

又吵架了，其实只是想说会话。每次都演变成一场冲突，我沉默不说话，你不开心。你担心我不开心，又要照顾我情绪，你自己不开心。

我为什么沉默？

最开始吵架的时候，我也会解释，发现自己解释只会让情况更糟。被人指责，我当下也想解释。然而当下的解释很容易使冲突升级，会让结果更糟，不如不说话。所以当下沉默算是缓解冲突有效的方式。

今天为什么会吵架？

原本我有事没事说话就比较讨人嫌，结果回答问题的方式也不太稳妥。“行吧”类似这样的语气我之前听到就觉得回答态度很敷衍。今天自己把这个回答回复了她。这点非常不好，第一，己所不欲勿施于人。第二，坏毛病不应该用在身边人身上。以后尽量少使用这个消极的回答方式吧。

为什么会一直吵架？

每次都演变为说错话，我沉默，你不开心，你道歉，你不开心。总觉得这种方式怪怪的。都要小心翼翼说话，生怕对方不开心。就好像工作中一种感觉，做的越多错的越多。说的越多，可能犯错概率越大。那我就尽量挑一些愉快的事情说，比较负面的情绪就不说了。我本身有很多不好的习惯，幼稚，懒惰，贪婪。虚心听人的劝说，纠正自身问题。

暂时分析到这里，是因为我希望事情又好的发展。