

《爱的五种语言》

图书基本信息

书名：《爱的五种语言》

13位ISBN编号：9787501950423

10位ISBN编号：7501950423

出版时间：2006-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：盖瑞·查普曼

页数：200

译者：王云良

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《爱的五种语言》

内容概要

《爱的五种语言》值得婚前的恋爱男女阅读，更值得已婚的夫妻阅读，在离婚率高涨的今天，这本书实在是无价的。《爱的五种语言》持续50周出现在《出版者周刊》的畅销书排行榜上，被译成20种文字在全球发行，十年间销售突破了100万册。

如果爱情是一则神话，那么这本书可以使美梦成真；如果爱情是一颗蜜糖，那么这本书将教你如何防潮防腐，让爱情进入婚姻永不褪色，永葆如新。

要拥有一个不令你失望的婚姻吗？要一个真正能“白头偕老、永浴爱河”的婚姻吗？

《爱的五种语言》

作者简介

盖瑞·查普曼博士(Dr. Gary Chapman)是牧师、著名婚姻家庭专家。他在美国各地举办婚姻研习会，定期为已婚者做婚姻辅导。他也是畅销书《“酷”爸“酷”妈的五项修炼——亲子沟通密码》的作者。他创作的其他书还包括《如何让婚姻成长》、《离婚后的盼望》和《建立关系》。

《爱的五种语言》

书籍目录

- 序一 / 1
- 序二 / 3
- 致谢辞 / 7
- 第一章婚礼之后，爱情发生了什么变化? / 1
- 第二章保持爱箱常满 / 9
- 第三章坠人情网 / 15
- 第四章爱的语言之一：肯定的言词 / 27
- 第五章爱的语言之二：精心的时刻 / 45
- 第六章爱的语言之三：接受礼物 / 65
- 第七章爱的语言之四：服务的行动 / 83
- 第八章爱的语言之五：身体的接触 / 101
- 第九章发现你的主要爱语 / 117
- 第十章爱是一种选择 / 127
- 第十一章爱使人生不再一样 / 137
- 第十二章爱那不可爱的 / 145
- 第十三章孩子们与爱的语言 / 159
- 第十四章作者心语 / 171
- 婚姻小组讨论研读指南 / 175

《爱的五种语言》

章节摘录

不论我们是否赞成那种结论，我们这些经历过坠入情网和跨出情网的人，多半会同意，那种经验的确把我们弹射进情绪的轨道，它不像我们经历过的任何其他事。它有使我们脱离理智的倾向，以致我们发现自己做的事或说的话，是在我们冷静的时候不会做或说的。事实上，当我们的情绪从神魂颠倒的状况清醒后，常会感到惊讶，为什么自己会做那些事；情绪的波浪平息后，回到了真实的世界，两人之间的差异就显示出来了。我们之中多少人会问：“我们为什么会结婚？我们总是意见不合。”但在恋爱的高峰期，我们总以为两人意见一致（至少在每一件重要的事上）。那是否表示，我们已被恋爱的幻觉骗进了婚姻，而现在我们面对两个选择：第一，注定跟配偶痛苦一生，或者第二，放弃婚姻，重来一次？我们这一代常选择后者。而上一代则常选择前者。在我们以为自己做了较好的选择之前，也许应该先看一下事实资料：目前在美国，40%的第一次婚姻，以离结束；60%的第二次婚姻，和75%的第三次婚姻，有同样的结局。显然，认为第二次或第三次的婚姻会比较快乐的那种想法，是不实在的。研究资料似乎显示，有一个比较好的第三选择：我们可以认识恋爱经验的真相（一种暂时性的亢奋，然后跟我们的配偶一起追求“真爱”）。那种爱也是情绪性的。但却不是神魂颠倒式的；那是一种结合了理智和情绪的爱，它包含了意志的行动，而且要求克制；它也承认个人成长的需要。我们最基本的情绪需要，不是坠入情网，而是真正的被另一个人所爱，而且知道那样的爱是出于理智和选择，而非本能。我需要被一个人爱，这个人选择爱我，看到我有值得爱的地方。那样的爱要求努力和克制。那是一种选择，是为了使对方得益处而投注精力所做的努力。知道他或她的生命，因为你的努力，变得更丰富，于是你也会有满足感（真正爱了一个人的那种满足）；它是不需要“恋爱”经验那种陶醉感的。事实上，除非“恋爱”经验自然结束，否则真爱是无法开始的。我们在“神魂颠倒”的影响下，所做的仁慈和慷慨之事。是不能居功的。那是被一种本能的力量推动着、带着，使我们超越了正常的行为模式。可是，一旦回到了人类做选择的真实世界，若我们仍然选择对人好、对人慷慨，那才是真爱。我们如果想要有情感上的健康的情感，那我们对爱的需求就必须得到满足。已婚的成年人，渴望能感觉到来自配偶的情和爱。当我们确定，我们的伴侣接纳、需要我们，而且为我们的福祉做承诺的时候，我们会觉得安全。在恋爱期间，我们就已感受到这所有的情绪，那时候真令人陶醉得飘飘欲仙，令我们错以为这光景会持续到永远。然而那样的神魂颠倒，是注定不会持续到永远的。在婚姻的教科书里，这只不过是导论；这本书的核心却是理性、有意志的爱，是贤哲人一向教导我们的那种爱，是有意识的。对那些失去了所有“恋爱”感觉的已婚夫妇来说，这是好消息。如果，爱是一种选择，那么在“恋爱”的神魂颠倒消逝，回到真实世界后，他们仍然有能力去爱。那样的爱是从某种态度开始（一种思想的方式）：“我跟你结婚了，所以我选择为你寻求利益。”然后这样选择了去爱的人，会找出适当方式去表达那样的决定。有些人可能会争辩：“那似乎没什么效果。”“爱是态度加上适当的行为？那些流星、汽球和深情在哪儿？期待的心情呢？眼睛的闪烁呢？亲吻的电流呢？性的兴奋呢？还有，知道我是他或她心目中的第一位，那种情绪上的安全感呢？”那就是这本书所关心的重点。我们如何满足彼此那种觉得被爱及情感上的需要？如果我们能致力学习，并且去实行，那么我们所分享的爱，将会兴奋无比，远超过我们在迷恋时，所感受的一切。有很多年了，在许多婚姻研讨会中，以及个别辅导的时间里，我讨论到五种情感上的爱的语言。无数的夫妇，将证明你所要阅读的，是有效果的。我的资料柜里装满了信件，来自从未谋面的人们，他们说：“一位朋友借给我一卷你录的，有关爱的语言的录音带，它彻底改变了我们的婚姻。我们挣扎了许多年，尝试着彼此相爱，可是我们的努力在情绪上错过了对方。现在，我们彼此诉说着恰当的爱语言。婚姻的气氛竟彻底改善了。”当你配偶的情绪爱箱满了时：你在你的爱里会觉得安全；整个世界看起来明亮了，他会走出来，发挥生命中最高的潜力。可是，当爱箱空了的时候：他会觉得被利用，而不是被爱；整个世界看起来黯然无光，他变得似乎无法在社会上发挥出原有潜力。在接下来的五章里，我会解释这五种爱的语言。然后在第九章将以实例说明，发觉你配偶的主要爱语，会如何使你对爱所做的努力更有效果。 P.23-26

《爱的五种语言》

媒体关注与评论

只要你不是隐士，就应该读！ 只要你不是隐士，就应该读这本书。我把它推荐给我认识的每一对夫妻。这本书会帮助你处理与朋友、邻居、配偶、小孩、同事、甚至所有的人际关系。……重新点燃希望的好书！ 我已经结婚四年了，早就过了蜜月期，而我和先生最近正尝试找婚姻咨询。我一直在为我们的婚姻找解药，但这本书改变了我的一生！现在我和先生才清楚，对方真正需要的是什么。 最理想的结婚礼物！ 当朋友结婚时，这本书是我选择的惟一礼物！！如果我和先生早两年读到这本书的话，我们就可以少受两年的罪！

《爱的五种语言》

编辑推荐

每一个人都有一个情绪的爱箱，只有当这个爱箱充满了的时候，人际关系才能发展。然而，不同人的爱箱需要用不同的语言来填满。查普曼博士发现人们基本上有五种爱的语言：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触。两性间许多误解、隔阂、争吵都是由于不了解或者忽略了对方的主要爱语造成的。当夫妻双方主动选择使用对方的主要爱语时，就能够很好地发展彼此的亲密关系，并积极地处理婚姻中的冲突和失败。《爱的五种语言》将带领读者跨越两性沟通的迷思与阻隔，填满自己和伴侣的爱箱，进行一场婚姻的内在革命。

《爱的五种语言》

精彩短评

《爱的五种语言》

精彩书评

《爱的五种语言》

章节试读

1、《爱的五种语言》的笔记-第69页

有抱负的心理辅导者是被训练了提问和聆听倾诉，比如可以继续，还有什么别的事，你们彼此意见不合？

2、《爱的五种语言》的笔记-第43页

爱是不保存犯错的记录；爱是不提过去的失败。我们没有一个人是完美的；在婚姻中，我们并非总是做最好或对的事。有时候，我们在做事或说话时，伤了配偶；我们无法擦掉过去，只能承认、同意那是错误的，并且请求饶恕，试着改变。除了承认自己的失败并请求饶恕，我们无法再做任何事来减轻配偶的伤痛。当我们自己被配偶亏待了，她痛苦地认错，且要求饶恕后，我们可以选择公义或是饶恕。如果选择了公义去报复，要她为错误付代价，那么我们就是使自己成为法官，使她成为罪犯，亲密的关系就变成不可能了；但如果选择了饶恕，亲密关系就可以恢复。饶恕才是爱的方式。

针对过去的失败，我们所能做的最好之事，就是让它成为历史。是的，事情发生，当然使人伤心，而且，它可能仍然使人伤心；可是他已经承认了自己的失败，并且请求你的饶恕。我们无法擦掉过去，可是我们可以把那当作历史。我们可以选择活在今天，而没有昨天的失败。饶恕不是感觉，而是承诺；它是一种选择，要显示慈悲，而不用过错来敌对犯错的人。饶恕是爱的表示：“我爱你，我关心你，所以我选择饶恕你。虽然我受伤的感觉还在，我不允许所发生的事来阻碍我们的将来。我希望，我们能从这经验学习些什么。你失败了，但你不是一个失败的人。你是我的配偶，我们要一起继续往前走。”这些都是肯定的言词，并伴随仁慈的口气来表达。

3、《爱的五种语言》的笔记-第74页

我们的行动乃受父母的模式、自己的个性、我们对爱的概念，我们的情绪、需要和愿望所影响。关于我们的行为，只有一件事是确定的：它不会像我们陷在恋爱中所表现的。

4、《爱的五种语言》的笔记-第37页

人类最深处的需要，可能就是感觉被人欣赏。

5、《爱的五种语言》的笔记-第48页

注意听感觉问你自己：“我的配偶正体验什么样的情绪？”当你认为你有了答案，就确定它。例如：“听起来好象你觉得失望，因为我忘记了……”这不仅给了他机会说明他的感觉，也传达了你在专心听他说话。

6、《爱的五种语言》的笔记-第1页

贤妻良母不一定得先生得疼爱；奉公守法、守正不阿的男人，不见得太太就喜欢；认真努力的人也不见得就一定成功……这些情形不免令人感触万分。但是仔细探究其过程，不难发现它的因由，最主要的是他们不会沟通，不会表达情爱，导致明明是心地良善，却被以为冷漠奸诈；明明是要表达情爱，却被认为肉麻虚伪；明明兴奋莫名，却被误解为大发脾气……难怪会有：「我俩因误会而结合，因了解而分开」这样嘲弄婚姻的词句产生。

《爱的五种语言》

夫妻是永世情缘，理应好好相爱，共渡一生。这种百年好合的境界，不能光靠运气与缘份，而必须以「努力学习」、「不断成长」的方式来处理。

精心时刻之意义，并非指我们必须用所有共处的时间，凝视着对方；而应该是说，两人同心一起做些什么，并且给予对方全部的注意力。所参与的那项活动，其实也是次要的；重要的是在情感上与对方共度的注意力交集时刻。而活动只是创造那种同在一起的感觉之工具罢了。

关于精心的会话，我是指具有同理心的对话：两个人在友善、不受干扰的环境中，分享他们的经验、思想、感觉、和愿望。

记住，情绪的本身不好也不坏，它们只是我们对人生所发生的事件之心理反应。

人们趋向于在自己最深的情感需要上，强烈批评自己的配偶；然而这批评只是一种祈求爱的无效方式罢了。如果我们了解那种情形，也许可以帮助我们以一种较具建设性的方式，来处理他们的批评。

「恋爱经验」和感觉被爱的「情感需要」之间的差异。在我们的社会中，多数人还没有学习到这种差异；电影、电视连续剧、和浪漫的杂志，把这两种爱纠缠在一起，使我们更加迷糊。可是事实上，两者是截然不同的。

「恋爱的经验」暂时满足了一个人情感上对爱的需要。它给我们那种有人关心、有人仰慕和欣赏我们的感觉。我们认为当一个人肯把我们放在第一位，他或她愿意专门为了我们奉献时间和精力；我们的情感就跟着这思想飞扬。这段短暂的时间无论多长，我们情感的需要得到了满足，我们的爱箱满了；我们似乎可以征服世界，没有任何事是不可能的。对很多人来说，这是他们生命中第一次有个装满爱的情感箱子，那是多么令人陶醉啊！

如果我的配偶爱我，我就可以放轻松，知道我的爱人不会伤害我；在他或她的面前，我觉得安全。在工作中，我可能必须面对很多变化无常的事；在人生的其它方面，我可能有敌人；可是，跟配偶在一起，我觉得安全。

爱不是一切事情的答案，可是它制造了一种安全的气氛；在那种气氛里，我们可以寻求那些烦扰我们之事的的答案。在爱里，一对夫妇可以讨论差异，而没有责难，冲突可以被化解；两个不同的人，可以学习合谐地生活在一起，发现如何展现彼此最好的部分。这就是爱的奖赏。

7、《爱的五种语言》的笔记-第51页

学习新型态的方式之一，是建立每天的分享时间；在那段时间，你们个人说三件当天发生的事，以及你们队那事件的感觉。我称那是健康婚姻的“每日最低需求”。如果你从每日最低需求开始，几个星期或几个月之内，你可能会发现优质的会话，在你们之间比较畅通了。

如何学习精心的会话

8、《爱的五种语言》的笔记-第33页

9、《爱的五种语言》的笔记-第5页

身体的接触，也是沟通婚姻之爱的有力工具。牵手、亲吻、拥抱、以及行房，都是一个人跟他配偶沟通爱的方式。对有些人来说，身体的接触是他们主要的爱语，缺少了它，他们感觉不到爱。有了它，他们情绪的箱子就满了，而且在配偶的爱里，他们觉得安全。

老一代的人说：“通到男人的心之路，是经由他的胃。”很多男人被相信这个哲学的女人“养肥了”。这老一代的人，当然不是因为想到身体的心脏，而是指男人的浪漫中心。更正确的说法，可能是“通到某些男人的心之路，是经由他的胃。”我记得有个丈夫说：“查普曼博士，我太太是美食烹饪家。她花很多时间在厨房里，做好些精致餐食。我呢？我是专吃肉和马铃薯的人。我告诉她那样烹饪是在浪费时间，我喜欢简单的餐食；她听了很伤心，认为我不感激她。我的确感激她，但我只是希望她

《爱的五种语言》

轻松一点，不要为精致餐食花那么多时间。那么，我们可以有比较多的时间在一起：而且，她会有精力做一些其它的事。”很明显地，“其它的事”比美食更接近这丈夫的心。

那位男士的妻子，是一个受挫折的爱人。在她成长的家庭里，母亲是出色的厨师，而且她的父亲感激她母亲的辛苦。她记得自己常听见父亲对母亲说：“坐在这样的美食前，要我爱你，实在太容易了。”她父亲对母亲的烹饪技巧赞不绝口，公开或私底下，他都赞美她。那个女儿学习了她母亲的榜样，但问题是她并非嫁给自己的父亲。她丈夫爱的语言并不在于烹饪。

在我跟这位丈夫的谈话里，没多久我就发觉，他说的“其它的事”是指性。当他的妻子在性的方面有反应的时候，他在她的爱里就会觉得安心。可是，当她因着任何理由，在性的方面退缩的时候，她所有的烹调手艺，也不能使他信服她是真的爱他。他并不排斥美食，可是在他心里，它们不能取代他所谓的“爱”。

但是，行房只是身体的接触这爱之语的一种方言。在我们的五觉里，触觉不像其它四觉，它不局限于身体的一部分；微小的触觉接受器散布全身。当那些接受器被触摸或者压按的时候，神经就把刺激送到脑部。脑部诠释这些刺激后，我们即可感觉抚触的那样东西是暖的、冷的、硬的或是软的，并且是引起疼痛或者乐趣。我们也可能将它解释成爱或是恨。

身体的接触可以建立或破坏一种关系；它可以传递恨或者爱。

身体的某些部分，较于其它部分更敏感。这差异乃由于那些微小的触觉接受器，并非均匀地散布全身，而是成群状结构的。因此而言，舌尖的触觉总极度敏感，而肩膀后面则是最不敏感的；手指尖端和鼻尖，是另一些极度敏感的部位。但我们的目的，并非要了解触觉在神经学上的基础，而倒是其在心理学上的重要性。

“你爱的语言是什么，彼提？”我问。

“身体的接触。”他毫不迟疑地说。

“的确是身体的爱抚。”白喜说。

“妳的呢，白喜？”

“是精心的时刻，查普曼博士。当他整天忙工作和计算机的那段时间，我所祈求的就是这个。”

“你怎么知道，身体的接触是彼提的爱语？”

“当然是花了一段时间，”白喜说。“一点一点在辅导中才显示了出来。起初，我认为彼提甚至自己也不明白。”

“她是对的。”彼提说。“我对自我价值缺乏那么一点自信，久久不愿意认同和承认；因为她不抚摸我，使我退缩。虽然在我内心祈求她伸出手来抚摸我，但是我从来没有告诉过她。在我们约会的关系中，拥抱、亲吻和牵手，总是我采取主动，但是她总是有反应，使我觉得她爱我。但是婚后，有时我伸手抚摸她，她都没有反应。也许由于她的新工作责任太重了，她太累了。我不知道，可是我觉得那是我的问题，我觉得她认为我没有吸引力。然后我决定不再采取主动了，因为我不要被拒绝。我等着看要多久她才会主动开始亲吻、爱抚或是行房。有一次我等了六个星期，她才碰我的身体。我发觉自己实在难以忍受，我的退缩是要远离跟她在一起时所感受的痛苦。我觉得她拒绝我，不要我，不爱我。”

然后，白喜说：“我没想到他有那样的感觉。我知道他不接近我，我们不像以前一样亲吻和拥抱；但我只是假定，因我们结婚了，那对他不是那么重要了。我知道他在工作上有压力，但我没想到他要我采取主动。”

《爱的五种语言》

“他说得没错，我会几个星期都不碰他，因我没想到那方面。我做饭、清理房间、洗他的衣服，而且试着不碍着他的事。我实在不知道，我还能做什么别的。我不能了解他的退缩，或者对我缺乏注意是为了什么。并非我不喜欢身体的抚摸，只是那对于我而言，从来没那么重要。花时间跟我相处，才会使我觉得被爱、被欣赏、被注意到了；至于我们是否拥抱或者亲吻，倒没什么关系。只要他注意到我，我就觉得他爱我。”

“花了很长的时间，我们才发现问题的症结。可是，一旦我们发现以往没有满足彼此在情感上爱的需求。便开始改变了做法，我开始采取主动去爱抚他，那种变化太奇妙了。他的个性和精神都有了显著的改变；我有了一个新的丈夫。一旦他确信我真的爱他，他对我的需要也开始变得比较有反应。”

“他还放计算机在家里吗？”我问。

“是的，”她说。“可是他很少用它，就算是用它，也不要紧，因为我知道他并没有跟那个计算机‘结婚’。我们一起做很多的事，所以当他在用计算机的时候，对我来说就不会那么难熬了。”

习作

如果你配偶爱的语言是身体的接触：

一、当你们从停车场走到购物中心的时候，伸出手握着你配偶的手。（当然，除非你们有三个很小的孩子。）

二、一起吃晚饭的时候，慢慢移动你的膝盖或是脚，来触摸你的配偶。小心，你不是在触摸爱犬。

三、走向你的配偶说：“最近，我告诉过你，我爱你吗？”搂着她，拥抱她，抚揉她的背，继续说：“妳最了不起！”（抗拒想冲进卧房的诱惑。）设法脱身，继续做下一件事。

四、当你配偶坐着的时候，走到她背后，开始按摩她的肩膀。持续五分钟，除非你的配偶要求你停止。

五、在教堂里，如果你们并坐在一起，当传道人领祷告的时候，就伸手过去握住你配偶的手。

六、以按摩你配偶的脚来开始性接触；再继续到身体的其它部分，只要是那样真能够带给你的配偶快乐。

七、在三温暖浴缸里放水，然后对你的配偶宣布，你正在找一个同伴加入。

八、一起开车兜风，一边将手伸过去，抚摸你配偶的腿、肚子、手臂、手或者……。如果他或她说“停止！”当然马上刹车。

九、当家人或朋友来访时，当着他们的面前以身体接触你的配偶。在你们站着说话的时候，一个拥抱、抚摸她的手臂、挽着他的手臂，或者只是把你的手放在她的肩头，可以得到双倍的情绪分数。那表示：“即使有那么多人在这房子里，我仍然看见你。”

《爱的五种语言》

十、当你的配偶到家的时候，比平时早一步去迎接他或她，然后紧紧地拥抱你的配偶。如果你们通常在门口碰面，到车房去迎接。然后，当车子转进车道时，要你的配偶停车，弯腰探听车窗内，给他或她一个亲吻。如果你们通常在路边碰面，躲在停车处附近，当你配偶开门的时候，走出来给他或她一个拥抱。在你拥抱你的配偶前，要确定他或她看见了你。

10、《爱的五种语言》的笔记-第76页

不论你的认知是什么，因为生长环境的不同，你的配偶对婚姻角色的认知跟你一定会有些不同；为了能更有效地表达爱，我们必须愿意察验和改变一些刻板印象。请记住，保留刻板印象得不到奖赏，但满足你配偶的情感需要，则是益处无穷。

11、《爱的五种语言》的笔记-第51页

夫妇完成活动：

造句：“当.....的时候，我最能感觉到丈夫（妻子）的爱。”

12、《爱的五种语言》的笔记-第22页

恋爱不是真爱，它是什么呢？毕克博士下了结论：「它是一种由遗传因子所决定，寻找配偶的天赋行为。换句话说：是一种暂时性自我界线之瓦解形成了恋爱。它是人类对内在于性动力和外在于性刺激的一种刻板反应，这种反应帮助增进性的配对和连结的可能性，因而加强物种的生存。」

13、《爱的五种语言》的笔记-第1页

五种语言：

- 1.肯定的言词
- 2.精心的时刻
- 3.接受礼物
- 4.服务的行动
- 5.身体的接触

序一/1

序二/3

致谢辞/7

第一章婚礼之后，爱情发生了什么变化?/1

第二章保持爱箱常满/9

第三章坠人情网/15

第四章爱的语言

那些内心深处受伤的夫妇，是否有一个看不见的“感情信箱”，在它的仪表上显示着爱已经空竭了？那些问题行为、退缩、刺耳的言词，以及吹毛求疵的心态，是否由那个空箱子而引发？如果我们有办法填满它，婚姻能重获生机吗？借着一个丰满的箱子，夫妇是否能营造一种气氛，使他们可以讨论相异之处，进而解决冲突？这个箱子是否是使婚姻成功的关键？

《爱的五种语言》

我确信，保持爱箱常满对婚姻之重要，正如同保持适量的汽油对汽车一样重要。在你的婚姻中，若带着一个空的“爱箱”前进，你的损失可能比驾驶一辆没有油的车子更大。你将要阅读的这本书，有挽救千万婚姻的潜力，甚至可以增强美满婚姻的情绪气氛。不论你的婚姻品质如何，它总是可以变得更好。

警语：了解这五种爱的语言，并且学习去说你配偶的主要爱的语言，可能会彻底影响他或她的行为。当人们情感的爱箱被填满的时候，他们的举止会很不一样。

爱的语言之一：肯定的言词

感性地表达爱的方式之一，是用赞扬地字句。

口头的赞扬或欣赏式的话语，乃是“爱”的有力沟通工具；而这些最好以简单、坦率的肯定字句来表达。例如：

“你穿那套西装，看起来很帅！”

“哇！你穿这件洋装，好看极了！”

“你一定是全世界最好的马铃薯厨师，我真喜欢这些马铃薯。”

“我真感谢你今天晚上帮忙洗碗。”

“谢谢你今晚安排了看孩子的保姆，我要你知道，我很感动。”

“我很感谢你垃圾袋拿出去。”

如果，丈夫和妻子经常听到这样肯定的言词，婚姻的气氛会有什么变化呢？

爱的目的，不是得到你想要的，而是为了你所爱之人的福祉，去做些什么。无论如何，这是事实；当我们听到肯定的言词，我们就会被激励，愿意回报。

“听着，你刚才告诉过我，他知道你要他粉刷好卧房：你不必再跟他多说，他已经知道了。我的第二个建议是，下回你先生做事的时候，在口头上赞美他一下。例如，当他把垃圾袋拿出去时，你要说：‘BOB，我要你知道，我真的很感谢你垃圾袋拿出去。’而不要说：‘该是你拿垃圾袋出去的时候了，否则苍蝇要替你拿出去了。’如果你看他付电费，把手放在他肩头上说：‘巴勃，我真感谢你付电费。我听说有的先生不做这些事，我要你知道，我有多么感激。’每一次他做什么好事的时候，在口头上赞赏他几句。”

给予口头的赞赏，是向你配偶表达肯定言词的一种方式。另外一种用语就是鼓励的话。鼓励这个字表示“激起某人的勇气”，我们所有的人都有一些缺乏安全感的地方。缺乏勇气，常阻碍我们去成就一些积极想去做的事。可能在你配偶缺乏安全感的地方，有潜在之能力，正等着你以鼓励的话语来激发。

当凯斯离开了房间，艾丽珊没有继续看书，合起来的书放在她膝上整整有三十分钟，她想着凯斯的话，她不知道别人是否对她的文章也有相同的看法。她想起几年前她收到的退稿通知。可是，她辩解着，现在的她不一样了：她的文笔比较好，经验也多了。在她起身去拿杯水之前，她已经做了决定。

《爱的五种语言》

：她要把文章寄到一些杂志社去，这样她就可以知道它们是否会被刊登出来。

十四年以前，凯斯说了这些鼓励的话，从那时候起，艾丽珊开始有无数文章刊登出来；现在，她甚至有一本书的合约呢！她是位优秀的作家；然而，她原是靠先生鼓励的话，才激励了自己踏出了投稿艰难过程的第一步。

也许在你配偶的生命中，也有一种或者多种尚未使用过的潜能；那种潜能可能正等待着你鼓励的话语。也许她需要修一门课来发展这种潜能；可能他需要见一些在那方面成功的人，得到一些指引，才知道如何走这下一步。你的话可以给配偶所需的勇气，踏出第一步。

请留意，我不是要你对配偶施压力，强迫他去做你要他做的事。我的意思是，鼓励他去发展他已经有的兴趣。例如：有些丈夫强迫他们的妻子减肥。丈夫说：“我是在鼓励她。”可是对妻子而言，那听起来倒像是责难。只有当一个人真的要减肥之时，你才能够给她鼓励——除非她自己有这样的愿望，不然你的话就会流于说教，不但没有鼓励性，听起来倒像故意设计来批评惹人羞愧的。因为这些话所表达的不是爱，而是负面拒绝的表示。

鼓励需要同理心，而且是从配偶的观点，去看这个世界。我们必须先学习，对我们的配偶来说，什么才是最重要的。

爱是仁慈的，我们以语言传达爱，必须用仁慈的话：这跟我们说话的方式有关。同样的句子，可以有两种不同的意思，全在乎你怎么说它。带着仁慈和温柔说：“我爱你。”可以是真爱的表达。可是，若是“我爱你？”一个问号就改变了这三个字的整个意义。有时候，我们的字句说的是一件事，而声调说的是另一件事，传送出去的就是两种信息。我们的配偶，通常是以声调来解释我们的信息，而不是在于字句。

爱是提出请求，而非要求。若我要求我的配偶，我就变成了父亲或母亲，而他则成了孩子。只有父母才告诉三岁的孩子应该做什么；事实上，是必须做什么。那是应该的，因为三岁的孩子，还不知道如何在靠不住的人生大海中航行。可是，在婚姻中，我们是平等、成年的伙伴。我们虽不完美，可是我们已成年，而且是合伙人。如果，我们要发展亲密关系，我们需要知道彼此的愿望；如果，我们想要彼此相爱，我们需要知道对方要的是什么。

可是，表达那些愿望的方式，是非常重要的：如果是以要求的方式来表达，我们就抹去了亲密的可能性，那会赶走我们的配偶。如果我们以请求的方式呈现我们的需要和愿望；则我们是在引导，而非下最后通牒。当丈夫说：“你知道你烤的那些苹果派吗？在这个礼拜中，你可不可能再烤一个？我好喜欢吃你烤的。”他是在引导他的妻子，知道如何去爱他，而建立亲密感。换言之，如果丈夫说：“孩子出生以后，就再没吃过苹果派了。我猜想十八年之内，都别想吃到苹果派了。”——他就不再是成年人，而退回到青少年了。这样的要求不能建立亲密感。当妻子对你说：“想想这个周末，你是否有可能清理沟槽？”这是经由请求来表达爱。可是，如果妻子说：“如果你不赶快清理那些沟槽，我看就要掉下来了；哎！里面已经长了小树了！”这时她已经停止了去爱，而成了专横的妇人。

当你向配偶提出请求，是在肯定他或她的价值和能力。你等于在本质上表明，她有些什么，或者可以做什么；这对你是有意义、有价值的。可是，当你提出的是要求，你就不是在爱人，而成了暴君。你的配偶不但不觉得被肯定，反感到被贬低了。请求带着选择；你的配偶可以选择成全你的请求

《爱的五种语言》

，或者否决它，因为爱永远是一个选择，那是使爱有意义的原因。知道我的配偶如此爱我，愿意成全我的某一个请求；在情绪上，那表达了她关心我、尊重我、仰慕我，而且要做什么事来使我高兴。我们不能经由要求，得到情感上的爱；事实上，配偶也许会依从我们的要求，可是那并不是爱的表示。那是一种惧怕、愧疚或者什么其它情绪的行动，但不是爱。因此，请求制造了表示爱的可能性，而要求则扼杀了那样的可能性。

肯定的言词是五种爱的语言之一，而其中又包含了好多种用语。我们在前面已经讨论了几种，但是还有很多种。无数的书籍和文章，都有谈到这些用语；所有用语的共同点，就是用言语来肯定一个人的配偶。心理学家威廉·詹姆士(William James)说过，人类最深处的需要，可能就是感觉被人欣赏。肯定的言词，可以满足很多人这样的需要。如果你是不擅言词的男士或女士；如果那不是你主要的爱的语言，但你认为那可能是你配偶的爱的语言，我建议你保存一本笔记本，标明“肯定的言词”。当你看有关爱的文章或书籍之时，随时记下你读到的肯定言词。当你听有关爱的演讲，或偶然听到朋友对人的赞美，也把它写下来。逐渐地，你会收集到相当多的词句，可以用来对你的配偶传达爱。

你可能也要试试给予不直接的肯定言词；就是当你的配偶不在场的时候，说些夸赞他或她的话。最后，总有人告诉你的配偶，而你会得到爱的满分。告诉你的丈母娘，你的妻子有多好；当她告诉她女儿的时候会更精彩，你甚至会得到更高的分数。除此之外，有你配偶在场的时候，当着别人的面肯定他(或她)；当你为某一成就，得到公开荣誉的时候，一定要跟你的配偶分享这份功劳。你也可以试试手写肯定的言词：写出来的东西，有让人重复阅读的好处。

我跟他们个别地谈了一小时。我很专心地听他们两人的故事；我发觉，尽管他们关系空虚、意见不合，却仍然彼此欣赏对方的某一些特质。毕欧宣称：“她是个好母亲，她也很会持家；而且当她愿意烧菜时，她是非常好的厨师。可是，”他继续说道：“她对我完全没有感情。我工作得筋疲力竭，却得不到一点感激。”在我和白蒂玖谈话的时候，她同意毕欧是很好的物质供应者。“可是，”她抱怨着：“在家里面他却一点忙也不帮。有好房子、好旅游车和所有其它的东西，如果你们从未共同愉快地享受过，那有什么用？”

根据所得的资料，我决定集中我的劝告，只给他们一个建议。我分别告诉毕欧和白蒂玖，他们都掌握了改变这婚姻的情绪气氛关键。“那个关键，”我说：“是在对方一些你喜欢的部分，表达口头的赞赏。在那个同时，对不喜欢的事，抑制你的抱怨。”我们复习了一遍那些他们已经说过的，夸赞对方的话；并且分别帮助他们，为那些优点列了一张单子。毕欧的单子，集中在白蒂玖做母亲、管家，和厨师的活动上。白蒂玖的单子，则集中在毕欧的努力工作和对家庭的财物供应上。我们使单子尽量地明确。

白蒂玖的单子像这样：

- * 上班的十二年中，他从没请过假，很有进取心。
- * 在这些年中，他晋升了好几次，总是想办法改善他的生产力。
- * 他每个月付房屋贷款。
- * 他也付电费、瓦斯费、水费。
- * 三年以前，他为我们买了一部旅游车。
- * 春天和夏天，他每个星期剪草，或者雇人剪草。
- * 秋天，他清理落叶，或者雇人清理。
- * 他供应充裕的金钱，为全家买食物和衣服。
- * 大约每个月有一次，他会把垃圾拿出去。

《爱的五种语言》

- * 他给我钱，为家人买圣诞礼物。
- * 他同意我随意支配自己上半天班的薪水。

毕欧的单子则像这样：

- * 她每天铺床。
- * 她每星期用吸尘器清理房子。
- * 每天早晨，她送孩子上学前，会为他们预备丰富的早餐。
- * 一个星期，她大约做三次晚饭。
- * 她采购食品和日用品；她教导孩子们写家庭作业。
- * 她接送孩子上学、上教会。
- * 她教小学一年级的主日学班。
- * 她送我的衣服到洗衣店去。
- * 她洗衣服，有时候也烫衣服。

我建议他们，接下来的几个星期，继续在单子上添加他们注意到的其它事。我也建议，每个星期挑选对方的一个优点，而给予口头上的夸赞。我又给了他们一个原则：我告诉白蒂玖，如果毕欧夸赞了她，不要马上以夸赞回报毕欧，只要接受他的夸赞，然后说：“谢谢你这么说。”我也跟毕欧这么说。我鼓励他们每个星期这么做，连续做两个月。如果，他们发现这个方法有用，就可以继续下去；如果这个尝试不能帮助婚姻的情感，那么就停摆，当成另一个错误的实验。

第二天，我坐飞机，回到了家。我记下来，两个月以后，打电话给毕欧和白蒂玖，看看他们怎么样。夏天过了一半，我打电话给他们，要求跟他们个别谈话。我很惊讶地发现，毕欧在态度上前进了一大步。他猜想，我给了白蒂玖同样的劝告，可是他不介意，他喜欢这个建议：白蒂玖夸赞他的努力工作和供应家用。“她居然使我觉得又再像个男人了。查普曼博士，我们还有一段长路要走；可是，我真的觉得我们已经走上正路了。”

但是，当我跟白蒂玖谈话的时候。我发觉她只前进了一小步。她说：“查普曼博士，情况是改善了一些。毕欧给我口头上的夸赞，像你建议的：我想他是真诚的。可是，查普曼博士，他仍然没有时间跟我在一起；他仍然为工作忙得不得了，我们从没有时间在一起。”

当我听了白蒂玖话时，灯亮了；我知道我有了重大的发现。某人爱的语言，不见得同样是他人爱的语言。很明显地，毕欧主要爱的语言是肯定的言词。他是努力工作的人，而且喜欢他的工作。但是，他最想要的，是他的妻子对他的工作表示欣赏。这样的模式，大概开始于儿童时期，在他的成年生活中，这种对口头称赞的需要，仍然是重要的。而在另一方面，白蒂玖在情绪上渴求的是其它东西。得到赞赏是很好，可是，在她心底深处的情感上却另有所需。接着我们来看看第二种爱的语言。

习作

如果你配偶的爱的语言是肯定的言词：

- 一、用一张3×5的卡片，写下面列出的短句。把它贴在镜子上，或者你每天都会看到的地方，来提醒自己，你配偶主要爱的语言是“肯定的言词”。
言词是重要的！言词是重要的！言词是重要的！

《爱的五种语言》

二、保留一个记录，写下你每天对配偶所说的肯定言词，持续一个星期。在一个星期结束后，跟配偶坐下来，看看你们的记录。

星期一，我说：“这餐饭，你做得真好。”“你穿这件衣服真好看。”“很感谢你收了晾好的衣服。”

星期二，我说：……等等。

你可能惊讶，你说肯定的言词，说得很好，或是说得很差。

三、定一个目标：连续一个月，每天给你的配偶不同的赞赏。如果，“一天一个苹果，可以免于生病”，可能，每天一句赞美的话，则可免于看心理医师。（或许你要把这些赞美的话写下来，才不致过于重复某几句。）

四、当你在看报纸、杂志和书籍；或者，看电视、听广播的时候，留意其中所用的肯定言词。而观察人们交谈时，则把那些肯定的字句，记在笔记本里。（如果那是漫画，剪下来，贴在笔记本上。）不时地翻阅这些本子，挑选一些适合你配偶的句子。当你用了一句，就在上面注明使用日期。你的笔记本可能会因此成为爱的小书呢！请务必牢记，肯定言词的重要！

五、写一封情书、一段爱的短文，或是一句爱语给你的配偶；含情默默地给，或是打锣吹号热情地给！（很可能，在他离世以后，你会发现你的情书被藏在什么特别的地方。）言词是重要的。

六、在配偶的父母和朋友面前称赞他，你将会得到加倍的功劳：配偶会感受到你的爱，而他的父母则会觉得很幸运，能有这么好的一个女婿（或者媳妇）。

七、寻找配偶的优点，并且告诉他（她），你多么欣赏那些优点。很可能她会更努力以求名副其实。

八、告诉你的孩子，他们的母亲或父亲有多么好。当着配偶的面要这么说，而在他（她）的背后也要这么说。

九、写一首诗，描述你对配偶的感情。如果你不是诗人，就选一张能表达你心声的卡片。划出特别的字句，并在最后加上几句你自己的话。

十、如果，你发觉说“肯定的言词”对你而言太难了，在镜子前面练习。如果你需要，用一张备忘卡。请记住，字句是重要的。

14、《爱的五种语言》的笔记-第62页

精心的时刻

1、集中注意力：两个人只是在同一房间里是不够的。能够给你的配偶“精心时刻”的关键在于注意力要集中。

精心时刻的意义，并非指我们必须用所有共处的时间，凝视着对方；而应该是说，两人同心一起做些什么，并且给予对方全部的注意力。重要的是花时间关注对方的情感。

2、精心会话：肯定言词的焦点是我们在说什么，而精心会话的焦点是我们在听什么。P66，我们被训练得会分析问题和提供解决之道，却忘记了婚姻是一种关系，而非是一个待完成的方案，或是个待解决的问题。这种关系要求带着同理心来倾听，了解对方的思想、感觉和愿望；我们的确需要提供建议

《爱的五种语言》

，但只有在被要求的时候才是恰当的，且绝不可带着优越感的骄傲。我们大多数人很少受过倾听训练，然而我们却非常擅长思考和讲话。学习倾听可能像学习外国语一样难。可是，如果我们要传达爱，就必须学习。

3、学习说话：精心的会话，不仅需要带着同理心倾听，还需要自我表白。

学习表白：每天带一本笔记本并问三次：“过去的三小时中，我感觉到什么情绪？”用一两个字帮助你记得与感觉有关的事件。如：事件：跟车尾的人；感觉：生气，加油站---很烦乱；工作项目三天到期---挫折感和焦急。一天做这个练习，逐渐地你开始意识自己的情绪本性，并简短地跟配偶表达你的情绪和发生的事件，尽可能持续下去。只要几个星期，你就能舒服地跟他或她表达你的情绪了。

4、精心活动：重点是两人同在一起，一起做什么事，给予彼此全部的注意力。

15、《爱的五种语言》的笔记-第54页

真正的共同时刻是指，双方的注意力在对方身上，而不是仅仅是物理位置在一起

16、《爱的五种语言》的笔记-第46页

关于精心的会话，我是指具有同理心的对话：两个人在友善、不受干扰的环境中，分享他们的经验、思想、感觉和愿望。

17、《爱的五种语言》的笔记-第7页

有人说：“可是，柴普曼博士，那不一样。我知道我妻子的爱的语言，是身体的接触；但我不是一个会爱抚者，我从来没看过我父母彼此拥抱。柴普曼博士，他们从没有拥抱过我。我从来就不善于身体之爱的接触。我该怎么办呢？”

你有两只手吗？你能把它们放在一起吗？现在，想象你的配偶在中间，然后把他或她拉向你。我保证，如果你拥抱你的配偶二千次，就会开始觉得比较舒服了。然而重点是，舒服并非我们讨论的主题。我们是在讨论爱，爱是你为别人做了什么事，而非你为自己做了什么事。每天我们大半的人做了很多事，都不是“自然”的。对我们有些人而言，每当早晨起床时，我们就已是对抗我们的感觉而起床。为什么？因我们相信那天会有一些值得做的事。在正常情况下，这一天快过去之前，我们对自己因为起了床才会有好的感觉，我们的行动常发生在情感之前。

爱也是这样。当我们发现配偶主要的爱的语言，不论它对我们是否自然，我们都选择去说它。我们不是要求有温暖、兴奋的感觉，只是为了另一半的益处，而愿选择去行出来。我们若要满足配偶的情感需要，则需说对方爱的语言。这样做了之后，他的情感爱箱满溢，很可能他会采取回报，也说我们爱的语言。当他这么做的时候，我们的情感得到回馈，然后我们的爱箱开始充满起来。

我能看得出来，罗门深受挫折并且愤怒。我询问：“你都做了什么来表明你对琴恩的爱？”

“好，第一个例子，”他说：“我比她早下班，所以每天晚上一到家，我就开始做晚饭。如果你要知道实情，一个星期总有个四天，她回到家的时候，晚饭差不多已经做好了。另外一个晚上，我们出去吃饭。晚饭以后，有三个晚上，我洗碗。除了有一个晚上我必须开会之外，有三个晚上，在晚饭之后都是我洗碗。我做所有吸尘的工作，是因为她的背部有毛病。我做所有院子里的事，则因为她对

《爱的五种语言》

花粉过敏。另外，我还要折叠烘干的衣服。”

他继续告诉我他为琴恩做的事。他说完的时候，我心里想，这位女士到底做了些什么？差不多没有事留给她做了。

罗门继续着：“我做了所有的事，向她表明我爱她，而她竟然坐在那儿，跟你说那些她对我说了两、三年的话；‘她感觉不到爱’。我不知道我还能为她做什么！”

当我转向琴恩的时候，她说：“柴普曼博士，那一切都很好，但我要的是他坐在沙发上跟我谈谈话。然而我们却从来没有交谈过，彼此竟然已有三十年没聊聊天了。他总是在洗碗、吸地、剪草——他总不断地在做事。而我只要他能同我坐在沙发上，给我一些时间，看着我，聊聊我们的生活。”

琴恩又哭了。对我来说那已经很明显了，她的主要爱的语言是“精心的时间”。她呼求他的注意，她要被视为一个人，而非一个物品。罗门的忙碌，并没有满足她情感上的需要。当我跟罗门深谈以后，发现他也感觉不到爱，可是他不说什么。他认为：“如果你们结婚三十五年了，而所有的账单都付清了，你们也不争吵，那还有什么可企求的？”那是他的境况。可是当我跟他说：“对你来说，理想的妻子是什么样的？如果你可以有一个完美的妻子，那么她会是什么样的？”

他第一次接触我的目光，说：“你真的要知道吗？”

“是的。”我说。

他在沙发上直起身来，双臂横抱在胸前，满脸笑容地说：“我梦想过有个完美的妻子，她会在下午回到家后，为我做晚饭；我会在院子里做事，然后她会叫我进去吃饭。吃完饭以后，她会洗碗，我也许会帮忙她，可是主要是她会负责。当我衬衫上的扣子掉了的时候，她会负责缝上去。”

琴恩再也控制不住了。她转向他说：“我不相信你。你告诉我，是你喜欢做饭。”

“我不介意做饭，”罗门回答，“可是这个人问：我的理想是什么？”

我完全知道罗门主要爱的语言是“服务的行动”。你想罗门为什么替琴恩做那所有的事？因为那是他的爱的语言。在他的心里，那是他表明爱的方式；借着替人做事。问题是“做事”不是琴恩的主要爱的语言。在情感上，那对她的意义，不像她替罗门做事的时候，罗门所感受到的一样。

当灯在罗门心里亮起的时候，他说的第一件事是：“为什么在三十年以前，没有人告诉我这回事。不然每天晚上，我可以坐在沙发上，跟她聊个十五分钟，而不需做其它的事。”

他转向琴恩说：“这是我一生中的第一次，终于了解了你所说的‘我们不交谈’是什么意思。我过去从不了解，总认为我们是谈话了。我总是问‘你睡得好吗？’——认为这样就是在交谈。可是现在我了解，你要的是每晚坐在沙发上十五分钟，彼此注视对方并交谈。我了解你的意思了，而且也知道为什么那对你来说那么重要了。为着那是你爱的语言，那么就从今晚起，在我此后有生之年，每个晚上我都给你十五分钟，坐在沙发上。你毕竟可有如此的期待。”

琴恩转向罗门说：“那就太幸福了，我不介意替你做晚餐，只是那会比平常晚一些，因为我下班晚；可是我不介意做晚餐。而且我很乐意缝你的扣子。你从没有让它们掉得够久，让我有机会缝它们。这一生我都会洗碗，如果那能使你感觉到爱。”

琴恩和罗门回到家，开始用正确爱的语言爱对方。不到两个月，他们去度了第二次蜜月；还从巴哈马打电话给我，告知我他们的婚姻有如何彻底之改变。

《爱的五种语言》

情感的爱可在婚姻中再生吗？当然，关键在于去学习你配偶主要爱的语言，而且选择实际去行出来。

18、《爱的五种语言》的笔记-第58页

常常，一个死海型的人和一个潺潺溪流型的人结婚，是因为在约会期间，那是非常有吸引力的搭配。.....可是结婚五年以后，一天早晨，潺潺溪流型醒过来说：“我们结婚了五年，而我却不了解他。”

19、《爱的五种语言》的笔记-第1页

- 1.人类存在的中心，是渴望和人亲近、被人所爱。
- 2.感性地表达爱地方式之一，是用赞扬地字句。
- 3.爱的目的，不是得到你想要的，而是为了你所爱之人的福祉，去做些什么。无论如何，这是事实;当我们听到肯定的言词，我们就会被激励，愿意回报。
- 4.口头的赞赏比唠叨、挑剔的话更能激励人。
- 5.也许在你配偶的生命中，也有一种或者多种尚未使用过的潜能；那种潜能可能正等待你鼓励的话语。也许她需要修一门课来发展这种潜能；可能他需要见一些在那方面成功的人，得到一些指引，才知道如何走这下一步。你的话可以给配偶所需的勇气，踏出第一步。
- 6.鼓励去发展他已经有的兴趣。
- 7.对我们的配偶来说，重要的是什么。
- 8.我们的配偶，通常以声调来解释我们的信息，而不是在于字句。
- 9.我们可以用仁慈的方式，来分享伤心、痛苦、甚至怒气，那将是爱的表示。以诚实、仁慈的方式说：“今天晚上，你没有提议要帮助我，我觉得失望、伤心。”也是爱的表示。说话的人要配偶了解她：借着分享她的感觉，开始建立亲密感。

20、《爱的五种语言》的笔记-第59页

每天要分享3件事情，自己的感受和想法

精心的活动包括3个部分

1. 双方至少有一人喜欢这个活动
2. 另一个人也愿意做这个活动，即便不喜欢
3. 2个人都知道为什么要一同活动，借同在一起的时候来表达爱

21、《爱的五种语言》的笔记-第68页

《爱的五种语言》

自我表白对我们有些人来说，是不容易的。许多成年人，从小生长在一个没有鼓励、甚至责备他们表达自己思想和感觉的家庭中；要求一个玩具，得到的响应却是父母长篇大论说家用如何拮据的唠叨话；这个孩子带着愧疚失望地走开了，只因为他有一个愿望；因此，他很快地学会了，不去表达自己的愿望。当他表示怒气的时候，父母以严厉和责难的话作为回报；于是这孩子就学会了，表示愤怒的情绪是不恰当的。如果使这个孩子对表示失望(因为他不能跟父亲到店里买东西)也觉得愧疚，他就学会压抑自己的失望。在这种成长背景下进入成年期，我们很多人就习惯去否认自己的感觉，跟情绪的自我失去了连系。 <原文开始></原文结束>

22、《爱的五种语言》的笔记-第71页

请求会引导爱，而要求却阻碍爱的流通。

23、《爱的五种语言》的笔记-第33页

24、《爱的五种语言》的笔记-第43页

爱是不保存犯错的记录；爱是不提过去的失败。

25、《爱的五种语言》的笔记-第8页

“现在，让我建议一个计划，来测试我们的假设。比如你回家对格林说：‘我想过我们之间的问题，我决定要做一个好妻子。所以，如果你有任何有关我能成为一个好妻子的建议，我要你知道，我能接纳它们。你可以现在就告诉我，或者想想看再告诉我，我真想努力做一个好妻子。’不论他有什么反应，负面的或是正面的，只把它当做一个参考。你的开场白，可以让他知道在你们的关系中，有不同的事要发生了。”

“然后，根据你的猜想——他主要爱的语言是‘身体的接触’，和我的推测——他次要爱的语言可能是肯定的言词，那就连续一个月，把你的注意力集中在这两方面。”

“如果格林给了你有关成为好妻子的建议，接受那些资料，并把它们排进你的计划里。在格林的生活中找出他的优点，以言语肯定它们。在那期间停止所有的口头抱怨；如果你要抱怨什么，写在你个人的笔记本里，不要对格林说什么。”

“在身体的接触和性关系方面，开始采取更多的主动；不只是对他的动作有反应，而要以积极的态度使他惊奇。为行房立下一个目标：前两个星期至少每星期一次，后两个星期至少每星期两次。”安告诉我，在过去六个月之久，她和格林只行过一、两次房事。我预料，这个计划会很快地使死灰复燃。

如果你宣称你有哪些自己并没有的感觉，那是虚伪；可是，如果你表达一个爱的行动，是为了对方益处或乐趣而设计的，那就是一个抉择。

“哦，柴普曼博士，这将会是很困难的，”安说。“当他总是忽视我的时候，我发觉很难在性方面对他有反应。在我们的性关系中，我觉得是被利用而非被爱。他表现得像是在平时我完全不重要，等他要上床了才想到利用我的身体。我实在怨恨那种情形；我想那就是为什么在过去几年中，我们不常行房的理由。”

《爱的五种语言》

“你的反应是很自然，很正常的。”我使安放心，“对多数的妻子来说，想跟丈夫在性的方面亲近的那种愿望，是出自她们被丈夫所爱的感觉。如果她们觉得被丈夫所爱，她们才会渴望性的亲密；如果她们不觉得被爱，则多半会觉得在性关系中被利用了。那就是为什么去爱一个不爱你的人，是极端困难的事，那违反了我们的天性。你恐怕必须极度地仰赖你对上帝的信心，才有办法去这么做。也许，如果你再读耶稣的讲章；爱你的仇敌、爱那恨你的人、爱那利用你的人，可以对你有所帮助，然后请求上帝帮助你实行耶稣的教训。”

我知道安听懂了我说的话。她点头点得很轻，她的眼睛告诉我她有很多问题。

“可是，柴普曼博士，当你对一个人有如此多负面的感觉，却要在性的方面表示爱，那是不是很虚伪？”

“也许区分爱为一种感觉和一种行动，可以帮助我们。”我说。“如果，你宣称你有哪些是你没有的感觉，那是虚伪；而且，如此虚假的沟通，不是建立亲密关系的方法。可是，如果你表示一个爱的行动，而它是为了对方的益处或乐趣而设计的，那就是一个抉择。你并不是宣称，那个行动是出自内心情绪的相连；你只是为了他的益处而选择做某件事，我想那应该是耶稣所说的。”

“想当然地，我们不会对恨我们的人有热情的感觉，那是不正常的；可是，我们可以为他们行使爱的行动，那只是一个抉择。我们希望藉此对他们的态度、行为和待人，会有正面的影响；至少我们选择了为他们做正面的事。”

“过了第一个月，”我说，“我要你问格林你的表现如何。用你自己的话问他：‘格林，你记得几个星期以前，我告诉过你我试着做个好妻子吗？我想问问看，你觉得我做得怎么样。’”

“不论格林说什么，都把它当做参考。他可能会讥讽、会无礼，或者有敌意，也可能是积极的。不论他的反应是什么，不要争论，只要接受，而且让他确知你确实很认真要成为一个好妻子；并知道如果他有另外的建议，也会被你接纳的。”

“照着这个模式，在整整六个月中，每个月问一次他的感想。无论直到何时格林才给你第一个正面的反应，当他说：‘你知道，我必须承认，当你最初告诉我，你要试着做得好一点的时候，我差不多是一笑置之；可是我得承认，这会儿的情形却有些不同了。’这时你会知道，你的努力已经在情感上接触到他了。他可能在第一个月后，会给你正面的反应，或者在第二个或第三个月以后。在你收到第一个正面反应的一个星期后，我要你向格林提出一个请求，也就是你想要他做的事，而且是跟你主要的爱的语言一致的。例如，一个傍晚，你可以对他说：‘格林，你知道我想做什么吗？你记得我们以前一起玩拼字游戏的情形吗？我想在星期四晚上跟你玩拼字游戏。孩子们会待在墨丽家。你想那有可能吗？’”

“请要求明确，不笼统。不要说：‘你知道吗？我希望我们能多花些时间在一起。’那太含糊了，而且你怎么知道他什么时候做到了？你的请求明确，他可以确实的知道你要的是什么，而且你也会知道，当他去做的时候，他是选择为你的益处而去做的。”

“每个月向他提出一个请求。如果他做了，很好；如果他没有做，也没关系；可是，当他做的时候，你会知道他对你的需要有了反应。这个过程，目的是要教导他你主要爱的语言，因为你的请求跟你爱的语言是一致的。如果他开始选择以你的主要语言来爱你，你对他的那种正面的情感，会开始重新浮现出来；你的爱箱会开始满起来。迟早，你们的婚姻会实际地重生。”

《爱的五种语言》

26、《爱的五种语言》的笔记-第1页

爱的五种语言

1. 肯定的言词

- a. 鼓励的话语
- b. 仁慈的话语（我爱你，我关心你，所以我选择原谅你）
- c. 谦和的话语（提请求而非要求）

2. 精心的时刻

- a. 同在一起（心在一起）
- b. 精心的会话（具有同理心的对话：两个人在友善、不受干扰的环境中，分享他们的经验、思想、感觉和愿望。具有同理心的对话可以帮助爱人在情绪上感觉被爱。与肯定的言词不同，肯定的言词焦点在于我们说什么，而精心的会话焦点在于我们听什么）
- c. 学会说话
- d. 个性的类型
- e. 精心之活动

3. 接受礼物

- 4. 服务的行动
- 5. 身体的接触

27、《爱的五种语言》的笔记-第30页

28、《爱的五种语言》的笔记-第9页

记下

29、《爱的五种语言》的笔记-第4页

吉姆的主要爱语，是我所说的“服务的行动”。所谓服务的行动，是指你的配偶想要你做的事。你设法借着替他(她)服务，而使他(她)高兴；借着替他(她)做事，而表示你对他(她)的爱。

这样的行动像是：做一餐饭、把餐具摆在桌上、洗碗、用吸尘器吸地、清洗抽水马桶、把水槽里的头发拿出来、擦掉镜子上的白点、清理车窗上的小虫、把垃圾袋拿出去、替孩子换尿布、粉刷浴室、擦拭书架上的灰尘、保持良好的车况、清洗车子里外、清理车房、剪草、修剪树丛、扫落叶、擦拭百叶窗上的灰尘、溜狗、换猫的沙箱、以及换鱼缸的水，这些都是服务的行动。而那些服务需投资以思想、计划、时间、努力并精力的。但如果是以正面的精神来完成，那就真是爱的表现。

当你和马克约会的那段时间，是什么使得你相信他真地爱你？是什么使得他跟其余你约会过的异性不一样？”

《爱的五种语言》

“是他帮助我做每一件事的态度。”她说。“他是那么渴望帮助我。而其它的男孩子，没有一个人表示过那样的兴趣；可是，对马克，那似乎很自然。当他在我们家吃饭的时候，他甚至帮忙我洗碗。他是我所认识的，最好的人；可是，在我们结婚以后，全都改变了。他一点儿忙也不帮了。”

转向马克，我问：“你想，在你们结婚以前，你为她所做的所有的事，是为了什么？”

“那对我来说似乎很自然，”他表示：“那是为我所关心的人而做的。”

“你想，为什么在结婚以后，你不再帮助她了？”我问。

“哦，我想我期望那像我的家庭。爸爸上班，妈妈照顾家里的事。我从没有看过我爸爸用吸尘器吸地、洗碗或者在家里做任何事。因为妈妈没有出外工作，她保持一切一尘不染，她做饭、洗衣服、烫衣服。我就以为那是该有的方式。”

我希望马克看见了我所看见的，我问：“马克，刚刚当我问玛丽，在你们约会期间，是什么使得她感觉到你的爱，你听见她说什么？”

他回答：“帮忙她做事，并且跟她一同做事情！”

请求会引导爱，而要求却阻碍爱的流通。

“所以，你应该能了解，”我继续说，“当你不再帮忙她做事，她会怎么样觉得你不爱她？”他不住地点头。我继续说：“你会跟随你父母的婚姻模式，是很正常的。几乎我们所有的人都有这种倾向；可是，你对待玛丽的行为，跟恋爱约会时绝然不同，使她确信了你的爱已经消失。”

然后，我转向玛丽，问她：“当我问马克：‘你们约会期间，你为玛丽做的所有之事，是为了什么？’你听见他说什么？”

“他说那对他来说，是很自然的。”她回答。

“对了，”我说，“他也说了，那是他为他爱的人所做的。他为你，还有跟你一起做的那些事，是因为在他心里，那是一个人表现爱的方式。”当你们结婚了，住在自己的房子里，他对于你表达爱的方式，会有些期望；这些期望像是你会保持房子清洁，你会做饭等等。简单地说，他期望你会以为他做事，来表达你的爱。当他看不到你做那些事的时候，你了解他为什么觉得你不爱他了吗？”现在，玛丽也不住地点头了。我继续说：“我想，在这个婚姻里，你们两个人都这么不快乐的原因是，你们都没有借着为对方做事，来表达你们的爱。”

玛丽说：“我想你是对的，我停止为他做事的原因，是因为我怨恨他苛求的心态。他好像在尝试把我变成像他母亲一样。”

“你对了，”我说，“没有人喜欢被强迫做任何事。事实上，爱是自由地付出，是不能被要求的。我们可以请求对方什么事，可是绝不可以要求任何事。请求会引导爱，而要求却阻碍了爱的流通。”

马克打岔说：“柴普曼博士，她是对的。我要求她、批评她，因为我对她做为一个妻子失望了。我知道我说了一些残忍的话，也了解她怎么会生我的气。”

过了五、六分钟，他们递给我他们的单子。马克的单子是：

- * 一、每天辅床。
- * 二、在我回家以前，洗干净宝宝的脸。
- * 三、在我回家以前，把她的鞋子放进鞋柜里。
- * 四、至少我回家前，开始做晚饭，这样在我到家后三十到四十五分钟之内，我们就可以吃晚饭

《爱的五种语言》

了。

我大声念完单子，然后对马克说：“我了解，你说如果玛丽愿意做这四件事，你会认为这是对你的爱的行动。”

“对，”他说，“如果她做这四件事，对于改变我对她的态度，会有很大的效力。”

然后，我再念玛丽的单子：

* 一、我希望他能每个礼拜洗车，而不是期待我去做。

* 二、我希望在他下午回家以后，能替宝宝换尿布，尤其是，如果我在做晚饭。

* 三、我希望每个星期，他都能用吸尘器替我吸一次地。

* 四、我希望在夏天，他能每星期剪草，不要让草长得那么高，以免我因着我们的院子而觉得没面子。

我说：“玛丽，我了解，你说如果马克愿意做这四件事，你会把他的行动，当做对你真实之爱的表示。”

“对，”她说。“如果他能为我做那些事，就太好了。”

“马克，你觉得这张单子合理吗？你可以做到这些事吗？”

“可以。”他说。

“玛丽，你认为马克的单子合理、可行吗？如果你愿意的话，你可以做那些事吗？”

“是的，”她说。“我可以做那些事。过去，我觉得喘不过气来，因为不论我做什么，总是不够。”

我对玛丽说：“你了解吗，你并不是必须做这些事；可是，若你要对马克表示爱，这是对他有意义的四种方式。我建议，你们一起试两个月，看看它们是否有用。两个月结束后，你们可能会想要在你们的单子上，加上另外的请求，然后彼此分享。然而，如果是我，每个月我加上的请求不会多过一个。”

习作

如果你配偶爱的语言是服务的行动：

一、把过去几星期中，你配偶对你做的请求列一张单子。每星期选做一件，把它当做爱的表示。

二、剪出一些心形的卡片，写上：“今天我会借着.....表达我对你的爱。”以下面的行动之一来完成这个句子：剪草、用吸尘器吸地、洗碗、溜狗、清理鱼缸等等。在一个月中，每天给你的配偶一张爱的短笺，伴随着服务的行动。

三、请求你配偶做一张单子，列出十样事情，是他或她希望你能在下个月做好的。

然后，请配偶以数字1至10，标示它们的优先级。1代表最重要的，10代表最不重要的。用这张单子为一个爱的月份，计划你的策略。（准备好跟一位快乐的配偶一同生活吧。）

四、你的配偶不在家的时候，要孩子们帮助你，为他做一些服务的行动。当他走进门，跟孩子们一起喊“大惊喜！我们爱你！”然后告诉你的配偶，你的服务行动。

五、哪样服务的行动，是你配偶唠叨不休的？为什么不决定把唠叨当做标示？由于你的配偶正标

《爱的五种语言》

榜着，这是对他或她真正重要的事。如果你选择去行出来，做为爱的表示，那就比千朵玫瑰更有价值。

六、如果你配偶对服务行动的请求，常常是唠叨或令人难堪的字句，不妨试着用缓和的字句把它写出来，跟你的配偶分享这个改写过的请求。例如：“亲爱的，我很爱你。你是一个努力工作的人，我真的很感谢你。我想预先谢谢你，在这个星期四玛丽和巴勃来吃晚饭以前，修剪草地。”你的丈夫可能会说：“剪草机在哪儿？我等不及了！”试试看。

七、做一些主要的服务行动，像是洗车子、做一餐饭、粉刷卧房或者清洗地面，然后贴一张告示：“送给(配偶的名字)之爱的礼物。”然后签下你的名字。

八、如果你的钱比时间多，雇请一个人做那些你的配偶希望你做的服务行动。像是修整草地、清理房子、洗车子、洗衣服。如果你负责把它完成，即使你不在家，你也在表达爱。

九、请你的配偶告诉你，哪些是真正能对他或她表明爱的日常例行服务行动。那些可能包括了把脏衣服放进洗衣篮，把洗脸池里的头发拿出来，在晚上把衣服挂起来，出去的时候把门关上，准备一餐饭，还有洗碗。试着把这些排进你的例行日程表。因为“小事情”的确重要。

十、定时地问你的配偶：“如果这个星期，我能做一个特别的服务行动，你想要的是什么？”如果可能，去做它；然后看着你配偶的爱箱满起来。

30、《爱的五种语言》的笔记-第21页

当你向配偶提出请求，是在肯定他或她的价值和能力。你等于在本质上表明，她有些什么，或者可以做些什么；这对你是有意义、有价值的。可是，当你提出的是要求，你就不是在爱人，而成了暴君。你的配偶不但不觉得被肯定，反感到被贬低了。请求带着选择；你的配偶可以选择成全你的请求，或者否决它，因为爱永远是一个选择，那是使爱有意义的原因。知道我的配偶如此爱我，愿意成全我的某一个请求；在情绪上，那表达了她关心我、尊重我、仰慕我，而且要做什么事来使我高兴。我们不能经由要求，得到情感上的爱；事实上，配偶也许会依从我们的要求，可是那并不是爱的表示。那是一种惧怕、愧疚、或者什么其它情绪的行动，但不是爱。因此，请求制造了表示爱的可能性，而要求则扼杀了那样的可能性。

31、《爱的五种语言》的笔记-第70页

并非我们所有的人，都不懂得表达自己的情绪；可是每个人说话的方式，就受到了个性的影响。我观察到两种基本的个性类型，我称第一种为“死海”型。在以色列这个小国，加利利海南流经由约旦河入死海，死海到不了任何地方，它只有接受却不流出。这种类型的性格，一整天接受了很多经验、情绪和思想，他们有一个大储水池用来储存这些信息；他们不说话也觉得非常快乐。如果你对一个人死海型性格的人说：“有什么问题吗？今天晚上你为什么不说话？”他可能会说：“没问题啊，你为什么认为有问题呢？”那是很诚实的回答。不说话，他仍感到很满足：他可以从芝加哥开车到底特律，不说一句话，还是很快乐。

另一个极端的类型，是“潺潺溪流”型的人。这种性格的人，无论眼耳接收到什么，就脱口而出，很少超过60秒钟。他们看见什么、听见什么，他们就说什么。事实上，如果家里没人可说，他们就打电话给别人，“你知道我看见了什么、听见了什么吗？”如果他们打电话找不到人，他们甚至会说给自己听，因为他们没有储水池。常常，一个死海型的人会和一个潺潺溪流型的人结婚，是因为在约会期间，那是非常有吸引力的搭配。

《爱的五种语言》

32、《爱的五种语言》的笔记-第11页

心理学家陶若西·田诺博士(dr.dorothy tennov)对恋爱的现象做了长期的研究，从她在很多情侣的计分中所做的结论发现：一段神魂颠倒的浪漫恋情，平均寿命是两年。如果那是秘密的恋情，也许会存活得长一点。

我对于热恋保持不了多久并不感到奇怪，但为什么秘密的恋情会更长久？想到大学英语课上老师让我们用一些英文单词形容爱情，我们说的大同小异，比如甜蜜，温暖，快乐，等等。唯独老师和我们分享了一点，stealing，让我至今印象很深。她解释道她认为爱情是偷偷摸摸的，只有偷偷摸摸的，才会开心，才会长久。她享受爱情只有两个人知道的感觉，享受两个人的小世界，她在这个小世界中甚至不需要和别人去分享。

可是也有许多人，需要将爱情公开，需要从这种公开中获得安全。似乎很矛盾。这些人完全不觉得两个人的爱情是足够的，似乎只有把爱情让全世界都知道才能安全和踏实。

到底是这些人在爱情中的不安全感使然，还是并不是所有人都享受偷偷摸摸的爱情？我们从偷偷摸摸的爱情中得到的到底是什么？从公开的恋情中得到的又是什么？这个问题对我尚无解。

33、《爱的五种语言》的笔记-第3页

如果，你配偶的主要爱的语言是接受礼物，你可以成为送礼物的高手。事实上，那是最容易学习的爱语之一。

要从哪儿开始呢？列一张单子，写出历年以来，你的配偶接到后曾感到兴奋的所有礼物；那些可能是你或者其他家人、朋友送的礼物。这张单子可以给你一个概念，了解你配偶喜欢收到什么样的礼物。如果你对于应该选择单子上的何种礼物所知有限，可以询求家人的意见；同时，选的礼物，是你觉得很舒服而愿去买、去做或者去找的，然后把它们送给你的配偶：不用等到特别的场合。如果接受礼物是他或她主要的爱的语言，几乎你所给的任何礼物，都会被当做一种爱的表示而接受。(如果在过去，她对你的礼物吹毛求疵，而且几乎你送的任何礼物都不被认可；那么，差不多可以确定，接受礼物并非她主要爱的语言。)

如果你要成为一个有效的送礼者，也许需要改变自己对金钱的态度。我们每个人对金钱的目的，都有很个人化的认知；而且，我们有各种与花钱有关的情绪。有些人的花钱哲学，是在花钱的时候，会对自己有好的感觉；而有存钱和投资的认知的人，则是在存钱和有智能地投资的时候，对自己有好的感觉。

如果，你是个花钱者，买礼物给你的配偶不是难事。可是，如果是个存钱者，你可能就会在情绪上对抗这种以花钱来表示爱的想法。你不为自己买东西，为什么你该为你的配偶买东西？那样的态度会使你无法明白，你其实是在为自己购买东西。借着存钱和投资，你买的是自我的价值，和情绪上的安全感。在处理金钱的方式上，你关心自己的情绪需要，而忽略了供应你配偶的情绪需要。如果，你发觉你配偶主要的爱的语言，是接受礼物；那么，你也许会发现，为他或她买礼物，是你能做的最好投资。你在为你们间的关系作投资，填满彼此情感的爱箱。有一个满溢的爱箱，他或她多半会以你能了解的语言，来回报你情感上爱的需要。

有一种无形的礼物，有时候胜过那可以拿在手里的礼物；我称之“自己就是礼物”，或以“在场作伴”为厚礼。当你的配偶需要你的时候，你就在那里陪伴：这对主要爱的语言是接受礼物的人，传达了响亮的信息。珍有一次对我说：“我先生唐恩，爱垒球胜过爱我。”

《爱的五种语言》

后来，我问唐恩关于那两件事，他完全知道我所说的是什么。“我知道她会提起那些，”他说，“当孩子出生的时候，整个生产过程，我都在那儿。我不停地照相，感觉兴奋极了，我等不及要告诉球队的伙伴们。可是，那天傍晚，当我回到医院，我的希望破灭了，她对我大发雷霆，我无法想象她那时说的话，我以为她会为我告诉球队这好消息，而以我为荣。”

“还有她母亲去世的时候？她可能没有告诉你，她母亲去世前，我请了一个星期的假。那整个星期，我待在医院里，也留在她母亲家里，修理东西，帮忙做事。在她母亲去世了，葬礼也结束了以后，我觉得我已经做了我所能做的，我需要喘口气。我喜欢打垒球，而且我知道那可以帮助我放松，解除我的一些压力，我以为她会要我休息一下。”

“我做了那些自认为是对她重要的事，可是那不够，她从没有让我忘记那两天。她说我爱垒球，胜过爱她，那真是荒谬。”

他虽是个诚恳的丈夫，但却未了解本人躬亲在场的无上效力。他的妻子认为，为她待在那儿，比任何其它的事都重要。如果，你的配偶主要的爱的语言是接受礼物，在紧要关头你能在场，将是最动人的礼物。你的身体成为你爱的象征，把象征拿走了，爱的感觉就消失了。在辅导期间，唐恩和珍逐渐互相谅解过去的伤痛和误会。终于，珍能原谅唐恩，而他也开始了解，为什么他在场对她是那么重要。

如果，你的配偶在场对你很重要，我极力主张你直接告诉你的配偶，不要期待他洞察你的心意。换句话说，如果，你的配偶对你说：“今天的下午、晚上，还有明天，我真希望你能跟我一起在那儿。”要把他的请求当做一回事，从你看来，那也许不重要；可是，如果你对那个请求没有反应，你可能传达了一个你无意传达的信息。

习作

如果你配偶爱的语言是接受礼物：

一、尝试一次礼物的大游行：在早晨留一盒糖给你的配偶(如果考虑到健康，就用酸奶糖)；下午派人送花(除非你的配偶对花过敏)；晚上送他一件衬衫。当你的配偶问：“这是怎么回事？”你回答：“只是试着填满你的爱箱！”

二、让大自然引导你：下回你在住家附近散步时，睁大眼睛，为你的配偶找一件礼物，那也许是一块石头、一根短棒，或者一朵花(如果花不在你的院子里，确定得到你邻居的许可)。你甚至可以在你的天然礼物上加上特别的意义。例如：一块圆滑的石头，可以象征你的婚姻，曾经粗糙，现在已经磨滑了；一朵玫瑰花，可以提醒你，你在配偶身上所看到的美。

三、开发“手工原作”的价值。为你的配偶做一件礼物。也许，你需要报名参加一个艺术或手工艺班：陶艺、银器、绘画、木刻等等。你上课的主要目的，是要为你的配偶做一件礼物。一件手工制造的礼物，时常会成为传家之宝。

四、找一个星期，每天送你的配偶礼物：不需要是一个特别的星期，任何星期都行。我保证，那将会成为“那唯一的礼拜！”如果你精力充沛，你可以使它成为“那唯一的月份！”不会的——你配偶不会期待你一生继续这么做的。

《爱的五种语言》

五、保存一本“礼物点子笔记本”。每一次你听见你的配偶说：“我真喜欢那个”，或者“哦，我真喜欢有一个那样的东西！”把它写在你的笔记本里。注意地听，你会有一张相当像样的单子。当你要送礼物的时候，可以用它做为指南；如果，你想要刺激经济的成长，你们还可以一起翻阅购物目录。

六、“帮助我，我迷糊了！”如果对于如何为你的配偶选择礼物，你真的没有任何线索，就请你配偶的亲友帮助你；多数人喜欢替朋友买礼物，而使他们快乐；尤其，如果那不是用自己的钱买的。

七、提供“亲自陪伴”为最好礼物。对你的配偶说：“这个月我要为你喜欢的事情或场合，提供我亲自相陪的礼物。你告诉我什么时候，我会尽全力陪在那儿。”准备好往好处想。谁知道你也许会喜欢交响乐或者曲棍球。

八、给你的配偶一本书，并且同意你自己也要阅读那本书。然后提议每星期一起讨论一章，不要选一本你想要对方看的书，而要根据你配偶有兴趣的主题选书：性教育、橄榄球、针织、金钱管理、养育孩子、宗教、或者登山旅游等。

九、送一份长存之爱的纪念品。在你配偶的生日、你们的结婚纪念日或者其它的情况，以他(她)的名义送一份重礼给他(她)的教会，或者他(她)喜欢的慈善机构。并请那个慈善机构寄一张回执卡片；那么教会或者慈善机构会很兴奋，而你配偶也会同样的兴奋。

十、送一份有生命的礼物。买和种一棵树或者一棵开花的灌木，向你的配偶致敬。你可以把它种在自己的院子里；在那儿，你可以浇水、施肥；或者把它种在公园或林园里，在那儿，别的人也可以享受。这样一来，每年你都可以因此而得到夸赞。如果，那是苹果树，在你有生之年也许可以吃到苹果。不过警告你：可千万别种山楂树(野苹果树)！

34、《爱的五种语言》的笔记-第36页

基本真理：人们说着不同的爱的语言。

对爱的渴望，保持爱箱常满：感觉被爱是人类最重要的情绪需求。请记住，平均一般的恋爱经验仅存活两年。

肯定的言词：当我们听到肯定的言词时，我们就会被激励，愿意回报。

鼓励的话语。

仁慈的话语。

记录、收集“肯定的言词”。

某人爱的语言，不见得同样是他人爱的语言。

35、《爱的五种语言》的笔记-第1页

1、有效地沟通爱

2、「在每一个孩子里面，都有个『情绪的箱子』等着被添满爱。当一个孩子真正感觉到被爱，他才会正常地成长。但是，当爱箱空了的时候，这孩子就会有问题行为。多半的问题行为都是由于「空箱

《爱的五种语言》

子」的渴求所激发。」

36、《爱的五种语言》的笔记-第51页

精心时刻的意义，并非指我们必须用所有共处的时间，凝视着对方；而应该是说，两人同心一起做点什么，并且给予对方全部的注意力。所参与的那项活动，其实也是次要的，重要的是花时间关注对方的情感，而活动只是创造那种同在一起的机会的工具。

很多抱怨他们的配偶是不说话的人，不是指配偶一个字也不说，他们的意思是，他很少参与有同理心的对话。如果你的配偶主要的爱语是精心时刻，用这样的对话，可以帮助她在情绪上感觉到被爱。

37、《爱的五种语言》的笔记-第24页

38、《爱的五种语言》的笔记-第6页

如果你要保持你配偶情感的爱箱充满，那么发现对方主要爱的语言是必要的。可是，首先让我们确定，你知道自己爱的语言，也细听过这五种情感上的爱语：

肯定的言词
精心时刻
接受礼物
服务的行动
身体的接触

有些人即刻就知道自己及配偶主要爱的语言，但对另外一些人来说，不是那么容易。有些人像是来自俄亥俄州巴玛高地的巴勃，在听了五种爱的语言之后，他对我说：“我不知道。似乎其中有两种对我都同样重要。”

“哪两种？”我问。

“‘身体的接触’和‘肯定的言词’。”巴勃回答。

“关于‘身体的接触’，你的意思是什么？”

“哦，主要是在性的方面。”巴勃说。

我进一步地探测，问他：“当你们没有行房的时候，你喜欢妻子用手指梳理你的头发、抚摸你的背、握你的手或者亲吻你、拥抱你吗？”

“那些都满好的，”巴勃说。“我不会拒绝它们，可是最重要的是行房。因在那时候，我知道她是真的爱我。”

我暂时放下身体的接触这个主题，而转向于肯定的言词。我问：“当你说‘肯定的言词’重要，你觉得什么样的句子最受用？”

“差不多任何句子都行，只要是正面的。”巴勃回答。“当她告诉我，我多么好看、我多么聪明

《爱的五种语言》

、我工作得多么努力；当她对我在家里做的事，表示赞赏；当她夸赞我花时间陪孩子；当她告诉我，她爱我——所有这些都对我很重要。”

“当你成长的时候，有没有从你的父母那里接受过这样的称赞？”

“不常，”巴勃说。“我从父母那儿得到的，多半是批评和苛求。我想那是为什么我那么欣赏凯柔，因为她给我肯定的言词的满足。”

“让我问你，如果凯柔满足你性的需求，也就是说，每当你想要的时候，你都可以与她有性生活；可是她却常对你说负面的话、批评你，有时候在别人面前奚落你，你想你会觉得她爱你吗？”

“我不会，”他回答。“我想我会觉得她出卖了我，而且使我深受伤害。我想我会很沮丧。”

“巴勃，”我说，“我想我们刚发现了，你主要爱的语言是‘肯定的言词’。行房对你，以及你觉得和凯柔亲近，是非常重要的；可是她肯定的言词，在情感方面对你更重要。事实上，如果她总是以言语批评你，或者在别人面前奚落你，总有一天，你不会想再和她行房，因为对你来说，她将是深痛的来源。”

巴勃犯了很多男人常犯的错误：假定“身体的接触”是他们主要爱的语言，因为他们那么热切地渴望行房。对男性来说，性欲是有生理基础的。性欲是由精子和精液在阴囊中的积存所刺激，当阴囊满了，在生理上有一种推动力，要去舒解它。因此，男性的性欲有生理的根源。

在婚姻中，多半与性有关的问题，跟技巧的关系不大；可是却跟满足情绪的需要，大有关系。

对女性来说，性欲是植根于她的情感中而不是在生理方面，没有生理因素，可以促进且推动她有性关系。她的欲望是有情绪的基础，如果她觉得丈夫爱她、仰慕她、欣赏她，她就会有欲望想在生理上亲近他。可是少了情感上的亲密，她可能只会有很少的生理欲望。

因为男性在生理上，被规律地推动着做出的舒解；可能他就自然地认定，那是他主要的爱的语言。可是，如果在别的时候、他不喜欢与性无关的身体触摸，这可能就完全不是他爱的语言。性欲跟他感觉被爱的那种情感上的需要，是相当不同的。那不是说行房对他不重要，那是极端地重要——可是单是性关系，无法满足他要感觉被爱的需求，除非他的妻子说了他主要的爱的语言。

事实上，当妻子说了他主要的爱语时，他的爱箱就满了；然后是他说她主要爱的语言，于是她的爱箱也满了；接着，他们关系里性的那部分就自然而然地改善了。在婚姻中，多半性方面的问题跟技巧的关系不大，可是却跟满足情感的需要，大有关系。

在更多的交谈和回想之后，巴勃说：“我想你是对的。‘肯定的言词’绝对是我主要的爱的语言。当她在言语上冷落我、批评我的时候，我会有在性方面回避她的倾向，而且会去幻想别的女人。可是当她告诉我，她多欣赏我、仰慕我，我本能的性欲就转向了她。”巴勃在我们短短的交谈中，有了重要的发现。

你的主要爱语是什么？什么最能使你感觉到你的配偶爱你？你最渴望的是什么？如果那些问题的答案没有立刻跃进你的脑海，去察看爱的语言的负面使用也许可以帮助你：你的配偶做的哪些事、说的哪些话，或者哪些没有做、没有说的，伤害你最深？例如：如果你最深的痛苦是你配偶对你的批评、判断之言，那么你爱的语言可能是“肯定的言词”。如果你的配偶以负面方式，使用你主要的爱的语言

《爱的五种语言》

，那会伤害你胜过伤害别人。因为，他不仅疏忽了说你主要的爱的语言，他实际上用的那种语言，就像一把刀刺了你的心。

发现个人主要爱语的另一个方式，是回顾你的婚姻，然后问：“我最常请求配偶的是什么？”无论你最常请求的是什么，那可能跟你主要的爱语有关。那些请求可能被你的配偶当做唠叨，但事实上，它们却是你为了从配偶那里获得情感上的爱所做的努力。

还有另一个发现你主要爱语的方法，是查验你用什么方式向你的配偶表示爱。你为她所做的可能也是你希望她能为你做的。如果，你经常为你的配偶提供“服务的行动”，也许(虽然不总是)那就是你的爱的语言。如果，“肯定的言词”可让你感受到爱，很可能你会用它们向你的配偶诉说爱。因此，藉由此问题：“我如何有意识地向我的配偶表示爱？”你可能会发现你自己的语言。

可是请记住，那个方式只是寻找你爱的语言之可能线索，而不是绝对的指示器。例如：一个丈夫从他的父亲那儿学会了借着送好礼物给妻子来表示爱，但是“接受礼物”不是他的主要爱的语言，他只是在做他父亲所教导他做的。

花些时间，写下你所认为自己的主要爱的语言，然后再依据重要性来定次序，列出其他的四种。

而我建议了三种方式，来发现你自己的主要爱语：

- 一、你的配偶做什么事或者不做什么事，伤害你最深？跟这件事相反的，可能就是你爱的语言。
- 二、你最常请求你配偶的是什么？你最常请求的事，可能是最能使你感觉到爱的事。
- 三、你通常以什么方式向你的配偶表示爱？你表示爱的方法，也许显示它会使你感觉到爱。

用以上三种方式，也许可以使你决定你的主要爱的语言。如果，两种语言似乎对你都同样地重要，就是说两者都很突出，那么也许你是说双语之人。如果真是这样，对你的配偶来说就比较容易了。现在，他或她有兩種选择，任何一种都能极力地向你传达爱。

有两种人可能较难于发现自己主要爱的语言。第一种，是那些情绪爱箱已经满了很久的人。她的配偶以很多方式向她表示爱，所以她无法确定其中的那一种，最能使她感觉到爱；只知道自己是有人爱的。第二种，是那些爱箱已经空了很久的人，他已不记得什么能使他感觉到爱了。若有其中任何一种情形，你可以回到谈恋爱时的经验，问自己：“在那些日子里，我喜欢我的配偶哪些方面？他做的什么事或者说的什么话，才使我想跟他在一起？”如果你能回想起那些记忆，它们会给你一些有关你的主要爱的语言之概念。另外一种方式，是问你自己：“我理想的配偶是什么样的？如果我能有完美的配偶，她会像什么样？”你配偶的完美画像，应该会给你一些关于自己主要爱语的概念。

说了那么多，我建议你们花些时间，写下你所认为自己的主要爱的语言，然后按照其重要性的先后次序列出四种；接着也写下你认为你配偶的主要爱的语言，如果你愿意也可按重要性之次序列出四种。跟你的配偶坐下来，讨论你所猜想对方的主要爱语，然后告知彼此，你认为自己的主要爱语是什么。

分享过后，我建议你们玩以下的游戏，每星期三次，连续二个星期。这个游戏叫“检查箱子”，它是

《爱的五种语言》

这样玩的——

当你们回到家，其中一人问另一人：

“在从0到10的量表上，今天晚上，你的爱箱怎么样？0代表空虚，10代表‘我满了爱，再也装不下了。’你用10、9、8、7、6、5、4、3、2、1，或者0，测量一下你的爱箱，看看它有多满？”

然后你的配偶会说：“我能做什么帮助你充满它？”

接着，你给配偶一个建议；你喜欢他(她)在那天晚上做的或说的，他会尽力答应你的请求。结束你的部分，轮到你以反方向重复那个过程。这样一来，你们两个人都有机会测量你们的爱箱，而且提供充满它的建议。

连续玩了三星期后，你就会欲罢不能；在你的婚姻中，这是刺激爱的表现的有趣方式。

一个丈夫对我说：“我不喜欢那个爱箱游戏。我跟妻子玩过那个游戏。我回到家，对她说：‘在0到10的量表上，今天晚上，你的爱箱怎么样？’她说：‘差不多是7。’我问：‘我能做什么帮助你充满它？’她说‘今天晚上，你所能为我做的最好的事，是洗衣服。’我回答：‘爱和洗衣服有什么关连？我不懂。’”

我说：“那就是问题所在。也许你还不了解你妻子的爱的语言。你主要爱的语言是什么？”

他毫不迟疑地说：“身体的接触，尤其是婚姻生活中性的部分。”

“请仔细的听我说，”我说：“当你的妻子以身体接触对你表示爱的时候，你所感觉到的爱，和你为她洗衣服时，她所感觉到的爱是相同的。”

“把衣服拿来！”他喊着说。“如果能使她觉得那么好，我会每天晚上洗衣服。”

另外，如果你还没有发现你的主要爱语，就保留检查箱子游戏的记录。当你的配偶说：“我能做什么帮助你充满它？”你的建议可能群集围绕在你主要的爱的语言四周。你的请求也许包括了五种爱的语言，可是你会有较多的请求，集中在你主要的爱的语言上。

也许，你们某些人心里正诉说着，那与伊利诺州锡安城的雷蒙并海伦相同的话：“柴普曼博士，这一切听起来都很好、很奇妙；可是，如果你配偶的主要爱语，对你而言却是不自然的事，又怎么办呢？”

39、《爱的五种语言》的笔记-第2页

开始，我就应该领会到白蒂玖主要爱的语言。那个春天的晚上，当我到小岩石城拜访她和毕欧的时候，她说了什么？“毕欧是个好的供应者，可是，他不花时间跟我相处。那么有房子、有旅游车或其它东西，又有什么用？因我们从未有一起享受它们的时光。”她的愿望是什么？跟毕欧共处的精心时刻。她需要他的注意；她要他把注意力集中在她身上，给她时间，跟她一起做些什么。

说到“精心的时刻”，我的意思是给予某人不分散的注意力。我不是说坐在长沙发上一起看电视。当你那么做的时候，是ABC或NBC电视台得到你的注意力(而不是你的配偶)。我说的是坐在长沙发上，关了电视，注视着彼此并交谈，给对方不分散的注意力。这也可以是散步，但只限你们俩在一起

《爱的五种语言》

；或者上个小馆，彼此注视着交谈。你有没有注意到？在餐馆里，你几乎总是看得出，婚前约会的男女和已婚夫妇间之不同：约会的男女彼此注视着交谈；已婚夫妇则坐在那儿东张西望。你会认为他们的目的只是去吃饭的。

当我全神贯注地跟妻子坐在沙发上二十分钟，而且她也如此待我的时候，我们是把生命中的二十分钟给了对方。我们不会再有同时刻的二十分钟互献生命给对方。那是爱的一种有力、情绪的传达工具。

一种药不能治百病。在我给毕欧和白蒂玫劝告的时候，我犯了一个严重的错误。我假定：肯定的言词对于白蒂玫就像对毕欧一样重要。我曾抱着希望，如果他们俩都说些适当肯定的言词，那种情绪状况就会改变，然后两个人都会开始有被爱的感觉。那的确对毕欧有效。他开始对白蒂玫有比较好的感觉；他开始感觉到那种对他努力工作的真正感激。但用在白蒂玫身上就不是那么有效了。因为，肯定的言词不是她最主要爱的语言；她的语言是精心的时刻。

好。我们要开始列另一张单子。你知道白蒂玫希望你跟她一起做的事，有些什么？那些以往她常提到的事。

这是毕欧的单子：

- * 开我们的旅游车到山区度周末(有时候跟孩子们，有时候只有我们两个人)。
- * 跟她会面一起吃午餐(在讲究的餐馆，或有时候甚至在麦当劳)。
- * 安排一位临时保姆看孩子，然后带她出去吃晚餐，只有我们两个人。
- * 晚上我回到家，坐下来跟她谈谈我的一天，而且倾听她谈谈她的一天。(当我们在谈话的时候，她不要我看电视。)
- * 花时间跟孩子们谈谈他们在学校的经验。
- * 花时间陪孩子玩游戏。
- * 星期天跟她和孩子们外出野餐，而且不要抱怨蚂蚁和苍蝇。
- * 一年至少有一次，全家一起去度假。
- * 跟她散步，而且边走边谈。(不要走在她前面。)

精心时刻的中心思想是同在一起，但我不是指位置上的接近。两个人坐在同一房间里，位置是很接近，可是不见得就同在一起。同在一起跟集中注意力有关。当一个父亲坐在地上，把皮球滚给两岁的孩子时；他的注意力不集中在球上，而是在孩子的身上。就在那短短的一刻，不论时间长久，他们是同在一起。可是，如果这位父亲滚球的时候，同时在讲电话，那他的注意力就冲淡分散了。有些丈夫和妻子以为他们花时间在一起，其实他们不过是住得很近。他们同时在同一座房子里，可是他们的心不是在一起。当一位丈夫在跟妻子谈话时，却一边看着电视上的运动节目，他就不能算是给妻子精心的时刻，因为妻子并未得到他全部的注意力。

精心时刻之意义，并非指我们必须用所有共处的时间，凝视着对方；而应该是说，两人同心一起做些什么，并且给予对方全部的注意力。所参与的那项活动，其实也是次要的；重要的是在情感上与对方共度的注意力交集时刻。而活动只是创造那种同在一起的感觉之工具罢了。当那位父亲把皮球滚给两岁的孩子，重要的并不在于这活动本身，而是父亲和孩子间所产生的那种情感。

同样地，丈夫和妻子一起打网球，如果是真实的精心时刻，焦点不在于打球，而在他们花时间共处的事实：要紧的是在情感层次上发生的事。我们花时间在一起做普通的消遣，传达了我们的关心对方，喜欢跟对方在一起，及喜欢一起做些什么。

精心会话跟第一种爱的语言，是很不同的。肯定言词的焦点是我们在说什么，而精心会话的焦点是我们在听什么。如果我要以精心时刻来表达对你的爱，在那段交谈的时间，我会专心让你吐露心声，而且具有同理心地倾听你所要说的话。我会问些问题，但不是以不耐烦的方式，而是以真实的渴望去问，为要了解你的思想、感觉和愿望。

《爱的五种语言》

如果你配偶主要的爱语，是精心的时刻，而其方言是精心之会话时，这需要就更加真确了。幸好，有无数的书籍和文章，陈述、发展如何倾听的艺术。我就不再赘述，而只建议以下简短、实际的秘诀：

一、当配偶说话的时候，保持眼光的接触

那可以防止你心不在焉，而且传达对你全部的注意力。

二、不要一边听配偶说话，一边做别的事

记住，精心的时刻，是给予某人你全部的注意力。如果你在做什么、阅读什么或者做什么非常有兴趣的事，无法分神，马上告诉他(她)实话。一种正面的方式可以是：“我知道你要跟我说话，我有兴趣要听，而且，我要给你我全部的注意力。现在我没法子，可如果你给我十分钟完成这件事，我可以坐下来听你说话。”多数的配偶会尊重这样的请求。

三、注意听感觉

问你自己：“我的配偶正体验什么样的情绪？”当你认为你有了答案，就确定它。例如：“听起来好像你觉得失望，因为我忘记了……。”这不仅给了他机会说明他的感觉，也传达了你在专心地听他说话。

四、观察肢体语言

紧握的拳头、颤抖的双手、眼泪、皱眉头和眼神的转动，可以给你一些有关对方感觉的线索。有时候言词表示了某种信息，但在肢体语言上却诉说着另一种信息。可请求说明，以确定你知道对方真正在想些什么、感觉到什么。

五、拒绝插嘴

最近的一个研究指出，一般人听人说话，只过了十七秒钟，就会插嘴、发表自己的意见。当配偶讲话的时候，如果要给对方全部的注意力，就要避免为自己辩护、口出恶言责难对方或者武断地表示自己的立场。目标是发掘配偶的思想和感觉，不是保卫自己或者矫正对方，而是了解他(她)。

在笔记本里写下你的感觉，用一两个字帮助你记得与感觉有关的事件。你的记录看起来可能像这样：

事件	感觉
跟车尾的人	生气
加油站	很烦乱
秘书不在	失望
工作计划三天到期	挫折感和焦急

一天三次做这个练习，逐渐地你能开始意识自己的情绪本性。用你的笔记本，简短地跟配偶表达你的情绪和发生的事件：尽可能持续下去。只要几个星期，你就能舒服地跟他或她表达你的情绪了。最后你甚至能舒服地讨论自己对配偶、孩子或家里发生之事的感受。记住，情绪的本身不好也不坏，它们只是我们对人生所发生的事件之心理反应。

好消息是，死海型的人可以学习说话，潺潺溪流型的人可以学习倾听。我们会受个性的影响，但却不被它控制。

学习新型态的方式之一，是建立每天的分享时间；在那段时间，你们各人说三件当天发生的事，

《爱的五种语言》

以及你们对那事件的感觉。我称那是健康婚姻的“每日最低需求”。如果你从每日最低需求开始，几个星期或几个月之内，你可能会发现优质的会话，在你们之间比较通畅了。

除了精心之时刻(即给予你配偶不分散之注意力)，这种基本的爱语以外，还有另一种方言称为精心之活动。在最近一次的婚姻研讨会中，我要求夫妇们完成下面的句子：“当……的时候，我最能感觉到丈夫(妻子)的爱。”一位结婚八年的二十九岁丈夫说：“当我们一起做那些我喜欢的事和她喜欢的事时，我最能感觉到我妻子的爱。我们谈得比较多，感觉好像我们又在约会了。”对于主要爱的语言是“精心之时刻”之人，那是典型的反应。重点是两人同在一起，一起做什么事，给予彼此不分散的注意力。

精心之活动，可以包括任何你们个人或者两人同有兴趣的事：其中强调的不是你们做什么，而是你们为什么做它：它的目的是两人一起经历什么事，事后觉得：“他关心我。他愿意跟我一起做我喜欢的事，而且他有正面的态度。”那就是爱，对有些人，那是最响亮的爱。

习作

如果你配偶爱的语言是精心之时刻：

一、一起在你们之中一人生长的邻近地区散步。问一些有关你配偶童年的问题。例如问：“你童年最有趣的记忆是什么？”再问：“你童年中最痛苦的是什么？”

二、到市区公园去，而且租自行车。骑车直到你们觉得累了，然后坐下来，观赏鸭子。听累了鸭叫，再骑车到玫瑰花园去，分享彼此最喜欢的玫瑰花颜色，以及喜欢的理由。

三、在春天或者夏天，跟你的配偶约定共进午餐。跟他碰面，然后开车到附近的墓园。铺条桌布，一起吃三明治，并且感谢上帝，你们仍然活着。告诉彼此，你喜欢自己在离世前所做的一件事。

四、请你的配偶列一张单子，写上他喜欢跟你一起做的五种活动。计划在接下来的五个月，每个月做一种。如果金钱是个问题，就在负担不了的理由之下，安排一些免费的活动。

五、问你的配偶，当她跟你谈话的时候，她最喜欢坐在哪儿？在下星期的一个下午，打电话给她：“这星期的一个傍晚，我要跟你约会，坐在黄沙发上谈话。哪个晚上，几点钟对你最合适？”(如果她最喜欢的地方是三温暖浴缸，就不要说“黄沙发”！)

六、想一种你的配偶喜欢、却极少带给你乐趣的活动：橄榄球、交响乐、爵士音乐会或者看电视睡觉。告诉你的配偶，你尝试拓宽你的见识；这个月什么时候，你希望跟她一起参与这种活动。订一个日子，并且全力以赴。在休息时间问有关的问题。

七、计划在接下来的六个月中，来一次周末的离家出走，只有你们两个人。确定那是个周末，你不必打电话到办公室，或者每三十分钟看一次电视报告。专注于一起轻松地做些你或你们喜欢的事。

八、每天找些时间彼此分享一些当天的事。当你们看电视新闻所花的时间，超过听彼此说话的时间时，最后你会关心波士尼亚超过关心你的配偶。

《爱的五种语言》

九、每三个月有一次“让我们回顾个人历史”的夜晚。专为你们个人的历史，保留一小时。选五个问题，你们分别回答。比如：(一)谁是你学校里最好和最坏的老师？为什么？(二)什么时候，你觉得你的父母以你为荣？(三)你母亲所犯最大的错误是什么？(四)你父亲所犯最大的错误是什么？(五)有关你童年的宗教光景，你记得哪些？每一个傍晚，在分享之前，先选好你们同意的五个问题。在结束五个问题的时候，就停下来，决定下次要问的五个问题。

十、在壁炉前，或者橘红色的灯前露营。在地上铺条毯子，放好枕头。准备好可乐和玉米花。假装电视机坏了，像你们以前约会时那样谈话。如果地上太硬，回到床上。你决不会忘记这个晚上的。

40、《爱的五种语言》的笔记-第58页

你其实是在为自己购买东西。借着存钱和投资，你买的是自我的价值，和情绪上的安全感。在处理金钱的方式上，你关心自己的情绪需要，而忽略了供应你配偶的情绪需要。如果，你发觉你配偶主要的爱的语言，是接受礼物；那么，你也许会发现，为他或她买礼物，是你能做的最好的投资。

41、《爱的五种语言》的笔记-第50页

每天带一本小笔记本并问自己三次：“过去的三小时中，我感觉到了什么情绪”一天三次做这个练习，逐渐地你能开始医师自己的情绪本性。用你的笔记本，简短地跟配偶表达你的情绪和发生的事件：尽可能持续下去。

42、《爱的五种语言》的笔记-第70页

记住，情绪的本身不好也不坏，它们只是我们对人生所发生的事件的心理反应。

43、《爱的五种语言》的笔记-第1页

2014-07-21 13:37:36

查普曼博士在他多本著作中，一以贯地提倡「五种爱之语」的运用，就是：肯定的言词(Words of affirmation)、精心的时刻(Quality time)、接受礼物(Receiving gifts)、服务的行动(Acts of service)、身体的接触(Physical touch)五种爱的基本语言。

2014-07-21 13:38:36

我俩因误会而结合，因了解而分开

2014-07-21 23:29:20

毕克博士的结论认为，坠入情网的经验不能算是真爱，有三个理由。

首先：坠入情网不是一种理智的行动，或者有意识的选择。不论我们可能多么想要坠入情网，我们却不能使之发生；另一方面，在我们并没有刻意寻求之时，这种经验仍可能临到我们。往往，这使得我们在不适当的时候，跟不太可能的人坠入情网。

其次：坠入情网并非真爱，因为那毫不费力。在恋爱期间，不论我们做什么，很少需要用到自律或者有意识的努力。我们打给彼此冗长、昂贵的电话；为了和对方见面所花的旅费，所给的礼物，以及付出的心血，对我们好象都不算一回事。就像鸟类的天性指示它们筑巢：恋爱经验的天性推动我们为彼此做了一些古怪和反常的事。

最后：一个在恋爱中的人，不是真正有兴趣去培育对方的个人成长。「我们恋爱的时候，如果真要问目的何在？那是要终止自己的寂寞，经由婚姻来达成这个结果」。(注一)恋爱的经验，既不注重自己的成长，也不注重对方的成长和发展。然而它却给了我们一种大功告成的感觉，以为我们不再需要成长。相反的，我们已经处在人生快乐的巅峰，唯一的愿望就是待在那儿；当然我们所爱的人也不需要成长，因为她是完美的。我们只希望她继续保持原来的完美。

《爱的五种语言》

2014-07-21 23:29:46

如果，恋爱不是真爱，它是什么呢？毕克博士下了结论：「它是一种由遗传因子所决定，寻找配偶的天赋行为。换句话说：是一种暂时性自我界线之瓦解形成了恋爱。它是人类对内性动力和外性刺激的一种刻板反应，这种反应帮助增进性的配对和连结的可能性，因而加强物种的生存。」

2014-07-21 23:32:43

爱的目的，不是得到你想要的，而是为了你所爱之人的福祉，去做些什么。无论如何，这是事实；当我们听到肯定的言词，我们就会被激励，愿意回报。

2014-07-21 23:34:45

我的意思是，鼓励他去发展他已经有的兴趣。例如：有些丈夫强迫他们的妻子减肥。丈夫说：「我是在鼓励她。」可是对妻子而言，那听起来倒像是责难。只有当一个人真的要减肥之时，你才能够给她鼓励——除非她自己有这样的愿望，不然你的话就会流于说教，不但没有鼓励性，听起来倒像故意设计来批评惹人羞愧的。因为这些话所表达的不是爱，而是负面拒绝的表示。鼓励需要同理心，而且是从配偶的观点，去看这个世界。我们必须先学习，对我们的配偶来说，什么才是最重要的。

2014-07-21 23:36:07

爱是不保存犯错的记录；爱是不提过去的失败。

2014-07-21 23:37:32

表达那些愿望的方式，是非常重要的：如果是以要求的方式来表达，我们就抹去了亲密的可能性，那会赶走我们的配偶。如果我们以请求的方式呈现我们的需要和愿望；则我们是在引导，而非下最后通牒。当丈夫说：「妳知道妳烤的那些苹果派吗？在这个礼拜中，你可不可能再烤一个？我好喜欢吃你烤的。」他是在引导他的妻子，知道如何去爱他，而建立亲密感。换言之，如果丈夫说：「孩子出生以后，就再没吃过苹果派了。我猜想十八年之内，都别想吃到苹果派了。」——他就不再是成年人，而退回到青少年了。这样的要求不能建立亲密感。当妻子对你说：「想想这个周末，你是否有可能清理沟槽？」这是经由请求来表达爱。可是，如果妻子说：「如果你不赶快清理那些沟槽，我看就要掉下来了；哎！里面已经长了小树了！」这时她已经停止了去爱，而成了专横的妇人。

2014-07-21 23:38:22

请求带着选择；你的配偶可以选择成全你的请求，或者否决它，因为爱永远是一个选择，那是使爱有意义的原因。

2014-07-21 23:43:14

使某人在情绪上感觉到被爱的事物，不一定会使另一个人也有同样感觉。

2014-07-22 09:31:29

我们很多人都像白垂克，被训练会分析问题和提供解决之道，却忘记婚姻是一种关系，而非一个待完成的方案，或是个待解决的问题。这种关系乃要求具有同理心的倾听，以了解对方的思想、感觉、和愿望为目的；我们必须愿意提供建议，但只有在被要求的时候，且绝不可带着优越感的骄傲。我们大多数人很少受过倾听训练，然而我们却非常擅长思考和讲话。学习倾听可能像学习外国语文一样难，可是，如果我们要传达爱，就必须学习。

2014-07-22 11:15:35

自我表白对我们有些人来说，是不容易的。许多成年人，从小生长在一个没有鼓励、甚至责备他们表达自己思想和感觉的家庭中；要求一个玩具，得到的响应却是父母长篇大论说家用如何拮据的唠叨话；这个孩子带着愧疚失望地走开了，只因为他有一个愿望；因此，他很快地学会了，不去表达自己的愿望。当他表示怒气的时候，父母以严厉和责难的话作为回报；于是这孩子就学会了，表示愤怒的情绪是不恰当的。如果使这个孩子对表示失望(因为他不能跟父亲到店里买东西)也觉得愧疚，他就学会压抑自己的失望。在这种成长背景下进入成年期，我们很多人就习惯去否认自己的感觉，跟情绪的自我失去了连系。

2014-07-22 13:15:41

我们会受个性的影响，但却不被它控制。

2014-07-22 13:16:51

崔茜在交响乐声中长大。她整个童年，家里充满了古典音乐。每年至少有一次，她陪同父母去听交响乐音乐会。至于赖瑞，相反地是在乡村音乐和西部音乐中长大的。他从没有真正去听过音乐会，可是他的收音机总是开着，拨到乡村音乐电台。他称交响乐为电梯音乐：如果他没娶崔茜，他可以一辈子

《爱的五种语言》

不去听交响乐音乐会。在他们结婚以前，当他仍在恋爱的神魂颠倒期，他去听过交响乐。可是，甚至在彼此感觉非常陶醉的情况中，他的态度仍是：「你叫这东西为音乐？」结婚以后，那是他绝不要再重复的一种经验。但是，几年之后，他发现精心的时刻，是崔茜主要爱的语言：而且，她特别喜欢精心之活动这种方言，去听交响乐是其中之一。这时候，赖瑞选择带着热诚的心情去参加。他的目的很清楚：不是为了去听交响乐，而是为了爱崔茜，并且大声地说她的语言。逐渐地，他的确开始欣赏交响乐，甚至偶尔会喜欢它。他可能永远不会成为交响乐迷，可是他学会了爱崔茜。

2014-07-22 13:18:51

如果你配偶爱的语言是精心的时刻：

- 一、一起在你们之中一人生长的邻近地区散步。问一些有关你配偶童年的问题。例如问：「你童年最有趣的记忆是什么？」再问：「你童年中最痛苦的是什么？」
- 二、到市区公园去，而且租自行车。骑车直到你们觉得累了，然后坐下来，观赏鸭子。听累了鸭叫，再骑车到玫瑰花园去，分享彼此最喜欢的玫瑰花颜色，以及喜欢的理由。
- 三、在春天或者夏天，跟你的配偶约定共进午餐。跟他碰面，然后开车到附近的墓园。铺条桌布，一起吃三明治，并且感谢上帝，你们仍然活着。告诉彼此，你喜欢自己在离世前所做的一件事。
- 四、请你的配偶列一张单子，写上他喜欢跟你一起做的五种活动。计划在接下来的五个月，每个月做一种。如果金钱是个问题，就在负担不了的理由之下，安排一些免费的活动。
- 五、问你的配偶，当她跟你谈话的时候，她最喜欢坐在哪儿？在下星期的一个下午，打电话给她：「这星期的一个傍晚，我要跟你约会，坐在黄沙发上谈话。哪个晚上，几点钟对你最合适？」(如果她最喜欢的地方是三温暖浴缸，就不要说「黄沙发」！)
- 六、想一种你的配偶喜欢、却极少带给你乐趣的活动：橄榄球、交响乐、爵士音乐会、或者看电视睡觉。告诉你的配偶，你尝试拓宽你的见识；这个月什么时候，你希望跟她一起参与这种活动。订一个日子，并且全力以赴。在休息时间问有关的问题。
- 七、计划在接下来的六个月中，来一次周末的离家出走，只有你们两个人。确定那是个周末，你不必打电话到办公室，或者每三十分钟看一次电视报告。专注于一起轻松地做些你或你们喜欢的事。
- 八、每天找些时间彼此分享一些当天的事。当你们看电视新闻所花的时间，超过听彼此说话的时间时，最后你会关心波士尼亚超过关心你的配偶。
- 九、每三个月有一次「让我们回顾个人历史」的夜晚。专为你们个人的历史，保留一小时。选五个问题，你们分别回答。比如：(一)谁是你学校里最好和最坏的老师？为什么？(二)什么时候，你觉得你的父母以你为荣？(三)你母亲所犯最大的错误是什么？(四)你父亲所犯最大的错误是什么？(五)有关你童年的宗教光景，你记得哪些？每一个傍晚，在分享之前，先选好你们同意的五个问题。在结束五个问题的时候，就停下来，决定下次要问的五个问题。
- 十、在壁炉前，或者橘红色的灯前露营。在地上铺条毯子，放好枕头。准备好可乐和玉米花。假装电视机坏了，像你们以前约会时那样谈话。如果地上太硬，回到床上。你决不会忘记这个晚上的。

2014-07-22 13:23:10

如果，你是个花钱者，买礼物给你的配偶不是难事。可是，如果是个存钱者，你可能就会在情绪上对抗这种以花钱来表示爱的想法。你不为自己买东西，为什么你该为你的配偶买东西？那样的态度会让你无法明白，你其实是在为自己购买东西。借着存钱和投资，你买的是自我的价值，和情绪上的安全感。在处理金钱的方式上，你关心自己的情绪需要，而忽略了供应你配偶的情绪需要。如果，你发觉你配偶主要的爱的语言，是接受礼物；那么，你也许会发现，为他或她买礼物，是你能做的最好投资。你在为你们间的关系作投资，填满彼此情感的爱箱。有一个满溢的爱箱，他或她多半会以你能了解的语言，来回报你情感上爱的需要。

2014-07-22 14:20:29

请求会引导爱，而要求却阻碍爱的流通。

2014-07-22 15:15:30

「恋爱经验」是短暂的，早晚我们总会从那高峰下到真实的世界。有些人，在结婚之前就跨出了情网，有些人则在结婚之后。他同意，这发生在现在比发生在以后要好。

2014-07-22 15:57:12

当孩子们小的时候，你还不知道他们主要的爱的语言，因此，只要集中努力在所有五种爱的语言上，你就必定会击中。但事实上，只要你观察他们的行为，不用多久你就可以学习他们的主要爱语。

44、《爱的五种语言》的笔记-第9页

白垂克说：“我要你到我房间来，爸爸。我要给你看我做的东西。”

白垂克在请求什么？“精心的时刻”。他要他父亲不分散的注意，除非他得到了，不然他不会停止，即使他必须大吵大闹。

如果，你的孩子常为你做礼物。当包装好了，送给你时，在他或她的眼里有特别的欢欣；由此推测你孩子主要爱的语言，大概是“接受礼物”。他送你礼物，因为他渴望收到礼物。如果，你察觉你的儿子或女儿，总是试着帮助弟弟或妹妹，那大概表示，他或她的主要爱的语言是“服务的行动”。如果，他或她时常告诉你，你有多好看、你是多么好的母亲或父亲、你做事做得多好，那么显示他或她的主要爱语是“肯定的言词”。

那一切对孩子而言，是潜意识的；也就是说，这孩子并非有意识的想着：“如果，我送一个礼物给父母，他们也会送我一个礼物；如果我触摸父母，他们也会触摸我。”她的行为只是被她自己情感的需要所引发。也许她已从经验中学到，当自己做某些事，或说某些话的时候，可以从父母那儿得到某种反应；因此，她做什么或说什么，为使自己情感的需要得到满足。如果一切顺利，他们情感的需要得到满足，孩子们会发展成有责任感的成人。相反的，如果需要得不到满足，他们也许会违背可接受的标准，对没有满足他们需要的父母发怒，并且在不适当的地方寻找爱。

为什么当孩子大了，我们“肯定的言词”就转变为谴责的言词？

在你的社区中，你看到过那种情形吗？一个十几岁的少年人离家出走。父母扭着双手说：“我们为他做了那么多，他怎么能这样对待我们？”可是这少年人却在六十哩外的一位辅导者的办公室里，说：“我的父母不爱我，他们从没爱过我。他们爱我的兄弟，可是并不爱我。”事实上，父母爱那个十几岁的少年人吗？在大多数的案例中，答案是肯定的。那么问题是什么呢？很可能是父母从没有学会，以孩子能了解的语言来传达爱。

也许他们以为买了棒球手套和脚踏车给孩子，就能显示父母的爱；可是这孩子呼求着：“有人跟我玩球吗？有人陪我骑脚踏车吗？”对他来说，买一个棒球手套和玩球之间的差异，是一个空的爱箱和一个满的爱箱的天渊之别。多数的父母都能够真诚地爱他们的孩子，可是真诚还不够。如果我们要满足孩子们对爱的需要，我们必须学习说他们主要的爱的语言。

肯定的言词

当孩子小的时候，父母通常给他们很多肯定的言词。甚至在孩子了解语言的沟通以前，父母就说：“多好看的鼻子，多美的眼睛，多卷的头发……”等等。当孩子开始会爬了，我们为每一个动作鼓掌，而且给他“肯定的言词”。当他开始走路了，他用一只手扶着沙发站起来，我们站在两呎远，说：“过来，过来，过来。对了！走。对了，走……”这个孩子走了半步就跌倒了，我们是不是说：“你这个笨孩子，你不会走路吗？”相反地，我们会说：“对，走得好！”所以他站起来再试。

为什么当孩子大了，我们“肯定的言词”就转变为谴责的言词？当孩子七岁大了，我们走进房间

《爱的五种语言》

，要他把玩具放回玩具箱里；那时地上有十二个玩具。五分钟后我们回来了，已有七个玩具放进了箱子里，但我们仍会说：“我不是要你把玩具收起来吗？如果你再不把这些玩具收起来，我要……”根本无视于已放进箱子里的七个玩具。我们为什么不说：“对，姜尼，你已把七个玩具放在箱子里了，很好！”其它的五个玩具大概会马上想跳进箱子里去！当孩子大了，我们倾向于为他的失败而责备他，却不为他的成功赞赏他。

精心的时刻

精心的时刻，是给孩子不分散的注意。对小的孩子来说，那是指坐在地上，跟他一起来回的滚球，玩小汽车和洋娃娃，或是在沙箱里玩沙和建造城堡，进入他的世界，跟他一起做什么。做为一个成人，你也许对计算机有兴趣，可是你的儿女正活在一个孩子的世界里；如果，你最终想要带领这个孩子进入成人的世界，你必须先俯就孩子们的认知程度。

当孩子大些了，发展了新的兴趣；如果你要满足他的需要，你必须进入这些兴趣中。如果他打篮球，你可以培养对篮球的兴趣，花时间跟他打篮球，或带他去看篮球赛。如果他弹钢琴，你可以上钢琴课，或至少有时候全神贯注地听他练琴。给孩子你不分散的注意，等于是说你关心他，他对你很重要，你喜欢跟他在一起。

接受礼物

很多父母和祖父母们，过度地说了礼物这种语言。事实上，当一个人到玩具店去，他会感到惊奇，是否父母们相信那是唯一的爱的语言。如果父母有钱，他们常会买很多礼物给他们的孩子；有些父母相信那是表示爱的最好方式。还有一些父母会试着为他们的孩子做一些事，是他们自己的父母以前不能为他们做的，还会买一些东西，是他们小时候但愿自己有的。可是除非这是孩子的主要爱的语言，不然在情感上，礼物可能对他不算什么。父亲或母亲是好意，可是他或她送的礼物，并没有满足孩子情感的需要。

如果你所给的礼物很快就被打入冷宫，如果这孩子很少说“谢谢你”，如果这孩子不照顾你送的礼物，如果她不重视那些礼物；可能“接受礼物”就不是她主要爱的语言。换言之，如果你孩子的反应充满了感谢，如果她给别人看她的礼物、而且告诉别人是你买的礼物、你有多好，如果她照顾那个礼物，把它放在房间里显眼的地方，而且常擦拭它，如果过了好久，她仍然常玩它；那么，也许“接受礼物”是她主要的爱的语言。

服务的行动

当孩子小的时候，父母不断地为他们提供“服务的行动”，因为如果他们不这么做，孩子就活不成了。在孩子生命中的头几年，洗澡、喂养、穿衣服都需要相当费心；然后是煮饭、洗衣服、烫衣服；再来是装便当盒，开车接送，和帮助指导他们的家庭作业。这些事被很多孩子视为理所当然；但对

《爱的五种语言》

其他某些孩子而言，这些服务行动则传达了爱。

观察你的孩子，看他们如何对别人表达爱。那就是他们爱语的线索。

如果你的孩子时常为一般的服务行动表示感谢，那暗示着这些行动在情感方面对他或她的重要，你的服务行动在以一种有意义的方式传达爱。当你帮助他做一个科学的设计作业，那意义不只是好的成绩，它表示“我的父亲(母亲)爱我。”当你修理一部脚踏车，你所做的不只是让他回到脚踏车上，同时你也是让他带着一个满的爱箱出门。如果，你的孩子经常提议帮助你做你的工作，那也许表示，在他的心里那是表达爱的方式：“服务的行动”可能是他主要的爱的语言。

身体的接触

我们很早就知道，“身体的接触”对孩子而言是一种情感的传达(器)。研究报告显示，常被抚摸的婴孩在情感上，比不常被触摸的婴孩发育得好。很自然地父母或成人抱起一个婴孩时，会搂他、吻他、捏他，并且对他讲些傻话。早在这个婴孩理解爱这个字的意义以前，她已经感觉到被人爱。对一个孩子来说，拥抱、亲吻、轻拍、牵手，都是传达爱的方式。拥抱、亲吻一个十几岁的少年人，和拥抱、亲吻一个婴孩是不同的。在他的友伴面前，你的少年人可能不会感激这样的行为；可是那并不表示他不要被触摸，尤其，如果那是他主要爱的语言的话。

如果，你家的少年经常从背后，抓住你的手臂、轻推你，或是在你走过房间时逮住你的脚踝、用脚轻碰你，那些都表明了“身体的接触”对他是很重要的。

观察你的孩子们，看他们如何对别人表达爱。那是他们爱语的线索。写下他们请求你做的事；很多时候，他们的请求和他们自己爱的语言是一致的。注意他们最感激的那些事；那些可能是他们的主要爱的语言的一种指针。

要表达爱，永远不嫌迟。如果你有大一点儿的孩子，在你明白你在说错误的爱的语言后，何不告诉他们：“我在看一本如何表达爱的书，从书中我明白了，多少年来，我没有用最好的方式表达我对你的爱。我一直尝试着用.....来显示我对你的爱，可是现在我才明白，那大概没能对你传达爱，你爱的语言也许是不同的。我开始想，你爱的语言大概是.....。你知道，我真的爱你，我希望以后能以比较好的方式来表达它。”你甚至可以对他们解释这五种爱的语言，而且讨论你和他们的爱的语言。

也许你不觉得你的孩子们爱你。如果他们的年纪够大，能了解爱的语言概念，你们的讨论可以使他们明白。你也许会惊讶，他们愿意说你爱的语言；如果他们这么做了，你可能会惊奇，你对他们的感觉和态度开始有改变。当家里的人开始彼此诉说对方主要爱的语言，家里的情绪气氛会大幅地提高。

45、《爱的五种语言》的笔记-第75页

只有成熟的爱人才能够听得见。我配偶对我行为的批评，为她的主要爱语提供了最清楚的线索。

可以这么回答来加深沟通了解：

妻子可能对丈夫说：“听起来那对你非常重要，你能解释一下，它为什么那么要紧吗？”

不接受配偶对你的行为，可以回答：爱的表达要说：“我太爱你了，所以不能让你如此待我，那对你、对我都不好。”

《爱的五种语言》

46、《爱的五种语言》的笔记-第43页

有时候，我们在做事或说话时，伤了配偶；我们无法擦掉过去，只能承认、同意那是错误的，并且请求饶恕，试着改变。

47、《爱的五种语言》的笔记-第1页

光诚恳是不够的，我们要有效地沟通爱，我们要学习配偶的主要爱的语言。了解爱的五种语言，并且学习去说你配偶的主要爱的语言，可能会彻底影响TA的行为。当人们情感的爱箱被填满的时候，他们的举止会很不一样。恋爱期的陶醉感带来一种拥有亲密关系的幻觉，我们觉得彼此相属，并且相信有能力克服一切问题，为对方着想。但是这是不切实际的，人类的本性是自我中兴的，认为世界是绕着我们旋转。我们中间绝对没有人是完全利他的，而恋爱的陶醉经验，给了我们这种幻觉。爱的目的，不是得到你想要的，而是为了你所爱之人的福祉，去做些什么。无论如何，这是事实：当我们听到肯定的言词，我们就会被激励，愿意回报，做一些我们配偶喜欢的事。

一、
肯定的语言,口头的赞扬或欣赏的话语，是爱有力的沟通工具，而这些最好以简单、坦率的肯定字句来表达：

你穿这套西装，看起来很帅！

你一定是全世界最好的马铃薯厨师，我真喜欢这些马铃薯。

谢谢你今天晚上帮忙洗碗。

而不是“该是你拿垃圾袋出去的时候了，否则苍蝇要替你拿出去了”

鼓励的话

鼓励需要同理心，而且是从配偶的观点，去看这个世界。我们必须要先学习，对我们的配偶来说，什么才是最重要的。

“如果，你下决心去做那件事，你就去做，如果那是你想做的，我会尽全力帮助你。不要担心学费，如果那是你想做的，我们会筹得出钱的。”这些话可能会给你的配偶勇气，打电话给减肥中心。

仁慈的话

回答柔和，使怒消退。

谦逊的话：爱是提出请求，而非要求。若我要求我的配偶，我就变成了父母，而他则成了孩子。只有父母才告诉三岁的孩子应该做什么。表达愿望的方式是非常重要的：

“你知道你烤的那些苹果派吗？在这个礼拜中，你可不可以再烤一次，我好喜欢吃你烤的。”（提出请求，引导他的配偶，知道如何去爱他，而建立亲密感。肯定配偶的价值和能力。）

“孩子出生以后，就在没有吃过苹果派了，我猜想十八年之内，都别想吃到苹果派了。”（提出要求，赶走配偶，不能建立亲密感。）

不直接的肯定言词：当你配偶不在场的时候，说些夸赞他的话。告诉你的丈母娘，你的妻子有多好。

二、
精心的时刻

某人不分散的注意力。精心时刻的中心思想是同在一起，不单是指接近，还在注意力的焦点。精心的时刻之意义，并非指我们必须用所有共处的时间，凝视着对方，而应该是说，两人同心一起做些什么，并且给予对方全部的注意力。比如丈夫和妻子一起打网球，如果是真实的精心时刻，检点不在于打

《爱的五种语言》

球，而在于他们花时间共处的事实：要紧的是在情感层次上发生的事。我们花时间在一起做普通的消遣，传达了我们的关心对方，喜欢跟对方在一起，及喜欢一起做什么。

精心的会话

精心的会话是值有同理心的对话：两个人在友善、不受干扰的环境中，分享他们的经验、思想、感觉和愿望。我们很多人，被训练会分析问题和提供解决之道，却忘记婚姻是一种关系，而非一个待完成的方案，或是个待解决的问题。这种关系乃要求具有同理心的倾听，以了解对方的思想、感觉和愿望为目的；我们必须愿意提供建议，但只有在被要求的时候，且绝不可带着优越感的骄傲。我们大多数人很少受过倾听训练，然而我们却非常擅长思考和讲话。

倾听的艺术

- 1.当配偶说话的时候，保持眼光的接触，那可以防止你心不在焉，而且传达你全部的注意力。
- 2.不要一边听配偶说话，一边做别的事，精心的时刻，是给予某人你全部的注意力。
- 3.注意听感觉 你问自己：我的配偶正体验什么样的情绪？
- 4.观察肢体语言
- 5.拒绝插嘴

死海型的人学习说话，潺潺溪流的人学习倾听。

说话的艺术

一个死海型和一个潺潺溪流型的人结婚，是因为在约会期间，那是非常有吸引力的搭配。学习新形态的方式之一，是建立每天的分享时间，在那段时间，你们各人说三件当天发生的事，以及你们对那时间的感觉。

精心之活动

当.....的时候，我最能感觉到对方的爱。
一个精心的活动之必要的成分是：1.至少你们之中的一人想做这活动。2.另一个人也愿意做这活动。3.你俩都知道为何要一同做这活动：借同在一起的机会来表达爱。
精心活动的副产品之一，是他们提供了一个记忆银行，在未来的年日中，我们可以从中提取。

三、 接受礼物

礼物是爱的视觉象征

把自己当作礼物，在场作伴做为厚礼。我先生唐恩，爱垒球胜过爱我。他虽是个诚恳的丈夫，但却未了解本人躬亲在场的无上效力。

四、 服务的行动

请求会引导爱，而要求却阻碍爱的流通。我配偶对我行为的批评，为她的主要爱语提供了最清楚的线索。

今天晚上，我能帮你什么忙？

写一张心形的卡片，今天我会借着表达我对你的爱。

定时地问你的配偶，如果这个星期，我能做一个特别的服务行动，你想要的是什么？

《爱的五种语言》

五、 身体的接触

如果你的配偶主要爱的语言是身体的接触，在她哭的时候，没有任何比搂着她更重要的了。

如何发现自己爱的主要语言：

你配偶做的最让你开心、伤心的事？

你常请求配偶的事？

你通常以什么方式向你的配偶表示爱？

爱是不保存犯错的记录，爱是不提过去的失败。爱可能擦拭不去过去，但足够使未来有所不同。满足我的妻子对爱的需要，是我每天必做的抉择。如果我知道她的爱的语言，而且选择去表达爱的语言，她最深的情感需求会得到满足，她在我的爱里会觉得安全。恋爱的经验是本能的层次，爱却是一种抉择，今天，任何一方都可以开始这个过程。

“无论你怎么作，我都爱”的时期是会过去的。而一份长久的爱情，是这个时期过去之后的细水长流。

48、《爱的五种语言》的笔记-第4页

肯定的言辞，精心的时刻，接受礼物，服务的行动，身体的接触。

49、《爱的五种语言》的笔记-第36页

我爱你，我关心你，所以我选择饶恕你。虽然我受伤的感觉还在，我不允许所发生的事来阻碍我们的将来。我希望，我们能从这经验学习些什么。你失败了，但你不是一个失败的人。你是我的配偶，我们要一起继续往前走。

这些都是肯定的言词，并伴随仁慈的口气来表达

50、《爱的五种语言》的笔记-第22页

“坠入情网的经验不能算是真爱，有三个理由，首先，坠入情网不是一种理智的行为，或者有意识的选择。不论我们可能多么想要坠入情网，我们却不能使之发生；另一方面，在我们并没有刻意寻求之时，这种经验仍可能临到我们。往往，这使得我们在不适当的时候，跟不太可能的人坠入情网。其次，坠入情网并非真爱，因为那毫不费力。在恋爱期间，不论我们做什么，很少需要用到自律或者有意识的努力。我们打给彼此冗长、昂贵的电话；为了和对方见面所花的旅费，所给的礼物，以及付出的心血，对我们好像都不算一回事。就像鸟类的天性指示它们筑巢，恋爱经验的天性推动我们为彼此做了一些古怪和反常的事。

最后，一个在恋爱中的人，不是真正有兴趣去培育对方的个人成长。“我们恋爱的时候，如果真要问目的何在？那是要终止自己的寂寞，经由婚姻来达成这个结果。”恋爱经验所关注的，既不是自己的成长，也不是对方的成长和发展。然而它却给了我们一种大功告成的感觉：我们不再需要成长，相反的，我们已在人生快乐的巅峰，唯一的愿望就是待在那儿。当然我们所爱的人也不需要成长，因为她是完美的。我们只希望她继续保持原来的完美。”

1.对于谈恋爱给予了新的定义。恋爱经验并不等于会爱。

2.解释了为什么结婚之后的种种矛盾来源。

3.发出疑问，如何确定双方是出于爱的状态而结合？

《爱的五种语言》

《爱的五种语言》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com