

## 这些，都是“中国式不好好说话”的典型

日前，一个女生在微博上的吐槽，引发了网友的共鸣。事情很简单，女生的母亲托人从海外代购了食品。由于不认识英文，想要正在读大学的女儿帮忙看看这些产品是什么时候生产的，保质期多久。作为一名英语专业学生，女儿很快就给出了翻译答案：“包装上只有‘赏味期在8月底前’，没有写具体的日期。”母亲追问了几句后，很不悦地说“亏你还是专业的，连这个都看不出”。女儿很委屈地想辩解几句，没想到母亲又去请教了女儿的男朋友，同样也是一位英语系在读学生。男孩的翻译和女生一样，但男孩重点向母亲解释了赏味期、生产日期、保质期之间的区别。女孩的母亲连连称赞男生，并在女孩面前说：“我就知道他比你专业学得好。你就是不行。”女孩很不服气，于是母女俩就争执了起来。女孩很委屈：“为什么每次我妈都不信任我？”母亲也振振有词：“我敢说大部分中国老人都不知道什么是赏味期。翻译就是要说人话。”激烈的争执过后，女孩在网上表示再也不会帮妈妈任何忙，尤其是翻译这块。

看似一件家庭中的小事，为何会引发他人的共鸣？原因在于母女俩之间的对话实在太过于耳熟。“亏你还是……”“为什么每次……”“你就是不行”“我就知道……”这样的句式，如同一支射过来的利箭，让人听了立马就本能地想要反击。

无独有偶，有个网友分享了自己在家和父母的日常对话。每次他伸手帮助父母端汤，母亲总是叮嘱他说：“你小心点，别搞洒了。”如果他没搞洒，母亲就会说：“哟，这次居然没弄洒哦。”如果洒出来了一点，母亲就会说：“你看看，我就知道你弄洒。”这样的对话持续几次后，孩子再也不会伸手帮忙端汤了。

“不好好说话”还发生在一个大家都熟悉的场景：找东西。孩子找不到东西问父母，父母会说“我怎么知道，又不在我手上”，或者“我要找得到还让你帮忙找干嘛？”有个网友说，童年的时候经常不知道妈妈把东西放哪里，一问妈妈，妈妈就会很不耐烦甚至有的时候很暴躁地回复：“来，东西在我手上，你来看。”这样的对话，导致了孩子后来什么也不敢问，哪怕是长大了遇到困难，也不好意思向他人寻求帮助，宁愿自己麻烦点摸索，也从来不问别人。

《人物》杂志在两年前，做过一期“不好好说话实录”，在这篇文章里，超过600个网友分享了自己家中的“不好好说话”案例，留言字数超过了10万字。他们有的还是在在校生，有的已经走上工作岗位，有的已经为人父母。毫无疑问，家庭关系中，父母或者伴侣长期“不好好说话”，给他们留下了难以愈合的伤口。在所有案例中，几乎每一个人都是“反问句小能手”：“地板这么脏，你就不知道擦擦？”“都几点了还不做饭？”“这样行不行你心里没点数吗？”“不然呢？”要不然就是以各种正话反说来表示关心。比如有家庭成员不好好吃饭，明明是关心，说出来却成了：“饿出病来别找我”，“我没空带你去医院看病”；有家庭成员不慎出了小小的车祸，家里人普遍说的第一句话是：“走路为什么不小心点？”“谁让你不看路？”

谦虚使人进步。受这样的传统观念影响，不少父母在育儿过程中，生怕鼓励、肯定孩子就会让孩子骄傲自满，于是就采取了“习惯性打击否定式育儿法”：“你真不如那谁谁谁……”“你考得这么差还看电视”“我看你考不考得上高中都难说”“你就不是读书这块料”“这次考得不错啊，作弊了没有？”

有网友回忆自己的成长过程，说出了一个很残酷的真相：当家里有一个“不好好说话”时，一家人都不会“好好说话”。尤其是原生家庭中，父母不好好说话，孩子为人父母后，在中伤别人的那一刻，他/她突然感觉自己变成了孩童时期自己最厌恶的那种人。“从有记忆以来，我经常听到父母彼此用反回来回答对方。‘难道’、‘不是’、‘你还’、‘你真’，这些都是我家常常听到的词。小的时候我觉得听着很难受。长大了以后，我才发现这种说话方式有多伤人。面对年幼的弟弟，我总是恶语相向，说完了才感到后悔。当弟弟长大后，也成为了这样说话的人，我觉得真的很讽刺。”

## 别觉得小题大做，语言真的会伤人！

在做这期选题前，很多人表示深受家庭中“不好好说话”之苦，也有不少人觉得是“小题大做”：“在我们成长的过程中，不都是被批评、被反问、被打击过来的吗？无论是家人还是朋友，越亲密越不用客气，客气反而显得关系生分了。况且，语言真的有这么大的‘杀伤力’吗？”

美国心理咨询专家帕雷夏·伊文斯在《语言虐待》一书里写道，语言虐待（Verbal abuse）也是一种暴力。而来自密歇根大学的博士Ethan做了一项实验。实验结果表明，当人在受到语言攻击时，神经系统会感受到疼痛，与被殴打时肉体的疼痛一致。古代也有“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”的说法。

与显性的伤害不同，来自语言的暴力更隐蔽，因此它也很难被及时察觉到。无论是语言的施暴者，还是语言暴力的受害者，往往要很长一段时间才会意识到语言可以是一种沟通的工具，也可以成为一种攻击他人的“武器”。

长期处在“不好好说话”的家庭关系中，每一位家庭成员都会因此带上负能量。在不少家庭中，母亲常常是“刀子嘴豆腐心”的性格，经常正话反说，用揶揄、讽刺来表达对其他人的关爱，长期下来，其他家庭成员会逐渐忘记“刀子嘴”后的“豆腐心”，原本是相亲相爱的一家人，不知不觉地开始互相伤害。

国家高级家庭教育指导师、高级婚姻情感咨询师、高级家庭教育社会工作者、家庭成长指导师，绘画心理分析师，国际NLP执行师和国际萨提亚家庭治疗师（心理学）蒋桂香，在接受记者采访时也举了很多“中国式不好好说话”的案例。比如，夫妻俩明明是担心对方回家太晚，说出口的是：“你又去哪里鬼混了？刚才打你那么多电话怎么不接？跟谁在一起？”在一串连环炮的输出下，对方并没有感受到伴侣的关心，反而是因为遭受质疑，想立即反击回去。在一个考了99分的孩子拿出成绩单后，家长问的第一句话是：“你们班有几个考100分的？考99分的有几个，能排到第几？你考99分，还有一分去哪里了？”丝毫没有感受到孩子考了不错的分数，想要父母肯定与夸奖的心情。久而久之，夫妻之间感情淡薄，孩子也变得不愿意和父母分享成长中的故事。

## “不好好说话”

## 正在悄悄毁掉代际关系

□本报记者韦莎妮娜



“都说了多少次了，你还是这样！”“为什么你总是不听话？”“你  
还知道回家呀？都几点了？”“刚才跟谁在一起？为什么不接电话？”

“我找不到还要你找？”“你自己不会看吗？”

这样的对话，每一天都能听到。明明是关心，却总不好好表达，听上去像责备。“不好好说话”，几乎成了大多数家庭中的日常顽疾。越是疏远的关系，越彬彬有礼；越是亲密的关系，越随心所欲。正话反说、习惯性的打击和否定、暗讽挖苦、故意揶揄，有时候看似无心的一句话，却在悄悄毁掉亲子关系、夫妻关系。

为什么在家庭关系、代际关系中“有话好说”这么难？本期《亲缘》，聚焦“中国式不好好说话”的各种案例，同时邀请了专家给大家支招。让家庭中的对话不要成为“武器”与“盾牌”，而是成为凝聚人心的“粘合剂”。

## 如何建立家庭中合适的“语言模式”？

在采访中，有人分享了一个身边的小故事：这是一对结婚十余年的夫妻。两人日常对话中，几乎都是以商量、建议的口吻来说话，并且大量使用“请”“谢谢”“麻烦了”“辛苦了”这样的词语。初听，觉得这两人说话像是教科书上的对话，过于客气到“不像一家人”。但夫妻俩并不在意外界的评价，他们长期保持着这样的说话模式，两人的感情一直很好。

蒋桂香指出，在日常家庭关系中，想建立令人舒适的语言模式，首先就要少用“破坏式”语言，多用“建设性”语言。反问句属于“破坏式”语言，比如对孩子说“你为什么没考好？”、对伴侣说“你怎么总是不接电话”。而“建设性”的语言，多半都是能够激发正向情绪的。比如，面对没考好的孩子，说“让我们一起来看看下次怎么能考好。”比如孩子学了一会儿，就要出去玩了，“破坏性”的语言是：“怎么才学一会儿就出去玩了？这也叫学习吗？”“建设性”的语言则是：“你刚才认认真真学习了15分钟，太棒了，下一次也要坚持。”

其次，少用否定的词语。“你总是”“你不要”“你怎么又”，这样的词语都是否定式的。在心理学上，人的潜意识里总会自动抹去负面、否定的词语。很多人反映，跟家庭成员讲话，讲了很多遍都听不进去。原因就是讲话者本身就很喜欢在交流的时候频繁、反复使用否定词。比如孩子一边做作业，一边看电视，很多家长下意识地就跟孩子说：“你不要一边写作业，一边看电视！”而这些否定词，被孩子的潜意识自动过滤掉了，孩子听到的指令实际上是：“一边写作业，一边看电视”，长此以往，孩子就暗示自己一边写作业一边看电视。再比如说，对伴侣说“你不要放太多盐！”伴侣听到的也是“放太多盐”，从而产生记忆链接。

那么，不用否定词语该如何交流呢？蒋桂香建议说，大家可以直接表述自己的意思。仍旧以孩子边看电视边做作业为例，家长可以说：“关掉电视，写作业，写完了再看，一次只做一件事”即可。

再次，所有的家庭成员应当意识到，家的维系与组成，本源是爱。因为爱，本无血缘关系的夫妻才会走到一起，缔结关系。因此，家庭成员需要带着爱、理解、接纳的心态来相处。日常交流中，不仅仅要注意语言本身，更要注意说话时的表情与语调，是瞪着眼、愤怒地注视，还是温和地看着对方，以平缓地语调交流。这些都是决定语言交流质量和结果的因素。

最后，语言作为家风建设中的一环，其影响力是很大的。在家庭中，如果父母本身习惯于互相质问、互相指责，那么孩子自然而然也会学得这样的语言习惯，并且倾向于自己受到委屈，就去指责他人。在家庭中，讲道理是最无用的一种方式，孩子不会从说教中学会正确、适当的语言模式。他们更可能从父母如何与孩子相处、父母彼此如何相处、父母如何和长辈相处的日常点滴中学到。

## 链接

这些书，  
帮助您更好地  
与家人沟通

1.《父母的语言：3000万词汇塑造更强大的学习型大脑》。作者：（美）达娜·萨斯金德，机械工业出版社，2021年6月1日出版。本书介绍了父母该怎样与孩子开展对话，即“3T”原则法。即：共情关注（Tune in），共情关注你的孩子在做什么；充分交流（Talk more），与孩子讨论时使用大量的描述性词语；轮流谈话（Take turns），和孩子轮流参与谈话。

2.《非暴力沟通的父母话术》。作者：李少聪，天津科学技术出版社，2020年9月出版。本书以详实的生活实例入手，介绍了如何用正确的方式批评教育孩子、对孩子进行情绪分析以及给父母提出了一系列话术建议。比如，只描述事实，不做评价、对孩子进行正面鼓励等等。倡导家长放弃对孩子大吼大叫、不再逼迫孩子听话，孩子才会开始听话。

3.《赞赏的五种语言》、《道歉的五种语言》。作者：盖瑞·查普曼，詹妮弗·托马斯。中国商业出版社/中国电影出版社，2013年4月出版。本书介绍赞赏激励语言的理念，以及在现实生活中的应用。同时，帮助读者识别哪些是自己的主要赞赏语言，哪些是次要赞赏语言，哪些对自己毫无效果（这里要用到“赞赏激励方式测评”）以及看到赞赏语言在不同的情景下对人际关系的改善效果。并且教读者在实际生活中该如何应用这些赞赏语言。

4.《阿德勒教养课》。作者：刘景慧，中国纺织出版社，2022年4月。本书通过大量的贴近生活实际案例，探讨了孩子如何做到自信、勇敢、独立，从人格统一、自卑感、社会情感、学校教育等关键词出发，解析孩子的心理行为密码，是一本颇有启发的专著。

5.《沟通之舞》。作者：哈莉特·勒纳，机械工业出版社。本书围绕亲密关系中的语言艺术展开，教读者如何理解性倾听、尊重、沟通、批评、自我了解、真诚道歉。

6.《为何家会伤人》。作者：武志红，北京联合出版公司，1970年1月出版。本书从家庭、孩子、父母、夫妻关系的角度去探究“为何家会伤人”的深层次原因，帮助在原生家庭中受到伤害的人群找到答案，帮助个体内心成长。解读家庭成员的情感模式，揭示中国家庭的运行机理，让读者踏上自我疗愈与寻求幸福和自由的旅程。（记者韦莎妮娜 整理）