

## 在健康的关系中应该注意什么？

### 协商与公平：

在健康的关系中，伴侣们会寻求相互满意的冲突解决方案，能够接受变化，并愿意做出妥协。

- 他们会询问你的意见，并尊重地听取你的回答
- 他们能够接纳你持有与他们不同的观点
- 如果你与他们意见不合，他们不会将其视为个人侮辱

### 非威胁性行为：

在健康的关系中，伴侣们会以培养并支持一个安全、舒适的环境的方式说话和行动，在这个环境中，他们可以表达自己并做出决定。

- 他们是你感到可以安心相处的人
- 他们会说出关于你的优点和成就的正面评价

### 尊重：

在健康的关系中，伴侣们会不带偏见地倾听，理解并情感上肯定并重视对方的观点。

- 他们营造了一个安全的环境，让你能够分享你的想法和感受
- 他们不仅尊重对他人，也尊重自己

### 信任与支持：

在健康的关系中，伴侣们会支持彼此的目标，并尊重对方的感受、朋友、活动、贡献和观点。

- 他们支持你与朋友和家人的关系
- 他们花时间与你的朋友和家人相处，以便更好地了解他们，并且会给你空间让你单独与朋友和家人相处
- 他们信任你，并且是值得信任的人

### 诚实与责任感：

在健康的关系中，伴侣们会为自己的行为负责，承认过去的行为，能够承认错误，并公开、诚实地沟通。

- 他们为自己的行为、想法和感受负责
- 当他们犯错时，他们会道歉；当你犯错时，他们也会接受你的道歉

### 共同责任：

在健康的关系中，伴侣们就工作的公平分配和家庭决策达成相互协议。

- 他们将你们的关系视为一种伙伴关系
- 他们是你感到可以安心相处的人
-

### 经济伙伴关系：

在健康的关系中，伴侣们会共同做出财务决策，确保双方都能从财务安排中受益。

- 他们期望双方/所有伴侣都能控制自己的钱
- 他们不会使用操纵手段（财务、情感等）来达到自己的目的

### 负责任的养育：

在健康的关系中，伴侣们共同承担养育责任，并为孩子树立积极、非暴力的榜样。

- 他们共同参与决策
- 他们通过清晰的对话解决冲突，不使用侮辱、威胁或暴力