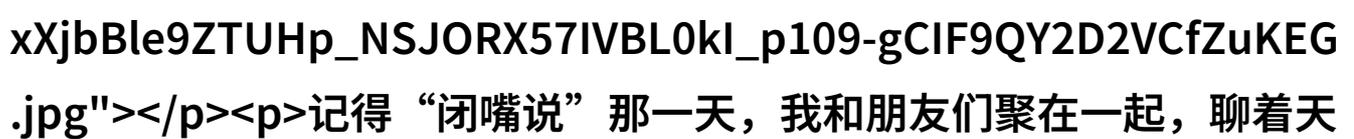


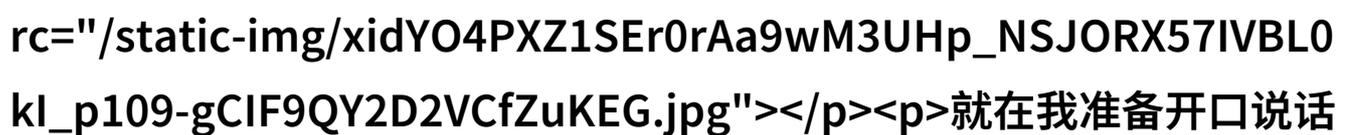
闭嘴说2你这就闭嘴了

你这就闭嘴了？

记得“闭嘴说”那一天，我和朋友们聚在一起，聊着天

时不小心触及了一个敏感话题。我的一个朋友突然就开始大发牢骚，说什么社会这么不公平，生活这么难做。我本想劝他冷静，但他却更是火上浇油。

我看着他的样子，不禁想起我们曾经的约定——每当我们感到沮丧或愤怒的时候，就要给对方留出“闭嘴说”的空间，让对方有机会表达自己。但今天，他似乎忘记了这个规则。

就在我准备开口说话时，他突然意识到了自己的行为，也许是因为看到我眼中的叹息吧。他

咬咬牙，深吸一口气，然后终于开始说话：“对不起，我失态了。”然后接着说道，“其实我也知道这些抱怨并不能改变事物，但有时候，我

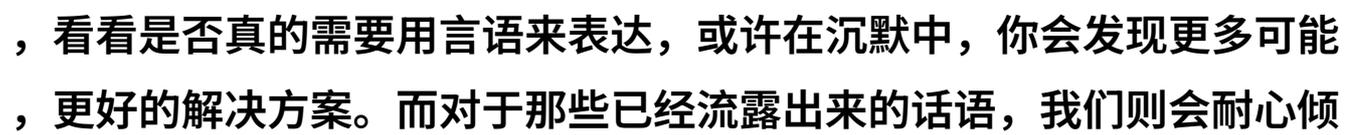
真的很难控制自己的情绪。”我微笑着点头，并回应道：“没关系，每个人都有压抑的时候。我们可以互相支持，同时也要学会控制

我们的言行。毕竟‘闭嘴说2’意味着不是总是在讲，而是在适当的时间和方式中表达自己的感受。”

朋友听后轻笑了一声，对于自己之前的失态表示歉意，并承诺下次会更加自制。在这一刻，我们之间的友谊变得

更加坚固，因为我们懂得如何在冲突中找到解决之道，也懂得如何给予彼此足够的理解和尊重。

从此以后，每当有人想要大快人心或者发泄郁闷，我们都会提醒对方：请不要急于开口，而是先等待一下，看看是否真的需要用言语来表达，或许在沉默中，你会发现更多可能，更好的解决方案。而对于那些已经流露出来的话语，我们则会耐心倾听，用同理心去理解背后的苦楚，这正是我所谓的“闭嘴说2”。





RX57IVBL0kl_p109-gCIF9QY2D2VCfZuKEG.jpg"></p><p>下载本文pdf文件</p>