

伴侣契合度与战略适配量化评估表

—基于第一性原理与风险防空洞模型的相处质量评估—

前言：第一性原理与评估说明

1. 什么是第一性原理？

打破所有的常识、经验主义与别人的“类比推理”，把问题剥离到最无法被进一步拆解的“元事实（Basic Truths）”，由此重新向上推导解法。简单来说，就是问一句：“去除所有外在的伪装、社会的偏见和别人的期待后，这件事最底层的‘不可替代的本质’究竟是什么？”

2. 婚姻的第一性原理：

婚姻的本质既不是纯粹的情感体验，也不是简单的经济买卖，而是：“**抵抗风险的战略联合体，与提供心理安全感的终极避风港（降低个体生存熵）**”。两个独立的个体结成信任度最高的小组，物质上共同抵御无常，心理上无条件接纳软弱。如果一段关系无法降低内耗，反而增加了额外的风险、焦虑和情绪负担，就违背了第一性原理。

3. 填写须知：

本表基于 9 项可观测的具体行为指标进行打分（满分 100 分）。请结合**过去半年的客观事实**填写，避免陷入主观情绪滤镜。每项打分后请在右侧写下支持该分数的具体事实。

一、评估对象与基本信息

评估人（代号）：	_____	评估日期：	_____ 年 _____ 月 _____ 日
综合最终得分：	_____ 分 / 100 分	诊断结论：	黄金避风港 稳健合伙人 高内耗结构 高风险系统

二、量化评估维度与行为打分

维度一：路线同向与抗风险能力（满分 35 分）			
序号	评估指标	测量标准与评分区间	得分
1	地理与职业 轨迹重合度	【测量标准】 评估面临求职安家城市时，对方的配合度与妥协意愿。 【评分区间】 • 13-15 分：高度配合，职业/生活规划天然同向 • 7-12 分：存在妥协空间，可通过协商解决 • 1-6 分：存在严重异地或事业规划分歧	—— / 15
2	财务与风险 偏好一致性	【测量标准】 评估消费观、储蓄观及对“低杠杆、留足应急基金”安全策略的认同度。 【评分区间】 • 9-10 分：极度一致，消费理性，重视安全边际 • 5-8 分：偶有分歧，但沟通后能达成共识 • 1-4 分：消费/理财观念存在根本性矛盾	—— / 10
3	突发危机中的 应对模式	【测量标准】 面临职业、财务或生活突发危机时，对方是镇定托底还是恐慌指责。 【评分区间】 • 9-10 分：极度镇定，能理智应对并情绪托底 • 5-8 分：需时间消化，但最终能共同面对 • 1-4 分：易恐慌抱怨，大幅放大焦虑与危机感	—— / 10
维度一小计：			—— / 35

维度二：情绪能耗与安全感（满分 35 分）			
序号	评估指标	测量标准与评分区间	得分
4	相处能量状态 (充能 vs 漏电)	【测量标准】 结束高强度工作后相处，感受是放松充能还是紧绷心累。 【评分区间】 • 13-15 分：极其放松，相处体验完全充能 • 7-12 分：大体放松，偶尔需要照顾对方情绪 • 1-6 分：频繁感到心累、紧绷或严重耗能	—— / 15
5	对待机/沉浸 状态的接纳度	【测量标准】 当你处于独立思考/待机模式时，对方能否理解并尊重你的独立空间。 【评分区间】 • 9-10 分：完全接纳并尊重独立空间与专注 • 5-8 分：偶尔询问，但沟通解释后能理解 • 1-4 分：无法忍受冷淡，频繁索要情绪价值	—— / 10
6	冲突后的 修复机制	【测量标准】 产生分歧时，是就事论事冷静沟通，还是冷暴力、翻旧账或言语伤害。 【评分区间】 • 9-10 分：极心理性，就事论事，吵架不过夜 • 5-8 分：需短暂消化，能在 1-2 天内修复好 • 1-4 分：习惯冷暴力、言语伤害或长期翻旧账	—— / 10
维度二小计：			—— / 35

维度三：真实接纳与日常烟火气（满分 30 分）			
序号	评估指标	测量标准与评分区间	得分
7	脆弱暴露与 底层信任	【测量标准】 能否安全地展现最疲惫与脆弱的一面，不用担心日后被当成攻击把柄。 【评分区间】 • 9-10 分：绝对安全，可毫无保留展示脆弱 • 5-8 分：能暴露大部分脆弱，但仍有保留 • 1-4 分：戒备心重，不敢暴露怕被当把柄	—— / 10
8	对个人价值的 真诚认同	【测量标准】 是否打心底欣赏并尊重你的专业、事业与爱好追求，而非贬低收益低。 【评分区间】 • 9-10 分：打心底欣赏并高度尊重你的专业 • 5-8 分：不太懂具体领域，但尊重你的选择 • 1-4 分：贬低你的专注领域或认为收益太低	—— / 10
9	日常生活的 低摩擦体验	【测量标准】 在买菜做饭、作息安排、日常琐事等吃穿住行上的步调契合度。 【评分区间】 • 9-10 分：极其顺畅，生活作息天生契合 • 5-8 分：存在微小差异，通过分工轻松妥协 • 1-4 分：在吃穿住行与日常琐事上频繁摩擦	—— / 10
维度三小计：			—— / 30

三、诊断结论与决策对照矩阵

得分区间	诊断结论	战略决策与调控建议
85 –100 分	黄金避风港	极度符合第一性原理。不仅是生活伴侣，更是最稳固的战友与心理防空洞。建议在安家、求职等重大决策时作为核心变量深度绑定。
70 –84 分	稳健合伙人	核心底盘健全，局部存在摩擦。建议针对低分项（如特定沟通模式或待机需求）制定明确的相处规则或契约，进一步优化。
55 –69 分	高内耗结构	存在至少 1-2 项结构性硬伤（如情绪耗能严重或人生规划分歧）。需进行深刻的底线沟通，若无法调和，将成为长期的焦虑源泉。
< 55 分	高风险系统	严重违背了婚姻作为“安全感与避风港”的第一性原理。该关系不仅无法抵御外部风险，反而成为了你生活中最大的不确定性来源。

四、总结与优化行动记录

1. 关系中最强项（得分最高的 2 项指标及底层原因）：

2. 关系中的核心顾虑项（得分最低的 2 项指标及客观阻力）：

3. 下一步相处调控行动计划（例如订立某项规则、展开一次核心沟通等）：