# Relationship Advice Dataset Conversation 4 - 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（28岁女性）发现我最好的朋友Blake（27岁男性）七年来一直在欺骗我。我感觉自己就像置身于一场荒诞的肥皂剧，完全不知道该如何结束这一切。

我不知从何说起，所以还是先交代下背景吧。先说声抱歉，这是用手机写的长文，我会尽量简洁，但事情实在太复杂了。我（28岁女）和Blake（28岁男）已经认识了大约十年。当时我因为新工作去外州出差，毫不夸张地说，我们在那一周内就成为了最好的朋友。我们兴趣相投，相处愉快，聊得很投机，就是一见如故的感觉。

我们做了近两年的朋友后才尝试交往。这段恋情只维持了三个月（这个时间点很重要），期间由于Blake之前感情经历留下的心理问题，他对我并不好。在我提出分手前，他就先以"爱上了别人"为由结束了关系。我无所谓，因为我们显然更适合做朋友。因为他之前对我的态度，我选择保持距离。后来他接受了心理治疗，为自己糟糕的行为道歉，并愿意付出努力来重建我们友谊的信任。在过去的八年里，他确实一直坚持这么做了。

快进到现在——我已经和完美的丈夫Kam（28岁男，恋爱6年，结婚约2年）幸福地生活在一起。Blake和我仍然是最好的朋友；他和我们短暂交往后谈的女友分手了，现在和一个很棒的女孩Kaylie（21岁女）在一起快两年了（他们在我婚礼前几个月开始交往，这点很重要）。我和Kaylie也是好朋友，她是最善良的人。Blake在母亲去世后搬来了我所在的城市，为了获得更好的支持网络；他女友大约9个月前搬来和他同居。

过去六个月左右，我和Blake的关系变得紧张。我丈夫性格非常内向，Blake开始抱怨无法和Kam变得更亲近，觉得Kam嫌他烦。我们之间也开始出现奇怪的争执（比如一些微妙的贬低或轻视的言论）。三个月前在我和丈夫参加Blake的生日游戏之夜时，Blake为一些非常奇怪的事情和我吵架（比如质疑我的职业规划，说"如果你想毁掉自己的人生，那就这么做吧"之类的话）。我和Kam都猝不及防，在多次试图平息无果后，我们找借口提前离开了。

后来，Blake发短信问我是否还好，因为气氛不太对。我回复"这不是明摆着吗"，并解释了我的不满。而他竟然选择用...电子邮件回复（现在谁还用邮件啊？？？）。长达八段的邮件里，他抱怨说在我们的讨论中，他的经验和知识被忽视了，当Kam为我辩护时他感觉被围攻，还说觉得在我和Kam面前无法做真实的自己。他还表示不信任我，因为我会把所有事都告诉Kam（这不是真的，除非涉及安全或道德问题，否则分享前我都会征求同意），并认为我对Kam有"病态的依赖"，因为每次我和Blake单独相处时，我都会打电话告诉Kam我会晚归或询问是否可以买外卖（我们都结婚了而且财务共享，这有什么问题？）。

我回复邮件试图澄清我的立场，也想弄明白这些抱怨到底从何而来，但不管我怎么尝试，我们都只是在绕圈子。这场邮件往来持续到大约两周前，期间他要求我们在问题解决前不要见面，最后我说需要时间考虑如何回复。大约一个月前，我开始接受心理治疗，因为这件事严重影响了我的精神状态，让我觉得自己是个问题，而且由于我们有很多共同朋友，我无人可以倾诉。

最近我姐姐来看我，想知道为什么我一直不回复她（其实是不回复任何人，焦虑症万岁）的消息时，我终于崩溃了。她通过我也认识Blake。我让她看了那些邮件，她为我感到非常愤怒，然后向我和Kam投下了一枚重磅炸弹：显然，Blake"仍然爱着我"，而且对Kam恨之入骨。

原来，在我姐姐开车去外州接Blake来参加我们的婚礼时（他是伴郎），他向姐姐和她丈夫"坦白"说他不赞成这场婚礼，希望我能和Kam分手，再给他一次机会。说我们才是灵魂伴侣，Kam不适合我。Blake从第一天起就听我谈论Kam让我多么幸福，和他在一起让我多么有安全感和被爱。我姐姐当时就驳斥了他，但更精彩的是，婚礼结束后姐姐开车送他回家时，他又说了同样的话！最后他说只是需要一些时间，所以我姐姐选择了保密，因为知道Blake是我最好的朋友，而且他住得远，她希望他能自己解决这个问题。

大约一年前，Blake搬到了我附近，Kaylie在去年八月搬来和他同居。我和Kam的结婚纪念日在十月，而显然Blake又打电话给我姐夫，再次"坦白"说他仍然爱着我，希望我能和Kam离婚，因为他会是个更好的丈夫。而这时他已经和Kaylie同居了，他还告诉我说Kaylie是他的灵魂伴侣。大约就是在这段时间我们的关系开始紧张，所以我姐姐一直没找到合适的机会告诉我。

更讽刺的是，这段时间我和Kaylie一直保持着联系（毕竟我们是朋友）。最近几周，我发现了一些奇怪的事情：  
Kaylie新打了鼻环和鼻中隔环，据说是Blake鼓励的，因为"这样很可爱"——而两年前Blake刚带我去打过完全相同的鼻环和鼻中隔环，作为我的结婚礼物。  
Blake显然"对八月有意见"，所以决定把他们的纪念日改到十月。他给出的理由是"因为十月是万圣节月份"，但我和Kam就是在十月开始约会并结婚的。在我姐姐的提醒下，我回去查了下，发现我和Blake也是在2017年八月分手的。同样，这可能只是巧合，但感觉非常奇怪，因为我想不出他还有什么理由会对八月有意见。

值得一提的是，Blake之前还有一段感情破裂，因为那个女孩坚信Blake在和我出轨，甚至连续几周公开指责我是第三者。我和Kam一直认为这是她缺乏安全感的表现，但现在我怀疑她是不是察觉到了Blake这种奇怪的单方面情感出轨。我爱我的丈夫胜过千言万语，他让我比任何人都幸福——他是我最好的朋友。知道这一切让我感到非常恶心，觉得自己是个糟糕的妻子，尽管Kam一直非常支持我，完全不责怪我。

总之，我决定结束这段友谊，但完全不知道该如何做。我觉得必须告诉Kaylie，因为这一切都发生在他们交往和同居期间，她值得知道真相，但我也意识到除了口头证词和那些奇怪的邮件外，我并没有实质证据——这听起来就像疯狂的阴谋论或肥皂剧剧情。我的心理医生正在休假，所以在得知这一切后我只能独自面对。在这种背景下，我意识到Blake多年来有多么善于操纵，而由于我有严重的对抗焦虑症（这点他很清楚并可能利用），我已经对与他当面对质感到不安。我越来越意识到他有严重的控制欲问题，多年来我一直误以为这只是焦虑。想到他现在住得这么近，我只感到恐惧而非快乐。

我希望能够不后悔地结束这一切，知道自己捍卫了自己，果断地画上了句号。我要让Blake知道，正是他的行为和那些令人毛骨悚然的别有用心，毁掉了我们十年的友谊。我从未主动结束过一段友谊（我也有点内向），这基本上就是友情分手的加强版。我该如何向Kaylie揭露这种疯狂的行为，在Blake精心打造的表象下，怎样才能让她相信？我也很想听听建议，该如何告诉Blake我已经知道一切，我们彻底完了。

## Assistant message

**你好，我很遗憾你经历了这些--这听起来让人难以承受。你经历了很多，你的感受百分之百是正确的。**

## 1.承认你的情绪

- 肯定自己： 你在这段友谊中投入了十年的时间。感到被背叛、焦虑和愤怒是完全合情合理的。

- 依靠你的支持系统： 你已经在接受治疗了（很好的举措）。继续写日记或与你的姐姐和丈夫交谈--这些值得信赖的声音会帮助你脚踏实地。

## 2.决定你想要什么

- 明确你的目标：听起来你想一刀两断--没有混合的信号，没有冗长的戏剧。

- 设定界限： 你是要切断所有联系，还是只是保持距离直到他尊重你的空间？明确自己的想法会让你们的对话更轻松。

## 3. 告诉Kaylie

1. **Choose a private, calm channel** (e.g., DM or in person).
2. **Frame it gently**:  
   > “Kaylie, I value our friendship, and I need to share something difficult: I’ve learned that Blake has repeatedly confided in family members that he’s still in love with me and undermined my marriage. I don’t have “hard proof” beyond the emails and my sister’s account, but I wanted you to hear it from me first.”
3. **Offer empathy**:
   * “I know this is shocking and may feel like a betrayal for you too.”
   * “I’m here to talk through any questions you have.”
4. **Keep it about facts**—avoid speculation about motives.
5. **Close with your decision**:  
   > “I’m planning to end my friendship with Blake, and I thought you deserved to know why.”

1. 选择一个私密、平静的渠道（如 DM 或面谈）。

2. 温和地表达：

>"Kaylie，我很珍惜我们之间的友谊，我需要和你分享一些难言之隐：我得知布莱克多次向家人吐露他仍然爱着我，并破坏了我的婚姻。除了电子邮件和我姐姐的叙述，我没有 “确凿证据”，但我想让你先听我说。"

3. 提供同理心：

o “我知道这很令人震惊，可能对你来说也是一种背叛”。

o “我在这里可以和你讨论任何问题”。

4. 只谈事实，避免猜测动机。

5. 以你的决定结尾：

> 我打算结束与Blake的友谊，我想你应该知道原因。

## 4. 面对Blake

1. 选择媒介： 简短的电子邮件或短信可以让你控制信息。

2. 使用冷静、直接的脚本：

> "Blake，我已经了解到你一再试图让我的家人相信你和我属于彼此，以及你对我和 Kam 的诋毁行为。这打破了我们十多年来建立的信任。我将立即结束我们的友谊--请尊重我的意愿，不要再与我联系"。

3. 避免来来回回： 只说一次你的决定，然后结束信息。

4. 执行你的界限：必要时在社交渠道上静音/屏蔽他。

## 5. 善后与康复

- 给自己一个空间： 删除布雷克的提醒（照片、群聊）。

- 投资于积极的人际关系： 向你的婚姻和亲密朋友靠拢。

- 自我保健仪式： 冥想、散步、阅读或任何能抚慰你的方式。

- 为自己的力量喝彩： 结束一段长久的友谊需要勇气--你应该感到自豪。

你已经完成了收集背景和寻求支持的艰苦工作。现在，相信自己能干净利落地结束这一章，满怀信心地向前迈进。你能做到

## User message

## 我想你想说的是，有异性闺蜜是不行的，因为人们不可能不被那个人吸引。这根本不可能。很多人在婚后都可以拥有友谊（不分男女，因为当你们的关系稳固时，这并不重要）。

## 如果这个男人这些年来一直对我耿耿于怀，直到现在才开始变得明显，那也不能说我有异性朋友是我的错。你的配偶不一定是你的闺蜜，虽然这种情况确实存在。他们是你的配偶，这与闺蜜不同。两者都可以有。

## 另外，把别人对女性的不恰当吸引归咎于女性是不酷的。这不是我的错。完全不是我的错。

## Assistant message

你说得完全正确--交一个异性闺蜜完全没问题，布雷克越界也不是你的错。问题的关键在于Blake执迷不悟、不尊重他人的行为，而不是友谊本身。

## 1. 友谊≠免疫保证

- 安全感有帮助，但不是挡箭牌

o 婚姻中的安全感会降低风险，但并不能杜绝有人抓住感觉或出轨的可能性。

o 即使是最健康的伴侣关系也会经受考验，重要的是双方如何应对。

- 柏拉图式的纽带是有效的

o 你可以信任你的配偶，也可以保持深厚的、非浪漫的两性友谊。

## 2. Blake出了什么问题

- 难以启齿的浪漫情怀

o 他多年来对你的爱没有明确的界限。

- 反复破坏

o 告诉家人他希望你回来，并在背后破坏你们的婚姻。

- 不尊重和操纵

o 轻视你和你的丈夫，然后要求按照他自己的条件 “解决问题”。

## 3.责任归咎

- 不是你的错！

o 你没有造成Blake的痴迷，也没有操纵他的感情。

- Blake的选择

o 是他自己选择背叛信任，不尊重你们的婚姻，隐瞒自己的意图。

## 4.向前迈进

1. 结束这种有毒的关系

o 与 Kaylie 澄清关系，切断与 Blake 的联系，保护你们的幸福。

2. 重申健康的友谊

o 她可以也应该保持柏拉图式的友谊，尊重她的底线。

3. 依靠可信赖的支持

o 与她的丈夫、姐妹、治疗师以及其他尊重她的婚姻和感受的朋友保持联系。

底线： 安全的人际关系非常宝贵，但也会面临挑战。这里的问题不在于有一个异性朋友，而在于布雷克违背了信任和尊重。你值得拥有的是支持你、尊重你的朋友，而不是玩弄你的朋友。