另一方意图，或把双方沟通建议用于存在安全风险的情境。

报告编号：CONFLICT-REPAIR / SAMPLE-V1 · 完成日期：2026-07-22

16 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。

	你已有把讨论限定在当前事实和目标上的动作，但旧事与边界仍可能让主题重新变宽。	第 1 题 第 2 题 第 3 题
也要看到：	第 4 题 第 5 题	
	你能说明实际影响和取舍，但把需要转成具体请求、区分偏好与边界的动作还不稳定。	第 7 题 第 10 题
也要看到：	第 6 题 第 8 题 第 9 题	
	你会复述和提问，但听到不舒服的话时，核对可能晚于对动机的判断。	第 11 题 第 12 题
也要看到：	第 13 题 第 14 题 第 15 题	
	你愿意使用暂停并避免伤害性手段，不过对较早信号的发现和暂停后的主动重启仍需补齐。	第 17 题 第 18 题
也要看到：	第 16 题 第 19 题 第 20 题	
	你能考虑情境与安全风险，也能放下无法改变的小事；但实际处理中仍容易重复同一种方式。	第 21 题 第 23 题 第 25 题
也要看到：	第 22 题 第 24 题	