

36 问深度理解

丘必特桥

“fall in love with anyone” – 1997-by psychologist Arthur Aron and others 信任和亲密

Set One

1. Given the choice of anyone in the world, whom would you want as a dinner guest?

(给你一个任意的机会, 你会选择和谁共进晚餐?)

2. Would you like to be famous? In what way?

(你想要成名吗? 以什么方式?)

3. Before making a telephone call, do you ever rehearse what you are going to say? Why?

(打电话前, 你会事先排演吗? 为什么?)

4. What would constitute a “perfect” day for you?

(你心中一个完美的日子是怎样的?)

5. When did you last sing to yourself? To someone else?

(你上次唱歌是什么时候? 对自己还是对某人?)

6. If you were able to live to the age of 90 and retain either the mind or body of a 30-year-old for the last 60 years of your life, which would you want?

(如果你可以活到 90 岁, 而且身心都保持在 30 岁的状态, 那这 60 年你想要怎么度过?)

7. Do you have a secret hunch about how you will die?

(关于怎么死去, 你有没有过神秘的预感?)

8. Name three things you and me to have in common.

(举出你和我的 3 个共同点)

9. For what in your life do you feel most grateful?

(你人生中最感激的是什么?)

10. If you could change anything about the way you were raised, what would it be?

(如果可以改变你的成长过程, 你想要改变什么?)

11. Would you please tell me your life story in as much

detail as possible.

批注 [SF1]: 【问“人”-“未来”】

- 为什么? 什么? 如何? 何时? 哪里?
- 假设使范围扩大, 非高压强势! 提前问!
- “如果你喜欢的女士在中国, 你会去见她吗”

【具体-关联】

如果你可以, 你想与怎样的女性共进晚餐

【回答】

- 亲人、朋友、崇拜、名人
- 思念、感恩、请教、体验
- 看他的回答是否具体而延伸

批注 [SF2]: 【问“如何”】很大-偶尔问

- 你理解的成功是怎样的? 你是如何定义成功的?
- 你会以什么方式达成你想要的成功?
- 你理解的幸福是怎样的? 你的梦想是什么?

批注 [SF3]: 【问“习惯”】

- 起床后做的第一件事是什么?

批注 [SF4]: 【问“一天”-“需求”】

- 你期待的完美/美好/精彩的约会(周末)是怎样的
- 你觉得一次愉悦/温暖的家庭聚会应该是什么样的

批注 [SF5]: 【问“休闲”-“时间”-“人”】

- 最近一次旅游(教会/游泳)是什么时候? 一个人吗?
- 你周末喜欢做些什么?

批注 [SF6]: 【问“未来”】男士说“我不想活那么久”

- 如果你想让自己保持好状态, 你打算如何度过未来的每一天
- 如果你想体验美好与精彩, 你打算如何度过未来

批注 [SF7]: 你是如何看待死亡的

【提前铺垫】

- 今天我想要问你一个哲学的问题, 你愿意与我分享吗
- 今天我想问你一个很隐私的问题, 你会与我分享吗

批注 [SF8]: 【问“共性”】看回答是相似或互补

- 你对我的印象是怎样的, 你觉得我们有哪些共同点
 - 你对我的感觉是怎样的, 你觉得我们有哪些不同
- 不要直接用, 强势, 实验的性质不同

批注 [SF9]: 【问“情绪”】替换成“人-事-时刻-某个关系”

- 你人生中最感恩的人是谁
- (工作后/结婚后)最让你难忘的事情是什么
- 你人生中最感动的一刻是什么
- 你的孩子做过最让你开心/骄傲的事情是什么
- 你的父母(伴侣)做过最感动你的事情是什么
- 最让你感觉到平静的时刻是怎样的?

批注 [SF10]: 【问“缺失”-“需求”】

- 如果再给你一次机会, 你会选择什么样的工作/找什么样的伴侣/选什么样的专业/你还要孩子吗(怎么与你的孩子相处)/选择什么时候结婚/怎样的精神状态
- 话题关联(在回应中提问)
- 再问“原因”-后“认同或欣赏”分析喜悦或咨询-对人的
- 在对方的回答中, 去“信任、理解、欣赏、兴趣、感恩、总结”(给出回应的原因)虽然刚认识, 但我感受

36 问深度理解

丘必特桥

(你能尽量详细地给我讲述你的**人生故事**?)

12. If you could wake up tomorrow having gained any one quality or ability, what would it be?

(如果你明天醒来时能得到一种新的能力或品质, **你想要的是什么?**)

Set Two

1. If a crystal ball could tell you the truth about yourself, your life, the future or anything else, what would you want to know?

(如果水晶球可以预测你的未来, **你想要知道什么?**)

2. Is there something that you've dreamed of doing for a long time? Why haven't you done it?

(有没有什么是你梦寐以求的?但为什么**没有做?**)

3. What is the greatest accomplishment of your life?

(你人生中最大的**成就**是什么?)

4. What do you value most in a friendship?

(友谊中你**最珍视**的是什么?)

5. What is your most treasured memory?

(你最珍贵的**回忆**是什么?)

6. What is your most terrible memory?

(你最糟糕的**记忆**是什么?)

7. If you knew that in one year you would die suddenly, would you change anything about the way you are now living? Why?

(如果你知道你只有一年可以活了, 你会改变你的**生活方式**吗?为什么?)

8. What does friendship mean to you?

(对于你, 友谊**意味着**什么?)

9. What roles do love and affection play in your life?

(爱与喜欢在你的人生中分别**扮演**什么角色?)

10. Would you please sharing five items you consider a positive characteristic of your partner?

批注 [SF11]: 【问“经历”】不幸-成就-关系-人生节点-后再问

- 你愿意与我分享你曾经的恋爱经历吗
- 你愿意与我分享你和你孩子的生活故事吗
- 不用担心勾起初恋, 没藕断丝连-不纠结-简单

给对方展现成就、重新疗愈的出口, 不为人知的故事

批注 [SF12]: 【问“缺失”-“梦想”】

- 你未来想要提升怎样的能力
- 你期待自己拥有怎样的品质
- 你期待有怎样的朋友

缺失的品质或能力, 你更容易传递能量

希望有体面的工作, 给出欣赏“工作很伟大”

批注 [SF13]: 【问“想知的”】

没有水晶球, 问题核心是什么

- 对与你未来的伴侣, 你想知道些什么

批注 [SF14]: 【问“需求”】

- 什么是你一生中最渴望获得的?
- 你最期待的(婚姻)生活/约会会是怎样的?
- 答: 人-关系-体验-时刻

批注 [SF15]: 【问“成就”】动力

- 你工作/家庭生活中最大的成就

批注 [SF16]: 【问“看重的”】价值观

- 婚姻关系中/与孩子的关系中/你与你父母的关系里最珍惜/看重的是什么
- 答: 信任-支持

每个 what (什么) 后都可以再问 why (为什么)

批注 [SF17]: 【问“过去”】可替换成“回忆-经历”

- 最让你难忘的经历是什么
- 关于你的孩子/曾经的家庭, 让你最珍惜的回忆是什么

批注 [SF18]: 【问“脆弱”-“隐私”】

- 你最尴尬的经历是怎样的?

批注 [SF19]: 【问“最想”】

- 如果今天是世界末日, 你最想做的是什么? 为什么?

批注 [SF20]: 【问“意义”】

- 对于你, 爱情/家庭/婚姻意味着什么?
- 对于你孩子, 他最珍惜/期待的是什么?

批注 [SF21]: 【问“定位”】

- 在家庭/工作/(朋友的关系)中, 你扮演怎样的角色

36 问深度理解

丘比特桥

(你能分享 5 个你认为恋人应该具有的好品质吗?)

11. How close and warm is your family? Do you feel your childhood was happier than most other people's?

(你的家庭亲密、温暖吗?你觉得你的童年是不是比其他人更幸福一些?)

12. How do you feel about your relationship with your mother?

(你与母亲的关系怎样?)

Set Three

1. Can you make three true "we" statements each. For instance, "We are both in this room feeling ..."

(能用“我们”做主语造 3 个句子。比如“我们都在这间屋子里……”)

2. Would you please complete this sentence: "I wish I had someone with whom I could share ..."

(能补全这个句子:“我希望有人可以与我分享……”)

3. If you were going to become a close friend with me, please share what would be important for me to know.

(如果与我成为好朋友,我最应该知道的事情是什么?)

4. Tell me what you like about me; be very honest this time, saying things that you might not say to someone you've just met.

(告诉我你喜欢我什么?必须非常诚实,说一些你可能不会和第一次见面的人说的话)

5. Would you please share me an embarrassing moment in your life.

(分享一件你人生中的囧事)

6. When did you last cry in front of another person? By yourself?

(你上次哭是什么时候?当着他人的面还是独自一人?)

7. Tell me something that you like about me already.

(告诉我,你已经喜欢我的什么)

8. What, if anything, is too serious to be joked about?

(有什么事情是不能随便开玩笑的?)

9. If you were to die this evening with no opportunity to communicate with anyone, what would you most regret not having told someone? Why haven't you told them yet?

(如果你今夜就会死去,而且没有机会和任何人说,你最遗憾的没有说出口的话是什么?为什么你还没有告诉他们?)

批注 [SF22]: 【问“看重”】
●关系中你最看重的是什么
●你期待你的伴侣有哪些品质
●你最期待的伴侣品质是什么

批注 [SF23]: 【问“过去”】童年
●你喜欢你的童年吗?最让你难忘的经历是什么?

批注 [SF24]: 【问“现状”】
●你与孩子的关系是怎样的
●你与上司的关系是怎样的
●你父母的关系是怎样的

批注 [SF25]: 【问“我们”】
●你觉得我们未来会一起经历什么

批注 [SF26]: 【问“愿意分享的或一起做的”】
●你想与你的伴侣/孩子一起做什么
●你喜欢与伴侣分享些什么?

批注 [SF27]: 【问“愿意分享的”】
●如果我们想建立长久的关系,你想让我知道关于你的什么?(你知道关于我的那些信息)

批注 [SF28]: 【问“爱意”】建议在对方表达爱意的那一刻问
●你喜欢我什么?我想听具体的?

批注 [SF29]: 【问“过去”】
●你愿意与我分享一个你最难忘/尴尬/感动的经历
●你读过最启发你的一句话是什么?你的座右铭是什么?
●你喜欢做什么样的事情?(做什么会让你感到兴奋)
你觉得你的优势是什么?你觉得什么是有意义的事?

批注 [SF30]: 【问“过去”】
●你上次感动的时候什么?

批注 [SF31]: 【问“看重”】
●你最欣赏你的父母(孩子)的是什么

批注 [SF32]: 【问“雷区”】
●有什么是你不想分享的吗
●有什么是我不能问的吗

批注 [SF33]: 【问“最想”】
●如果今天是世界末日,你最想对谁说说话?为什么?(你最想对谁做什么事?你最想在哪里?)

36 问深度理解

丘必特桥

10. Your house, containing everything you own, catches fire. After saving your loved ones and pets, you have time to safely make a final dash to save any one item. What would it be? Why?

(你的家着火了，而且你所有的东西都在里面。在救出你的爱人和宠物以后，你还有机会安全救出一样东西。你会救什么？为什么？)

11. Of all the people in your family, whose death would you find most disturbing? Why?

(你的家庭中谁死去会最让你困扰？为什么？)

12. Share with me one of your personal problem and I will tell you how I handle it and also my feeling about the problem you have. And then I will do the same that you also give me your opinion and your feeling©

(分享一个你的私人困扰，我会告诉你我的处理方式和我的感受，然后我分享我的困惑你也给我建议并告知我感受)

批注 [SF34]: 【问“看重”】

- 如果你只能带走家里的一样东西，你最想带走什么？
- 如果家里着火了，你最想带走的是什么？

批注 [SF35]: 【问“看重”】

- 家人中，你最离不开谁？你最喜欢谁？为什么？

批注 [SF36]: 【问“困惑”】

- 当下最困惑你的是什么？
- 什么时候是你人生的最困难的时期？是什么经历？你如何度过的？

