标题：该不该看另一半的手机

开头： 先说结论，看手机是一个无效的行为。

正文：我们之所以看手机，无非会得到两个结论：第一，他有事；第二，他没事。

如果他忠于感情，没有任何不必要隐瞒伴侣的事，我们就必要看他手机。如果他不忠于感情，你发现了他的某些不想让你知道的事，确认了一个事实。比如#罗志祥周扬青分手# ，周扬青发现伴侣长期出轨。

在看到这个事实后，又有两种选择，分手、离婚，或者修复感情。

看起来在周扬青的事件里，看手机导致了发现伴侣长期出轨，发现长期出轨后选择分手。但其实，看手机根本不是感情出现问题的原因，看手机只是确认了一个结果。

也就是说，看手机只是看到了一个结果而已，我们真正需要看重的是过程。需要的是避免坏是结果发生，这需要我们构建好的相处模式，发现伴侣的需求并满足，共同努力，一起维系好爱。

再来看，感情真正的问题，和看手机一点关系都没有。

比如在周扬青和罗志祥的感情里，真正的问题是罗志祥的“俄狄浦斯情结”，他没有和母亲完成分离，所以并没有正常的亲密关系，而是一直内心在寻求一个替代母亲的角色照顾自己；

其次，他价值感低，需要在一次次和别的女性发生关系，补足他的价值感。

这是他们关系里核心的问题，需要他实现成长，也需要她看到真相。如果有缘，彼此携手解决；如果无缘，各自安好。

结尾：感情的本质，是人内在的安全感、需求，和另一个人形成联结。

而我们是否能维系好感情，取决于我们是否真正懂得和理解感情的实质，内在的自我是否足够好，内心是否完整、充盈，彼此是否懂得爱和维系爱。

看到这一点，彼此修身修性，在感情里修行，变得更好，才会幸福。