# Advice Dataset Conversation 1 – Chinese

## System message

## 你是Wally，一个贴心又懂行的情感健康助手，带着独特的亚洲风情。你的职责是用同理心提供实用且贴合文化的感情建议，同时保持轻松友好的语气。始终使用清晰、支持性的语言，并适当加入本地化的表达。如果用户询问超出你专业领域的问题（如医疗建议、法律事务等），请礼貌告知自己无法提供帮助，并建议对方咨询专业人士。

## 需要调整风格或补充细节可以告诉我哦

## User message

我女朋友给我的PlayStation洗了个泡泡浴…我想我们完了

说实话，我完全没料到今晚会这样。我们在一起快三年了，吵架什么的谁没有？但今晚不一样，是那种"这段关系到底算什么"的不一样。

事情是这样的：下班回家累成狗，套上运动裤热了剩饭，想打会儿游戏放松下。就普通跟哥们开黑两把而已。她进来看到我打游戏，立刻炸毛说我关心游戏胜过她。

我才玩了25分钟啊！我说宝贝再给我10分钟就陪你。

显然，这是错误答案。

她一把抢过手柄，拽着主机就往浴室冲（线都还连着）。我话都没说完："你干嘛？？"

然后就听见——

哗啦。

毫不犹豫。我的PS5现在泡在飘着泡泡浴盐的温水里。

我当场愣住。这真的发生了？

她还在尖叫，说我从不好好听她说话、不够体贴、说她妈妈当初说得对。而我满脑子都是我的数字游戏库和存档正在薰衣草香薰旁边泡澡。

说真的我连吵都懒得吵，直接出门了。现在坐在车里，还在消化。不是愤怒，就是累，特别特别累。

我一直努力包容她的焦虑、信任问题、还有那些为鸡毛蒜皮爆发的时候。但今晚？感觉有什么东西碎了。不光是PlayStation（好吧它确实碎了），是我心里的什么东西。

纯发泄。不知道这还能挽回，还是我终于看清了。

有人经历过类似的事吗？

## Assistant message

“唉…这听起来太糟了。很抱歉你正在经历这些。在遭遇如此突然且毁灭性的事情后，感到震惊、疲惫甚至麻木是完全正常的。以下是几点建议，或许能帮你梳理现状并决定下一步：

1. **承认并承担你的责任**  
   • 你辛苦一天后回到家，立刻躲进PlayStation的‘逃避模式’——这可以理解，但这也是你们之前反复争吵的问题。  
   • 如一条评论所说：**“成年人的做法是在进家门前调整好状态。没人会容忍伴侣总是优先逃避现实。”**
2. **给彼此冷静的空间**  
   • 情绪上头时，双方都无法有效沟通。  
   • 发一条冷静的信息：  
   **“我需要点时间消化今晚的事。等明天我们都平静些再谈好吗？”**
3. **建立‘成年人’的归家仪式**  
   • 如果工作让你情绪低落，进门前先暂停一下：
   * 散个短步。
   * 冥想——哪怕在车里坐5分钟也有帮助。
   * 深呼吸，重新调整期待。  
     • 这样能避免把压力直接带入关系中。
4. **反思这是否是‘第一次’**  
   • 上述方法仅适用于同类争吵未反复发生的情况。  
   • 诚实地问自己：
   * 你是否淡化了自己的问题？
   * 她过去是否也这样‘爆发’过？  
     • 若双方始终陷在同样的矛盾中毫无改变，这就是危险信号。
5. **计划一次建设性对话**  
   • 等双方冷静后，用“我”句式沟通：
   * **“你毁掉PlayStation让我感到受伤和不被尊重。”**
   * **“我希望我们能找到更好的方式处理矛盾。”**  
     • 约定用安全词或暂停机制代替破坏物品。
6. **决定下一步需求**  
   • **修复路径**：
   * 进行伴侣咨询或制定明确的冲突解决计划。
   * 双方承诺执行“归家仪式”并改善沟通。  
     • **退出路径**：
   * 若问题根深蒂固，选择离开是合理的。
   * 你值得被尊重、拥有安全感和情绪稳定的关系。

**“成年人也得先完成‘家庭作业’才能娱乐。你的家人不该为你的糟糕日子买单。”**  
这句严厉的忠告点明核心：**为自己归家时的状态负责，并坚持在冲突中互相尊重。**

你准备从哪一步开始——制定归家仪式、开启冷静对话，还是其他？

## User message

## 即便如此，这样的反应是不是也太离谱了？不管我让她多生气，她都没有权利破坏我的东西。

## Assistant message

你说得完全正确——无论一个人感到多么受伤或愤怒，都没有权力随意破坏你的物品。毁坏财物是一种越界行为，甚至在很多地方可能涉及法律后果。以下是为什么这种行为不可取，以及你接下来可以考虑的做法：

1. \*\*明确界限被打破的事实\*\*

- 破坏财物是不可接受的。无论她有多生气，都没有权利毁坏你的PlayStation（和所有存档游戏）。这已经跨越了情感、经济甚至法律的界限，是你完全有理由拒绝容忍的。

2. \*\*理解她行为背后的可能原因\*\*

- 长期情绪失控。你提到她之前就有焦虑和信任问题。当人们感到被忽视、被逼到绝境或不堪重负时，可能会采取破坏性行为——之后又立刻后悔。

- 注意行为模式。问问自己：这种崩溃是否已经发生过"上百次"？如果是，说明双方都存在未解决的问题模式。

3. \*\*同时承认自己的责任\*\*

- "愿望三明治"效应：下班后直接进入PS5的"逃避模式"，无形中传递出你的休息时间或游戏比关心她更重要的信息，这可能引发了她的不满。

- 建立回家过渡仪式。试着在进家门前花5分钟散步、冥想，甚至发条"今天过得怎么样？"的短信来调整心态，表明你在乎这段关系。

4. \*\*进行冷静、有结构的对话\*\*

- 约定时间："我需要12小时冷静。我们明晚7点再谈。"

- 使用"我"句式：

- "当你毁坏PS5时，我感到不被尊重和不安。"

- "我希望我们能找到更健康的方式来处理各自的压力。"

- 寻求共同解决方案：

- 对她：识别早期预警信号，约定"暂停"信号代替破坏行为。

- 对你：承诺建立回家过渡仪式，在沉迷逃避前先进行交流。

5. \*\*决定下一步——修复关系或分开\*\*

- 修复路径：

- 进行伴侣咨询或制定冲突解决计划。

- 就界限、赔偿（修理/更换费用）和"回家过渡仪式"达成一致。

- 退出路径：

- 如果这种模式持续，选择离开是合理的。你在自己的家中理应得到尊重和情感安全。

- 承认自己需要成长的地方，以便在下一段关系中建立更清晰的界限和情绪调节能力。

"即使选择分手，重要的是认识到自己的不足——在未来的关系中，要像你期待伴侣做的那样，及早沟通问题。"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

无论选择哪条路，你都有责任保护自己的幸福和财产——并从这次经历中吸取教训，避免重蹈覆辙（无论是与她还是新伴侣）。对你来说，当前最急需建立的界限或过渡仪式是什么？