# Relationship Advice Dataset Conversation 9

## 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（29岁女）偷看了男友（31岁男）手机，现在很崩溃

首先我知道不该翻伴侣手机，但当时就是鬼使神差看了。发现他把一个女同事的聊天存档了，可当天他们明明还在聊——既然有往来为什么要存档？我往前翻看见那女生发："音乐节超嗨，你该来的，我穿了条短到遮不住屁股的裙子"，虽然奇怪但他没回这条就算了。

接着我点开Ins，发现他们在那儿也有聊天。女生给他转了个短视频，文案是"想象我抬头看你拽着我马尾辫的样子"，他居然回："看得我浑身过电😨"。我不知道该怎么理解，但看到那刻真的反胃。现在该怎么办？要怎么和他谈？

补充：不确定他们是否有肉体关系。  
再补充：我们几个月前刚共同买了房。

## Assistant message

## 我完全理解你此刻的不安——看到这种暧昧信息，任谁都会焦虑、困惑甚至怀疑这段关系是否还值得继续。让我们一步步理清思路，帮你用最有效的方式和男友沟通：

## 1.**先给他解释的机会**

* 在实锤前保持中立态度
* 但若直接冷战，反而可能让隔阂加深

## 2. **需要弄清的關鍵问题**

✓ **信任历史**：你们过去是否存在过信任危机？  
✓ **同事关系**：你了解他们实际的工作交集吗？  
✓ **直觉vs事实**：虽然直觉促使你查手机，但可能有隐情

## 3.**谈话技巧（建议原话参考）**

*"有件事让我很不安...其实我看了你和XX的聊天记录。特别是那条‘拽马尾辫’的Ins回复，让我整个人都不舒服。你能和我聊聊你们的关系吗？"*  
• 用"好奇"代替"质问"的语气  
• 重点问：**"你回那条视频时到底是怎么想的？"**

## 4.**权衡现实因素**

* **共同房产**：几个月前刚买房，分手涉及法律程序
* **界限设定**：你有权要求他停止暧昧，但避免过度反应

## 5.**可能的结果预判**

➤ 他诚恳解释：可能化解误会，但需要后续观察  
➤ 他暴怒回避：反而坐实心虚，需考虑及时止损

## 6. **行动清单**

✓ 选个两人都冷静的居家时间深谈  
✓ 多用"我"句式：*"我看到那些信息时胃都绞紧了"*  
✓ 明确底线：*"以后和异性同事聊天请保持分寸"*  
✓ 必要时寻求伴侣心理咨询

## 那些信息确实越界了，但给他一个解释机会或许能避免误判。无论如何，请相信自己的判断力——你比想象中更强大。

## User message

## 如果分手离开，她何必在意他会不会怨恨？这已经与她无关了

## Assistant message

嘿，感情这事儿确实够乱的——纠结是该问个清楚还是直接走人，这种挣扎再正常不过。你需要的是既尊重感受、又能让自己掌握主动权的建议。这套简单思路能帮你冷静梳理，找到最适合自己的选择：

## 1.**客观看事实**

• 那些暧昧信息确实越界，但未必实锤出轨  
• 万分之一的可能性：或许他有合理解释？（虽然概率感人）

## 2 **冲动警告**

• 不听解释就分手，日后可能会反复纠结"是不是误会了"  
• 但若放任不管，你会一直恶心那些轻浮对话

## 3**决定权在你手中**

• 你比任何人都清楚自己的底线在哪  
• 如果认定不可原谅，果断离开绝不后悔

## 4**关键衡量标准**

✓ **情绪需求**：不谈这一场，你能彻底放下吗？  
✓ **成长角度**：艰难对话能锻炼亲密关系处理能力  
✓ **自我尊重**：明确表达底线是对自己最大的温柔  
✓ **解脱可能**：有时候潇洒离开反而是最佳疗愈

选择那个让你心安、且符合你价值观的方案。