

話引子：促進家人的溝通

譯者：劉如菁 by Thomas Lickona



如何提升與家人朋友之間愉快又有意義的談話？談話的藝術重點在提出好的問題——能引出對方的想法、感受和經驗。以下的談話引子，可以用在親子、夫妻、和朋友之間一對一的互動，也可以作為小組聚餐或聚會的話題。

1. 你今天最棒的部分是甚麼？
2. 你今天最難的部分是甚麼？你怎麼處理的？
3. 今天有甚麼好消息和壞消息？
4. 今天你有甚麼感謝的事情？
5. 今天發生了甚麼你沒料到的事？
6. 你今天學到甚麼？
7. 你今天跟人有甚麼有趣的對話？
8. 你今天達成了甚麼？
9. 你今天如何幫助人，或是別人怎麼幫助你？
10. 最近家人裡有誰做了甚麼事讓你很感謝？
11. 有誰出了問題是其他家人能幫忙的？
12. 你現在／或過去這一年讀甚麼書？
13. 別人能為你做哪兩件讓你快樂的事情？
14. 你有沒有期待甚麼事情？
15. 如果你可以許三個願望，你會許甚麼願望？
16. 心情不好時別人可以怎麼幫你心情變好？
17. 你所做過最勇敢的事情是甚麼？
18. 如果你可以改變自己的一件事，會是甚麼？
19. 你怎麼知道某人就是你最適合的結婚對象？
20. 「戀愛了」對你的意義是甚麼？
21. 「成功」對你的意義是甚麼？
22. 你欣賞誰？為什麼？
23. 如果你有三千元可捐做公益，你會捐給誰？
24. 如果你可以跟任何歷史人物共進晚餐，你會找誰？為什麼？
25. 有哪一件錯事讓你到現在還很後悔？你希望怎樣改變做法？
26. 你最想去哪裡度假？
27. 過去這一年（或兩年）你在哪方面有改變了？
28. 說說像你這年紀的人最難的一件事情？
29. 如果失火了，你會帶著哪一樣東西逃出去？
30. 你的（習慣、運動、建立一個家庭，你的事業或人生的使命）是如何起步的？
31. 分享一個快樂或好笑的童年回憶。
32. 找報紙家庭版為讀者解決疑難雜症的專欄，把讀者的問題念出來，先不念專欄作者的回答，讓每個人都有機會給建議。比方讀者寫信問：「我15歲，我懷孕了，我怕得要死，根本不敢跟我爸媽講，我該怎麼辦？」
33. 新年：你今年有甚麼目標？請說出兩個。
34. 回顧：你過去這一年（這個夏天、冬天）有哪兩件大事？
35. 輪流：由一個人問某人一個問題（可用以上問題），那人回答後，再由那人問別人另一個不同的問題，依此類推，直到每個人都被問過為止（如果你不想回答那個問題，可以要求問別的）。
36. 二字主題：選擇任何一個主題（學校、運動、電是、電影、朋友、英雄、衣服、上帝、禱告、決定、音樂、政治，等等），任何人（任何順序）想到有關那主題的任何事都可以說。■