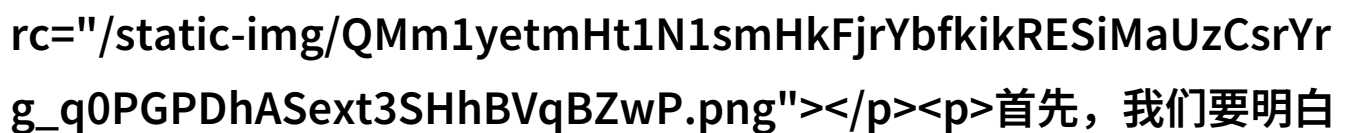


闭嘴说2别再跟我聊那些不痛快的事儿了

最近，朋友圈里有人在分享一些不愉快的经历，让我想起了之前的一篇文章——《闭嘴说》。那时候，我写了一些关于如何避免无谓的争执和对话，以及我们应该怎样更有意识地选择自己的话题和谈论内容。

今天，我想继续这个话题，给大家介绍一下“闭嘴说2”——如何更有效地表达我们的不满，而不是让对方觉得自己被攻击。

首先，我们要明白一个基本原则：沟通是双向的。如果你发现自己总是在跟某个人争论，

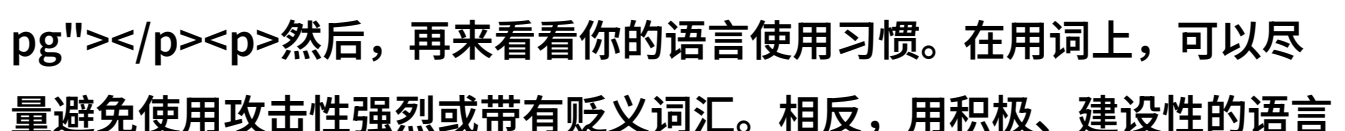
那么可能你需要重新审视你的沟通方式。记住，每一次发言都是一次投票，你是否真的想要投票支持这场无休止的话题？

接下来，当你感到怒火在心头燃烧时，不妨先深呼吸一口气，然后冷静下来思考问题背后的原因。你可以问自己：“这是不是我过去的模式？如果是

我站在对方的位置，我会怎么看待这些行为？”这样做能够帮助你从不同的角度理解问题，从而找到解决之道。

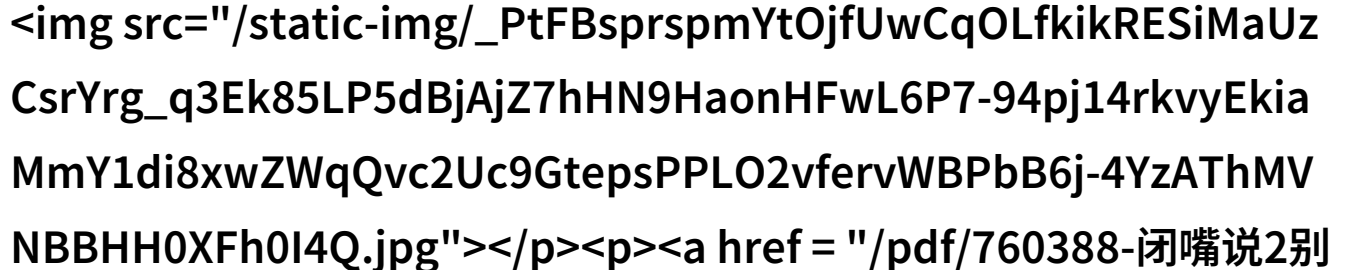
然后，再来看看你的语言使用习惯。在用词上，可以尽量避免使用攻击性强烈或带有贬义词汇。相反，用积极、建设性的语言去表达你的观点，这样更容易引起对方的共鸣，也减少了冲突发生的可能性。

此外，学会倾听也是非常重要的一环。当别人说话时，不要急于回应，而是耐心倾听他们的话语。这不仅可以帮助你更好地理解对方的心情，还能显示出你的尊重与关怀，从而使得整个对话更加平和。

最后，如果确实已经尝试

过以上方法，但是仍然无法避免那些让人烦躁的小插曲，那么可能就需要考虑是否该调整关系或者设定界限。这并不是逃避问题，而是在保护自己的同时，也为彼此留下空间，让双方都能保持良好的身心健康。

所以，有时候最好的办法就是闭嘴，说2句话：“我现在很生气，我们可以找个合适的时候再继续讨论。”这样的方法既坚持了自我表达，又展现了尊重，并且对于维护良好的人际关系至关重要。



[下载本文pdf文件](/pdf/760388-闭嘴说2别再跟我聊那些不痛快的事儿了.pdf)