

在交谈中如何提问,才是建立亲密关系的捷径?

提出正确的问题能够帮助我们与陌生人建立连结,也能促进父母与孩子之间更紧密的关系。

2024年,荷兰阿姆斯特丹大学的一组心理学家测试了一个看似简单的想法:父母向孩子提出14个经过特别设计的问题,是否能让孩子感受到更多的爱?

这项实验基于一些有力的心理学研究成果,研究人员在论文中指出,感受到父母的爱对孩子的健康与幸福至关重要。因此,若能找到方法培养这种感受,可能会为家庭带来多方面的益处。

过去其他研究人员针对成人进行的实验显示,提出合适的问题能让人们感到彼此更加亲近。这种方法被称为“成为挚友流程”(fast-friends procedure),几年前一位记者在约会中测试这些问题后,这项研究在全球引起广泛关注。

在经典版本中,这个流程让两位成人互相提出深刻、引人深思的个人问题,例如:“如果水晶球能告诉你关于自己、人生、未来或其他任何事的真相,你最想知道什么?”这类问题鼓励参与者揭露内心深处的感受,进而建立连结。这项流程已在多种情境中成功复制。但它是否也适用于父母与孩子之间的关系?

阿姆斯特丹大学的发展与社会心理学家埃迪·布鲁梅尔曼(Eddie Brummelman)与同事将这些问题改编,使其适合8至13岁的儿童与其父母使用。然后,他们让父母与孩子进行对话,父母会问孩子这样的问题:

如果你可以去世界上任何地方旅行,你最想去哪个国家?为什么?

你经历过最奇怪的事情是什么?上一次你感到孤单是什么时候?是什么让你有这种感觉?

孩子们随后回答问卷,评估自己感受到爱与支持的程度在对话前后有什么变化。整段对话仅持续九分钟,但孩子们在实验结束后的评分都有显著提高——显示这个流程确实能增强他们被爱的感受。这种改变并非仅仅因为有机会聊天:像是询问孩子最喜欢的冰淇淋或电影等闲聊,比较不容易产生同样的效果。

布鲁梅尔曼表示,有些互动让他非常感动。“我真的起鸡皮疙瘩了,”他说,“这些对话非常、非常有意义。”他发现许多家庭从未探讨过这些话题。“我们触及了人们平



常不会主动谈论的内容。”

他指出,人们——尤其是父母在与孩子交谈时——往往会回避负面或痛苦的话题。然而,这些问题促使家庭成员展现自己的恐惧与脆弱。“父母与孩子不再只是谈论休闲或工作,而是开始谈论像死亡这样的话题,”他说,“这鼓励他们谈论真正有意义的话题。”

这项研究结果与过去心理学研究中关于“自我揭露”(self-disclosure)影响的发现相呼应——即在对话中,一个人向另一人透露个人或私密信息。数十年来的研究显示,自我揭露能在陌生人、学生与同事之间建立亲密感。

建立亲密关系的捷径?

如果这听起来有些熟悉,那可能是因为《纽约时报》曾刊登一篇爆红的文章,探讨在约会中透过36个特定问题进行自我揭露。该名记者认为,这些问题能帮助人们坠入爱河。但布鲁梅尔曼指出,这项原则其实可以应用在任何对话中,甚至不需要参考原始问题清单:“这更像是一种心态的转变,而不是一份问题清单。”

该项名为“人际亲密感产生试验”的研究发表于1990年代末期,当时并未测量参与者的浪漫情感。从一开始,“成为挚友流程”的设计目的在于促进一般社交连结,正如我在《连结性法则》一书中所解释的那样。

这项实验由纽约州立大学石溪分校的教授亚瑟·阿伦(Arthur Aron)主导。他与同事推测,在任何一次对话中,人们的亲密感取决于自我揭露的程度。为了验证这项假设,他们准备了两组不同的讨论题目:一组是一般性问题以鼓励闲聊;另一组则聚焦于深层、个人且具转化性的时刻或想法。

参与者被分成配对,并在接下来的45分钟内讨论一系列问题。

其中一半的配对收到的是鼓励闲聊的问题,例如:

你去年怎么庆祝万圣节?

你在哪里上高中?

你认为左撇子比右撇子更有创造力吗?

你最近看过的演唱会是什么?你拥有这个乐团几张专辑?之前看过他们的演出吗?在哪里?

这些问题都很合理,但并不一定能深入了解对方的内心世界。

另一半的参与者则收到更具探究性的提示,例如:

对你而言,怎样的一天才算完美?

你是否有预感自己会怎么死?

有什么事情是你认为太严肃,不能拿来开玩笑的?

你的房子失火了,里面有你所有的财物。在救出挚爱与宠物后,你还有时间冲进去救出一样物品。你会选择什么?为什么?

这是高度自我揭露的情境,旨在鼓励更个人化的思想、感受与经验的交流。

45分钟后,参与者需回答一系列问题,评估自己对对方的亲密感,分数从1到7不等,最后取平均值。

在这个量表上,进行高度自我揭露的参与者平均亲密感约为4分,而进行闲聊的参与者则约为3分。这项发现尤其值得注意:与他们现有的社交圈相比,当天评估的许多关系达到了多年认识后才达到的亲密程度。

“参加者对与实验伙伴不到一小时的關係评价,与他们生活中平均的關係程度相当。”阿伦与同事在研究中总结道。非正式的后续追踪显示,七周之后,仍有许多参与者保持联系。

在原本的论文中,阿伦与同事提醒,这项流程应该谨慎使用,人们不应假设只要照着问题回答就

能建立持久的友谊。

“成为挚友流程”诞生后,其对社交连结的影响已在许多研究中被重复验证。例如,伊利诺伊州立大学的苏珊·斯普雷彻(Susan Sprecher)最近对超过100对学生进行测试,其中部分人面对面交谈,其他人则在线上交流。“无论是透过视讯还是面对面,人们在使用这些问题时都感觉更亲近。”她说。

类阿片效应

这种效应也能在人体中观察到。当我们与他人建立连结时所感受到的温暖愉悦感,来自我们大脑中的类阿片(opioid)系统。这是大脑中对吗啡等药物产生反应的区域,但大脑本身也会分泌一种名为“内啡肽”的化学物质,能与这些受体结合。

当类阿片系统被激活时,会让人产生愉悦的感受,例如欣快感,以及社交连结与情感依附的感觉。针对非人类动物的研究显示,像是玩耍与理毛等社交活动能促使这些神经传导物质释放,形成一种情感依附的正向循环。

而自我揭露似乎也能产生相同的效果。

为了探索人体内天然类阿片、自我揭露与社交连结之间的潜在关系,多伦多大学的克里斯蒂娜·查洛娃(Kristina Tchaloova)与麦吉尔大学的杰夫·麦克唐纳(Geoff MacDonald)进行了一项实验。他们让一组参与者服用纳曲酮(naltrexone),这种药物会阻止大脑天然类阿片物质与受体结合;另一组则服用安慰剂。

两组人员随后被分成配对,进行“要好的朋友流程”,互相提问清单上的问题。

结果显示,类阿片受体被阻断的那一组在建立亲密感方面效果较差。与服用安慰剂的人相比,服用纳曲酮的参与者在对话中更难分享内心感受,也不太享受这些对话。

这些生理机制有助于解释,为什么深入且有意义的对话会让人感觉良好,并随时间增进彼此的情感连结。

修补分裂

近年来,有少数研究探讨“成为挚友流程”是否能促进不同社会群体之间的连结——甚至在物理上分隔的情况下也能奏效。

例如,德国远程教学大学哈根大学(University of Hagen)的一组研究人员,研究这项流程是否能帮

助学生坚持完成课程——因为远程教育常面临高退学率的挑战。他们将这项任务的线上版本提供给855名修读心理学学士课程的学生。

如研究人员所预期,“成为挚友流程”不仅提升了虚拟同学之间的社交连结感,也让更多学生坚持到期末考试,而非中途退学。这种更强的亲密感在学生之间普遍存在,无论他们在年龄或移民背景等人口统计因素上是否有所差异。

纽约州立大学石溪分校的科学家也发现,“成为挚友流程”有助于促进不同性倾向者之间的社交连结。在与男同性恋或女同性恋参与者进行36个自我揭露问题的对话后,异性恋者在问卷中表现出较少的偏见态度,并对对方产生更强的亲密感。

这项流程的一个重要启示可能是:我们其实可以比自己想象的更勇敢一点。

例如,芝加哥大学的尼可拉斯·艾普利(Nicholas Epley)及其同事最近的一项研究发现,人们普遍对自我揭露感到犹豫,因为他们认为对方不会对自己的分享感兴趣。但这种担忧大多是没有根据的。

制造对话

在她的线上课堂中,斯普雷彻(Sprecher)经常鼓励学生将这项流程应用在自己生活中——“像是他们的母亲、室友、现任男友”——然后请他们报告结果。“这些非正式的证据也显示,人们真的很享受这个过程。”她说。对某些人来说,这甚至可能为爱情带来更多的好运。“我有一位朋友的女儿在第一次约会时用了这些问题,现在他们已经结婚了。”斯普雷彻说。

研究人员指出,在日常互动中,我们不一定拘泥于特定的问题清单——而是可以更广泛地应用“自我揭露”的原则。

“请记住,这不只是父母提问,也要让孩子有机会发问,并且你要诚实回答,”布鲁梅尔曼说,“采取平等与信任的立场,不要害怕触及可能引发负面情绪的话题。”

对于那些不确定如何在分享与过度分享之间取得平衡的人,布鲁梅尔曼与阿伦仍在研究中的问题或许能提供一个能够协助的起点——甚至可能引导出生命中更好的对话与更深刻的情感连结。

大卫·罗伯森(David Robson)是一位获奖的科学作家。

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215
ROCKVILLE, MD 20850

PROPERTY MANAGEMENT

专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



选择卓越的物业管理!

投资物业轻松无忧!

专业快速驱逐
欠租租客(eviction)

提供英语,西班牙语,
普通话,粤语,
福州话的客户服务

提供广泛的专业
物业管理服务

联络电话:240-907-2128 或电邮:PM@berhertgroup.org

地址:1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850