



数研社 SHUYAN LAB

02 / 关系合盘

关系合盘

看懂彼此的需要，把相处的话说清楚。

小安（示例）

1994 年 2 月 17 日

小宇（示例）

1992 年 10 月 9 日

从具体的相处里，多了解彼此一点。

先读懂这份报告

小安（示例）与小宇（示例），这份报告把两个人的生日数字放在一起，整理各自的相处需要，以及关系顺利和有压力时的互动。

先各自阅读，再挑一段贴近实际经历的内容聊一聊。觉得不贴近的地方，可以保留不同看法；对方的想法仍需要听他亲口说。

阅读顺序：分别认识两个人 → 看相处中的优点与压力 → 对照具体互动 → 选一件可以一起尝试的事。

先认识小安（示例）

阳历生日：1994-02-17

自然发挥的优点

坚定、诚恳、能持续投入；具商业感与行动力，重视独立、资源与成果。

看人看事有潜力判断，容易捕捉值得投入的发展方向，也会主动支持他人成长。

你在意财务独立与成果规模，既有领导感，也有做生意的敏锐嗅觉。外在可以温和，内在却有清楚的坚持；除了为自己站出来，也常愿意为身边人出头。

当成果被过度等同于价值时，目标可能越过实际所需，带来额外压力。

压力下，可能出现的反应

当目标与控制感被触动时，容易执着于结果、排斥异议，或在冲突里勉强自己硬撑。

先认识小安（示例）（续）

在关系里在意什么

关系里重视互惠与分寸，倾向衡量投入是否平衡；过度防守时，亲密感会显得更谨慎。

重感情也重义气，情感交流常是重要的生活动力。投入爱情时愿意全力给予，也更在意这份心意是否被珍惜与回应；能持续互动、彼此照顾的关系，会让你感到安心。

可以直接问一问

“这段内容，有哪些像你？我平时怎样做，你会觉得更被理解？”

先认识小宇（示例）

阳历生日：1992-10-09

自然发挥的优点

富人文关怀、活力与想象力；学习快，善于随机应变，也能从创意中获得满足。

多才多艺、想象丰沛，容易相信可能性，也能把经验与感受转化为动人的表达。

梦想与规划往往有很大的画面感；若少了务实检视，执行时可能感到落差。

你对他人的需要很有感，愿意出手支持；若没有辨清问题根源和自身边界，善意便可能变成负担。

压力下，可能出现的反应

当想象跑得快于现实，容易缺少落点或耐性；对他人需求过度敏感时，也可能承担超出能力范围的责任。

先认识小宇（示例）（续）

在关系里在意什么

对爱情有浓厚的浪漫期待，情感投入深而快；遇到冲突时，可能先退入沉默或冷处理，令两人的距离拉开。

重视规则与确定感，行动前习惯反复思考；在爱情里相对慢热、谨慎。更容易被真正理解自己想法、愿意长期相处并看见内在优点的人打动，知己感会让感情逐步升温。

可以直接问一问

“这段内容，有哪些像你？我平时怎样做，你会觉得更被理解？”

相处舒服的时候

连接感来自深层默契，仿佛早已熟悉彼此。双方仍能保有私人空间与独立步调，在相聚或分开时都以信任、分享与共同投入维系关系。

读到这里，想一件你们相处舒服的真实小事：那次做了什么，让两个人都感到自在？可以保留的做法是什么？

压力出现的时候

压力下，主控权与权威议题可能引发拉扯。资源、欲望与责任分担若未协调，互动可能滑向彼此掌控，而让关系受损。

把这段当作一次对照：类似情况出现时，你们通常怎样回应？哪些反应会让事情更难说清楚？

对照你们的日常互动

下面的相处片段来自你们的合盘组合。相同内容合并阅读，方便你们逐段对照自己的实际经历。

相处片段 01

相处顺利时

双方依照既定原则与规则热情投入，在压力下也能互相扶持前进。

压力累积时

压力升高时，脾气可能落在对方身上，连日常动作也容易令人厌烦。

相处片段 02

相处顺利时

双方偏好务实、有产出的交流，不让无谓话题消耗连接。

压力累积时

当现实压力上升，经济、条件与付出可能成为反复计较的主题。

对照你们的日常互动（续）

相处片段 03

相处顺利时

双方重视承诺，并愿意把说过的话落实为行动。

压力累积时

承诺若超出可执行范围，未能逐一兑现可能让距离逐渐拉开。

相处片段 04

相处顺利时

双方以各自原则做事、不过度干涉，也能欣赏彼此的独特魅力。

压力累积时

当坚持超过交流，互动可能逐渐少了交心与共同话题。

对照你们的日常互动（续）

相处片段 05

相处顺利时

双方会热情推动小计划、小目标、小旅行与下一个阶段。

压力累积时

压力下，小事也可能被放大，让争执变得频繁。

相处片段 06

相处顺利时

双方关心彼此，也愿意在承诺与责任上细致到位。

压力累积时

关心过度、替对方预设每个细节时，双方都可能感到压力。

对照你们的日常互动（续）

相处片段 07

相处顺利时

双方愿意做好自己的责任，以更完整的状态回应对方。

压力累积时

若过度追求细节完美，一方可能不断把问题归到自己身上；磨合需要双方共同承担。

相处片段 08

相处顺利时

双方独立且愿意进步，以更好的自己带动关系持续前行。

压力累积时

压力下，带动彼此的姿态可能失衡为优越比较，互动中出现轻视感。

对照你们的日常互动（续）

相处片段 09

相处顺利时

双方会实践彼此许下的承诺，互相依靠、共同前进。

压力累积时

承诺过多时，双方可能一起背上压力。

相处片段 10

相处顺利时

双方沟通直接坦荡、不绕弯，事情更容易说清楚。

压力累积时

冲突时，直接表达若少了分寸，可能变成伤人的字眼。

对照你们的日常互动（续）

相处片段 11

相处顺利时

双方各自做好本分，需要时能够互相支援；想到对方，关系仍能带来愉悦。

压力累积时

压力状态下，耐性可能下降，情绪容易被带入互动而落在对方身上。

找一件可以一起尝试的事

先选最贴近你们现实的一项谈谈。一次调整一件事，再回来看相处有没有变化。

相处建议 01

压力点在于口头承诺过多，难以逐一兑现。

修复动作：让关系回到自然轻松的相处，不开出山盟海誓、过多保证或过度承诺。

相处建议 02

压力点在于相聚少、交心少，互动只剩吃喝玩乐。

修复动作：关系中多交流、交心并关注彼此；合作伙伴常开会讨论方案、凝聚核心，可一起上课进步，并定期检讨。

找一件可以一起尝试的事（续）

相处建议 03

一开始若因溺爱而忽略令自己不舒服的互动，以为日后会自然改变或解决，未处理的核心问题可能累积，并在之后以翻旧账的方式出现。

修复动作：察觉令自己不愉悦之处时尽早谈开、协调与磨合，让问题在当下被处理。

相处建议 04

压力点在于言语容易伤及对方。

修复动作：争执时留意避免使用伤害性强的字眼。

留给下一次对话

各自先说一件事

“你做过的一件小事，让我感到被在乎。”

把一个需要说具体

“出现这种情况时，我会有这样的感受。我希望下次我们可以这样做。”

约定一次回顾

选一个两个人都方便的时间，看看尝试后的实际感受。愿意倾听、讲清需要，再一起调整，比一次说完所有问题更有帮助。

这份报告供个人成长与关系交流参考，不判断一段关系的结局，也不替代双方的真实经历与意愿。