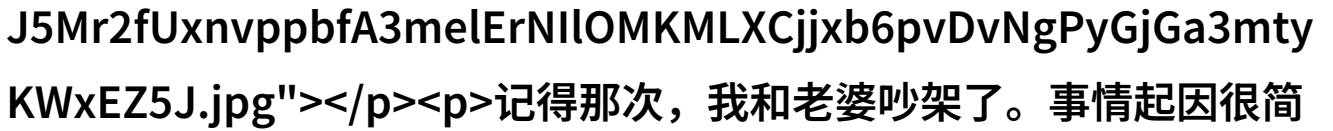


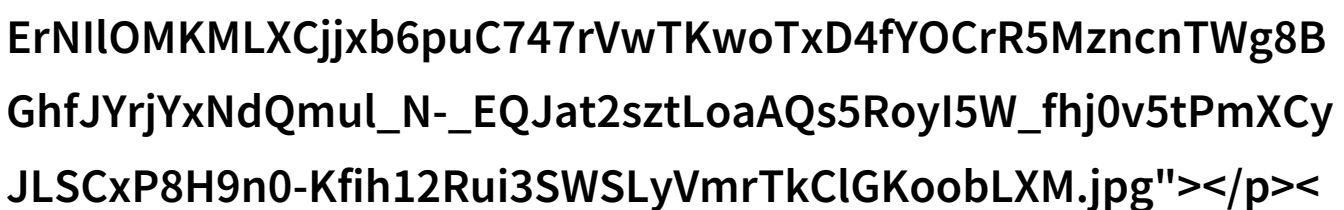
说你是怎么C你老婆的我是如何教训我的

我是如何教训我的老婆的



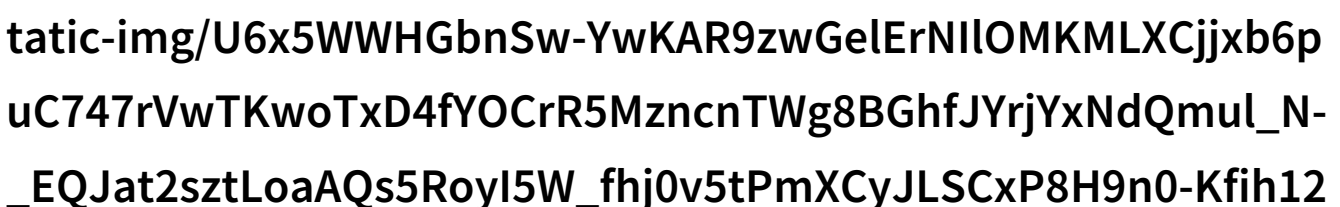
记得那次，我和老婆吵架了。事情起因很简单，可能是因为我忘了带回家的钥匙，或者说是我在厨房里做饭时不小心弄脏了一件她的衣服。但这些细节并不重要，那天最重要的是我们之间发生的事情。

争执开始的时候，我们俩都还挺冷静的，但随着时间的推移，情绪越来越激动。我试图解释自己的错误，而她则坚持认为这只是我的无视。她说我从不考虑她的感受，从来都不尊重她的东西。



就在这个紧张的氛围中，我意识到我们的争论并没有解决任何问题，只是在制造更多的问题。突然间，我感到一股强烈的情绪爆发——不是愤怒，是更深层面的失望。我决定采取一个极端的手段：我选择沉默。

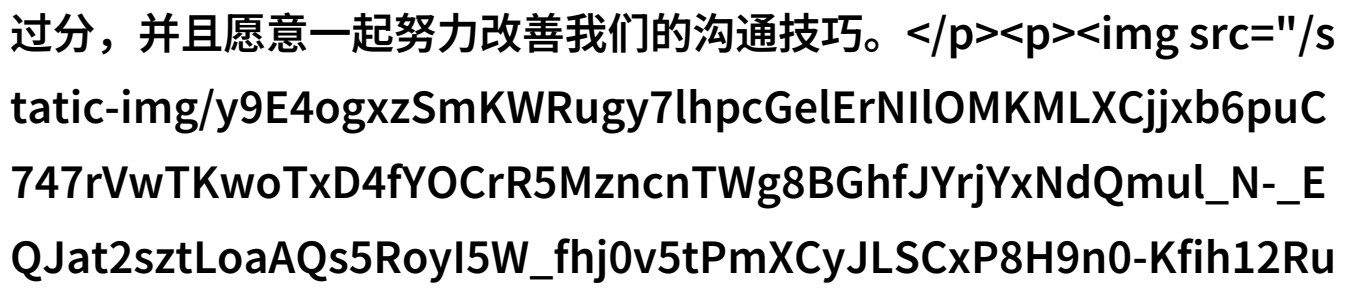
接下来的几分钟内，我们俩都没有说话。空气中弥漫着一种尴尬和紧张，这种沉默比之前的吵闹更加有力量。我知道，她需要时间去冷静下来，而我也需要时间去思考自己的行为。



过了一会儿，她打破了沉默。她说：“你为什么不说话？”我回答：“因为你的声音已经够大了。”这句话让她意识到，她的声音确实非常响亮，而且她也许没有意识到自己在用什么样的方式表达自己对我的不满。

然后，我继续说道：“我们应该找到一种更好的方式来沟通，不是吗？而不是每次都像这样。”她点头同意，并开始道歉。她承认自己的反应可能有些

过分，并且愿意一起努力改善我们的沟通技巧。



通过这一切，我明白到了一个事实：真正地改变只需要一次深刻的理解。这就是“C”（教训）意味着什么——它并不是为了控制或压迫对方，而是为了引导对方走向更好的方向。在那个瞬间，我们两个人的关系似乎变得更加坚固，因为我们共同学习、成长，也共同面对挑战 and 困难。

[下载本文pdf文件](/pdf/499898-说你是怎么C你老婆的我是如何教训我的老婆的.pdf)