标题：你认为情侣之间最舒适的关系，应该是什么样的？

开头：可能有人会说，两个人都会体谅对方，愿意沟通，懂得照顾另一半的情绪，生活里知冷知热，两个人有说不完的话，三观很契合，彼此都非常默契，一个眼神就知道对方的想法。

正文：这些都对。但我认为，情侣或夫妻要想有舒适的关系，有一个一定要有的条件，“两个人至少有一方，是安全型依恋。”

如果没有这个条件，感情破裂的可能非常大。

我举个例子，在感情里，如果一方喜欢回避，出现矛盾，当你想要解决问题时他沉默、不回应；当你想要和他沟通时，他也表现出不耐烦。

遇到这样的伴侣，很多人都会很焦虑。看到伴侣一直回避，不解决问题，就会逼着他表态，强迫他回应。他感受到的是你的压迫和控制，以及锋利的情绪，让他感觉很难受；你感受到的是他一直向后退，遇到问题不解决，你的内心很焦虑，也会很痛苦。

但如果你是安全型依恋，在他回避后，你不会焦虑，反而会想办法让他学会正向表达，询问他的感受，给他空间让他消化自己的情绪，他感受到你的理解、体谅，也觉得你懂他，慢慢也会培养出正向沟通的意识，感受到了爱，逐渐也会从回避型依恋变成安全型依恋。

我们可以看到，在上面的感情里，感情出问题不仅是回避的那一方的问题，焦虑的一方也有问题。

而好的感情，就需要我们至少有一方是安全型依恋，不焦虑、不回避，情绪稳定，知道如何去爱一个人，并带动对方去改变。

结尾：所谓舒适的感情，本质就是两个懂得如何去爱的人在一起，他们的感情里流动着彼此的爱，感情有互动、有回应。

但如果我们和伴侣都不是安全型依恋，就需要我们去积极改变，成为“安全型依恋”，把感情幸福的可能掌握在自己手里，积极经营我们的感情。