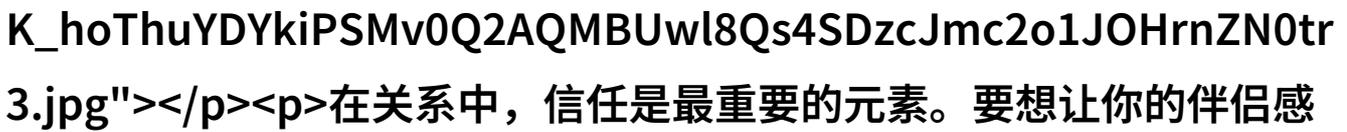


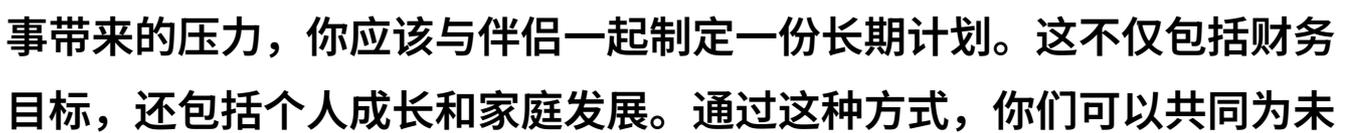
如何与伴侣共度美好时光

建立信任基础

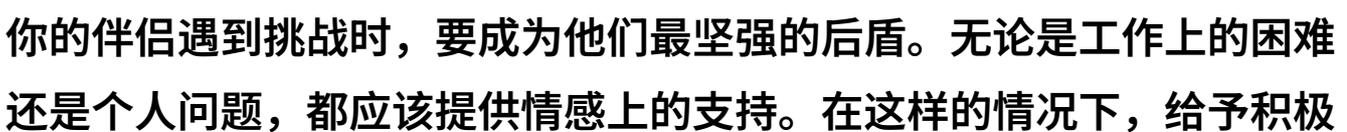
在关系中，信任是最重要的元素。要想让你的伴侣感

觉被尊重和爱护，你必须首先确立一个基于真诚和透明的沟通基础。这意味着你需要承诺不会隐藏自己的行为或意图，并且愿意接受对方同样的承诺。你可以通过积极倾听对方的需求、表达出对他们感兴趣并且支持他们的人生目标来实现这一点。

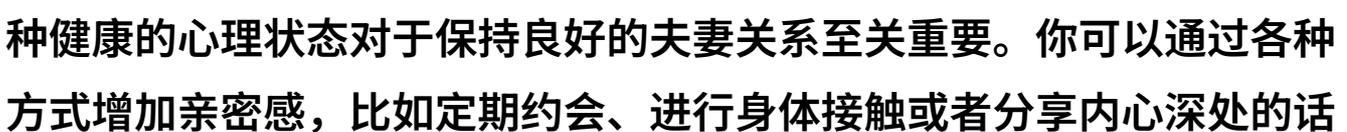
共同规划生活

为了避免日常琐事带来的压力，你应该与伴侣一起制定一份长期计划。这不仅包括财务目标，还包括个人成长和家庭发展。通过这种方式，你们可以共同为未来做出规划，并确保每个人的梦想都得到考虑。此外，这也能增进你们之间的情感联系，让你们感觉彼此更有意义。

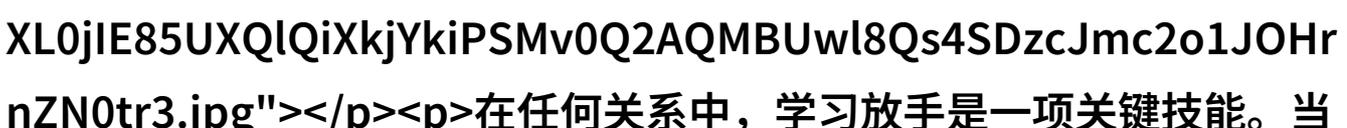
互相支持与鼓励

当你的伴侣遇到挑战时，要成为他们最坚强的后盾。无论是工作上的困难还是个人问题，都应该提供情感上的支持。在这样的情况下，给予积极反馈，可以帮助对方感到更加勇敢和坚韧。同时，不要忘记庆祝成功，无论大小，每一个小胜利都是值得赞扬的。

培养亲密关系

维持一种健康的心理状态对于保持良好的夫妻关系至关重要。你可以通过各种方式增加亲密感，比如定期约会、进行身体接触或者分享内心深处的话语等。这不仅能够加深感情，还能促进身体健康，对于减少压力也有很大的帮助。

学会放手

在任何关系中，学习放手是一项关键技能。当

你不能控制某些事情时，不要试图强行改变现状，而应以宽容之心去面对。不断地尝试改变他人往往会导致更多的问题，而不是解决问题。你应该专注于自己能控制的事情，同时相信你的伴侣也会这样做。

持续改善沟通技巧

即使是在已经建立了多年的关系中，也始终存在改善沟通技巧的空间。了解如何有效地传达信息以及如何倾听别人也是非常重要的一部分。在交流过程中保持开放性态度，愿意倾听不同观点，以及主动寻求解决冲突的手段，这将有助于你更好地理解并满足双方的心理需求。

[下载本文pdf文件](/pdf/428671-如何与伴侣共度美好时光.pdf)