

面向	核心原則	具體判斷／實際表現
個人穩定	兩個人都能站得住	情緒相對穩定，能為自己的情緒與行為負責；知道自己的優缺點；更進一步能理解自己為什麼做某件事、為什麼焦慮、什麼情境會觸發自己。
判斷能力	判斷先於信念	懂得觀察與判斷人、事、環境，而不是只相信「人性本善」「只要真心就會有好結果」之類的抽象信念。會根據實際行為與結果更新判斷。
個體獨立	彼此都有自己的世界	有自己的嗜好、興趣、朋友、工作或生活重心，不把另一半當成生活的全部，也不要求對方填滿自己。
愛與付出	付出不是交換圓滿的保證	不認為「只要我一直對你好，關係就一定會好」。愛與付出都有條件與現實限制；條件改變時，關係也可能改變，因此不能把全部安全感建立在自己的付出上。
財務	財務獨立，但可以合作	各自的金流與資產有清楚界線，同時可以設計共同支出、共同基金或家庭帳戶。重大資產、婚姻財產或權益安排，可事先透過專業律師確認保障方式。
面對低潮	關心，而不是接管	對方低潮時，先觀察對方狀態，再適時陪伴、關心或協助；但不讓關係演變成一方永久依賴另一方，而是支持對方恢復自己站起來的能力。
生活相容性	具體生活方式能磨合	包含生活習慣、作息、整潔、飲食、政治、宗教、家庭觀念等。沒有統一答案，而是看兩人能否接受彼此差異。
家庭分工	分工依能力與情況協調	例如一人煮晚餐、一人洗衣服，或依工作量、時間、能力重新分配。重點不是形式上的五五分，而是雙方都認為合理。
溝通	問題可以被拿到桌面上討論	能夠說出需求、不滿與界線；不是一方長期壓抑，也不是所有衝突都靠某一個人理解、安撫、修復。
關係結果	相處後，兩個人整體應該越來越穩	關係不只是「還在一起」，而是觀察雙方的生活品質、精神狀態、身體狀態、睡眠、工作與興趣是否維持甚至變好。
穩定的具體指標	「越來越穩」其實可以觀察	例如：作息是否正常、睡得好不好、精神是否充足、身體是否健康、是否仍有力氣工作、運動、娛樂、發展嗜好，以及是否常處於焦慮與耗竭。
反面案例：長期耗損環境	人或環境會反映在身體與生活上	例如進入高耗損環境前，可以健身、爬山、不容易喘、睡得好，也有精神娛樂；長期處於高耗損環境後，可能逐漸出現體力下降、睡眠困難、精神消耗、暴食補償、失去嗜好的情況。這些都是「系統是否讓人更穩」的可觀察證據。