

* 活動訊息

1. **2021 高中生數位整合設計工作坊**: 臺中教育大學將於 5/22 辦理「高中生數位整合設計工作坊」, 有興趣的同學請上輔導處【最新消息】看更多資訊。
2. **高三-升學資訊**: 2021 香港教育大學招生資訊, 詳情請參閱輔導處網站最新消息; 報名截止日期為 2021/5/31, 高三有興趣進一步了解的同學, 最晚請於截止日兩週前詳洽輔導處英秀老師。
3. **高三-繳交備審與甄試心得電子檔**: 請注意! 有參加備審資料講座、模擬面試、與老師討論選填志願與備審的同學, 秉持「取之於學校, 用之於學校」精神, 請務必上傳備審與甄試心得電子檔, 將老師們的用心傳遞下去!(請一律上傳至學校「大學備審資料」平台)

* 家庭教育文章

脫口而出的質問式語言，常是關係中的隱形殺手

取自: [老師，可以和你聊一下嗎?](#) 作者: 陳志恆

也許你不知道，日常生活中時常使用的說話方式，
有時候是破壞關係品質的殺手，特別是在越親近的家人或伴侶之間。

有位母親剛在廚房裡忙完，走到客廳的沙發上休息片刻，才坐下來，見一旁念國中的兒子正目不轉睛地看著電視。

她向兒子開口說道：「孩子，你怎麼不去幫我倒杯水呢？」

孩子應了聲：「噢！」，離開座位去弄了杯水遞給媽媽，臉上的表情不是很愉悅。

母親心想，我整個早上忙進忙出，你在那邊翹二郎腿看電視，請你倒個水給我，還給我擺臭臉。她忍不住念了孩子說：「你怎麼都不能體諒一下你媽媽的辛苦呢？」

「好啦！我知道了啦！」孩子不耐煩地回應。母親聽了更不開心：「你難道就不能口氣好一點嗎？我是你媽，不是妳家傭人，好嗎？」

「好啦！我說我知道了嘛！我沒有那個意思啦！」

這是一段令母子雙方都感到洩氣的親子互動片刻，卻是經常在家中上演的戲碼。不過就是媽媽請兒子倒杯水，問題出在哪裡呢？

我們不難發現，這位母親對孩子說出的話語中，有一些共同的模式，裡頭常是「怎麼沒有……？」、「為什麼不……？」、「怎麼不會……？」、「難道不能……？」的句型結構。這是一種典型的「質問式」句型，語句中帶有否定的字眼，並以問號做為結束。常見的包括：

「離開時怎麼都不關門？」

「你為什麼沒有順道幫我帶點東西？」

「你怎麼沒有找我一起去？」

「你難道不能體諒我一下嗎？」

「怎麼沒有先跟我說一聲？」

大多數的人聽到這樣的話語，心裡都是不舒服的。因為其中帶有濃厚的指責與否定意味，不是指出了我們沒有做到的事情，就是貶抑了我們的人格與形象。言者無心，聽者有意。說話的人不一定有意要指責或否定對方，通常只是在傳遞出一份請求。

像是前述例子中的母親對孩子說：「你怎麼不去幫我倒杯水呢？」，真正的想傳達的，是

請孩子幫忙倒杯水，希望孩子展現體貼，而不是真的想知道孩子不去倒水的原因。

只是，聽在孩子的耳裡，他感受到的是被母親責難：「我不夠體貼，我不是個乖孩子！」，自然會產生防衛心態。

如果孩子直覺地回應：「妳又沒說妳渴了，我怎麼會知道？」接下來，免不了的是更加針鋒相對的場景。

如果，換個說法，直接表達自己的期待，或許就可以避免接下來關係的緊張甚至衝突。例如：「孩子，我好累，有點渴了。請你幫我倒杯水來，好嗎？」這便是直接請求，兒子應該會很樂意為母親效勞的。

當我們說出質問式的語言時，表面上似乎是要對方解釋沒做到某事的原因，事實上，我們一點都不想知道為什麼。我們真正在意的是對方沒有做到我們期待中的事情，我們希望他能夠做到。而當對方想方設法努力地解釋時，卻發現我們根本不在意，不想聽，這往往令對方感到十分惱怒！

有個孩子某天晚了點回到家，父親劈頭就問：「你怎麼不早點回家呢？」

「我也想呀！但是今天放學比較晚，公車錯過了一班，等下一班花了很多時間，路上又堵車，所以比平常還晚了一點。」孩子認真解釋道。

「那你怎麼不先打個電話回家呢？你難道不知道我們很擔心嗎？」父親接著問。

「我也想呀！不過我的手機剛好沒有電了。」

「你怎麼不保留點手機電力用在緊急時刻，你難道不知道這樣很危險嗎？」

孩子發現父親表面上是在問自己晚回家、沒先打電話的原因，事實上根本不在意自己說了什麼，從頭到尾只感覺到被指責而已，似乎自己的所作所為都很愚蠢。

如果不在乎原因，又何必問呢？

質問式的語言在關係中最大的破壞力，其實是傳達出對對方能力的不信任。

我們很容易將對方的質問式語言解釋成：「你根本就不相信我做得得到！」、「你就是質疑我的能力呀！」、「你一定覺得我欠缺這方面的能力吧！」於是我們回應對方的語氣也不會太好。如果，我們本來就擔心自己的能力不足，不相信自己可以做得得到；如果，這是一直以來我們極力隱藏，不想被知道，不想被看透的部分，一旦被揭露，情何以堪？

於是，使用質問式語言，一個不小心，就會掀開了對方的自卑之處。在防衛心理驅使下，對方要不是不想接續這個話題，不然就是使用更強烈的攻擊性字眼回應，這場對話鐵定不歡而散。

每個人都希望受到尊重，被他人喜愛；沒有人天生喜歡在別人眼中有著惡劣的形象。然而，質問式的語言容易傳遞出一種貶抑與負面評價，而戳中了人們往往最在意的自我價值感。

我們活在關係中，也活在他人眼中。雖然不需要過份在意他人的觀感，但也不能對別人的評價絲毫不予理會，做自己與我行我素之間經常只有一線之隔。

相對地，我們也要能夠體會他人時時在意如何受到評價的心情。當口中的話語在脫口而出之前，請先想想自己的起心動念是什麼。

如果，你只是希望對方做出某些行為，請直接提出請求吧！

「請你下次早點回來！」

「請你記得來找我前先跟我聯絡。」

「請你順道幫我買樣東西。」

如果，你確實想知道對方沒做到的原因，也直接開口詢問吧！

「我看到你今天的心情不太好，可以告訴我發生什麼事嗎？」

「你的成績最近有點退步了，可以告訴我原因嗎？」

「兩個會議的時間撞期了，我想知道當時是如何協調的。」

當然，知道原因之後，你也得與對方討論解決方案。**明確傳遞內在意圖，少用質問式語言，讓關係更親近。**