标题：为什么在婚姻里，伴侣会拒绝和你沟通？

开头：两个人明明很相爱，结了婚，可是婚姻却过到连话都不想说的地步。

其中有一个很常见的原因：他在和你说话的时候，你总是用一个词——但是。当你经常使用这个词的时候，对方就会和你拒绝沟通。

正文：我们来看看生活里的常见情况。

比如，对方和你提了一个建议，你说，“你说的我都明白，但是我的意思是xxx。”

当你总是这么表达的时候，对方就会觉得你每次都有自己的想法，他说的东西对你来说没有任何价值，他就没必要再和你沟通了。

再比如，对方想和你沟通一下感情中的问题，表达自己对你的期望。你说，“你总是考虑你自己，但你有没有考虑一下我的想法？”

你希望伴侣看到你内心的需求，可你的这样说，说明你也没有考虑他的想法。他在和你说他的期望，希望你能改变，可以满足他，但你忽视掉了他的表达，而去强调的是你的内心感受。

这时，伴侣就会觉得你是不会为了他改变的，甚至会觉得你完全不在意他，时间一久，他也就不会表达自己的需求了，会对你、对这段感情不满，自然也就不会对你好，你们的婚姻状态会越来越差，最终走到离婚的地步。

结尾：这是我们沟通中常见的误区，也是在感情中经常犯的错误。当我们在感情中学不会沟通，不知道如何去用沟通解决问题时，感情就很容易破裂。

学会沟通，懂得倾听，愿意满足伴侣的内心需求 是我们在婚姻里需要做到的。你在婚姻里，会用上面的方式和伴侣沟通吗？