

二三、为什么你一开口问，配偶就显得不高兴，马上顶撞你？

问问题也要有功夫



日常生活中我们常常需要发问。问问题的目的会因时因地因人而有所不同。有时是为了得到资讯，或追求学问，或自我反思，或相互了解。人际关系中情况非常复杂，向别人发问时，提问的人问话的方式如果恰当，通常都会获得良好的回应。若问得不当，会引起误会，甚至冲突。要恰当的问问题，以达到沟通顺畅，心意相通，各自的需求获得满足，那么提问的技巧是非常重要的。问得好，生活就美好；问不好，感觉就不爽。特别是亲如夫妻的人际交往中，更应该注意问问题的功夫。

我们与亲人对话时，因为双方认识已久，因此提问时很可能会自以为是，毫无禁忌或不讲礼貌，结果由于问题问不好，而使沟通受到阻碍，且关系受到损伤。为避免这样的情况发生，沟通时提问应该注意“三不”：一、不揣测，二、不直问“为什么”，三、不封闭。以下一一加以解释。

当问话中的人把自己揣测的答案加入问题中时，将严重阻碍对话的进行。比如丈夫今天原本是七点钟回家的，结果八点才到家。妻子一见到他的时候如果马上问：“你是不是陪朋友去喝酒了，所以这个时候才回来？”那就糟了！这样的问题，如果是警察侦讯时的提问，回答应该是非常简单，只要说“是”或“不是”。但是做为夫妻关系彼此了解的提问，这样的问法却容易引起反感。妻子为什么要揣测丈夫去喝酒了呢？这样的揣测背后是不是有不满的情绪？丈夫的回答不会是简单的说“是”或“不是”，而将是情绪的反应：“你这么问是什么意思？”“你是不是不信任我？”妻子听到这样情绪化的回应，同样会变得激动而说：“我没有说不信任你啊！”“我就知道你去喝酒。”这样一闹就没完没了，怎么还能够好好沟通呢？所以提问时千万不要揣测。简单的问：“是什么事情耽搁了你，所以这个时候才回来？”更好只说：“你回来了，我在等着你呢！”不必问，丈夫就会主动的把被耽搁的前因后果讲出来。

相互了解的沟通也应该避免劈头就问“为什么(Why)？”因为这样的问话常会引起自卫性反应，而造成沟通的困扰。比如他没把答应的事情做到，你责问“为什么？”他迟到了，你马上问“为什么迟到？”问这样的问题最常得到的答案将是“不知道”。另一个常得到的答案将是“因为…”，然后答覆者就必须想法子提供一些理由或藉口，情绪牵强。这样的问话与回应都是不利于良好的人际沟通。

让我们比较下列两种问话与沟通方式：其一、“你为什么没有把电插头修好？”（责问）“因为我很忙。”（找理由）“你就只顾自己的

事！”（人身攻击）“你这么说什么意思？”（反击）其二、“储藏室的电插头还没修理，你的困难是什么？”“困难是我没有时间买保险丝。”“是怎么样的保险丝？让我看看。那里可以买到？让我去买好了。”

第一种问话直追“为什么”，像是审问对方一样，使听者觉得不舒服，他就需要提出一大堆理由来给自己辩解或开脱，回答时的情绪与态度就会受到负面的影响。第二种问话提出“什么（What）”，虽然不能担保有良好的回应，至少它不让听者感觉到尴尬或有压力，而使对方好好回答的可能性比较大，这样的对话就能持续与顺畅。



当配偶想要了解伴侣的心声时，也要避免封闭似的提问。比如“你觉得孩子是否越来越不听话？”或“你喜欢某某电影吗？”这种问话让对方只能够做对立性的回答，既是“是”或“不是”。这无法鼓励对方表达与揭露自己的内心世界。更好的提问方式是提出开放似的问题。那么对方就可以自由的表达自己，无所限制。比如“我想了解，孩子近来怎么与你沟通？”或“你对某某电影有什么看法？”这样伴侣可以凭自己的感受与思想来表达，这样，彼此就更加能够坦诚开放与分享。