

## 夫妻沟通：爱的语言（三）—朱如月老师

上两次谈到 5 种爱的语言，就是 5 种让人感受到爱的方式，分别是肯定的言词、精心的时刻、礼物、服侍的行动和身体的接触。要在婚姻中保持爱的活力，就要学会讲说对方的爱语。但是我们怎样才能知道自己或者配偶的爱语是什么？

### 一、找出配偶的爱语

可以问以下 3 个问题：

1. 你的配偶通常以什么方式向你或其他人表达爱？（一般来说，人们喜欢怎样接受爱，就会怎样表达爱。）
2. 你的配偶通常投诉的是什么？（投诉反映一个人内心的需要。）
3. 你的配偶通常要求的是什么？（配偶最常要求的事，可能就是最能让他/她感受到爱的事。）

### 二、找出自己的爱语

除了可以用上面的 3 个问题来问自己外（我通常以什么方式向人表达爱？我常常投诉的是什么？我常常要求的是什么？），也可以想想以下哪一点最能形容你的情况：

1. 当别人对我或我所做一些简单、恒常的事情表达感谢时，我会特别觉得被爱。
2. 当别人给我专一的注意力，并花时间跟我单独相处，我会特别觉得被爱。
3. 当别人送我礼物或其他爱的实际物质表达时，我会特别觉得被爱。
4. 当别人热心地帮助我，或许是为我作跑腿或家务杂活时，我会特别觉得被爱。
5. 当别人透过身体接触来表达对我的感觉时，我会特别觉得被爱。

如果你的选择是 1，你最常用的爱语就是肯定的言词；选择是 2，你的爱语就是精心的时刻；3 是礼物；4 是服侍的行动；5 是身体的接触。

### 三、爱语的排列

1. 你可以根据上面的方法，找出自己和配偶的爱语，并依次序排列。

a. 你认为自己的爱语依次是：

（例如：你最重要的爱语可能是礼物，第 2 是服侍的行动，第 3 是精心的时刻，第 4 是身体的接触，最后是肯定的言词。每个人都不一样。）

b. 你认为你配偶的爱语依次是：

2. 接着可以对比一下自己和配偶最常用的爱语有什么差别—颇为一致？差天共地？再反省和检讨以前你们表达爱的方式。

### 四、实践

找出配偶最常用的爱语后，就有了必要的资料，可以有效地满足对方的情感需要。你可以细心想想，回答以下两个问题：

1. 针对你配偶的爱语，你期望自己可以向对方做些什么来表达你的爱？
2. 针对你自己的爱语，你期望配偶向你做些什么来表达对你的爱？

先以对方最常用的爱语来表达爱，对方便更有可能以同样的爱来回应。无条件地爱配偶，运用他们最常用的爱语，就有可能在婚姻里创造奇迹。

（未完，下次继续）

文章参考：

盖瑞·查普曼著。王云良译。《爱的五种语言》。中国轻工业出版社，2006。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。