

道歉，承诺，提议书

针对于最近的一些紧张气氛，我有以下的道歉，承诺和提议。

首先，对于我们在礼拜六晚上的争吵，我没有尊重你的想法，然后我们矛盾升级，我深表遗憾和抱歉。对于后来的暴躁，我表示无比的惭愧，和让你的心痛表示诚挚的抱歉。我应该及时冷静，不应该在双方都不理智的时候，提高音量。我承诺，以后如果吵架，我可以有条件的先低头，（意思是如果你也有错，我可以事后等情绪平静，再进行讨论），**最大可能地保留双方的和平沟通。**

其次，对于此事之后，造成的室友关系紧张，和不必要的被谈话，我深表歉意，不仅是对于我的行为造成的麻烦感到抱歉，更是对于作为非挑事者，无辜者，而受到如此之大的委屈，表示歉意，**给你平添了很多不必要的麻烦和心累，浪费了时间。**

再者，对于本来可以不造成的麻烦，我没有认真听取你的想法，**将本可以在一开始就避免的事情，变成了没有意义的矛盾**，我对自己的行为非常的不满，也进行深刻反思，不该一意孤行，应该倾听建议，表示道歉。

最后，对于今日，在听到你室友对我的评论，我义愤填膺的举动，我感觉非常的冲动和不理智，虽然半开玩笑办当真，但是让你觉得会让你更加身心俱疲，如果我真的和你室友针尖对麦芒，因为我意识到：**不管结果如何，对你没有好处，做事不计后果。**

以上是我对近日，我们俩之间摩擦，我对于我做的不对的地方的反思与道歉。我愿意尽所能补偿你的难过，并且任何的情绪我可以无条件安抚。

在我深刻的反思之后，我发现我自身存在的两个比较大的问题，虽然很多时候你有意无意的也说，我可能当下也认识到，但是这一次的反思，是我真正的意识和明白，它对于我，和对我们的关系所带来的不利，所以我坚定，一定会改正，也一定可以改正。

第一：我比较我行我素，自己决定的事情不太喜欢听从别人的意见，去进行更改，尤其是在比较大的事情上的决定。这点其实非常的自我，觉得自己的事情最重要。的确，自己的事情是重要的，但是不能忽略别人的感受。我非常赞同你的一句话：“人都是为自己活，要对自己好，但是不能麻烦别人，忽略别人的感受”。我经常喜欢说一些或者做一些事情，然后非常希望你和我想的一样，和我做的一样，而你很多时候也是不太喜欢反驳别人，所以我就我行我素常见了，可能也是确实因为你以前经常让着我，我就养成了不好的习惯（当然我已经不这样了！很多小事我都是让着你的，真的。）

第二：我觉得我的情绪不稳定。可以说，我的情绪在很多时候很稳定，但是一旦过了那个我给自己设定的极值，我就想要不忍，感觉我一开始也挺受委屈，一直忍下去，感觉你就不知道我的难处。当然，这并不是最后脾气不好的理由！我脾气不好，肯定是有问题的。不管是以前，还是平时的吵架，或多或少对你的心灵都产生了很不好的影响，甚

至让你觉得我骨子里就是那么的暴躁不安。对不起，我性子急，但我知道这也不是理由，我真的有在好好的控制自己，但是你觉得肯定还不够。脾气不好，不叫能改还是不能改，主要是对于吵架的这个人。**我爱你，我们很熟，我们时常像亲兄妹一样没大没小，可能很多边界感的事情，就非常非常的淡化。**但是这也不是你嘴上常说的“我好欺负呗”。你在我眼里，时常“好欺负”，但是大多情况都是“不好欺负”的。你是我最爱的人，所以我当然不能让你受委屈。

我今天承诺：哪怕我自己委屈，也不能委屈你！（这话我可从来没说过啊）

我有点时候声音高，吵架吵得非常的认真和投入，以至于我的客观的观点，可能都无法被仔细倾听。所以为了我们能够和谐的沟通，顺利地解决问题，**1是我可以像最开始说的“有条件的低头”，2是我们可以心平气和地说话，不可以意气用事，我不能声音高，你不能不理我。**

这两个问题，**我已经深刻反省，不能再犯，并发出承诺。**如有违反，你可以很久都不理我，大事小事，都听你的。

另外，我想借此机会，表达几个提议，这些提议，有的我以前说过，有的是新的，但是都是经过我深思，**考虑过我们两个的不同之后，才想出来的：**

1. 我生气/不开心的时候克制情绪，不发泄，你生气/不开心的时候，不自我消化，积极找我沟通，**双方都不可以用任何伤人的词语，绝对禁止肢体对抗。**
2. 一方提议的事情，对方有权拒绝，提出者可以过段时间再次询问，但是得到重复否定之后，**应该立即停止提议**，思考对方拒绝的原因，不再麻烦
3. 双方如有争论问题，应理性讨论，就事论事，**严禁翻旧账**，或者是用任何以前的受伤加深问题的严重性。（但是在争论之后，如果一方提出以前的问题，对方需给予适当的或者过量的关怀）
4. 一方因自己的事务繁忙而导致的**烦躁情绪**，严禁在说话过程中表现并转移到对方身上，应该直接将具体事情概括的说出，好让对方适当的帮你分担或者倾听
5. 一方因自己的事务繁忙而导致的**不及时回复**，对方不可以**无理取闹**，胡乱猜疑，忙的一方也应在忙完之后及时回复，并适当的解释忙碌的事情。
6. 在**非原则**的问题吵架上，绝对禁止任何形式的表现“不想谈了”，“不想过了”，“拉黑”等行为。表示憎恶是可以的。（原则问题指的是：“出轨”，“动手”，“偷窃”）
7. 在每一个50天纪念日花15分钟-20分钟，**非常认真的进行洽谈**，不做任何无关的事情，如果时间紧张，在近3日内选择一个时间段进行讨论，讨论这段时间对对方最满意/最不满意的事情，双方必须虚心接受，聆听对方的心声

承诺人：孙昉 10/12/2023

承诺人：