

谨将此书献给
这 30 年来与我分享
人际关系甘苦的单身男女
愿它能带给人更多的喜悦
并使痛苦减低

致谢

本书的出版是靠背后多股力量交织而成。首先，许多看过《爱的五种语言》的单身男女，极力鼓励我再为他们写一本续集。少了他们的鼓励，这趟文字之旅恐怕不会成行。

第二股力量是，许多单身男女跟我分享他们对爱的体验——不论是找到了爱，或缺少了爱，这些精彩的故事让本书不会变成一本学术著作。我曾与他们一同哭泣、一同雀跃，衷心期盼读者们也能从中体验“爱”所带来的苦与乐。为了保护个人隐私，书中人名皆已更改，不过故事内容绝对千真万确。

负责将本书内容输入电脑的是翠西亚·库比和玛莎·琼斯。翠西亚担任我的行政助理已有二十年，玛莎则是我得力的兼职助理。凯塔顿是电脑专家，利用高科技的技术将每一章内容串成一整本书。没有这三位女士的贡献，这些内容恐怕至今仍停留在我的脑海里。

夏侬·华登是我的研究助理，她投入很多时间访谈单身男女，替我将他们精彩的故事拼嵌成美丽的爱之语瓷砖。此外，她还设计了本书结尾所附上的“找

到自己的爱之语”测验，我非常感激她的付出。

慕迪出版社一如往常地扮演幕后推手：吉姆·文森再次在编辑上提供宝贵意见；葛瑞格·松顿和比尔·崔瑟持续鼓励我将五种爱之语的讯息传递给单身男女。他们的出版团队立志帮助单身男女拥有充满爱的人际关系，每位成员也展现出对本书浓厚的兴趣，激励我不敢稍有懈怠。

当然，还有内人凯若琳，她永远是支持我的力量。这些年来，她与我一同努力与单身男女建立友谊，我们的人生也因为这些美好的友谊而更加丰富。衷心期盼本书能鼓励全天下单身男女勇敢追求爱。



目 录

序	1
01 · 单身族群:不容忽视且逐年增多的族群 ...	5
02 · 人际关系的重要因素	13
03 · 爱之语一:肯定的言词	23
04 · 爱之语二:接受礼物	45
05 · 爱之语三:服务的行动	61
06 · 爱之语四:精心的时刻	75
07 · 爱之语五:身体的接触	87
08 · 发现你的主要爱之语	105
09 · 维系家庭关系	117
10 · 爱之语与两性交往	135
11 · 相爱就要结婚吗?	149
12 · 室友、同学、同事	167
13 · 爱之语与单亲父母	183
14 · 用爱铺设成功之路	197
“找到自己的爱之语”测验	207

十多年前，我为已婚夫妇写了《爱的五种语言》，获得的回响远远超过我的预期：目前总销售量已超过 400 万册，销售数字还在逐年增加中，并译成 30 多种语言。

许多人好奇地问我如何可以拥有这样的佳绩。我只能说，书中讯息一针见血地指出了人最深层的情感需求：被爱的需要。对已婚夫妇而言，这本书提供永葆浪漫之爱不死的原则与良方，有成千上万的夫妻表示，五种爱的语言为他们的婚姻注入了新生命。

由于《爱的五种语言》是专为已婚夫妇所写，所以我并不期待单身男女也会有兴趣。不过我常遇到一些单身男女，譬如吉儿，她便对我说：“我知道《爱的五种语言》是专为已婚夫妇写的，可是我要让你知道，这本书对我的人际关系帮助也很大。”另一位单身汉罗伯特即将大学毕业，他对我说：“自从看了你的书，我才真正了解我的室友，你一定要为我们这些单身男女，专门写一本五种爱之语的书。”众多的单身男女向我表达相同心声，给了我下笔写这本书的动机。

虽然我的写作与心理辅导工作主要是针对婚姻与家庭，但我对单身男女的文化并不陌生。多年前，我曾在所属教会开办一个单身团契，并担任了三十多年的辅导，其中有九年的时间，我将自己埋入单身男女的悲与喜当中。我们提供一个活泼的社交计划，将一般人组成“成长团体”，对于正陷入



某种挣扎的人则提供“支援团体”。我花很多时间一对一辅导有情感方面或人际关系问题的单身男女。这些服侍至今仍在教会方兴未艾。

不论已婚或单身、年幼或年长，每一个人都需要被爱的感觉。当这个需要得到满足，我们就能把潜能发挥到极致，造福社会。相反地，若缺少被爱的感觉，人会失去生存的动力。我深信本书揭示的真理，能确实帮助单身男女学会爱人与被爱。

但本书绝非《爱的五种语言》的改版。五种爱的语言当然没有改变，但本书的焦点摆在单身男女身上。因为有太多单身男女来和我分享五种爱的语言如何改善他们的人际关系，我欠他们一份情。

爱人与被爱的感觉，能大大提升人的幸福感。不论是离婚、丧偶或从未结过婚的单身男女，心中最深处的需要就是被爱的感觉，最大的成就感则是来自于爱人。本书旨在帮助各位学会爱人与被爱。

头两章我们会探讨单身男女的定义以及“爱”对人际关系的重要性。第三到第七章介绍五种爱之语。到了第八章，你会发现自己主要的爱之语，并知道如何发现别人的主要爱之语。

接下来的几章会教你如何利用爱之语学习爱人和被爱。第九到第十章提供实用原则，教你用五种爱之语来了解父母、手足和交往对象；第十一章探讨如何利用爱之语建立美满的婚姻；第十二章的焦点摆在向室友、同学、同事传达爱。至于第十三章则是为单亲父母提供指标，让他们知道如何对儿



女表达爱。最后，我们要教你如何迈向成功之路。

诚挚邀请各位与我一同展开这段旅程，我将带您进入许多单身男女的世界，看他们如何发现：学习爱人与被爱，是人生最大的收获。

01

单身族群

不容忽视且逐年增多的族群





如果你正在看这本书，那表示有两种可能：一，你本人是单身；二，你认识单身的人。在美国，10个成年人当中有超过4个是单身——总数约8850万人（注一）。事实上，除了中国和印度以外，美国是全世界单身成年人最多的国家（注二）。

当然，并非所有单身成年人的属性都相同。单身成年人至少可分为五种类型，其中人数最多的就属从未走过红地毯的这个族群，不过其他四种类型也值得注意。五种类型分别如下：

一、未婚的。意指18岁以上从未结过婚的人，这个族群的数目超过4900万人。现代人第一次结婚的年纪，女性平均是25岁，男性是27岁。这意味着18到24岁之间的美国人，大多是未婚；也就是说，这个年龄层的男性和女性，10个里面就有9个还没结婚（87%）（注三）。

二、离婚的。今天，10个成年人当中就有1个离过婚（注四），然而再过几年，这个比例势必会再升高。现在，平均有20%的夫妻，婚后不到5年就离婚；1/3的夫妻婚后10年内离婚；婚后15年内离婚的比例更高达43%（注五）。

三、分居但未离婚。这种人法律上的身份是已婚，却未和配偶同居，生活方式俨然像个单身者。不过，这种分居状态多半是暂时的，他们最后不是与配偶重修旧好，就是签字离婚。研究报告显示，97%的白人女性（以及75%的非白人女性），分居不到5年会正式离婚（注六）。

四、鳏寡。鳏寡的状态绝对男女有别。因丧偶而单身的成年人当中，5个里面就有4个为女性。65岁以上的女性有



将近一半是寡居，男性却只有 14%（注七）。

五、单亲。100 年前，有 18 岁以下儿女的成年人，100 个当中可能没有 1 个是单亲。今天，有 1200 万个单亲父母必须照顾 18 岁以下的儿女，几乎每 3 个家庭就有 1 个（注八）。当然，其中许多单亲家长是离婚的，不过，也有越来越多的单亲家长是没有结婚的。有 40% 的单亲妈妈是未婚生子的（注九），所以，不婚的单亲父母有逐年攀升的现象。

异中求同

由此可知，单身成年人虽分为几个不同类型，不过仍有一些共同点。若你是单身，你会想要了解自己、认识自己在这世界的位置。每个单身男女都会遇到价值观、道德观、人际关系和生命意义的问题，无一例外。在追寻答案的过程里，无形中便透露出单身男女对“接受”和“付出”爱的需求。

不论你是哪一类型的族群，都渴望爱人和被爱。对单身男女而言，付出和接受爱就是幸福感的核心。只要感到被爱、被需要，再大的生活压力你都甘之如饴。反之，缺少爱的人绝对苦不堪言。

头戴铁环的男人

爱的力量有多大，从罗伯身上可见一斑。罗伯是一位不被苦难击倒的勇者，我是在大峡谷旅游时认识他的（我个人认为大峡谷是大自然最美的画像）。在峡谷南缘靠近光明天使步道（Bright Angel Trail）的地方，罗伯吸引了我的目光，当时他身边还有两位长者。罗伯很难让人不注意到他，



因为他背上穿着一个支架，支架连接一个铁环套住他的头，支撑整个头部。我礼貌性地对他笑一笑，点点头打招呼。

罗伯也很有礼貌地点头说：“你好！希望你有一个愉快的早晨！”他的笑容和蔼可亲，我顺势走过去和他聊了起来。原来他是在一次徒步旅行途中发生意外，伤到了脊椎，旁边两位长者是他的父母。

早在两年前，他们就计划要到大峡谷健行。第一年因为经费不足无法成行，只好把时间往后延，没想到罗伯竟发生意外，他们没办法离家远行。现在，罗伯的状况大有改善，一家人还是决定来参观大峡谷。原本的计划是徒步走完大峡谷，现在被迫改换另一种方式。梦想的蓝图虽然被迫改变，所幸没有被摧毁。他们决定用一整个礼拜的时间，好好欣赏大峡谷之美。

罗伯滑动轮椅，在步道上找到一个绝佳的位置，和父母一同沉浸在大峡谷的绝世美景中。我鼓励他们不要轻易放弃梦想，并祝他们一切顺利，然后挥手和他们道别。

我带着儿子继续探索大峡谷之美。为期一周的大峡谷之旅即将进入尾声之际，我又在光明天使小屋的大厅遇到了罗伯。再次相遇让我倍感亲切，仿佛遇到了多年好友，不知不觉竟聊了两个多钟头。罗伯娓娓道来他受伤的经过：在一次徒步旅行途中，他不小心跌倒，摔伤了脊椎，全身动弹不得，最后是被锲而不舍的救难人员用直升机载下山，才捡回一命。他说刚受伤时，不仅得忍受肉体的疼痛，还要担心会不会变成瘫痪，从此不良于行，心情经常荡到谷底。这期间他失去一个期待已久的工作机会，因为他必须接受连续好几周的复



健治疗。

我问他是怎么熬过来的？在经历如此重创之后，为何仍能这么神采奕奕、充满活力？他的回答很简单：“因为有爱。”他说：“没有爱，一切都是不可能。从头到尾，爸妈一直陪在我身边。另外我有一位女性朋友——不是男女朋友的那种关系，是很要好的朋友。发生事情的头几个星期，她天天来看我。如果没有她，我不可能会撑得过去。是她带给我希望，鼓励我接受复健。她的每一句话都好像雨水滋润着我干枯的心灵。我们现在还是好朋友，是她和我父母的爱帮助我度过难关。”

最后，罗伯又加了一句：“希望将来有一天，我也能这样来帮助别人。”

爱的力量

罗伯是个活生生的例子，证明爱的力量能带给人希望，也证明了每个单身男女都深深需要爱人和被爱。爱是建立人际关系的基石，它深深影响我们的价值观和道德观。我深信，在单身男女追寻生命意义的过程中，爱是最不可或缺的要素。

因此，我觉得我有责任写这本书。我深信，本书内容绝对有助于提升生活品质。当然，你需要花一点时间读这本书，不过我保证绝对值得。正如同，你为了学会使用电脑，想必投入不少时间，现在你已获得其利。不幸的是，我发现很多单身男女虽是电脑高手，对爱却是一知半解。原因很简单：他们花大把时间学习理解电脑的语言，但学习爱的语言所花的时间却少得可怜。



失落的要素

我百分之百同意利奥·巴力卡力教授的看法。他说：

“在很多研究和调查报告中，心理学家、精神科医生、社会学家、人类学家和教育家都承认，爱是一种‘经过学习的反应和情感’……可是大部分人的表现，却仿佛爱是不用学习的。在他们的观念里，爱在人里面冬眠了，只等某个神秘时刻一到，自然会苏醒过来，大放异彩。只是许多人等了一辈子仍等不到那个神秘时刻。我们似乎拒绝面对一个明显的事实：每个人都是用尽毕生之力在寻找爱、挖掘爱，最后却只能抱憾而终。”（注十）

30年来，我一直在帮助人寻找彼此连结情感的方法——如何付出爱、如何接受爱。我可以大胆告诉普天下的单身男女——不管有没有结过婚或结过几次婚——只要你愿意仔细阅读这本书，一定会找到有效付出爱和接受爱的方法。你会找到往昔人际关系中遗漏的要素，并借着诉说人类最基本的爱之语，建立最完满、最无遗憾的人际关系。

现今时代人际关系破裂所衍生的痛苦，主要来自许多人未曾认真学习爱。在本书中，你会遇见不同类型、不同年龄的单身男女，并从他们身上惊奇地发现：爱，确实确实具有改变世界的力量。



沉思默想

1. 你生命中有哪些人对你特别重要？你觉得他们爱你吗？他们爱你到什么程度？
2. 在你需要的时候，曾感受到别人的爱吗？那种罗伯所说“没有她，我撑不到今天”的爱？如果有，这个人如何向你表达朋友之爱？
3. 你曾经向需要帮助的朋友伸出过援手吗？当时你怎么做？
4. 你在情感上付出与接受爱的表现如何？算得上成功吗？
5. 你对认识爱的本质，并学习用不同方式表达爱，有多少兴趣？

附注

一、美国人口调查局，根据2001年3月制表A1“结婚15年以上，按性别、年龄、个人收入、种族与西班牙裔区别”的统计调查结果。这个图表列出所有种族的人口数（不限于西班牙裔），并注明在2001年3月当时，全美18岁以上的人口有2亿700万人。

二、George Barna, *Single Focus* (Ventura, Calif.: Regal, 2003), 8。

三、同上，12。

四、国民健康统计中心，《2001年全美重大统计》（华



盛顿特区), 42。

五、疾病管治与预防中心,《全国第一次婚姻失败、离婚与再婚》(华盛顿特区),2001年5月报告。

六、Barna, *Single Focus*, 11。全美健康统计中心报告指出,75%的离婚者会再婚。

七、美国人口调查局,《2000年全美统计报告》(华盛顿特区),表55。

八、同上,表64。

九、Barna, *Single Focus*, 16。

十、Leo Buscaglia, *Love* (New York:Fawcett Crest, 1972), 55-56。[中译本:《爱》,利奥·巴士卡力著]

02

人际关系的重要因素





人类是群体而居的。每个人都活在群体当中，寻求与人来往。在西方社会，与世隔绝被视为最严厉的惩罚方式，即便是监狱里服刑的囚犯，也视单独监禁为畏途。

我假设这本书的每一位读者都有属于自己的人际关系，只不过我要问，这些人际关系的品质好吗？

积极、光明的人际关系令人愉悦，反之，劣质的人际关系则令人痛苦不堪。我个人认为，人生最大的快乐是建立在美好的人际关系上，而最深沉的痛苦则是来自恶劣的人际关系。如果你感觉母亲疼爱你，这份亲子关系会让你倍感舒服，也会成为你向上的动力。相反地，如果你们的亲子关系千疮百孔，你不但会很痛苦，还会有被遗弃的感觉。要是不幸遭到母亲凌虐，那你的感觉就会是受伤、愤怒，甚至怨恨。

父母的角色

缺少父母的爱，孩子长大后就会转而从其他人际关系寻觅爱，结果不是误入歧途，便是再度失望。我的小儿子德瑞克曾有多年时间帮助街头游民，几年前他告诉我：“我所认识的街头游民，没有一个和父母关系良好。”

亲子关系是一切人际关系的根源，亲子关系品质的好坏，绝对会影响其他人际关系。

许多单身男女感受不到父母的爱，为了弥补遗憾，他们转而积极追求许多美好的人生目标，而且成就不凡，可是人际关系却始终一塌糊涂。许多人从未停下脚步自问：“为了建立成功的人际关系，我该如何学习爱人与被爱？”答案就在



这五种爱的语言。

人际关系的另一个事实，就是它永远不会静止不动。我们都经历过人际关系的转变，却很少人仔细分析，究竟是什么因素让人际关系改变——不论是变好或变坏。离婚者当年步上红地毯时，绝不是以离婚为最终目标。事实上，他们在结婚时都很快乐，坚信自己的婚姻绝对会幸福美满。不过，这幸福美满的关系显然变质了，因为在离婚的时候，他们都改口抱怨：“他（她）是我见过最自私的人，甚至可说是卑鄙下流！”讽刺的是，双方对配偶的看法竟如此难得的“一致”。原本令人称羡的婚姻变调了，究竟是哪里出了差错？

爱情的不同阶段

每年有成千上万桩婚姻以离婚收场，岂不到了该认真探索原因的时候吗？美满的婚姻为何会破裂？既然结了婚，为何又会落入单身呢？辅导婚姻三十多年，我相信原因就在于许多人误解了爱的本质。

西方社会对浪漫的爱情仿佛上了瘾。如果你不认同我的说法，听听我们的流行歌曲、看看我们的电影、查查言情小说的销售数字，你一定会改变。可是另一方面，我们对爱的“真相”却无知得近乎可笑。我们认为爱情是可遇不可求的；爱情是难以捉摸的，会令人意乱情迷，也会让人神魂颠倒；爱不是零，就是一百，你不可能爱 50% 或 70%，而且爱是无法强求的。对爱情的这番描述看似正确，却只触及浪漫之爱的第一个阶段，不适用于第二个阶段。现在，我们就来看看这两个阶段。



意乱情迷的阶段

大部份的人并不熟知关于“坠入爱河”的学术研究结果。康乃狄克大学的谭诺芙教授曾主持过一些大型的调查研究计划，她在经典之作《Love and Limerence》一书中曾提到，恋爱期间的意乱情迷阶段，也就是所谓“情人眼里出西施”的阶段，大约会有两年（注一）。在这段期间，我们眼中心爱的他（她）简直是完美的化身，身旁的亲朋好友都看得出他的缺点，我们自己却怎么也看不见。例如，母亲忧心地说：“女儿，你没有想过他已经连续五年没有稳定的工作吗？”你不高兴地回答：“妈，你不要一直逼他。他只是没有遇到好机会。”同事好心提醒你：“她结过五次婚，你不介意吗？”你不以为然地说：“她以前是遇人不淑，但她是个好女人，我一定要给她幸福。”

在这个阶段，还有其他非理性的念头会浮现出来，譬如：“如果不能和他长相厮守，我一辈子也不会快乐。没有他，我的人生还有什么意义？”因着这样的念头，许多大学生辍学去结婚或同居。在这个阶段，彼此的差异会被刻意忽略，甚至视而不见，我们满脑子只知道：“我现在很快乐。我这辈子从来没有这么快乐，我绝不能让这快乐从手中溜走。”

这个阶段的爱情不太需要费力气。有一次，我在费城国际机场遇到一个女孩子苏西，她看见我就走来自我介绍，说她两年前曾在一次特会上听过我演讲。我们聊了起来，言谈之间我得知她再过一个月就要结婚，这一趟去芝加哥就是要去见未婚夫，他目前驻扎在芝加哥附近的海军基地。我



告诉她我要到芝加哥主持一场婚姻研讨会，她听了后很好奇地问道：“你打算讲些什么？”

我说：“我打算帮助夫妻们学习经营婚姻。”

她听了不可置信地说：“我不懂。婚姻还需要经营吗？如果婚姻还要经营，那不表示一开始就不该结婚了吗？”

她的话恰好点出了一般人对爱情的迷思。这样的迷思或许有几许真实，却只是部分事实。真正的情况是：爱情只有在这个初期才不需要努力。毕竟，爱情来的时候怎么也挡不住。不过，爱情不来的时候，怎么强求也是无济于事。

爱情来的时候仿佛天雷勾动地火。那个人的长相、谈话、举止，触动了你的心房，这种心动的感觉驱使你邀他一起吃饭。不过有时候，第一次约会还没结束，心动的感觉便荡然无存，因为对方的某个动作或某句话惹恼了我们，或是有个习惯令人难以忍受。于是，下一回他再相约用餐时，我们断然拒绝，恨不得那个人立刻从地球消失。就这样，心动的感觉以迅雷不及掩耳的速度被处以安乐死。

换成另一个人，明明还在跟他吃饭，就已经开始期待下一次的约会。心动的感觉越来越强，我们对他仿佛上了瘾。早上一睁开眼睛就想到他，晚上睡觉前最后想到的也是他，从早到晚满脑子都在想他。每次约会前都迫不及待要见到他，一见到他就开心得不得了。

到最后，我们试探性地对他说：“我想我可能会爱上你。”这句话是想测试他的反应，看看他的感觉是否一样。要是他的反应很积极，譬如“那有什么不好吗？”那次的约会包准是甜蜜又幸福。下一回在朦胧月光的诱惑下，忍不住脱口而



出“我爱你”，满心期待他也会回答“我也爱你”。从这一刻开始，意乱情迷的感觉日益强烈，直到有一天，我们十分笃定要与他共度一生。

大部份人都是在这意乱情迷的阶段步入礼堂，有些人则是开始同居。此时两人的关系不太需要努力经营，“坠入爱河”的亢奋感会充满全身。难怪苏西不能理解为何婚姻还需要经营。她满心相信他们的婚姻永远幸福美满，双方都会无私地奉献自己，视对方为全世界最重要的人。

进入第二个阶段

苏西尝到了第一阶段的爱情的滋味，对第二阶段却茫然无知，甚至不晓得还有第二个阶段的存在。她的爱情观代表着西方人典型的爱情观——不论是单身或已婚的人。这就是为何想要爱情长长久久，就必须认识爱的五种语言。当高昂的意乱情迷的感觉逐渐冷却下来时，爱的五种语言揭示出如何能让爱情持续鲜活。

若不认识这五种爱的语言，五个人当中会有一个人离婚然后再婚，继续和另外一个人重复这样的循环。60%的再婚者会二度离婚，落入单身……除非他们认识了爱的本质，才能从第一阶段成功迈入第二阶段。

立约的阶段

这个阶段我称为“立约之爱”。第一阶段的爱有时可称为“激情之爱”；第二阶段的爱和第一阶段截然不同，这不代表热情消失了，只是这阶段的爱情需要用心经营和维护，



它不会因为两人还维持男女朋友的关系，理所当然就有取之不尽、用之不竭的爱，所以，这个时期和第一阶段差异甚大。意乱情迷的感觉逐渐消退，我们蓦然发现除了追逐彼此之外，还有许多值得追求的东西。完美的幻觉消失了，母亲的话又在耳边响起：“他已经五年没有稳定的工作……”朋友的忠告浮现脑海：“那女人有五次结婚记录……”此刻，你开始认同母亲或朋友的看法，不禁纳闷过去为何未能看清事实。

你们在个性、兴趣和生活方式上的差异开始变得刺眼，这是以往不曾有的感觉。过去，你觉得凡事以他为优先是一种幸福，现在这种感觉消失了，你开始把目光转回自己身上，发现对方已不再能满足你，于是你开始对他有所请求，甚至要求。万一他拒绝你，你不是退缩就是暴跳如雷、痛骂对方。然而，你的愤怒或退缩只会把对方推得更远，使他更难向你表达爱。

变调的爱情有可能重现生机吗？答案是肯定的，只要双方愿意认识爱的本质，使用对方所能接受的语言来表达爱。

意乱情迷的阶段已经结束，双方或许还维持情侣或夫妻关系，但一定要迈入下一个阶段，否则，浪漫之爱早晚 would 消逝无踪。

立约之爱是一种有意识、刻意经营的爱，不管环境如何变迁，都决心爱他到底。这样的爱需要意志与行动，不是坐等温暖愉悦的感觉来鼓舞，而是定意寻求对方的益处，因为你决心要为对方创造幸福。

我们的一举一动会影响对方的感觉。用对方爱的语言向



他表达爱，他就会觉得被爱。对方若回报以我们的爱之语，我们情感上对爱的需求也会获得满足。于是，我们会从激情之爱的幸福感，迈入立约之爱深邃而踏实的安全感。我们彼此相爱，美丽的爱情也必长长久久，因为我们选择学习成功的示爱方式来灌溉我们的爱情。

立约之爱让 50 岁的丈夫谈起妻子时，一脸甜蜜幸福地说：“我比结婚那天还爱她。”

立约之爱有两个不可或缺的元素：认识爱的本质和爱的意愿。认识五种爱之语有助于维持长远的立约关系。我深切期盼，在体会了立约之爱的好处之后，你会决心去爱。

从事心理辅导工作三十余年，我深信只有五种基本爱的语言。换言之，表达爱的方式有五种，本书就是要来讨论这五种方式。在五种爱之语中，每个人都有一种主要的爱之语。五种爱之语都会让人感受到爱，但若没有接收到自己的主要爱之语，即使对方一再使用其他四种爱之语，我们仍感受不到爱。若是对方能够说出我们的主要爱之语，那么，其他四种爱之语便宛如锦上添花。

用正确的语言表达爱

问题是，人天生喜欢说自己的爱之语。换言之，我们喜欢用“自己感觉被爱”的语言向对方示爱。万一那并非他的主要爱之语，他就不会和我们一样感觉被爱。

这就是为何成千上万的男女会感到气馁的原因。山姆是位离过婚的单身汉，谈起正在交往的女友，他感慨地说：“我真的不了解她。她说感觉不到我爱她。她怎么会有这种感觉



呢？每天我都会跟她说好几次我爱她，而且还天天称赞她。我会赞美她好漂亮，还夸她是个尽责的好母亲，她怎么还会觉得我不爱她呢？”

问题是，她的主要爱之语是“服务的行动”，而不是“肯定的言词”。她心想：如果他真的爱我，就应该帮我的忙。每次他一回来，就一屁股坐在电视前。我忙着煮饭洗碗，他却只会看电视，从来不会帮我的忙。我不想再听他说什么甜言蜜语了，光说不练有什么用。如果他真的爱我，就应该帮我做事。我为他做了那么多，他却都不肯帮我。

类似的情节在成千上万男女之间不断上演，每个人只顾着诉说自己的语言，却纳闷为何对方听不懂。若想要对方感觉被爱，发现并学习他的主要爱之语，绝对是当务之急。

许多男女在度过两年意乱情迷的阶段后，甜蜜的爱情开始触礁，之后多半是分道扬镳，原因不在两人不适合结婚，而在于激情消失了。其实，只要能发现彼此的爱之语，并学习把它说出来，感情多半可望挽回。

人际关系的五种爱之语

这一章我主要探讨男女之间的关系，但这五种爱之语可以适用于各种人际关系。许多单身男女感觉不到父母的爱，原因不在父母不爱他，而是他的父母从未学习说出他的主要爱语；许多人在事业上屡遭挫折，并非因为技术不佳或能力不足，而是不懂如何对同事和下属表达欣赏与感激，以至双方关系紧张，工作进展受阻，结果不是另谋高就，就是被迫走路；还有一些人是在友谊上受挫，彼此感受不到对方的情



谊或欣赏。

若想提升各种人际关系，学习用对方所能接受的语言表达爱与欣赏，恐怕才是最重要的关键。我保证，只要你确切落实爱之语原则，人际关系必定会大大改善。本书陈述的原则，正是我在实际辅导工作时使用的原则。我有一百个理由相信，这些原则既然能解决那么多人的问题，也绝对能解决你的问题。

现在我们就一同来探讨第一个爱之语。



1. 在你所有的人际关系中，哪一种人际关系你认为是健康的？哪一个你认为需要改善？

2. 你会如何描述与母亲的关系？以及与父亲的关系？

3. 在男女关系上，你有几次感受到第一阶段的爱，也就是激情之爱？

4. 你能否从第一个阶段进入第二阶段——立约之爱？原因为何？

5. 你愿意花时间学习五种爱之语吗？



一、Dorothy Tennov, *Love and Limerence* (New York: Stein and Day, 1979), 142。

爱之语一：

肯定的言词





语言心理学旨在研究语言对人的影响。过去听了什么话，那些话就会对心理产生什么样的影响。有些人在积极正面的语言环境下长大，耳朵听到的尽是美丽的、令人愉悦的词汇；有些人生长的环境充满负面语言，听到的尽是粗暴、咒骂的话。在不同语言环境成长的小孩，长大后会出现截然不同的个性与行为模式。有一句古老的希伯来格言说：“生死在舌头的权下。”（注一）这句话一点也不假。

话语既然有如此惊人的影响力，“肯定的言词”理所当然成为一种基本的爱之语。在负面语言环境中长大的人，在学习说肯定的言词时，会有明显的困难，对某些人来说，要改掉脱口而出负面词汇的习惯，无异于学习一种全新的外国语。何况，他们不仅要学习说肯定的词汇，还得要学习倾听它。

我最大的渴望是，读这本书的单身男女能用这五种爱之语，学会接受和付出爱。我相信，愿意花时间读这类书的人，都有追求向上的渴望，希望自己变得更好、拥有更美满的人际关系、尽可能带给这个世界正面的影响。我由衷相信，认识并诉说这五种爱之语，绝对有助于达成这些目标。

好消息是，这些语言都是可以学习的，本章的重点便是学习“接受”并“诉说”肯定的言词。肯定的言词是某些人的主要爱语，但是没有人不喜欢被肯定，因此，我们有必要学习怎么说它。不过，要如何把这种语言发扬光大呢？

对某些单身男女来说，肯定的言词可说是他们的母语，因为他们从小生长在积极正面的语言环境，听惯了肯定的言词，很容易让这样的词汇脱口而出，毕竟这是他们多年的习



惯。在别人眼中，他们是最能鼓舞士气的人。肯定别人、为人加油打气、向人表达欣赏与感谢，似乎是他们的专长。

不过，对另一些人来说，肯定的言词仿佛是外国话，不只前所未闻，更不知从何说起。这一章我将用实际例子解说如何学习这种爱之语。首先，我要借布莱恩的故事阐释这种语言的本质，以及它对人际关系的潜在影响力。

足球场的英雄和情场的小卒

我在几年前的一场单身特会上认识布莱恩。他长得高大魁梧、英俊挺拔，是女孩子眼中的白马王子。可是我发现，他的恋爱史几乎可用“惨不忍睹”四个字形容，这也是他来找我的原因。

从高中到大学时代，布莱恩一直都是美式足球健将，而且获奖无数，但他似乎不把这些放在眼里。他说：“什么样的人能打美式足球？只要你身材够魁梧，有一点点小聪明，再加上不断练习就够了。感情才是我的罩门，谈感情要比打球困难多了。”

他神情绝望地说道：“我年纪已经老大不小，虽然事业一帆风顺，可是我好想结婚，好想有一个家，而现实却是：我连一个女朋友都没有！我好像跟什么女孩子都处不来，我交过几个女朋友，最后都是无疾而终。”

我看得出来布莱恩心里既困扰又着急，便问他：“你维持最长的一段恋情有多久？”

“差不多四个月，”他答道，“有一次维持三个月，有一次是四个月，其他的时间更短。”



“是对方先喊停吗？还是你自己不想交下去？”

“通常是对方先喊停，”他说道，“只有一两次我实在对方没什么好感，就没再约她们出来了。”

“那些女孩也没告诉你不想继续交往的原因吗？”

“嗯，那个交往三个月的说我们之间差异太大，另一个说跟我相处不来。我也不晓得她们是什么意思。”接着他又说，“我不太明白为什么。我想问题应该是我太不擅言词吧？”

一碰到个人的事……

“我的意思不是我不会说话，约会时常常是我在说话，不过聊的不外是我的工作和家庭，不然就是她的工作和家庭。每次只要谈到个人的事，我的舌头好像就打结了。”

听他这么说，我感觉他已经抓到重点了，于是继续问他：“你从小和父亲关系如何？”

他想了一下，然后缓缓地说：“很紧张。我爸爸有酗酒问题。我高中和大学时，他很少来看我比赛，就算来了，也只会一直批评我。大学时有一次他来看我的比赛，比赛结束后竟然对我说：‘凭你这种水准，一辈子也甭想打职业赛。’”

“我记得我当时很受伤，跑出去喝得酩酊大醉，一直想忘掉他那句话，却始终挥之不去。或许就是因为这样，我从未认真考虑打职业赛。”

我问：“从小他对你就是这么挑剔吗？”

“是啊，尤其是喝了酒之后，”布莱恩说道，“他一喝了酒就什么都看不顺眼，常常批评我和我妈。”

“那你妈妈有什么反应？你和她感情好吗？”



“我妈经常心情不好，”他说道，“她过得很辛苦，又要打理家里，所有家事都是她一个人在做。可是我和她并不亲，特别是青春期那几年，她老是唠叨我的功课，还不准我晚归。高中时，她常常唠叨，说我不该为了打球荒废功课。”

一个充满负面语言的家庭

和布莱恩聊了几句，我就心里有数了。我知道他成长在一个负面语言的环境，父母对他不是批评就是责备。于是我问：“在与珊卓拉和崔西交往时，你觉得她们哪一点最吸引你？”我的问题似乎让他吓了一跳，不过他还是结结巴巴地据实以答。

“她们两个人都很漂亮，”他说道，“珊卓拉为人很风趣，崔希个性比较安静，不过她的态度很诚恳，我最喜欢的是她对信仰很认真。她是个很虔诚的基督徒，这点我很喜欢。我也很喜欢她的家人，他的父母婚姻很美满，他们好像也很喜欢我。珊卓拉喜欢看电影和骑单车，可是我从来没有骑过单车，不过真的满刺激的，我们出去玩过几次。她们两个人都是大学毕业，头脑很聪明。两个我都很喜欢。”

“那你曾经赞美她们的穿着打扮吗？”接着是一阵漫长的沉默，布莱恩想了好久才回答：“我也不晓得。她们两个的穿着都很普通，老实说，我不太有印象，反正都蛮好看的。”

“所以，你不记得曾经赞美她们说：‘你穿这件衣服很好看’？”

“我不记得了。”

“那你记不记得曾经对珊卓拉说：‘你很会挑电影，这部



电影我很喜欢’？”

“她挑的电影我都很喜欢，只有一两次故事情节我不太喜欢。”

布莱恩似乎没听懂问题，我只好再重复一遍：“你曾经告诉她，你很喜欢她挑选的电影吗？”他的回答很直接：“她应该看得出来我很喜欢那些电影。”

聊到这里，我心里已经有了答案：布莱恩从不曾使用肯定的言词向对方表达爱。我看出了他的问题，他自己却浑然不知。

虽然我没把握能仅靠一次的谈话，就把所看见的问题清楚告诉布莱恩，不过还是得试一试。“布莱恩，我希望能把我所了解的部分告诉你，我觉得这会对将来的人际关系有帮助。在你成长的环境，你很少听到肯定的言词，反而时常遭到父母批评与责备。虽然现在你已经长大成人，却仍记得他们怎么骂你，因为那些话深深伤了你的心。你的父母不是坏人，也不是不爱你，只是你感受不到他们的爱。”

我注意到布莱恩的眼眶泛红，我知道我触碰到他心灵深处的伤口。我还来不及往下说，就看到他夺眶而出的眼泪。他泪流满面，哽咽地说：“每个人都希望听到自己的父亲说‘我以你为荣’，可是我爸爸从来不曾对我说过这句话，我甚至感受不到他以我为傲。从小到大，他不曾对我说过‘我爱你’或‘我以你为荣’。现在我长大了，我知道不该继续活在他的阴影下，毕竟我又不能改变什么。可是，为什么我现在还哭得这么伤心呢？”他边说边难为情地擦掉脸上的泪水。

我回答他：“你会哭，是因为我们触碰到了问题的核心。”



每个人都渴望被父母疼爱、欣赏。父母爱儿女的方法很多种，有一种就是用言语肯定孩子，偏偏这是你所缺少的，也是你最想要的。从小你听到的不是批评就是责骂，所以心灵很受伤，这样的遗憾如今还是可以弥补。但现在，我要先把重点摆在你的感情问题，只怕我说出来会让你更伤心。我猜，你的感情路会这么坎坷，问题恐怕出在：你从未听过别人对你的肯定，所以也不知道如何肯定别人。”

“你刚才说，你不记得对珊卓拉或崔西说过‘你穿这件衣服很好看’，也不曾对珊卓拉说‘你挑的这部电影我很喜欢’。你还说每次聊到个人的事，你就开始结巴。由这几点可以看出，你可以跟别人东南西北的聊，聊足球、聊工作、聊家庭、聊政治、聊天气、聊运动，这些都难不倒你，可是你不晓得怎么在私底下肯定别人。”

“女孩子最爱听到别人的肯定，男人也一样。交往的对象要是不懂得如何肯定她，女孩子就会打退堂鼓，因为在她们眼中，言语上的肯定就等于爱。”

布莱恩的新发现

布莱恩不再掉泪，只是不断摇头说：“奇怪，我怎么都没想到？你说的没错，我不会肯定别人。”

“老实说，我还很会挑剔人。有一次约会时崔西迟到了，我很生气，数落了她一顿，叫她‘要当个负责任的人’。有好几次我还当面指出她们不对的地方。现在我知道，我批评她们，就好像我父亲在批评我一样。我怎么会没有发现呢？”说完，他又稀里哗啦哭了起来。



我知道此刻是布莱恩一生重要的转折点，就让他尽情发泄，我一语不发地搂着他的肩膀。最后，他情绪发泄过后，抬起头来问我：“我还有希望吗？我不曾拥有的东西，怎么给出去呢？”

布莱恩绝对没料到我们会谈得这么深。既然已经谈到这个地步，只好再继续下去。我告诉他：“当然还有希望。人最神奇的地方，就是可以走出过去的阴影，进而改变未来。就算过去不曾获得爱，我们也一样能学会爱人。”事实上，爱人是获得爱最快速的方法。

采取行动

“你可以帮助我吗？”布莱恩问道。

“当然可以，我也很乐意，”我说道，“可是再过五分钟，有一个人要来找我。如果可以，晚上九点你在大厅等我，顺便带着笔记本，我会教你怎么使用肯定的言辞。”

“我一定会准时到。”布莱恩满脸期待地说道。

我给了他一个拥抱，然后离开。我心里清楚地知道，这一天会是他一生中最重要的日子。

打开笔记本

当晚九点我一走进大厅，就看见布莱恩在等我，手上还拿着一本笔记本。他迎面走过来说：“谢谢你愿意见我。你现在应该很累了吧？”

我说：“的确是累了，不过头脑还算清醒。”

“今天一整个下午我一直在想你说的这些话，”布莱恩说



道，“我突然全想通了。不晓得这些年我为何一直没觉悟到？”

我说：“不过，最重要的是要怎么解决问题。你准备好了吗？”

“准备好了。”他边说边打开笔记本。

我们从他的父母开始谈起。布莱恩说这几年他父亲已经戒酒，只有偶尔才会“破戒喝酒”。而布莱恩换了新工作后，差不多每三个月就会去探望父母。

“你多久会打电话或是写电子邮件给他们？”我问道。

“他们不会用计算机，所以我不写电子邮件给他们，倒是会每个礼拜打电话回家，看他们好不好。”

“很好，”我说道，“第一个原则就是从你自己开始。”布莱恩在笔记本上写着“从自己开始”，看得出来他真的很想学。

“从今天早上的谈话，我对你已经有初步的了解。虽然你现在已经长大成人，可是打从懂事以来，你就不曾听过父亲对你说一句‘我爱你’，或是‘儿子，我以你为荣’，也很少听到母亲称赞或夸奖你。我这样说对吗？”

布莱恩点点头。

“这些年你极力掩盖内心的伤痛，告诉自己你不在乎，可是从我们早上的谈话可以看得出来，其实你很在乎。”

“第二个原则是：化被动为主动。”布莱恩也把这句话写在笔记本。

“目前为止，你都是采取被动姿态，默默承受痛苦。我鼓励你从今天开始采取主动。选择爱人就是选择采取主动，



为了对方的益处选择做一些事或说一些话，帮助对方变得更好，让他的生命更丰富，人生更有意义。”

肯定父母

“有一种表达爱的方式，就是用话语肯定对方，为此就必须进入第三个原则：拟定爱人和表达爱的策略。我给你的建议是，下次打电话回家，不管接电话的是爸爸或妈妈，在挂电话之前都要说一句“爸，我爱你”或是“妈，我爱你”。你做得得到吗？别管他们有什么反应，重要的是你要采取行动，主动肯定他们，而你的策略就是通过电话告诉他们。”

“有了第一次之后，以后就容易多了。连续三个月，每次打电话回去都要记得说这句话。三个月后，我要你再加一句，当你说完‘爸，我爱你’之后，接着还要说‘谢谢你这几年来为我所做的一切’。对妈妈也一样。这句话一样要连说三个月。”

“这些你都做得得到吗？”

“应该可以吧，”布莱恩回答说，“头一次应该是最难的。”

“不过，我想问你一个问题。你对爸妈说‘我爱你’，是真心诚意的吗？记住，爱是一种态度，就是希望对方好。你希望父母往后的日子可以过得很好吗？”

“当然希望！”布莱恩回答。

“那么，你说‘我爱你’就不是在说谎。”

“绝对不是。”

“你对他们说‘我很感谢这几年来你为我所做的一切’，



这也是你的真心话吗？”

“是的。”布莱恩说道。

“你父亲有赚钱养家吗？”

“有。”布莱恩点点头。

“那么，你对他说‘我爱你’‘我很感谢你这几年来为我所做的一切’，这些都是你的真心话吗？”

“都是真心话。”布莱恩说道。

“很好。那么我现在对你的要求，其实就是把你心里的感觉说出来。对别人说肯定的言词，必须要是你真心诚意肯定对方的价值。”

“如果你愿意照着做，我敢保证，不到半年，你的父母也会开始肯定你。当然，这不是你的目的，你的目的纯粹是表达对他们的爱，但是，爱可以激发爱，所以你要化被动为主动，而不是等他们主动。”

开始行动

“好，”布莱恩说道，“这点我做得到的，不过，这对我的感情生活会有帮助吗？”

“这是第一步，”我安慰他，“如果你学会用肯定的言词向父母表达爱，自然也会对女朋友这样做，不过那是下一步。你现在有女朋友吗？”

“没有，”他不好意思地说。

“除了父母以外，我要你也把这原则运用在办公室里。你办公室里有很多同事，对不对？我要你定一个目标，往后三个月里，每周至少称赞你的同事一次。”



列出清单

我把他派得上用场的话写下来。其中包括：

· 谢谢你帮我接电话，我忙到没时间跟他说话。你真的处理得很好。

· 你总是那么乐观，我很欣赏你这种态度。

· 这件事你做得很好，谢谢。

· 老板已经把你所做的事实告诉我了。谢谢你没有让我难堪。

· 你每次都把事情处理得很好，帮了我很大的忙，实在太感激你了。

“你有注意到门口的警卫吗？”我问布莱恩。

“不常。只有在上班迟到时，才会看到有个警卫站在门口。”

“下次再看到他时，不妨跟他说：‘你每天晚上都把垃圾拿到外面，真的很谢谢你。如果没有你的帮忙，我们这里一定天下大乱。’”

布莱恩把我的话一字一句写在笔记本上，他自己也想到几句，其中一句我听了不禁莞尔。他说：“我要谢谢每天早上煮咖啡的那位同事。”

我问他：“你要对他说什么？”

“我会对他说：‘丹，谢谢你每天早上帮大家煮咖啡，虽然我不喝咖啡，可是我很喜欢咖啡的香味。’”

“太好了！接下来这几个礼拜，你自己再多想几句，然后每周对公司的同事说一句。”



布莱恩笑笑地说：“没问题。那感情方面呢？”

“看得出来你很急。”我故意笑他。

“博士，我也老大不小了，我很想结婚，不过总得先交往一阵子再结婚吧。”

布莱恩虽然脸上挂着微笑，不过看得出来心里很急，我只好说：“接下来，你翻到另一页，想一想你可以如何称赞女朋友，等找到对象时就派得上用场。你就先用以前的女友当做假想对象，想象一下你要怎么称赞她。”

“我们再回到今天早上那几句话。你可以对她说‘你今天穿这件衣服很好看’，或是‘你挑的这部电影我很喜欢’。”布莱恩边听边写。“除了这些以外，你还可以对珊卓拉说什么？”

他想了好久，然后说：“我会说‘你的眼睛好漂亮’。”

“真的吗？”我问道。

“真的。我就是被她的眼睛吸引，她的眼睛水汪汪的，好美。”

“好，那你就称赞她说：‘你的眼睛好美，水汪汪的，真漂亮’。”

“哦，那太肉麻了吧！我不晓得能不能说得出口。”

“第一次约会时不需要说，交往一阵子后才说。”

“我知道，”他说道，“这正是我的问题。”

“你现在就是在学习怎么克服这些问题，等到再交女朋友时，你就已经有半年肯定父母以及三个月肯定同事的经验了，届时我担保你一定说得出口。”

接着我们一起想出一些合适的肯定言词：



· 我喜欢你和你母亲相处的方式。你很尊重她，可是又不会让她来控制你。

· 谢谢你今晚愿意和我一起出去，跟你在一起真的很开心。

· 你的体力真好，我自叹不如。看来我得好好练练身子，才能再和你出来骑单车。

· 我好喜欢你做的苹果派，谢谢你这么用心。

我不晓得布莱恩会怎么做，不过看得出他下定决心要改善感情生活。一年后，在另一个单身特会上，我又遇到他。他开心地向我介绍女朋友琳达。“我们交往五个月了，”他兴奋地告诉我：“琳达是我见过最好的女孩子。”一旁的琳达笑了，我也笑了。看来，布莱恩已经学会怎么说肯定的言词了。

布莱恩和他的父母

布莱恩和妈妈

后来私下聊天时，布莱恩跟我分享了整个经过。他说头一次在电话里对妈妈说“我爱你”时，妈妈回答他“我也爱你”。

“那一刻我简直不敢相信，”布莱恩描述当时的心情，“你知道吗？在此之前，她已经有两个月不曾对我说过一句正面的话。那次之后，每次我告诉她‘我爱你’，她都会说‘我也爱你’。两个月后，我把原定的计划往前推。我告诉她：‘妈，我爱你。我很感谢这些年来你为我所做的一切。’她听



了竟然说：‘孩子，我巴不得能为你多吃一些。你小时候我常常心情不好，所以都忽略了你。’”

“我不晓得怎么接下去，只好说：‘妈，我还是很感激你。我爱你。’她就说：‘我也爱你。’”

“后来我仔细想，妈妈到底为我做过什么？我又是为了哪些事感激她？于是我开始把她所做的事列出来，这样每次和她讲电话时，就可以告诉她我记得她为我做过什么，我非常感激她。不到半年，我们的对话就已经变得非常愉快。她请我原谅她没有做个好母亲，我则一再向她强调她确实为我做了很多，我非常感谢她。”

布莱恩和爸爸

布莱恩和爸爸之间的关系，进展却不是这样。当他爸爸第一次听到布莱恩说“我爱你”时，他的反应是：“你说什么？”布莱恩只好再说一次：“爸，我爱你。”

他爸爸停了一下，然后说：“好，好。”

过了三个礼拜，他又在电话中对爸爸说“我爱你”。这一回他父亲的反应是：“嗯，好。”

布莱恩比较常和他妈妈讲电话，因为多半是她接电话，所以过了三个月，布莱恩才听到爸爸说：“我也爱你。”

“我挂断电话后，心情非常激动，”布莱恩缓缓地说，“理智上我知道爸爸爱我，但从不曾听他说过那句话，感觉好像在做梦。”

“之后每次我说‘我爱你’，爸爸就会接着说‘我也爱你’。等到我说‘我很感谢这些年来你为我所做的一切’，他



的回答也是‘我做的还不够’。”

布莱恩就说：“爸爸，可是我要让你知道我很感谢你，而且我爱你。”

他的爸爸就回答：“我也爱你。”

布莱恩说他后来很明确地告诉爸爸，他曾为他做过哪些事，他非常感激。

“过了一阵子，他说很后悔以前很少去看我打球，也很少关心我的生活。他说现在他正在教会学习饶恕，问我愿不愿意原谅他。我马上说：‘爸，我当然愿意原谅你。’”

后来有一个周末回父母家，他对爸爸说：“爸，我很高兴你去教会学习认识上帝，我真的以你为荣。”

他父亲听了很感动，就对他说：“儿子，我也以你为荣。你是全天下最棒的儿子。”

布莱恩就走过去拥抱父亲，父亲也张开双手紧紧抱住他。他说：“我不知道爸爸有没有哭，只晓得我的眼泪差点掉下来。从此以后，我们的关系就变得不一样了。”

“博士，非常谢谢你对我的帮助，”布莱恩感性地说道，“我从来不晓得肯定的言词会有这么大的功效。现在我和琳达的感情进展得很平稳，不过我有把握，我一直都在对她说肯定的言词。想不想看我的笔记本？”

我回答：“当然想。”

他打开笔记本，满脸骄傲地拿给我看。我看到他光是对琳达的肯定与称赞就写了满满四页，显然他已经学会如何使用肯定的言词。



肯定言词里的用语

鼓励的话

基本的爱之语共有五种，肯定的言词是其中一种，不过这种爱之语还有许多其他用语。在辅导布莱恩的过程中，我主要教他说感谢的话，真心诚意感谢对方服务的行动。不过，除了感谢的话，还有鼓励的话。鼓励（encourage），望文生义，就是要“激发对方的勇气（courage）”。每个人难免会感到恐慌、缺乏安全感，此时最迫切需要的就是勇气，因为缺少勇气可能就一事无成。

同事或室友的潜能，也许正有待你给予鼓励。或许你有位朋友有志从事演艺工作，你也看得出来他有表演天分，那你何不鼓励他勇敢追求梦想？告诉他你对他有百分之百的信心。要是他缺少经验，就鼓励他去选修相关课程，如果他已经有了一些表演经验，就鼓励他去参加各种试镜演出，不要放弃任何机会。许多伟大的梦想都需要朋友的鼓励。

有位朋友嚷嚷说：“我不减肥不行了。”你会怎么回答他？你会不会冷冷地对他说：“哪个人不需要减肥？”或是扫兴地说：“减肥，哪有那么简单？就算减下来也很容易胖回来！”还是你会鼓励他说：“如果你决心减肥，我相信你绝对办得到。我知道你是个有恒心、有毅力的人。”

赞美的话

还有一种肯定的言词是赞美的话，亦即称赞对方的成



就。每个人或多或少都有一些成就，人人都会为自己设定诸多目标，一旦达成了，我们会喜欢听到别人的称赞与认同。电影界有奥斯卡奖，音乐界有鸽子奖、乡村音乐奖、葛莱美奖，体育界有各种比赛。至于人际关系，赞美的话可以满足“被认同”的需求。

我们都有需要别人走过来拍拍肩膀说：“你表现得很好，我真的很喜欢。你做得太棒了！”想象一下，如果人人开始彼此称赞，而非互相指责，这个世界不就一片祥和了？

在单身男女的世界里，有太多人值得称赞：一位辛勤工作、独立抚养儿女的单亲妈妈，值得大家给她喝彩；一位走过离婚痛苦，却没有自怨自艾、愤世嫉俗的男士，难道不值得称赞吗？一位和病魔奋战多年的单身汉，充分利用有限的精力追逐美好的梦想，积极的处世态度值得大家给他鼓励；一位抱独身主义的女士，用她毕生的精力帮助贫困儿童完成教育，同样值得大家给她称赞。我们周遭有太多奉献自己去帮助别人的人，这些人需要听到赞美的话。

仁慈的话

肯定言词的第三种语言就是仁慈的话。不只话语上要仁慈，态度也要带着温暖。同样一句话，不同的态度会带出不同的意思。用温柔亲切的口气说：“我爱你”，对方会比较相信你出于真心。但如果是这样说“我，爱你？”同样的三个字，不一样的口气再加上一个问号，意思就南辕北辙。

有时候，我们嘴巴说的是一种意思，口气却透露出另一种意思，等于传递双重讯息。要知道人们往往比较在意口



气，而非用词。

如果你的室友用咆哮的口气说：“你放心，今天晚上我会把碗洗好！”你肯定不会认为他是在向你表达爱。反之，我们也可以采用温柔平和的态度，倾吐心里的痛苦、创伤或愤怒，让爱意自然而然从话语中流露出来。“今天晚上你没有帮我，我觉得好失望。”说这句话的口吻若是诚恳又温柔，对方会感受到你的爱。说话者一方面希望对方能感受他的心情，另一方面又不愿破坏他们的感情。同样一句话，如果声音又大又急，那所传达的绝对不是爱，而是谴责与定罪。

由此可见，说话的态度有多么重要。有一句古老的谚语说：“回答柔和，使怒消退。”（注四）同事对你大声咆哮，如果你选择爱，就不会大声骂回去，而是用温柔的口气回应他。你会把他的咆哮视为情绪的发泄，让他宣泄心中的伤痛、愤怒和对事情的感受。你会设身处地为他着想，从他的眼光看事情，然后用柔和亲切的口吻表达你的体谅。倘若你真的得罪他，你会愿意认错，请他原谅。要是你的看法与他互存差异，你也会用温柔的口气和态度向他解释。你会尽力寻求互谅与和解，而非争到我赢你输。这才是成熟的爱，而爱是有仁慈成分在内的。

关于饶恕

想要说肯定的言词，就必须学会用正面的态度处理愤怒和受伤的感觉。心里怎么想，就会从言语流露出来。若没有妥善处理负面情绪，心里就会充满愤怒，很想找人吵架，这时言语中充满的是恨，不是爱。



世上没有完美的人。我们难免会犯错，也难免会伤了别人。问题是时光无法逆转，我们所能做的只有认错，寻求原谅，下次尽量不要再犯。勇敢认错和寻求原谅，双方才有复合的机会。你可以用诚恳的态度和轻柔的语气说：“我要怎么做才能弥补对你的伤害？”

如果被得罪的人是我，对方也已经认错并请求原谅，那我有两种选择：原谅他或是以牙还牙。如果我选择以牙还牙，我就是扮演判断人生死的法官，对方就成了罪犯。然而，若选择原谅，和好就有希望。

许多单身男女每天活在过去的阴影中，固执地将昨日的失败带到今日，把每一天都弄得乌烟瘴气。若是任凭苦毒、怨恨、报复的心态继续霸占心灵，肯定的言词怎么说得出口？对于过去的失败，最佳处理方式就是让它走入历史。

是的，悲剧已经发生，痛苦也已经造成，至今心里仍隐隐作痛。但不论是“对方已经认错，我也选择原谅”，还是“他依然故我，我选择把他交给上帝，因为我知道上帝是既公义又怜悯的”，总之，都要拒绝让对方过去的行为，毁了我今天的生活。

饶恕不单单只是释放对方而已。饶恕是对忏悔的一种回应，让我能走出痛苦与愤怒；饶恕是虽然对方得罪我，我依然选择爱他。饶恕未必能恢复两人的关系，却能让我在往后的日子里不再怀恨在心，仍旧爱人。

若想成为一个好情人，平常对同事、邻居、朋友、父母、前任配偶、室友、超市收银员说话时，就得留意遣词用字。说话的用语、口气与态度，都会影响人际关系。肯定的



言词有助于提升人际关系；苛刻、批评的言词只会损害人际关系。

别忘了，爱是一种选择，选择爱人。



1. 父母常常肯定你吗？如果要你打分数，从一到十，你会打几分？

2. 你觉得对父母说肯定的言词很容易吗？还是很难？为什么？

3. 如果觉得很难，你认为现在是主动肯定他们的最佳时机吗？

4. 你觉得对其他人说肯定的话比较容易吗？

5. 你觉得你跟谁的关系有待改进？你觉得“肯定的言词”对他有意义和帮助吗？



一、箴言十八章 21 节

二、路加福音六章 38 节

三、约翰壹书四章 19 节

四、箴言十五章 1 节



暖之语二：

接受礼物





几个礼拜前，我去探望一位刚刚搬进养老中心的老太太。她的丈夫去世多年，所以独居在这里。我问她喜不喜欢这个新家，她说：“空间比较小，我很多家具都不能留下来。”

她指着角落一张摇椅说：“我的孩子不让我把那张摇椅带过来，可是那是我先生送给我的，我舍不得丢掉。”

“你先生常常送你礼物吗？”我问道。

“也不是经常，”她说，“其实他送我的礼物不多。老大出生时，他买了这张摇椅给我。之前我说过，如果能有一张摇椅，会比较方便喂小孩吃奶，没想到一个礼拜后，他就带了这张摇椅回家。我两个孩子就是在这张摇椅上吃奶长大的，每当我看到它，就好像看到我先生和两个孩子。”

我说：“还好你把它留下来。希望你一辈子都有它陪伴。”

后来我们又聊了一会儿，才和她告别。当我走到门口时，又回头看了那张摇椅一眼，我知道这是一份爱的礼物，四十多年来，它一直诉说着爱。虽然送礼者已经离开人间，礼物仍继续诉说着爱。

礼物的意义

送对礼物

礼物是一种具体的象征，仿佛在说：“我一直惦记着你，我要把这份礼物送给你。我爱你。”

我的学术背景是人类学，也就是研究人类的文化。人类学家从未发现，有哪一个文化不认为礼物是一种爱的表现。送礼物是全宇宙最基本的爱之语。



有些礼物只有短短数小时的生命。例如，有位单亲妈妈永生难忘的特别礼物，是她的心肝宝贝从院子里摘了一朵蒲公英送给她。这份礼物很快就枯萎了，妈妈却永远记得那个画面。另外有一些礼物就像那张摇椅一样，会存在一辈子。重要的不是礼物本身，而是借礼物所要传达的爱。礼物送得对，不管大礼或小礼，都能传递爱的讯息。

对礼物的误解

礼物的英文是“GIFT”，源自于希腊文，意思是“恩惠”或“一个不配得的东西”。本质上，礼物不可被用来当作酬劳。如果一位男士对女友说：“只要你……我就送给你……”，这不是在送礼物，更不是在表达爱，而是在进行一项交易。送礼物不可有任何附加条件，否则那就不叫礼物。

礼物也不可被用来当作赔罪的工具。有些人在口出恶言后，喜欢送对方礼物当作赔罪。有些父亲甚至教导儿子：“做错事的时候，只要送送花就没事了，送花抵得过一堆过错。”但儿子试了几次后，发现女生会把花往男孩脸上丢。送礼物是为了真心表达爱，而非为了遮掩过去的错误，否则就不叫作礼物。

礼物是爱的具体象征。结婚典礼上，新人会互赠戒指。婚礼主持人会说：“戒指象征两人内在心灵的结合，将两个相爱的心紧紧相连，直到永永远远。”

在《爱的五种语言》这本书里，我特别提到关于婚戒的意义：





“这几个字绝非毫无意义，而是具体呈现一个重要的事实。象征的标志在情感上具有非凡的价值，这一点或许在婚姻亮起红灯时显得格外明显。当夫妻不再将结婚戒指戴在手上时，那代表的是婚姻出现重大危机。有一位丈夫说：‘当我太太把婚戒用力往我身上丢，然后气呼呼地走出家门，还用力甩门的那一刻，我知道我们的婚姻已经完蛋了。我一直没有去把她的婚戒捡起来，一直到两天后，当我弯下腰去捡起那只婚戒时，忍不住嚎啕大哭。’这只婚戒原本象征两人的爱情，如今却是冷冰冰地躺在他的手掌心，而不是戴在她的手上。刺眼的光芒似乎在提醒他，他们的婚姻濒临瓦解。”

形单影只的戒指，让他内心的情绪为之翻腾。这种刻骨铭心的痛，是许多离婚者共同的记忆。

礼物可分为各种尺寸、样式、颜色和价钱。礼物可以用钱买的、自己做的，或是千辛万苦找来的。对于以接受礼物为主要爱之语的人，礼物的价格并不重要。有钱时，可以买一份价格不菲的礼物。阮囊羞涩时，何不自己动手做，例如找出一张卡纸，从中间对折，剪出一颗心，在上面写着“我爱你”，然后签名，就是一张自制的卡片礼物了。礼物不一定要花钱买。

发展送礼物的语言

万一有人说：“我不习惯送礼物。我从小就很少收到礼物，不知道怎么选礼物。对我来说，送礼是一件很麻烦的事。”恭喜你，你刚刚已经跨出了第一步，假以时日，你绝



对有望成为一个好情人。爱需要努力，爱往往会促使你学习一种全新的爱之语。幸好，送礼物是最容易学习的。

了解对方的喜好

该从哪里开始呢？注意听对方说话，从中了解他或他儿女的喜好。

有些人喜欢收集东西。几年前我认识一位女孩子，她收集了上千个装盐巴和胡椒的调味罐，其中多半是朋友送的，他们都晓得她有这项特殊嗜好。鲍伯有位秘书是单亲妈妈，有一次他听说她12岁的儿子喜欢收集棒球卡，就叫她回去问他还缺哪些款式。有一回鲍伯到外地出差，投宿的旅馆附近刚好有一间棒球卡专卖店，不到5分钟，他就把她儿子要的棒球卡统统买齐了。回到公司后，他把那一叠棒球卡拿给那位秘书，转交给她的儿子。事后鲍伯转述秘书的反应时，他说：“对她而言，那简直比一百万还值钱！”

学习倾听不只要花时间，更要用心，还要把得到的讯息记录下来，免得要找礼物时就统统忘记了。有些人喜欢有乡土味的礼物，有些人一点也不感兴趣，送这类礼物给他势必会束之高阁。如果你希望这份礼物能传达爱，最好能事先知道对方的喜好。

鲍伯和玛丽已经交往两个月，她注意到有好几次出外用餐时，他总是点了苹果派。有一个晚上她问他：“你喜欢苹果派，对吗？”

“那是我最喜欢的甜点，”他笑着说，“我从小就很爱吃苹果派。”



如果玛丽想要送他礼物，现在她知道该送什么了。

又有一次约会时，玛丽提到：“自从我妈妈生病后，我三天两头就得打电话回家，长途电话费用变得好高。”

如果鲍伯注意听，他就会发现，电话预付卡是送给玛丽最佳的礼物。

每个人都爱谈自己有兴趣的事，只要愿意用心倾听，绝对能找到许多线索，晓得该送什么礼物给对方最合适。

敏锐察觉某些礼物的本质

男女在交往的阶段，务必敏锐观察对方对于礼物的反应。某些礼物的价格和含意，说不定会把对方吓跑。有一次，我到北卡罗莱纳州山上参加一场单身特会。我照例在台上传讲五种爱之语，会后一位叫乔希的年轻人来找我，他一脸困惑地问我：“你说的这五种爱之语，我统统相信。可是万一你诉说了爱之语，对方却不接受，那怎么办呢？”

我请他举出实例。他说：“三个月前，我认识一个叫莎曼珊的女孩子，我非常喜欢她，我从来没这么喜欢过一个人，我想让她知道我非常在乎她，就买了一份很贵重的礼物送她，没想到她居然一口拒绝。她说：‘我不能接受这么贵重的礼物。收你这份礼物，我会很不自在。’我听了好难过。”

他继续说：“到现在我还觉得莫名其妙，我真的很想送她这份礼物啊！”

我回答：“我想，我知道她为什么会拒绝你的礼物，只怕你不想听。”

他急忙说道：“我想听！我真的想听。”



“好，”我深吸一口气，接着说：“我猜，你们两个对这份感情的看法并不一致。你显然很喜欢她，因为你说你从来没有这么喜欢过一个人。你会送她这么贵重的礼物，表示你心里很在乎她。”

乔希点点头。于是我接着说：“问题是，莎曼珊对这份感情的看法和你不同。她应该有点喜欢你，否则不会和你交往，只不过她感情投入得没有你深。她可能觉得现在收这么贵重的礼物还嫌太早，她不想误导你。她不认为你们之间的感情已经到这种地步。你必须接受这个事实，尊重她的意愿。”

乔希沉默了许久，最后才有气无力地说：“你说的没错。虽然这些话很不中听，不过我想你是对的。我很爱她，很希望对她好，但我可能还要给她一点时间，希望她也能这么爱我。”

我点头说道：“今年圣诞节，你在买礼物送她之前，最好先试探她的意思。你可以这样说：‘今年圣诞节，我想要特别为你做一件事，可是又不想吓着你。你愿不愿意接受（礼物的名称），代表你接受我的爱？我送你这份礼物没有任何附带条件，只是单纯想让你知道我爱你。’如果她拒绝，就表示你们之间的感情有问题。要是她答应了，可想而知你们的感情已经成熟了。”

“我一定会照你的话做，”他说道，“真希望她会接受。”

乔希学到了一门很重要的功课：你不能强迫别人来接受你的爱。你只能付出爱，万一对方不接受，也必须尊重他的选择。



礼物和金钱

如果你希望成为一名成功的赠礼者，或许得改变你对金钱的态度。每个人对金钱的观念不尽相同，花钱的感觉也不一样。如果你喜欢花钱，花钱就会让你很快乐，但如果你认为钱应该存起来，或者拿去投资，花钱可能会让你有罪恶感。

假设你是属于后者，你心理上会抗拒借花钱来表达爱。你会认为：我很少为自己买东西，为什么还要买东西送给别人呢？其实会有这种态度是因为未能看清一个事实：你花钱买礼物送人，至终得益处的仍是自己。存钱或把钱拿去投资，你为自己买的是自尊和安全感，连带满足了情感上的需求。如果你发现你在乎的那个人，他主要的爱之语就是接受礼物，你就要知道：买礼物送给他是你最佳的投资。你一方面是在为你的感情投资，另一方面满足了对方的爱。

爱、金钱、单亲

别忘了，送礼物的目的是在告诉对方：“我爱你。我认为这份礼物能让你更快乐。”关于这一点，单亲父母务必谨记在心。父母不该因为孩子不断哀求，就买礼物送他，反而应在心底问：“这样做对他好吗？”

如果答案是否定的，就不应该送他礼物。譬如，美国许多富裕的中产阶级父母，当孩子满 16 岁时，就会给他一辆车。这样做并非绝对不好，但我认为父母应该先问自己：“送孩子一辆车，这样对他好吗？”



在回答这问题的同时，请思考几点。一是孩子的成熟度和负责任的态度。有些青少年就算已经满 16 岁，个性却还未成熟到适合拥有一辆车。有些青少年欠缺责任感，还不到可以给他车子的时候。

第二点是，单亲父母是否有足够经济能力为孩子买车。过度苛求自己一定要买车给孩子，对他未必是好事。

虽然这些话是对独自抚养孩子的一方说的，不过我还是有话要对没有监护权的另一方说，通常是父亲。有一种礼物是青少年不需要的，我称之为虚假的礼物。父母会试图利用这种礼物来取代真正的爱。忙碌而缺席的父母，因为没有时间对孩子说其他四种爱的语言——肯定的言词、精心的时刻、服务的行动、身体的接触——为了弥补亏欠，干脆送孩子礼物，有时甚至是非常昂贵的礼物。

有一位单亲妈妈说：“每次我那 16 岁的女儿去看她爸爸，回来总是带着一大箱礼物。我前夫不愿帮她付医药费和矫正牙齿的费用，却只会花钱买礼物讨好她。他很少打电话给她，只有每年夏天让她过去和他住两个礼拜。他好像以为送女儿礼物就能弥补一切遗憾。”

没有监护权的父母送孩子礼物，似乎已经相当普遍。青少年收下礼物后，口头上表示感谢，回家后他的爱箱却还是空的。当父母企图用礼物取代真爱，孩子会感觉到这样的爱是虚假的。

接受礼物

接受礼物是某些人的主要爱之语，礼物会让他深深觉得



被爱。蜜西和罗伯已经交往 9 个月，她曾经很感伤地对他说：“我非常看重生日和特别的节日。记得我 16 岁生日那天，我爸爸竟然忘记了，结果我整整哭了两天。我知道他不爱我妈妈，所以才会离开我们。可是那一次我发现，他居然也不爱我。”

倘若罗伯有听进去她的话，会知道蜜西的主要爱语就是接受礼物。如果他想要使她有被爱的感觉，不但要记得生日和其他节日，还要经常编造种种理由送她礼物——为了庆祝 8 月最热的一天，或 1 月最冷的下午——以表达对她的爱。

有位单亲爸爸在登山的路上捡了一颗小石头，回来送给 10 岁大的儿子。十几年后，他在儿子的抽屉里发现那颗石头，因为小男孩的主要爱之语是接受礼物，那颗小石头仿佛告诉他：“爸爸去登山时也想到我。”每次看到那颗石头，他就想起爸爸，一阵被爱的感觉也涌上心头。

我再说一次，礼物未必要很贵重，真正贵重的是送礼者背后的心意。然而，我仍要提醒：礼物所蕴含的抽象“心意”不会自动浮现在接受者心中，送礼者抽象的心意必须透过“具体”的礼物传递。

布丽姬的泰迪熊

当克里斯来找我时，他和布丽姬已经交往半年。他一进门就开门见山说：“我和布丽姬已经交往半年了，感情进展得非常顺利。我真的很喜欢她，可是有一件事让我很困扰。她的卧房至少有 50 只泰迪熊！其中有一半放在她床上，和她睡在一起。如果她只有 6 岁，我还可以理解这种行为，问题



是她已经 26 岁了！她甚至还帮那些泰迪熊取名字，好像把它们当作自己的小孩！”

“我觉得好怪喔！假如哪一天我们结婚了，那些泰迪熊不晓得要摆在哪里？我可不想和它们睡在一起！所以我要知道，到底是我太大惊小怪，还是这种行为对一个 26 岁的女孩子来说是很正常的？”

克里斯边说边笑，我也忍不住笑了起来，暗暗决定先暂时轻松一下。于是我说：“如果你要问，一个 26 岁的单身女子和满屋子的泰迪熊睡在一块儿，算不算正常？那我要告诉你，答案是：不正常。有些人会和狗睡在一起，有些人会在卧室里养沙鼠。我知道有个女孩子甚至在房间里养蛇，她可不是把它关在笼子里，而是养在房间里。”

克里斯听到这里，连忙插嘴：“我绝对不会和这种女孩子交往。”我们俩哈哈大笑。接着我话锋一转，开始严肃起来。

“克里斯，重要的不是女孩子在房间里养什么，而是那些东西在她情感上所代表的意义。”我可以看见克里斯的眼中冒出问号。

“哇，这问题比我想象的严重多了！”他打趣地说。

“未必，”我答道，“我想请教你几个问题。你刚才提到布丽娅帮那些泰迪熊取名字。你知道那些泰迪熊是哪里来的吗？”

“大部份是别人送的，”他说道，“每一只她都还记得是谁送的、什么时候送的。从小她的父母就送她泰迪熊当作生日礼物，所以累积下来就占了一大半。另外有一些是叔叔阿姨送的，有几只是她弟弟给的，里头还有两只是她前男友送



的。老实说，我很介意‘那两只’。”克里斯特别强调。我点点头表示认同，因为克里斯显然很在意那两只熊。

“我想我大概了解了，”我说道，“不过，我不晓得你不想听。”

“很糟糕吗？”他瞪大眼睛问。

“不会，”我说道，“其实是好消息。”

“那我想听，”克里斯迫不及待地说。我知道他是真的想听，就继续往下说。

“在我看来，布丽姬主要的爱之语就是接受礼物。对她来说，礼物代表着很深的意义。”

“你刚才说什么爱之语？”克里斯不解地问。

我跟他解释五种主要爱之语，也就是在情感上表达爱的五种方法。每个人都有属于自己的主要爱之语，这些爱之语能诉说人心最深处的爱。五种爱之语都一样好，没有哪一个特别好。不过如果你想要对方觉得被爱，就必须诉说他的爱之语。我简单介绍了这五种爱之语，然后问克里斯：“你觉得你的主要爱之语是什么？哪一种语言最能让你感受到爱？”

他想都不想就回答：“肯定的言词。或许正因为如此，我特别喜欢布丽姬。她常常肯定我。”

“我懂了。”我说道，“不过我要告诉你，布丽姬主要的爱之语是接受礼物，所以她会记得每一只熊是哪个人送的，而且帮它们取名字，还把它们统统放在房间里，因为每一只泰迪熊仿佛都在对她说‘我爱你’。”

“可是她前男友送的那两只泰迪熊呢？她不该留下来，不是吗？我可不想她一边跟我交往，一边还听到那个男生每



天晚上对她说‘我爱你’。”我听了不禁哈哈大笑，不过看得出来克里斯不是在开玩笑。

我告诉他：“如果你们俩都有意愿要继续交往，那两只熊迟早就得另外找个家。可是如果你不想失去她，就必须接受她的泰迪熊们。说真的，你现在应该晓得你们第一次约会的周年纪念日或生日要送她什么了吧？如果你坚持她一定要送走那些泰迪熊，那无异是要她冷落妈妈、爸爸、叔叔、阿姨和弟弟对她的爱，这就好像要求你对自己的父母兄弟姐妹说蔑视的话一样，是个太过份的要求。你应该也不会想要娶个对亲人很冷漠的太太吧？”

克里斯点点头表示赞同，我便继续说下去：“你瞧，她不是离不开那些泰迪熊，而是割舍不掉那些泰迪熊背后代表的爱。如果她父母送她玩具兔子或青蛙，对她也会产生同样的意义。”

“幸好他们不是送她蛇。”克里斯打趣地说。

我回答：“嘿嘿，泰迪熊好多了吧！”

克里斯微笑说道：“好吧，我决定要‘爱上’泰迪熊了。”

“不过你可别每个周年纪念日都送她泰迪熊，送她一只就够了，然后再送她别的礼物。我要说的是，对她而言礼物是很重要的，那是她主要的爱之语。对她来说，礼物代表的是‘他爱我，他在想我’。”我提醒他买礼物未必要花大钱，送她一朵玫瑰花或一条她爱吃的糖果棒，她都会感受到浓浓的爱。

“我向来很少送礼物给人。”克里斯为难地说，“我认为送不送礼并不重要。”



“那你可能得花点时间学习如何诉说这种爱之语，”我说道，“不过，如果你希望你们的关系能开花结果，就非学习不可。当人觉得被爱时，他会像一朵盛开的花朵。反过来，感受不到爱时，人就会慢慢枯萎。布丽姬对人生的态度会如此光明而积极，是因为她感受到被爱。你应该多鼓励她，而不是打击她。”

稍早在谈话中，我提到正在为单身男女写这本叫做《单身爱之语》的书，所以他离去前还特别叮咛：“哦，对了，等你的书出版时，我一定要去买一本。”

“没问题，”我笑笑说，“不过你可别等到书出版，才开始去爱那些泰迪熊喔！”

“你放心，我一定会成为全天下最爱泰迪熊的人。”说完，他面带微笑转身离去。

两个月后，我在一场国庆日庆祝会上遇到了布丽姬。克里斯把她介绍给我。她开心地说：“我要谢谢你对克里斯的帮助。他告诉我你跟他分享的内容，我才恍然大悟。我从来没想过会是这样。我不晓得我主要的爱之语就是接受礼物，可是的确是这样。”她边说边把手举高：“对了，这是他上个礼拜送我的友情戒指。”

我笑着说：“哦，克里斯学得可真快。”

“我不晓得自己学得快不快，”克里斯说道，“我只知道我爱布丽姬，我要她感受到我的爱。”

大功告成

“那布丽姬有诉说你的爱之语吗？”我问道。



“有，有，她常常肯定我。”

布丽姬说：“我比较幸运，用话语肯定别人对我来说很容易。我喜欢人，这应该跟从小生长的环境有关，我的父母也常常肯定我们。”

我说：“肯定的言词也许是你的第二爱之语。你是不是也很喜欢听到别人对你的肯定？”

“是啊。”她说道，“这一点克里斯做得很好。”

“我相信你们俩的关系应该可以长长久久，而且幸福美满。”说完这句话，我看到灿烂的烟火照亮整个夜空。

克里斯走了几步，又转过身来对我比出代表胜利的“V”字，说：“那两只泰迪熊不见了！”我笑着点点头。

布丽姬听到了，也停下脚步转过身来对我说：“我把那两只熊捐给救世军慈善团体。希望有人拿到它们时，会有被爱的感觉。”听完，我也对着她竖起大拇指。

克里斯和布丽姬的故事说明了一件事：若不了解爱之语，必定会使交往中的男女时常遇到冲突。克里斯不了解一个26岁的单身女子，为何会在房间摆满泰迪熊，他觉得那很不正常。然而，当他知道这些泰迪熊都是布丽姬生命中最重要的人送她的，他就恍然大悟了。

我不是说，只要诉说一种主要的爱之语，对方就会满足。其实，这五种爱之语都可以用来表达和接受爱。然而，若未能诉说对方主要的爱之语，就算你把其他四种爱之语说得再多，他还是感受不到你的爱。一旦你能把他的主要爱之语说得滚瓜烂熟，其他四种爱之语就能带来锦上添花的效果。下一章，我们即将进入第三种爱的语言。



1. “接受礼物”是一种爱之语。父母常对你诉说这个爱之语吗？他们彼此之间的情形又是如何？
2. 对你所爱、所关心的人，你常送他们礼物吗？
3. 你上一次送礼物给人是在什么时候？你送的是什么礼物？送给谁？
4. 你觉得诉说这种爱之语很难吗？还是很简单？为什么？
5. 在与别人交谈时，你会特别注意对方喜欢什么礼物吗？你觉得在笔记本列出送礼清单对你有帮助吗？
6. 如果你喜欢收礼物，你最喜欢收到谁的礼物？这个礼拜你觉得送他礼物合适吗？



一、Gray Chapman, *The Five Love Languages* (Chicago: Northfield, 1992), 75 [中译本：《爱的五种语言》，盖瑞·查普曼著，（中国轻工业出版社，2005）]。

爱之语三：

服务的行动





雪莉在丈夫离开她和四岁的女儿之后进入了职场。当时她操作计算机的技巧非常生疏，现在虽然改善许多，不过仍有待改进。面对生涯规划的骤变，雪莉很庆幸有位热心的同事向她伸出援手。

“盖儿人很好，”雪莉这样告诉我，“我有什么计算机问题，她都很乐意帮我。我学得很慢，还好她很有耐性。她真的非常好，如果没有她，我不晓得该怎么办。”

雪莉对盖儿的评价非常高，因为这位同事刚好诉说了她的主要爱语：服务的行动。

历史上最伟大的科学家爱因斯坦，在 1905 年提出了著名的相对论，当时他才只是个 26 岁的年轻小伙子。除此之外，他对科学界还有许多其他贡献。不过到了晚年，据说他把原来挂在墙上的两位科学家：麦斯威尔和牛顿的画像拿了下来，改挂史怀哲和甘地的画像。同行见状后好奇地问他原因，他回答说：“到了这把年纪，是应该把科学的象征拿下来，换上服务人群的代表了。”（注一）

显然，爱因斯坦在迈入老年后发现，爱的力量远大于科学的力量。在五种主要爱之语里，有一种叫做服务的行动。在这个凡事讲求自我的时代，服务的观念看似已经落伍。不过事实上，有服务精神的人，依然被奉为表率。在各行各业领先群伦的，都是真心渴望服务社会的人：最为人所景仰的医生，往往将行医视为神圣呼召，要来服务有病的人；真正有理想的政治家会自视为人民的公仆；伟大的教育家则认为，看到学生能尽情发挥天分与兴趣，就是他们最大的安慰。“服务”是这些人的最高生活原则。



服务和作奴隶的差别

首先我要区别服务和作奴隶的不同。作奴隶的心态，会使一个家庭失去正常功能。人若被迫去服务别人，就失去了真心服务的自由。作奴隶的心态会使人心变得刚硬，会带来愤怒、苦毒、怨恨。

听听这位离婚的单亲妈妈发泄的满腹苦毒：“这20年来我为他做牛做马，无微不至服侍他、照顾他，他却根本不把我放在眼里，反而把我当成脚踏垫，随便踩来踩去，而且还当着朋友和家人的面前羞辱我，给我难堪。我不讨厌他，也不会诅咒他，可是我恨他，我不想再继续跟他一起生活。”这位太太服务先生20年，可是背后的动机绝不是爱，而是恐惧、罪恶感和忿恨。

脚踏垫是没有生命的，你可以在上面又踩又踏、把它踢来踢去，随你怎么高兴对待它，它也不会抗议，因为它没有自己的想法。脚踏垫只能当作你的仆人，不能当作爱人；所以，如果你把另外一个人当成脚踏垫，就表示你不爱他。利用罪恶感操纵别人（“如果你爱我，就应该为我做这件事”），绝对不是爱之语。利用恐惧的心理，强迫别人对你唯命是从（“你如果不听我的话，后果自行负责”），这也绝对不是爱。

没有人应该成为别人的脚踏垫。允许自己被别人利用，这种行为绝对不是爱，而是背叛自己，因为你允许那个利用你的人，养成这种残酷、不人道的习惯。

真爱说的是：“我爱你，所以我不能让你这样对待我，这样对你我都没有好处。”真爱是拒绝让自己被人操控；另一



方面，真爱往往可以借着服务的行动表达出来。那是真心诚意的付出，不是出于害怕，而是自由意志的选择。因为他明白了一个千古不变的道理：“施比受更有福。”（注二）每个人都有不同的才干和本领，可以拿来表达爱。前面的例子我们看到，盖儿就是用她的计算机技能向雪莉表达爱。

各种服务的行动

不过，并非每一种服务的行动都需要高科技的技能。许多年前，我们家在每周五晚上开放家庭，招待教会里新加入的单身青年。我们的聚会形式很轻松，只是让年轻人来聚一聚，认识一些朋友，抒发自己的心情，或是提出心中的疑问。有一次聚会结束后，有位年轻人特地留下来对我说：“非常谢谢你们开放家庭举办这样的聚会，让我受益良多。为了表达对你们的感激，这个礼拜我可以找一个晚上来帮你们清洗厨房的炉子。”

我知道内人很不喜欢做这项工作，老实说，我自己也是避之唯恐不及。听他这么一说，我不加思索地马上回答：“太棒了！”那个礼拜他果真找了一个晚上来帮我们清洗炉子，我们就趁机带孩子出去玩一玩。回到家后，迎接我们的是一座闪闪发亮、洁白如新的炉子！

那已经是 30 年前的往事，那位年轻人也早已搬家，离开我们教会了。可是直到今天，我们夫妻俩仍然记得他的名字，对于他的善行更是念念不忘。

生活中充满了机会，能让人借服务的行动来表达爱。陪一位同事走到停车场找到他爆胎的车子，或开车帮忙载行动



不便的长辈去看医生或上教会，这些都不难做到。晚上要跟女朋友约会，你可以先打电话问她缺不缺面包牛奶，你可以顺道帮她买。（如果你帮她付钱，那就是一口气诉说了两种爱之语：送礼物和服务的行动。）另外，开车载年迈的母亲去超市购物，也是一种服务的行动。

对某些单身男女而言，要表达这种爱之语轻而易举。他们成长的环境教导他们“坐而言不如起而行”，而且每次帮忙做事都会受到家人的称赞，全家人更经常主动服务年长者。他们内心深处觉得，爱人就是要服务人，所以他们会随时观察周遭，发现服务的机会。

难以开口的语言

对某些人来说，很难向他们诉说“服务的行动”这种爱的语言。他们的原生家庭强调自立自强的精神，要求每个人要自求多福。从小到大，他们最常听到的是：“别指望我照顾你。”长大后，照顾自己变成他们生活的重心，也反过来用同样标准期待别人。这种人有一个观念：别人可以自己做的事，为什么我要帮他们做呢？他会说：“是啊，老人家有需要，我当然会义不容辞帮助他。”嘴巴这么说，却很少身体力行。

万一碰巧遇到有这种倾向的室友或同事，在为他服务之前，最好先问清楚。假如你趁他不在时帮忙洗浴室，对他或许是个奇耻大辱。他可能会想：“他是不是认为我很懒惰、不爱干净，所以才帮我洗浴室？”对你来说那是一种爱的行动，在他看来却是一种侮辱。



因此，在采取服务的行动之前，你最好先问：“如果我做了……会对你有帮助吗？”毕竟，你的目的是借着这爱的行动，提升他的生活品质，不希望他用负面的想法来诠释你的行为。假如他的回答是“谢谢，我自己来就行了”，你千万别认为他是在拒绝你。他只是在告诉你，他不要接受这个爱的语言。

然而，就算服务的行动不是你所擅长，它仍然是一个值得学习的爱之语。因为它表示，别人的幸福就是你的责任。诚如史怀哲所言：“这世上只要有一个人饿了、病了，或是活在孤单、恐惧当中，他就是我的责任。”（注三）帮助别人是众人所认同的示爱方式。

玛莎的“男性好朋友”

玛莎是一位单身女郎，来参加我在克里夫兰举办的婚姻座谈会。会后她来找我：“我想要更多了解婚姻，假如我结婚了，才知道该怎么做。”我很欣赏她这种态度，巴不得每个单身男女在进入婚姻之前，都能有这种想法。用过午餐后，她客气地询问我能否给她一点时间。

“我不会占用你太多时间，”她说道，“不过我有一个问题想请教你。”我点点头，她就继续往下说。

“我现在正在和一位男士交往，我们已经交往半年了。他是我见过最好的男人，可是我对他毫无浪漫的感觉。他人真的非常好，理智告诉我他会是个好丈夫，可是不晓得为什么，我一点也没有心动的感觉。”

“你为什么觉得他很好？”我问道。



“嗯，他为我做了很多事。”

“他为你做了什么？”我问道。

“我们是在教会认识的。有一天晚上，我参加教会的单身团契。聚会结束后，我准备要离开，却发现外头雨下得好大。这时他拿着一把好大的雨伞走过来，表示要送我走到停放车子的地方。我不记得曾经看过他，可是他说他参加团契已经三个礼拜了。看他那么有诚意，我当然不好意思拒绝。他就送我到停车场，然后很客气的跟我道别，我当然也向他道谢。他等到我离开后，才转头去找他自己的车子。我很感谢他，不过并没有把这件事放在心上。”

“事后我就把这个人抛在脑后，一直到两个礼拜后，我又在单身团契里看到他。聚会结束后，他过来问我想不想去喝一杯奶昔。我心想喝杯奶昔也不错，就接受他的邀请。于是我们就走到街对面的冰淇淋店，找了位子坐下来。他告诉我他未婚，在当地一家公司担任电子工程师，搬到克里夫兰已经两年了；我觉得和他聊天还满开心的。当我们准备离开时，外头开始下雨，他就要我先在店门口等，等他去开车过来载我去开我的车，因为他不希望我被雨淋湿。”

“说完，他就跑回教会把他的车开过来，然后拿着一把雨伞下车来带我坐上他的车子，再送我去开我的车。我看他全身都湿透了。开车回家的路上，我心想，他真的很体贴，可是他不是我喜欢的类型。”

“大约过了三个礼拜，我又在单身团契遇到他。刚好那天下午我的计算机坏了，他就说可以很快帮我修好，还说如果不介意的话，他愿意跟我回家修理计算机。我答应了。”



他很快找出计算机的问题，不过需要一个零件才能修好。他说他家里刚好有这个零件，于是马上开车回家。过了四十五分钟，他拿着零件回来，不到五分钟，我的计算机就修理好了。”

“我请他喝可乐，我们还继续聊了几分钟，不过都是聊有关计算机的事。我向他道谢，也表示愿意付费给他。他拒绝了，还说他很乐意帮我。”

那个男人仿佛鲁宾逊漂流记的仆人“星期五”，随时随地向她伸出援手。后来在单身团契，那位彬彬有礼的男士告诉玛莎，他有一套很好的计算机程序，他觉得玛莎应该用得上。他说：“如果你喜欢的话，我可以去帮你安装。”

听他说明之后，玛莎也觉得这套软件不错，便邀请他再到家里来。

“他教我怎么操作，我发现那套程序真的很好用，”玛莎这么说道，“于是我又再度提起应该要付钱给他，也向他表示感谢。他还是拒绝了，直说他很乐意为我服务。”

“长话短说。”就在我快要不耐烦之际，突然听到玛莎这么说，顿时松了一口气，“从此以后，我们差不多每个礼拜都会一起出去吃个饭，他偶尔也会到我住的地方，帮我修理东西。他修好我衣柜的门，还帮我在前门加装一个锁。几扇关不上的窗户，他也都帮忙修好了，又教我怎么换暖气机的滤网。他还去买了一个电话录音机回来帮我安装。看到我的烤面包机坏了，他也主动帮我修理。”

“我的意思是，这个男人太棒了！我巴不得他每天都住在我家，可是我对他没有一丝丝浪漫的感觉，而且他的外型



一点也不吸引我。我不觉得我应该嫁给他，可是我又很希望有他在身边。”

我问她：“你觉得他对你有意思吗？”

她回答：“我不知道。我们从来没有谈过这方面的事，他也从来没有想要亲吻我、搂着我的肩，或牵我的手之类的。我们俩的感觉很像是好朋友，我根本没有把他当作男朋友，说真的，我很想另外交男朋友。我也不晓得再这么下去，我们俩会不会擦出爱的火花。可是另一方面我又不想伤害他，因为他对我真的很好。我不知道该怎么办？”

玛莎的爸爸

直觉告诉我，玛莎是在寻求所罗门的智能。既然我不是所罗门，只好再继续往下问。我告诉她：“现在我可以不可以换一个话题？”她点点头。我就接着问：“从小你家里如果有什么东西坏了，你父亲会不会把它修好？”

“当然会。家里有什么东西要油漆、要修理的，都是他在负责。哪里坏了，爸爸一定会把它修好。他不只修理我们家的东西，左邻右舍有什么人家里东西坏了，也会来找他帮忙。我十几岁买第一辆车时，几乎每隔一个礼拜就会出问题，可是每一次爸爸都可以修好。后来去上大学，宿舍房间的电路系统有问题，我去找维修人员，他们都不理我，最后还是爸爸来把它修好。”

“你会怎么描述和父亲的关系？”我问道。

“哦，我和爸爸很亲近。我很幸运有这样的爸爸，他真的很爱我。”



“你怎么知道他爱你？”我问道。

“就像我刚才说的，他为我做很多事。我是说，每次只要我有需要，他都会在我身边。”

听到这里，我就问她：“你有没有看出来，你的父亲很像刚才你提到的那位男士？”

玛莎想了一下，接着说：“好像是哦！被你这么一说，我也这么觉得。的确，马克做的事就是我父亲以前在做的事。他和我父亲一样都是好人，可是我不想嫁给我爸爸！”说到这里她笑了出来，不过是笑中带泪。

“我想我已经看出你问题的症结了，”我说道，“你还记得我上午演讲时提到的那五种爱的语言吗？”

“记得，”她点点头，“我觉得你的见解很独到。”

“我猜，你主要的爱之语就是服务的行动。你觉得爸爸很爱你，因为他会说你的爱之语。”她又点点头。“你觉得马可爱你，因为他也在说你的爱之语。”

“可是心动的感觉呢？”玛莎突然插嘴。

“别急，这一点等一下再谈。不过我要先让你了解，为什么你对马可会有有一种似曾相识的感觉，还有你为什么特别看重和他之间的友谊，以及你为什么会觉得他这个人很好。”

“当有人说出我们主要的爱之语时，我们会不自觉地被他吸引，对他有很高的正面评价，也会希望回报他的爱；这就是为什么你会和马可交往。他每一个善意的动作都会激起你的渴望，想要对他好。所以，虽然你对他毫无浪漫的感觉，他的外型也不能吸引你，你还是和他在一起，因为你觉



得那是很理所当然的事。你很喜欢你们之间的友谊，也不愿伤害他。可是另一方面，你又很想另外交男朋友。这就是你矛盾的地方。”

给玛莎的忠告

“你说的没错，我就是这样。那我该怎么办呢？”

“我没办法告诉你该怎么办，不过我可以给你一些建议，你自己决定怎么办。”

“首先，你必须对自己诚实。就像今天对我一样，你也要对自己很诚实。你要告诉自己，你很珍惜马可的友谊，因为他说出你主要的爱之语。可是你们之间的关系不是爱情，也不应该走向婚姻。不过我告诉你，如果你另外再交男朋友，你们的友谊很有可能会到此结束。”玛莎点点头表示同意。

我接着又说：“第二点是……”说到这里，我突然想到以玛莎目前的心理状态，恐怕不会记住我说的话，我就问她：“你要不要写下来？”边说还边递给她一支笔。她收下笔，再从皮包找出一张纸。

我接续刚才没说完的话：“第二点是，你要去了解马可的心态。他对你的感觉是什么？他对你有意思吗？如果连这一点你都还不确定，怎么做出明智的决定？”

“可是我要怎样知道他的想法呢？”

“你直接问他。”我说道。

“我要怎么问？难道直接问他：‘你对我有意思吗？’”

“不是。你可以这样问：‘马可，我一直在想我们之间的



友谊，我觉得有必要了解我们俩的想法是否一样。我可以告诉你我的感觉，也希望你把你的想法说出来。我现在方便跟你谈吗？”

“如果他同意，你就继续往下说。你可以这样说：‘首先，我要告诉你，我很重视我们友谊，我很希望你永远作我的朋友。你一直对我很好，我很喜欢跟你在一起，可是我真的不觉得我们是男女朋友。’”

“等一下，先让我写下来。”于是我再重复一遍。

“‘我觉得我应该让你知道，我绝对没有意思要伤害你，不过我应该让你知道真正的情况是什么。也许我讲这些都是多余的，不过我希望我们之间不会有什么误会。你了解我的意思吗？’然后你就仔细听马可回答，看看他有什么反应。你也可以再提问题反问他，免得他误解了你的意思。”

我接着又说：“如果他对这份关系的看法和你一样，纯粹只是把你当普通朋友，那这段友谊就可以再继续下去，你也可以毫无顾忌地去交男朋友。万一他非常喜欢你，把你当成女朋友，恐怕就无法忍受你再去交男朋友，也可能会中断与你来往。不过，至少这样你可以知道他的想法，晓得下一步该怎么走。另外有一种可能，他很喜欢你，也知道你目前没有心仪的对象，那么他可能会要求继续和你来往，直到你找到白马王子为止。那你就要和他说好，到时候他可以选择离开你。假如他对你没有什么来电的感觉，可能就会接受你另外交男朋友，而且不会影响到你的新恋情。”

说到这里，我下一堂课的时间也到了。玛莎起身向我致谢，也转身去找朋友准备上课。研讨会结束之后，玛莎又特



地过来向我道谢。

我点点头表示接受，临走前还告诉她：“我想要再给你一个忠告。我希望以后你结婚的对象，是一个懂得用服务的行动对你诉说爱之语的男人。如果你找得到这样的终身伴侣，你们的生活会轻松快乐许多。万一他天生不是这样的人，你也记得要趁婚前好好教他，让他了解这有多么重要。”

“好，到时我一定会带他来参加你的婚姻研讨会。我也会记得你的忠告，在婚前就把他‘训练’好。”说完，她哈哈大笑转身离去。

那次研讨会之后，我一直没有再见到玛莎，但我知道她已经了解自己的主要爱之语，也晓得它的重要性了。不过，并非每一个未婚男女，在婚前就了解这五种爱之语，也知道自己的爱语是哪一种。他们带着“热恋”的兴奋感走进婚姻，一心以为他们的爱情会天长地久，等到从云端往下坠落时，才深感困惑，难以接受事实。其实，只要能趁早学习彼此的爱之语，我们就能让双方的爱箱随时处在饱满的状态。



1. 你的父亲和玛莎的父亲一样，会诉说“服务的行动”这个爱之语吗？你的母亲呢？
2. 你可以很自在地用“服务的行动”向人表达爱吗？
3. 过去三个月，你曾经用什么服务的行动帮助父母？
4. 你曾经用什么服务的行动，向朋友或交往的对象表达爱？



5. 最近你曾经对别人做出什么服务的行动？

6. 若有人用服务的行动向你表达爱，你会感受到几分？在一到十之间，选出合适的数字。

7. 你愿意订下目标，每周至少一次用服务的行动，向你关心的人诉说爱吗？



一、Philip Yancey (杨腓力), *Leadership*, Fall 1995, 41.

二、使徒行传二十章 35 节

三、Leo Buscaglia, *Love* (New York: Fawcett Crest, 1972),

58. [中译本：《爱》，利奥·巴士卡力著（台北：业强，1989）]。

爱之语四：

精心的时刻





艾尔和珍妮弗已经交往半年，可是艾尔对这份感情却有极大的挫折感：“我真的很喜欢珍妮弗，也觉得我们应该可以发展出不错的关系。问题是她太忙了，她的工作很繁重，常常忙到没时间陪我。她经常去出差，把我一个人丢在家里。我已经快受不了了。”

艾尔这番话透露出对精心时刻的渴望。精心时刻的核心是一种亲密的感觉，我指的不是身体的亲近。同住一个屋檐下的两个人，身体上的距离很近，却未必会有亲密的感觉。亲密感的产生有一个必要条件，就是心无旁骛地关注对方，将全部焦点放在对方身上。与人连结是人类基本的渴望，这是人的天性。但我们可能置身在熙来攘往的人群当中，却感觉不到与人有任何连结。

史怀哲医生说：“置身拥挤的人群中，我们的心竟是无比孤寂。”（注一）对这句话，利奥·巴士卡力教授的批注是：“越来越多的证据显示，人对亲密感、人际互动和爱，有种与生俱来的渴求。缺少与人亲密的互动，新生儿会出现发展迟缓的现象，严重的话，甚至会失去意识、痴呆和死亡。”（注二）

杀人魔查尔士·梅森，便是利用人对亲密感的渴求心理，达到他逞凶的目的。他在法庭上洋洋得意地说道：“那些住在农场里的人，表面上看起来是一家人，其实并不然。父母并不想要他们的孩子，甚至当他们是陌生人，还把他们赶出家门。我只不过是收容他们，把他们带回我那宛如垃圾堆的家而已。”（注三）我会用“利用”来形容他的手段，是因为他给那些孩子归属感，再利用他们来满足自己变态的欲望。



当精心的时刻成为表达真爱的桥梁，就是情感交流最有效的方式。一位单亲妈妈坐在地板上，和两岁大的儿子玩滚球游戏，就是给他精心的时刻。在那短暂的时刻里，不管时间有多长，母子俩的心是紧密相连的。然而，如果妈妈一边讲电话，一边和孩子玩球，她的注意力被分散了，孩子就不是她全部的焦点。

精心的时刻不代表眼光要紧盯住对方，或是四目相交。有时是一起从事共同喜欢的活动，活动的内容并不是最重要的，它只是创造亲密感的一种手段。前面提到妈妈和儿子玩球，重要的不是玩什么游戏，而是母子间的那种亲密感。同样，一对情侣一起打网球，倘若这是精心的时刻，焦点就不会是在比赛，而在于两人相处在一起的快乐，情感层面的变化才是最重要的。两人一起做同一件事，隐含的意义是：“我在乎你，你也在乎我。我们喜欢两人在一起的感觉。”

另一方面，如果你的约会对象是网球初学者，表示想要跟你学打网球，身为球场老将的你，自然义不容辞答应充当他的教练。这时，你们的焦点是如何增进他的球技，这可以成为一种表达爱的方式，特别是如果对方没有付学费的话。但这种爱的语言是属于服务的行动，不是精心的时刻。你照着对方的渴望提供服务，教他打网球。如果他主要的爱之语是服务的行动，就会从你的付出中感受到真爱。上完网球课后，假如两人还一起喝杯沁凉的柠檬汁，好好聊一聊，这种爱之语才是精心的时刻。



精心的时刻之一：精心的对话

如同肯定的言词，精心的时刻也包含许多语言，最常见的就是精心的对话。最高品质的对话是有同理心的对话，双方在和谐、不受干扰的气氛中，分享经验、观念、感情与渴望。

倾听

精心的对话和肯定的言词不同，后者的焦点在于我们的言词，前者的重点则在于倾听。假设我想用精心的时刻向你表达爱，重点就必须摆在引你打开话匣子，用同理心的态度倾听你说话。我会向你提出问题，但我绝不会咄咄逼人，而是真心渴望了解你的想法、感觉和期望。

假如我花了 30 分钟和你进行这样的对话，等于把我生命中的 30 分钟奉献给你。精心的对话代表“我在乎你”，若你的主要爱之语正是精心的时刻，你的感受会特别强烈。

说话

当然，对话除了倾听也包括说话。有些单身男女对精心对话的技巧浑然不知。苏珊已经快 30 岁了，她因为感情问题来找我。她的现任男友最近表示要分手，理由是两人“个性差异太大”。

“他常常抱怨我话太少了，”苏珊无奈地说道，“我知道我的个性比较内向，我想可能跟童年环境有关。在我们家，爸爸常说：‘小孩子不可以吵闹。’记忆中，他很少陪我和弟



弟，慢慢地，我们彼此也很少说话。我的母亲很忙，我和弟弟又常常吵架，所以小时候我都是一个人玩。上了高中和大学之后，我把重心摆在学业上，书也读得还不错。大学毕业后，我在一家计算机公司上班，大部份时间都是一个人工作。我一直不认为自己有问题，直到开始交男朋友。罗伯是第四个主动要求分手的男孩子，理由都是我话太少了。所以我猜我应该是有问题。”

我知道苏珊眼前还有一大段路要走，因为她这种孤独的生活型态不是一天造成的。由于她住的地方离我很远，我建议她就近找心理医生，详细说明自己的情况。我向她保证，只要她愿意接受辅导，一定能学会沟通的技巧，一年后，她一定会觉得自己的沟通模式大有进步。

像苏珊这一类型的个案，得从学习探索自己的情感、思想和期望开始，也就是“触碰”自己内心每天的变化，然后学习把它说出来。刚开始先对自己说，接着再告诉别人。这种方法叫做“重新社会化”，就是回到从前，用健康的沟通模式取代童年功能失调的模式。这并不容易，但若有心要学习精心的对话，就一定要克服困难。

精心的时刻之二：精心的聆听

另外一些可以侃侃而谈的单身者，则有完全相反的问题：他们太不擅长倾听了！他们草率地听出你对话的主题，便急着发表自己的看法，不管自己的看法是否答非所问。例如，当你告诉他们你的私人困扰，他们很擅长分析你的问题，也很愿意提供建议， just 却不擅长用带着同理心的眼光，



审视发生在你身上的事。很多单身者都掉入这类陷阱中。

爱琳娜的担忧

爱琳娜离婚五年了。离婚后，她全心全意养育两个小孩。半年前她遇见了麦可，套用她的话，这段感情“进展非常神速”，她说：“问题是，我慢慢发现到麦可很像我的前夫。这一点让我好害怕。”

“他哪一点像你的前夫？”我问道。

“我常说我的前夫乔治，自以为是万事通，好像没什么事是他不知道的。不管我提出什么样的问题，他都有一套解决办法。我跟他抱怨工作上的问题，他马上教我要怎么去跟上司理论。要是隔天我再提同样的问题，他就会质问我有没有去找上司。如果我回答没有，他就会说：‘那我不想再说了，等到你照我的话去做，我才会要跟你谈。’”

“他自认什么都懂。其实我只是需要他的支持和鼓励，不是要他给我答案。和麦可深入交往后，我发现他也有这种倾向。难道全天下的男人都是这样吗？”

看得出来爱琳娜对这段感情开始怯步了，我对她说：“当然不是，不是每个男人都像乔治和麦可一样。不过我很高兴你愿意诚实面对麦可的问题。我想问你，除了这点以外，麦可身上还有哪些特质会困扰你？”

她回答：“没有，他其他方面都很好。正是因为这样，我才会很困扰，因为我前面那段婚姻，就是因为这个原因破裂的。”

“看得出来你很看重这份感情，所以我想值得花些时间



和力气，看看麦可能否学会做个有同理心的倾听者，而不是万事通先生。”

成为有同理心倾听者的要诀

我告诉爱琳娜，两个礼拜后我会开一堂课叫“倾听的奇妙力量”，我建议她找麦可一起来上课，做为解决问题的第一步。

我在课堂上提到几个实用要诀，能有效帮助你成为有同理心的倾听者。

一、对方说话时，眼睛要注视着他。这样你的心思才不会到处浮荡，对方也会感觉到你很专心。对方说话时，切忌不耐烦地翻白眼、闭眼睛、眼神游移不定，或是低头看鞋子。

二、对方说话时，不要做其他事情。记住，精心的时刻就是全神贯注在对方身上。如果你正在看电视、看书，或在忙其他事情，没办法马上转移注意力，那就老实告诉他。积极的态度应是：“我知道你现在想要和我说话，不过我希望我和你说话能心无旁骛，现在我恐怕做不到，请你给我十分钟时间，我就可以坐下来全神贯注听你说话。”这样的请求通常会得到对方的尊重。

三、倾听对方的感觉。自问：对方现在的情绪如何？不管你的猜测是什么，最好想办法确认。譬如可以问对方：“你的口气好像很失望，是不是因为我忘了……”，让对方有机会理清自己的感觉，同时也表现出你的专注诚意。

四、观察对方的肢体语言。拳头紧握、双手颤抖、泪流



满面、眉头紧蹙以及各种不同的眼神，会透露出对方内心的情绪。有时嘴巴说的是一回事，肢体语言透露的却是另一种讯息。你可以用提问的方式，确认他的想法和感觉。譬如，你可以说：“我注意到刚才你说你不希望他再回来时，哭得很伤心。你心里是不是很矛盾：一方面想要再见到他，另一方面又希望他永远消失？”

五、不插嘴。研究报告显示，一般人平均在倾听了17秒之后，就会开始打断对方，插入自己的意见。这么做往往会让对话提早结束。进行精心对话时，你的目的不是为自己辩护或让对方难堪，而是了解他的想法、感受、期望。太早打断对方说话，你就不晓得他想要说什么了。

六、提问。假如你自认了解对方的意思，可以用提问的方式来确认。譬如：“刚才听你这样说，你的意思是不是……”或“你是不是要告诉我……”，提问式的倾听可以化解误会，确保（或更正）你对对方的了解。

七、表示理解。对方需要知道你不但把他的话说进去，也了解他的意思和感受。假设爱琳娜拿工作上的问题和麦可讨论，他可以这样说：“你的意思是，你觉得上司占你便宜，希望你免费加班，可是又把你的付出视为理所当然。你心里是不是有这种感觉？”假如艾琳娜的回答是：“对，我就是有这种感觉。”麦可以接着说：“你这种感觉我可以理解。换成是我，心里一定也会很不舒服。”借这种方式，麦可肯定爱琳娜的价值，认同她的感受。

八、询问你能帮什么忙。请注意，是问他，而不是教他怎么做。假如麦可问爱琳娜：“有什么我帮得上忙的吗？”她



可能会说：“我只想要抱抱。”爱琳娜要的不是答案，她已经知道答案，她只希望得到麦可的支持。反之，假如她问：“你觉得我应该怎么做？”这时麦可就可以畅所欲言、提供建议。若不确定对方想要你给忠告，就千万别自作多情。

显然，这种精心的对话是需要花时间的——当然还有心力。事实上，用心聆听所花的力气是说话的两倍，然而，用心聆听的好处也是难以估计。对方会感觉到尊重、体谅和爱。这样，精心对话的目的就达到了。

后来，麦可也来和我上了四堂辅导课。上完最后一堂课时，他跑来对我说：“博士，谢谢你帮助我成为一个倾听者。在上你的课之前，我压根儿不晓得自己有问题，还自以为是在帮助人。现在我知道，除非对方渴望你给他忠告，否则不要轻易发言。我知道我和爱琳娜的关系会从此改观，其他人际关系也一样，这一切都要谢谢你。”麦可学到的功课，也是许多单身男女极需学习的。

精心的时刻之三：精心的活动

精心的时刻还有另一种语言：精心的活动。在最近一场为单身男女举办的活动上，我请与会者完成下列句子：“当的时候，我觉得_____是爱我的。”他们可以填上任何人的名字，包括父母、室友、同事和朋友以及对方所做的事。

我记得有位 27 岁的年轻人填上女朋友的名字。他的句子是这样写的：“当梅根和我一起做我们俩都喜欢的事情时，我觉得她是爱我的。这时候我们几乎是无话不谈，而且聊得



特别愉快。和她交往之前，我从来没有骑过马，她也没玩过帆船。我向来很喜欢和别人一起做一件事。我很庆幸有个什么都愿意尝试的女朋友。”

这个年轻人透露出，他的主要爱语就是精心的时刻，其中他最享受的，就是精心的活动。这一刻，两人做着同一件事情，全神贯注在对方身上，这才是最重要的。

精心的活动包括一方或双方喜欢的事情，不过重要的不是做什么，而是为了什么而做，目的是两人共同体验一件事情，最后带给双方的感觉是：他在乎我、关心我，愿意做我喜欢的事，而且在过程中他的态度是乐意喜悦的。这就是爱，对某些人来说，这更是爱最极致的表现。

进入对方的嗜好

瑞克从小在乡野山林和西部音乐的陪伴下长大。从小到大，他虽没正式参加过音乐会，身边却随时都有收音机在播放乡村音乐。他最大的梦想就是加入乡村乐团。高中毕业后，他进到当地一家技术大学就读，打算将来成为一名计算机分析师。他在大学里认识了吉儿。吉儿刚从底特律搬来这里，对乡村音乐向来没有好感，可是却很喜欢瑞克。

吉儿的父亲是典型的赛车迷。从小她就常跟着父亲去看赛车。有一次，她鼓足勇气邀请瑞克跟她一起陪爸爸去看赛车，没想到瑞克的反应非常好，完全不排斥，让她好高兴。瑞克虽然常在电视上看赛车转播，却从未亲临现场享受那种快感。

我认识瑞克很久了。有一天，他又和吉儿陪她的父亲去



看赛车。回家后，他去了一趟超级市场，刚好遇到我，迫不及待要和我分享看赛车的经验，不过他很快又加了一句：“最开心是能够和吉儿在一起。”我看到他眼睛发亮，就知道他很喜欢吉儿。

几个月后，他带着吉儿来参加婚前协谈。正式上课之前，他们先分享了上次去听乡村音乐会的趣事。原来，学校有个社团筹办年终音乐会，邀请很多乡村歌手来献唱。瑞克兴奋地数算他看到了哪些乡村音乐歌手，吉儿却说：“我最开心的是能够和瑞克在一起。”瑞克和吉儿用行动具体实践了一个基本原则：当活动被用来表达爱的时候，最重要的往往不是活动，而是和对方在一起。看到他们为了和对方在一起，愿意进入对方的嗜好，我感到很欣慰。衷心期盼他们婚后不会停止这种表达爱的方式。

创造共同的回忆

精心的活动附带的作用，就是创造一间“回忆银行”，提供丰富的回忆存款以便在来年领取。两人一同回忆那个在海边漫步的清晨、一起在花园里种花的春天、在树林里追逐小白兔、头一回一起观看大联盟比赛的夜晚、唯一一次的滑雪他却摔断了腿，以及几个留下无数欢笑声的游乐场、音乐会、教堂。对了，还有那座连续走两公里路才找到的瀑布，他们至今仍记得被雾气笼罩全身的冰凉感觉。对那些以精心时刻为主要爱语的人来说，这些都是爱的回忆。

不论是男女朋友或普通朋友，这种精心的活动往往不易设计，需要小心安排。你因此可能得牺牲个人时间，或勉强



自己投入不喜欢的活动，但你的付出却能进入另一个人的世界，带来爱的喜悦，学习诉说“精心的时刻”这个重要的爱之语。



1. 你的父母会彼此诉说“精心的时刻”这个爱之语吗？会对你诉说吗？如果会，请具体描述他们的表现。

2. 当你和他人共度精心的时刻时，你会感到活力充沛吗？还是难以忍受？

3. 上个礼拜你曾和谁共度精心的时刻？你们是否有段精心的对话，还是从事精心的活动？

4. 如果要你这个礼拜邀父母共度精心的时刻，你觉得这样做是明智之举吗？如果是，何不现在就开始行动？

5. 在你的朋友当中，谁看起来最喜欢精心的时刻？你会想要增进和他的友谊吗？如果会，何不现在就安排一段精心的时刻与他共享？



一、Leo Buscaglia, *Love* (New York: Fawcett Crest, 1972), 17. [中译本：《爱》，利奥·巴士卡力著（台北：业强，1989）]。

二、同上。

三、洛杉矶哈洛德检察报，1970年11月22日，第7版。

爱之语五：

身体的接触





襁褓中的婴儿，还没学会爬行或吃固体食物，就已经极度渴求爱的滋润。无数针对幼儿发展所做的研究报告均获得相同结论：经常被拥抱、被温柔触摸的婴儿，将来的感情生活会比长期缺少身体接触的婴儿更健康。老年人也一样，走一趟养老院，你会发现：老人家若经常得到正面的、肯定的身体接触，他的精神会比较开朗，各方面表现也会比较健康。温柔、带有肯定意味的身体接触，也是一种基本的爱之语。

婴儿和老人家如此，对于各年龄层的单身男女也一样。一位年轻的单身女郎说：“我觉得很有趣，人很容易去触摸婴儿或拥抱小狗，可是当我非常渴望有人来触碰我的时候，每一次总是很失望。”说完，她有点后悔泄露了心底秘密。最后她的结论是：“我想，可能是因为我们不敢让人知道自己喜欢被触摸，担心会让人误会，只好继续孤单下去。”（注一）根据多年观察，我敢大胆地说，有成千上万的单身男女会认同她的说法。

人类身体受造原本就是需要被触摸的。在人类的五种感官当中，触摸的感觉并没有被局限在身体某个部位，这一点不同于其他四种感官。我们全身上下布满许多微小的触觉接收器，这些接收器一旦遭到触碰或压迫，神经系统就会将那些刺激传送到大脑，大脑开始进行分析，我们就知道触碰到身体的东西是温暖或冰冷、是坚硬或柔软、是会造成痛苦或带来愉悦、是怀着敌意或充满温柔。

身体有些部位特别敏感，尤其指尖和鼻尖的感觉更是高度敏锐，舌尖也一样。相反地，肩膀的敏锐度是最低的。差



异如此悬殊的原因，在于那些微小的触觉接收器并非平均分布在身体表面，而是群聚在某些部位。不过我们的宗旨不在探讨触觉的神经系统，而是了解它对心理层面的影响。

水能载舟，也能覆舟，身体的接触与人际关系的关连亦是如此。身体的接触能传递仇恨，也能表达爱意。假如一个人的主要爱之语是身体的接触，你触摸他所传达的讯息，恐怕要比直接说“我爱你”或“我恨你”来得强烈。反之，若是你很少触摸他，他不但会有被孤立的感觉，还会对你的爱产生怀疑。对任何孩童而言，一个温柔的拥抱代表的都是爱，但对主要爱之语是身体接触的孩子来说，拥抱象征着“强烈的爱”，对单身男女也一样。当你听完一位朋友发泄满腹苦水，轻拍他的肩膀表示支持，你这个动作就等于大声告诉他：“我爱你！我关心你！我永远支持你！”

不管在你的躯壳底下居住着什么样的灵魂，触摸你的身体就等于触摸你的心灵。反之，不愿接近你的身体，就等于在情感上与你划清距离。在我们的社会，握手代表愿意敞开自己，接近对方。万一对方拒绝握手，两人的关系就不言而喻了。

爱的触摸有多种形式。既然触觉接收器分布全身，若是满怀爱意地触摸对方，不论触碰身体哪个部位，都能够表达爱。别忘了，同样的触摸未必能收到同样的效果。所以你必须了解，何种形式的触摸对对方来说才代表爱。



触摸的种类

合宜和不合宜

每个社会文化，触碰异性的方式有的合宜，有的不合宜。近年来，西方社会开始关注性骚扰的问题，大大提高不当触碰异性的危险性。这一类的触碰非但不能传递爱，还可能让你身系囹圄。

当然，身体的侵害也被视为不当的。根据统计，同居男女发生严重暴力问题的机率，是已婚男女的5倍（注二）。（我们会在“性侵害”这个单元里，探讨身体遭到侵害时的因应之道。）

含蓄或直接

爱的触摸所传达的爱，有时是尽在不言中。珍妮在为母亲倒茶时，有时会一手倒茶，一手轻碰她的肩膀，或是在转身离去前拍拍她的肩膀。反之，直接的触摸，譬如按摩背部或脚部，就会吸引你全部的注意力。这样的触摸显然需要更多学习，不只学习触摸的技巧，也要学习向对方表达爱。若是你关心的对象特别喜欢按摩，那么投注时间、金钱、精力去学习按摩的技巧，绝对值得。

含蓄的触碰所需的时间较少，费的心思相对较多，尤其是假如身体的接触并非你的主要爱之语，或是你成长的背景缺少这种习惯，你就更需要用心。你可以用简单但效果强烈的方式，向父母或手足表达爱。和父母看电视时紧挨着他们



身边，如同大声告诉他们：“我爱你们。”或者是经过亲人房间时，走过去拍拍他们的肩膀，不费吹灰之力，就能向他们表达爱。

敏锐的触摸

遇到危险的时候，我们直觉会想要互相拥抱。为什么？因为身体的接触能强烈地传达爱。在危急的时刻，人最渴望的就是被爱的感觉。有时无法改变环境，但只要感觉到被爱，人就会有力量撑下去。

单身男女一样会遇到危机：双亲的死亡是无法避免；每年有成千上万的人因为车祸而丧生或不良于行；疾病不偏待任何人，它会很公平地降临到每个人身上；沮丧失望更是人生的常态。在朋友遭遇危机时，你能为他做的，就是让他知道你爱他、关心他。如果他的主要爱语是身体的接触，你就要在他掉泪时握住他的手。话不必多说，简单一个动作，便已成功传递出你的关怀。危机时刻是表达爱的最佳机会，你温柔的触摸能在危机解除之后，仍不时温暖着他的心。反过来，若你未能适时伸出温暖的手，他也会常记在心。

不知有多少功成名就的单身男女，宁愿放弃令人称羨的事业王国，只为了换取父亲一个真心而温柔的拥抱。轻拍肩膀、亲亲脸颊、轻抚手臂、紧握双手、贴身拥抱，这些都是“身体的接触”这个爱之语的表达方式。茱莉亚在言谈中透露出她主要的爱之语：“我们教会最吸引我的地方，就是大家都很喜欢拥抱。每次离开教会，我的爱箱都被塞得满满的。教会弟兄姐妹对我的爱，让我能熬过一个礼拜辛苦的工作。”



不过，并非所有单身男女对身体接触的反应都这么正面。假如你轻拍一位同事的肩膀，他的反应可能是紧张或退缩，那么身体的接触明显不是他的主要爱之语。但同样动作看在另一位同事眼中，可能就代表着肯定，求之不得。爱的宗旨就是为对方创造幸福，而非满足你的私欲。因此，学习诉说对方的主要爱语，才是真正爱他。

身体的接触与性爱

将身体的接触视为情感上的爱语，就不可避免地必须探讨它在性爱互动中所扮演的角色。同样，探索身体接触的角色，就不能不了解 21 世纪的性爱观如何影响人对身体接触的看法。现今单身男女所处的社会，距离性爱革命发生的时间，已经有半个世纪。

弗洛伊德与性爱革命

性爱革命的起源，可以追溯至 20 世纪初期心理分析学之父弗洛伊德的作品。弗洛伊德在作品当中，特别强调性爱对人类行为的影响。根据他的说法，人类身上所有的天然欲望，只要能不受压抑，得到完全满足，就能带来心灵的健康与幸福。弗洛伊德的性爱观虽然广为世人所接纳，过去 50 年来却不为相关研究机构所认同。

在 20 世纪 60 年代爆发性爱革命之前大约 10 年，弗洛伊德的学生弗洛姆（Erich Fromm）却发表了不同看法。在其经典之作《爱的艺术》一书中，弗洛姆写道：“临床研究结果证明，男女若在性爱上追求不受压抑的满足，并不能找到快



乐，反而会被严重的神经系统疾病或症候群所苦。天然的欲望获得满足，不仅不能带来快乐，甚至不能保证头脑清醒。”（注三）

当代数一数二的社会学家皮蒂里姆·索罗金（Pitirim Sorokin）预言，弗洛伊德的观念若是广行于社会，势必摧毁人类性爱的真义。他表示：

“沉溺于性爱的社会毫不犹豫地破坏神和人的律法，将所有价值观摧毁殆尽，仿佛龙卷风一般，所到之处无坚不摧，只留下满地的尸体残骸和难以数计的受害者，以及道德标准被摧残得不成形的丑陋模样。它毁坏了正常之爱的真自由，非但没有使性爱更丰富、更尊贵，反而沦为动物般的交媾。”（注四）

性爱革命的结果

过去 40 年来的研究报告，排山倒海般地为索罗金的预言佐证。许多男女，不论未婚或已婚，以前所未见的速度感染性病。社会分析家格伦·斯达顿（Glenn Stanton）说道：“离婚和分手速度之快，让越来越多的人追求满意性生活的梦想，变为一种奢望。”他的研究报告显示：“性不需要解放，反而需要被局限在恰如其分且最有效益的范畴里。数十年来的研究显示，这个范畴就是一夫一妻、厮守终身的婚姻。”（注五）

一般认为，婚前同居有利于经营更健康的婚姻。然而这



个观念早已被无数的研究计划加以否定。数个西方国家，包括加拿大、瑞典、新西兰、美国，曾针对此问题进行无数的研究。他们发现婚前同居之男女离婚的比率，远超过没有同居的男女，其比率有的甚至高达 100%。（注六）

华盛顿州立大学的珍史戴特教授，是研究同居问题的翘楚。她说：“和已婚夫妻相较之下，同居男女的关系比较不健康。不论是品质、稳定性或和谐性，都远不及已婚夫妻。”（注七）

追求意义深远的性关系

一般人将性爱和口渴列为同等，皆为生理需求。人渴了就要喝水，饿了就要吃东西。同理，有了性欲当然就要想办法满足。今天我们看见索罗金教授一语成谶，性爱果然沦为交媾。只不过人饿了，随便找一家餐厅就能填饱肚子。可是不挑时间、不挑地点、不挑对象，随随便便与人发生性爱，绝对不能满足人类灵魂对独一性关系深邃的渴求。

芝加哥大学最近针对全美各地男女进行性爱调查，结果发现，95%的同居男女和 99%的已婚夫妇，期待配偶在性方面对他们忠实（注八）。我们内心深处有一个声音在呐喊：“性爱是私密的，理应与我所深深委身的人共享。”

当我们的性关系出现第三者时，我们会觉得被侵犯。事实证明，比起同居男性，已婚男性较可能对另一半忠实。研究显示，同居男性出轨的比例是已婚男性的 4 倍，同居女性出轨的比例是已婚女性的 8 倍。（注九）

由此可以了解，为何基督教和其他世界主要宗教，会高



度重视人类性行为，不再只视其为与口渴同等的生理需求，更将它当作上帝的礼物，要让在婚姻誓约下互相委身的男女，尽情而自由地享受。过去 50 年来，所有的社会学家、人类学家、心理学家，均给予这样的性爱观高度肯定。

现代社会的单身男女必须决定要选择弗洛伊德的观点，或是另一个完全相反的事实：将性爱保留给愿意一生一世委身于自己的人。这是一个重要的选择，会影响一个人将来的身体健康、感情生活以及性的满足。

合宜的触摸——同性和异性

前面讨论的内容或许稍有离题，毕竟我们的主题是：将身体的接触当作一种爱的语言，不过这样做是必须而且重要的。现在我要言归正传，“身体的接触”这个爱之语，包含许多合宜的、充满爱与肯定的语言，可以让人们用来向异性表达爱，不论我们与对方的关系是男女朋友、普通朋友或同事。

身体的接触一样也可作为向同性朋友表达爱的方式。这种表达方式无关同性恋，而是向朋友、室友，或在生意、社交场合初识的新朋友表达真挚的爱和欣赏。这个爱之语所强调的与性爱无关，只是要教大家如何用正面的身体接触向人表达爱。

学习触碰

然而，某些单身男女却很难借身体的接触来表达和接受爱。他们在童年或青少年阶段，可能在身体或性方面受过侵



害。对于这些人，基督教的心理辅导能提供最有效的记忆创伤治疗。没有内在的医治，这些单身男女想要维持健康而长久的感情，恐怕是困难重重。

有些单身男女或许没有这方面的问题，但成长的背景却缺乏身体接触的经验。他们认为，身体的接触无异于侵犯个人空间，会让人不自在。对他们而言，学习身体的接触，等于学习一种全新的语言。

“我不喜欢别人碰我”

马媿今年 24 岁，没有结过婚。她对我说：“我不喜欢别人碰我。我不喜欢人家抱我，我也不会主动去抱别人。这也许跟成长的背景有关吧！在我们家，我们彼此相爱，可是很少摸来摸去。”

“问题是，我正在和一个男孩子交往，我很喜欢他，可是他常抱怨我不喜欢亲吻和拥抱。在浪漫的气氛下亲吻，我倒是不介意。可是每次见面就要抱一抱，或是在公开场合手拉手，我都会觉得很不自在。”

我知道马媿还有很多功课要学，不过我希望，这份感情或许能激励她学习身体接触这个爱之语。在听我解说五个爱之语之后，她终于了解每个人都有一个主要爱之语。她叹了一口气说：“我可以肯定，我的爱之语绝对不是身体的接触。”

“那你的爱之语是什么？”我问道。

“应该是肯定的言词吧！”她说道。“每次约翰夸我漂亮，或是赞美我很会打扮，我都好开心。或许就是因为这样，听他抱怨我不会主动抱他或亲他，我真的好难过。我想



不通他为什么如此看重这一点，好像比什么都重要，他主要的爱之语会不会就是身体的接触？”

我看得出来马媿学习的速度很快，于是我说：“假如身体的接触是约翰的主要爱之语，你愿意学习吗？”

她回答：“我愿意。可是我没把握可以变成那种人。”

“你不必改变自己，”我说道，“但你可以学会说任何一种爱之语，当然也包括身体的接触。”

“那我该怎么做？”

“先尝试看看。学习语言是一次学一个字，学习身体的接触也是一次学一种。下次回家时，何不试试拥抱你的父母？”我建议她。

“你是说，直接走过去抱他们吗？”

“没错。你做得到吗？”

“应该可以吧，”她笑着说，“可是我不晓得他们会有何反应。”

边做边学

“那不重要，”我说道，“重要的是你要学习身体的接触，而且是边做边学。我建议你，接下来这两个月，每次看到父母就向前拥抱他们，离开时也抱一下。抱一抱又不会有什么损失，却能帮助你对身体的接触越来越自在。”

“然后，你再把目标转向约翰。下次你们去逛街时，你一下车就拉着他的手。第一次你可能会觉得怪怪的，多练习几次就会习惯。道别时，主动抱抱他，亲亲他的脸颊。这些动作越常做，你就会越习惯。”



马媿似乎有点犹豫，不过她说：“好吧，我试看看。”

那次的谈话很简短，不过我很希望，马媿渴望维系这份感情的强烈动机，能激励她勇于尝试。

下一次再见到马媿时，她开心地说：“博士，你那一招真的很管用，连我和父母的关系都改善了。我第一次拥抱妈妈时，好像在抱一根柱子，不过现在她也会抱我了。”

“那你和约翰的关系呢？”我迫不及待地问。

“非常好。我发现约翰很喜欢我主动拉他的手，抱他，亲他。现在我对这些动作已经越来越习惯，约翰真的是个很好的男朋友。”

“我猜他一定用肯定的言词称赞你。”我说道。

“那当然，重要的是他不再抱怨了。”

五种爱之语的好处是，每一种语言都是可以学习的。你可以学习诉说别人的爱之语，借此改善两人彼此的关系。想要把“身体的接触”这个爱语说得流畅，你必须敏锐体察对方的渴望，知道在什么时间、什么地点、用什么方式触摸他的身体，他才会感受到爱。

身体接触的时机

身体接触的时机，随着对方的情绪和渴望而有所不同。一位单亲妈妈说：“从我儿子进屋关门的样子，我就知道他不想我碰他。如果他很用力地关门，那表示他不要人家碰他。假如他轻轻地关门，就仿佛在说：‘妈，你可以碰我。’”另一位单亲妈妈说：“从我女儿跟我说话时身体的距离，我就知道她要不要我碰她。如果她是站在房间的另一端跟我说



话，我就晓得她不要人家碰她。可是如果她走到我身边，我就知道她在期待我碰她。”

人们喜欢用身体语言表达情绪。观察身体语言就能够知道何时是触碰对方的最佳时机。当对方大发雷霆时，触碰他绝非明智之举。愤怒的情绪会拉开人与人之间的距离，试图拥抱一个盛怒的人是自讨没趣。在这种时候，身体的接触会被对方视为你试图控制他的手段，他当然会把推开。

当一个人获得重大成就，这时就是身体接触的最佳时机，因为这么做隐含着欢庆的意味。这在运动场上经常可见，但用在办公室或男女朋友之间，效果也很好。相反地，失败的时刻也适宜用身体接触来表达爱。对方因为有志难伸而心情低落时，身体的接触必能成功传递你真心的关怀。

身体接触的地点

身体接触的地点是否合宜也很重要。一个10岁的男孩在足球比赛结束后，会喜欢妈妈来抱抱他。他会跑向妈妈所在的位置，期待妈妈的肯定和拥抱。换成一个16岁的大男孩，比赛结束后，他非但不会主动跑去找妈妈，甚至希望妈妈不要来找他。所以单亲父母要碰触儿女时，最好要了解地点是否合适。

男女朋友也一样。在人来人往的商场上亲吻拥抱，和在两人独处时亲吻拥抱，感觉截然不同。在某个地点很合适的动作，换成另一个地点可能就不合宜了。重要的是尊重对方；在对方感觉不自在的地点强行碰触他的身体，他非但不会感觉到爱，反而会觉得你很自私。



身体接触的方式

我们不只要探讨身体接触的种类，还要了解它的方式。用身体接触来表达情感的方式有很多种，例如：拥抱、亲吻、摸背、拍肩、温柔的抚摸、按摩，甚至是比腕力，都是用身体接触表达爱的合宜方式，不过实行起来并不容易，因为不是每个人都喜欢同一种触摸方式。有些人喜欢摸背，有些人讨厌。每个人都是独立的个体，想要追求成功的两性关系，不但要学习认识彼此主要的爱之语，也要了解对方所能接受的方式。

倘若你交往的对象不喜欢别人拍他肩膀，你不能因为自己喜欢，就强迫他接受。万万不可将自己的爱之语强行套用在别人身上。若是对方直接表明不喜欢你的碰触，你应该立刻停止，改用另一种方式的身体接触。坚持己见不但不能表达爱，反而会泄露出你粗心大意的性格。

千万不要误以为，你喜欢的身体接触，别人也会喜欢。五种爱之语的整体概念在于：学习对方的语言，而非使用你自己的语言。对方是否能够感受到爱才是重点。若身体的接触是她主要的爱之语，你就应该寻求别具一格的触碰方式向她示爱。爱一个人的过程往往因为个人的好恶而变得错综复杂。

另外，身体接触的气氛也相当重要。倘若对方的行为惹怒了你，这时你拍他的肩膀，他感受到的绝不是爱。然而，同样的动作，在不同的气氛下，传递出来的就是爱。



不合宜的身体接触

我恨不得可以不必写下面这些内容。我好希望“肢体暴力”和“性侵害”这样的字眼，可以在我们社会绝迹。但事实上，有一些单身男女在交往期间曾遭凌虐，特别是同居的男女。电视新闻充斥着戏剧化的个案，但其实有更多单身男女在默默忍受暴力的行为，甚至连最亲近的人也没有察觉。

肢体暴力

在《倾力之爱》一书中，我为肢体暴力下了这样的定义：

“所谓肢体暴力，就是在愤怒的情绪下鞭打、攻击或用脚踢对方，造成对方身体受伤。关键在于愤怒。有些人不懂得用建设性的方式处理怒气。当别人的行为惹怒他时，他会用谩骂和肢体暴力的方式宣泄怒气。掌掴、拉扯、推撞、掐脖子、压制身体、摇晃身体、拳打脚踢，这些都是凌虐的行为……当这种行为出现时，我们可以很确定那不是爱。暴力行为之后的甜言蜜语和温柔体贴已经毫无意义……，人的心不容易从这类身体的凌虐中复元。”（注十）

光是真心诚意的道歉还不够。施暴的一方必须寻求帮助，打破这种破坏性的行为模式，学习正面的怒气管理技巧。易怒的性格不会因年岁增长而改变，若你交往的对象有施暴的记录，我鼓励你分手，而且要求对方接受心理辅导。



如果你的情感不够坚强，做不出决定，那你自己就要寻求心理辅导，让你有足够的力量和知识，晓得如何保护自己。假如放任这种暴力行为继续下去，你并不是在享受爱。

性侵害

所谓性侵害，就是有一方利用男女朋友的关系，强迫对方来满足自己的性欲。当一方被迫进行性行为时，他就是遭到性侵害。有时性侵害的发生，是滥用药物的结果。

有些单身男女因为渴求爱，甘愿沦为别人的性爱工具。我要鼓励这类的单身男女接受心理辅导，让自己在情感上坚强起来，尊重自己，终止这种受虐的行为。任何强迫性的性行为都不是爱，而是自私自利的表现。

性侵害的加害者，在侵害别人一段时日之后，心里也会产生苦毒、怨恨和沮丧，这些情绪有时会爆发成暴力行为。

治疗过程的第一步，就是承认自己的行为不对。第二步是寻求专业的辅导，把问题摊在阳光下。如此勇敢的举动或许得付出极大代价，陷自己于困窘之中，甚至得中断两人的关系，会带来极大压力。但不这么做，长久下来，势必得付出更大的代价。

“身体的接触”这个爱之语严禁使用暴力，而是在适当的时间和地点，以适当的方式向对方表达爱。身体的接触是一种基本爱之语，值得每个人投入时间和精力来学习。

（本章部分内容出自《爱的五种语言》）



1. 你认为哪一种身体接触代表肯定和嘉许？

2. 哪一种身体接触会让你感到不舒服？

3. 父母经常对你诉说“身体的接触”这个爱之语吗？他们彼此之间呢？

4. 在你的朋友当中，哪一个喜欢身体的接触？通常喜欢碰触人身体的，往往也喜欢被碰触。当他用身体的接触向你表达爱时，你会用什么方式回应？

5. 最近你曾经主动和别人有身体的接触吗？对方的反应如何？

6. 如果你喜欢身体的接触，在你认识的人当中，有谁一旦被碰到身体就马上退缩？

一、Leo Buscaglia, *Love* (New York: Fawcett Crest, 1972), 104. [中译本：《爱》，利奥·巴士卡力著，（台北：业强，1989）]。

二、Kersti Yllo and Murry A. Straus, “已婚配偶与同居男女的暴力问题” *Family Relations* 30 (1981) : 343.

三、Erich Fromm, *The Art of Loving* (New York: Harper Row, 1956), 77-78. [中译本：《爱的艺术》，弗洛姆著，（台北：志文，2003）]。

四、Pitirim A. Sorokin, *The American Sex Revolution*



(《美国性革命》), (Boston: Porter Sargent, 1956) , 3.

五、Glenn T. Stanton, *Why Marriage Matters* (《婚姻为何重要》), (Colorado Springs: Pinon, 1997) , 53.

六、William G. Axinn and Arland Thornton, *The Relationship between Cohabitation and Divorce: Selectivity or Causal Influence?* (《同居与离婚的关系：特例或常态?》), *Demography* 29 (1992) : 357-374.

七、Jan E. Stets, *The Link Between Past and Present Intimate Relationship* (《过去的亲密关系对现在亲密关系的影响》), *Journal of Family Issues* 14 (1993) : 236-260.

八、Edward Laumann, John Gagnon, Robert Michael, and Stuart Michaels, *Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* (《性爱的社会结构：美国人的性行为》), (Chicago: Univ. of Chicago Press, 1994) 图表 11 和 12。

九、Linda G. Waite and Maggie Gallagher, *The Case for Marriage* (《婚姻的真相》), (New York: Doubleday, 2000) , 91.

十、Gary Chapman (盖瑞·查普曼), *The Five Love Languages of Teenages* (《倾力之爱》), (江西人民出版社, 2004) , 69.

08

发现你的主要爱之语





研究人类学多年，我在学术领域里很早就发现一个事实：语言是人类独有的沟通工具。人之所以和动物不同，在于人能用语言来沟通。动物不会围坐在营火旁，用从前的经验和未来的梦想编织故事，唯有人类会。

另外我还发现，语言非常多样化。我曾在语言实验室里，试图用语音学的技巧记录一种陌生的语言。虽然我把声音记录下来，却怎么也听不懂其中的意思。这语言对我来说没有任何沟通效果，因为我不了解它背后的意思。

我们从小学习自己文化的语言。如果你成长的环境背景很多元化，你可能就会讲很多种语言。你最早学会的，往往是你父母使用的语言，这个语言就变成你主要的语言或母语，有时会被称为“心灵的语言”。母语是你最熟悉的，也是最能清楚向你传递讯息的。日后你也许能把第二或第三种语言说得很流利，但永远也不会忘记母语。

爱的语言也一样。在五种爱之语当中，每个人都有一种主要爱之语，能触碰到我们最深层的情感。听到这五种爱之语——身体的接触、肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动——有些单身男女立刻就认出他们的主要爱语是哪一种，知道哪种语言最能让他们感动。有些则从没想过爱可以用具体范例来解说，或不敢确定自己的爱之语是哪一种。

认识你的主要爱之语

有两种人很难发现自己的爱之语。第一种人是从小到大被爱围绕，父母经常对他们诉说五种爱之语，他们很自然地



把这五种语言说得很流畅，因而无法确定自己属于哪一种。另一种人是从未有被爱的感觉，他们的原生家庭失去正常功能，自小不曾从父母或其他成年人身上感受到爱。既然没有尝过被爱的感觉，也就无法分辨哪一种爱之语最能令他感动。本章旨在帮助这两种单身男女确定自己的主要爱之语。

一、观察自己的行为

人要如何发现自己的主要爱之语？建议你从自我观察开始。你最常用什么方式向人表示爱与欣赏？若你常鼓励人，肯定的言词或许就是你主要的爱之语。因为你希望别人这样对待你，不自觉地就用同样的方式对待他人；若是你喜欢拍背、握手，你的爱语说不定就是身体的接触；如果你喜欢送礼物，不管有没有特别理由，你都喜欢送东西给人，接受礼物也许是你的爱之语；要是你常常请人到家里来吃饭或坐一坐，有可能你的爱之语就是精心的时刻。如果你是那种不劳人开口就会主动找事做的人，或许服务的行动就是你的爱之语。

请注意，我是说有“可能”、“也许”、“说不定”、“或许”。我之所以用这种假设性的字眼，是因为我的研究结果显示，有25%的成年人会说一种爱之语，却希望听到其他几种语言。举例而言，比尔的父母非常相爱，爸爸对妈妈呵护备至。他的爸爸喜欢送礼物，从小就告诉比尔：“要向妈妈和姐姐表示爱，就要送她们礼物。”

等到他长大开始交女朋友，爸爸不时会提醒他：“约会时别忘了买花。”所以对比尔来说，送礼物是再自然不过的事，



这个爱之语他说得得心应手呢！可是反过来，接受礼物并不会让他感到被爱，因为他主要的爱之语是精心的时刻。

另一方面，有75%的人，渴望什么爱之语就会自然诉说出来。换言之，因为我们喜欢别人如此对待我们，就会反过来用那种方式对待别人。

二、留意你对别人的要求

第二个方法是观察你对别人的要求。倘若你常常请人帮忙，那服务的行动可能就是你的爱之语。如果你发现自己会对即将远行的朋友说“别忘了带点东西回来”，接受礼物应该就是你的爱之语；要是你会要求好友为你按摩背部，或随意地对他说“给我抱一下”，你的爱之语可能就是身体的接触；若是你经常找朋友陪你逛街或旅行，或是邀人到家里来吃饭，你就是在要求精心的时刻；如果你常听到自己问别人：“我穿这件衣服好不好看？我的报告你满不满意？你认为我做对了吗？”那你最爱的就是肯定的言词。

我们对别人的要求，通常会泄露自己心底的需求。所以，留意你对别人的要求，也许就能找到答案。

三、倾听自己的抱怨

第三种方法是倾听你抱怨的内容，包括有声或无声的抱怨。布莱德大学毕业后即进入职场，半年后我问他：“工作还顺利吗？”

“还好。可是好像不管我再怎么努力，都没人欣赏，也没人会称赞。”他面露无奈的表情。



我知道他熟悉五种爱之语，便直接问他：“你主要的爱之语是不是肯定的言词？”

他点点头，然后说：“应该是吧！所以我不怎么开心。”他的牢骚透露出他的主要爱之语。

如果你抱怨朋友忙得没时间陪你，你的爱之语可能就是精心的时刻；要是你不满只有一个朋友送生日礼物，接受礼物或许是你的爱之语；若是你因为过去两个月没人好好抱你而有满腹牢骚，身体的接触应该就是你的爱语；假如你埋怨没有人帮你，还把所有事都推到你身上，那么服务的行动可能就是你的爱之语。

牢骚会透露出我们心灵深处的痛，反之也泄露出你的爱之语。只要有人用那种语言向你表达爱，痛苦就会消逝，你也会有被爱的感觉。

透过这三种自我观察的方式，你或许能发现自己主要的爱之语。倘若有两种语言在你心里份量相等，那很有可能你是“双声带”，如此一来，别人会比较容易满足你情感的需要。他们有两种选择，每一种都能强烈地向你表达爱。

提出关键问题

假如你现在有交往的对象，或许可以借此发现自己的主要爱语。问自己几个问题：我最喜欢对方哪一点？他做了什么或说了什么，让我渴望继续和他在一起？你的答案多少会透露出你的主要爱语。另外，你可以自问：“我理想中的配偶是什么样子？我心目中完美的配偶，应该是什么模样？”在心中勾勒出完美配偶的模样，也有助于发现你的爱之语。



要是你目前没有在谈恋爱，你可以自问：“我对友谊最大的渴求是什么？”然后完成以下的句子：“理想的朋友应该是……”你的答案会透露出你主要的爱之语。

填写爱之语测验

本书附录有一份爱之语测验，你可以完成这份测验后，再统计答案，最后就知道你的主要爱语是什么了。

如何发现对方的爱之语

认识自己的爱之语能让你了解，为何某些人会让你特别感到被爱，但是当你反过来对待别人却不一定如此。但是，关于对方的感觉呢？爱是双向的，不只是接受爱能让人满足，付出爱也有同样功效。想要当个一百分的爱人，发现对方的爱之语绝对是必修功课。

但要从何发现呢？你不能直接走到他面前，单刀直入地问：“你的爱之语是什么？”当然，要是对方也看过爱之语的书，也愿意跟你谈，这么问便无不妥。现在，假设你想要发现父母、手足、同事、情侣的爱之语，可以采取以下的做法。

观察对方的表达方式、怨言和要求

先从显著的地方开始。你可以使用本章前面提到的三种方式。首先，观察他如何向人表达爱。若是你父亲时常借主动帮助你母亲或其他人表示爱，“服务的行动”可能就是他的主要爱语。要是你每次回家，他都会过来拍拍你的肩膀或抱抱你以示欢迎，可能他的爱之语就是身体的接触。假如你



的同事喜欢称赞人，他的爱之语应该就是肯定的言词。对许多人来说，这是很容易看出来的。不过有些人不轻易流露感情，你可能得多费点心思。

接着你问自己：“他们最常抱怨什么？”如果你经常听到室友说：“我希望你能多帮忙整理房间。”或是“我受不了每次都要帮你捡湿答答的毛巾！”那他主要爱语可能就是服务的行动。要是男友满脸沮丧向你抱怨：“你从来不会主动亲我。亲亲我的脸颊，我也会很开心啊！”这句话透露出他主要爱语是身体的接触。倘若女友向你埋怨：“法兰克，我很生气生日时你都不送我花，也不送我礼物。”你回答她：“可是我有带你出去吃饭，难道那不算吗？”她可能会回答你：“当然算。非常谢谢你。可是我喜欢你送我礼物，这样每次看到那份礼物，我就知道你很重视我。”她其实是在告诉你，接受礼物是她的主要爱之语。

第三种方法是注意他们最常要求什么。一位母亲对住在外头的儿子说：“这个礼拜天你要不要过来吃晚饭？”她是在向儿子要求一段精心的时刻；同事对你说：“你去参加会议时，能不能顺便带些纪念品回来？”他要的就是礼物；朋友问你：“要不要一起去散步？”他心里要的是一段精心的时刻。

所以，观察对方的行为，留心倾听他的怨言和要求，就能知道他的爱之语。

提问题

此外，还有些方法能了解一个人的爱之语，其中最有效



的就是提问题。若你想探索对方心灵，就直接提问题，不过所提的问题必须经过仔细过滤，且态度务必要很诚恳。

譬如，玛歌对母亲说：“妈，我一直在想，我今年生日时，要怎么向你表达感恩，谢谢你把我生出来。你也一起来想，下礼拜请你告诉我我希望我怎么做。”

“乖女儿，你不必为我做什么，你的心意我了解。”

“可是我想要特别为你做一些事。拜托你想一想嘛！”

过了一个星期，当玛歌去探望母亲时，发现她正在整理花圃。妈妈忙完手边的工作，站起来把手洗干净，一边对着玛歌说：“我刚榨好一些柠檬汁，进来喝吧。”母女两边聊边走进屋子，玛歌夸奖妈妈的花圃很漂亮。

“今年夏天雨水很丰沛。”妈妈说道。

玛歌的新发现

啜饮着冰凉的柠檬汁，玛歌问妈妈：“上礼拜我请你想的事，你想了吗？”

妈妈说：“我想了。”

“那你希望我怎么做？”玛歌猜不透妈妈的心思。

“这样要求可能太过分了，不过如果你真的想让我开心，我倒是很喜欢你陪我一整天，从早上到晚上。我们可以一起去逛街，像你小时候一样到公园散步。我们也可以出去吃午餐，不然也可以待在家里一整天。做什么都无所谓，我只是想要像从前一样，一整天和你在一起。未必一定要在你生日那天，哪一天都行。”

玛歌听了开心地说：“妈，没问题。可是你确定你要这样



吗？”

“我确定，”妈妈说，“我想来想去，还是觉得这件事最能让我高兴。”

倘若玛歌的本意是发现母亲的爱之语，那么她的目的达到了。母亲清楚而明确地告诉她：精心的时刻就是她的爱之语。当初她只是询问母亲最喜欢什么礼物，没想到却有这个意外收获。

后来回想这一段对话，玛歌才想起来，自从大学毕业返乡工作之后，虽然她几乎每周都会回家探望母亲，但每次只待不超过半个小时。她仔细回想，想起妈妈常常对她说：“你不能待久一点吗？”这些记忆让她更加肯定，精心的时刻就是妈妈主要的爱之语。

海伦的新发现

海伦在 55 岁那年恢复了单身，因为她的丈夫在九个月前车祸身亡。朋友们为了带她出来散心，不要让她老是躲在家里伤感，便邀请她来参加我主讲的单身聚会。

事后，海伦告诉我：“其实刚开始我一点也不想来。我并不认为我是单身，我觉得我还是已婚，只是我先生不在了。可是现在我很庆幸我来了。我从没有听过什么爱之语，但我想这应该可以用在我和我儿子的关系上。”

海伦有个 32 岁的儿子，名字叫布莱德。他大学毕业就结婚，两年后离婚，从此以后一人独居，偶尔才会和父母联络。自从爸爸去世后，他就常来探望母亲。海伦希望能和这个儿子多多亲近。她说：“我想我需要知道他的爱之语是什



么。”我建议她可以有技巧地问他：“你爸爸去世之后，只剩下我们两个人。爸爸走了之后，你对我帮助很大，我想要谢谢你。你觉得我可以怎么做？”

不久后我收到海伦的信，信里面写道：“我终于发现布莱德的爱之语了，是服务的行动。”原来他是这样回答母亲的：“妈，我想要请你帮我缝扣子。我有几件衬衫掉了扣子。我知道你抽屉里有很多扣子，说不定里面有合适的。如果你能帮我缝，我就有多几件衬衫穿。”

海伦说：“他说的‘几件衬衫’，原来是15件。后来我还帮他缝了6条裤子和4件外套。最近他问我可不可以到他家，教他怎么除去地毯的污渍。我觉得他已经慢慢愿意让我回到他的生活。我不要太急，免得把他吓跑了。现在他提出什么要求，我都尽量配合，也看得出来他很感激。我觉得我已经会说他的爱之语了。”

另一种方法：实验

还有一种方法是实验。如果你不了解对方的爱之语，也没有任何蛛丝马迹能让你用问题诱导他说出来，你可以先尝试一种爱之语，观察他的反应。举个例子，你可以一整个礼拜多说正面的话，目标是每天至少肯定对方一次。下个礼拜再把焦点摆在礼物上，送他一至两件礼物表示感谢。也许只是送他一张他常去的快餐店礼券，或是上次出游时帮她拍的照片。

再下一个礼拜，至少有一次刻意拉长和他谈话的时间，试试看他的爱之语是否为精心的时刻。再下周，看看你能特



别为他做什么。幸运的话，他会不小心泄露出他希望别人为他做什么，如此一来你就有迹可循了。最后一周是给他带有欣赏和肯定意味的触摸。至于什么样的触摸方式是合宜的，就要看你们的关系如何。

经过这几周的实验，你会发现，当你诉说他主要爱语时，他的反应会很不一样。他的眼睛会发亮，向你道谢的态度特别诚恳，甚至还会送你一张谢卡。

要了解别人的爱之语，需要投入时间、精力和心思。如果你希望成功地传达爱与感谢，那这些投资绝对值得。学习说对方的爱之语，等于在情感层面上告诉他，你关心他的幸福。下一章，我们要探讨的是家庭关系。



1. 你知道你主要爱之语是什么吗？你是怎么发现的？如果你还不晓得，请利用本书附录的测验表，看看结果为何。

2. 你知道你的父亲、母亲、兄弟、姐妹的主要爱之语吗？倘若不知道，你认为哪种方式最能有效找出答案？

3. 你最要好的两个朋友是谁？你知道他们的主要爱之语吗？如果不知道，请回答下列问题：

- a. 他最常用什么方式向人表达爱和感谢？
- b. 他最常要求你什么？
- c. 他最近常常抱怨什么？

倘若从这些问题的答案尚无法得知他们的爱之语，你就直接问：“我很看重我们的友谊，我想请你想一想我们的关



系，然后告诉我一件可以提升我们友谊的建议。”

4. 列出你生命中最重要的人。如果你知道他们的爱之语，写在他们名字旁边。若不知道，请利用本章提供的方法好好探索。

09

维系家庭关系





我在阿拉斯加巡回演讲时认识了苏珊。有一天晚上，我在讲台上讲解了五种爱之语。第二天晚上苏珊来找我，她说：“我一直在想你昨天晚上说的话，让我能从另一个角度思考与父亲的关系。”

“一年前我母亲去世，我搬回芝加哥照顾父亲。第一年我过得好痛苦，明明是他自己可以做的事，他偏偏要我做。我觉得他一直想要控制我。现在听你这么一说，我了解他的爱之语就是服务的行动，他是在期望我爱他。”

“有一次我要粉刷房子，他就说要来帮我扶梯子，可是不想，因为那样反而更麻烦、更花时间。现在我知道他其实是想要向我表达爱。听到你的演讲，我好像重新认识了我的父亲。”

苏珊似乎洞悉了家庭关系的奥妙。学习爱人，应该是在家里学习丈夫爱妻子、妻子爱丈夫、父母爱儿女、儿女爱父母开始。生长在如此理想的环境下，孩子才能学会自然的接受和付出爱。只可惜很多单身男女生长的环境不够理想，许多父母不知如何诉说别人的主要爱语，更遑论说儿女的爱之语。结果是，儿女长大后，头脑里虽知道父母爱他们，却不常有被爱的感觉。到了青春期阶段，亲子关系开始紧张，长大成人后，与父母的关系就变得相当疏远。

本章的宗旨在于帮助你改善父母和手足的关系。不论你们的关系是亲密或疏远，认识并运用前面八章探讨的原则，绝对能大大改善你们的家庭关系。



爱父母

改善或重建与父母的关系，会对人的情感造成重大影响。古老以色列的十条基本诫命中，有一条就是“当孝敬父母，使你的日子在耶和华你神所赐你的地上，得以长久。”（注一）新约圣经也十分肯定要与父母建立良好而相爱的关系：“要孝敬父母，使你得福，在世长寿。这是第一条带应许的诫命。”（注二）

理想的情况是，父母身上有源源不绝的爱流向儿女。这样的环境下，孩子感受到爱，自然而然会孝敬父母。然而，若是家给孩子感觉不是被爱，而是遗弃和暴力，要孝敬父母恐怕不容易。我认为，既然已经长大成人，我们就有责任改善与父母的关系，尤其尚若是过去父母未能满足我们的需要，我们更要多费心思。在这过程中，爱是最重要的。爱能打破藩篱、跨越障碍、谋求对方最大的幸福。

爱的奇妙在于不受感觉辖制。父母带给我们的感觉也许是痛苦、失望、沮丧、被遗弃，但我们依然能向他们表达爱。爱不是感觉，而是一种态度，加上适当的表现。爱是对他说：“我愿意为你的益处着想。我可以如何帮你？”然后展开正面、有意义的行为。

爱激发反应

这样的爱能激发正面的反应。我们说：“我知道某某人很爱我。”就是内心深处感觉到他关心我们的幸福。这种被关爱的感觉，为灵魂带来深邃的满足。当一个人觉得被爱，



自然的反应就是尊重对方。亲子间若是能互爱互重，双方在情感上都会很健康，连带地也会对身体健康有正面影响，自然而然就能长寿。

再恶劣的亲子关系都有改善的希望。只要双方还在人间，就有希望能疗伤止痛、改善关系。与父母的关系若不理想，只要你能主动认识并诉说他们的主要爱语，改善关系绝对是指日可待。因为他们也是人，也渴求爱。用对了爱之语，他们感受到你的爱，自然会用爱来回报你。

所以，不管你心里有什么负面感觉，还是可以主动爱父母。等到父母开始用你的爱语来回报你，那些负面的感觉就会慢慢消失，你也会开始从他们身上感受到爱。但是我要强调，我不能保证你付出的爱都会得到回馈。我只知道若是有心，铁杵往往都能磨成绣花针。

珍妮弗的故事

寻找她的亲生母亲

珍妮弗今年 34 岁，没有婚姻记录。她在经过一番冲突后，认识了养父母和亲生母亲的爱之语。三方面虽然都有一些妥协，所幸结局是皆大欢喜，她和养父母以及亲生母亲都能维持亲密而相爱的关系。

在珍妮弗 13 岁之前，乔治和马莎提供她一个稳定而充满爱的环境。不过当她满 14 岁后，她开始透露想找到亲生妈妈的渴望，没想到遭到养父母大力反对。他们知道珍妮弗的妈妈在怀她时吸毒，而且男女关系复杂，不相信这样的人



会对珍妮弗有好的影响。

14岁时，珍妮弗的理由是：“我想要见我的妈妈。万一我不喜欢她，就不会和她来往，我只想看看她长什么样子。”乔治和马莎拒绝珍妮弗的要求，认为这对她没有好处。往后两年，他们便常为这件事吵架。到了16岁，珍妮弗强烈感觉到养父母不爱她，就开始主动去寻找生母。在一位同学的协助下，她找到了生母克莉丝汀娜住的地方，也开始用电话和她联络。生母接到她的电话非常高兴，于是她们就安排见面。

之后，两人共进了几次午餐，来往相当频繁，不过这一切珍妮弗的养父母都被蒙在鼓里。克莉丝汀娜后来还邀请珍妮弗到她住的地方，介绍她认识她的同居男友。那个男人对珍妮弗很好，珍妮弗对他印象也不错。

争吵与说教

大约过了一年，这件事被乔治和马莎知道了，两人反应相当激烈。

“你怎么可以这样？”马莎激动地说，“枉费我们对你那么好，你竟然这样回报我们！”

“我妈妈又不是坏女人，而且她很爱我。”珍妮弗不明白养父母为何如此生气。

“如果她真的那么爱你，你干脆搬过去和她住算了！”马莎气得脱口而出，可是马上又后悔了：“我不是那个意思，我不是要你搬去和她住，我只是怕她会对你有不良影响。”说完，马莎哭得伤心欲绝，珍妮弗气得夺门而出。



当晚，养父乔治训了她一顿，说她这样做实在很不应该，还说他们所做的一切都是为了她好，这些年来他们待她视如己出，对她的爱没有一天减少。他还提到珍妮弗母亲吸毒、私生活混乱等问题。最后他说：“就是因为这样，我们才不希望你和她接触。”

珍妮弗静静听完养父的话，然后说：“爸，我知道你们爱我，我只是想多认识我的亲生母亲，我不是故意要伤害你们，可是我现在没办法和她断绝来往。”听她这么一说，乔治颓丧地走出房门，珍妮弗则伤心地哭了。

高三那一年，珍妮弗过得很不开心，偶尔还是会瞒着养父母和生母见面。高中毕业后，她离家去上大学，心情放松了不少。她和养父母的来往还是相当频繁，偶尔也还是会和生母联络，不过如果养父母问起来，她都会刻意瞒着他们。倒是克莉丝汀娜从来没有问起她的养父母，只是很高兴女儿重回身边。

珍妮弗上大学不久，母亲因为和男友分手，心情非常沮丧，又开始吸毒，约在一年后被强制送进戒毒中心。那段时间，珍妮弗鲜少与她联络，偶尔才会打电话给她，不过讲完电话总是泪流满面。这段期间珍妮弗本身也饱受忧郁症所苦，时常去看医生接受心理辅导。经过几次的辅导，她终于走出过去的阴霾，不再受困于被生母遗弃、被养父母控制的痛苦里。

学习五种爱之语

她终于明白生母当年的决定是迫不得已，而养父母禁止



她与生母接触，的确也是为了她好。理智上她能接受这一切，情感上却始终抛不开被遗弃的感觉。她告诉心理医生：“我不知道有谁是真正爱我。理智上我知道妈妈和养父母都很爱我，可是情感上，我常觉得全世界没有一个人爱我。”

接受心理治疗期间，心理医生给她一本《爱的五种语言》，告诉她：“这本书原本是为夫妻写的，教导夫妻学习彼此相爱。不过我要你把它看完，我觉得应该可以帮助你认识什么是爱。”

珍妮弗乖乖看完书，还花了好几个钟头和心理医生一起讨论。她终于了解她主要的爱语就是肯定的言词，所以才会在一见到生母就被她吸引，因为生母常把赞美的话挂在嘴边。相反地，自从14岁那年偷偷与她的生母联络，被乔治和马莎发现后，她就时常怀疑养父母对她的爱，因为他们经常数落她的不是。一直到上了大学，他们以为她已经和生母断绝来往，双方的关系才有了改善。

一年后珍妮弗大学毕业，在家乡谋得一份工作，这时她又重读那本《爱的五种语言》，不过这次是为了发现养父母和生母的爱语。她想起每次见到生母或要和她道别时，生母总会给她一个热烈的拥抱。她还记得每次和生母聊天，她都喜欢靠在她身边、碰碰她的手臂、摸摸她头发。珍妮弗虽然觉得不太自在，不过现在她知道了，身体的接触就是母亲的主要爱之语。

后来她也确定养父的爱语就是肯定的言词。她注意到养父的处世态度比较正面，而且不像养母一样常会责备她。即使在双方关系最紧张、他们坚持不让她见生母的那段期间，



养父还是经常会用话语肯定她、称赞她。至于马莎的爱之语就比较难发现，不过最后珍妮弗还是确定那是服务的行动。

诉说家人的爱之语

获得这些宝贵信息后，珍妮弗开始尝试说他们的主要爱语。如果得知马莎有客人要来，她就主动帮忙烤饼干。每次去探望养父母，她都会刻意问马莎：“有没有需要我帮忙的地方？”假如养母没有特别要她做什么，她就主动找事做。对于养父，她开始用言语肯定他，有时是在私底下，有时是在养母面前。每次去探望他们，她都尽量对他说些正面的话。

去看她的生母时，她会一进门就抱抱她、亲亲她，聊天时还会主动搭着她的背。离开时也绝对会拥抱她，再跟她亲吻道别。

慢慢地，珍妮弗发现和她们三人之间的关系明显改善了。马莎开始会称赞她，虽然这些年来她始终耿耿于怀马莎的那句话——“如果她真的那么爱你，你干脆搬过去和她住好了！”——不过她发现她对马莎的感觉已不再那么冷漠。珍妮弗也知道，因为她的主要爱语就是肯定的言词，所以马莎那一番话确实伤透了她的心，让她一直耿耿于怀。不过在马莎也开始会肯定她了，那个遥远的记忆也逐渐褪去。她知道马莎爱她，心里也慢慢能感受到了。

珍妮弗后来在一次全国性的单身特会上分享了她的故事。看得出来这三方面亲子关系的改善，已经大大提升了她的幸福感。

珍妮弗遇到的亲子问题毕竟比较罕见，不过许多单身男



女与父母的关系，不是出现裂痕，就是已经完全决裂。因为感受不到父母的爱，这些人即使在学业、事业上成就非凡，心里依然感到空虚。本章所欲传达的讯息是，不论和父母的关系如何，只要你愿意主动发现并诉说他们的爱语，医治与和好并非不可能。

你或许没有这方面的问题，不过发现他们的爱之语，还是能让你们的关系更上一层楼。

手足关系

单身男女与手足的关系，往往会受童年或青春期发生的事件所影响。换言之，小时候双方关系的好坏，通常会延伸到成年之后。假如双方关系良好，那么认识并经常诉说对方的爱之语，绝对能有效提升手足感情。万一童年的不愉快延续到长大成人，要为彼此疗伤止痛，恐怕只有靠诉说对方的爱语来表达爱。

布兰达的雀斑

布兰达是位红发美女，不过长了满脸的雀斑。她对我说：“我哥哥大我两岁，小时候他常拿我脸上的雀斑开玩笑，还会在他朋友面前叫我‘花花脸’。我不喜欢这个绰号，可是他这样叫我时，我也不会很介意，只会纠正他‘我叫做布兰达’。但现在，他在朋友面前介绍我时，还是会称我‘花花脸’。”



“我不会很介意，可是……”

“我不会很介意，可是我不喜欢。我希望他叫我布兰达。”

“那你跟他说了吗？”我问道。

“上了高中后，我就懒得再跟他说了。我说过一两次，可是也没用。不过我们的感情还不错。”

“你知道你哥哥的爱之语是什么吗？”我问道。

“应该是精心的时刻吧，”她说道，“他常常来找我聊天，尤其是一换女朋友时，他就会要我提供意见。他知道每次来找我，我都会好好招待他，所以 he 很喜欢来。”

“你不介意他占用你的时间吗？”我问她。

“多半不会介意，”她答道，“不过有时候他来找我时，我刚好有事要出门，我就会要他进屋里等我回来。他会在我家睡个觉或看看电视，等我回来陪他聊天。”

“你觉得哥哥感受到了你的爱吗？”

“希望如此。假如他的爱之语就是精心的时刻，那他应该会感受到我的爱，毕竟我给了他很多很多精心的时刻。”

“那你觉得哥哥爱你吗？”

“当然，”她的口气非常肯定，“我的爱之语是肯定的言词。他常常夸我聪明，还说幸好有我这个妹妹可以给他宝贵的意见。”

“听起来你们兄妹的感情好像很不错，”我说道，“不过，如果他不要再叫你‘花花脸’，你们的关系应该会更好。我说得对不对？”



她笑着说：“你说得对极了。”

大请求

“那么，你愿不愿意做个实验？”我问道。

“如果有帮助的话，试试也无妨。”

“下一次哥哥来找你时，告诉他你最近读了一本书，里面在教人如何向家人表达爱，所以你想问他一个问题。那个问题就是：‘从1到10，你觉得我这个妹妹爱你有几分？’假如他的回答是8、9或10，那就再问他对你的爱有几分。如果他给自己的分数很高，你就说你也感受到他的爱。然后你再顺水推舟，告诉他你对他有一个请求。假如他能答应你，你会更深刻感受到他对你的爱。”

“然后问他愿不愿意听看看这个请求是什么。如果他说愿意，你就说：‘我希望你不要再当着别人的面叫我‘花花脸’。私底下你爱怎么叫都行，但是在别人面前，拜托你不要这样叫。你只要向人介绍‘这是我的妹妹布兰达’。”

“你这样说他一定会很吃惊，因为他可能没有想到你会介意。不过你一定要让他知道。他知道后应该会改，你就会更深刻感受到他的爱。”

“一定要这么直接吗？”布兰达有点为难。还没等我回答，她就接着说：“这样他会不会受伤？我不希望伤到他，我也不不要他认为我是无理取闹。”

“那要看你啰！你是不是很介意他在人面前叫你‘花花脸’？”

“我是真的蛮介意的。”



“那你就给他一次机会。他又看不透你的心，你不说他怎么会知道。这样要求不是无理取闹，也不会让他受伤。你只是在教他要怎样做，才能更有效地向你表达爱。”

“那我就试试看吧。”布兰达说完便转身离去。

半年后我收到她的来信，信的内容很简单。我一打开信，跃然纸上的是一张布满雀斑的脸部素描，底下有几行字：“你那一招非常有效。我哥哥的反应很好，这半年来，他已经不会在公开场合叫我‘花花脸’了。非常感谢您。布兰达敬上。”

布兰达印证了一个很重要的原则。如果兄弟姐妹觉得他是被爱的，对于这般诚恳的要求，通常会有正面反应。布兰达经常诉说哥哥的爱之语，他感觉到这个妹妹是爱他的，虽然妹妹这番话令他有点吃惊，不过他还是从善如流地顺应妹妹的要求。反过来，假如他不觉得妹妹是爱他的，他的态度可能不一样。当手足感受不到爱时，任何要求他可能都会视为命令，自然会出现负面反应。我再强调：感觉被爱，会让人用正面态度面对合理的要求。

兄弟之情

对史迪夫来说，这条路就难走多了。“从小，我和弟弟就斗个不停。我只大他一岁，我也不晓得我们俩是不是为了争权，所以才吵个不停。现在大家虽然都长大了，可是关系还是很疏远。每次我需要帮忙，也绝对不会找他。”

我问他：“你希望改善你们之间的关系吗？”

“希望，”他说道，“毕竟我们是兄弟，兄弟应该偶尔通



个电话吧？我不敢指望我们会变得多亲近，但至少也该偶尔来往。”

“父母年纪越来越大了，将来我们势必得商讨怎么照顾他们。按照眼前的关系，届时我们的意见肯定会很分歧。我觉得他好像还在气我，我也不晓得为什么。我从来没有想过要欺压他。”

史迪夫认为兄弟的关系应该改善。我和他谈到感觉被爱的重要，还有每个人都有个爱箱。“如果爱箱是满的，就会觉得家人是爱我们的。万一爱箱是空的，就会感觉不到家人的爱，双方之间的藩篱自然越来越大，我们会带着有色的眼镜看对方，甚至彼此仇视。”

朝“彼此相爱”迈进

“我们不会吵架，彼此间的敌意也不是那么明显，”史迪夫说道，“不过我们没有彼此相爱，这倒是事实。汤姆两个月前才结婚，不晓得这是否有助于拉近我们的关系？”

“你知道汤姆的主要爱语是什么吗？”我问道。史迪夫不晓得什么是爱之语，对于我的问题满脸困惑。

于是我向他解释何谓爱之语，以及每个人都有个主要爱语，能触碰到内心深处的感觉。我告诉他，爱是改善关系最有效的利器。

“那我怎么发现他的主要爱语？”史迪夫问道，“我们又不常见面。”

我问史迪夫几个有关他弟弟的问题，不过从他的回答仍然找不出答案。由于汤姆结婚不久，我建议他送他们夫妻一



本《爱的五种语言》，因为里面主要教夫妻如何维系浪漫之爱。

我告诉他：“这样做有两个好处。第一，只要他们读了，夫妻关系一定会更好。其次，三个月后你可以问他太太，是否已经发现汤姆的主要爱之语。从她身上获得信息后，你就可以设法对汤姆说他的爱之语。我相信，只要你开始说汤姆的爱之语，你们的关系一定会改变。”

跨出第一步

半年后，我再见到史迪夫。他一看到我，就迫不及待地
说：“博士，我终于发现我弟弟的爱之语了。不过，我还在苦恼要怎么把它说出来。”

“他的爱之语是什么？”我问道。

“服务的行动。他太太说，他们讨论后，都一致认为那就是他的主要爱之语。不过我和汤姆很少见面，怎么用服务的行动向他表达爱呢？”

“万丈高楼平地起。”我说道。

“你说的话好有哲理，可是我听得一头雾水。”他故意这样说。

“就要看你愿不愿意试看看啰！”

史迪夫点点头：“当然愿意啊！可是你得告诉我第一步怎么做。”

史迪夫稍微描述汤姆的生活状态和嗜好，最后我们获得的结论是：周末史迪夫帮他们照顾小狗，让汤姆可以带新婚妻子出去走走。这种服务的行动汤姆保证会很感动。虽然史



迪夫和汤姆平时很疏远，不过作哥哥的主动提供这类服务，似乎是很合理，不会让汤姆感到突兀。最后史迪夫点点头说：“我试试看。”

大约过了两个月，我又再见到史迪夫，他兴高采烈地对我说：“我已经安排好连续三个周末，要帮我弟弟照顾小狗了。”

“看来他已经接受你的提议了。”

“没错，他还很感激呢！”他满脸得意的表情。

“很好，你已经有进步了。”我故意称赞他。

“可是我应该帮几次？”他不解地问道。“光是帮他照顾小狗，就能改善我们的关系吗？”

遛狗、修理阳台等等

“记住，你弟弟的爱之语是服务的行动。你任何时候为他服务，就是把爱注入他的爱箱。当爱箱里的爱越来越多，他自然会被那注入爱的人所吸引。如果你一年只帮他照顾一次小狗，那可能只在他的爱箱加了一加仑的爱。假设他们夫妻一年出去玩两、三次，那你就能注入两、三加仑的爱了。”

“此外我还可以做什么？”史迪夫问道。

“告诉他太太，如果汤姆有需要帮忙的地方，不管什么事，只要一通电话，你绝对鼎力相助。然后你就耐心等着他打电话来。”

“你说得好简单。”

“用说的比较简单，实行起来就没那么容易了。”

后来我得知就在那一个月期间，史迪夫帮他弟弟修理了



露天阳台。不到一年，史迪夫已经帮他们割了两次草——那时汤姆因病住院两个礼拜——有三个周末帮他们照顾小狗，又帮忙在花园盖一道防护墙，还把自家种的雏菊，挖了好几株移植到汤姆的花园。

史迪夫得意地对我说：“这一年我们两兄弟相处的时间，比过去 15 年加起来还要多。我觉得我们之间的关系恢复了不少。我们还没有机会聊到过去，不过现在大家都长大成人了，应该用大人的方式来往。”

进入下一阶段

“你准备好要进入下个阶段了吗？”我问道。

“还有下一个阶段？”史迪夫张大了眼睛。

“邀请他们夫妻到你家吃饭，届时你恐怕得找女朋友来帮忙。”我笑着说。

“哦，那没问题，她厨艺好得很。”他的眼睛为之一亮，好像小男孩发现了新玩具。“老实说，汤姆还没去过我家呢！”

“再给你一个建议。你弟弟喜欢运动吗？”

“他是标准的赛车迷，不过很少到现场看比赛。他说门票太贵了，他都在家里看电视转播。”

“那你就买四张票请他去看啊。”

“为什么要四张票？”

“两张给他们夫妻，两张给你和女朋友。”

“他太太绝对不会去看赛车，我女朋友也一样。”他不以为然地摇摇头。



“那就买两张好了，就你和你弟弟去。”

“哇，这可是前所未有的尝试。”史迪夫说道。

从我和史迪夫头一次对话到现在，整整已经过了四年。这四年来，他和弟弟汤姆的关系越来越好。现在史迪夫交了新女友，还告诉我他已经认真在考虑结婚。我给他的忠告是：“你在婚前一定要学会说她的爱之语。”

“我早就已经在说了。”他开心地笑着说。

史迪夫的行动证明了爱的力量可以打破藩篱，让家人的感情再次紧密相连。上帝设立家庭的宗旨，就是要使它成为相互关怀的社会基本单位。学习诉说家人的爱之语，绝对能达到此一目的。



1. 列出家人的名单：父亲、母亲、兄弟姐妹。画一个从0到10的刻度表（0代表不爱，5代表普通爱，10代表非常爱），标示出你觉得家人爱你的程度。

2. 你为何会有那些感觉？他们曾经做了什么让你有那些感觉？

3. 你认为每个家人的爱之语是什么？

4. 你经常对家人说他们的爱之语吗？用一个从0到10的刻度表来回答这个问题（0表示你不知道，5表示偶尔，10表示经常）。

5. 用下页的图表，想一想在接下来这一周，你要如何更有效地向家人表达爱。



一、出埃及记二十章 12 节。

二、以弗所书六章 2-3 节。

如何向家人表达爱

请列出家人的姓名和他们的的主要爱语，再写下你要用什么方式向他们表达爱。可以参考本章的建议。

· 姓名 _____ 主要爱语 _____

我可以用这种方式向他表达爱：

10

爱之语与两性交往





我遇过很多单身男女，对于和异性交往早已心灰意冷。他们万万没想到，这一条路会是如此坎坷难行，饱受痛苦、挫折、误会和数不尽的困扰，累积成一段段不堪回首的记忆。可是对某些人而言，不和异性交往似乎有违人性之常。两者的差异为何如此之大？

首先我要提醒你，男女交往并非普世性的习俗。在许多社会，不论受教育与否，男女若安排一系列活动和相处时间，不管目的为何，都是被禁止的。在这些社会，婚姻状态多半很稳定，男女交往自然不被纳入迈向婚姻的必要步骤。

虽然如此，我们还是要面对现实，承认男女交往在西方社会的重要性。我知道有人甚至将男女交往视为美国人最钟爱的“部落风俗”。男女交往虽然缺点不少，但也不能因噎废食，毕竟这是目前社会最健康的社交方式。

为何要交往？

男女交往的目的何在？许多人在交往的游戏中败下阵来，原因不外对交往的目的模糊不清。问一群单身男女为何要与异性交往，得到的答案肯定是五花八门，上自“享受美好时光”，下至“寻找伴侣”，看得人眼花撩乱。一般人只知道，在正常的情况下，男女交往的终极目标就是婚姻，对于其他目的则不甚了解。在此我列举几个目标，不过你也可以加上你自己的观点。

与异性发展出全方位的互动

男女交往的一个目的，就是认识异性并学习与他（她）



来往。全世界有一半人口是异性，若不谙与“另一半人口”建立全方位关系的艺术，我们的互动对象就会大幅减少。男女之间的差异屈指难数，但基本的需求大致相同。服侍人，是上帝对我们最大的呼召。但是想要服侍人，就得先了解对方。人际关系不可能在缺少社交互动的情况下产生，这是西方社会男女交往的文化基础。（注一）

问题是，我们从小被训练视异性为性爱对象，而非一个有生命、有自我的人。50年前的心理学家弗洛姆写道：“在我们的文化，‘可爱’一词其实是受欢迎和有异性缘的混合体。”（注二）随着有线电视、电影、网际网络的普及，将异性视为性爱对象的观念，已经深深烙印在我们的脑海。

对某些单身女郎来说，人生的座右铭就是：“让全天下男人拜倒在我的石榴裙下。”许多男人也乐于被女人迷惑得神魂颠倒。这些人对异性的认知多半支离破碎且脱离现实。当这样的认知变得根深蒂固时，便失去了对人应有的感觉，不是甘愿沦为别人的玩物，就是像动物般地玩弄别人。

认识对方的性格与人生观

男女交往提供机会让人破除这种认知，学习将对方视为一个完整的人，而非物体。交往期间我们会认识对方的姓名、个性与人生观，这些都是他的特质。姓名代表我们是独立个体，性格则是我们与众不同的特质，而人生观透露出我们生活的准则。当我们往前一步开始互动，而不是退后一步视对方为物体，这些都将逐一在我们面前展现。

交往过程中，我们知道每一位女性都有父母，男性也一



样。不论父母是否还健在，不论认不认识亲生的父母，不可否认的，每个人都深受父母的影响。名作家艾力克斯·哈雷的畅销书，也是著名电视连续剧《根》，证明了我们都难逃过去的影响。与异性交往让我们有机会挖掘出这些根。每个人都有自己的历史，也深受其影响。交往过程中，这些历史都要被摊开来。

男女交往为何如此重要？因为它提供了与人连结的机会。社会不断让我们推开人群，躲藏在自己编织的蝉蛹里。可是，孤独带来的却是与日剧增的寂寞、空虚，甚至绝望。不过，孤独并非终身监禁的牢房，与异性交往就是打破孤独、与人连结，并广为人接受的方法。

珍妮是位个性保守害羞的单身女郎，高中三年不曾谈恋爱，大学期间也只约会过两次。大学毕业找到第一份工作后，她就开始参加当地教会的单身团契。她常和团契几个朋友出去玩，就这样认识了布兰特。交往三个月后，珍妮对我说：“我不懂我为什么等这么久才交男朋友！能够认识另一个人，并让对方认识自己，那种感觉真好！”珍妮已经跨出一大步，朝认识另一个人迈进了。

认识自己的优缺点

男女交往有一个次要目的，就是让自己更成熟。我们都有进步的空间，有人甚至建议在每个人脖子上挂个牌子，写着“施工”。

交往过程中，看见彼此展现不同特质，我们会兴起自我分析的念头，进而更了解自己。我们会发现某些特质比其他



特质更可爱，也认清了自己的优缺点。而认识自己的缺点，就是迈向成熟的第一步。

每个人的个性皆有其优缺点，天底下没有十全十美的人。成熟其实并不代表没有缺点。过于退缩的人在服侍别人时，总有绑手绑脚的感觉。反之，若是话太多，受帮助的一方恐怕会受不了我们的疲劳轰炸。与异性交往让我们可以认识自己，配合上帝的计划来追求成熟。

几年前，一个很爱讲话的年轻人对我说：“如果不是莎莉的出现，我恐怕一辈子也不知道自己这么惹人嫌。她话说个不停，我都快被她逼疯了！”莎莉的出现，映照出他自己的缺点，使他愿意用成熟的心态追求成长。

江山易改，本性难移。前面提到珍妮个性内向害羞，她也自知这种个性有碍她建立人际关系。大学毕业后，她决定接受个人辅导，过程中她认识了自我，也被鼓励一步步朝向正确的目标迈进。第一步就是参加教会单身团契，其次是强迫自己和团契的朋友出去吃饭。珍妮较难跨越的是与人分享心情故事，谈论自己的过去，让别人了解她的大学生活和目前工作。

她花了半年的时间，才鼓起勇气邀布兰特共进晚餐，不过这一步也开启了两人的关系。开始交往后不久，珍妮就感觉到布兰特是个可信任的人。在心理医生鼓励下，她主动向布兰特提及过去的点点滴滴。刚开始，心理医生建议她把当晚打算告诉布兰特的事以及要问他的问题先写下来。这一招让珍妮有勇气继续下一步。改变需要努力，不过一切努力都没有白费。



操练服侍人

男女交往第三个目的，就是创造服侍别人的机会。服务是人生最崇高的呼召。历史上许许多多的男女印证了人类最大的贡献就是付出。有谁不认识德蕾莎修女呢？她的名字就是“服务”的同义词；非洲有史怀哲医生；印度有甘地；在研究基督教创始者拿撒勒人耶稣之后，大多数人都同意他的一生可以用一个行动来概述：为门徒洗脚。可见服侍人才是真正的伟大。

我无意要用殉道者精神与异性交往——“哦，服侍你是我的责任”，或是“如果我为他做很多事，说不定他就会喜欢我”。服侍和殉道不一样。服侍是主动，殉道是被动。

男女交往是两情相悦。当然，这份关系能带来收获，不过也必须付出。若是能把服侍当作交往的一个目的，带来的好处绝对难以数计。保守的男士能在对方睿智的诱导下，走出自我的世界。喜欢自吹自擂的人，也能因为对方凭爱心说诚实话而逐渐收敛。

抱持服侍的心态与异性交往，会改变你对交往的态度。如果你从小习惯维持好形象，好让别人对你留下好印象，长大后就会变成：即使看到交往对象的缺点，也不愿说出来，唯恐他恼羞成怒，离你而去。真正的服侍是要凭爱心说诚实话，而不是避免碰触对方的缺点。

倾听的服侍

然而，并非所有服侍都得指出对方的缺点。有时静静倾



听对方细诉内心的痛苦与挣扎，对他的帮助反而更大。用感同身受的态度倾听对方的心声，是医治受伤心灵的最佳良药。吉姆和翠西亚交往期间，她的父亲不幸因心脏病去世。虽然两人交往不久，但吉姆还是感觉到翠西亚希望他陪在身边，所以在追思礼拜上，他不仅全程和她们一家坐在一起，葬礼上也一直陪在翠西亚身边。接下来几个星期，他会刻意问翠西亚有关她父亲的事，让她能尽情倾吐对父亲的思念。

吉姆藉此帮助她走过丧父之痛。假如不是碰到两人刚好在交往，他也遇不到这个服侍的机会大大帮助翠西亚。

认识结婚的对象

男女交往有一个明确的目的，就是认识结婚的对象。前面提到，在某些文化，婚姻是经过安排的。两个在地方上颇孚众望的家族，依据双方的社会、经济、宗教条件签订契约，婚后男女双方就“应当”要彼此相爱。在西方社会，这个过程是留给男女双方自己来进行。坦白说，我比较喜欢后者。男女交往的设计，就是为了帮助我们更清楚认识未来另一半。

和不同的人交往，让我们在做选择时有依循的标准。恋爱经验不多的人，婚后常会想：“别的男人/女人是什么样子？如果我跟别人结婚，会不会比较幸福？”这些疑问每个人都会有，尤其是婚姻亮起红灯的夫妻。“只不过恋爱经验较丰富的人，比较知道如何回答这问题。他比较没有不切实际的梦想，因为经验告诉他，没有一个人是十全十美的。”

(注三)



人一生中，还有什么比找到能和睦相处一辈子的配偶更艰巨的任务呢？不同特质的人会互相吸引，不过同样也会彼此排斥。这说明了为何有些夫妻婚前互相吸引，婚后却有幻灭的感叹，事实上，两人的特质越相近，冲突就越少。遇到价值观、道德观、生涯规划及生儿育女这类大事，彼此的差异就格外明显。婚前交往让男女双方可以互相认识，决定是否合适走入婚姻。

爱的语言

你或许也注意到了，到目前为止，我们都还没谈到男女交往一个很重要的元素——爱情。理由很明显，真正的爱会触及我们前面讨论的每一点。爱会激励一个人把交往的对象当作一个完整的人，会想要改变自己的个性，会想要服侍对方，也会想要鼓励他发挥潜能。在寻找配偶的过程中，爱是最基本的动力，不仅能将人带向婚姻，更能营造出成功的婚姻。

如此一来，学习用交往对象的爱语向他表达爱，就显得格外重要。当对方感觉被爱时，会更愿意敞开心灵真心相待。所以，如果你学会诉说对方的爱之语，这份感情必会有长足的进步。

天雷勾动地火之后：莎莉与尼尔的故事

莎莉与尼尔在即将升上大二时认识，从此展开热烈交往。两年半后的今天，他们即将从大学毕业，对这份感情也有了不同角度的思考。



尼尔告诉我：“我有很强烈的失落感。我们俩的关系向来不错，只不过刺激感已经消失了。我们曾考虑毕业后马上结婚，可是现在两个人都很犹豫。如果你有时间的话，我们很想找个地方，坐下来和你好好谈一谈。”

两个礼拜后，莎莉和尼尔来到我的办公室。整整一个钟头，我静静倾听他们描述两人的关系。我觉得他们的感情基础很稳固，但为了更准确的判断，我还是要求他们填写一份调查表，回答一连串个人的问题。完成之后，心理分析师会加以评分并分析结果。尼尔和莎莉都同意我的要求。调查结果出炉后，发现两人在各方面都十分契合，可望发展出稳定的婚姻。

有了这份资料，我就大胆分享了我的想法。我分析了“意乱情迷”的本质：天雷勾动地火之时，两人情投意合，展开情人眼里出西施的阶段。我告诉他们，这是两人之间最浓情蜜意的阶段，待这个阶段过去后，我们才会看清对方的真正面貌。我们会看到他的缺点，也会看到他的优点，发现他一点也不完美。通常在这个阶段，男女双方都会觉得火花已经熄灭，爱情已经消失。

从这时候起，他们要比以往更注意自己的行为。在意乱情迷的阶段，两人相处是多么轻松自在。事实上，意乱情迷不是出于我们的选择。在这个阶段不需太多的努力和训练，一切都是那么的理所当然。为了一吐相思之情猛打长途电话、长途跋涉只为了看对方一眼、花大钱买礼物讨好对方、精心设计活动要给对方意外惊喜，再多的付出我们都不足为惜。就像鸟儿随着直觉寻找筑巢的地点，我们也是凭着直觉



寻找我们的幸福感。可是当幸福感消失时，就该为自己的行为负起责任了。到这一刻，爱已经变成一种选择。

此时，认识五种爱之语就显得特别重要。如果了解五种基本爱之语，也知道每个人的爱之语都不同，我们就懂得如何向对方表达爱。纵然幸福感已经消失，意乱情迷的感觉也荡然无存，对方还是能继续感受到我们的爱意。

我也告诉莎莉和尼尔，通常人在这个阶段会比较诚实地面对这份关系的现实面，譬如两人的价值观、道德观、生涯规划和婚姻观。我也提醒他们，根据我对他们的了解和调查报告的结果，显示两人在许多方面都很类似，可望建立稳固的婚姻关系。

“你们两人要不要继续交往，不是我来决定，只有你们自己可以决定。可是，我真的觉得你们俩有建立长久关系的条件。如果你们能找到并诉说对方的爱之语，我相信一定能重燃爱火。”看得出来他们都能接受我的建议。

三个月后，他们路过我的办公室，临时起意要来看我，目的不是来咨询，而是来报喜讯：他们已经订婚了，计划一毕业就结婚。“‘爱之语’这个方法对我们很有效，”尼尔喜滋滋地说道，“我们之间又重燃爱的火花。这一次我们非常确定要和对方厮守终身。”

莎莉接着说：“我们把你的《爱的五种语言》拿给父母看，他们也因此重拾浪漫之爱。我们今天是特别来谢谢你。”

“太好了。到时候别忘了寄喜帖给我。我有空一定去参加你们的婚礼。”



该不该结婚？

恋爱的感觉并不是幸福婚姻的基础。你所爱上的人，极有可能是你不该以身相许的人。老实说，几乎每一个在恋爱中的人，都会有天雷勾动地火的感觉。这种感觉让我们想要和对方永远在一起。一旦开始交往，这种感觉有时会很快消失，两人的关系还没开始就已经结束。不过有时候，这种天雷勾动地火的感觉，会把我们推入爱河。在这个阶段，我们不必多想，也不必多花力气，一切都是那么的天经地义。两个人只要在一起，感觉就主宰了一切。然而，婚姻关系是要天长地久的，要求的不单是幸福的感觉。

认真的讨论

我们不能被幸福感遮蔽了眼睛，看不见两人种种的差异。所以我一再强调某些事情的重要，譬如价值观、道德观、人生规划、社交嗜好以及是否养儿育女。交往期间，双方可以认真讨论这些事情。假如两人观念差异太大，就应该有智慧地感谢对方的付出，然后分道扬镳。在意乱情迷的热恋中迅速走入礼堂，忽视这些基本问题，这样的婚姻注定是满布荆棘。

聪明的莎朗便懂得如何全身而退。在一次特会期间，她和未婚夫韦恩负责带我去吃晚饭，席间她提到《爱的五种语言》这本书让她受益匪浅。她说：“认识韦恩之前，我和另一个人交往一年。我觉得他很爱我，我也以为我很爱他。可是当韦恩出现时，他给我的感觉很不一样。我对他的感觉不是



很强烈，可是我很敬佩他，很欣赏他的个性。他对问题儿童的付出，更是令我佩服不已。”

“和他开始交往后，有一点一直令我很困扰，就是我对他的感情不如对前男友强烈。我想要和他结婚，可是不晓得为什么，另一个男人却强烈吸引我。直到有一天，读了你的《爱的五种语言》，我才恍然大悟。那本书是妈妈借我的，虽然是专为已婚夫妻所写，但我觉得很适用。”

“看完那本书，我终于知道我的爱之语就是身体的接触。前任男友之所以令我恋恋不忘，原因在于他很擅长身体的接触。每次去看电影，他都会把手搭在我肩上。走在街上，他都会拉着我的手。每次要分别时，他总是对我又亲又抱。韦恩就完全不一样。至少他对我不是这样。”

“刚开始因为他不希望我们在交往的阶段，太看重身体的接触，所以刻意克制自己，导致我觉得在感情上和他不亲密。后来我和他讨论这件事，他说他不希望我们在互相了解之前，有太多身体上的接触。我很感谢他这么尊重我。”

“当然现在不一样了，他现在常常触碰我，”她笑着说，“现在，我的爱箱是满的。”

韦恩不好意思地说：“其实我也很想要和她有身体的接触。过去几段感情，搂搂抱抱似乎就代表着爱情。我不希望历史重演，我希望能更认识她、更了解她，更加确定对彼此的感情。”

信仰的核心

“这一点我真的很感谢他，”莎朗说道，“越了解他，我



就越加肯定要托付终身给他。当我们开始有了身体的接触，我知道我这一辈子只想要亲吻他、拥抱他。所以他一求婚，我马上就答应了。”

幸福婚姻的根基不单单只是爱情，还有对信仰核心坚定的委身，知道哪些事是最重要的，是我们渴望毕生之年能完成的。诉说彼此的爱之语，让两人的感情攀上颠峰，为信仰的茁壮成长创造最有利的环境。



回想现在和过去的恋情，然后回答下列问题：

1. 我是否视他（她）为一个有自我意识、有不同成长背景的人，而不是一种物体？
2. 我对他（她）的个性、过去历史、价值观、道德观和信仰认识多少？
3. 在交往过程中，我对自己的认识有多少？
4. 我因此做了什么正面的改变？
5. 我又是如何帮助我的交往对象？
6. 我在“设身处地倾听对方吐露心声”，和“勇敢面对自己缺点”上的表现如何？
7. 我为何决定要或不要和那个人结婚？
8. 如果我们知道彼此的爱之语，这段感情会有什么不同的结果？



一、本章的头两页出自 Gary Chapman (盖瑞·查普曼) 的 *Toward a growing Marriage* (Chicago: Moody, 1996) , 15-16。

二、Erich Froman (弗洛姆), *The Art of Loving* (New York: Harper Row, 1956) . 1-2. [中译本: 《爱的艺术》]

三、Chapman (盖瑞·查普曼), *Growing Marriage*, 20.

11

相爱就要结婚吗?





星期六早上，当马可打电话来时，我正在书房整理书桌。我和马可相识三十多年，他几个儿女的婚礼我都参加了，五年前我还主持了他太太的追思礼拜。那段时间，我陪伴马可走过丧妻之痛，不过听到电话那头传来的声音，我猜他一定有事要告诉我。不久证实了我的猜想是对的。寒暄几句后，他就直截了当地说：“盖瑞，我是要通知你我结婚了。”

“结婚？”我的口气透露着兴奋，“什么时候？”

“就在圣诞节，”他答道，“那时所有儿孙都会回来，我们想干脆趁这时候办婚礼。”

“恭喜！恭喜！”我说道，“我真的很替你高兴。”

“你一定要来参加，”他说道，“婚礼是在她的教会举行，所以由她的牧师主持。不过我们都希望你能来参加。”

“那是我的荣幸。”我说道。

挂断电话后，我上楼把这个好消息告诉内人。“没想到他会等这么久。”内人的话倒是很实在。我们都晓得马可和席薇亚已经交往三年。席薇亚的先生早马可的太太两个月去世，在社区里相当活跃。她和马可有许多共同点。

内人和我都很好看好这份感情。仗着过去的经验和年纪，马可和席薇亚都自认不需要接受婚前辅导。两人的第一段婚姻都很幸福，对于再婚自然充满了信心。

两年后我接到马可的电话，他的声音很低沉，听起来似乎很沮丧。“盖瑞，我们需要帮助。我们之间有很大的歧见，很难再相处下去。或许一开始就错了吧？我根本不应该再婚的。我们俩都很不快乐。”



往后的三个月，我经常和马可夫妇见面。我们讨论很多导致冲突的因素，譬如儿女、家具、金钱、退休生活、交通工具、教会生活等等。不过追根究底，他们的问题是出在两人的爱箱都空了，无法从对方身上感受到爱。婚前他们已经交往三年，早就过了意乱情迷的阶段。可是因为两人有许多共同点，再加上相处愉快，也就没把它当作问题。过去的经验告诉他们，意乱情迷的感觉只是暂时。可是结婚两年，以往不在意的问题都变成了冲突的导火线。再加上缺少情感上的爱，紧张的气氛便升到了最高点。他们没有大吵大闹，毕竟两人的性格都很成熟，不过他们也承认在情感上受挫极深。

任劳任怨的好男人

在辅导过程中，我发现席薇亚的主要爱语是精心的时刻。婚前，马可流利地说着她的爱语，将她呵护得无微不至，所以即使在意乱情迷阶段落幕之后，她依然能感受到他浓浓的爱。没想到婚后，她发现马可全变了样。马可是个活动力超强的人，永远忙个不停，一下子要割草、剪树、扫落叶、洗车，一下子又要粉刷墙壁、换地毯。他好像永远有做不完的事。

“我知道他很勤劳，”席薇亚无奈地说，“问题是他都没有时间陪我。不是我对于他的付出不知感激，只不过连相处时间都没有，做那些事有什么用？”

马可觉得好委屈。“我真的搞不懂她。每个女人都巴不得有我这样的丈夫，她怎么会说我不爱她？”



我不敢贸然回答马可的问题，急忙换个话题：“从0到10，如果要你评分，你从席薇亚身上感受到的爱有多少？”

他想了一下，然后说：“现在差不多是0，因为她成天都在批评我，嫌我这里不好、那里不对。我没想到她会变成这样。婚前她常常称赞我、夸奖我。我帮她粉刷客厅，修理卧室的窗户，她就夸我夸个不停。现在我在家里做同样的事，却被她嫌得一文不值。”

很明显，马可的主要爱语就是肯定的言词。不过我也不多说，只是拿了一本《爱的五种语言》给他们，说：“解决你们婚姻问题的解答就在这本书里。我要你们好好读，两个礼拜后再来告诉我，为什么你们不觉得被爱。”看得出来他们对于我开的处方笺颇不以为然，不过碍于礼貌，还是答应了下来。

两个礼拜后，情况大大改观。他们带着微笑走进我的办公室。“现在终于知道为何婚前你要我们看这本书了，”席薇亚说道，“好后悔当时没有听你的。”

我很想回答她，现在终于后悔了吧！不过我压抑住那股冲动，笑着说：“过去两年不能从头来过，不过你们可以创造一个截然不同的未来。”

填满席薇亚的爱箱

“那么席薇亚的爱之语是什么？”我问马可。

“精心的时刻，这是毫无疑问的。”他说道。

“那你的爱之语又是什么？”

“肯定的言词。这两年来我忙东忙西，没想到她要的却



是我陪她坐在沙发上聊天、开车带她到乡下散心，或是晚饭后出去散步。现在我知道我错了，因为我没有说她的爱之语，才惹得她常常发牢骚。偏偏我最讨厌别人说我的不是，她每一句指责的话，都好像一把刀子插在我心上，让我觉得好难过。”

席薇亚接着说：“我终于知道我错在那里。我的爱箱空了，不过老实说，我根本不知道我有一个爱箱。发牢骚是我自然的反应，我其实是想告诉他我的需要在哪里，没想到适得其反。他做了那么多，我非但没有表示肯定，反而常常批评他不懂我的心。我们都已经向彼此道歉，也相信我们的关系一定会大为改善。”

“我答应每周有一个晚上和她约会，”马可说道，“每礼拜至少一至两个晚上饭后出去散步，而且每三个月有一个周末到外地玩……”，“我觉得我们好像重新结一次婚，”席薇亚抢着说，“只不过这一次我们知道自己是何等深爱着对方。马可是我见过最勤劳的人。从现在开始，我一定要好好夸奖他。”

那次对话至今已经有8年。不久前席薇亚对我说：“真不知道该怎么感谢你。要不是你，我们恐怕早就离婚了。”马可则说：“我要告诉你，我这辈子从来没有这么快乐。”其实马可和席薇亚婚后遇到的危机，早在婚前便该发现了。只可惜他们犯了全天下人都会犯的错，天真地以为婚后恋爱的感觉一样垂手可得。婚前他们会诉说对方的爱之语，不过并非刻意。谈恋爱的心情让马可轻而易举就能给席薇亚精心的时刻，把她捧在手掌心上。席薇亚强烈感受到被爱，自然而然



就会给他肯定的言词。

当浪漫之爱将你们带入婚姻时，千万别忘了继续诉说对方的爱之语。记住，天下没有白吃的午餐，付出才有收获，不过一切的付出都是值得的。时常提醒自己，结婚不同于谈恋爱。婚后，马可忙于他自认为重要的事，却把真正重要的事忽略了——精心的时刻。当席薇亚不再给他肯定的言词，慢慢地，他的爱箱也空了。缺少了感情上的爱，两人之间的差异就变成了战场，不禁怀疑再婚的决定是否错了。倘若不能了解爱的本质，这桩婚姻无疑会以离婚收场。

为何结婚？

婚姻：大多数美国人的梦想

为何要结婚？这是许多人的疑问。那么多的婚姻以离婚收场，为何还要结婚呢？答案很简单：爱人和被爱的渴望，把人带进婚约关系。纵然离婚率节节升高，同居和未婚生子的现象日益普遍，婚姻依旧是许多美国人的梦想。最近一项调查显示，93%的美国人将“拥有幸福的婚姻视为最重要或非常重要的目标”。（注一）

然而，很多人对婚姻是又爱又怕。一项针对时下大学生对婚姻态度的调查结果显示：“大学生迫切渴望幸福的婚姻，却又担心那是一种奢望。”（注二）

我深信大学生——以及其他单身男女——若是能了解爱的本质，懂得如何表达爱，拥有幸福的婚姻并非梦想。所以我对本书的每一位单身读者的期望是：1.把书中的原则应用



在男女交往上；2.认清“意乱情迷”的本相——美好却短暂；
3.决心诉说对方的爱之语。

恋爱中的男女若能做到这几点，就能开始衡量其他问题，再决定是否走入婚姻。

七大共同目的

不过在此之前，或许应该好好自问：“婚姻的目的究竟为何？”拿这个问题去问100个人，会得到100种答案。我从单身男女的回答中，整理出下列七大共同点：

1. 作伴
2. 性爱
3. 爱情
4. 为下一代预备一个家
5. 被社会接纳
6. 经济的考虑
7. 安全感

难道一定要结婚才能达到这些目标吗？不一定。虽然有很多调查显示，结婚的人要比不结婚的人更快乐、更健康、更富有，但是未必结婚才能达到这些目标（注三）。可见婚姻的目的要比这七大目标更为深奥。

更深奥的目标

在圣经中的《创世记》，上帝论到亚当说：“那人独居不好。”上帝看见了男人的需求，说：“我要为他造一个配偶帮助他。”（注四）“配偶”在希伯来文中的意思是“面对



面”。男人和他的妻子可以有一种面对面的关系，那是一种彻底且极为私密的关系，两人结合成一个牢不可破的个体，满足了人心最深邃的渴望。

我相信，婚姻是人际关系中最亲密的设计。丈夫和妻子要在知性、情感、社会、肉体、生活上共享生命，甚至达到“合为一体”的程度。这不表示结婚后就会失去自我，而是两人会有一种不可言喻的一体感。

假若缺少维系婚姻的深邃而恒久的委身，这样的结合不可能出现。婚姻不是确保性行为合法的契约书，不只是提供养儿育女场所的地点，也不只是获得情感支持的心理诊所，当然更不是获得社会地位和经济保障的手段。婚姻的最终目标，也绝对不只是觅得爱和伴侣而已。

婚姻最崇高的目的，就是男人与女人生命的各个领域，达到最深层的结合，进而带来最大的满足，同时也完成上帝为他们所定的旨意。

婚姻结合的本质

倘若婚姻的目标是两个人生命的结合，这对于考虑结婚的人来说有何意义呢？显然，结婚这个动作不会使两人自动结合。“绑在一起”和“成为一体”有着天壤之别。诚如一位牧师所言：“把两只猫的尾巴绑在一起挂在围墙上，这样绝对不是‘合为一体’。”

假如我们的目标是成为一体，那么婚前最该思考的问题应该是：“我们凭什么相信我们俩能成为一体？”检视两人在知性、社会、情感、肉体等各方面的生命，结果发现什么？



我们有足够的共同点，可以为合为一体提供稳固的根基吗？根基不稳，房子就不坚固。同理，男女双方无法打造共同的根基，就不该在上面建立婚姻。

实际而言，在考虑结婚之前，男女双方就该对彼此有清楚的认识。我认识很多夫妻不了解彼此在知性上的嗜好，有些人婚前对对方的了解至少得可怜。还有人轻看道德观的重要性，认为影响不大。假如你渴望亲密的婚姻关系，难道不会考虑根基的问题吗？以下内容能帮助交往中的男女，在考虑结婚时评估这段感情的基础。

知性上的合一

我想提供几个实际的建议，作为探讨知性合一之基础的依据。约会时，用一点时间讨论你们正在看的书，由此可以看出两人在知性上的嗜好。如果有一方从来不看书，那也透露出很重要的讯息。你经常看报纸吗？你看什么杂志？你最喜欢什么电视节目？你上网时最常浏览的网站是什么？这些问题的答案会透露出你在知性上的嗜好。

教育程度也该列入考虑。两人知性上的嗜好未必要相同，但至少要能在相同的知性层面上沟通。许多夫妻婚后不久便猛然发现，两人在知性上是两条并行线，这是在婚前从未想过的。

我不是要求你们作完美的夫妻，我只期望你们能打造共同的基础。你们俩在知性上有共同成长的基础吗？这个问题可以借某些成长的练习找出答案。例如：两人共同读一本书，然后讨论书中的理念；每周读一篇报纸社论或网络文



章，然后讨论它的优缺点与涵意。从中可以了解两人在知性上的光景，以及将来成长的可能。

社交上合一

人类是群居的，不过每个人在社交上的嗜好互异，你们应该好好了解。他热衷运动吗？他每个礼拜花多少时间看电视？（你以为他婚后会改变吗？）你们喜欢什么音乐？歌剧、芭蕾，还是赞美诗歌？记得有位年轻太太对我说：“他成天听那些愚蠢的乡村音乐，我快受不了了！”这些问题婚前看来微不足道。我一直纳闷未婚男女为何会轻忽这些问题。难道是被爱冲昏了头？

你喜欢何种休闲活动？你听过“高尔夫寡妇”吗？你喜欢参加派对吗？哪一种派对？这些问题若是没有找到答案，后果恐怕难以想象。

“我们一定要有共同的社交嗜好吗？”你或许会心存怀疑。当然不是，只不过你们一定要有合一的根基。你们有足够的共通点可以一起成长吗？社交上的成长应该早在婚前就开始，否则婚后不太可能会有改变。开放自己，主动接触你过去不熟悉的活动，看看你们俩能否培养出共同兴趣。若你发现两人在社交上各走各的，那别忘了，婚姻的目的是合为一体。自问：“他若是不愿改变他的社交嗜好，我愿意跟他共度一生吗？我会快乐吗？”

还有你们的个性。你能写一篇文章描述自己的个性吗？如果能，何不把它写出来，同时也请对方写一篇，然后互相讨论你们对自己的看法和对外人对你们的观感有何差异。



有人说：“异性相吸。”没错，只不过互相吸引不代表能相处融洽。你们对彼此的了解足够吗？你相信你们可以合作无间吗？当然，你们的个性可以互补，只不过他愿意补你的不足吗？

你和交往的对象发生过什么冲突？你可以预见将来共同生活后会出现什么问题吗？双方要开诚布公讨论这些问题。你们婚前就能克服这些问题吗？婚前未能解决的问题，婚后往往会被放大好几倍。

这不表示你们两人的个性应该一模一样，果真如此，那也太无趣了。然而，认识彼此的个性和两人对这份关系的看法，都是必要的。结婚以后，个性上的差异不会自动消失。

情感上合一

在“意乱情迷”阶段尝到的幸福感，让许多男女认为他们在情感上是亲密的。有一位单身女郎说：“我们的关系中感情的部分是最强烈的。我们在感情上紧密相连。”然而，有朝一日当幸福感沉淀了，很多人会发现他们情感的根基原来不堪一击，随之而来的便是严重的疏离感。“半年前我觉得和他很亲密，怎么现在我觉得好像不认得他了！”这是一位新嫁娘的心声。

何谓情感上的亲密？那是一种紧密相连的感觉，你会觉得被爱、被尊重、被感激，同时想要回报对方。被爱的感觉就是觉得对方真心关心你。被尊重的感觉是，你觉得未来的另一半看好你的聪明、能力、个性。被感激的感觉是，你内心深处感受到对方看重你对这份关系的付出。我们就从这三



方面来探索情感上的合一。

许多证据表明，真正的爱包括持续诉说对方的爱之语。探讨过本书的观念，也知道彼此的爱之语后，你可以流畅地把它说出来吗？你们在这方面的努力有多少？

尊重的态度是：“我承认你是无比贵重的受造物。上帝赋予你某些能力与情感，我尊重你是一个完整的人。我不会批评你的智力、判断和逻辑，也不会贬低你的价值。我会设法了解你，即使你的观念和感觉与我截然不同，我也会百分之百尊重。”尊重意味着你给对方绝对的自由作他自己。你考虑共度一生的那个人，也同样尊重你吗？从他对你的想法、情感与梦想的态度，便可看出端倪。

情感上合一的第三个要素，就是被感激的感觉。感激对方代表我们看重对方对这份关系的付出与贡献。为了经营这份关系，我们双方都付出了努力。若是能感受到对方的感激，两人的感情保证会更亲密。

这种欣赏的态度化为言语，就是口头上的赞美。朋友对你说：“谢谢你通知我你会晚到。你处处为我着想，我真的很感激。”或是：“谢谢你邀请我来吃饭。我知道为了预备这一餐，你投入很多时间和心力，你的辛劳我非常感激。你做的菜真的很好吃。”这样的赞美透露出感谢。反之，你的付出若是未被注意，你感受不到对方的感谢，几次之后，情感的疏离感便会逐日加深。

感激也可着重在对方的能力：“我很喜欢听你唱歌。你真的很很有天分。”或者是对方的个性：“还好你能体谅别人。我知道昨天晚上我临时取消约会让你很失望，可是当你告诉我



你能体谅时，真的让我宽心不少。”要随时注意对方，才知道如何表示感激。首先，我必须观察他的言行、态度和个性，然后再表达我的感谢。

有了真正的爱、尊重、感激，你们在情感上就是合一的。婚前就要找机会讨论这三大要素，讨论哪些情况会让你觉得被爱、被尊重、被感激（注五）。婚前情感合一的程度，会决定婚后的亲密程度。

肉体上合一

假如你们俩在肉体上互相吸引，那你们就有肉体合一的根基了。不过性生活合一有一点值得深思的是，它的前提必须是情感、属灵、社交等方面也合一。夫妻的性生活会出现问题，往往和这几方面脱不了关系。换言之，性生活不协调的问题不可能单独存在，背后多半还有其他问题，只不过是在床第间爆发开来。

除此之外，还有一些事确实会影响肉体合一的根基。首先是婚前进行的健康检查。全美一年有300万的青少年感染性病，所以婚前不接受健康检查，无异于玩俄罗斯轮盘。你们要诚实面对性病的杀伤力。有些性病无药可医，只能用药加以控制。你愿意一辈子面对这样的配偶吗？

20世纪60年代的性爱革命，将性行为 and 婚姻制度划清界线。“解放性爱”表示两个人不再彼此需要。性爱革命的原意在于让人能不受拘束地享受性爱。40年后，诚如一位大学生的感叹：“性爱革命早已落幕，独留一群茫然若失的人。”（注六）性爱革命试图解放人们脱离维多利亚时代的桎梏，



岂料却为自己制造了另一道枷锁。

结果是，现代人比以往更难拥有满足的性生活。所有研究报告皆指出：“终身奉行一夫一妻制的男女，在肉体和情感上都是最满足的。”（注七）

我相信，婚前发生性行为的单身男女都是真心渴求亲密感。只可惜婚前性行为非但不能达到此一目的，反而变成一大绊脚石，让自己身心受创。我知道读者当中有许多单身男女正在咀嚼这种痛苦。不要因噎废食，输掉一场战役，未必代表全盘皆输。虽然不能从头再来，却是可以重新出发。挥别过去的阴影，勇敢认错，并坦然接受上帝的赦免。（注八）

疗伤止痛

认罪悔改求上帝赦免，不代表可以不用为过去放荡的生活付出代价。虽然上帝愿意赦免，后果还是必须承担。一个人喝得酩酊大醉开车去撞电话亭，结果是车子全毁、手臂骨折。上帝或许早在他被送医时就已经饶恕他，但是他的手臂还是受伤了，车子还是撞毁了。道德上也一样，认罪不能除去失败的伤疤。那我们该怎么办呢？

圣经的挑战是用爱心说诚实话（注九）。过去放荡不羁，现在却认真考虑结婚的人，就必须对未来的另一半诚实，全盘招出过去荒唐的行径。婚姻容不下任何秘密，过去已经过去了，你无法改变。相信对方能接纳你，倘若不能，就不该考虑结婚。毕竟，你不能带着秘密走进婚姻。

除了接纳未来的另一半，你也要接纳自己，挥别过去。



假如过去的阴影使你对性爱心生畏惧或憎恶，你就必须正视这个问题，彻底解决。

这当中或许需要接受心理辅导，当然也包括心灵的医治。人在婚姻中享受性爱，那样的性爱是美丽、完全的。认识真理能改变你对性爱负面的观感。过去失败不代表以后注定会失败。

这部分我主要探讨了婚姻合一必备的几种根基。假如性爱是你结婚的唯一目的，那么以上几点就毫不重要。如果你只想找个人来帮你烧饭或付房租，那只要找个傻女人或冤大头就行了。要是你结婚的目的是寻求生命完全合一，那就有必要仔细检查根基。万一发现根基不稳，无法承受终生委身的重量，就不该结婚。

最近一项调查显示，87%没有婚姻纪录的人表示，他们要的婚姻是要能持续到老（注十）。他们目睹父母离婚后的惨状，不愿重蹈覆辙。经过精挑细选后才结婚的对象，是拥有恒久幸福婚姻的第一步。



假如你现在有交往对象，也认真考虑结婚，你可以仔细思考下列问题：

1. 我的交往对象和我在知性上的属性相同吗？（可以参考本章提到的实验方式：两人同读一段报纸或网络文章再一起讨论，或是共同读一本书再分享心得。）

2. 我们探索到两人在社交上合一的根基吗？探索到何种



程度？（你可以探索下列几个领域：运动、音乐、舞蹈、社交、工作热诚。）

3. 我们清楚了解彼此的个性与优缺点吗？（你可以试着填写一份个性调查表。填写这类调查表通常需要借助于心理医师的协助与解说，你才能发现个性隐藏的一面。）

4. 我们挖掘出两人的属灵根基吗？（你对上帝、圣经、宗派的看法为何？你的价值观和道德观是什么？）

5. 我们愿意诚实公开彼此的性爱历史吗？（你们的关系已经到可以谈论这些事情的时候了吗？）你们可以讨论对性的看法到什么程度了？

6. 你们已经发现并开始诉说彼此的爱之语了吗？（当爱箱满的时候，我们才能诚实探索这份关系的根基。）



一、Linda J. Waite and Maggie Gallagher, *The Case for Marriage: Why Married people Are Happier, and Better Off Financially* (New York: Doubleday, 2000) , 2.

二、Arthur Levine and Jeanette S. Cureton, *When Hope and Fear Collide* (San Francisco: Jossey-Bass, 1998) , 95.

三、Waite and Gallagher, *The Case for Marriage*, 2.

四、创世记二章 18 节

五、你们可以一起评估两人在这份关系中感受到被爱、被尊重、被感激的程度。从 1 到 10，标示出你所感受到的程度，然后说明为何你的指数会这么高或这么低，并举例说



明。

六、Neil Howe and William Strauss, *Thirteen GEN* (New York: Vintage Books, 1993) , 148.

七、Glenn T. Stanton, *Why Marriage Matters* (Colorado Springs: Pinon, 1997) , 34.

八、约翰壹书一章 9 节

九、以弗所书四章 15 节和 25 节

十、Kim McAlister, “The X Generation” *HR Magazine*, May 1994, 21.

二

相爱就要结婚吗？

12

室友 · 同学 · 同事





住进大一新生宿舍，绝对不是瑞德对大学生活的憧憬。从小他都是单独住一个房间，一想到要和别人共居一室，他就浑身不自在。瑞德天生爱整洁又重纪律，他最担心室友会像他弟弟一样，随性又懒散。

大一新生开学后两个月，恶梦终于成真。他的室友布莱德简直是不可理喻，书桌上随时都堆满垃圾，棉被永远不叠，脏衣服更是掉满地。

瑞德为人客气，不会当面与人起冲突，所以也没向布莱德表示抗议，可是心里却恨得牙痒痒的。我看着瑞德长大，那个周末遇到他时，我很自然地问他：“瑞德，大学生活还好吗？”

瑞德的室友

“学校还不错，”瑞德说，“不过我快被室友逼疯了。”

“怎么会这样？”我听了好意外。瑞德就把事情一五一十告诉我，最后他说：“真的很糟糕，我正在考虑要不要搬回家，每天坐车上学。可是爸爸妈妈不答应。”

“其实布莱德这个人并不坏，我只是受不了他太邋遢。你可以给我什么建议吗？”

看得出来瑞德很急，于是我说：“我是可以给你一些忠告，不过我现在没有时间。”我们就安排在当天下午见面。

瑞德走进我办公室时，他的心是敞开的。我也不多浪费话，直截了当告诉他：“你也知道我们无法‘让’别人改变，但是可以‘影响’别人去改变他自己。”

“爱的影响力是最大的。还记得那几堂‘五种爱之语’



的课吗？”

“当然记得，”他说道，“那几堂课对我谈恋爱帮助很大。可是我现在又不是要追女朋友！”

我笑着说：“我了解。可是这也是人际关系呀！每一个人都需要被爱的感觉。如果你想要对方改变，就要让他先觉得被爱、被感激，他才有可能改变。”

我问瑞德晓不晓得布莱德的主要爱语是什么。他说他也不确定，我就把五种爱之语写在纸上拿给他，要他从中挑出布莱德最常说的语言。

瑞德看着那五种爱之语，想了一下，就把“服务的行动”和“身体的接触”这两项去掉，然后说：“我想应该是‘肯定的言词’。他常为了一些小事感谢我。他是个蛮阳光、蛮正面的人。”

“你听过他发牢骚吗？”

瑞德想了一下，说：“上礼拜他提到他爸爸时，曾说：‘不晓得为什么他的想法都很负面，常常挑剔我妈妈，我不喜欢这样。他都不晓得他说那些话有多伤她的心。’”

“也很伤布莱德的心，”我多加了一句，“你猜得没错。我想布莱德的爱之语就是肯定的言词。所以如果你想要他觉得被爱、被感激，就必须在要求他改变行为之前，先给他肯定的言词。”

“可是我怎么肯定他呢？这一点最令我困扰了。他那么邋遢又不爱干净。”

“先别管他邋遢的部分，”我建议他，“如果你想要称赞他，你会怎么说？”



“嗯，他很活泼、很随和，而且就像我刚说的，心态很正面。前几天我要去自助洗衣店洗衣服时，他还拿几个铜板借我。我不知道……他是有不少优点，只是我无法忍受他把脏衣服丢得到处都是。”

“我希望……”

“我们待会儿再来讨论这个问题，”我说道，“我想先问你，你希望在他身上看到什么改变？”

“我希望他不要把穿过的袜子丢到我的椅子上。”

“那你就把它写下来，”我递给瑞德一张纸和一支笔，“你写下来，我也写下来。还有呢？”

“我希望他把脏衣服放在衣橱里的洗衣篮。我希望他把空的可乐罐丢到垃圾桶。我希望他把糖果纸也丢进垃圾桶。前几天我发现他桌上有块吃一半的巧克力，上面爬满蚂蚁。”

“我希望他把书放在他自己的书桌上，不是丢到我的书桌。他的书桌常常放满东西，没地方放书。”

听得出来瑞德是真的很不高兴。我接着问：“还有吗？”

“这些就够了吧？我还想到一件事。我希望他把鞋子摆在床底下或衣橱里，不是随便放在房间地上。”

“听起来你的要求都蛮合理的，”我说道，“现在我给你一个方法，看看他会不会改变。我要你接下来连续三个礼拜，都不要跟他提这些事。”

“其实我从来没跟他提过，只有蚂蚁那件事我叫他注意一点。”

“很好，”我说道，“如果你希望一个人行为改变，你就



必须清楚告诉他。否则，别人怎么能猜透你的心呢？他们根本不晓得我们为什么生气。不过你先不要告诉他，这三个礼拜，你先肯定他、称赞他。”

瑞德的妙计

“接下来三个星期，要求自己每天对他说一句肯定的话。假如他的主要爱语是肯定的言词，三个礼拜后，他一定会感受到你的爱与感激，这时你就可以对他提出第一个要求。从你刚才所列的项目中选一项，然后对他说：‘布莱德，有件事我想麻烦你。可以的话，能不能请你把鞋子放在床底下或衣橱里？每次你放在房间地上，我常常会被它绊倒。’”

“接着你再对他说：‘对了，如果我有什么地方做的不好，你希望我改，我绝对愿意改。我希望我们之间有良好的关系。’如果他真的提出来，你就要努力做到。”

“第一次之后，你还是要继续给他肯定的言词，至少一个礼拜三次，然后每隔一星期再对他提出一项要求，直到你认为够了为止。另一方面，看他对你提出什么要求，你每个星期至少要有有一种改变。如果这一招行不通，我建议你下学期要求换室友。一个人如果会改变，通常是在他觉得被爱、被接纳的情况下，才比较有可能改变。”

瑞德对我的建议并不太乐观，不过他说：“我懂了，我会试试看。”我知道瑞德一旦做好计划，就一定会彻底执行。

我一直到圣诞假期才又见到瑞德。一看到他，我还是那句老话：“大学生活还好吗？”

他一听，脸上立刻绽放灿烂的笑容：“你太厉害了！”



“怎么说呢？”

“那天下午在你的办公室，其实我不太相信你那一招会有效。不过现在，我和布莱德已经变成要好的朋友。他现在都会把鞋子放在床底下，把脏衣服放在洗衣篮，空的可乐罐也丢进垃圾桶。后来他还在宿舍大厅发现一个回收桶，每隔几天他就会把空的可乐罐拿去丢进回收桶。”

“那他对你提出什么要求？”我问道。

“他要求我换一座台灯，这样每次我熬夜读书时，他才不会因为灯光太亮睡不着。”

“还有吗？”

瑞德笑了笑说：“嗯，他要求我不要每次看到他女朋友都要抱抱她。我其实没别的意思，那是我的习惯，不过既然他不喜欢，我就恭敬不如从命了。”

“除此之外，大学生活还算好吧？”我问道。

“很好，”他说道，“我很喜欢大学生活。”

“那就好，”我说道，“不过有一点我要更正，我并不厉害，爱才厉害。”我们俩相视而笑，互相拥抱。

千万别误会了，我传授给瑞德的妙计，并不是要他去操控布莱德。所谓操控，是利用威胁的手段让别人心生恐惧，强迫他做某些事情。爱却完全不同。爱是为对方着想，有时虽然会有某些要求，但也是为对方好。

请求和强迫截然不同。爱所营造的气氛，让请求较易受到尊重。回应对方诚恳的请求，也是一种爱的表现，让提出请求的那一方能得着益处。彼此相爱才能使友谊长长久久。



如何巩固友谊

刻意诉说对方的主要爱之语，友谊才可望茁壮。崔西亚和贝丝从高二就认识了。高中时代，两人共同的兴趣就是参加啦啦队，而且不曾错过任何比赛，经常随着球队南征北战。高三那一年，两人都交了男朋友，而且都是橄榄球队员。崔西亚的男友是四分卫蓝迪，贝丝的男朋友是后卫乔伊。那是充满欢笑与甜蜜的一年。

不幸的是，就在毕业典礼的前八天，乔伊死于一场酒醉驾车的车祸。毕业典礼照常举行，只是那一天贝丝格外伤感。

贝丝的哀伤

那年夏天，崔西亚时常陪伴在贝丝身边。她陪贝丝到教会上悲伤辅导课程，陪她哭泣，听她诉说对乔伊的思念。过程中她发现，这样做对贝丝帮助不少。后来贝丝终于说出对乔伊的不满：“都是酒害了他。早就劝他不要喝酒，他就是不听。”

崔西亚感同身受地倾听贝丝的哀伤，偶尔也提出一些问题，她知道让贝丝倾吐内心的哀恸是最好的疗伤方法。每次看到贝丝流泪，她就会拥抱她，然后两个女孩哭成一团。那年夏天就在泪水与谈话中度过。

虽然贝丝早已计划要上大学，可是她觉得在情感上还没调适好，就先在住家附近找份工作，告别好友崔西亚。崔西亚很舍不得贝丝，不过她知道人生还是必须继续，对她而言



那就是上大学。或许是因为对贝丝的关注，她在大学里特别选修了人际关系课程。

崔西亚的洞察力

在课堂上，她首度接触《爱的五种语言》这本书，立刻断定贝丝的主要爱之语是精心的时刻，其次是身体的接触。此时她才赫然发现，原来在不知不觉中，那年夏天她一直在诉说贝丝的爱之语。

她知道后心里非常满意。她曾在祷告中求问上帝：“我该如何帮助贝丝度过这次危机？”现在答案终于揭晓了。她规定自己每隔一周就回去探望贝丝，全心全意陪伴她。几个礼拜后，她邀请贝丝周末时来参观学校。经过一个学期，贝丝的心情开朗许多。隔年一月，她也进入大学就读了。她准备好要重新出发，也衷心感谢这位深爱她的闺中密友。

转眼间，两个女孩都大学毕业了。崔西亚嫁给蓝迪，贝丝也和她的大学同学共组家庭，婚后各自搬到不同城市，追逐梦想。两人每隔三四个月就会互通电话，闲话家常。每一年，她们会找个周末相约返回家乡。两人的生活看似平顺，直到有一年夏天，她们照例回家乡时，崔西亚向贝丝透露她担心蓝迪有外遇。她的恐惧果然成真，不到半年，蓝迪就抛弃了崔西亚。崔西亚完全崩溃。

贝丝想起多年前，崔西亚是如何帮助她走过低潮，便问她先生塞特：“我该怎么帮助她呢？”她知道崔西亚的爱之语就是服务的行动，因为之前她们曾经讨论过五种爱之语，她也常听崔西亚抱怨蓝迪不愿分担家事。和塞特商量后，他们



决定邀请崔西亚搬来他们的城市，帮她找个住的地方，找份工作，帮她处理被遗弃的痛苦。对于他们的提议，崔西亚的反应很积极。他们就一起陪伴她走出离婚的痛苦。真正的朋友不离不弃，而认识五种爱之语的朋友，更晓得如何守候在朋友身旁。

乐在服务的单身女郎

单身男女的朋友不多，认识的人倒是不少。不过，朋友往往是从认识的人渐渐发展友谊的。学习用自己的主要爱语鼓励人、爱人，为你身边之人的生命注入意义。

玛姬是一位年轻的单身女郎，她很清楚自己的主要爱之语是服务的行动。“服务别人带给我极大快乐，”她说道，“我在食品服务业上班，便主动在教会的厨房帮忙。周三晚上我们会为街头游民预备晚餐，遇到特别节日还会办宴席。我最喜欢帮教会的夫妇团契预备情人节大餐。”

“有些人以为没结婚的人只懂得被服务，不懂得服务人，”玛姬说道，“可是我认为未婚男女也应该学习付出。这就是我付出的方式。”

这些年，我在工作上遇见很多像玛姬这样的未婚男女。茱蒂的姐姐是单亲妈妈，独立抚养儿女。为了孩子，她无怨无悔地付出，却从未有人为她付出什么。因此，茱蒂想要送她衣服和鞋子。

起初姐姐不愿接受，可是茱蒂告诉她：“我爱你，我想要帮助你。”听到妹妹这么说，她感动地流下泪来。接受礼物或许不是姐姐的主要爱之语，可是当人在缺乏的时候，礼物



往往能传递浓浓的爱。别忘了，我们能接受任何一种爱之语。

在职场上诉说爱之语

在工作场合诉说别人的爱之语，不仅能建立友谊，还能在紧张的工作环境中，创造温馨的气氛。向同事诉说他的爱之语，绝对能让对方大受感动。

乔治安娜和 19 岁的同事凯西结为好友，不久她就发现，凯西的爱之语是接受礼物，所以每隔一段时间，她就会送凯西一份小礼物。当凯西宣布和男友订婚时，乔治安娜虽然觉得她太早婚了，不过还是恭喜她。

后来，凯西和男友解除婚约。如此重大的打击令她意志为之消沉。

送礼物给凯西

乔治安娜知道凯西的主要爱之语是接受礼物，“所以就预备了一个篮子，里面装满礼物，”她回忆道，“其中一项礼物是一本教人看重自己的书，另外是一些糖果和一张卡片。”

“看到凯西打开篮子那一刹那的表情，我真的觉得好安慰。能够为她做一点事，我好高兴。”

人生中还有什么比付出和接受爱更重要的呢？用此饶富意义的方式向朋友表达爱，友谊便在无形中滋长。



向芭芭拉表达爱

在职场上诉说同事的爱之语，甚至能改变你对他的态度。玛丽莲很讨厌办公室里的同事芭芭拉，觉得芭芭拉很不尽责。她虽然希望改变两人的关系，不过总觉得不太可能。当她听到那五种爱的语言，第一个想到的就是芭芭拉。

“结果会怎样我没有把握，”玛丽莲说道，“不过我还是得姑且一试。首先我得找出芭芭拉的主要爱之语。可是因为我不喜欢她，我们不常交谈，所以我不知道该怎么做才好。”

“后来我想到几个礼拜前在查经班听到一句话。耶稣说：‘要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。’（注一）我不知道芭芭拉算不算我的仇敌，也不觉得她在压迫我，只觉得她对我不太友善，所以我决定先为她祷告。不久后，我求上帝通过我向芭芭拉显明他的爱。”

“可是我还是不知道她的主要爱之语。假如我送她礼物，她可能会以为我想贿赂她，求她作我的朋友。我知道说错爱之语会带来反效果，就求上帝帮助我找出她的主要爱之语。”

新年新希望

“我在圣诞节做这个祷告，一个礼拜后，有天早上我准备去上班时，突发奇想：我何不趁新年许个新希望，要在三个月内，为办公室每位同事做一件事情，让他们的生活得到帮助？这样我就必须把这个新希望告诉他们，然后请他们告诉我，我要怎么做才能让他们的生活得到帮助，或许这样就能知道他们的爱之语了。结果证明这一招真的有效。”她说



道。

玛丽莲先问两位同事，接着再问芭芭拉。她先说明她的新年新希望：“我想为办公室每位同事做一件事情，让大家的生活得到帮助。所以要请你想一想，明天再给我答案。”

“你有没有毛病啊？”芭芭拉难以置信地说，“你想要让我的生活得到帮助？”她的口气充满敌意与怀疑。

“我也许真的有毛病吧！”玛丽莲笑着说，“不过我真的想这样做。”

“好吧，”芭芭拉说道，“我回去想一想，明天再告诉你。”

隔天玛丽莲跑去找芭芭拉，发现她的态度和前一天大不相同。芭芭拉说道：“我一直在想这件事，我认为这种事应该是双方面的。如果只让你一个人来做，会对你很不公平。我觉得我也应该帮你做点什么。所以，请你先告诉我，我可以为你做什么，我再告诉你。”

玛丽莲很意外会听到这种答案：“哇！没想到你会这样想。不过你要给我一天的时间，我明天再答复你。”

当晚，玛丽莲仔细思考这整件事情。目前，她只是跨出一小步要对芭芭拉示好，没想到她就已经准备要回报了。玛丽莲知道自已的主要爱语是服务的行动，看到芭芭拉不尽责她才会那么生气。可是，她要这样回答芭芭拉吗？她认为芭芭拉该做的事太多了！然而她告诉自己：一定要诚实，给芭芭拉的答案一定要能让自己的生活得到帮助。玛丽莲左思右想，却始终想不出答案。一直到隔天早上开车上班的路上，她才决定要怎么回答芭芭拉。



过去三年，玛丽莲每天一早进办公室，都得为大家煮咖啡。当初这份工作不晓得是怎么落到自己身上的，可是从来也没有人主动伸出援手，大家自然而然地认定那是她的工作。她知道要芭芭拉接下这份工作，这样的要求太过份了，可是转念一想：“或许她可以和我轮流。我煮一个礼拜，她煮一个礼拜。这样我们俩都不会觉得负担太重。这个办法似乎可行，而且也的确能减轻我的工作负担。”

那天早上休息时间，大家在喝咖啡时，芭芭拉对她说：“你先讲。”

“等一下，”玛丽莲说，“是我先问你的，你应该先讲。”

“没错，是你先问我，”芭芭拉笑着说，“所以我觉得应该你先讲。况且要我先说我会觉得很为难，如果能先听听你的，我会比较说得出来。”

“好吧，”玛丽莲说道，“你也知道每天早上都是我煮咖啡，不晓得为什么这份工作会落到我身上，不过我并不介意。可是我在想，如果你能和我一起轮流煮咖啡，我煮一个礼拜，你煮一个礼拜，这样我的工作会比较轻松，你也不会增加太多工作。你觉得呢？”

芭芭拉听了，郑重地对她说：“这一点我做得到。我从来没想过煮咖啡这件事，我一直以为那是你的工作。”

“这要从三年前说起。”玛丽莲说道，“那时约翰买了咖啡机，之前我们都是泡即溶咖啡，咖啡机来了之后，第一个礼拜我自告奋勇帮大家煮咖啡，之后就变成我的工作。”

“我很乐意跟你轮流。你要我先从这个礼拜开始吗？”

“不用了，这个礼拜还是我煮。”玛丽莲说道，“下礼拜



再换你。现在轮到你说了。”

芭芭拉的愿望

“我想的跟你不一样，”她说道，“你听了可能觉得不可思议。我在这里工作四年多，自认工作表现良好，虽然有时学习新东西的速度没那么快，可是我自认为很认真。但是从来没有人感激我，好像都把我的努力当作理所当然。”

“所以我想要的是……”她停顿了一下，“这样要求好像有点可笑。我想要说的是，如果你偶尔看到我表现得不错，可不可以请你告诉我。别人的肯定对我很重要，可是我听到的都是批评，当然不是你啦！不过，我真的很希望有人看重我的表现。”

玛丽莲听了，一下子有点会意不过来，不过她终于知道芭芭拉的主要爱语是什么了。“我想每个人都喜欢受到肯定。这一点我绝对做得到。”

“你看，”芭芭拉说道，“我就说我不晓得该怎么讲嘛！”

“我终于知道每个人都有差异。会让你觉得被爱、被感激的事，别人也许没那种感觉。对我来说，如果有人肯为我做一件事情，我就会觉得他很爱我。可是你需要的是别人言语上的肯定。那么我们就来试试看吧！”

玛丽莲回到她的位子。这是她头一次和芭芭拉有如此深入的对话，她知道芭芭拉已经愿意敞开心门，让她用爱来注满她的爱箱。当晚她向上帝祷告，求上帝开她的眼睛，看见芭芭拉的优点和努力，也帮助她能够真心诚意在语言上称赞她。（故事的结局在第14章。）



对特别的朋友说爱的语言

黛博拉有位朋友是单亲妈妈，她的主要爱之语是肯定的言词，次要的爱之语是精心的时刻。去年她生日，黛博拉在她生日前一个礼拜，每天送她一张卡片，到她生日那天，还请她出去吃晚饭。黛博拉因为晓得朋友的主要爱之语，所以能用深入而有效的方法向对方表达爱。

宝拉是莎朗的裸母，莎朗患有脑性麻痹。“虽然在身体上我可以帮助这个孩子，可是我常问自己：‘我要如何让这个孩子知道我爱她？’我知道小孩都需要被爱的感觉，所以我认识了这五种爱之语，就开始观察莎朗。我开始注意当我说出每个爱语时，莎朗的反应是什么。”

“我发现，当我温柔抚摸她的身体，或是称赞她时，她都会很开心。我也注意到她也很喜欢对我说这两种爱之语。每次看到我，她就会跑过来抱我，我要离开的时候也是，而且每天她会告诉我好几次她爱我。”

“我的主要爱之语就是肯定的言词，所以我当然感受得到莎朗的爱，我相信她也深深感受到我的爱。”

宝拉发现，即使是心灵和肢体有障碍的人，不管大人或小孩，都会对别人的爱有正面的反应，特别是当对方说出他们的主要爱语时，反应会更明显。

大多数单身男女都会想要和室友、同学、同事以及生命中其他重要的人建立关系。不论用哪一种爱之语表达爱，都能提升彼此的关系。但若能用对方主要的爱之语表达，带来的感动就会更深。



1. 你在学生时代有好朋友吗？如果有，写出他们的名字，再回答下列问题：我要如何发现他们的主要爱之语？如果你已经知道了，自问：“这一周我要如何诉说他的爱之语？”

2. 如果你还是学生，你会如何描述与班上同学的友谊？如果你已经毕业，你是否与他们保持联络？你会采取什么步骤来坚固这些友谊？

3. 如果你已经在工作，请问与你互动最频繁的是哪些人？列出他们的姓名。你知道这些人的主要爱语是什么吗？你会用什么方法来发现呢？

4. 你希望改善和哪一位同事之间的关系？你会采取什么行动？

5. 除了父母和家人之外，你生命中最重要的人是谁？最近你曾经如何向他们表达爱？

6. 你知道这些人的主要爱语吗？你可以用什么方法来发现或诉说他们的爱之语呢？



一、马太福音五章 44 节。

13

爱之语与单亲父母





亚曼达是位单亲妈妈，身边带着一对正值青春期的孩子，15岁的乔希和13岁的茉莉。五年前，她的丈夫离开他们而去时，两个孩子分别才10岁和8岁。好不容易走出离婚的伤痛，克服被遗弃的阴影，亚曼达又可以重新开始自己的人生。（注一）

在双亲的协助下，她完成护士训练课程，之后便在当地一家医院工作。养家糊口的重担，逼得她必须全时间投入工作，因为丈夫付给孩子的养育费用不仅不够，还很不稳定。

虽然如此含辛茹苦，亚曼达却有难以言喻的罪恶感。她无法如愿地多拨时间陪伴小孩，忙碌的工作使她错过孩子的许多课后活动。现在两个孩子都进入青春期，她还是没有多余时间陪伴他们。

两个孩子长得很快，变化也很大。一想到他们的未来，亚曼达不免忧心。前一天她告诉自己，我已经尽力了，第二天她可能又会自责地想，我做的还不够。最近，乔希开始会向妈妈顶嘴，还会批评妈妈。茉莉则动了交男朋友的念头，可是亚曼达觉得她还小。

亚曼达坐在我的办公室里，无奈地说：“我不晓得能不能管教好这两个孩子？之前我一直觉得我做得蛮好的，可是他们现在进入青春期了，我似乎有点招架不住。”亚曼达的茫然不知所措，反映出多年来向我求助的单亲父母的心声：“我需要帮助。有没有人能帮助我？我不晓得我一个人能不能做好？”

我诚挚希望这本书能帮助成千上万像亚曼达这样的单亲父母。或许你也是单亲父母，发现孩子的主要爱语，绝对能



帮助你满足他们情感的需要。不管孩子的监护权在不在你手上，当有机会时，只要能惯常地诉说孩子的主要爱语，再以其其他四种爱语做为点缀，绝对能有效地向孩子传达爱。五种爱之语孩子都需要，但若缺少他们的主要爱语，他们的爱箱还是会空空如也。

凯文才刚刚陪儿子马提度过周末。父子俩一起观赏足球比赛，洗车，还打了两场迷你高尔夫球。凯文对这段亲子时间满意极了，可是如果他听到马提周二下午对心理咨询师说的话，一定会很震惊。咨询师问马提：“上个周末和爸爸在一起还开心吗？”马提的回答竟是：“我们一起做了很多事，可是我还是觉得爸爸爱我。”

咨询师问他：“你为什么这么想？”

“因为他从来不问我的感受和想法。”

父子俩对相处时间感受的南辕北辙，其实很常见。调查结果显示，父亲往往以为他已经很爱孩子了，孩子却仍有被排斥的感觉。一项调查显示，多数父亲觉得已经善尽责任了，4个青少年当中却仍有3个人会觉得，父亲并不重视他们。（注二）

同样的歧见也会发生在孩子和拥有监护权的单亲父母身上。10岁的米奇说：“妈妈工作很辛苦。我猜她应该是爱我的，可是我希望她不要常常骂我。”

帮助孩子感受到被爱

问题不是单亲父母爱不爱孩子，而是孩子有没有觉得被爱。光是爱孩子还不够，还必须学习说他的主要爱语。我相



信，孩子不听话多半是因为他的爱箱空了。每个孩子都有一个主要爱语，这个语言能触及他灵魂最深处，满足他情感的需要，让他觉得被爱。倘若父母不了解也不诉说孩子的主要爱语，就算对他诉说其他爱的语言，他还是不会觉得被爱。

现在我要很快地复习这五种爱的语言，请把焦点放在“如何落实在孩子身上”。

身体的接触

身体的接触包括拥抱和亲吻，但也包括拍拍肩膀、过马路时牵手、在地板上嬉戏，甚至是经过孩子房间时进去拍一拍他。

我曾经问 11 岁的杰生：“从 1 到 10，你觉得爸爸爱你的程度有多少？”

他想都不想立刻回答：“10！”

我问他为何感觉如此强烈，他说：“爸爸每次经过我身边，都会故意用身体碰碰我，不然就是和我打打闹闹。”

记住，身体的接触是传达爱的一个强而有力的方式。

肯定的言词

“肯定的言词”这个爱语，能让你透过言语肯定孩子的价值。“我爱你”、“你穿这件衣服很好看”、“你把床铺整理得很整齐”、“你接球接得好漂亮！”、“谢谢你帮我洗车”、“我以你为荣”，这些都是肯定的言词。

一句“我爱你”，仿佛轻柔的春雨降在孩子的心灵中。反之，盛怒下苛刻、伤人的言语，会伤害孩子的自尊，烙下



一辈子的伤痕。

10岁的米奇表示他的主要爱语是肯定的言词，因为他
说：“我猜她应该是爱我的，可是我希望她不要常常骂我。”
米奇也说明了另一件事：用负面的方式说出孩子的主要爱
语，他受的伤害会比其他孩子深。米奇的主要爱语是肯定的
言词，所以母亲负面的话使他伤害极深。

精心的时刻

所谓精心的时刻，就是把你的注意力放在孩子身上。对
小小孩而言，那就是和他坐在地板上滚球，或是抱着他读书
给他听。大一点的孩子，或许就是带他到树林里散步，两人
边走边聊。孩子的变化很快，我们必须因时制宜，随时观察
他们的兴趣，进入他们的世界。

近距离的相处不等于精心的时刻。父亲和儿子一起观赏
足球比赛不等于精心的时刻，除非孩子感受到他是父亲注意
的焦点。假如父亲的注意力是摆在球赛，孩子就会有被拒绝
的感觉。就像马提说的，虽然和爸爸从事很多活动，最后他
的情感还是空的，“因为他从来不问我的感受和想法”。

接受礼物

礼物的代表意义：“有人想到我”、“这是他们‘为我’
预备的”，礼物未必要价格昂贵，路边捡来的石头，或是院
子里摘下的花，都是一份很好的礼物。若想充分发挥礼物的
效益，最好精心包装一番。有了美观的包装，即使是学校校
服，儿女也会感受到单亲父母的心意。



如果是为了奖励孩子自己铺好床或整理好房间，那就不叫礼物，那是他应得的奖赏。送礼物是因为父母爱孩子，不是孩子用靠劳力换来的。

假如你出外旅游，帮两个女儿带回泰迪熊玩具，看见两种极端的反应时，千万别太惊讶：一个女儿是兴奋得跳上跳下，嘴巴直嚷着“谢谢、谢谢”，还帮玩具熊取名字，把它摆在房间特别的位子；另一个女儿则是淡淡地说声“谢谢”，然后把玩具熊丢在沙发，转身要你分享旅游的所见所闻。第二个女儿的爱之语显然就是精心的时刻，她在意的是你关注的眼神，而不是你的礼物。至于第一个女儿的爱之语，一看便知是接受礼物。

服务的行动

帮孩子做他做不到的事，也是表达爱的方式。当他还在襁褓中时，我们借着换尿布、喂奶回应他身体的需要。往后的18年，生活充满了预备三餐、洗衣服、贴创可贴、修理脚踏车以及无数的服务行动。出于恩慈的态度，会让这些行动成功地表达爱。

随着孩子年龄渐长，我们的服务方式应该改为传授他们如何能够照顾自己的技巧，譬如学习预备三餐。

服务的行动让父母能有效地向儿女表达爱。十岁的珍妮弗说：“我知道我妈妈很爱我，因为她都会教我功课，特别是教我数学。”



尊重每个孩子与众不同的爱之语

你也许会想：“好，我可以做到其中几点。如果我真的去做了，我的孩子就会觉得被爱吗？”答案是：未必。就好像一种管教方式不能通行全天下一样，一种爱的语言也不可能适用于每个孩子。每个孩子都有一个主要爱之语，这个爱之语能触碰到她心灵的深处，是其他4种爱之语所望尘莫及的。说同一种语言，不同的孩子听在耳里感受也不同。若真心要满足孩子对爱的渴求，“发现”并经常“诉说”他的主要爱语，绝对有其必要。这是让孩子的爱箱满盈最有效的方法。

我不建议你只说孩子的主要爱语，其他4种他也需要，只不过他对主要爱语的需求特别强烈。

一位没有孩子监护权的父亲说：“我有一对今年4岁的双胞胎女儿。一年前我和太太离婚。我必须承认我不知道怎么跟女儿相处。现在她们越长越大了，我得赶快学习当个好爸爸。有人给我一本书叫《酷爸酷妈的五项修炼》，我读完后很惊讶地发现：虽然我的女儿是双胞胎，她们爱的语言竟然不一样！一个是身体的接触，另一个是精心的时刻。我正在学习去说她们的主要爱语，我可以感觉与她们的关系比以前更亲近了。”

玛姬来参加我为单亲父母举办的研讨会，很快就发现她11岁的儿子菲力普的主要爱语是肯定的言词。这半年来她常常斥责菲力普功课不好，爱欺负妹妹。她决定往后几个礼拜，每天用正面的话肯定他。



管教与爱之语

“结果让我非常惊讶！”玛姬兴奋地说，“不到一个礼拜，菲力普的表现就完全不一样了。他每天一放学回家就开始写功课，而且不必我提醒。我也注意到他对妹妹的态度变了。我实在不敢相信，光是说他的主要爱语，就会有这么大的变化！”

维持爱箱满盈

这并不表示维持孩子的爱箱满盈，就能根除一切逾矩的行为，而是：孩子的爱箱要是满了，他会比较乐意服从。

当孩子不听话时，管教是必要的。管教前若能先填满他的爱箱，必能达到管教的效果。孩子在接受管教前爱箱若是空的，不服管教的可能性会大为提高。

管教前后表达爱

因此我要鼓励单亲父母，进行管教前要先刻意对孩子说他的爱之语，管教后也要额外对他表达爱。

举例而言，假设你规定孩子不准在家里踢足球，违反规定就要没收足球，把它放在车子后行李厢；万一打破东西，孩子就得拿出零用钱来补偿。有一天，你的宝贝犯规了，你们俩都知道处罚内容是什么，不过，该怎么执行呢？假设孩子的主要爱语是肯定的言词，你就可以依照以下的方式施行处罚。

你走进房间，要求他放下手边的事，注意听你说话。你



对他说：“除了这件事之外，我很欣赏你几乎守住了每一条家规。这代表你是一个成熟的孩子，我非常欣赏这一点。不过因为你在家里踢足球，打破了一块玻璃，我必须没收足球两天，你也必须拿零用钱出来修理玻璃。不过还好这种事很少发生，这一点我倒是十分安慰。”

你用爱包装管教，孩子比较会用正面的态度来接受。

反之，若你气冲冲地走进房间，直截了当对他说：“我明明告诉你不可在家里踢足球，你为什么不听话？你现在打破一块玻璃，你也知道我会怎么处罚你。现在就把足球拿去我的后车厢。你这个礼拜的零用钱也没了！”说完，头也不回地走出房间。

听你这样说，孩子虽然会乖乖把球拿到后车厢，可是他会告诉自己：“我一向都那么乖，只不过这一次不小心犯错，就被骂得狗血淋头。”

孩子反抗的不是管教本身，而是父母管教的态度。他心里会产生“被排斥”，而不是“被爱”的感觉。

如何发现孩子的爱之语

那么，又该如何发现孩子的主要爱语呢？我们来复习前面讨论过的原则。

一、观察孩子如何向你表达爱。如果你的女儿喜欢赖在你身上，常常对你又抱又亲，她的主要爱之语可能就是身体的接触。假如你的儿子常把称赞人的话挂在嘴边——“妈，你煮的菜好好吃”——要说他的爱之语是肯定的言词，也八九不离十了。



二、注意听孩子的要求。孩子的要求往往会泄露出他的主要爱语。“爸爸，带我去公园，好吗？”“妈妈，讲故事给我听。”孩子在要求你给他精心的时刻，那可能就是他的主要爱之语。

三、注意听孩子的抱怨。“你为什么没有给我买礼物？”孩子可能在告诉你，他的爱之语就是接受礼物。“爸爸走了以后，我们都没有去公园。”从这句话可以知道，孩子的主要爱语就是精心的时刻。

如果这些方法都无法找出答案，你可以试试每周只说一种爱的语言，再观察他的反应。当你说出他的主要爱语时，你会发现他的态度明显不同。

凯西形容自己是“迫切渴望在爱的气氛中养育儿女的、含辛茹苦的单亲妈妈”。离婚后，她和孩子之间出现许多问题。为解决这些问题，她读了拙作《酷爸酷妈的五项修炼》，才认识了每个小孩不同的爱之语。

“我终于知道老大的主要爱之语就是接受礼物。每次我送她一个小礼物，她就开心得不得了。我也不是送她什么昂贵的礼物，可是她就会到处向人炫耀，对我的态度也变得不一样了。”

“我的儿子乔登今年 10 岁，他的主要爱语跟姐姐不一样。他最喜欢我陪他，所以晚上我会陪他看书，也会陪他打电子游戏；他很希望我看他玩。不过老实说，我对那些电子游戏实在不感兴趣。可是每次只要我坐在他旁边，他就好高兴。”

你不只要说孩子的主要爱语，还要通知爷爷奶奶、叔叔



阿姨以及亲朋好友，让他们知道你孩子的主要爱之语是什么。孩子需要从他的主要照顾者身上感受到爱。你的家人和朋友都可以提供协助，满足孩子对爱的渴求。

满足你自己对爱的渴望

在探讨孩子主要爱之语的同时，我也注意到单亲父母也需要爱。在《酷爸酷妈的五项修炼》一书中，我特别提到单亲父母需要说出对爱的渴求：

“当孩子在罪恶、恐惧、愤怒和不安的情绪中奋力前进时，单亲父母也可能在相同的情绪挣扎中努力。被丈夫遗弃的妈妈或许会对另一个男人有兴趣；因为丈夫动粗而被迫离开的妈妈，可能会在被拒绝与孤独感中挣扎。一个单亲父母的感情需要与任何人一样，而因为这个需要不能从前任配偶或孩子得到满足，单亲父母会另交朋友。这是一个使你爱箱充满的有效方式。”

但另结交新朋友要注意的是，单亲父母在这个时候极易被异性朋友伤害，对方可能利用你软弱的时刻占便宜。因为单亲父母非常迫切需要爱，可能会冒险接受一个在性、财务或感情上想占便宜的人之爱情。因此，刚成为单亲父母的人在结交新朋友时，要很仔细地挑选。最安全的爱源来自那些熟知你的原生家庭或前一段婚姻家庭的朋友。一个单亲父母若想试着以不负责任的方法满足爱的需要，可能会结束一个悲剧，却开始另一个悲剧。（注三）



不管是离婚或丧偶，你都该给自己一段时间疗伤止痛。尽量找家人和朋友谈心，把内心的哀恸、愤怒、沮丧、痛苦说出来，这是走出悲伤最快速的方法。

此外，也可以善用教会和社区中专为单亲父母提供的课程。

用正面的态度走出悲伤，做孩子的好榜样。心理学家提朋夫妇说：“你给孩子最好的礼物，就是在情感、身体、灵性、知性上保持健康。”（注四）不论你成为单亲有多久，在这段期间，你都会想要在孩子面前树立正直与负责的榜样，让他们长大成人后，也能成为有担当的人。希望认识这五种爱之语，能帮助你达到目标。



1. 若你不晓得孩子的主要爱之语，请回答下列问题：孩子最常用什么方式对别人表达爱？他最常抱怨哪些事？他最常要求什么？从这些问题中，你可以找出孩子的主要爱之语。

2. 你要如何利用孩子的主要爱之语，改善管教方式？

3. 列出孩子在失去父亲或母亲后可能会经历的心路历程，譬如：愤怒、恐惧、焦虑、否认、怨天尤人等等。你要如何利用他的主要爱之语，帮助他走出阴影？

4. 身为单亲父母，你如何满足自己对爱的渴求？你生命中有哪些“重要的人”（包括家人或朋友）？你可以向谁寻求情感的支持？你可以为他们在你生命中扮演的角色表示感



激，再明确地请求他们帮助。

5. 你参加过教会或社区举办的单亲父母课程吗？如果没有，你可以向谁索取相关资料？要是你一直找不到这样的课程，或许你可以自己开办一个。（注五）



一、亚曼达的故事最早出现在盖瑞·查普曼的作品《倾力之爱》（*The Five Love Languages of Teenagers*, Chicago Northfield, 2000），217-18。

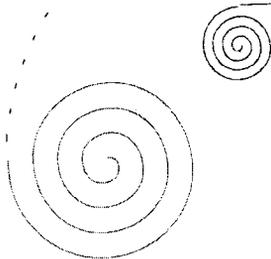
二、Shamuel Shulman and Inge Seiffge-Krenke, *Fathers and Adolescents* (New York: Routledge, 1997), 97.

三、盖瑞·查普曼与罗斯·甘伯，《酷爸酷妈的五项修炼》（新华出版社，2002）。

四、Sherill and Prudence Tippins, *Two of Us Make a World* (New York: Holt, 1995), 56。

五、可利用盖瑞·查普曼与罗斯·甘伯的《酷爸酷妈的五项修炼》录像带（Nashville: Lifeway Christian Resources, 1998）。

用爱铺设成功之路





从来没有一位单身男女告诉我，他追求的目标是失败。每个人都想要成功。但什么是成功？问 100 个人，得到的答案会有 100 种。

曾经有人拿这个问题请教亿万富翁保罗·盖提，他的回答是：“晚睡、早起、钻油矿！”这个公式或许适用在盖提身上，对你可能就未必了。一位朋友分享了他对成功的定义：“尽己之力发挥所长，这就是成功。”我很喜欢这个定义。

每个人都有撼动世界的潜能，就看你如何将它发挥出来。成功不是以财产数字或身份地位来衡量，而是你如何运用你所拥有的。你可以滥用权势、浪费金钱，但也可以帮助别人。

一般所谓的成功，意指在某方面有超凡的成就，譬如金钱方面的成就、学识方面的成就或职业工作方面的成就。此外，运动、家庭、宗教、人际关系上的成功，也是一般人追求的目标。通常我们说某某人在某一方面成功的，亦即他们达到了自己的目标。

不论对成功的定义为何，一个懂得如何表达爱的人，成功的机率是比较大的。

爱人有助于达到事业的成功

我们先以事业的成就为例。《乱中求胜》（Thriving on Chaos）的作者，也是畅销作家汤姆·彼德斯，最擅长描写瞬息万变的商场。他说：“对顾客不离不弃的企业，才会发达茁壮。”（注一）彼德斯所谈的其实就是人际关系。想要在商场上攀上颠峰，人际关系的根基必须牢固。



心理学家，同时也是《Winning the Rat Race Without Becoming a Rat》一书的作者凯文·雷蒙，为如何追求商场成功提供三个法则：

一、人人都喜欢购物，特别是当他很喜欢那个卖东西给他的人时。

二、一次交谈就建立一份人际关系。

三、了解客户，东西自然卖得出去。（注二）

雷蒙最后以著名的黄金法则作为结论：“‘你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。’这是在商场上无往不利的重要关键。”（注三）这些商场上的原则，要求的是一种爱人的态度。在商场上诉说对方的主要爱之语，就是爱人的明确表现。

励志演说家金克拉能有傲人的成就，靠的就是一句简单的话：“帮助别人实现梦想，你就能达到自己事业的成功。”（注四）一句古老的谚语说：“把别人推上山顶，你自己离山顶也不远了。”是的，你可以用爱铺设成功之路。

人际关系上的成功

商场上适用的原则，在人际关系上一样畅行无阻。许多成功的企业都了解，他们最大的资产就是员工。他们也发现，大多数员工不会主动创造积极的工作环境，一旦等到压力充斥整个办公室，生产力自然就大为降低。若想改变工作气氛，认识并落实五种爱之语的观念所带出来的效益是其他方式望尘莫及的。



芭芭拉与玛丽莲

还记得第 12 章的玛丽莲吗？她很讨厌同事芭芭拉，因为她觉得芭芭拉很不尽责。玛丽莲认识了五种爱之语后，决定要找出芭芭拉的主要爱语，然后看看她能否成功向她表达爱与感激。于是她设计一个“新年新希望”的活动，要每位同事说出她可以为他们做什么事，让他们的生活得到帮助。

当玛丽莲问到芭芭拉时，没想到她却反问玛丽莲：“你先告诉我，我再告诉你。”经过一阵思考后，玛丽莲同意了。她请芭芭拉一起分担每天早上为同事煮咖啡的工作。芭芭拉答应了，也反过来请玛丽莲帮一个忙。她说：“别人的肯定对我很重要，可是我感受到的却常常都是批评。我很希望有人能肯定我的付出。”玛丽莲一听，就晓得芭芭拉的主要爱语是肯定的言词。在 12 章我答应让大家知道故事的结局。结局如下：

一听到芭芭拉的请求，玛丽莲心里很挣扎。大家应该还记得，她最讨厌芭芭拉的一点，就是她工作不尽责。既然对她心存不满，又如何话语上肯定她呢？不过后来玛丽莲想到，芭芭拉答应帮她分担煮咖啡的工作，她决定从这里开始。当芭芭拉连煮三天咖啡后，玛丽莲告诉她：“我不知道该怎么谢谢你分担这份工作。有你的帮忙，让我能喘口气。我真的很谢谢你。”

“还有什么我能帮忙的？”

“快别这么说，我很乐意。”芭芭拉说道，“我还要谢谢



你给我机会呢！还有什么我能帮忙的吗？你可别客气。”

玛丽莲不可置信地走回办公桌，她不敢相信芭芭拉竟然会这样说。这两年来她最讨厌的就是芭芭拉摸鱼打混，没想到现在她竟然愿意主动帮忙！玛丽莲告诉自己：“我为什么没有早点发现爱之语的观念呢？可是，虽然她这么说，我敢再要求她吗？”玛丽莲思索了一下。“如果我没有再赞美她其他优点，怎么好再提出要求？可是，我要赞美她什么呢？”

玛丽莲把这件事暂时搁下，重新埋首工作中。隔天她注意到芭芭拉换了新发型。过去因为对芭芭拉的成见，她向来不会注意这些，不过今天她发现自己可以很自然地对她说道：“我喜欢你的新发型，非常适合你。”

“谢谢你，”芭芭拉开心地说道，“我一直想要有一点改变，昨天好不容易鼓起勇气。”

“真的很好看，”玛丽莲诚心赞美她，“你一定也很喜欢的。”

两天后，玛丽莲发现自己竟然对芭芭拉说：“昨天我要下班时，发现你还没走。你昨晚加班多久？”

“差不多 20 分钟，”芭芭拉说道，“我想把工作做完。”

“我很欣赏你这种态度，”玛丽莲说道，“你这是额外的付出。我一定会告诉主管，让他知道你是多么尽忠职守。”

“谢谢你。我很感激。”

玛丽莲回到座位时心想：“我好像已经进入状况了。”

“我很乐意……”

再隔一周，她跑去对芭芭拉说：“上回你说如果我还有需



要请你帮忙的事，你非常愿意。”

芭芭拉说道：“是啊！”

“有件事我想请你帮忙。下回你到计算机商场时，能不能顺便帮忙买印表纸？一般的白色印表纸就可以。”

“没问题。”

“我们要不要也和煮咖啡一样，一人轮一次。这个礼拜你买，下礼拜我买，”玛丽莲说道。

“好啊！好啊！”芭芭拉说道，“我喜欢去逛计算机商场。最近那里来了一个帅哥店员，我还想要找机会多认识他呢！”芭芭拉说完，两人就相视大笑。

接下来几个月，玛丽莲不断称赞芭芭拉，芭芭拉也持续回应玛丽莲的请求。到了那年年底，两人已经一起共进好几次午餐，这可是前所未有的。

“我和芭芭拉居然变成朋友了，这是我以前不敢想象的。这件事证明了，只要说对了对方的主要爱之语，爱的力量是很惊人的。我必须承认整个办公室的气氛都变得不一样了，不只是我和芭芭拉的关系改变了，和其他同事也是如此。”

爱人是虚伪吗？

许多人或许会问，去爱你所讨厌的人，那不是太虚伪了吗？你心里不喜欢他，却要在言语和行为上让他认为你喜欢他。听到这样的疑问，我想起英国文学家鲁益师的话：

“原则很简单，就是不要浪费时间思考你究竟爱不爱你的邻舍，去做就对了。做了之后，我们会发现一个大秘密。



当你在行为上表现出爱时，你会发现你竟然当下就爱上他了。反之，伤害你讨厌的人，就会越来越讨厌他。对他好，心里嫌恶的感觉就会越来越少。”（注五）

不凭感觉

“爱”有时是一种违反感觉的选择。我不晓得各位如何，但如果每天早上我都是凭感觉决定要不要起床，那我恐怕早就生褥疮了。每天早上，我都必须违背自己的感觉勉强起床，然后进行一连串我认为该做的事，等到夜幕低垂时，我会很庆幸早上没有赖床。爱不是一种感觉，而是一种行动。行动能带出感觉，所以爱的行为能带出爱的感觉。我采取了爱的行动，不仅会让我喜欢自己，若是用对方的爱语来表达，更能在他心里激起正面的感觉。

有一句话说：“顺着阻力最小的地方走，人会变坏，河流会弯曲。被环境推向成功的例子，少之又少。”爱需要努力，结果却是获利无穷。

迈向人际关系成功之路

认识并诉说别人的爱之语，是迈向成功的一大步。

提姆是个热爱户外运动的人，在得知母亲的爱之语之后，便决定多花时间在家里陪伴年迈的母亲。他听说母亲考虑要搬离老家，到外头租一间公寓，就邀她过来一起住。

“妈妈已经 73 岁了，而且身体有很多毛病。当我听到五种爱之语时，我发现妈妈的爱之语是精心的时刻。所以我每



天都会坐下来和她聊天。在那之前，我一直以为只要让她衣食无虑，她就会觉得被爱。可是自从我给她精心的时刻后，我发现她的表情有很大转变。我希望能多深入了解五种爱之语，不只应用在和妈妈的关系，也要用在其他家人、朋友以及女友身上。”提姆已经明白，爱之语能带来成功。

自我评估

在许多企业里，“评估”是个很重要的字眼。听了夏伦的心声，你可能会有同感。她说：“今天早上我好紧张，因为下午就要和主管进行年度工作评估了。我想应该不会有问题，可是，唉，天知道！”

进行评估的目的不是要吓唬员工，而是要了解目标的达标率。简言之，评估就是要知道你是否成功。同理，换成是评估我们的人际关系，也可以产生正面的效果。

几年前我听到一个故事。一个小男孩走进一家药房借电话，他拨了一个号码，然后对着话筒说：“安德生医生，请问你要不要雇用一个小男孩帮你除草、跑腿？”

“哦，你已经有人了吗？那你还满意吗？好，我知道。再见。”

小男孩挂断电话，就向药房老板道谢。药房老板就对他说：“等一下。小弟弟，你在找工作吗？我这里需要一个打杂的小弟。”

“谢谢你，老板，可是我已经有工作了。”小男孩礼貌地回答他。

“可是刚才你不是在电话里，请安德生医生给你一份工



作吗？”

“哦，我现在就是在安德生医生家工作。我只是故意打电话，看看他对我的评价如何。”

自我反省益处多多。想象一下，倘若你问你的朋友、同事、家人：“如果我愿意改变，你希望看到我有什么改变？”如果你真有胆子问，就要有胆子听，这样你才知道你们的关系有什么需要改善之处。

也许你会说：“万一他的要求太过分呢？万一我做不到呢？”我的回答是：这就是爱的本质——只求对方的益处。害怕挑战，永远不会成功。要知道自己是否正走在通往成功的路上，有个方法是：看看你是不是正在往上爬。



1. 你觉得你在工作场合的人际关系成功吗？若希望改善与同事的关系，你会先从哪一位开始？

2. 为了发现他的主要爱之语，你可能需要先问他一些问题。你应该问什么问题？（第八章下半段有一些问题可供参考。）如果你已经知道对方的爱之语，这个礼拜你要对他说什么或做什么，好向他表达爱？

3. 你生命中有讨厌的人吗？你为什么讨厌他？你可以采取什么步骤让这份关系迈向成功之路？

4. 目前，你与谁的关系带给你最大压力？你愿意借着诉说对方的爱之语来改善这份关系吗？



一、Tom Peter, *Thriving on Chaos: Handbook for a Management Revolution* (New York: Ramdon House audio books, 1987). 《乱中求胜》汤姆·彼得斯 (台北: 中国生产力中心, 1989)

二、Kevin Leman (凯文·雷蒙), *Winning the Rat Race Without Becoming a Rat* (Nashville: Nelson, 1996), 60, 99, 100。

三、同上。

四、Zig Ziglar, *Over the Top* (Nashville: Nelson, 1994), 18. [中译本: 《全面成功》, 金克拉著 (台北: 天下出版, 1996)]。

五、C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Macmillan, 1952), 116. [中译本: 《反璞归真》, 鲁益师著 (香港: 海天书楼, 2000)]



“找到自己的爱之语”测验

肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触，哪一个是你的主要爱之语？或许已经知道，也可能毫无头绪。“找到自己的爱之语”测验将会帮助你找出答案。

这个测验包括 30 道题目，每一道题目都有两句话。仔细阅读这两句话，从中选出最能反应你想法的句子。有些题目可能两个句子你都想要选，不过还是请你只选一个，以便测出更精确的结果。

句子中常会出现“在我心目中有特殊地位的人”和“所爱的人”。一提到爱和爱的语言，我们会联想到恋爱。然而，在不同场合和关系上，我们一样会表达爱和喜好。当你做这项测验时，心里要想着与你最亲近的人：男女朋友、挚友、父母、同事等等。

找一段从容的时间完成这项测验。完成后，再回头统计你所圈选的英文字母各有几个，然后对照最后的“分析与应用”。

1. 我喜欢收到写满赞美与肯定的小纸条。 A
我喜欢被拥抱的感觉。 E
2. 我喜欢和在我心目中占有特殊地位的人独处。 B



每当有人给我实际的帮助，我就会觉得他是爱我的。

D

3. 我喜欢收到礼物。

C

我有空就喜欢去探访朋友和所爱的人。

B

4. 有人帮我做事，我就会觉得被爱。

D

有人碰触我的身体，我就会觉得被爱。

E

5. 当我所爱、所景仰的人揽着我的肩膀，我就会有被爱的感觉。

E

当我所爱、所景仰的人送我礼物，我就会有被爱的感觉。

C

6. 我喜欢和朋友或所爱的人到处走走。

B

我喜欢和在我心目中有特殊地位的人击掌或手牵手。

E

7. 爱的具体象征（礼物）对我很重要。

C

受到别人的肯定让我有被爱的感觉。

A

8. 我喜欢和我所喜欢的人促膝长谈。

E

我喜欢听到别人说我很漂亮，很迷人。

A

9. 我喜欢和好友及所爱的人在一起。

B

我喜欢收到朋友或所爱的人送的礼物。

C

10. 我喜欢听到别人接纳我的话。

A

如果有人帮我的忙，我会知道他是爱我的。

D

11. 我喜欢和朋友与所爱的人一起做同一件事。

B

我喜欢听到别人对我说友善的话。

A

12. 别人的表现要比他的言语更能感动我。

D

被拥抱让我觉得与对方很亲近，也觉得自己很



- 重要。 E
13. 我珍惜别人的赞美，尽量避免受到批评。 A
送我许多小礼物要比送我一份大礼更能感动我。 C
14. 当我和人聊天或一起做事时，我会觉得与他很亲近。 B
朋友和所爱的人若常常与我有身体的接触，我会觉得与他很亲近。 E
15. 我喜欢听到别人称赞我的成就。 A
当别人勉强自己为我做一件事，我会觉得他很爱我。 D
16. 我喜欢朋友和所爱的人走过身边时，故意用身体碰碰我的感觉。 E
我喜欢别人听我说话，而且兴趣十足的样子。 B
17. 当朋友和所爱的人帮助我完成工作，我会觉得被爱。 D
我很喜欢收到朋友和所爱的人送的礼物。 C
18. 我喜欢听到别人称赞我的外表。 A
别人愿意体谅我的感受时，我会有被爱的感觉。 B
19. 在我心目中有特殊地位的人碰我的身体时，我会很有安全感。 E
服务的行动让我觉得被爱。 D
20. 我很感激在我心目中有特殊地位的人为我付出那么多。 D
我喜欢收到在我心目中有特殊地位的人送我礼物。 C



21. 我很喜欢被人呵护备至的感觉。 B
我很喜欢被别人服务的感觉。 B
22. 有人送我生日礼物时，我会觉得被爱。 C
有人在我生日那天对我说出特别的话，我会觉得被爱。 A
23. 有人送我礼物，我就知道他想到我。 C
有人帮我做家务，我会觉得被爱。 D
24. 我很感激有人耐心听我说话而且不插嘴。 B
我很感激有人记得某个特别日子并且送我礼物。 C
25. 我喜欢知道我所爱的人因为关心我，所以帮我做家务。 D
我喜欢和在我心目中有特殊地位的人一起去旅行。 B
26. 我喜欢和最亲近的人亲吻。 E
有人不为了特别理由而送我礼物，我会觉得很开心。 C
27. 我喜欢听到有人向我表示感谢。 A
与人交谈时，我喜欢对方注视我的眼睛。 B
28. 朋友或和所爱的人所送的礼物，我会特别珍惜。 C
朋友和所爱的人触碰我的身体，那种感觉很好。 E
29. 有人热心做我所要求的事，我会觉得被爱。 D
听到别人对我表示感激，我会觉得被爱。 A
30. 我每天都需要身体的接触 E
我每天都需要肯定的言词。 A

总计：A：_____ B：_____

C：_____ D：_____ E：_____



- A. 肯定的言词 B. 精心的时刻 C. 接受礼物
D. 服务的行动 E. 身体的接触

分析与应用

你在哪一项爱之语得分最高，它就是你的主要爱语。假如有两个爱之语得分相同，你可能就是“双声带”，有两个主要爱语。如果你的“第二名”跟“第一名”相差无几，表示两种示爱方式对你都很重要。任何一种爱之语的最高分数是12分。

虽然你在某个爱语上的得分高出其他许多，并不表示其他爱之语不重要。

• 朋友和所爱的人也许会用这些方式表达爱，所以多多了解有益无害。同时，你也应该让朋友和所爱的人来认识你的爱之语，并用你的爱语向你表达爱。每次互相诉说彼此的爱之语，你们心里都会暗自给对方的表现评分。久而久之，不仅会有“这个人了解我、关心我”的感觉，两人还会有强烈的亲密感。

认识并诉说别人的爱之语，能强化两人的关系，反之，若不能用对方定义为“爱”的行动来表达爱，一切的努力与诚意都是枉然，双方都无法感受到对彼此的爱。

过去，你可能在不知不觉中，一直对所爱的人说“外国话”。认识爱之语的观念，能帮助你成功表达情感，对方也能准确无误地接收到你的爱。



倘若对方尚不了解爱之语的观念，鼓励他完成“找到自己的爱之语”测验，然后互相讨论，借此改善你们的关系。

单身爱之语

The Five Love Languages for Singles



[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 单身爱之语

作者 = (美) 盖瑞·查普曼博士著

页数 = 212

SS号 = 11881052

出版日期 = 2007.2