

關係筆記

愛與原則

兩個人的人生，能不能一起運作

愛只是信念，不是原則。你可以很愛某個人，但如果沒有原則，只會衝突爭吵不斷，讓自己傻傻堅持受傷。在搞清楚你和對方的原則、底層結構後，且雙方都「真心」接受，才用愛去維持。

要先問清楚的，不是感覺夠不夠，而是這幾件事：

- 我們兩個人的人生，真的能不能一起運作？
- 運作好的基礎是什麼？生存需求是什麼？原則是什麼？
- 哪些是絕對不能違背的原則？能讓你安心的前提是什麼？

不要只問「這個人有沒有原則？」要問「當守原則開始讓他痛、讓他吃虧、讓他失去想要的東西時，他還剩下多少原則？」

目錄

- 一 前言：底層結構先於喜歡
- 二 人性真正的考驗，是利益與代價出現之後
- 三 需了解另一個人的項目
- 四 相處背後的真正命題
- 五 關係好壞是結果，不是原因

一 前言

「喜歡、陪伴、告白、真心」比較像是關係能不能開始；而底層結構，才是讓關係長久的關鍵。

可以把一個人、一段關係，分成三層來看：

底層邏輯	安全感、金錢觀、邊界、權力模式。
底層能力／互動模式	衝突處理、情緒調節、獨立完整。
外在表現與結果	證明需求、焦慮時的行為，以及你最後是否還能保持清醒自在。

沒有底層結構，或底層結構不合，各種事件、疲憊，都會觸發這些底層問題。你還會誤以為，只是某個事件或情緒不好，殊不知會持續到關係結束為止。

二 人性真正的考驗，是利益與代價出現之後

壓力、衝突、利益都有可能讓人違背平時無事開心時能守住的原則。請特別注意，人性的弱點會讓某些人口中或平時能堅守的原則，瞬間化為粉末。

你也許會想：那講的不能信，平時看起來沒問題也不能信，該怎麼辦？

不要只問「這個人有沒有原則？」要問「當守原則開始讓他痛、讓他吃虧、讓他失去想要的東西時，他還剩下多少原則？」

三 需了解另一個人的項目

（一）理解這個人本身

- 內在需求。她真正渴望的是什麼？被理解、被愛、自由、成就、穩定、陪伴，還是被需要？
- 外在需求。生活條件、陪伴頻率、收入、居住、儀式感、社交等具體需求。
- 安全感來源。信任、金錢、穩定工作、承諾、陪伴、資訊透明，還是掌握感？
- 傷痛與反射行為。過去什麼經驗容易被重新觸發？觸發後會逃避、攻擊、控制、討好、冷掉，還是反覆確認？
- 表達方式。愛、擔心、不滿、需求、拒絕，各自怎麼表達與接收？
- 價值觀（思考與價值排序）。如何定義愛、責任、成功、安全、家庭、自由；危難時什麼可以犧牲，什麼不能犧牲。

（二）兩個人的日常能不能一起生活

金錢觀或系統。不只是收入與理財能力，而是：

- 金錢是工具還是安全感？錢主要拿來生活、累積自由，還是消除焦慮？
- 「多少才夠」的門檻在哪？

- 雙方對於怎麼賺錢達到目標的差異。有些人喜歡透過特殊理財方式或高風險的投資方式，有些人喜歡穩健理財，有些人可能只會透過工作薪資來累積資產。這會影響兩個人之間的步調與節奏是否相同，需特別注意。
- 界線與隱私。哪些是共同決定，哪些仍是自己的身體、時間、朋友、金錢、工作與私人資訊。雙方對於隱私的定義、知道什麼可以對外分享、什麼絕對不能分享是否有共識，以及是否能保密，也是關鍵。
- 互助與獨立性。能不能彼此支持，又不把另一個人變成唯一支柱。
- 生活習慣。作息、整潔、飲食、社交、休閒、工作節奏、獨處需求。

（三）差異出現時怎麼處理

- 衝突修復能力。吵完是否更理解彼此？是否真的修正？還是每隔幾天重新演一次。
- 差異容忍能力。能否接受「我知道你跟我不一樣，但我不必把你改造成我」。
- 安全感與界線能否共存。一方的不安，是否必須靠另一方交出隱私、自由或原則才能平息？
- 溝通是否需要壓抑自己。能不能把真實想法說出來，而不必討好、證明、隱瞞或害怕對方情緒。

（四）重大人生結構是否相容

- 婚姻、小孩、居住、父母照顧。這些不能只靠「以後再說」。
- 工作與人生型態。工作投入、事業風險、搬遷可能、生活品質、退休方式，彼此能否接受。

（五）關係的實際運作品質

- 差異是否越來越可管理。相處久了，是越來越理解彼此，還是同樣問題需要反覆證明與解釋？
- 這段關係把兩個人帶到哪裡。睡眠有沒有比較好、精神有沒有比較穩、身體有沒有被照顧、工作和興趣有沒有空間、做人有沒有越來越自在。

附記：關係好壞只是結果

關係好壞只是結果，是兩人個性、差異、溝通、人生結構產生的。

- 很多情侶表面上是在吵「事情」，實際上是在撞彼此的安全感系統。
- 確認「兩個人的人生能不能一起運作」：生活習慣、能否互助但仍具有獨立性、金錢目標與安全感門檻的差異、能不能面對差異，而不用壓抑、控制或同化對方。
- 財務安全感未必是「誰比較會理財」，而可能只是兩人的足夠感門檻不同。

了解她 → 理解差異（特別是底層結構）→ 驗證相容性 → 看能不能修復。不能修復，或底層結構不同，就該結束關係 → 看關係最後把兩個人帶到哪裡。

四 相處背後的真正命題

相處時真正要看的，不是當下甜不甜，而是這些問題有沒有答案：

- 她不安的時候怎麼處理？
- 我設界線時她怎麼反應？
- 有重大差異時能不能談？
- 一次談完之後行為有沒有更新？（互動模式是不是一樣卡在類似問題上，反覆發生）
- 我是否需要反覆證明自己？
- 我是不是越來越自在，而不是越來越小心？
- 她是不是也能保有自己，而不是一直犧牲？
- 兩人的生活是不是因為彼此而更穩定？

好的關係，不是兩個人相信未來會很好；而是兩個人逐漸看清彼此之後，仍然不需要背叛自己，就能讓生活一起運作。

五 關係好壞是結果，不是原因

兩個人關係好，是因為兩人願意釐清上述項目的差異並進行協調和調整，且雙方真心接受，不是為了換到對方的付出或滿足生理需求。

「越來越穩」是建立在兩人已清楚確認各個項目後的「結果」，不是相信兩人相愛就一定會產生的必然。

所以要分清楚三件事：

- 哪些是不可違背的原則。
- 哪些是能溝通的差異。
- 哪些是個人隱私、原則與邊界。

而不是難以溝通、一直需要證明自己給對方看。你給的證據，對方可能不是要看那個證據，於是變成雙方僵持、睡不好。

愛可以維持一段已經對齊的關係。它不能代替原則，也不能代替兩個人對底層結構的真心接受。