

理想伴侶與自我檢視量表

① 外貌與氣質

1. 外型順眼、身高 180cm 以上，有欣賞的五官特質

我對自己的外型、形象有自信嗎？我也會重視外在整潔、儀態嗎？

💡 核心反思金句：彼此都是對方的欣賞對象

② 個性與情感特質

2. 幽默、貼心、專情，能帶來快樂

我平時是個懂幽默、能帶給別人好心情的人嗎？我能保持感情專一嗎？

💡 成為對方的陽光與避風港

3. 彼此信任、有安全感，願意一起努力

我能給人安全感嗎？我有足夠成熟度，願意經營一段穩定關係嗎？

💡 安全感是愛的底座

4. 情緒穩定、溝通順暢，有責任感

我的情緒管理良好嗎？我遇到爭執能冷靜理性溝通嗎？我對感情、生活有責任感嗎？

💡 溫和溝通勝過激烈爭辯

5. 願意包容、支持，面對磨合

我懂得包容他人嗎？我在關係中願意共同面對問題與成長嗎？

💡 磨合是愛的養分

6. 在意對方感受，能陪伴、開導、支持

我平時能關心對方感受嗎？我有耐心陪伴、傾聽與鼓勵別人嗎？

💡 陪伴是最長情的告白

7. 情緒管理好，遇事冷靜不情緒化

我能自我覺察情緒？遇到問題時，我的反應冷靜理智嗎？

💡 情緒穩定是吸引力

8. 相處自然自在，彼此不需偽裝

我能自在做自己嗎？我與人相處讓對方感覺舒服輕鬆嗎？

💡 愛是彼此的舒適圈

9. 包容彼此缺點，不追求不切實際的完美

我接受自己的不完美，也願意包容對方的不足嗎？

💡 愛不是找完美，而是成全彼此

10. 信任與忠誠，給予安全感

我對感情誠實、專一嗎？我能給對方信任感與穩定感嗎？

💡 穩定的心才能築穩定的家

③ 經濟與生活能力

11. 有穩定工作，月薪至少 50K，懂理財

我的經濟基礎穩定嗎？我具備理財概念，生活經濟獨立嗎？

💡 財務穩定是愛的保障

12. 會做家事，和家人相處融洽

我是否具備基本生活自理能力？我重視家庭觀念，與家人相處和諧嗎？

💡 家的溫度來自兩人共同維護

13. 生活習慣良好、衛生整潔、作息接近

我的生活習慣健康、規律嗎？我能與別人長期相處不造成困擾嗎？

💡 好習慣讓愛走得長久

④ 價值觀與未來規劃

14. 重視未來規劃，願意一起出國、體驗生活

我重視人生規劃嗎？我有探索世界、體驗生活的行動力嗎？

💡 一起走得遠，而不只是走得近

15. 願意一起打拚、探索世界、共享生活

我有明確的未來目標，願意與伴侶攜手努力嗎？我享受共同生活的過程嗎？

💡 一起築夢才有歸屬感

⑤ 個人成長與自我實現

16. 有自己的興趣與目標，生活多元有趣

我保有興趣、圈子與目標嗎？不會把所有重心都放在對方身上嗎？

💡 兩個完整的人才能成就愛情