

## 听的例子

Listening Samples

作者：Jonathan Schiesel

翻译：王金晖

## 听的价值

听能促进感情伤口的愈合。当一个人在真正地倾听另一个人讲时，另一个人通常会感觉好一些。感觉好一些是指心灵的伤口正在被医疗。当指导者倾听孩子时，孩子感到被欣赏，也就是孩子感到被支持，被关爱，最重要的是孩子有种安全感。听的中心在于培养人与人之间的关系而不是解决问题。当孩子感觉舒服，觉得安全和被欣赏时，这能启动治疗过程，并且能提高孩子和指导者之间的友好关系。除非人们能够真正移情地倾听需要帮助的人，其它任何方法都不能提高人与人之间的信任。以下是问题解决回答，是被社会接受的答案，和移情倾听回答的对比：

情景 1：

孩子：“所有小孩都去公园，没有人告诉我。他们为什么不告诉我？”

问题解决：

指导者：“嗨，事情不总是象我们希望的那样发生。这并不是什么大事。我肯定下一次他们会告诉你的。”

孩子：“他们不会。”

指导者：“嗨！别悲观，给他们一次机会，他们会有的，我肯定。”

倾听：

指导者：“哦，那真让人生气。被甩出来，令人伤心。”

孩子：“我讨厌那些小孩。”

指导者：“和他们在一块不舒服。”

孩子：“是的，他们能做好多事情，我不能做。可能那是他们不叫我一块去的原因。”

指导者：“真是让人泄气。”

孩子：“那不公平。为什么我不会做他们会做的事情？”

指导者：“问题问地好。我知道这让人迷惑不解。我需要点时间感受一下。等我一弄清楚，我就和你分享。”

情景 2：

去学校接孩子，指导者问孩子，“今天过地怎么样？”孩子说：“还好，但是我讨厌数学。我认为数学是个愚蠢的家伙。”

问题解决：

指导者：“你为什么觉得数学是个愚蠢的家伙。”

孩子：“我现在是七年级，我已知道加、减、乘、除和换算。再学数学还有什么用？我又不会用到几何和代数。学它是浪费时间。”

指导者：“数学很重要，不会数学，你上不了大学。没有数学做基础，你不可能清楚地思考问题，你真地不会。数学对任何想有发展的人都很重要。你想上大学，是吧？那你不得不学习数学。”

孩子：“好吧，我们今天将做什么？”

倾听：

指导者：“数学是让人费解，花时间做一些似乎没有意义的事情，让人烦。”

孩子：“是的，再说如果非用数学不可，我可以用计数器或计算机。”

指导者：“对，许多大人使用计数器或计算机。我也觉得奇怪为什么要上代数和几何课？”

孩子：“可能因为没有它你上不了大学。代数或几何在生活中有什么用？”

指导者：“问得好，让我们去图书馆，看看是否能找到本书，告诉我们这种数学的用处。”

当他们开车到图书馆时，指导者说：“我确实知道一点关于数学的意义，它是用来描述物理世界的语言。例如，如果你想将来从事科学事业，用哪种方法来描绘这个物理世界是很重要的，数学就是做这个工作的。”

孩子：“我不知道这个。有关于这方面的书吗？”

指导者：“我希望有。”

情景 3：

孩子上车后，告诉指导者，老师对他不好。

问题解决：

指导者：“我敢肯定，老师没有任何其它意思。她可能只是心情不好。明天就好了。你有没有做使她生气的事？”

孩子：“没有。”

指导者：“这事常发生，别担心。”

倾听：

指导者：“那一定让人觉得生气。”

孩子：“不，我不生气。为什么要生气？”

指导者：“我也不知道。如果老师刻薄，我会觉得生气。”

孩子：“是的，她叫我回答问题，我不知道怎么回答。”

指导者：“那一定让人觉着难堪。”

孩子：“她说我上课没有注意听讲。我告诉她，我注意听讲了，就是不明白。她却说我是个聪明的孩子，如果我注意听讲，我就会听懂。我告诉她，我在听讲，就是不会。然后她说我跟她顶嘴，我说我没有。然后她叫我出去，我恢复了理智。我并没有顶嘴，但是她把我赶出教室。你说那公平吗？”

指导者：“听起来不公平。”

孩子：“你觉得我应该怎么办？”

指导者：“这是难办。我需要一些时间来感受一下你说的事情，等我弄清楚，我就和你分享。”

孩子：“每次我问你我应该怎么办，你总是那么说。你为什么告诉我怎么去做？我需要你的帮助。”

指导者：“我能看出我没有回答你的问题让你感到迷惑。我不告诉你怎样去做的原因是因为我知道我说的话将不会有有多大帮助。你觉得大多数大人在这种情况下会怎样对孩子说？”

孩子：“他们多半会让孩子去找老师谈一谈。”

指导者：“有多少孩子能那样去做，去和老师谈谈？”

孩子：“没几个。”

指导者：“因此如果我告诉你正确的作法是去找老师谈一谈，你觉得那样做不安全，不舒服，那你会怎样看待我的建议？”

孩子：“我会觉得你是个笨蛋，想让我看起来也像个大笨蛋。”

指导者：“是的，这是我不愿意给你建议的原因。”

孩子：“听起来有道理。”

情景 4：

孩子对指导者说：“如果你不买那个玩具，我就不喜欢你了。”

问题解决：

指导者：“对我说那样的话可不对。听起来似乎你有点被宠坏了。你知道我们不能总得到我们想要的东西，得不到你想要的东西并不是你用来威胁别人你不在喜欢他的理由。我们在一块干过多少事。难道没有一件事情让你高兴？”

倾听：

指导者：“得到那个玩具一定很好，我可以看出得不到那个玩具多让人失望。我非常欣赏你的作法和我分享你的感情，谢谢你。”

孩子：“这就是说你不会给我买。”

指导者：“这我也烦恼，这个玩具不在我们的财政预算中。这是很难办，当我们已经把钱买了计划要买的東西，可是还要想买其它东西。”

孩子：“是的，我知道你的意思。”

指导者：“谢谢，这让我觉得好些。”

情景 5：

孩子对指导者说：“学校没意思。我们没有做任何事情。”

问题解决：

指导者：“我敢肯定，学校里一定会有你喜欢的东西，体育课怎么样？”

孩子：“我讨厌体育课。玩完以后，我们都汗淋淋的，然后还要坐在那儿上课，又湿又臭。”

指导者：“但是，我肯定学校有好的地方。没有人讨厌所有的东西。我肯定如果你和老师谈谈，他们将帮助你欣赏他们教的课。”

孩子：“是的，当然。”

倾听：

指导者：“学校可能会是一个无聊的地方。有些课程似乎是毫无意义的。有时，所教的课程让人受不了。”

孩子：“我并没有受不了。我只是觉得学校是一个无用的东西。”

指导者：“如果学校是个无用的东西，就是说有些课程可能太难了。”

孩子：“是的，像数学。我学不会。其它人都会。我感到自己笨。”

指导者：“是的，学不会使人感到恼火。”

孩子：“我怎么就学不会。我尽力听讲，可就是没有用。再说我什么时候能用得上代数？”

指导者：“我能理解你所说的。这好像是个谜。觉得自己笨让你感到受伤害，不能学会其它小孩能学会的东西会让人觉得伤心。我真的没有答案，但我真地欣赏你和我分享的勇气。下个星期我将考虑这个问题。也许不久我就会要有要告诉你的东西，同时你也想想，到时候我们可以对比一下答案，好不好？”

孩子：“好，酷。”

情景 6：

孩子说“没有人喜欢我。”

问题解决：

指导者：“我肯定那不是真的。我喜欢你。我肯定有许多人喜欢你。”

倾听：

指导者：“那一定让人伤心，当一个人觉得没有人爱他。”

孩子：“是的，我觉得伤心。”

指导者：“这是不容易。我在乎这事。我珍惜我们在一起的时间。我发现我们在一起很有意义。这使我感到被需要和有价值，而且我深深地感激那些能有时间和我在一块并给予我这些情感的人。”

孩子：“真地？”

指导者：“是的，是真的。”

孩子：“酷。”

指导者：“是的，要多酷有多酷。让我们去码头看看那有没有好玩的。”

情景 7：

孩子说在指导者家时，“我不想回家，我不想离开。”

问题解决：

指导者：“你是闹着玩吧，是该走的时间了，再说你妈妈正在等你。快走吧。”

倾听：

指导者：“我真地感激我们在一块的时间。我们在一起过得挺愉快，是吧？我知道今天回家好像有点难。我很难知道到底发生了什么事情。我很愿意听听是怎么回事。”

孩子：“每次看完你回家后，每个人都想知道我们在一起干了些什么。很快我哥哥就打我、推我，你知道，他告诉我我并不特殊。我不喜欢那样。”

指导者：“谢谢你和我分享这个。我能理解你在家里的情况有多难。陷入这种情况一定不好受。”

孩子：“我能不能和你呆在一块？”

指导者：“谢谢你说这个。这让我感到我们的关系进展的很好。然而呆在这真不可能。我们不得不按时间表办事，这样大家知道这是个好的活动。如果让你的父母相信我们，按时回家是很重要得”。

孩子：“我爸妈不在乎我回不回家，我哥哥肯定也不在乎”。

指导者：“看起来好像你跟我出来给你家里造成一个大问题。我也不知道该怎么办。也许我应该和治疗师分享这件事，也许治疗师会指导我们渡过难关。好么？”

孩子：“是的，是个好主义。”

指导者：“谢谢我会去做。”

情景 8：

乔治回到家，走进房间对他的同屋室友比特说：“我讨厌工作！”

问题解决：

比特从他正在读的书后抬起头来，回答：“是的，怎么了？”乔治马上说：“你知道我整夜写的那篇报告，老板只看了一眼就把它扔进了垃圾筒，向我吼道，这不是他想要的。你能相信吗，不是他想要的？那就是他想要的东西，比他做得要好。我不能相信，你能相信吗？”

比特回答：“嗨，让我看看。有复印件，是吧？”

“当然，我有复印件，给你”。

“嗯，”彼特小声说：“我能看出你花了许多功夫来写这个，但是，你知道，用我刚买的出版计画重新做一下，明天你把它带去，你知道带有颜色的图表，表格使文件看起来很专业。你的毅力和决心会给你老板留下很深的印象。”

“你认为那会有帮助？他相当生气。”

“一点没错！不会有帮助，别把它放在心上”比特回答。

他们一块工作了许多小时，最后比特完成报告。“给你”比特说：“绝对棒！你明天把这份报告带去，你老板一定会对它另眼相看。”

第二天乔治气冲冲地回来，向比特吼道：“更差，他看了一下你重作的报告，问我是否我认为他是个白痴。用他的话，‘相同的报告，不同的封皮！’他瞪着我，告诉我去找一份我能胜任的工作，问我我是否能做我正在做的这份工作。你能相信那个吗？我现在真是搞得一团糟。比特谢谢你”。

倾听：

比特从他所读的书里抬起头，停了几秒钟，回答：“嗯，听起来今天的工作挺难干？”

乔治跳着说：“不，工作并不难。你为什么那么说？”

“我不知道，听起来不容易，就是这样”。

“哦”乔治承认，“我猜是”。“你知道昨天整夜我写的那份报告？老板只看了一眼就把它扔进了垃圾筒，向我吼道，这不是他想要的。你能相信吗，这不是他想要的？这就是他想要的东西，比他自己做地要好。我不能相信，你能相信吗？”

彼特回答：“乔治，那样的经历一定使人感到非常吃惊和羞耻”。

“羞耻，对，就是。如果我在他的位置上能比他做的好，他知道。他对我的工作那样反感，我真不能理解。你能吗？”

比特点点头，然后抬头看着乔治说：“太不可思议，我知道那种情况有多糟糕”。

“你觉得他是不是在尽力压制我。可是他并做不到，如果他真地想这样做。我真不明白他在做些什么。他为什么想那样羞辱我？他一定是有什么事才那样对待我。你觉着呢？”

彼特，考虑了一下说：“乔治，有时候急着处理问题会使人焦头烂头。也许，过后事情会变明朗”。

“你知道，我想那就是他这样做的目的，把我放在比他低的位置。是的，你知道，我工作相当努力，在工作上我知道的要比他还多，但是我猜想我做的太多了。如果我处于他的位置，我也会对像我这样的能人有抵触，总是在他之前知道所有的答案。也许我应该向后退一点，也许不止一点，而是许多。你是怎么想的，嗯？”

比特笑着说：“乔治，听起来很有见解。感觉不错。我不敢肯定到底发生了什么事，但你跟我说的有道理”。

“谢谢你，比特，你是一个好朋友，听我发了这么多牢骚。”

“我真地谢谢你对我的信任”，比特笑着说：“当然是朋友”。

倾听技术的练习。创作对话。

情景 1：

"Jack，把盘子收拾起来，好吗？" Jack 正往外走，对他妈妈说："等一会，好吗？"

情景 2：

"Jack，你房间好乱。出去之前把它收拾一下，好吗？" 后来，走进 Jack 的房间，妈妈看到房子还是乱糟糟。后来，妈妈听到 Jack 进门回家。

情景 3：

Jack 走进房间。他脸颊上的伤口正在流血。妈妈问他发生了什么事，他告诉她他和别人打仗了。

情景 4：

Jack 应去练习足球，当提醒他时，他对爸爸说他不想去。

情景 5：

爸爸走进 Jack 的房间检查他的作业，发现 Jack 正在玩电子游戏。当问起他的作业，Jack 说他找不到了。他本来把它放在书包里，但找不到了。

情景 6

爸爸回到家。换了衣服后，他到后院，做点农活。他发现狗气喘嘘嘘，立刻发现 Jack 没有给狗留水。几分钟后，Jack 进来，当爸爸问他这回事时，Jack 说狗一点事也没有，他并不总需要水。

情景 7：

妈妈忍受不了 Jack 的房间，进去开始打扫房间。拣起从兜里掉出来的小塑料口袋。是大麻。这时 Jack 恰好回家，发现妈妈在他的房间，手里拿着那个小包。他向她吼道：“你在我屋里干什么，你没有我的允许不能进我的房间。”

情景 8：

Jack 从学校回家，当妈妈问他今天过的怎么样他说他恨学校，想退学。

情景 9：

Jack 练完足球回家，走进他的房间。不久，妈妈叫他吃饭，他坐下后，妈妈看到他还没有洗澡。

情景 10：

爸爸上车后，发现 Jack 的冲浪板和沙滩毛巾，前天 Jack 借他的车去冲浪。Jack 出来，让爸爸送他上学。

情景 11：

爸爸劳累了一个星期，想玩网球。他去拿他的网球拍，但是在他上次放的地方没有找到，他猜想可能在 Jack 的房间里，终于好不容易找到了，但是几个绳子断了。爸爸叫正在后院玩的 Jack。

情景 12：

妈妈和爸爸将去商店，叫 Jack 看着他的小弟弟。几小时后，他们回来寻找 Jack 和小弟弟，发现小弟弟自己一个人在后院哭。妈妈抱起正在哭的孩子，进屋寻找 Jack，发现他正在他屋里睡大觉。

### 编制移情对话

Crafting an Empathetic Dialogue

作者：Jonathan Schiesel

翻译：王金晖

我把编写出一个新句子或一组新句子的过程叫做手工制作。移情是编写句子首先要考虑的第一个问题，然后是不用“你”这个字。当我们开始用一种新的形式来真正交流我们的思想时，我们有可能会觉得力不从心。

我们把这个手工制作过程看成是有趣的，有挑战性的，快乐的和有意义的。这点很重要。为了让心灵得到鼓励从而逐渐形成一个新的神经网络，抱有积极的态度是必要的。通过神经网络来完成手工制作过程。这种手工制作的观念对心灵来说是一件新鲜的事。因为心灵一直在使用适合社会文化，但并不起作用的句子来交流。

心灵并不能创造出自己的句子，因此这种创造和编制需要激活大脑来参与产生编制语言句子的动机。当发展神经网络来运行手工制作的观念时，好的态度会安抚心灵不安。这需要 6 到 9 个月的时间心灵才能完全掌握编制句子神经网络。因此，我们得意识到时间的长度，这样我们才不会变地失去耐心，不会泄气，才不会使心灵编制句子神经网的努力一败涂地。

下面是一个人开始制作神经网的例子。从例子中可以清晰地看出，许多努力都是为了制造有效的移情对话。

第一努力：

孩子：我讨厌蔬菜，可妈妈老让我吃。我就是不想吃。

指导者：吃你不喜欢的东西，真是让人难受。（移情的，但包括“你”）

孩子：是的，所以我不用吃它们，对吧？（要求建议，这可使指导者陷入解决问题的圈套中）。

指导者：但是如果你一点蔬菜都不吃，你很容易生病。我不想看到你生病。（包括你和一个预见）

孩子：我也不想得病。但是我讨厌蔬菜。我该怎么办？（寻求解决问题的方法，使指导者更容易提供解决方法）。

指导者：这是个难题。（移情的）你觉得你能做些什么？（问题解决，并把问题推向孩子）。

孩子：事实上，我可以吃几种蔬菜，比如西红柿，还有芥蓝。

指导者：哇！这起很大作用。你还吃些其它东西吗？（更进一步解决问题）

孩子：我不能说我吃所有的蔬菜，但是我绝对不喜欢青椒和胡萝卜。

指导者：因此，你根本就不想在饭桌上看到它们。（包括“你”）

孩子：对！因此如果我吃我喜欢吃的蔬菜，我就不吃青椒和胡萝卜，对吧？（问题解决）

指导者：我猜暂时可以。（问题解决了，在孩子家里，它真的有效吗？孩子的妈妈合作吗？

修改 1：

孩子：我讨厌蔬菜，可妈妈老让我吃。我就是不想吃。

指导者：吃蔬菜让人难受。（移情的，不在用“你”）

孩子：是的，所以我不用吃它们，对吧？（要求建议，这可以使指导者用解决问题的方法来回答孩子。）

指导者：我还不知道怎样回答这个问题。这是个重要问题，我想好好回答它。我知道营养学家说吃蔬菜对身体好。（分享情感，防止问题解决。）

孩子：我也不想得病。但是我讨厌蔬菜。我该怎么办？（问题解决式的问题又一次使指导者试图提供答案。）

指导者：这是个难题。（移情的，继续防止问题解决。）

孩子：事实上，我可以吃几种蔬菜，比如西红柿还有芥蓝。

指导者：哇！这起很大作用。（鼓励和欣赏）

孩子：我不能说我吃所有的蔬菜，但是我绝对不喜欢青椒和胡萝卜。妈妈总是让我吃我不喜欢的蔬菜。

指导者：你妈妈肯定不会那样做。可能她太忙了，她已经尽力了。（指导者不在听孩子说，并感到吃惊。妈妈让孩子吃蔬菜是一错误的“控诉”开始给孩子提供了一种适合社会文化的回答。）

孩子：是的，当然。（孩子开始闭口不言。）

指导者：你不会认为她只给你你不喜欢吃的东西吧？（指导者正在为妈妈辩护，对孩子失去信心。用“你”表明又回到标准的文化语言。）

孩子：我不知道。（孩子难以招架）

指导者：看，并不是你想的那样。（指导者得出结论，完全孤立孩子。）

孩子：我猜是。（孩子同意，只是想结束谈话。）

修改 2：

孩子：我讨厌蔬菜，可妈妈老让我吃。我就是不想吃。

指导者：吃蔬菜让人难受。（移情的，不再用“你。”

孩子：是的，所以我不用吃它们，对吧？

指导者：我还不知道怎样回答这个问题。这是个重要问题，我想好好回答它。我知道营养学家说吃蔬菜对身体很好。

孩子：我也不想得病。但是我讨厌蔬菜。我该怎么办？

指导者：这是个难题。

孩子：事实上，我可以吃几种蔬菜，比如西红柿和芥蓝。

指导者：哇！这起很大作用。

孩子：我不能说我吃所有的蔬菜，但是我绝对不喜欢青椒和胡萝卜。妈妈总是让我吃我不喜欢的蔬菜。

指导者：那是让人烦恼。（指导者支持，尊重孩子。）

孩子：我妈妈怪苛刻的。更糟糕的是，当我不吃她做的我不喜欢吃的东西时，她朝我大喊大叫。（孩子仍觉着安全来分享更多。）

指导者：因为不吃难吃的蔬菜而大吼，真是让人生气。（指导者继续保持，移情和支持）

孩子：是，我不喜欢她朝我大吼。当她大吼时，她破坏了所有事情。我讨厌蔬菜，并不是我的过错。她为什么那样的朝我大吼？（孩子感到指导者接受他，继续表达感情。最后，孩子问个问题，可以使指导者陷入使用解决问题语言的陷阱中。）

指导者：也许并不向你想象的那样。（指导者开始从移情转向“指导”，开始失去进一步分享的可能性。）

孩子：什么意思？（孩子仍然信任指导者，想澄清一下，这是另一回问题解决的开始，停止了进一步分享。）

指导者：也许你妈妈被生活中自己的问题搞得焦头烂额，也许她太紧张了，因此当你不吃她花心血做的饭时，她失去了理智。（有一定的洞察力，但是指导者开始使用标准问题解决语言，恰当的社会文化语言来辩护妈妈。）

孩子：我该怎么办？不得不吃我讨厌的东西？（指导者在回答中移情的失去和适合文化的回答使谈话倒退到开始阶段。可能，双方都失去信任并感到迷惑。）

修改 3：

孩子：我讨厌蔬菜，可妈妈老让我吃，我就是不想吃。

指导者：吃蔬菜让人难受。

孩子：是的，所以我不愿吃他们，对吧？

指导者：我还不知道怎样回答这个问题。这是个重要问题，我想好好回答它。我知道营养学家说吃蔬菜对身体很好。

孩子：我也不想得病。但是我讨厌蔬菜我该怎么办？

指导者：这是个难题。

孩子：事实上我可以吃几种蔬菜，比如西红柿和芥蓝。

指导者：哇！这起很大作用。

孩子：我不能说我吃所有的蔬菜，但是我绝对不喜欢青椒和胡萝卜。妈妈总是让我吃不喜欢的蔬菜。

指导者：那是让人烦恼。（指导者支持尊重孩子）

孩子：我妈妈苛刻薄的，更糟糕的是当我不吃她做的我不喜欢吃的东西时她朝我大喊大叫。（孩子觉着安全来分享更多）

指导者：因为不吃难吃的蔬菜而大吼，真是让人生气。（指导者继续保持，移情和支持）

孩子：我不喜欢她朝我大吼。当她大吼时，她破坏了所有事情。我讨厌蔬菜并不是我的过错。他为什么那样地朝我大吼？（孩子感到指导者接受他，继续表达感情，最后孩子问个问题可以使指导者陷入使用解决问题语言的陷阱）

指导者：有时我真不明白大人的行为，这让我很迷惑，我得承认我不喜欢这种感觉。（指导者同情孩子，分享了他的感情加强孩子对他的信任）

孩子：每天晚上她都因为吃菜的事而毁了我的晚餐。她总是唠叨我怎么可能享用晚餐？她怎么了？（孩子感到安全）

指导者：这样的晚饭是让人烦恼。意识到有问题是有洞察力的，同时对正在发生的事情感到迷惑。（指导者和上孩子的拍子，表达了鼓励和欣赏）

孩子：你觉得我妈妈是怎么了？她为什么那样？（孩子要求澄清和建议，这很难抵挡）

指导者：我敢肯定你妈妈是爱你的，她已经尽力了，但是我猜这种爱心没有很好地表达。（指导者感到悲哀从移情转向对母亲行为的辩护）

孩子：你在说什么呀？她朝我大吼来表达对我的爱？你是这个意思吗？让我吃蔬菜是爱？我你怎么能那么说？（孩子又回到初始的情感阶段，因为失去移情的交流和对母亲的辩护使不坚固的局势开始塌陷。）

修改 4：

孩子：我讨厌蔬菜。可妈妈老让我吃。我就是不想吃。

指导者：吃蔬菜让人难受。

孩子：是的，所以我不用吃它们，对吧？



指导者：我还不知道怎样回答这个问题。这是个重要问题，我想好好回答它。我知道营养学家说吃蔬菜对身体很好。

孩子：我也不想得病。但是我讨厌蔬菜我该怎么办？

指导者：这是个难题？

孩子：事实上我可以吃几种蔬菜比如西红柿和芥蓝。

指导者：哇！这起很大作用。

孩子：我不能说我能吃所有的蔬菜，但是我绝对不喜欢青椒和胡萝卜。妈妈总是让我吃我不喜欢的蔬菜。

指导者：那是让人烦恼。（指导者支持尊重孩子）

孩子：我妈妈怪刻薄的。更糟糕的是当我不吃她做的我不喜欢吃的东西时，她朝我大喊大（孩子觉着安全来分享更多）

指导者：因为不吃难吃的蔬菜而大吼，真是让人生气。（指导者继续保持移情和支持）

孩子：我不喜欢她朝我大吼。当她大吼时，她破坏了所有事情。我讨厌蔬菜并不是我的过错。她为什么那样地朝我大吼？（孩子感到指导者接受他，继续表达感情。最后孩子问个问题可以使指导者陷入使用解决问题语言的陷阱中）

指导者：有时我真不明白大人的行为。这让我很迷惑，我得承认我不喜欢这种感觉。（指导者同情孩子，分享了他的感情，加强孩子对他的信任）

孩子：每天晚上她都因为吃菜的事而毁了我的晚餐。她总是唠叨，我怎么可能享用晚餐？她怎么了？（孩子感到安全）

指导者：这样的晚饭是让人烦恼。意识到有问题是有洞察力的，同时对正在发生的事情感到迷惑。（指导者和上孩子的拍子，表达了鼓励和欣赏）

孩子：你觉得我妈妈是怎么了？她为什么那样？（孩子要求澄清和建议，这很难抵挡）

指导者：我可以看出这种情况有多么令人烦恼，我想让你知道对于我来说，我很难弄清大人的问题和他们怎样和孩子打交道。我还需要一些时间去感觉一下到底是什么回事。我希望不久我能知道点什么，我们可以共同分享，我肯定会让你知道。我不会忘记今天我们所分享的。（指导者让孩子知道事情的深度，说出因为家庭事情复杂，需要更多的时间来感受一下这件事情。这是支持的，能提高尊敬）

孩子：那让我吊在这儿？（孩子可能感到不快，因为没有答案，指导者回应他的情感）

指导者：我猜是的。是吊在那了。就这种情形，没有答案，够难受的。（指导者移情，说出令人烦恼。）

孩子：你认为她没事吧？（孩子不愿意离开话题。已经说出了许多事情，这时正在表达需要过渡时间来结束谈话。）

指导者：我真不知道，然而我觉得可能她不高兴，但是我说不出来到底是什么事打扰她。我们下一次再谈。很快。我需要点时间去感受一下到底可能发生了什么事情。目前我欣赏我们的对话，我盼望事情有所好转。（指导者试着从探索过渡到结束谈话，提供关心和爱。）

孩子：是的，非常感谢。

指导者：酷。

有效的对话，从头至尾，由欣赏，支持，鼓励，尊重和安全贯穿。这加强信任并使人们愿意和其它人分享。解决问题可能会发生，但它依赖于坚实的欣赏和信任。要想从从吃菜的分享转移到妈妈遇到的困难，这种信任的连接纽带是必不可少的。

语言是怎样破坏人与人之间的关系及解决方法

How English Destroys Interpersonal Relationships And an Antidote

作者：Jonathan Schiesel

翻译：王金晖

这篇文章的目的是分析我们当今所说的英语，并评价它在人与人关系上的作用。为了帮助理解，我试着用电脑作比喻来理解英语语言和它对人际关系的作用。我有意在电脑的内部操作语言和我们所说的语言之间作一个平行比喻。电脑内部操作语言运行所有的下载程序，我把每个人所用的语言看作操作语言，运行所有人类程序，它们是个人的价值观念，想法，技术，交流等。

很明显，当我们细心观察语言，发现语言是一个关键的内在程序，它影响着我们生活的各个方向，通过语言，我们思考，经历各种关系，理解我们自己和了解我们的世界。然而它对我们生活的影响及其微妙，因为我们潜意识地通过语言程序过滤我们的生活。我想有谁曾真正地分析过语言程序的目的，设计及其对我们个人生活的影响。我的个人经历告诉我，当人们在人际关系上发生问题时，他们指责自己或/和其它人。在美国这种指责已导致大量的婚姻破裂。我想那将会是一个什么样的结果如果人们得出结论既不是他们自己也不是对方的过错导致婚姻破裂？而是他们的语言程序粉碎了他们的关系。

在电脑的比喻中，个人的指责过程非常像指责电脑，因为一个具体程序没有被令人满意地运行。当因为就是程序不能工作了，而把电脑扔掉，这并不合理。我们作为人非常像电脑，我们通过生活程序工作和相互交往。就说英语的人来说，我觉得并不是人有问题，而是他们的语言，语言固有的设计不足，有缺陷，导致失败。正是这些设计的不足导致关系破裂。首先我将阐明英语不是为人与人之间的交流而设计的，英语是用来收集和处理信息，并且在解决问题时，用作计算。

语言学家告诉我语言不能控制人，而是人控制语言。我想知道他们为什么否认语言影响人类关系的可能性？句子的设计不是语言程序内在的表现吗？难道句子的设计不可能控制一个人对话时的态度及形式？我们不是通常使用大家都“下载”的句子来表达相似的情况？至少对于我来说，通过我的生活经历，我认识到人们用一种文化上相似的方法来说话。客观地观察结果表明他们的句子和他们正经历的相互作用类型间有相关性。从我的观察来看，很明显，无论他们的动机有多好，他们用的句子和他们用这些句子的方式正在摧毁这些好的用心。心里是关心，牵挂，甚至是爱，可事实上，句子正在增加不协和和迷惑。如果我正在使用的计算机程序不能满足我的目的，我能不寻找另外一种程序来工作吗？我肯定要寻找一种更好的程序。如果正在使用的程序正在破坏我的工作，即使在我找到更有效的程序之前，我也会立即停止使用旧的程序。因此，使用当今既成的英语设计，它的继续使用只会提高不和睦和迷惑。最好是好好想一想，停止使用它，下决心发展一种有效的语言程序来交流。这是我在许多年前做出的选择。我决定，发展一种有效的语言程序，继续说英语

我问我自己，我想交流的东西是什么，而这些东西不能用当今的英语有效地交流。答案是平安，爱和和睦。然后我问我自己，我能编写什么样的句子，使用这些句子，将提高良好的感觉。因此，通过使用相同的语法和词汇，但是通过把单词放进不同的句子模式。我编造的句子事实上的确能加强被爱的感觉，甚至是交流中的无条件的爱。我把这种新的英语语言程序叫做交际语言，设计这种语言来加强平安，爱和和睦。而且它也能帮助抚慰情感的伤痕。

我相信检查一下当今的英语语言程序是有利的，从现在开始我把它叫做科技英语，为了科技的目的而设计的语言。然而，在做这之前，我想帮助读者区别这两种语言形式。为了达到这个目的，我将呈出以下两个例子，第一个对话是通常的科技英语，然后是更有效的交际英语。前两个例子之后，我将提供第三个例子，是两种语言程序的结合。

为了更深入地理解这种结合的概念，大家需要有种认识，每个人的语言可以为了一个特定的目的而个人化，当时机合适时，它能够和另外一种个性化的语言程序结合。这就像电脑程序个体化，然而也能够合并。在我们的讨论中，我们通过从科技英语的使用转向使用交际英语，来分享情感。这样我们有两个个体化的英语语言程序，科技英语作为问题解决程序像是电脑 spreadsheet 程序，交际英语是一种感情语言程序像是电脑的文字处理程序。

我希望读完下面三个例子将有助于理解发展不同个体化英语的价值及它们的结合使用。

#### 例 1

##### A. 科技英语对话：

去学校接孩子，一见到孩子，家长急切地问道，“今天过地怎么样？”

“不错！”孩子回答。

“学习怎么样？”家长问道。

“还好。”孩子小声说。

家长有点生气地问道，“你学到什么了？”

“什么都没学到。”孩子小声说。

家长觉得孩子有抵触心理就生气地问道，“你学到什么了？”“嗨，怎么回事？”“你没事吧？”

孩子想自卫自己，回答，“不，没什么事，为什么会有什么事？”

家长感到非常气恼，回答“为什么？我问你学了些什么东西，说什么都没学到，你不能说你今天什么都没学到。你一定学到了一些东西。”

##### B. 交际英语对话

去学校接孩子，见到孩子，家长说：“宝贝，自从我听说海潮涨起来了，我就盼望着来接你，我等不及去 34 街了。”

孩子抬起头高兴地说，“好极了！”

家长朝孩子笑了笑，回家拿冲浪板，换衣服。在路上，家长说，“我今天很忙，你知道，我尽全力把工作做完，我们才能一块去冲浪。”

孩子回答：“是，学习也不容易。”“Johnson 先生留了一堆作业，Kimble 小姐也是，这些老师就不能找点其他事做？”

家长点点头，关心地说，“在学校呆了一整天，然后还要写作业，真让人感到不公平。”

“是的，”孩子说，“就像你的老板总是给你分配活在家做，但他只付你 8 小时的工钱，在家做的那部分是免费。”

“是的”家长回答，“孩子功课太紧了。”

开始理解科技英语的最简单方法是读一下下面的情形：这个例子中，放学后家长到学校接孩子，然后两人一块出去。到学校后，家长接孩子上车，然后问道：“今天过得怎么样？”孩子回答，“不错。”孩子不再说话。转过头朝外看。家长接着问，“学习怎么样？”孩子回答“还好。”继续朝窗外看。家长又问道，“你学到什么东西了吗？”孩子看看家长说，“没，没有真正学到，我们可以去买点吃的吗？”家长看了看孩子，在想他们还能再谈些什么话题。

上述对话每天都被成千上万的孩子们重复着，成为一种文化俗语。家长首先提出问题，总是相同的问题，美国孩子熟悉这些套路。通常这种简短的问题和固定的回答结束后，家长用“好，好极了”来结束对话。然后孩子常常问道，“我现在能出去完吗？”然后家长说：“可以，但是不要玩得太久了，还没有做作业。”

看一下这个对话，当然觉得有点奇怪。家长在询问学到什么东西时。孩子给了一个否定回答，什么都没有学到。家长好像并不担心，愿意让孩子出去玩。这是有趣而难以理解的。我们看一下回答的动力。

在理解这个之前，首先看一下另一个常见对话。某人正走在商店里。遇到认识的人，这个人友好地说，“一切都好吧？”另一个人回答，“还好，你过地怎么样？”第一个人说，“很好，多保重。”正如家长和孩子之间的对话，这些问题和回答对于社会文化是合适的，但是，事实上，有多少信息被交换？基本上，没有什么信息。为什么人们不说出个人信息？大多数人回答他们时尽力做地礼貌。这样的回答是好，但是可能还有更深层的原因。

为什么人们不愿意和他认识的人分享个人信息？在过去有时人们的确告诉别人他们现在怎么样，但是那个人没有兴趣听，也许因为他很忙。但是这还是令人伤心的。另外，人们不分享个人信息的原因是在过去分享过，但信息被传来传去，不久，弄得满城风雨。这可能会令人不好意思，甚至感到被羞辱。还有，相信可以和朋友分享的看法被打碎。也有可能在过去，和另外一个人分享个人问题，那个人记住这些信息，开始分析它。然后开始指导他的朋友。如果他们真正关心他们自己，他们必须怎样改变他们的生活。这些指导当然要求对方按照去做，否则朋友会感到有问题的人不在乎他的建议。提供“建议”想帮助他人，无意识中已经在期待朋友做些什么。幸运的是提供帮助的人甚至不知道他们做了些什么。看了上述分析后，很明显正确的寒暄是简短的，这种形式的寒暄没有任何危险。

明白了这种简单寒暄之后，现在你可能会明白家长和孩子之间的对话是怎样发展成为一种现今文化可接受的形式。如果孩子以另外一种形式回答，将会怎么样？“不太好”家长接着问是怎么回事。孩子说，“数学学地不好。”家长问是什么问题，孩子回答，“不知道，我就是学不会。”有爱心的家长会这样说，“先不出去玩了，我们一块看一下你的数学书，看看是什么问题。”孩子说：“嗨，我想出去玩。一整天我都在学校。我们以后再看行吗？不管怎么说，我想我现在明白了。”家长立场坚定，告诉孩子，先看数学，然后再出去玩。

让我们看一下这个对话。当然家长是出于好意，想帮助他的孩子。但是，对于孩子这种帮助的提供听起来更像是惩罚。不能出去玩，要做更多的功课，家长没有意识到这种提供帮助的作用，而是奇怪为什么孩子抵触这种帮助。家长认为必须要坚定，于是强迫孩子留在家，得到帮助。孩子是反对的，并不想学习。家长觉的被拒绝，开始对孩子失去耐心。然而，孩子呆在屋里，打开数学课本。这样，家长感到自己控制了局势，对此感到高兴，看了一下数学课本，问孩子问题是什么。孩子说，“我没学会分数除法。”家长面无表情，然后变红。家长不记得怎样做分数除法。家长感到迷惑，怀疑自己，并感到羞耻。孩子发现家长不能记住分数除法而感到吃惊，迷惑。也许孩子第一次体验到家长无力帮助他。对这种情况的反应，人们可以有不同的反应。但是在大多数情况下，如前面提到，大家按照文化上接受的公式去做。

“今天怎么样？”

“不错。”

“学校怎么样？”

“好。”

“学了些什么？”

“什么都没学到。”

“好极了，好好玩。确保上床睡觉之前把作业做完。”

这种回答方式是安全的。它不会引起任何问题。因为有过和别人不愉快地分享经历，大多数人逐渐接受以上礼貌但无意义的寒暄。孩子不会冒险去说任何事情而失去出去玩的机会。

另外，有必要知道这些文化上接受的回答为什么会以这种形式存在。是的，许多人曾有过和别人分享的经历。但问题比这复杂。交流中的问题和回答是不成功的。问对方的名字，地址或工作时，他们通常愿意告诉你，但是问起个人问题时，答案是礼貌的，但是非常没有意义。除了上述所说的保护作用外还有另一方面。

在上述家长和孩子之间的对话中，因为他们使用的是科技英语，每个行为的科学原理是相等相反的控制交流力量。问题和答案，解决问题的方法导致感到被拒绝和厌恶，尽管他们的动机是关心和爱。

用于科学调查的语言形式使所谈话题两极化，并建立了一种两极化的交流模式。两极化允许科学家评估和分析研究对象。两极化允许我们测量，评价研究对象。如果没有两极化，就会缺少定义：

热/冷，高/低，固体/液体/气体，黑暗/光明等。两极化帮助我们理解它们的性质。例如，用两极化解决下述问题。它是圆的，不是方的。当给予力，它滚动，而不是滑动。放开手，它会弹起，而不会打碎。这是什么？球。这里，科技语言非常有效。然而，如果我们把这种语言用到人际关系中，将会怎么样？

以帮助朋友为例，一个人提出一系列问题，用所得信息找出解决方法。当告诉朋友解决方法时，希望朋友能使用这种方法。提供问题解决的一方是出于爱心，但是需要解决问题的一方却经常感到带有期望的解决方法是不恰当的，难以接受的。另外，此人认为他并没有要求解决方法，只是要找个人听他述说。只希望对方能听述他的讲述，但是对方却分析他所说的话，他会比刚开始交流时感觉更糟。朋友自然是使用了当今使用的语言形式，及科技英语，通过问题和回答来解决问题，通过两极化来理解问题。通过两极化，人们相信他们开始理解问题的原因，知道它的局限和界限，它们可能是固定不变的，可变的，甚至没有界限。问题解决把关系两极化来理解正在发生的事情，产生判断，批评和期望。关系中的问题解决和两极化产生距离和生疏。

我们都被教育成说一口能被接受的英语。土生土长的人都被教育用正确的方法说英语。“正确的方式”通过家长和老师塑成。没有人对我们所学语言的有效性提出质疑，但是通过阅读上面内容，它表明为什么关于个人问题很难回答。明白后，人们得出结论，人们说出他们想知道别人过地怎么样，即问题“过地怎么样”科技英语似乎可有效地在科技领域解决问题，收集资料和信息。作为在个人问题上把人们联系起来的工具，它是无效的。这使人们得出结论个人英语需要发展，用它自己的一组句子，来达到成功地彼此交流。以下的交际语言，是建议试用的语言形式，它可以提高良好的人际关系。

为了表明这种语言形式，家长去学校接孩子的例子用有效的交际语言：家长在学校接孩子说，“今天干了许多事吧？今天我干了许多事，把你送到学校后，我去了商店。巧克力特价，于是我买了几包，我想以后用它做饼干一定很有趣。”孩子抬起头，笑着问：“我们今天就做吧？”家长说：“那一定有趣，也许等你出去玩，回来以后我们做。”孩子同意并说：“你知道吗，在学校我做了许多事情。我和其他人分享我们种的花园，老师问我能不能照张相片，下个星期把它拿学校分享。但是，后来我遇到些麻烦。老师真刻薄。”家长说，“那一定令人恼火。”孩子看着家长说：“是的，他叫我回答问题，我不知道怎样回答。”家长听着，然后说：“不知道答案是让人觉得不好意思。”孩子想了一会，然后说：“是的，她说如果我注意听，我就会知道答案。我告诉她我注意听了，我只是听不懂。”家长鼓励地说：“这听起来真让人迷惑”孩子同意并说：“当我告诉她我注意听了，我只是没听懂时，她生气了，说我顶嘴。我告诉她我没有，她说我是，然后她让我去 time-out 房间。呆在那儿直到我知道怎样表现。于是我去了 time-out 房间，大家都笑我。我还能怎么办？”家长想了一会，然后说：“这是不容易，很难知道做什么？我将想想。”在对话结束时，孩子要求指导，“我应该怎么办？”家长没有给予一般的文化回答，“你为什么不和老师谈谈？”这个答案似乎不能孩子的问题，许多人对这个答案觉得不舒服。让我们看一下问题解决回答的作用“你为什么不去找老师谈？”在美国有多少孩子能去找老师谈？可能一个也没有！结果是孩子被派送上一个不可能实现的任务。下一次见到家长，家长问：“和老师谈的怎么样？”孩子陷入窘境。如果他回答他没去，事实上孩子不可能去，孩子在许多方面进一步被家长施加压力，从失望到指责，孩子需要为自己申辩。因为孩子没有实现家长期望的结果，家长感到恼火，孩子不得不忍受家长的指责。即使听孩子说，回答孩子的问题：“我该怎么办？”结果是对信任和信心的削弱。总之，不考虑他的好意，对于人与人之间本质问题的回答通常导致所希望的相反效果。最好的办法是不要问或回答问题。当通过分享感情来回答该怎样做这个问题时，会获得更好的效果。家长承认这不容易。没有直接回答问题，至少应有合理的期望。孩子感到被支持，家长分享孩子的困境，这本身就创造了一种彼此相联系的感觉。什么能够产生这种孩子和家长之间完全的分享，是家长用交际英语。家长不要问这样的问题：“做地怎么样？”家长用一种完全不寻常的方式开始对话，“你好像干了许多事情，今天我干了许多事情。”家长随后和孩子分享，然后孩子和家长分享。家长听孩子说，不要问问题，使用可以反映家长理解孩子感情的句子。这会鼓励孩子分享他更多的故事。

听和解决问题有一个很大的区别。提问把权力转向提问者。提问者获得控制权，来找出发生了什么事。通过问题来左右对话。不幸的是，被提问的一方感到失去自我。自然地，孩子感到失去自我，增加抵触的情绪。

在科技英语中，如果孩子告诉他们的家长老师刻薄，家长会自然地问他们“发生什么事了？”孩子可能回答：“我不知道。”这个正常的回答使家长惊奇，他们将开始更强烈，细致的询问。家长然后说：“你不知道是什么意思？你做了你不应该做的事情吗？”

提问的弊病是孩子失去自我，孩子很快变地不愿交流和有抵触心理。事实上，孩子从未听完家长问关于发生了什么事情的所有问题。相反孩子只听到这样的问题，“你做错了什么事？”在孩子的世界里，无论什么时候，只要孩子和老师之间发生问题，多数家长通常认为是孩子做错了事。孩子一听到问题的第一个词“what”，就会跳到“你做错了什么事？”因为知道什么也没做错，孩子回答，“我不知道”，这对孩子听到问题的回答是正确的。但是对家长真正问的问题来说是错误的。家长不知道孩子没有听问题，而且孩子不知道他没有听家长的问题，因此理所当然迷惑控制对话。大多数人知道我们所说的话经常不被听到，我们所听到的也许并没有被说。然而，对话中，我们不能记住这一点。如果我们能够记住这条公理，大多数对话都可以成为关心的和体贴的，听在人际关系中，如果是关于情感，而不是资料收集，问问题就是不恰当的理解方式。当孩子告诉家长，老师刻薄，家长文化地自然地开始问题解决。表面上，问题是老师刻薄。但对于孩子，问题是经历了一个令人烦恼的感情。家长的作用是帮助孩子理解让他烦恼的情感。在这里听是指问你自己的感觉是什么，然后用交际英语表达那种可能的情感来表明理解。当家长说，“那一定令人恼火，”孩子感到有人支持他，自己能控制自己，并感到被鼓励。孩子感到感情被听到，亲近的关系告诉孩子这是安全的。孩子感到安全，能自己控制自己。孩子感到足够放松来分享更多的事情。但是必须知道听一个人的情感并不意味着抱有任何的期盼。如果孩子对家长感情的回应是“是的，是让人恼火，”不再多说，这样就好。因此在倾听感情的倾诉中没有期待。通过运用交际语言，倾听鼓励信任，自信，支持。鼓励，关爱，体贴和尊敬，这些正是父母使用文化接受的科技语言时，想交流的内容。

在科技语言中，有关情感的词汇，但是却没有用这些词组成句子。在科技中和商业中，科技英语恰到好处，而情感是多余的。科学家不想问，当 Rhesus 被用作实验时，它是怎样想的。当商人决定开发一片土地，他们不想问一问为了这个买主，动植物的家园被破坏，植物和动物被放逐到其它地方，他们会怎样想。家长不想回应孩子不想去学校的请求，因为这会引起许多问题。科技压制情感的最明显例子是：没有一个健康的人想居住在有毒的垃圾旁。然而在城市中我们都是这样生活的。我们的停车位和街道是由什么组成的？沥青。什么是沥青？煤气生产过程的残渣。这个残渣或说成有毒的废物，被重新利用生产出沥青。它铺遍了我们所有的住宅街道。这种有毒的废物，它一旦被叫做沥青，大面积分布，汽车在表面发亮配有黄烂烂的黄杠的街面上平稳地行驶时，使我们感到满足。当然当沥青刚铺在路上时，我们不喜欢它的味道，那时，我们知道它是有毒的，因为路过它时，我们屏住呼吸，然而，因为科技的力量，和情感的抑制，我们没有意识到它的毒性，而是惊叹它给我们提供的便利。如果我们意识到它的毒性，不抑制我们的感情，沥青可能会是一种被禁止的物质。

交际英语是一组特殊设计的语言。听者使用这些。这样听者就可以和说话人协调一致。以下是一些这样的句子：

1. “好吓人呀。”
2. “哦，太烦人了。”
3. “让人生气。”
4. “觉得迷惑不解。”
5. “好像不公平。”
6. “我能看出那有多么令人兴奋。”
7. “那一定使人糊涂。”
8. “看起来好让人高兴。”
9. “那一定不舒服。”
10. “我能想象的出那将会令人吃惊。”

像表达说话人感情的句子一样重要。我们也需要发展表达我们自己感情的句子。以下是表达个人情感的一些句子：

1. “我觉得这有多么令人迷惑不解。”
2. “我觉得自己不行，这真地干扰我。”
3. “我不敢肯定到底发生了什么事。”
4. “这种情况，我禁不住觉得受不了了。”
5. “我讨厌感到沮丧。”
6. “这对我来说，真地太难了。”
7. “我觉得不安。”
8. “我真不敢相信，这件事使我特别烦恼。”
9. “今天我觉得特别满意。”
10. “我希望在这个关系中我能感到自己是有意義的。”

这些句子是交际英语的核心。为了帮助读者区分这两种形式的英语，以下是两个对话，第一个是正常的科技英语，第二个是更有效的交际英语。

例 2

A· 科技英语对话

家长问孩子，“你今天想做什么？”

孩子兴奋的说，“我们能去迪斯尼吗？”

“不行”，家长回答：“太贵了。”

“那么，我们能去海洋世界吗？”孩子问。

家长有点不耐烦说：“不行，这些地方花钱太多。你还想去其它什么地方？”

孩子想了一下说：“去公园怎么样？”

家长有点不好意思说：“不行那太远。你知道去那儿汽油钱要花多少吗？来，一定能想出一个更好的地方。”

孩子失望地回答：“我不知道，我们可以去你想去的地方。”

B· 交际英语对话

周六早晨，家长和孩子一起用早餐，家长大声说：“今天我们可以做许多事情。我想去海边，或打保龄球，或去看电影。嗯，我想知道我们还可以做些什么。我想我需要大家的帮助，想一想还能做什么？”

孩子眼睛一亮，说：“滑板，或去 Fun Zone 玩电子游戏！”

家长笑笑说，“这些都是好主意。我在想我们还可以做些什么其它事情？”孩子急切地回答，“打美式足球怎么样？或去 Knotts Berry Farm，或迪斯尼？”

家长笑着说，“这么多好主意。我们今天只可以做一件或两件，剩下的我们推到下个星期去做。”“我们能去迪斯尼吗？”孩子问道。

“去迪斯尼一定很好玩，那个地方，我们要把它省下来，等到特殊的日子用它。也许在月底我们能去那儿。今天我们可以选择去玩滑板和看电影或去海边。但我不知道我们应该去哪一个，我需要你们帮助我来决定。”

孩子想了一会，说，“我们去玩滑板，然后去看电影，下个星期我们去海边。”

家长鼓励地说，“谢谢，帮了我的忙。对，去玩滑板，然后去看电影，这是个好主意。”

人们不应该使用用来解决科技问题的科技英语来交流情感。人们应该有意地使用交际语言，它能建立健康的人际关系。这和选择使用哪一种计算机程序很相似。电脑装有许多程序，使用者根据自己的目的选择正确的程序。写信和报告时，用文字处理比 Spreadsheet 好。然而，许多时候，像在经济报告中，两个程序合二为一。科技英语和交际英语也可以这样。下面的例子表明两种语言合并的力量，学习把二种语言合二为一，以便有效地交流。

例 3

孩子说，“我讨厌蔬菜。我不吃！”

家长说，“吃它们好像不容易。”

孩子说，“那我为什么还要吃它们？”

家长停了一下去感受孩子的处境说，“因为如果我不提供平衡的饮食，我就不是一个称职的家长。”

孩子对这个答案感到吃惊，问道，“你为什么要给我青菜？我讨厌它们。”

“因为”，家长说，“它们大减价。”

“那么，你损失多少钱，如果我不吃它们？”

家长坦白地回答，“我从来没想到过。”

“那么，你认为一星期吃几次蔬菜，我可以不得病？这是我吃蔬菜的原因，是不是？”

家长想了一会，说，“至少一周两次。”

“好”孩子说，“那你为什么不一周两次给我做我喜欢吃的蔬菜，而不要做青菜。你吃我喜欢吃的东西。

其它五天你可以吃你想吃的东西。这样，你七天都有蔬菜吃，我也有足够的蔬菜，不会得病，这样

我们俩都高兴。”家长笑着说，“好，我怎么就没想出这个好主意。谢谢，太好了！”这个例子中，两

种语言程序溶为一体，彼此都感到满意，两者的感情都被表达出来，同时问题也被解决。健康的人

际关系需要一个语言程序。它安全地表达感情，培养赞赏和信任。有它作基础，问题解决被减少，

当语言程序和一种充满情感的语言相结合，它满足人们交往的需要。交际英语提高赞赏，理解，信

任，支持和尊敬，最重要的是当交流感情时，人们感到安全。交际英语促进情感伤口的愈合，因为

如果当人交流情感时，如果感觉到安全，他们会感觉好一些。

目前，我们在用科技英语交流，好像用 spreadsheet 写信。我们的文化需要文字处理程序，

即交际英语，有意地设计它来提高和平，爱和和睦。当两种语言结合，这两种语言同时影响和睦的

交流，科技的力量能至少得到人文成份，这是人们有意寻求并想提高的东西。

窗体顶部

2424