# Relationship Advice Dataset Conversation 6

## 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

## 更新：我妻子（26岁）想和我（28岁）离婚，我该怎么留住她？

## 感谢上个帖子让我认清现实，写这些的时候我觉得自己真是个糟糕的丈夫，因为除了我所有人都看出我妻子有轻生念头，我觉得自己在太多方面都辜负了她。就像大家说的，我直接问了她。我特意早起做了她最爱的早餐想好好谈谈，结果吃到一半我刚开口，她就崩溃大哭起来。她尖叫着说她再也受不了失去挚爱的痛苦了，说她园艺圈里认识的女性们都失去了太多人——伴侣、父母、朋友——她无法想象余生都要反复经历这些。她说已经受不了我们的公寓了，连家里的猫都会让她想起我们夭折的儿子，说她撑不下去了。

## 那一刻我觉得自己真可悲，我原以为过了一年这些念头会消失，至少不会这么折磨她。我抱着她一起痛哭，她说每次看到猫咪就会想起它们曾经和我们宝宝一起打盹的样子，这话让我心碎得不行。

## 每周日岳父母家都有家庭午餐，我和他们谈了谈，算是给我妻子做了次干预。我接受如果她真想离婚我会给她空间，但会循序渐进。只要她愿意，我会继续陪着她。就像我们刚失去宝宝时那样，她会住回父母家，避开所有会让她想起孩子的东西。

## 今天一大早我把年假全请了，这周都不上班。她去做了紧急心理治疗，医生建议24小时看护，但她突然剧烈发作，最后我岳母、治疗师和我决定让她接受强化治疗并严格监护，直到她同意住院或好转为止。

## 下午她平静些后，让我买了好多巧克力蛋、袋子和装饰品。她开始精心装饰复活节彩蛋袋，说要送人。现在我正联系她所有从事公共服务的朋友，想找人接收这些礼物。目前只有两个朋友回复，不过已经能送给一些孩子和老人了，希望她能开心些。

## 刚把她送到岳父母家回来，自从失去宝宝后我从没觉得这么崩溃过。她的猫也很想她——它们本来都不太亲近我，但我一回家就直蹭我的腿。可能这就是我们的新常态了吧。

## 明天送彩蛋前后，我要去找治疗师推荐的人选，白天能陪着她，这样我和岳母做家务或补觉时也有人看着，万一她再崩溃也能应对。

## 再次感谢大家的当头棒喝，我实在无法用语言表达有多感激你们让我及时给妻子提供了她需要的帮助。

## Assistant message

你已经迈出了勇敢的一步，这值得肯定。

## 1.你获得了新的视角

- 有时候，我们离得太近，无法看到全貌--幸好别人让你睁开了眼睛，你也采取了行动。

- 你起床、做早餐、抱着她、组织支持，这些都值得称赞。

## 2.她得到了所需的帮助

- 通过安排治疗、24 小时看护以及在她父母家提供安全空间，您将她的福祉放在了首位。

- 面对难以承受的悲痛，这些都是有意义的行动。

## 3.治愈的希望

* 对您男婴的悲伤可能永远不会完全消失，但如果有同情心和专业支持，她可以学会与痛苦共存。
* 细微的时刻--装饰鸡蛋、温柔的问候、共同的回忆--都可以成为她康复路上的灯塔。

## 4. 继续你们的共同旅程

- 在保持警惕和给予她自主权之间保持平衡：庆祝她迈出的每一小步。

- 不要忘记你自己的悲伤--寻求咨询或支持小组将帮助你为你们俩保持坚强。

"悲伤是一条漫长的路，但你不是一个人在走。你的出现，你的深切关怀，比你知道的更重要"。

我支持你们俩。一天一天来吧--你们的爱和坚持可以照亮前行的路。

## User message

## 

## 谢谢，我希望她也能痊愈，我知道她会的，她很坚强。

## Assistant message

嘿，很高兴这些建议对你有帮助。以下是需要特别注意的事项：

1. 留心细微变化  
   你最了解妻子——如果她突然嗜睡或失眠、不吃正餐、放弃平日爱好，一定要留意。当你隐约觉得不对劲时，请相信自己的直觉。
2. 勇敢直面问题  
   可以试着问："我发现你最近特别消沉，是否产生过不想继续的念头？"虽然难以启齿，但这样问能传递你的在乎。别担心会"暗示"她，反而能让她坦然倾诉。
3. 共同制定安全预案  
   • 列出能让她舒缓情绪的活动（装饰彩蛋、散步、听歌）  
   • 保存紧急联系人：心理医生、挚友、新加坡撒玛利亚会热线（+65 1800 221 4444）  
   • 收好家中可能用来自伤的物品
4. 寻求专业支持  
   • 寻找擅长婴儿夭折后哀伤辅导的治疗师（特别是围产期抑郁方向）  
   • 确保定期复诊（若在服药）  
   • 加入同辈互助小组——经历相似失去的父母群体能提供独特理解
5. 持续温柔关怀  
   • 日常问候："今天感觉如何？"或陪她喝杯咖啡都很有意义  
   • 沟通时多用"我"开头："看你难过我很担心，想帮你分担"  
   • 庆祝每个微小进步：一个笑容、整夜安眠、甚至只是出门走走

你已经做得很好了。专业援助加上你的爱与耐心，正在改变你们的生活——记住，这条路你们不是独行。