

付费版

# 关系照顾与回应方式检查

## 专业测评报告

先分开看“什么回应更容易被我接住”和“我最近怎样表达照顾”，再把猜测变成一个具体请求

根据你本次作答生成

**你很看重可靠兑现和修复后的变化；下一步不是要求对方更懂你，而是把需要与回应效果各说清一次**

下一次关系里出现“我明明很在乎，却没有被接住”时，只做三个决定：先说眼前需要；提出一个可回答、可拒绝的请求；之后确认这个回应是否真的有用。

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：你很看重可靠兑现和修复后的变化；下一步不是要求对方更懂你，而是把需要与回应效果各说清一次

在接收需要这条轨道里，你尤其重视实际减负、承诺兑现、边界被尊重，以及伤害之后出现可观察的改变。在表达习惯这条轨道里，你已经能尊重拒绝、提供替代，也能做部分实际帮助；较少出现的是先询问当下需要、把欣赏说具体，以及在道歉后约定动作并回来确认效果。两组问题口径不同，不能相减，但它们一起指出了有一个有用的对话位置。

现在最值得做的一件事

今天先保存这句：“我现在更需要你先听我说完，再一起决定要不要想办法。你现在愿意这样陪我十分钟吗？不方便的话，我们也可以换个时间。”

四个最值得留意的情境

1 对方说今天很累，你想马上帮忙解决。

先询问“你想让我听你说、一起想办法，还是接手一件具体事情”，得到选择后再行动。

2 你答应处理一项共同事务，后来发现无法按原计划完成。

先说明变化和当前进度，再给出缩小范围、改时间或交回决定的选项，并确认新约定。

3 你想用拥抱安慰对方，但对方当下没有靠近。

先询问是否愿意拥抱；如果不愿意，明确说可以陪着、听对方说，或帮一件具体的事。

4 一次伤害已经道歉，气氛暂时平静，双方准备结束谈话。

先询问哪一种具体改变最有帮助，再约定一个动作和时间，并共同选择一次简短确认。

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“不够在乎”，而是接收需要、表达习惯和效果确认没有被分开

更有价值的改变不是增加关心的强度，而是让关心在送出之前被询问、送出以后被核对。这样既不要别人猜，也不把自己的习惯当成对方唯一需要。

01

## 想被先听懂，自己却不一定先问对方要哪种回应

完整倾听和核对理解对你很重要；而在提供回应时，你较少先询问对方想被倾听、一起想办法还是获得具体帮助。这里不是分数差，而是一处可以减少猜测的对话机会。

什么时候容易出现

一方刚开始说困难，另一方已经准备给建议或接手处理时。

如果一直这样处理

关心可能被送到不是当下最需要的位置，增加解释和返工。

可以改变的一步

先询问对方想要倾听、一起想办法还是具体帮助，再只提供对方同意的那种回应，并在结束时确认是否有帮助

02

## 很看重可靠兑现，承诺变化时却较少主动重谈

真正减负、按约完成和共同承担都对你很重要；你也能完成部分共同事务，但发现做不到时提前说明较少出现。对你有效的可靠感，也可以成为自己送出关心时的明确动作。

什么时候容易出现

已经答应一件共同事务，后来发现时间、能力或条件发生变化时。

如果一直这样处理

若等待别人追问，原本想提供的帮助可能增加对方的跟进成本。

可以改变的一步

在发现变化的当天说明已完成、未完成和新的可选安排，请对方选择或提出替代方案

03

## 边界询问已经可靠，修复跟进可以借用同一套确认能力

你在靠近前询问、遇到拒绝时停止、提供替代的动作较完整；道歉后的行动约定和效果确认出现得较少。两类场景共同需要先问、允许修改、之后再核对。

什么时候容易出现

一次伤害已经被承认，双方准备把事情结束时。

如果一直这样处理

道歉可能停在语言层面，之后是否变化仍不清楚。

可以改变的一步

把边界确认的做法带入修复：先询问哪种行动有帮助，再约定时间，并在之后确认效果

04

## 能调整共同活动，也需要把连接从剩余时间改成主动约定

共同时间和双向发起对你有意义；你能减少分心并在状态不合适时换安排，但主动预留共同时间出现得较少。

什么时候容易出现

双方都忙，共同时间只能靠临时空档出现时。

如果一直这样处理

连接可能长期被放到其他事务之后，增加“只有我在维持”的误读。

可以改变的一步

先约定一段可取消、可调整的共同时间，并在开始前确认双方当天是否仍愿意

03 真实情境

# 最容易把关心送错位置的四种关系时刻

同一种回应可能在不同时间产生不同效果。先看当时需要倾听、确认、实际帮助、共同投入、边界安全还是修复，再问一次是否有用。

01

**对方说今天很累，你想马上帮忙解决。**

**这时先做：**先询问“你想让我听你说、一起想办法，还是接手一件具体事情”，得到选择后再行动。

**先出现的信号：**困难刚被说出，回应方式还没有被询问。

**你可能会这样应对：**你会提供具体帮助，但不一定先确认此刻最能减负的是哪一件事。

**容易造成的误读：**对方可能把快速接手理解为自己的感受还没有被听见。

02

**你答应处理一项共同事务，后来发现无法按原计划完成。**

**这时先做：**先说明变化和当前进度，再给出缩小范围、改时间或交回决定的选项，并确认新约定。

**先出现的信号：**进度或时间已经变化，但新的安排还没有说清。

**你可能会这样应对：**你通常能完成承诺，但较少在无法兑现时尽早重新商量。

**容易造成的误读：**对方可能把没有更新进度理解为这件事又需要自己追。

03

**你想用拥抱安慰对方，但对方当下没有靠近。**

**这时先做：**先询问是否愿意拥抱；如果不愿意，明确说可以陪着、听对方说，或帮一件具体的事。

**先出现的信号：**身体距离没有缩短，是否愿意接触仍不明确。

**你可能会这样应对：**你会询问意愿，遇到不愿意时停止，并能换成其他支持方式。

**容易造成的误读：**若没有说出替代选项，暂停靠近也可能被误读为关心一起撤回。

04 真实情境

# 最容易把关心送错位置的四种关系时刻（续 2）

04

**一次伤害已经道歉，气氛暂时平静，双方准备结束谈话。**

**先出现的信号：**影响被承认了，但具体改变、时间和后续确认还没有约定。

**你可能会这样应对：**你能承认自己造成的影响，却较少把修复写成可观察动作并回来确认效果。

**容易造成的误读：**对方可能不知道道歉以后会有什么不同。

**这时先做：**先询问哪一种具体改变最有帮助，再约定一个动作和时间，并共同选择一次简短确认。

05

**关系中出现威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或反复无视拒绝。**

**先出现的信号：**任何一方不能自由拒绝、暂停、离开或寻求帮助。

**你可能会这样应对：**这组作答不能说明危险情境应通过更好的关心方式解决。

**容易造成的误读：**继续共同练习可能把安全责任错误地放到受影响的一方。

**这时先做：**先停止共同沟通练习并离开危险，联系可信的人及当地专业或紧急支持。

05 反应路径

# 接收需要→说清请求↔表达习惯→确认效果

双轨图不会把两组分数相减，也不会替另一方回答。它只帮助你找到值得说清和共同验证的一步。

01 别人刚说出一件困难，你已经想到解决办法。

注意力先去哪里

这组题没有测量你如何解释对方，只显示询问回应偏好的动作较少出现。

你会注意到

注意力可能先落到要做什么，而不是对方此刻想要哪种回应。

原来的应对

直接给建议或提供帮助不是本题确认的动作；已观察到的是较少先询问回应偏好。

继续下去的成本

回应可能增加解释成本，也可能让关心没有落到当下需要。

新的中断动作

先问一个三选一问题：想被听见、一起想办法，还是要具体帮助。

02 共同事务的条件发生变化，原承诺难以照原计划完成。

注意力先去哪里

这组题没有测量变化发生时的想法，只显示提前重新商量较少出现。

你会注意到

进度变化已经可见，但新的范围和时间仍未进入对话。

原来的应对

等待别人追问不是题目确认的动作；本次作答只显示主动重谈较少出现。

继续下去的成本

不清楚的承诺可能增加跟进、等待和再次安排的消耗。

新的中断动作

先发送三行更新：已经完成、出现变化、可以怎样重新约定。

03 一句道歉已经说出，谈话准备结束。

注意力先去哪里

这组题没有测量你是否认为道歉等于结束，只显示行动约定和后续确认较少出现。

你会注意到

注意力可能停在已经承认影响，尚未进入之后怎样不同。

原来的应对

能承认影响，但较少提出一个可观察动作和之后的效果确认。

继续下去的成本

修复可能停在当下气氛，增加同类问题再次出现后的不确定。

新的中断动作

先约定一个可观察动作、时间和一次双方愿意的后续确认。

06 使用说明

# 你的关系照顾使用说明：怎样接住、怎样询问、怎样修复

## 我更容易接住

我更容易从可靠兑现、具体减负、完整倾听和修复后的真实变化里接住关心。

## 我通常会提供

信息不清时，请先问我现在想被听见、一起想办法，还是需要一件具体帮助，不要替我选。

## 信息不清时

靠近或触碰前请确认意愿；我拒绝一种方式不等于拒绝所有连接，可以询问其他选项。

## 靠近之前

普通误会可以通过请求和确认处理；威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或无视拒绝时，安全优先。

## 真正有帮助

一句清楚的请求、一个可观察的动作、一个双方同意的时间，以及之后一次效果确认。

## 容易适得其反

要求彼此猜、只说漂亮话不约定行动、把拒绝理解成不在乎，或用关心为施压辩护。

这份报告建议你优先做的决定

下一次关系里出现“我明明很在乎，却没有被接住”时，只做三个决定：先说眼前需要；提出一个可回答、可拒绝的请求；之后确认这个回应是否真的有用。

07 行动协议

# 不知道该怎么回应时，用五步减少猜测

先说清眼前发生了什么，再选择一个需要、询问偏好与同意、约定一个具体动作，并在之后确认效果。

01

## 说清眼前事实

写下刚才发生的一件可观察事实，不先解释对方动机。

先暂停：若出现威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或不能安全离开，停止共同练习并优先寻求安全支持。

02

## 选择一个接收需要

区分此刻更需要被听见、被确认、获得实际帮助、共同投入、边界安全还是修复跟进。

先暂停：如果自己还不能说出一个当前需要，停止要求对方猜，先留出整理时间。

03

## 询问偏好与同意

询问对方是否愿意继续，以及哪一种回应方式更合适。

先暂停：若任何一方拒绝继续或不能自由拒绝，停止推进当前步骤。

04

## 约定一个动作和时间

表达一个具体、可观察、可修改的请求，并约定双方接受的时间。

先暂停：如果请求同时包含多件事或时间无法共同接受，停止执行并重新缩小范围。

05

## 回来确认实际效果

在约定时间回顾动作是否发生、自己感受到什么，以及下一次保留或调整什么。

先暂停：若回顾变成施压、归责或无视拒绝，停止共同复盘并重新确认边界。

08 可直接使用

# 不必让对方猜 “怎样才算爱我”，可以直接这样问和请求

对方刚说出困难，还不知道该怎样回应

**容易让事情更难** “你别想那么多，我来告诉你该怎么办。”

可以说 “我想先按你现在需要的方式陪你。你更想让我听你说、一起想办法，还是接手一件具体事情？”

这句话的作用 回应方式被明确选择，或双方约定稍后再谈，而不是继续猜测。

自己想获得一段完整倾听

**容易让事情更难** “你如果在乎我就应该知道。”

可以说 “我现在想先把这件事完整说完，暂时不要给方案。你愿意听我说十分钟吗？不方便的话，我们可以另约时间。”

这句话的作用 请求、时长和可替代时间被说清，双方都保留同意或修改空间。

准备靠近、拥抱或触碰

**容易让事情更难** “我抱你一下就好了，你别躲。”

可以说 “你现在愿意我抱你一下吗？不想被碰也没关系，我可以坐在旁边、听你说，或者帮一件事。”

这句话的作用 同意、拒绝或替代方式都能被清楚表达并受到尊重。

道歉已经说出，需要把修复落到后续

**容易让事情更难** “我都道歉了，这件事就过去吧。”

可以说 “我承认刚才那种做法影响了你。我准备先做这一个改变；你愿意和我约一个时间，再确认它有没有帮助、还要不要调整吗？”

这句话的作用 影响、动作、时间和后续确认被分别说清；任何一方都可以修改或停止。

09 安全边界

# 这些时候不要把伤害解释成“关怀方式不同”

威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或反复无视拒绝不是表达偏好，也不需要由双方承担对称的沟通责任。

01

说清眼前事实

若出现威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或不能安全离开，停止共同练习并优先寻求安全支持。

02

选择一个接收需要

如果自己还不能说出一个当前需要，停止要求对方猜，先留出整理时间。

03

询问偏好与同意

若任何一方拒绝继续或不能自由拒绝，停止推进当前步骤。

04

约定一个动作和时间

如果请求同时包含多件事或时间无法共同接受，停止执行并重新缩小范围。

同意、安全和退出权始终优先

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练习。

10 已有资源

# 你已经具备的照顾资源，以及没有确认效果时的成本

01

## 边界尊重与替代回应

它有用的时候：靠近、触碰或任何亲密动作需要确认意愿时。

容易用过头：只停下原动作，却没有说明关心仍在以及还有哪些替代支持。

别人可能怎么理解：对方可能把尊重空间理解为所有连接都被撤回。

这样校正：在停止靠近的同时，补上陪伴、倾听或实际帮助三种可选择方式。

02

## 实际关怀与承诺执行

它有用的时候：对方负荷高，需要真正减少一项工作量时。

容易用过头：过早接手，却没有先问哪一件事最有用，或条件变化后没有及时重谈。

别人可能怎么理解：对方可能看见付出，却仍需要追进度或解释自己真正需要什么。

这样校正：先询问最能减负的一件事，并在条件变化时主动说明和重新约定。

11 已有资源

# 你已经具备的照顾资源，以及没有确认效果时的成本（续 2）

03

## 感受确认与关系表达

- 它有用的时候：双方观点不同，但仍需要保留继续说话的空间时。
- 容易用过头：只在问题出现时确认感受，普通日子的具体欣赏和感谢较少被说出。
- 别人可能怎么理解：关系中的投入可能只有在出问题时才被谈到。
- 这样校正：在普通日子增加一句具体欣赏，说明看见的行为和它带来的影响。

04

## 共同时间规划与调整

- 它有用的时候：原定活动不适合当天状态，需要减少分心或更换安排时。
- 容易用过头：只在活动已经发生后调整，而没有提前保护一段共同时间。
- 别人可能怎么理解：对方可能看见你愿意配合，却不确定连接会不会被主动安排。
- 这样校正：先约定一段可调整的共同时间，同时保留当天重新确认或取消的空间。

12 行动计划

# 用 30 天验证：哪一种具体回应真的更容易被接住

这 30 天只验证一件事

把需要说清、提出一个可拒绝的请求、提供照顾前询问偏好并在之后确认效果，会比增加关心强度更能减少自己的猜测与返工。

开始前：第1周只记录自然发生的关系时刻：当时需要什么、实际说了什么、收到或提供了什么回应，以及自己是否回来确认效果，不预设过去表现。

第 1 周

每次重要互动后记录需要、回应和自己主观感受到的帮助程度。

要记下来：情境次数、需要是否说清、回应类型、主观帮助评分和是否确认效果。

第 2 周

在一个低风险情境提出一句具体、可拒绝的请求。

要记下来：请求使用次数、是否只有一个动作、是否提供替代、自己的表达消耗评分。

第 3 周

提供照顾前询问偏好，并在之后问一次是否有用。

要记下来：询问次数、回应是否发生、效果是否确认、自己是否需要返工。

第 4 周

比较前三周记录，只保留一项双方都愿意继续的做法。

要记下来：保留的动作、使用次数、请求清晰度变化和主观消耗变化。

需要说清度

我是否说出了当前需要，而不是让别人猜？

希望看到：相较第1周基线提高

请求可回答度

我的请求是否只有一个动作，并允许拒绝或替代？

希望看到：相较第1周基线提高

效果确认率

我是否在回应之后回来确认它有没有帮助？

希望看到：相较第1周基线提高

互动后消耗

这次互动之后，我还花了多少注意力猜测或重新解释？

希望看到：相较第1周基线下降

13 保存与分享

# 把这一页存下来，作为你的关系照顾与回应说明卡

**我更需要**

我更容易从完整倾听、可靠兑现、具体减负和修复后的真实变化里接住关心。

**我通常会做**

不确定怎样回应时，请先问我想被听见、一起想办法，还是需要具体帮助。

**不确定时请问**

道歉之后，我需要一个可观察的改变、双方接受的时间和一次后续确认。

**靠近之前**

普通误会可以通过请求和确认处理；威胁、强迫、控制、跟踪、暴力或无视拒绝时，安全优先。

**对我有帮助**

把需要说成一个具体请求，靠近前确认同意，回应后再问一次是否真的有用。

**需要停止时**

要求彼此猜、把自己的习惯当成唯一方式、用漂亮话代替行动，或把拒绝解释成不在乎。

**我的一句话行动原则**

“下一次不知道怎样回应时，先问需要再行动；承诺条件变化时主动重谈；道歉后用一个动作、一个时间和一次效果确认完成修复。”

我的补充

14 结论依据

# 这些结论从哪里来，以及为什么它不能计算爱语或匹配度

先核对测量边界和本次原始分，再看看每条结论引用了哪些具体作答。

本次维度

|                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>需要 · 专注理解</div> <div>8</div> <div>倾听、记得与核对理解对自己有多重要；只表示本次接收需要原始分。<br/>原始分 · 仅在当前量表内查看</div> | <div>表达 · 专注理解</div> <div>4</div> <div>过去三个月自报提供专注、复述与回应选择的频率；不能与接收需要直接相减。<br/>原始分 · 仅在当前量表内查看</div> | <div>需要 · 确认欣赏</div> <div>7</div> <div>具体欣赏、情绪确认和投入被看见对自己有多重要。<br/>原始分 · 仅在当前量表内查看</div>   |
| <div>表达 · 确认欣赏</div> <div>4</div> <div>过去三个月自报表达具体欣赏、感谢和感受确认的频率。<br/>原始分 · 仅在当前量表内查看</div>       | <div>需要 · 实际可靠</div> <div>9</div> <div>减少负荷、兑现承诺与共同承担对自己有多重要。<br/>原始分 · 仅在当前量表内查看</div>              | <div>表达 · 实际可靠</div> <div>5</div> <div>过去三个月自报提供有效帮助、兑现或重谈承诺的频率。<br/>原始分 · 仅在当前量表内查看</div> |

### 怎样使用这份结果

DIAHU 中文原创 36 题试点，把六个关系照顾领域分别作为接收需要与过去三个月自报表达频率，共呈现十二项原始分。

用于辨认一个值得说清的关系回应、提出可回答的请求、确认同意与效果，并记录一次低风险行为实验。

- 两条轨道使用不同题干，不能直接相减成差距、匹配或优劣。
- 单人自评不知道另一方的需要、体验和动机，也不能预测关系质量。
- 当前没有常模、百分位、跨市场等值性或临床诊断用途。
- 中文仍为试点，独立专家审查、认知访谈与项目分析尚未完成。

不得输出主要爱语、五分类、伴侣匹配、关系成败、对方动机或把威胁、强迫、控制、跟踪、暴力解释成关怀差异。

报告编号：CARE-RESPONSE / SAMPLE-V1 · 完成日期：2026-07-23

15 结论依据

# 这些结论从哪里来，以及为什么它不能计算爱语或匹配度（维度续 2）

其余维度

|                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>需要 · 共同投入</div><div>6</div><div>被保护的共同时间、日常小习惯和双向发起对自己有多重要。</div><div>原始分 · 仅在当前量表内查看</div></div>    | <div><div>表达 · 共同投入</div><div>5</div><div>过去三个月自报安排共同时间、减少分心和调整活动的频率。</div><div>原始分 · 仅在当前量表内查看</div></div> | <div><div>需要 · 边界安全的靠近</div><div>8</div><div>同意确认、可选择的靠近与拒绝被尊重对自己有多重要。</div><div>原始分 · 仅在当前量表内查看</div></div> |
| <div><div>表达 · 边界安全的靠近</div><div>8</div><div>过去三个月自报询问偏好、尊重边界和提供替代方式的频率。</div><div>原始分 · 仅在当前量表内查看</div></div> | <div><div>需要 · 修复跟进</div><div>9</div><div>具体承认、行为变化与后续确认对恢复信任有多重要。</div><div>原始分 · 仅在当前量表内查看</div></div>    | <div><div>表达 · 修复跟进</div><div>4</div><div>过去三个月自报承认影响、提出修复动作和后续确认的频率。</div><div>原始分 · 仅在当前量表内查看</div></div>  |

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。

|                        |                                     |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <div><div></div></div> | 你偶尔会完整给出注意，但复述理解和询问回应偏好出现得较少。       | <div>第 5 题</div> <div>第 6 题</div>   |
| 也要看到：                  | <div>第 4 题</div>                    |                                     |
| <div><div></div></div> | 你能在意见不同时先承认感受，但日常的具体欣赏与感谢较少出现。      | <div>第 10 题</div> <div>第 12 题</div> |
| 也要看到：                  | <div>第 11 题</div>                   |                                     |
| <div><div></div></div> | 你能提供实际帮助并完成部分承诺，较少在做不到时提前重新商量。      | <div>第 16 题</div> <div>第 17 题</div> |
| 也要看到：                  | <div>第 18 题</div>                   |                                     |
| <div><div></div></div> | 你能承认自己造成的部分影响，但把道歉变成可观察动作和后续确认还不稳定。 | <div>第 35 题</div> <div>第 36 题</div> |
| 也要看到：                  | <div>第 34 题</div>                   |                                     |
| <div><div></div></div> | 边界被尊重和同意确认对你很重要，同时身体靠近不是唯一支持方式。     | <div>第 25 题</div> <div>第 27 题</div> |
| 也要看到：                  | <div>第 26 题</div>                   |                                     |