

《纽约时报》畅销书排行榜最新上榜图书

畅销数
百万册



THE FIVE LOVE LANGUAGES

创造完美的两性沟通

的 爱五种语言

[美]盖瑞·查普曼 著 王云良 译

Dr. Gary Chapman

 中国轻工业出版社

每一个人都有一个情绪的爱箱，只有当这个爱箱充满了的时候，人际关系才能发展。然而，不同人的爱箱需要用不同的语言来填满。查普曼博士发现人们基本上有五种爱的语言：

- 肯定的言词
- 精心的时刻
- 接受礼物
- 服务的行动
- 身体的接触

两性间许多误解、隔阂、争吵都是由于不了解或者忽略了对方的主要爱语造成的。当夫妻双方主动选择使用对方的主要爱语时，就能够很好地发展彼此的亲密关系，并积极地处理婚姻中的冲突和失败。

本书将带领读者跨越两性沟通的迷思与阻隔，填满自己和伴侣的爱箱，进行一场婚姻的内在革命。

本书自1992年出版问世以来，三年间销量突破300000册，十年间突破了1000000册，并被译成20种文字在全球发行。本书持续50周出现在《出版者周刊》的畅销书排行榜上，并于近期登上《纽约时报》畅销书排行榜。

责任编辑 / 顾海燕

装帧设计 / 奇文云海

qwyh_cn@yahoo.com.cn

ISBN 7-5019-5042-3



9 787501 950423 >

上架建议 恋爱婚姻家庭

ISBN 7 5019 5042 3/C · 006

定价：20.00 元

E LOVE LANGUAGES

创造完美的两性沟通

的 爱五种语言

[美]盖瑞·查普曼 著 王云良 译

Dr. Gary Chapman



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的五种语言 / (美) 查普曼著; 王云良译. —北京:
中国轻工业出版社, 2006.1
ISBN 7-5019-5042-3

I. 爱… II. ①查… ②王… III. ①婚姻 通俗读物
IV. G913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 088197 号

版权声明

© Originally published in English under the title: The Five Love Languages:
How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate, by Gary Chapman,
Moody Publishers, 本书由中国主日学协会授权在中国大陆出版发行。
Chinese edition (simplified characters) is arranged by permission through
Enoch Communications Inc. Copy right © 2005 Enoch.

责任编辑: 顾海燕 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京文海彩艺印刷公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 6.75

字数: 150 千字

书号: ISBN 7-5019-5042-3/C·006

定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4200

读者服务部购热线: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50535SAX101ZYW

序一

简春安

“我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣，响的钹一般。”这是至理名言。谈到爱，就必须讲究“沟通”；谈到沟通，就必须执著于“爱”。《爱的五种语言——创造完美的两性沟通》这本书的原名是“The Five Love Languages”，专门教导读者如何去表达爱的语言，从婚姻的角度来看，这是一本好书，而且是一本重要的书。

我从事婚姻辅导至今已有 20 年，发现在很多状况中，贤妻良母不一定得到先生的疼爱；奉公守法、刚正不阿的男人，不见得太太就喜欢；认真努力的人也不见得就一定成功……这些情形不免令人感触万分。但是仔细探讨其过程，不难发现它的因由，最主要的原因是他们不会沟通，不会表达情爱。导致明明是心地善良，却被以为冷漠奸诈；明明是要表达情爱，却被认为肉麻不堪；明明是兴奋莫名，却被误解为大发脾气……难怪会有“我俩因误会而结合，因了解而分开”这种嘲弄婚姻的说辞产生。

本书从理论上来分析，算是颇为完整的。它提到了沟通的类别，除了言词的沟通，还包括了身体的接触（行为语言的了解），也探讨如何发现主要爱语（隐示沟通）。它详细分析了爱情的技巧：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动以及身体的接触等。最难能可贵的是这

本书也提到了爱情的理智层次与意志层次：“爱是一种选择”以及“爱那不可爱的”。从这些内容里，可以揣测出作者在婚姻辅导上的经验与功力，读者若好好钻研这本书（最好是夫妻一起阅读），相信对婚姻一定会有很大的帮助。

夫妻是永世情缘，理应好好相爱，共度一生。这种百年好合的境界，不能光靠运气与缘分，而必须以“努力学习”、“不断成长”的方式来处理。但愿这本书能造就更多的婚姻，使更多的人更幸福。

序二

黄友玲

问世间爱为何物？

新闻两则并列，竟令我心神恍惚，不禁兴叹：“问世间爱为何物？”

台湾南部一对结婚六十载的夫妻，竟以悲剧为终，老先生用斧头将老太太砍死，为的只是怀疑老太太把他家的祖产卖掉。

这天，老先生趁着两人单独相处之时，就朝着老太太的头颅劈去，一时间鲜血四迸，老太太惨叫一声倒地。

据报道，老先生行凶时，手上还戴着台湾省政府去年颁发给他们的特别礼物——一只恭喜他们白头偕老的钻石婚戒指，真讽刺，是不是？

另一则是著名银色夫妻布鲁斯·威利和黛咪·摩尔终于在谣言飞天数年之后，以离婚结束了他们11年的感情生活。

这一对佳偶曾经羡煞了多少人！一个孔武有力、魅力十足；一个娇媚多情、艳光四射，想当初他们的结合曾经是那么风光，那么引人注目。而今，物换星移，丈夫怀疑妻子不忠实，妻子厌恶丈夫的不信任，终于反目成仇，各奔东西。

所谓“爱情”是什么？“婚姻”又有什么意义？正如本书作者所发出的疑问：“婚礼之后，爱情发生了什么变化？”

难道爱情在一夕之间变质？难道婚姻只有一纸之薄？

在信誓旦旦的背后,隐藏的不是玫瑰花,而是荆棘,现代人的婚姻到底怎么了?

以上两则新闻中的男女主角,在世人的眼光里,本来都应该可以白头偕老、永浴爱河的。一对是已逾半世纪的老夫妻,一对是金童玉女、天作之合,难道爱情一入婚姻,就完全走了样?

作者查普曼博士看见了这个时代最大的危机就是婚姻的危机,他也看见了造成今日婚姻危机的真正原因,而更难能可贵的是他所提出来的解决办法都不是空中楼阁、纸上谈兵,那些方法都是可以实行的、容易实行的。

他就像是一位医生,看见了患者的病症在哪里,然后对症下药;他看得准,也下得准。诚如本书中好几对濒临婚姻破裂的夫妻在查普曼博士智慧的指点与导引下,走出了阴霾,拨云见日。这位婚姻医生的洞见与魄力是值得敬佩的。

本书提出的爱的语言共有五个,即“肯定的言辞”、“精心的时刻”、“接受礼物”、“服务的行动”、“身体的接触”。当爱情在婚姻里必须变得“现实”的时候,这些语言的练习实在是夫妻经营婚姻不能不知的秘诀。

在两性沟通的领域里,“行为”有时候比“言语”的声音还大,如果我们不懂得将婚前的甜言蜜语,转换成为婚后爱的行动,这样的爱情恐怕很快就会崩溃瓦解。

我认识一对夫妻,婚前恋爱甜蜜蜜,婚后不久竟时常拉警报,三天两头吵,我问起原因,太太告诉我的竟是:“我整天忙得要命,又要上班,又要管小孩子吃喝拉撒睡,

他嫌我讲话不够温柔,不够小鸟依人,可是我告诉他,我们是要过生活的,我如果还小鸟依人的话,大家都不要活了!”

从这个真实的例子,我们可以得知,正如查普曼博士在本书中所提出的:婚姻生活里,男性与女性的需求常有差异,对彼此的要求也常常是南辕北辙。然而,在这样的危机里,如果不懂得将婚前罗曼蒂克的语言,转换成为婚后爱的行动,用行动来说“我爱你”的话,这样的婚姻是极难维持的。

要拥有一个不令你失望的婚姻吗?要一个真正能“白头偕老、永浴爱河”的婚姻吗?这本书值得婚前的恋爱男女阅读,更值得已婚的夫妻阅读,在离婚率高涨的今天,这本书实在是无价的。

如果爱情是一则神话,那么这本书可以使美梦成真;如果爱情是一颗蜜糖,那么这本书能教你如何防潮防腐。

让爱情进入婚姻永不褪色,永葆如新。

致谢辞

爱始于、或者说爱应始于“家庭”，对我来说，那是指我的父母“山姆和葛丽丝”，他们爱了我五十多年，若没有他们，我仍会寻寻觅觅何处有爱，而不是写书讨论爱。并且，家庭也指与我结婚三十多年的妻子卡罗琳，若所有妻子都像她一样地爱先生，心怀不满的男士就少多了。而我的孩子谢利和德里克已长大离家独立，去探寻自己的新天地了；可是，在他们的爱里，我觉得安全。我是有福的，我心存感激。

我非常感谢好多专家们，他们帮助我塑造了爱的概念，其中有精神科医师：罗斯·坎贝尔(Ross Campbell)、杰德逊·史沃特(Judson Swihart)和斯科特·佩克(Scott Peck)。在本书的编辑方面，我感谢巴尔(Debbie Barr)和彼得森(Cathy Peterson)的协助。至于出版印制的技术上，由于库博(Tricia Kube)和施密特(Don Schmidt)的专业知识，我们才能如期出版。最后，也是最重要的，我要向数百对夫妇表示感谢之意，他们在过去的20年与我分享了生命中最隐秘的一面。这本书同时也是对他们的诚实的一种致敬。

目 录

序一 / 1

序二 / 3

致谢辞 / 7

第一章 婚礼之后,爱情发生了什么变化? / 1

如果我们要有效地传达彼此的爱,我们必须愿意学习我们配偶的主要爱语。

第二章 保持爱箱常满 / 9

人类存在的中心,是渴望和人亲近,被人所爱。婚姻即是被设计来满足这种亲密关系和爱的需求的。

第三章 坠入情网 / 15

在婚姻前,我们梦想着婚姻的幸福……当你正在恋爱中,很难相信有任何瑕疵。恋爱经验所关注的,既不是我们自己的成长,也不是对方的成长和发展。然而,它却给了我们一种大功告成的感觉。

第四章 爱的语言之一:肯定的言词 / 27

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

第五章 爱的语言之二:精心的时刻 / 45

精心时刻的中心意思是“同在一起”。不单指接近……同在一起乃是跟彼此注意力的焦点有关。

第六章 爱的语言之三:接受礼物 / 65

如果你配偶的主要爱语是接受礼物,那么,你就可以成为送礼物的高手。事实上,这是最容易学到的爱的语言之一。此外,还有一种无形的礼物,就是你自己,你可以把“在场作伴”作为厚礼,献给你的配偶。

第七章 爱的语言之四:服务的行动 / 83

所谓服务的行动,是指做你的配偶想要你做的事。你

借着替他(她)服务,而使他(她)高兴;借着替他(她)做事,来表示你对他(她)的爱。

第八章 爱的语言之五:身体的接触 / 101

身体的接触可以建立或破坏一种关系;它可以传达恨或者爱。对主要的爱语是身体接触的人来说,身体的触摸远胜于“我恨你”或“我爱你”的字句。

第九章 发现你的主要爱语 / 117

你的主要爱语是什么?什么最能使你感觉到你的配偶爱你?你最渴望的是什么?或者,你可以从反面来考虑这个问题:你的配偶做的哪些事、说的哪些话,或者哪些没有做、没有说的,伤害你最深?

第十章 爱是一种选择 / 127

爱也许擦拭不掉过去,但却足以改变未来。当我们积极选择使用我们配偶的主要爱语时,我们就创造出一种情绪气氛,使我们能够好好地处理过去的冲突和失败。

第十一章 爱使人生不再一样 / 137

爱可在婚姻中再生吗?当然。关键在于去学习你配偶的主要爱语,而且选择在实际生活中表现出来。

第十二章 爱那不可爱的 / 145

如果你本来没有那种感觉,但你宣称有,那是虚伪……可是,如果你为了对方的益处或乐趣表达一个爱的行动,那就是一个正确的选择。

第十三章 孩子们与爱的语言 / 159

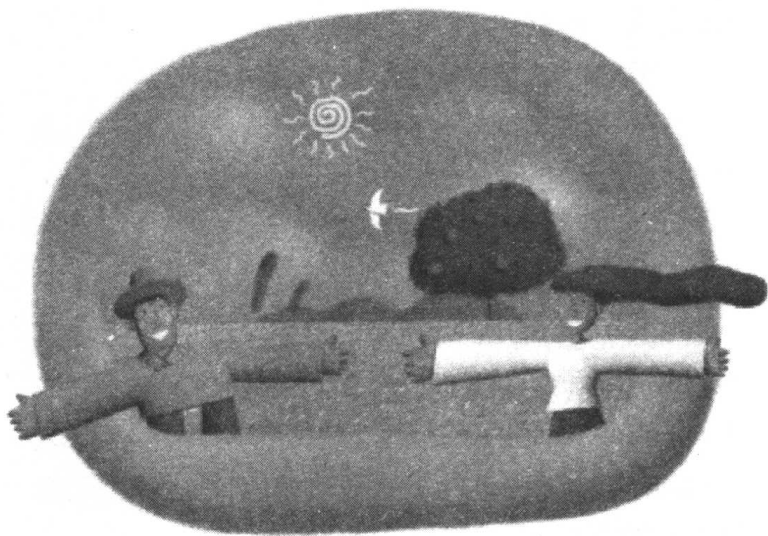
观察你的孩子,看他们如何对别人表达爱。那就是他们爱语的线索。

第十四章 作者心语 / 171

婚姻小组讨论研读指南 / 175

如果我们要有效地传达彼此的爱,我们必须愿意学习我们配偶的主要爱语。

第一章 婚礼之后,爱情发生了什么变化?



在水牛城和达拉斯之间的三万英尺高空，坐在我旁边的人把杂志放进飞机座位后的口袋里，然后转向我，问：“你做什么工作的？”

“我从事婚姻辅导工作，兼办促进婚姻美满的研讨会。”我平静地说。

“很长时间以来，我一直想找个人问这问题。”他说，“在你结婚之后，爱情发生了什么变化？”

我打消了小睡片刻的念头，问：“你的意思是什么？”

“唉，”他说，“我结过三次婚。每一次，在我们结婚前，一切都很美好。可是，不知道为什么，婚礼之后，却全都走了样。我对她的爱，以及她对我的爱，都消失了。我是个相当聪明的人，经营了一份成功的事业。但我不了解，这到底是怎么一回事？”

“你结婚多久了？”我问。

“第一次的婚姻差不多持续了十年；第二次三年；最后一次将近六年。”

“你的爱，是在婚礼之后即刻消失，还是逐渐消失的呢？”我询问着。

“嗯，第二次的从一开始就不对劲。我不知道是怎么回事。我真的以为我们彼此相爱，可是我们的蜜月竟成了一场灾难，从此再没有恢复元气。我们只约会交往了六个月，那是一场旋风式的恋爱，很刺激！可是结婚以后，竟然天天在打仗。”

“我的第一次婚姻，在孩子出生前的三四年过得很

好。孩子出生后,我觉得她好像把注意力全给了孩子,我变得无关紧要了。她人生的惟一目标,似乎就是要有个孩子;有了孩子以后,她就不再需要我了。”

“你告诉过她你的感觉吗?”

“噢,是的,我告诉她了。她说我神经病,说我不了解做一个全职妈妈的那种压力,还说我应该更体谅她、多帮她的忙。我实在累得很,可是那似乎毫不重要。之后,我们就愈来愈疏远了,夫妻间不再有爱情,只有死寂。最后两人都同意,我们的婚姻已经结束了。”

“最后一次婚姻,我真的认为会不一样了。那时候,我已经离婚三年,一起约会了两年。我真以为我们知道自己在做什么;而且,我认为那可能是第一次,我真的懂得什么是爱一个人。我实在地觉得她爱我。”

“婚礼之后,我不认为我变了。像在婚前一样,我继续向她表示我的爱。我告诉她,她有多美;告诉她,我有多爱她;告诉她,身为她的丈夫,我是多么引以为荣。可是,婚后几个月,她开始抱怨。先是芝麻小事,像是不把垃圾袋拿出去,或是不把衣服挂起来。后来她开始人身攻击,告诉我她觉得不能信任我,指控我对她不忠实。她变成一个完全负面的人。在婚前,她从来不是这样的,她是我所见过最积极的人,那也是她吸引我的原因之一。那时她从不抱怨任何事;我做的每一件事,她都认为是好的。可是,结婚以后,似乎我做什么都不对了。老实说,我不知道是怎么一回事。终于,我不再爱她,而开始怨恨她;她显然也不爱我了。我们都同意,继续生活在一起没有任何益处,

所以就分手了。”

“那是——一年以前的事。所以,我的问题是:婚礼之后,爱情发生了什么变化?我的经验平常吗?那是我们国家有那么多离婚案例的原因吗?我不能相信,我竟然经历了三次。至于那些没有离婚的人,是因为他们学会了活在虚空之中,还是因为爱情确实活在他们的婚姻里呢?如果真是那样,该怎么做呢?”

这位坐在 5A 座上的朋友所问的问题,正是今天千万已婚者和离婚者的疑问。有的人问朋友,有的人问心理辅导员和宗教人士,还有的人是问自己。有时候这些问题是以令人费解的心理学术语作解答;有时候它们则是以幽默和民间故事来陈述。多数的笑话和谚语都包含了一些真理,可是,它们的作用仅像是提供给癌症病人一颗止痛药丸罢了。

在婚姻中对浪漫爱情的渴望,深深地植根于我们的心里。差不多每一本风行的杂志,每期至少有一篇文章会谈到如何使爱情活在婚姻中。这方面的书籍也多得很,电视和广播节目更是时常谈论它。让爱情活在我们的婚姻中是件很严肃的事。

有这么多的书籍、杂志以及唾手可得的实际帮助,为什么仅有很少的夫妇得到了在婚礼之后使爱情存活的秘诀呢?而且,为什么夫妇在参加了沟通讲座,听到了增进沟通的很多好主意之后,一回到家却发现自己完全无法应用示范说明的沟通形态?为什么我们在看了杂志上的文章“向你配偶表示爱的 101 种方式”之后,选了两三种

自以为特别好的，试过后发现另一半甚至没有注意到我们下的功夫？而后我们放弃了其他 98 种方式，回到例行的生活当中。

提供给这些问题一个答案，是本书的目标。并非因先前的书或文章没有益处，问题在于我们忽略了一个基本真理：人们说着不同的爱的语言。

在语言学的领域里，有主要的语言群：日语、汉语、西班牙语、英语、葡萄牙语、希腊语、德语、法语等等。大多数的人，在成长的过程中学习了父母和兄弟姊妹的语言，那种语言便成为我们的主要语言，也可说是母语。以后，我们也许会学习别的语言，可是通常要下特别的功夫，那些语言才可能成为我们的第二语言。我们说得最好、了解最深的是我们的母语；当说这种语言时，我们常觉得最舒服。但若我们越常使用第二语言，说它的时候也会觉得越舒服。如果我们只说自己的主要语言，而遇到别人也只说他们的主要语言（不同于我们的），那么双方间的沟通就非常有限了。我们必须要靠着比手划脚、哼哼哈哈、画图甚至表演，来表达彼此的意思，这虽然也是沟通，却很笨拙。语言的不同是人类文化的一部分。如果我们要超越文化的界线，做有效的沟通，那么我们就必须学习那些沟通对象的语言。

在爱的领域里，情况也相似。你所表达的爱的语言，跟你配偶的语言相比，也许就像汉语和英语那么不同。不论你多么努力地试着以英语来表达，如果你的配偶只懂得汉语，那么你们永远不会了解如何去爱对方。当我飞机

上的朋友说：“我告诉她，她多美；我告诉她，我爱她；我告诉她，做她的丈夫，我多引以为荣。”这些他对第三任妻子所说的是“肯定的言词”。他说的是爱，他也很诚恳，可是她不懂他的语言。也许，她是在他的行为中寻找爱，但是没有找到。光诚恳是不够的，如果我们要有效地沟通爱，我们必须愿意学习配偶间的主要爱语。

在从事了 20 年的婚姻辅导工作后，我的结论是，基本上有五种爱的语言：人们借助五种方式来表达爱，来了解爱。在语言学的领域里，一种语言有无数的方言或变化。同样在五种基本的爱的语言里，也有很多方言，包括杂志里的文章：“让你的配偶知道你爱她的 10 种方法”，“使男人恋爱的 20 个秘诀”，或者“表示婚姻之爱的 365 句话”。然而并没有 10 种，20 种，或者 365 种基本的爱的语言。以我的看法，只有五种。不过，可能有无数的方言。在每一种爱的语言里，都可以靠我们的想像力，表达无数种爱的方式；但重点是，要说你配偶能领会的爱的语言。

我们很早就知道，在儿童发展的初期，每一个孩子都发展了独特的情绪模式。例如：有的孩子发展了自卑的心理模式，而另一些孩子则具健康的自尊心理模式；有的孩子发展了缺乏安全感的情绪模式，而某些孩子则有安全感；有的孩子在成长中觉得有人爱他，有人需要他，有人欣赏他；而有些孩子，却觉得自己没有人爱、没有人要，也没有人欣赏。

那些觉得受到父母和朋友关爱的孩子，会根据他

们独特的心理构造和父母及其他重要人物爱他们的方式,发展出自己的主要爱语。当他们会说、能了解一种主要的爱语之后,也许将会学习第二种爱的语言,可是他们永远会觉得,使用主要的爱语是最舒服的。那些没有感受到父母和朋友关爱的孩子,也会发展出某种主要的爱语。不过,他们的语言会是扭曲变形的,像是学习了粗劣的文法、贫瘠的语汇。用粗劣的文法,并不表示他们不能成为好的沟通者,可是,那表示他们比起那些有好榜样的孩子们,更需要努力地在文法里下功夫。同样的,那些在成长中,在爱的感受上发育不全的孩子们,也能感觉到被爱,并且表达爱;不过,他们要比那些在健康、充满爱的气氛中长大的孩子们,更努力下功夫。

丈夫和妻子有相同的主要爱语,是很少见的。我们有着说自己的主要爱语的倾向,当配偶不了解我们所表达的,就使我们变得困惑、迷糊了。我们在表达爱,但这信息没能传送出去,因为我们所说的,在他们听来却是“外国话”。其中存在一个基本的问题,而本书的目的,就是提供一个解决之道。这就是我为什么敢再写一本书来谈论爱的原因。一旦我们发现了五种基本的爱的语言,而且了解自己及配偶主要的爱的语言,我们就会知道该如何去应用书籍和文章中的一些主意。

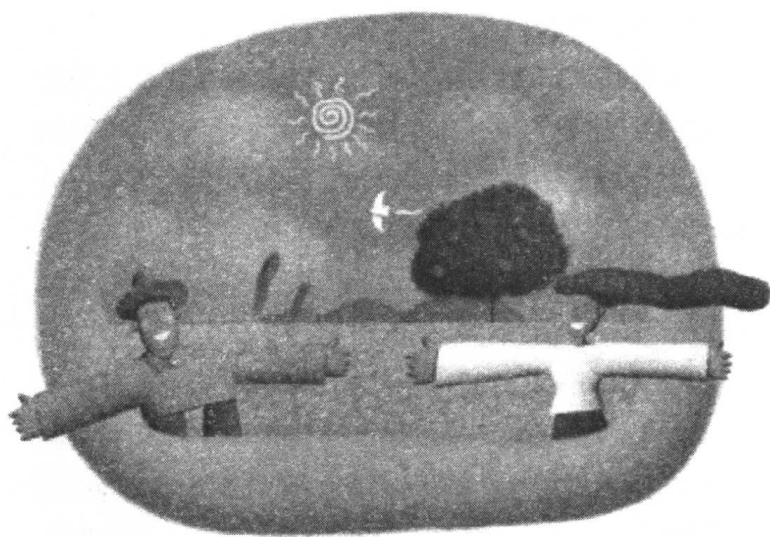
一旦你认识且学会说你配偶的主要爱语,我相信你也等于发现了长久的、充满爱的婚姻秘诀。

在婚礼之后,爱不一定会消失;但若要使之存活,我

们中多半的人,都须竭力学习第二种爱的语言。如果,配偶不了解我们的“母语”,我们就不能依赖它;如果,我们要他或她感觉到我们所传达的爱,我们就须以他或她的爱的语言来表达。

人类存在的中心,是渴望和人亲近,被人所爱。婚姻即是被设计来满足这种亲密关系和爱的需求的。

第二章 保持爱箱常满



爱是英语中最重要的字(也是最难以定义的字)。世俗和宗教的思想家都同意,爱在人生中扮演了一个重要的角色。我们常听人家说:“爱是华丽多彩的”,“爱使世界运转”。爱点缀了千万的书籍、歌曲、杂志和电视。无数的哲学和神学思想,都为爱留了一个显著的位置。基督教的创始者,要求爱成为跟随他的人的显著特质¹。

心理学家们下了结论:感觉被爱是人类最重要的情绪需求。为了爱,我们可以攀登山岭,横渡海洋,穿越沙漠,甚至忍受说不尽的困苦。一旦没有了爱,山岭无法攀登,海洋无法横渡,沙漠无法忍受,而且人生中的困苦更是无力克服。在外邦做基督使徒的保罗,歌颂并高举爱说,人类所有的成就若不是出于爱,最后都是虚空。他的结论是:人生戏剧的最后一景,仅存三样:“信、望、爱。而其中最大的是爱。”²。

如果我们同意,“爱”这个字自古至今普及人类社会;我们一定也同意,这同时是一个最易混淆的字。我们以千万种方式使用爱字,我们说:“我爱热狗。”下一分钟,我们又说,“我爱我的母亲。”我们爱某些活动:游泳、滑雪、打猎;爱某些东西:食物、车子、房子;爱某些动物:狗、猫甚至(宠物)蜗牛;爱大自然:树、草、花和天气;爱人:父母、妻子、丈夫、子女、朋友。我们甚至为爱而爱。

如果,这样还嫌不够混淆的话,那么我们也用爱来解释行为。“我做了这件事,因为我爱她”。那是对各种行为的解释。一位男士卷入了不正当的男女关系,他称那是爱,而另一反面看法——传道人则称那是罪。酗酒狂丈夫

的妻子，屡次跟在酒醉的丈夫后面清理残局，她称那是爱，而心理学家则称那是拖累症。父母满足孩子所有的愿望，以为那是爱，家庭治疗师则称那是不负责任的教养方式。到底，什么才是真爱的行为呢？

这本书的目的，并非要排除围绕在“爱”字四周的混淆不清的东西，而是要把注意力集中在我们的情绪健康所需的那片爱土上。研究儿童的心理学家确定，若要一个孩子的情绪稳定，必定要满足他某些情绪上的基本需要。在那些需要中，没有比爱和感情更重要的。他们需要感觉到有所属、有人要。借着适当的感情供应，孩子有可能发展成一个有责任感的成人。缺了那种爱，他或她就会在情绪和社交上表现不健全。

我第一次听见下述比喻，我就喜欢上了它：“在每一个孩子心里，都有个‘情绪的箱子’等着被添满爱。当一个孩子真正感觉到被爱，他才会正常地成长。但是，当爱箱空了的时候，这孩子就会有问题行为。孩子们多半的问题行为是由于空箱子的渴求所激发。”这是罗斯·坎贝尔博士在演讲中所说的，他是一位门诊治疗儿童和青少年的精神科医师。

在听演讲的时候，我想到很多进出办公室的父母，夸大他们孩子的恶行。我肉眼虽没见过那些孩子内在空虚的爱箱，但我心中确实看到了那种结果。他们的问题行为，是因为感受不到爱而导致一种错误的补偿心理。他们在完全错误的地方，以完全错误的方式来寻找爱。

我记得阿什莉在 13 岁的时候，曾接受传染性性病的

治疗。当时她的父母崩溃了，他们对阿什莉发怒，对学校不满，怪罪学校教导性教育。他们问：“她为什么会这么做？”

在跟阿什莉的谈话中我才得知，父母在她六岁的时候离婚了。“我以为我父亲离开，是因为他不爱我”。她说：“我十岁时母亲再婚，我觉得现在可有人爱我了；但是，依然没人爱我，我好希望有人爱我。在学校里，我遇见了这个男孩子，他比我大，可是他喜欢我。我不敢相信，他对我很亲切，而且有好一阵子，我真的觉得他爱我。我并不需要性关系，但我想要被人爱。”

阿什莉的“爱箱”空了很多年。她母亲和继父虽然供应她物质的需要，但是却没有领悟到在她内心有一种因情绪深切挣扎所引起的愤怒。他们确实爱阿什莉，并且以为她也感受到父母的爱。直到现在，似乎太迟了，才发现他们所表达的不是阿什莉主要爱的语言。

总而言之，对爱的需要，不只是一种童年时期的现象。这个需求跟随我们进入成年期，进入婚姻。“恋爱”的经验，暂时满足了那种需求，可是那终究只是一种“止痛药”，服用过就可以料定它对生命的作用是非常之短暂的。一旦“恋爱”那神魂颠倒的兴奋感褪去之后，对爱的情绪需求又浮现出来了，因为那是我们本性的基础，是我们情绪愿望的中心。我们在“坠入情网”前，就需要爱，并且在有生之年，我们都需要它。

感受到配偶的爱，是婚姻愿望中最基本的需要。最近有人对我说：“如果你妻子不爱你，即使拥有房子、车子、海边别墅和其他东西，能有什么用？”你了解他真正

的意思是什么吗？“我最想要的是，我的妻子爱我。”物质的东西无法取代人类情感上的爱。一位妻子说：“他整天对我不理不睬，竟然还要我跟他上床，实在令人厌恶极了。”她并非一个厌恶“性”的妻子，她只是个渴求被爱的妻子。

在我们的本性中都有着被爱的深切渴望。孤立能毁坏人的心灵；所以，隔离和拘禁被认为是最残酷的惩罚。人类存在的中心，是渴望和人亲近、被人所爱；婚姻即是被设计来满足这种亲密和爱的需求的，这也是为什么《圣经》这本古老的著作说，丈夫和妻子要成为“一体”。那并不是说一个人要失去他的身份，而是说我们要以深刻、亲密的方式，进入彼此的生命中。新约《圣经》的作者，激励丈夫和妻子彼此相爱。从柏拉图(Plato)到佩克(Peck)，有多少作者都强调过爱在婚姻中的重要性。

若说爱是重要的，它也是难以捉摸的。我听过许多夫妇谈到他们秘密的伤痛。有些人来找我，是因为他们无法再承受内心的伤痛；而另外一些人因为明白自己或配偶的行为，正是在摧毁他们的婚姻；还有一些人只是来告诉我，他们不想继续婚姻的关系了。他们“从此幸福地生活在一起”的美梦，撞上了现实的硬墙。我一再地听到这些话：“我们的爱已不复存在，我们的关系已经结束了。从前我们觉得很接近，但现在没那种感觉了。我们不再喜欢一起相处，我们没有满足彼此的需求。”他们的故事，见证了成年人就像孩子一样，也有“爱的箱子”。

那些内心深处受伤的夫妇，是否有一个看不见的“感情信箱”，在它的仪表上显示着空了？那些问题行为、退

缩、刺耳的言词,以及吹毛求疵的心态,是否由那个空箱子而引发? 如果我们有办法填满它,婚姻能重获生机吗? 借着一个丰满的箱子,夫妇是否能营造一种气氛,使他们可以讨论相异之处,进而解决冲突? 这个箱子是否是使婚姻成功的关键?

那些问题带我踏上了漫长的旅程。这一路上,我发现了这本书里将讨论的一些简单却有力的领悟。这个旅程不仅带我走过 20 年的婚姻辅导工作,也带我进入美国几百对夫妇的心思意念中。从西雅图到迈阿密,许多夫妇邀请我进入他们婚姻的密室中,我们无所不谈。为了维护他们的隐私,我更改了人名和地名。

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

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

在我们探讨五种爱的语言以前,我们必须先谈谈另一个重要而易混淆的现象:

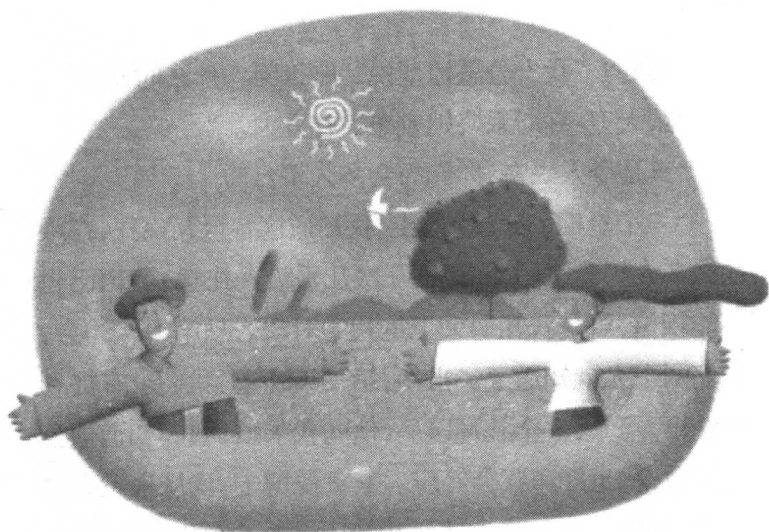
“坠入情网”的陶醉经验。

注释:1.约翰福音十三:35

2.哥林多前书十三:13

在婚姻前,我们梦想着婚姻的幸福……当你正在恋爱中,很难相信有任何瑕疵。恋爱经验所关注的,既不是我们自己的成长,也不是对方的成长和发展。然而它却给了我们一种大功告成的感觉。

第三章 坠入情网



珍妮丝出现在我的办公室,没有事先约好时间。她问我的秘书,是否可以见我五分钟。我认识珍妮丝已经有18年了。她36岁,尚未结婚。过去,她跟几位男士约会过:一位交往六年,一位三年,其他几位时间又短了一些。一次又一次地,她约定了时间来见我,讨论她某段约会关系中的难处。她是一位有教养、谨慎、细致、周到且关心别人的人;未经预约突然出现在我的办公室里,那简直不像是她。我心里想,珍妮丝一定遇上了严重的危机,所以她没先约时间就出现了。我告诉我的秘书,请她进来。我预料门一关她就会泪流满面,告诉我一个悲剧故事;然而,她实际是跳跃着进了我的办公室,满脸兴奋地笑着。

“珍妮丝,你今天好吗?”我问。

“好极了!”她说,“我从没觉得这么好过,我要结婚了。”

“真的?”我十分震惊地说,“跟谁呀?什么时候?”

“跟大卫·高斯派”,她宣布,“在九月。”

“真是令人兴奋,你们约会多久了?”

“三个星期。查普曼博士,我知道这有点儿疯狂,在跟那么多人约会以后,而且好几次几乎踏入礼堂。我自己也不能相信,可是我知道大卫是我的对象。从第一次约会,我们两个人就知道了。当然,第一天晚上,我们没有提到这件事。可是,一个礼拜以后,他向我求婚。我早知道他会这样做,我也知道我会答应。查普曼博士,我从来没有过这样的感觉。你知道这些年我经历过的关系和挣扎,每一段关系中总有什么不对,我从未觉得能安心嫁给他们任

何一个人；可是，我知道大卫是我正确的选择。”

这时候，珍妮丝坐在椅子上前后摇动，格格地笑着说：“我知道这有点儿疯狂，可是我好快乐。我一生没这么快乐过。”

珍妮丝是怎么回事？她坠入情网了。在她心目中，大卫是她所认识的最好的人：他十全十美，他会是一个理想的丈夫。她日夜思念他，至于大卫曾结婚两次，有三个孩子，在去年曾换过三次工作的事实，对珍妮丝而言都微不足道。她很快乐，确信她跟大卫会永远快乐。她恋爱了！

我们多数人经由“恋爱”的经验进入婚姻。我们遇见了他（她），他（她）的外形和个性上的特点，创造了足够的电击，触动我们“爱的感应”系统。铃声响了，我们开始了认识这个人的过程，而第一步，也许是分享一个汉堡或是一块牛排，那全在于我们的预算。可是，我们真正感兴趣的不是食物，而是在发掘爱。“我心里这种温暖、兴奋的感觉，会是‘爱’那回事吗？”

有时，第一次约会就会失去那种兴奋的感觉：我们发觉她竟然吸烟，于是兴奋便消逝无踪，不再想跟她吃汉堡了。可是，有些时候在吃过汉堡之后，那种兴奋的感觉更强烈了。我们安排更多“在一起”的时间，不久这种感觉凝聚到一个程度，我们发现自己说着：“我想我在恋爱了。”最后我们确信那“真的是那么回事”，而且告诉对方，希望这种感觉是相互的。若不是相互的，事情就渐渐冷却下来；或者我们加倍努力留给对方深刻印象，而终于赢得我们深爱之人的爱。当那种感觉是相互的时候，我们就开始

谈到婚姻,因为每个人都同意,“恋爱”是幸福婚姻必要的基础。

“恋爱”的巅峰期是令人陶醉的经验。我们彼此的心思被对方占据着。入睡的时候,我们想着对方;起床的时候,对方也是第一个进入我们的思想中。我们渴望在一起,一起消磨时光,就像是在天堂的接待室游戏;当我们手牵手的时候,仿佛我们的血液也融合在一起了。如果不必去上学或上班,我们甚至可以彼此亲吻到永远。拥抱激发了婚姻和心醉神迷的美梦。

“在恋爱中”的人有一个错觉,以为他所爱的人是完美的。他母亲看得到的一些瑕疵,他看不到。他的母亲说:“儿啊,你有没有考虑过,她曾经接受了五年的精神病治疗?”他说:“哦,母亲,不要担心,她已经出院三个月了。”他的朋友也看到了瑕疵,可是他们大概不会告诉他,除非他问他们;但他多半不会问,因为在他心目中她是完美的,而且别人怎么说都无关紧要。

在婚前,怀着婚姻幸福的梦想:“我们会使彼此非常非常地快乐。别的夫妇会争吵、打斗,但是我们不会,我们彼此相爱。”当然,我们不是全然天真。理智上我们知道,最终我们会有相异之处,可是我们确定,我们会坦诚地讨论那些不同之处;我们之中总有一个人会愿意让步,然后我们可以达成协议。当你在恋爱中,是很难相信其他瑕疵的。

有人使我们相信,如果彼此真的相爱,那将会地久天长。我们永远会有这样美好的感觉,就像现在一样。没有

任何事物能阻碍我们，没有任何事物能胜过我们对彼此的爱。我们彼此迷恋，被对方美好的个性和魅力所擒获，我们的爱是我们所经历过的最美好的事。我们看到有些夫妇似乎失去了那种感觉，但是这种情形永远不会发生在我们身上。我们推论：“也许他们没有那真正的感情。”

不幸的是，天长地久的“恋爱”经验，只是故事，而非事实。心理学家多萝西·田诺博士对恋爱的现象作了长期的研究，从她对很多情侣的分析所作的结论发现：一段神魂颠倒的浪漫恋情，平均寿命是两年。如果那是秘密的恋情，也许会存活得长一点。然而无论如何，最终我们都会再次从云端降落到平地上，那时我们的眼睛就变得雪亮，清楚看见了对方的真面目，并发觉他或她的个性中，有惹人厌的部分：她的行为模式令人厌烦；他有伤人、发怒甚至口出恶言和批评论断的恶习。我们在恋爱中忽视的那些特质，现在却变成如高山峻岭般的险恶。这时我们才记起了母亲的话，并且问自己，我怎么会这么愚蠢？

欢迎你到婚姻的真实世界中来。在这儿，头发总是落在洗脸盆上，而小白点遮盖了浴室的镜子，争论的中心是卫生纸卷该往哪个方向撕，以及马桶盖该放下来还是立起来。在这个世界里，鞋子不会自己走进鞋橱，抽屉不会自己关起来，外套不喜欢上衣架，而且洗衣服的时候袜子会失踪。在这个世界里，一个眼神可以伤人，一句话可以压碎人；亲密的情人可以变成仇敌，婚姻可以变成战场。

“恋爱”的经验发生了什么变化？哎呀，那只不过是骗局，我们中计了，因此毫不考虑地在空格上签了我们的

名字。怪不得很多人要诅咒婚姻,以及他们曾经爱过的同伴;毕竟,如果我们被蒙骗了,我们有权发怒。到底我们是不是真正地拥有那“真实的”感情?我想是的,问题出在那错误的讯息上。

那不好的讯息就是这种“恋爱”的神魂颠倒会永远长存的观念。我们应该更深入地了解一点,平时的观察应已教导了我们,如果人随时都在神魂颠倒的状况下,一定会出大麻烦。那电击的余波,会搅乱商业、工业、教会、教育和社会的其他部分。为什么?因为在“恋爱”中的人,会失去对其他事物的兴趣;这种现象我们称它“神魂颠倒”。一个深深坠入情网的大学生,会发现自己的成绩节节下降。当你在恋爱中,想要专心念书是很困难的。明天,你有一个考试,要考 1812 年的战争;可是谁在乎 1812 年的战事?当你在恋爱中,任何事物似乎都不相关了。一位男士对我说:“查普曼博士,我的工作要砸了。”

“你的意思是……?”我问。

“我认识了一个女孩,我恋爱了,我什么事都做不成。我没办法专心工作,我整天都想着她。”

“恋爱”期的陶醉感带来一种拥有亲密关系的幻觉。我们觉得彼此相属,并且相信有能力克服一切问题,为对方着想。就像一位年轻人谈到他的未婚妻:“我不能想像会去做任何伤害她的事,我惟一的心愿,就是使她快乐,我会做任何使她快乐的事。”这样神魂颠倒的情况,给了我们一种错觉,认为自己已经根除了自我中心的态度,变得有几分像特蕾莎修女(Mother Teresa),甘愿为了爱人的

福祉,做任何的付出。我们所以能这么爽快地去做,因我们真诚地相信,我们的爱人对我们也有同感。我们相信他已打定主意,要迎合我们的需要;他爱我们就像我们爱他一样,绝不会做任何事来伤害我们。

这样的看法永远不真实;但并非我们的想法和感觉不真诚,只是不切实际。我们没有考虑到人类本性是以自我为中心的,认为世界是绕着我们旋转。在我们中间绝没有人是完全利他的,而“恋爱”的陶醉经验,给了我们这种幻觉。

一旦恋爱的经验跑到一个程度(请记住,平均一般的恋爱经验仅存活两年),我们就又回到真实的世界,开始维护起自己来;所表达的意愿,开始不同于对方。他想要性关系,她太累了;想要买部新车,她说:“荒唐!”她想要探望她的父母,他说:“我不要花那么多时间跟你家人在一起。”他想要参加垒球赛,她说:“你爱垒球胜过爱我。”渐渐地,亲密的幻觉消失了;个人的愿望、情绪、想法和行为模式完全现出原形。他们是两个不同的个体,心思并没有融合在一起,情绪也只有爱的海洋中混合和一会儿罢了。现在,现实的波浪开始分离他们,使他们跨出情网。这个时候,他们或者退缩、分居、离婚,开始寻求一个新的恋爱经验;或者在神魂颠倒的陶醉感清醒之际,开始学习彼此相爱的艰难功课。

一些研究者,包括精神科医师斯科特·佩克和心理学家多萝西·田诺所做的结论指出,恋爱的经验根本不能叫做“爱”。田诺博士为恋爱经验造了一个新字“limerance”,

以区分她所谓的真爱经验。佩克博士的结论认为,坠入情网的经验不能算是真爱,有三个理由,首先,坠入情网不是一种理智的行为,或者有意识的选择。不论我们可能多么想要坠入情网,我们却不能使之发生;另一方面,在我们并没有刻意寻求之时,这种经验仍可能临到我们。往往,这使得我们在不适当的时候,跟不太可能的人坠入情网。

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

最后,一个在恋爱中的人,不是真正有兴趣去培育对方的个人成长。“我们恋爱的时候,如果真要问目的何在?那是要终止自己的寂寞,经由婚姻来达成这个结果。”¹恋爱经验所关注的,既不是自己的成长,也不是对方的成长和发展。然而它却给了我们一种大功告成的感觉:我们不再需要成长,相反的,我们已在人生快乐的巅峰,惟一的愿望就是待在那儿。当然我们所爱的人也不需要成长,因为她是完美的。我们只希望她继续保持原来的完美。

如果,恋爱不是真爱,它是什么呢?毕克博士下了结论:“它是一种由遗传因子所决定,寻找配偶的天赋行为;换句话说,是一种暂时性的因自我界线瓦解而形成的恋爱。它是人类对内在性动力和外性刺激的一种定型的

反应,这种反应帮助增进性的配对和连结的可能,因而加强物种的生存。”²

不论我们是否赞成那种结论,我们这些经历过坠入情网和跨出情网的人,多半会同意,那种经验的确把我们弹射进情绪的轨道,它不像我们经历过的任何其他事。它有使我们脱离理智的倾向,以致我们发现自己做的事或说的话,是我们在冷静的时候不会做或说的。事实上,当我们的情绪从神魂颠倒的状况清醒后,常会感到惊讶,为什么自己会做那些事;情绪的波浪平息后,回到了真实的世界,两人之间的差异就显示出来了。我们之中多少人会问:“我们为什么会结婚?我们总是意见不合。”但在恋爱的高峰期,我们总以为两人意见一致(至少在每一件重要的事上)。

那是否表示,我们已被恋爱的幻觉骗进了婚姻,而现在我们面对两个选择:第一,注定跟配偶痛苦一生,或者第二,放弃婚姻,重来一次?我们这一代常选择后者,而上一代则常选择前者。在我们以为自己做了较好的选择之前,也许应该先看一下事实资料:目前在美国,40%的第一次婚姻,以离婚结束;60%的第二次婚姻,和75%的第三次婚姻,有同样的结局。显然,认为第二次或第三次的婚姻会比较快乐的那种想法,是不实在的。

研究资料似乎显示,有一个比较好的第三选择:我们可以认识恋爱经验的真相(一种暂时性的亢奋,然后跟我们的配偶一起追求“真爱”)。那种爱也是情绪性的,但却不是神魂颠倒式的;那是一种结合了理智和情绪的爱,它

包含了意志的行动,而且要求克制;它也承认个人成长的需要。我们最基本的情绪需要,不是坠入情网,而是真正的被另一个人所爱,而且知道那样的爱是出于理智和选择,而非本能。我需要被一个人爱,这个人选择爱我,看到我有值得爱的地方。

那样的爱要求努力和克制。那是一种选择,是为了使对方得益处而投注精力所做的努力。知道他或她的生命,因为你的努力,变得更丰富,于是你也会有满足感(真正爱了一个人的那种满足);它是不需要“恋爱”经验那种陶醉感的。事实上,除非“恋爱”经验自然结束,否则真爱是无法开始的。

我们在“神魂颠倒”的影响下,所做的仁慈和慷慨之事,是不能居功的。那是被一种本能的力量推动着、带着,使我们超越了正常的行为模式。可是,一旦回到了人类做选择的真实世界,若我们仍然选择对人好、对人慷慨,那才是真爱。

我们如果想要有情感上的健康的情感,那我们对爱的需求就必须得到满足。已婚的成年人,渴望能感觉到来自配偶的情和爱。当我们确定,我们的伴侣接纳、需要我们,而且为我们的福祉做承诺的时候,我们会觉得安全。在恋爱期间,我们就已感受到这所有的情绪,那时候真令人陶醉得飘飘欲仙,令我们错以为这光景会持续到永远。

然而那样的神魂颠倒,是注定不会持续到永远的。在婚姻的教科书里,这只不过是导论;这本书的核心却是理性、有意志的爱,是贤哲人一向教导我们的那种爱,是有

意识的。

对那些失去了所有“恋爱”感觉的已婚夫妇来说,这是好消息。如果,爱是一种选择,那么在“恋爱”的神魂颠倒消逝,回到真实世界后,他们仍然有能力去爱。那样的爱是从某种态度开始(一种思想的方式):“我跟你结婚了,所以我选择为你寻求利益。”然后这样选择了去爱的人,会找出适当方式去表达那样的决定。

有些人可能会争辩:“那似乎没什么效果。”“爱是态度加上适当的行为?那些流星、汽球和深情在哪儿?期待的心情呢?眼睛的闪烁呢?亲吻的电流呢?性的兴奋呢?还有,知道我是他或她心目中的第一位,那种情绪上的安全感呢?”那就是这本书所关心的重点。我们如何满足彼此那种觉得被爱及情感上的需要?如果我们能致力学习,并且去实行,那么我们所分享的爱,将会兴奋无比,远超过我们在迷恋时,所感受的一切。

有很多年了,在许多婚姻研讨会中,以及个别辅导的时间里,我讨论到五种情感上的爱的语言。

无数的夫妇,将证明你所要阅读的,是有效果的。我的资料柜里装满了信件,来自从未谋面的人们,他们说:“一位朋友借给我一卷你录的,有关爱的语言的录音带,它彻底改变了我们的婚姻。我们挣扎了许多年,尝试着彼此相爱,可是我们的努力在情绪上错过了对方。现在,我们彼此诉说着恰当的爱的语言,婚姻的气氛竟彻底改善了。”

当你配偶的情绪爱箱满了时:你在你的爱里会觉得

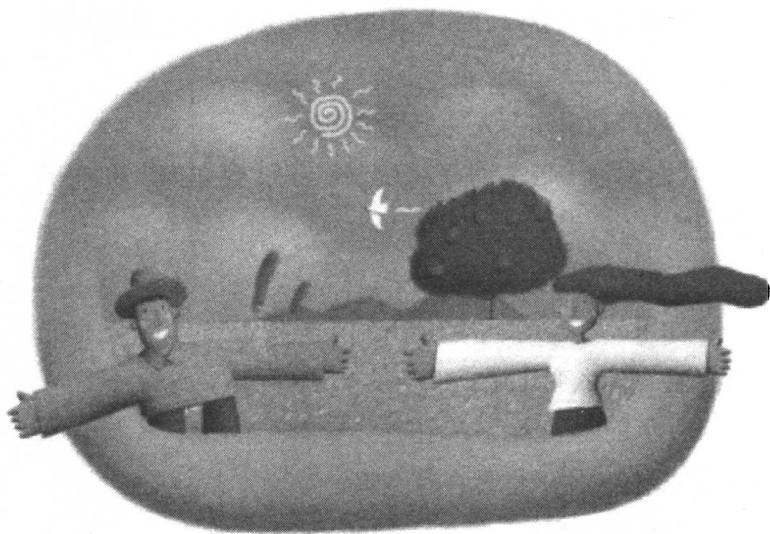
安全；整个世界看起来明亮了，他会走出来，发挥生命中最高的潜力。可是，当爱箱空了的时候：他会觉得被利用，而不是被爱；整个世界看起来黯然无光，他变得似乎无法在社会上发挥出原有潜力。在接下来的五章里，我会解释这五种爱的语言。然后在第九章将以实例说明，发觉你配偶的主要爱语，会如何使你对爱所做的努力更有效果。

注释：1. 斯科特·佩克（M.Scott Peck） *The Road Less Travelled*（New York: Simon&Schuster, 1978），第 89~90 页。

2. 同注 1，第 90 页。

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

第四章 爱的语言之一：肯定的言词



马克·吐温曾说：“一句称赞的话，可以让我活两个月。”如果，我们从字面上来解释，一年中有六句称赞的话，就能使马克·吐温的爱箱保持在可操作的水平。但你的配偶恐怕需要更多一点。

感性地表达爱的方式之一，是用赞扬的字句。所罗门，这位古希伯来智慧书的作者，写了：“生死在舌头的权下。”¹许多夫妇从不知道以言语彼此肯定具有惊人的力量。所罗门更进一步提到：“人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。”²

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

“你穿那套西装，看起来很帅！”

“哇！你穿这件西装，好看极了！”

“你是全世界最好的马铃薯厨师，我真喜欢这些马铃薯。”

“我真感谢你今天晚上帮忙洗碗。”

“谢谢你今晚安排了保姆看孩子，我知道，我在乎我。”

“谢谢你把垃圾袋拿出去。”

如果，丈夫和妻子经常听到这样肯定的言词，婚姻的气氛会有什么变化呢？

几年前的一天，我坐在办公室里，门开着。一位女士从走道过来，说：“你现在有空吗？”

“有，请说吧！”

她坐了下来，说：“查普曼博士，我有一个问题。我没办法

法叫我先生粉刷我们的卧房。我要求了他几个月，试过了所有的方法，还是叫不动他。”

我第一个念头是：女士，你走错地方了。我不是粉刷承包商。可是我说：“告诉我，事情的始末是怎么一回事。”

她说：“唔，上星期六就是个好例子。你记得天气有多好？你知道我先生一整天都做了些什么？他洗车，帮车子打蜡。”

“那你都做了什么？”

“我到外面跟他说：‘鲍勃，我真不了解你。今天是粉刷卧房最理想的日子，而你却在这儿洗车、打蜡。’”

“他粉刷了卧房吗？”我问。

“没有，卧房还是没粉刷。我真不知道该怎么办！”

“让我问一个问题”，我说：“你反对洗车、给车子打蜡吗？”

“不反对，可是我要他把卧房也粉刷好。”

“你确定你先生知道，你要他粉刷卧房吗？”

“我确定他知道”，她说：“我央求他九个月了。”

“让我再问你一个问题，你先生做过任何好的事吗？”

“你指什么？”

“哦，像是把垃圾袋拿出去，清理你车窗上的小虫子，给车子加油，付电费，或者把他的外衣挂好？”

“有啊”，她说：“他做过一些。”

“那么，我有两个建议。第一，再也不要提粉刷卧房的事了。”我再次强调：“再也不要提了。”

“我不懂那有什么用？”她说。

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

“我不懂，那和粉刷卧房有什么关系？”

我说：“你要的忠告，我给你了，而且是免费的。”

她走的时候，不是很高兴。可是，三个礼拜以后，她回到我的办公室，说：“它真有效。”她学会了，口头的赞赏比唠叨、挑剔的话更能激励人。

我并非建议你用口头的赞美来使你的配偶替你做事。爱的目的，不是得到你想要的，而是为了你所爱之人的福祉，去做些什么。无论如何，这是事实；当我们听到肯定的言词，就会得到激励，愿意回报，做一些我们配偶喜欢的事。

鼓励的话语

鼓励的话语是爱的五种语言之一，它能让人感到被爱、被重视、被肯定。鼓励的话语可以让人感到温暖、被支持、被理解。鼓励的话语可以让人感到被爱、被重视、被肯定。鼓励的话语可以让人感到温暖、被支持、被理解。

给予口头的赞赏，是向你配偶表达肯定言词的一种方式。另外一种用语就是鼓励的话。鼓励这个字表示“激

起某人的勇气”，我们所有的人都有一处缺乏安全感的地方。缺乏勇气，常阻碍我们去成就一些积极想去做的事。可能在你配偶缺乏安全感的地方，有潜在的能力，正等着你以鼓励的话语来激发。

艾莉森以前总是喜欢写东西。在大学的后期，她修了几门有关新闻的课程。她很快发现写作带给她的兴奋，远超过她的主修学科：历史。但那时候已经来不及转系了。大学以后，尤其是第一个孩子出生前，她写了好几篇文章，并投了其中一篇稿子到杂志社，结果却遭到退稿。从此，她再也没有投过稿。现在孩子大了些，比较有时间沉思，于是她又开始写写东西了。

艾莉森的丈夫基思，在结婚的前几年，没怎么注意到艾莉森的写作。他忙于自己的事业，而且被夹在升迁的压力中。后来基思渐渐明白，人生最深刻的意义，并非成就如何，而是在于彼此的关系；于是他学习多花一点心思在艾莉森和她的兴趣上。一天晚上，他很自然地拿起了艾莉森的一篇文章阅读。看完后，他走进起居室，那时艾莉森正在那儿看书。他兴趣盎然地说：“我不想打扰你看书，可是我必须告诉你，我刚看完了你的文章：‘使假日更有意义。’艾莉森，你是一位优秀的作家。这篇东西该登出来，你写得很清晰，你的字句描述了一幅图画，呈现在我面前，风格迷人；你可以把它寄到什么杂志社去。”

“你真的这么认为吗？”艾莉森迟疑地问着。

“我知道是真的。”基思说：“我告诉你，这是好文章。”当基思离开了房间，艾莉森没有继续看书。合起来的

书放在她膝上整整有 30 分钟,她想着基思的话,她不知道别人是否对她的文章也有相同的看法。她想起几年前她收到的退稿通知;可是,她想,现在的她不一样了,她的文笔比较好,经验也多了。在她起身去拿杯水之前,她已经做了决定:她要把文章寄到一些杂志社去,这样她就可以知道它们是否会被刊登出来。

14 年以前,基思说了这些鼓励的话。从那时候起,艾莉森开始有无数文章刊登出来;现在,她甚至有一本书的合约呢!她是位优秀的作家;然而,她原来是靠着先生鼓励的话,才激励着自己踏出了艰难的投稿过程的第一步。

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

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

可是,如果你的配偶说:“我想加入秋季的减肥班”,

那么你就有机会说鼓励的话了。你可以说：“如果，你下定决心去做那件事，我可以告诉你，你会成功的。那是我喜欢你的原因之一。当你决定做什么事，你就去做，如果那是你想做的，我会尽全力帮助你。不要担心学费，如果那是你想做的，我们会筹得出钱的。”这些话可能会给你的配偶勇气，她会打电话给减肥中心。

鼓励需要同理心，而且是从配偶的观点，去看这个世界。我们必须先学习，对我们的配偶来说什么是重要的；只有这样，我们才能给予鼓励。借着口头的鼓励，我们尝试沟通：“我知道，我关心，我跟你在一起，我能帮什么忙？”我们在努力表明，我们相信他和他的能力，我们给他认可和赞美。

我们所具有的潜能，大都超过我们所能开发的；我们常常裹足不前是因为我们缺乏勇气。一个有爱心的配偶，可以供应重要的催化剂。当然，也许说鼓励的话，对你是一件难事；也许那不是你主要的爱语；也许，你得下很大功夫，来学习这第二种爱的语言，尤其若你有批评和责难的习惯则更难。可是我保证，一切的努力终是值得的。

仁慈的话语

爱是仁慈的，我们以语言传达爱，必须用仁慈的话；这跟我们说话的方式有关。同样的句子，可以有两种不同的意见，全在乎你怎么说它。带着仁慈和温柔说：“我爱你”，可以是真爱的表达。可是，若是“我爱你？”一个问号

改变了这三个字的整个意义。有时候,我们的字句说的是一件事,而声调说的是另一件事,传送出去的就是两种信息。我们的配偶,通常是以声调来解释我们的信息,而不是字句。

“今天晚上,我们会很乐意洗碗。”这句话若以咆哮的声调说出来,绝不会被当做是爱的表示。另一方面,我们却可以用仁慈的方式,来分享伤心、痛苦、甚至怒气,那将是爱的表示。以诚实、仁慈的方式说:“今天晚上,你没有提出要帮助我,我觉得失望、伤心。”这也是爱的表示。说话的人要配偶了解她;借着分享她的感觉,开始建立亲密感;为了得到痊愈,她要求一个机会来讨论那个伤害。同样的字句,若以大且刺耳的声音来说,不但不是爱的表示,反而代表责难的批评了。

说话的方式是极度重要的。一位古代的贤人曾说:“回答柔和,使怒消退。”当你的配偶发怒、烦乱、说话火爆的时候,如果你选择做有爱心的人,你不会火上加油,反而是以柔和的声音作为回报。你会把他说的话,当做有关他感觉的讯息;你会让他告诉你,他的伤痛、怒气以及对事情的认知;你会设法置身于他的处境,经由他的双眼来看事情;然后,你会柔和地用爱心回答,你了解他为什么会有那样的感觉。如果是你冒犯了他,你愿意认错,请求饶恕;如果你的动机和他所了解的不一样,你可以和善地解释你的动机。你会寻求了解和重修旧好,而不是证明你自己的认知是对事情的惟一诠释。这才是成熟的爱。如果我们企求一个成长的婚姻,这即是我们切望的爱。

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

我很惊讶，那么多人让昨天糟蹋了每一个新的今天。他们坚持把昨天的失败，带进今天，污染一个有可能是美好的日子。“我不能相信你做了那件事！我永远不会忘记的。你不可能知道你伤我有多深。我不知，在你如此待我之后，怎么还能沾沾自喜地坐在那儿。你应该爬着过来，乞求我的饶恕。我不知道我是否能饶恕你。”这些都不是爱的字句，而是苦毒、怨恨和报复的字句。

针对过去的失败，我们所能做的最好之事，就是让它成为历史。是的，事情发生，当然使人伤心，而且，它可能仍然使人伤心；可是他已经承认了自己的失败，并且请求你的饶恕。我们无法擦掉过去，可是我们可以把那当作历史。我们可以选择活在今天，而没有昨天的失败。饶恕不是感觉，而是承诺；它是一种选择，要显示慈悲，而不用过错来敌对犯错的人。饶恕是爱的表示；“我爱你，我关心

你,所以我选择饶恕你。虽然我受伤的感觉还在,我不允许所发生的事来阻碍我们。我希望,我们能从这经验学习些什么。你失败了,但你不是一个失败的人。你是我的配偶,我们要一起继续往前走。”这些都是肯定的言词,并伴随仁慈的口气来表达。

谦和的话语

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

可是,表达那些愿望的方式,是非常重要的;如果是以要求的方式来表达,我们就抹去了亲密的可能性,那会赶走我们的配偶。如果我们以请求的方式呈现我们的需要和愿望,则我们是在引导,而非下最后通牒。当丈夫说:“你还记得你烤的那些苹果派吗?在这个礼拜中,你可不可以再烤一个?我好喜欢吃你烤的。”他是在引导他的妻子,知道如何去爱他,而建立亲密感。换言之,如果丈夫说:“孩子出生以后,就再没吃过苹果派了。我猜想 18 年之内,都别想吃到苹果派了。”他就不再是成年人,而退回

到青少年了。这样的要求不能建立亲密感。当妻子对你说：“你这个周末有时间清理檐槽吗？”这是经由请求来表达爱。可是，如果妻子说：“如果你不赶快清理那些檐槽，我看它就要掉下来了。哎！里面已经长了小树了！”这时她已经停止了去爱，而成了专横的妇人。

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

各种方言

肯定的言词是五种爱的语言之一，而其中又包含了好多种方言。我们在前面已经讨论了几种，但是还有很多种。无数的书籍和文章，都谈到这些方言；所有方言的共同点，就是用言语来肯定一个人的配偶。心理学家威廉·

詹姆斯(William James)说过,人类最深处的需要,可能就是感觉被人欣赏。肯定的言词,可以满足很多人这样的需要。如果你是不擅言词的男士或女士;如果肯定的言词不是你的主要的爱的语言,但你认为那可能是你配偶的爱的语言,我建议你保存一本笔记本,标明“肯定的言词”。当你看有关爱的文章或书籍之时,随时记下你读到的肯定言词。当你听有关爱的演讲,或偶然听到朋友对人的赞美,也把它写下来。你会逐渐收集到相当多的词句,可以用来对你的配偶传达爱。

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

在阿肯色州的小石城,我学习了有关肯定言词和爱的语言的重要课程。在一个美丽的春天,我拜访了比尔和贝蒂。他们住在围着白篱笆、青草地和春花怒放中的房子里,真是宁静宜人。但是,进了房子以后,我发现理想生活结束了,他们的婚姻生活是一团糟。结婚12年,有了两个孩子,但他们却觉得奇怪,当初他们为什么会结婚。他们似乎总是意见不合;惟一相同的事,是两人都爱孩子。在

故事分晓以前,我的观察是:比尔是个工作狂,他只留给贝蒂一点点的时间;而贝蒂去上半天班,主要目的是不想闷在家里。他们应付问题的方法是退缩、试着保持距离,所以他们的冲突不会显得太严重。可是两个人的爱箱仪表上,都标示着空。

他们告诉我,他们找过婚姻辅导,可是似乎没什么进步。他们参加了我的婚姻讲座,而我第二天就要离开这个城市了。这大概是我跟比尔和贝蒂接触的惟一机会,所以我决定孤注一掷。

我跟他们个别地谈了一小时。我很专心地听他们两人的故事:我发觉,尽管他们关系空虚、意见不合,却仍然彼此欣赏对方的某一些特质。比尔宣称:“她是个好母亲,她也很会持家;而且当她愿意烧菜时,她是非常好的厨师。可是,”他继续说,“她对我完全没有感情。我工作得精疲力竭,却得不到一点感激。”在我和贝蒂谈话的时候,她同意比尔是很好的物质供应者。“可是,”她抱怨说,“在家里面他却一点忙也不帮。如果我们不能在一起享受房子、汽车,那么有这些东西,又有什么用?”

根据所得的资料,我决定把我所有的想法都集中在一个建议上。我分别告诉比尔和贝蒂,他们都掌握了改变这个婚姻的情绪气氛的关键。“这个关键”,我说,“是在对方一些你喜欢的部分,表达口头的赞赏。在那个同时,对不喜欢的事,抑制你的抱怨。”我们复习了一遍那些他们已经说过的,夸赞对方的话;并且分别帮助他们,为那些优点列了一张单子。比尔的单子,集中在贝蒂做母亲、管家、

厨师的活动上。贝蒂的单子,则集中在比尔的努力工作、对家庭的财物供应上。我们使单子尽量地明确。贝蒂的单子是这样的:

- 上班的十二年中,他从没请过假,很有进取心。
- 在这些年中,他晋升了好几次,总是想办法提高他的工作效率。

- 他每个月付房屋贷款。
- 他也付电费、瓦斯费、水费。
- 三年前,他为我们买了一部旅游车。
- 在春夏季节,他每个星期都剪草,或者雇人剪草。
- 秋天,他清理落叶,或者雇人清理。
- 他供应充裕的金钱,为全家买食物和衣服。
- 他会每个月把垃圾拿出去一次。
- 他给我钱,为家人买圣诞礼物。
- 他同意我随意支配自己上半天班的薪水。

比尔的单子则是这样:

- 她每天铺床。
- 她每星期用吸尘器清理房子。
- 她每天早晨送孩子上学前,会为他们预备丰富的早餐。
- 她大约一个星期做三次晚饭。
- 她采购食品和日用品,教导孩子们写家庭作业。
- 她接送孩子上学、上教会。
- 她教小学一年级的主日学班。

- 她把我的衣服送到洗衣店去。
- 她洗衣服,有时候也烫衣服。

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

第二天,我坐飞机回到了家。我提醒自己,两个月以后打电话给比尔和贝蒂,看看他们怎么样。夏天过了一半,我打电话给他们,要求跟他们个别谈话。我很惊讶地发现,比尔在态度上前进了一大步。他猜想,我给了贝蒂同样的劝告,可是他不介意,他喜欢这个建议;贝蒂夸赞他的努力和供应家用。“她居然使我觉得又再像个男人了。查普曼博士,我们还有一段长路要走;可是,我真的觉得我们已经走上正路了。”

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

当我听了贝蒂说的,一下子明白了;我知道我有了重

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

注释: 1. 箴言十八: 2 1。

2. 箴言十二: 2 5。

习作

如果你配偶的爱语言是肯定的言词：

一、用一张 3×5 的卡片，写下下列的短句，把它贴在镜子上，或者你每天都会看到的地方，来提醒自己，你配偶主要爱的语言是“肯定的言词”。

言词是重要的！

言词是重要的！

言词是重要的！

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

星期一，我说：

“你这顿饭做得真好。”

“你穿这件衣服真好看。”

“谢谢你把晾在外面的衣服收起来。”

星期二，我说：

……等等。

你可能会惊讶地发现，你说肯定的言词说得很好，或是说得很差。

三、定一个目标：连续一个月，每天对你的配偶说不同的赞赏话。如果“一天一个苹果，可以免于生病”，那么，每天一句赞美的话，则可免于看心理医生。（或许你要把

这些赞美的话写下来,才不致过于重复。)

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

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

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

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

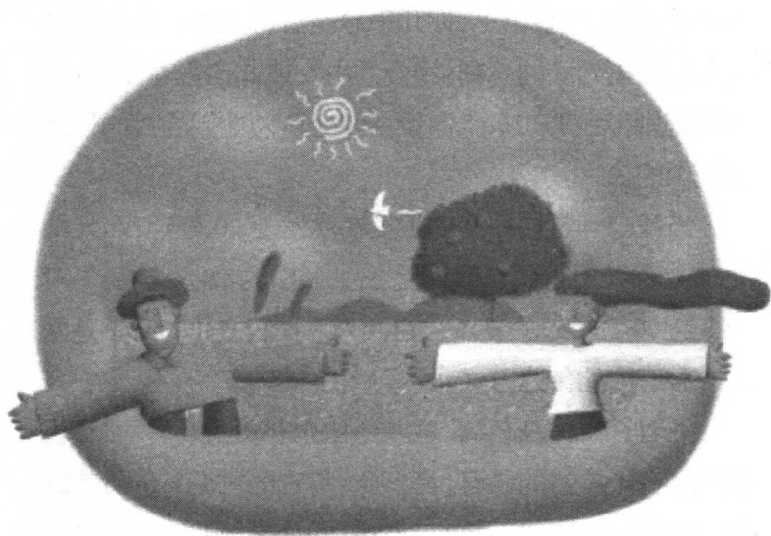
八、告诉你的孩子,他们的母亲或父亲有多么好。当着配偶的面要这么说,背着他(她)也要这么说。

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

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

精心时刻的中心意思是“同在一起”。不单指接近……同在一起乃跟彼此注意力的焦点有关。

第五章 爱的语言之二：精心的时刻



从一开始,我就应该领会到贝蒂主要爱的语言。那个春天的晚上,当我到小石城拜访她和比尔的时候,她说了什么?“比尔是个好的供应者,可是,他不花时间跟我相处。如果我们不能在一起享受房子、汽车,那么有这些东西,又有什么用?”她的愿望是什么?跟比尔共处的精心时刻。她需要他的注意:她要他把注意力集中在她身上,给她时间,跟她一起做些什么。

说到“精心的时刻”,我的意思是给予某人全部的注意力。我不是说坐在长沙发上一起看电视。当你那么做的时候,是 ABC 或 NBC 电视台得到你的注意力,而不是你的配偶。我说的是坐在长沙发上,关了电视,注视着彼此并交谈,给对方全部的注意力。也可以是散步,但只限你们俩在一起;或者上个小馆,彼此注视着对方交谈。你有没有注意到,在餐馆里,你几乎总是看得出婚前约会的男女和已婚夫妇间的不同:约会的男女彼此注视着交谈;已婚夫妇则坐在那儿东张西望,你会认为他们的目的只是去吃饭的。

当我全神贯注地跟妻子坐在沙发上 20 分钟,而且她也如此待我的时候,我们是把生命中的 20 分钟给了对方。这 20 分钟过去就不会再回来。我们彼此的给予是爱的一种有力的传达方式。

一种药不能治百病。在我给比尔和贝蒂劝告的时候,我犯了一个严重的错误。我假定:肯定的言词对于贝蒂就像对比尔一样重要。我曾抱着希望,如果他们俩都说些适当肯定的言词,那种情绪状况就会改变,然后两个人都会

开始有被爱的感觉。这对比尔的确有效,他开始对贝蒂有比较好的感觉,他开始感觉到那种对他努力工作的真正感激。但用在贝蒂身上就不是那么有效了。因为,肯定的言词不是她最主要爱的语言,她的语言是精心的时刻。

我又回到电话上,谢谢比尔在过去两个月中所做的努力。我告诉他,在以言语肯定贝蒂的事上,他表现得很好,而且贝蒂听见了他的肯定。“可是,查普曼博士”,他说:“她还是不快乐,我不认为她觉得情形好些了。”

“你说得对”,我说:“而且,我想我知道原因。问题是我在爱的语言上给了一个错误的建议。”比尔一头雾水。我解释:使某人在情绪上感觉到被爱的事物,不一定会使另一个人也有同样的感觉。

他同意,他的语言是肯定的言词。他告诉我,在他小时候,那对他是多么重要;而且,当贝蒂因他做的事而赞赏他的时候,他的感觉是多么好。我解释,贝蒂的爱语不在于肯定的言词,而是精心的时刻。我又解释,那就是把你的注意力专注于某人的意思:不是在你看报纸、看电视的时候跟她说话;而是注视着她的眼睛,给予她你全部的注意力;全心全意地跟她一起做些她喜欢的事。“像是跟她去听交响乐,”他说。我可以看见他的眼睛亮了。

“查普曼博士,这是她一直在抱怨的事,嫌我没有跟她一起做事,不花时间跟她在一起。‘在结婚以前,我们到好多地方去,做好些事。’她说,‘可是现在,你太忙了。’毫无疑问那的确是她爱的语言。可是,查普曼博士,我该怎么做?我的工作那么忙。”

“说给我听听看。”我说。

接下来的10分钟,他告诉我攀登职位阶梯的个人历史,他工作得多么努力以及他对他的成就感到多么得意。他又告诉我他对将来的梦想,他知道在五年之内,他就可以达到他的目标。

“你是独自一人生活,还是跟贝蒂和孩子们一起生活?”我问。

“查普曼博士,我要她跟我在一起。我要她跟我一起享受我的成就。这就是为什么当她批评我在工作上花太多时间的时候,我总觉得很伤心。我是为了我们的未来而做的。我要她也有份,可是她老爱抱着否定的态度。”

“你是否已开始了解,她为何总抱着否定的态度,比尔?”我问。“她的爱语是精心的时刻。你只给了她那么少的时间,她的爱箱是空的。在你的爱里,她不觉得安全。因此,在她心里,她抨击那占据你时间的东西——你的工作,她并不是厌恶你的工作,她厌恶的是那个事实:她感觉从你而来的爱是那么少。比尔,只有一个答案,而且代价很高。你必须为贝蒂花时间,以正确的爱的语言去爱她。”

“我知道你是对的,查普曼博士。我从哪儿开始呢?”

“你的记事本在手边吗?就是记录贝蒂优点的那本?”

“就在这儿。”

“好,我们要开始列另一张单子。你知道贝蒂希望你跟她一起做哪些事吗?那些以往她常提到的事。”这是比尔的单子:

● 开我们的旅游车到山区度周末(有时候跟孩子

们,有时候只有我们两个人)。

- 跟她会面一起吃午餐(在讲究的餐馆,有时候甚至在麦当劳)。

安排一位临时保姆看孩子,然后带她出去吃晚餐,只有我们两个人。

- 晚上我回到家,坐下来跟她谈谈我的一天,而且倾听她谈谈她的一天。(当我们在谈话的时候,不要看电视。)

- 花时间跟孩子们谈谈他们在学校的经验。

- 花时间陪孩子玩游戏。

- 星期天跟她和孩子们外出野餐,而且不要抱怨蚂蚁和苍蝇。

- 一年至少有一次,全家一起去度假。

- 跟她散步,而且边走边谈。(不要走在她前面。)

“那些是她以往提过的事。”他说。

“你知道我要给你的建议是什么了吧,比尔?”

“去做它们。”他说。

“对了。接下来的两个月,每星期做一件。你到哪儿找时间?你要创造机会。你是个聪明人。”我继续说,“如果你不是一个好的决策者,你就不会有今天的成就。你有能力规划你的人生,把贝蒂也放入你的计划内吧!”

“我知道”,他说,“我能做得到。”

“而且,比尔,这并不需要降低你的事业目标。这只是表示,当你到达顶峰时,贝蒂和孩子们也跟你在一起。”

“那是我最想要的。不论我是否到了顶峰,我要她快

乐,而且我要跟她及孩子们一起享受人生。”

好些年过去了，比尔和贝蒂的日子虽然从绚烂再度
 回归平静，但最重要的是他们一起走过这段岁月。孩子们
 已经离巢，比尔和贝蒂都同意，这些年是他们最好的日
 子。比尔成了热心的交响乐迷；贝蒂在她的记事本里，列
 了一张无止境的单子，有关她欣赏比尔的事，他从来听不
 厌。现在，他成立了自己的公司，又接近了顶峰；他的工作
 对贝蒂不再是个威胁。她对他的工作很有兴趣，而且鼓励
 他。她知道自己在他人人生中占第一位。她的爱箱是满的；
 如果它快空了，她知道只要一个简单的请求，她就可以得
 到比尔全部的注意力。

同在一起

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

妻子并未得到他全部的注意力。

精心时刻的意义，并非指我们必须用所有共处的时间，凝视着对方；而应该是说，两人同心一起做些什么，并且给予对方全部的注意力。所参与的那项活动，其实也是次要的，重要的是花时间关注对方的情感，而活动只是创造那种同在一起的机会的工具。当那位父亲把球滚给两岁的孩子时，重要的并不在于这活动本身，而是父亲和孩子间所产生的那种情感。

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

精心的会话

如同肯定的言词，精心时刻的语言，也有很多种方言。最普遍的方言是精心的会话。关于精心的会话，我是指具有同理心的对话：两个人在友善、不受干扰的环境中，分享他们的经验、思想、感觉和愿望。很多抱怨他们的配偶不说话的人，不是指配偶一个字也不说，他们的意思是，他或她很少参与有同理心的对话。如果你的配偶主要的爱语是精心的时刻，那这样的对话，可以帮助他或她在情绪上感觉到被爱。

精心会话跟第一种爱的语言,是很不同的。肯定言词

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

我认识帕特里克的时候,他47岁,结婚17年了。我记得他是因为他说话十分戏剧化。他坐在我办公室的皮椅上,在简短自我介绍后,倾身向前,情绪激动地说:“查普曼博士,我是个傻瓜,一个真正的傻瓜。”

“你为什么下这样的结论?”我问。

“我结婚17年了”,他说:“我太太离开了我。现在我才明白自己有多傻。”

我重问了原先的问题:“你为什么觉得自己是傻瓜?”

“我太太下班回家,告诉我在办公室里的的问题,我会听她说,然后告诉她我认为她该怎么做。我总是给她劝告。我告诉她,要面对问题。‘问题不会自然消失,你必须跟有关的人或者你的上司谈谈,把问题处理好。’第二天她下班回家,又告诉我同样的问题。我问她有没有照我前天的建议去做,她摇头,说没有。因此,我重复我的建议,告诉她那是应付情况的方式。第三天她回家,又会告诉我同样的问题,我再问她,有没有照我的建议去做,她摇摇头,说没有。”

经过了三、四个晚上以后,我生气地告诉她,如果她不愿意照我的劝告去做,别想得到我的同情。她不必生活在那样的压迫和压力之下,只要照我告诉她的去做,就可

以解决那个问题。看她生活在如此的压力下,我很难过,因为我知道她不必受这些。下一次,她提起这个问题,我会说:“我不要听你说。我已经告诉了你该怎么做。如果你不听我的劝告,我就不要听你说。”

“我会退出去,忙我的事。我是个傻瓜!”他说,“大傻瓜!现在我才明白,当她告诉我工作上的挣扎时,她并不不要劝告,她要的是同情。她要我听她说,给她注意力,让她知道我能了解那种伤痛、紧张和压力。她要知道我爱她,跟她在一起。她不要劝告,她只要知道我了解她。可是我从没有试着去了解,我只是忙着提供建议。大傻瓜,现在她走了,为什么在我经历这些事的时候,看不出这些来?”他问,“我那时真是瞎了眼,看不见发生了什么事。直到现在我才了解,我辜负了她。”

帕特里克妻子曾经祈求能拥有精心的会话。在情绪方面,她渴望他借着倾听她的痛苦和挫折,而把注意力集中在她身上。帕特里克不是专心听,而是专心讲。他只听完了问题,就马上提供解答。他听得不够久、不够好,他没有听见她呼求支持和了解。

我们很多人都像帕特里克,被训练得会分析问题和提供解决之道,却忘记了婚姻是一种关系,而非一个待完成的方案,或是个待解决的问题。这种关系要求带着同理心来倾听,为了解对方的思想、感觉和愿望;我们的确需要愿意提供建议,但只有在被要求的时候才是恰当的,且绝不可带着优越感的骄傲。我们大多数人很少受过倾听训练,然而我们却非常擅长思考和讲话。学习倾听可能像

学习外国语一样难,可是,如果我们要传达爱,就必须学习。如果你配偶主要的爱语,是精心的时刻,而其方言是精心的会话时,这需要就更加认真了。幸好有无数的书籍和文章告诉人们如何发展倾听的艺术,我就不再赘述,而只提以下这些简短、实际的建议:

一,当配偶说话的时候,保持眼光的接触。这样可以防止你心不在焉,而且传达你对对方全部的注意力。

二,不要一边听配偶的话,一边做别的事。记住,精心的时刻,是给予某人你全部的注意力。如果你在看什么、阅读什么、或者做什么非常有兴趣的事,无法分神,马上告诉他(她)实话。一种正面的方式可以是:“我知道你要跟我说话,我有兴趣要听,而且我要给你我全部的注意力。但现在我没法子,如果你给我 10 分钟完成这件事,我可以坐下来听你说话。”多数的配偶会尊重这样的请求。

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

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

五,不要打断对方。最近的一个研究指出,一般人听人说话,只过了 17 秒钟,就会插嘴、发表自己的意见。当

配偶讲话的时候,如果要给对方全部的注意力,就要避免为自己辩护、口出恶言责难对方、或者武断地表示自己的立场。你的目标是发掘配偶的思想和感觉,不是保护自己或者矫正对方,而是了解他(她)。

学习说话

精心的会话,不仅需要带着理心倾听,还需要自我表白。当一个妻子说:“但愿我的丈夫愿意说话。我从不知道他在想什么,或者他觉得怎么样。”她需要亲密感,要感觉跟丈夫接近。可是如果她不认识一个人,她怎么能感觉与他接近呢?为了使妻子感觉到被爱,丈夫必须学习表白自己。如果妻子的主要爱语是精心的时刻,而她的方言是精心的会话,那么,除非丈夫能告诉妻子他的思想和感觉,否则妻子情绪的爱箱永不会被填满。

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

否认自己的感觉,跟情绪的自我失去了联系。

一个妻子对丈夫说:“你对唐做的事有什么感觉?”丈夫回答:“我认为他不对。他应该……”他不是在诉说他的感觉,而是在说他的想法。也许他有理由觉得生气、伤心或者失望,可是他活在思想的世界中太久了,不承认自己的感觉。当他决定学习精心的会话这种语言时,那会像是学习一种外国语。但借着跟自己的感觉取得联系,他渐渐地觉察自己是情绪的造物,尽管他曾经否认了他生命的那一部分。

如果你需要学习精心的会话这种爱的语言,就从注意你离家在外时的感觉开始。每天带一本小笔记本并问自己三次:“过去的三小时中,我感受到了什么情绪?在上班的途中,当后面的驾驶人紧跟着我,我会有什么感觉?当我停在加油站,自动输油管无法停止,车身旁边沾满了汽油,我有什么感觉?当我到了办公室,发现我的秘书被指派在上午协助一项特别的工作计划,我有什么感觉?当我的上司告诉我,我正在进行的工作计划,必须在三天之内完成,而我以为自己还有两个星期,我有什么感觉?”

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

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

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

我们的思想和情绪，影响我们所做的决定。当一个司机在高速公路上紧跟着你时，你会觉得愤怒，也许你会有这些想法：我真希望他停止或是超车；如果我不会被警察抓踩我会踩油门，使他望尘莫及；或许我应该猛踩刹车，让他的保险公司替我买部新车；我也可以在路旁停车，让他超过我。

终于，你做了某个决定；或者那位司机做罢了，转弯了或者超车了；你安全地到了办公室。在人生的每一事件中，我们都有情绪、思想、愿望以及最终的行动。我们可以称那个过程的表达为自我表白。如果，你选择学习精心的会话这种方言，这是你学习过程中必经之路。

个性的类型

并非我们所有的人，都不懂得表达自己的情绪；可是表达的方法，就受到了个性的影响。我观察到两种基本的个性类型，我称第一种为“死海”型。在以色列这个小国，加利利海向南流经由约旦河入死海，死海到不了任何地

方,它只有接受却不流出。这种类型的性格,一整天接受了很多经验、情绪和思想,都把它们储存进一个大储水池;他们不说话也觉得非常快乐。如果你对一个死海型性格的人说:“有什么问题吗?今天晚上你为什么不说话?”他可能会说:“没问题啊,你为什么认为有问题呢?”那也是很诚实的回答。不说话,他仍感到很满足;他可以从芝加哥开车到底特律,不说一句话,还是很快乐。

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

如果,你是死海型,跟一个潺潺溪流型约会,你会有一个美好的晚上。你不必想:“今天晚上,我要怎么样开始我们的谈话?要怎么样使谈话流畅?”事实上,你根本不必想。你只需要点头说:“哦。”她会填满整个晚上。你回到家会说:“多么好的人。”换言之,如果你是潺潺溪流型,跟一个死海型的人约会,你会有一个同样美好的晚上。因为死海型是世界上最好的听众,你可以滔滔不绝地说三个小时。他会专心地听你说,你回到家会说:“多么好的人。”你们彼此吸引。可是结婚五年以后,一天早晨,潺潺溪流型醒过来说:“我们结婚了五年,而我却不了解他。”

死海型说：“我太了解她了。我但愿她不要滔滔不绝，让我喘口气。”好消息是，死海型的人可以学习说话，潺潺溪流型的人可以学习倾听。我们会受性格的影响，但却不被它控制。

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

精心之活动

除了精心的时刻(即给予你配偶全部的注意力)这种基本的爱语以外，还有另一种方言称为精心之活动。在最后一轮的婚姻研讨会中，我要求夫妇们完成下面的句子：“当……的时候，我最能感觉到丈夫(妻子)的爱。”一位结婚八年的29岁丈夫说：“当我们一起做些我喜欢的事或她喜欢的事时，我最能感觉到我妻子的爱。我们谈得比较多，感觉好像我们又在约会了。”对于主要爱的语言是“精心的时刻”之人，那是典型的反应。重点是两人同在一起，一起做什么事，给予彼此全部的注意力。

精心的活动，可以包括任何你们个人、或者两人同有兴趣的事；其中强调的不是你们做什么，而是你们为什么做它；它的目的是两人一起经历什么事，事后觉得：“他关心我。他愿意跟我一起做我喜欢的事，而且他有正面的态

度。”那就是爱,对有些人,那是最响亮的爱。

特蕾西在交响乐声中长大。她整个童年,家里充满了古典音乐。她每年至少有一次陪同父母去听交响乐音乐会。拉瑞则相反是在乡村音乐和西部音乐中长大的。他从没有真正去听过音乐会,可是他的收音机总是拨到乡村音乐电台。他称交响乐为商业音乐;如果他没娶特蕾西,他可以一辈子不去听交响乐音乐会。在他们结婚以前,当他仍在恋爱的神魂颠倒期,他去听过交响乐。可是,甚至在陶醉的情绪状况中,他仍然在想:“这也叫音乐?”结婚以后,他绝不要再去听交响乐。但是,几年之后,他发现精心的时刻,是特蕾西主要爱的语言;而且,她特别喜欢精心的活动这种方言,去听交响乐是其中之一。这时候,拉瑞选择带着热诚的心情去参加。他的目的很清楚:不是为了去听交响乐,而是为了爱特蕾西,并且大声地说她的语言。逐渐地,他的确开始欣赏交响乐,甚至偶尔会喜欢它。他可能永远不会成为交响乐迷,可是他学会了爱特蕾西。

精心的活动,可能包括类似这样之活动:在院子里玩高尔夫球、逛跳蚤市场、采购古董、听音乐、一起野餐、散步或者在某个炎热的夏天一起洗车。只有你尝试新经验的意愿和兴趣,可以限制这些活动。一个精心活动的必要成分是:①你们之中至少一人想作这活动;②另一个人也愿意做这活动;③你们俩都知道为何要一同活动:借同在一起的机会来表达爱。

精心活动的副产品之一,是它们提供了一个记忆银

行；在未来的年月中，我们可以从中提取。这样的夫妇是幸运的：他们记得海边的清晨漫步，在花园种花的春天，在树林追逐野兔时碰到有毒的春藤，第一次同看大联盟棒球赛的夜晚，同去滑雪时他摔断了腿的那一次（惟的一次），逛游乐场、听音乐会、参观大教堂，还有远是两里后站在瀑布下萌生的那种敬畏感，当他们回忆时，几乎可以感觉到那雾气。那些是爱的记忆，尤其是对主要爱语是精心的时刻之人。

我们到哪儿去为这样的活动找时间呢？尤其是如果两个人都是上班族的话。那就更需要找时间，正如我们为午餐和晚餐找时间一样。为什么？因为它对我们的婚姻，就如同饮食对我们的健康一样重要。这困难吗？它需要细心的计划吗？是的。这表示我们必得放弃一些个人的活动吗？也许。这表示我们必须做些并不特别喜爱的事吗？当然。这值得吗？毫无疑问。这对我有什么好处？可以跟一个觉得被爱的配偶享受生活的乐趣，而且对方知道我已学会流利地说他或她的爱语。

我个人要向小石城的比尔和贝蒂致谢。他们教了我第一种爱的语言：肯定的言词，以及第二种爱的语言：精心的时刻。现在，我们要朝向芝加哥并第三种语言前进。

习作

如果你配偶爱的语言是精心的时刻：

一、一起在对方成长的邻近地区散步。问一些有关你配偶童年的问题。例如：“你童年最有趣的记忆是什么？”再问：“你童年中最痛苦的是什么？”

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

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

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

五、问你的配偶，当她跟你谈话的时候，她最喜欢坐在哪儿？在下星期的一个下午，打电话给她：“这星期的某一个傍晚，我要跟你约会，坐在黄沙发上谈话。哪个晚上，几点钟对你最合适？”（如果她最喜欢的地方是温暖的浴缸，就不要说“黄沙发”！）

六、想一种你的配偶喜欢却极少带给你乐趣的活动：橄榄球、交响乐、爵士音乐会或者看电视睡觉。告诉你的配偶，你尝试拓宽你的见识；这个月什么时候，你希望跟

她一起参与这种活动。订一个日子,并且全力以赴。在休息时间问有关的问题。

七、计划在接下来的六个月中,来一次周末的户外活动,只有你们两个人。确定那是个周末,你不必打电话到办公室,或者每 30 分钟看一次电视报告。专注于一起轻松地做些你或你们喜欢的事。

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

九、每三个月来一次“让我们回顾个人历史”的夜晚。专为你们个人的历史,保留一小时。选五个问题,你们分别回答。比如:

①谁是你学校里最好和最坏的老师?为什么?

②你什么时候觉得你的父母以你为荣?

③你母亲所犯最大的错误是什么?

④你父亲所犯最大的错误是什么?

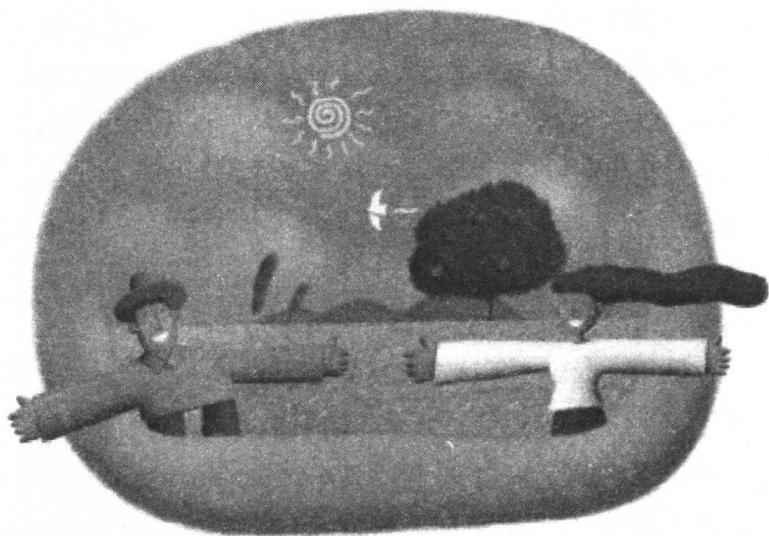
⑤有关你童年的宗教生活,你记得哪些?

每一个傍晚,在分享之前,先选好你们同意的五个问题。在结束五个问题的时候,就停下来,决定下次要问的五个问题。

十、在壁炉前,或者橘红色的灯前露营。在地上铺条毯子,放好枕头,准备好可乐和爆玉米花。假装电视机坏了,像你们以前约会时一样地谈话。如果地太硬,回到床上。你绝不会忘记这个晚上的。

如果你配偶的主要爱语是接受礼物,那么,你就可以成为送礼物的高手。事实上,这是最容易学到的爱的语言之一。此外,还有一种无形的礼物,就是你自己,你可以把“在场作伴”作为厚礼,献给你的配偶。

第六章 爱的语言之三：接受礼物



我是在芝加哥研究人类学的。借着详细的人种图表，我拜访了世界各地迷人的族群。我到中美洲去，研究玛雅人(Mayans)和阿兹特克人(Aztecs)的高等文化。我横渡太平洋，研究美拉尼西亚(Melanesia)和波利尼西亚(Polynesia)的部落民族。我研究了北极冻原上的爱斯基摩人(Eskimos)和日本北海道的原住民虾夷人(Ainus)。我考察了围绕着爱情和婚姻的文化模式，发现在我研究的每一种文化中，送礼物都是爱情和婚姻过程中的一部分。

人类学家对那些在各民族中普遍存在的文化模式着迷，我也一样。送礼物是否是一种表示爱的基本方法，超越了文化的藩篱？爱的态度是否总是跟给予的概念相联系？这些是学术和哲学的问题；可是，如果答案是肯定的，它对北美洲的夫妇们有着深远、实际的意义。

我到多米尼加岛做了一次实地考察旅行。我们的目的是研究加勒比海印第安人的文化；在途中我认识了弗雷德。弗雷德并非加勒比海人，而是一位 28 岁的年轻黑人；他在一次炸药捕鱼的意外中，失去了一只手。意外发生之后，他无法继续原来的捕鱼事业。于是他便有了很多闲暇时间，我也因此欣然接受了他的陪伴。我们花了许多时间，在一起讨论他的文化。

我第一次到弗雷德家拜访的时候，他对我说：“盖瑞先生，喝杯果汁好吗？”我十分热情地答应了。接着他转身向弟弟说：“去替盖瑞先生拿些果汁。”他的弟弟转身往泥路走下去，爬上一棵椰子树，带着一个绿椰子回来。“把它打开”。弗雷德命令着。只见大椰子刀挥动了三下，他的弟

弟切开了椰子,在顶端留下了一个三角形的口。弗雷德递给我那个椰子,说:“你的果汁。”它是绿色的,可是我喝了,并且全喝光,因为我知道那是爱的礼物。我是他的朋友,我们请朋友喝果汁。

共处的几个星期结束的时候,我准备离开那个小岛,弗雷德给了我一件代表爱的礼物。那是一根 14 寸长弯曲的棍子,是他从海洋里取得的。由于受到岩石不断地碰击,那棍子十分光滑。弗雷德说,那根棍子在多米尼加的海边躺了很长的时间。他把这棍子给我,希望我记得这美丽的岛屿。直至今天,当我注视到这根棍子的时候,我几乎可以听见加勒比海的波涛声。与其说它使我记住多米尼加,不如说它使我记住了爱。

礼物是这样一件东西:你可以拿在手里,说:“你看,他想到了我。”或者“她仍记得我”的东西,你一定是想念什么人,才给他礼物。礼物的本身是思念的象征:它是否值钱,无关紧要,重要的是你想到了他。而且,只是在你心里的想法不算数;你的思想要经由礼物实际地表达出来,而且把它当作爱的表示送出去才算数。

母亲们记得那日子:她们的孩子从院子里,带来一朵花作为礼物。她们感觉到被爱,纵然那是朵她们不应当摘的花。孩子们从小就有送礼物给父母的倾向,那可能是另一种指示,送礼物是爱的基本因素。

礼物是爱的视觉象征。多数的婚礼,包括了赠送和接受戒指。主持婚礼的人说:“这两支戒指是外在、视觉的记号,代表了内在、属灵的结合;在永不止息的爱里,联合了

你们两人的心。”那不是无意义的华丽词藻,它说出了一个意义深远的真理——象征之物的确有情感的价值。也许,在婚姻濒临破裂,丈夫或妻子停止戴结婚戒指的时候,就更生动地呈现了这真理。那是一种视觉的记号,表示婚姻有严重的麻烦。一位丈夫说:“当她把她的结婚戒指丢给我,生气地走出去,重重地摔上门,我知道我们的婚姻有了严重的问题。整整两天我没有捡起她的戒指。当我终于捡起它的时候,我无法遏制自己的眼泪。”这戒指曾经是婚姻的象征,可是现在却躺在他的手中,而不在她的手指上。它们在视觉上提醒他,这婚姻破裂了……这些寂寞的戒指,挑起了这位丈夫心底深处的情绪。

爱的视觉象征,对某些人比对其他人的更重要。这就是为什么,每个人对结婚戒指有不同的态度。有些人在婚礼之后,从未取下他们的戒指。另外一些人甚至不戴戒指。这是另外一种记号:人们主要的爱语是不同的。如果,我主要的爱语,是接受礼物的话,我会非常重视你给我的戒指,而且非常自豪地戴着它;我也会深深地,被你历年所送的其他礼物所感动。我视它们为爱的表现;没有礼物作为视觉的象征,我可能会怀疑你的爱。

礼物有各种尺寸、颜色和形状。有些昂贵,有些不花一分钱。对于主要的爱语是接受礼物的人来说,礼物的价钱并不重要,除非那成本跟你的预算太不相符。如果一个家产百万的富翁,经常送一块钱的礼物给另一半,他的配偶可能会怀疑,那是否是爱的表示;可是,当家庭经费有限的时候,一块钱的礼物也可以表达值一百万元的爱。

礼物可以是买来的、找到的或者自制的。丈夫在路旁停下来,为妻子摘一朵野花,这是一种爱的表示;除非他的妻子对野花过敏。对于负担得了的人,可以花几块钱买一张美丽的卡片。对于负担不起的人,可以自制一张卡片。你可以在废纸堆里找张纸,从中间对摺,用剪刀剪出一个心形,写上“我爱你”,然后签上你的名字。礼物不一定是昂贵的。

可是如果一个人说:“我不是一个送礼物的人,我成长的过程中,没有收到过很多礼物,我不大会选礼物,那对我来说是件苦差事。”恭喜你刚发现了成为好情人的首要条件。你和你的配偶分别说不同的爱的语言。现在,你既已有了新发现,就开始学习你的第二语言吧!如果,你配偶的主要爱的语言是接受礼物,你可以成为送礼物的高手。事实上,这是最容易学习的爱语之一。

从哪儿开始呢?列一张单子,写出历年以来,你的配偶曾感到兴奋的所有礼物;那些可能是你或者其他家人、朋友送的礼物。这张单子可以帮助你了解你的配偶喜欢什么样的礼物。如果你不知道应该选择单子上的何种礼物,可以询求家人的意见;同时,选的礼物,是你觉得很舒服而愿去买、去做或者去找的,然后把它们送给你的配偶;不用等到特别的场合。如果接受礼物是他或她主要的爱的语言,几乎你所给的任何礼物,都会被当作一种爱的表示而接受。(如果在过去,她对你的礼物吹毛求疵,而且几乎你送的任何礼物都不被认可,那么,差不多可以确定,接受礼物并非她主要爱的语言。)

礼物和金钱

如果你要成为一个有效的送礼者，也许需要改变自己对金钱的态度。我们每个人对金钱的目的，都有很个人化的认知；而且，我们有各种与花钱有关的情绪。有些人具有花钱倾向，因此在花钱的时候，会感觉良好；而倾向于存钱和投资的人，则是在存钱和有智慧地投资的时候，对自己感觉良好。

如果，你是个花钱者，买礼物给你的配偶不是难事。可是，如果是个存钱者，你可能就会在情绪上对抗这种以花钱来表示爱的想法。你不为自己买东西，为什么你该为你的配偶买东西？那样你就无法明白，你其实是在为自己购买东西。借着存钱和投资，你买的是自我的价值和情绪上的安全感。在处理金钱的方式上，你关心自己的情绪需要，而忽略了供应你配偶的情绪需要。如果你发觉你配偶主要的爱的语言是接受礼物，那么，你也许会发现，为他或她买礼物，是你能做的最好投资。你在为你们间的关系作投资，填满彼此情感的爱箱。有一个满溢的爱箱，他或她多半会以你能了解的语言，来回报你情感上爱的需要。当两个人情感上的需要都得到满足以后，你们的婚姻将会迈入一个全新的纪元。不要担心你的存款，你仍会是个储蓄者，将爱投资在你的配偶上，就是投资在绩优股上。

www.pearsoned.com.au

“你为什么这么说？”我询问。

“孩子出生的时候,他在那儿吗?”

这个丈夫可能送了她一打玫瑰，可是那比不上他在她身边待在她身边。我可以看得出，简被那段经历深深地伤害了。那个“小宝宝”现在已经 15 岁了，但她谈到那件事时情绪激动，像是昨天才发生的。我进一步地询问，“你从这一次的经验，来断定唐爱垒球胜过爱你吗？”

“他去参加了葬礼吗？”

“哦，他去了。他参加了葬礼，可是葬礼一结束，他立

即走开，还是跑去打垒球。我无法相信，我的兄弟姊妹跟我回到家，可是我的丈夫却在打垒球。”

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

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

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

他虽是个诚恳的丈夫，但却未了解本人亲自在场的巨大效力。他的妻子认为，为她待在那儿，比任何其他的事都重要。如果你的配偶主要的爱的语言是接受礼物，在紧要关头你能在场，将是最动人的礼物。你的身体成为你爱的象征，把象征拿走了，爱的感觉就消失了。在辅导期间，唐恩和珍逐渐互相谅解过去的伤痛和误会。终于，珍

能原谅唐恩,而他也开始了解,为什么他在场对她是那么重要。

如果,你的配偶在场对你很重要,我极力主张你直接告诉你的配偶,不要期待他洞察你的心意。换句话说,如果你的配偶对你说:“今天的下午、晚上,还有明天,我真希望你能跟我在一起。”要把他的请求当作一回事,也许,在你看来,那并不重要;可是,如果你对那个请求没有反应,你可能传达了一个你无意传达的信息。一个丈夫有次说:“我母亲去世的时候,我太太的上司对她说,她可以有两个钟头的葬礼假,可是下午她得回到办公室。我太太告诉他,她觉得那一天她先生需要她的支持,她得离开一整天。”

“她的上司说:‘如果你一整天不在,你可能会失去你的工作。’”

“我太太说:‘我先生比我的工作重要。’她花了一整天跟我在一起,不知怎么地,那天,我觉得她爱我超越任何时候。我忘不了她所做的。附带一句”,他说:“她没有失去她的工作。不久,她的上司就离职了,她被要求接任他的工作。”那个妻子对她的丈夫说出了爱的语言,而且他从来没有忘记。

几乎任何有关爱的著作,都表明了爱的本质是给予的精神。五种爱的语言,全都激励我们要“给”我们的配偶。可是对于某些人,接受礼物这种爱的视觉象征胜于一切。我在芝加哥遇见吉姆和珍妮丝的时候,听到有关这个语言最生动的例子。

他们参加了我的婚姻研讨会，而且同意在星期六下午研讨会结束以后，送我到奥黑尔(O'Hare)飞机场。飞机起飞前我们有两个钟头，他们问我是否愿意在餐馆停一会儿，我饿极了，所以即刻答应了。那天下午我所得到的远超越一顿佳肴。

吉姆和珍妮丝两个人都是在伊利诺伊州中部的农场长大的，相距不及一百里。他们结婚后不久，就搬到芝加哥。我听他们讲自己的故事的时候是在15年之后，他们已经有了三个孩子。几乎在我们刚坐下来，珍妮丝就开始了谈话。她说：“查普曼博士，我们要送你到飞机场是有原因的，这样才有机会告诉你我们的神迹。”神迹这个词，总是使我紧张，尤其是在我不了解那说话者时。我将要听到什么样怪异的故事？我想着。可是我没作声，我给了珍妮全部的注意力，并且先做好心理准备。

她说：“查普曼博士，上帝使用你，在我们的婚姻中行了一个神迹。”我已经觉得愧疚了。刚才，我才对她使用神迹这个词有疑问，现在，在她心里我是这个神迹的工具，我更加专心地听。珍妮丝继续说：“三年以前，在芝加哥这儿，我们第一次参加你的婚姻研讨会，我绝望了。”她说。“我真的想离开吉姆，而且我也告诉了他，我们的婚姻已经虚有其表很久了，我已经不抱希望了。多年来，我向吉姆抱怨，我需要他的爱，可是他从没反应。我爱孩子们，而且我知道他们爱我，可是我感觉不到吉姆的爱。事实上，那时候我恨他。他是个有条理的人，他按照常规行事，他像时钟一样地可预测，没有人可以打破他的常规。”

“好多年了”，她继续着，“我试着做个好妻子。我煮饭、洗衣服、烫衣服、煮饭、洗衣服、烫衣服……我做了所有我认为好妻子该做的事。因为我知道性对他重要，所以我跟他行房，可是我感觉不到他的爱。我觉得好像在结婚以后，他停止跟我约会了，把我当作他该得的。我觉得自己被利用了，并不被欣赏。”

“当我跟吉姆谈我的感觉，他讥笑我，而且说我们有好的婚姻，就像社区中其他任何人一样。他不了解，我为什么那么不快乐。他提醒我：我们的账单都付清了，我们有一所好房子和新车子，我有自由出外工作或不工作，因此，我应该快乐，而不该总是抱怨。他甚至没有尝试了解我的感觉，我觉得被拒于千里之外。”

“哦，不管怎么样”，她移动茶杯，倾身向前说，“三年前，我们来参加你的研讨会。我们之前没有参加过婚姻研讨会。我不知道要期待什么，坦白地说，我没有期待很多。我不认为任何人可以改变吉姆。在研讨会中以及会后，吉姆并没说太多。他似乎喜欢研讨会，他说你很有趣，可是他没有跟我谈到研讨会里的任何观念。我没有期望也没有要求他那么做，如同我说的，那时候我已经放弃了。”

“你知道怎么样吗？”她说，“研讨会在周末下午结束，星期六晚上和星期天一如往常。可是星期一的晚上他下班回家，给了我一朵玫瑰花。‘你在哪里找到的？’我问。‘我跟路边小贩卖的。’他说。‘我认为你该有一朵玫瑰花。’我开始哭了，‘哦，吉姆，你太好了。’”

“在我心里”，她说，“我知道他是跟一个统一教派的

人买的玫瑰花。那天下午,我看见那个年轻人在卖花,可是那没关系。事实是他买了一朵玫瑰花给我,星期二中午大约一点半,他从办公室打电话,问我他买一个比萨饼,带回家当晚餐怎么样。又说,他认为我也许喜欢休息一下,不做晚餐。我告诉他,我认为那是个好主意;所以,他带了比萨饼回来,我们大家好开心。孩子们很喜欢比萨饼,他们谢谢父亲带了比萨饼回来。实际上我那时拥抱了他,告诉他我多么高兴。”

“星期三他回家时,给每个孩子带了一盒玉米花加花生和焦糖的零食,给了我一小盆盆栽,说他知道玫瑰会凋谢,他想我可能喜欢存活得久一点的东西吧。我开始想,那是我的幻觉,我不能相信吉姆做的事,或者他为什么这么做。星期四在晚餐之后,他给了我一张卡片,写道:他不能常常表示他对我的爱,可是希望这张卡片,能传达他多么关心我。我又哭了,而抬头看着他,忍不住拥抱、亲吻他。‘星期六晚上,我们何不请个临时保姆,然后我们两个人出去吃饭?’他建议着。‘那太好了!’我说。星期五下午,他绕道点心店,买了我们每个人喜欢的点心。他再一次使这成为一个惊喜,他事先只告诉我们,他要请吃甜点。”

“到了星期六晚上”,她说,“我很纳闷,完全不懂吉姆是怎么回事,或者这情形会维持多久;可是我享受着每一分钟。吃完了晚餐,我对他说:‘吉姆,你得告诉我,这到底是怎么一回事,我不了解。’”

她专注地看着我说:“查普曼博士,你要知道,自从结

婚以来,这个人从没有给过我一朵花,也没为任何情况给我卡片。他总是说:‘那是浪费钱;你看了卡片,然后就扔了它。’五年之中,我们只出去吃过一次晚餐。他从不给孩子们买任何东西,而且期望我只买必需品。他从来没有买过比萨饼回家当晚餐,他期望我每天晚上准备好晚餐。而我的意思是,针对他以往的行为而言,这次是一个彻底的改变。”

我转向吉姆,问他:“当她在餐馆里问你,是怎么一回事,你对她说什么?”

“我告诉她,在研讨会里我听了你有关爱的语言的演讲,然后我明白,她的爱的语言是礼物,我也明白,已经有好些年我没有给过她礼物了,可能自从我们结婚以来就不曾给过。我记得在我们约会的期间,我常给她花或是其他的小礼物;可是结婚以后,我想我们没法负担那些。我告诉她,我决定要试着在一个星期中每天送她一件礼物,看看那是否能改变她。我得承认,就在那个星期我看到她的态度有了很大的不同。”

“我告诉她,我明白你所说是真实的;而且学习正确的爱语,是帮助另外一个人感受到爱之关键。我说,我很抱歉,这么多年我是那么愚蠢,没能满足她对爱的需要。我告诉她,我真的爱她,而且我感激她为我和孩子们所做的一切。我告诉她,靠着上帝的帮助,在我的余生,我要做一个送礼物的人。”

“她说,‘可是,吉姆,你不能一辈子每天都买礼物给我。你负担不了的!’‘好,也不是每一天’,我说,‘可是,至

少每星期一天。那么,你每年会比以前的五年,多收到五十二件礼物。’我继续说,‘而且,谁说我要买所有的礼物?我也许会自己做一些,或者我会用查普曼博士的主意,用春天里从前院摘下的一朵花作为礼物。’”

珍妮丝打断了他,“查普曼博士,我想,三年之中他没有错过任何一个星期。他像一个新人,你不会相信我们有多快乐。现在,子女们称我们为恩爱情侣,我的爱箱满了,而且溢出来了。”

我转向吉姆,问他:“你呢?吉姆,你觉得珍妮丝爱你吗?”

“哦,查普曼博士,我一直觉得她爱我。她是世界上最好的管家,她是非常好的厨师,她洗、烫我的衣服,她很会照顾孩子,我知道她爱我。”他笑着说:“现在,你知道我爱的语言是什么了,不是吗?”

我知道,而且也了解珍妮丝为什么用神迹这个词了。

礼物不必很昂贵的,也不必每个星期送一次。对于某些人,礼物的价值与钱币的价值无关,只与爱的程度有关。

在第七章里,我们将会说明吉姆的爱的语言。

习作

如果你配偶爱的语言是接受礼物：

一、尝试一次礼物的大异展示：在早晨留一盒糖给你的配偶（如果顾虑健康，就用酸乳糖）；下午派人送花（除非你的配偶对花过敏）；晚上送他一件衬衫。当你的配偶问：“这是怎么一回事？”你回答：“只是试着填满你的爱箱！”

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

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

四、找一个星期，每天送你的配偶礼物。不必是一个特别的星期，任何星期都行。我保证，那将会成为“那惟一的礼拜”！如果你精力充沛，你可以使它成为“那惟一的月份”！你的配偶会一直记住这宝贵的一个星期的。

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

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

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

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

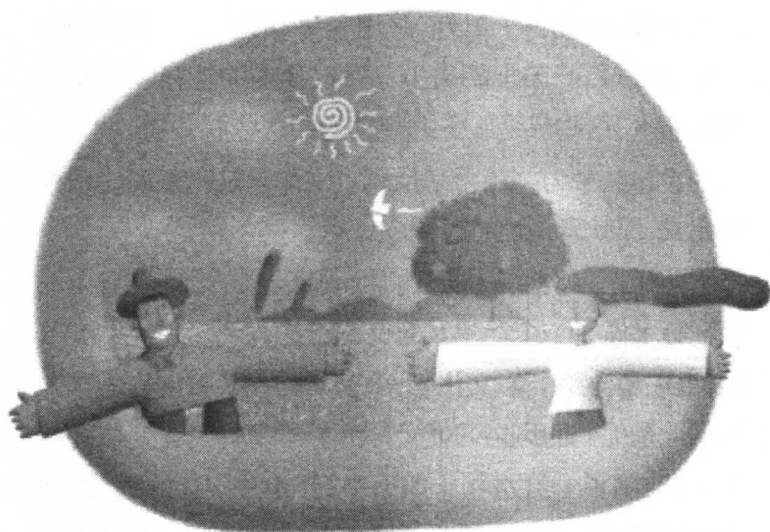
九、送一份长存之爱的纪念品。在你配偶的生日、你们的结婚纪念日或者其他的情况，以他（她）的名义送一份重礼给他（她）的教会，或者他（她）喜欢的慈善机构，并请那个慈善机构寄一张卡片，通知你配偶你所做的。那么教会或者慈善机构会很兴奋，而你配偶也会同样的兴奋。

十、送一份有生命的礼物。买和种一棵树或者一棵开

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

所谓服务的行动,是指做你的配偶想要你做的事。你借着替他(她)服务,而使他(她)高兴;借着替他(她)做事,来表示你对他(她)的爱。

第七章 爱的语言之四：服务的行动



在离开吉姆和珍妮丝之前，让我们来看看吉姆对我的问题：“你觉得珍妮丝爱你吗”的答复。

“哦，查普曼博士，我一直觉得她爱我。她是世界上最好的管家，也是非常好的厨师。她洗、烫我的衣服，又妥善照顾孩子。我知道她爱我。”

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

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

耶稣基督为了以服务的行动来表现爱而为门徒洗脚，等于做了一个简单又意义深长的说明。在人们穿草鞋，走在尘土路上的文化里，由家里的仆人替到达的客人洗脚，是他们的风俗习惯。耶稣教导他的门徒要彼此相爱，当他拿了一盆水和一条毛巾，开始洗门徒的脚时，他给了他们一个如何表现爱的实例¹。在那个爱的简单表现之后，他鼓励他的门徒效法他的榜样去做。

耶稣曾指出他的国度里,那些想要成为伟大的人,要做仆人的工作。在多数的社会里,那些尊贵的人在卑微的人之上;可是耶稣基督说,那些伟大的人要服侍其他的人。当使徒保罗说:“在爱里彼此服侍”的时候,他概述了这个哲学²。

在北卡罗来纳州的中国林(China Grove)乡村里,我发现了“服务的行动”具有强烈的影响。中国林在北卡罗来纳州的中部,原来躺卧在楝树林中,离安迪·格里菲思(Andy Griffith)传奇中著名的梅白瑞(Mayberry)不远,离百叶山(Mount Pilot)有一个半小时的车程。十年前我离开那里,去外地研习人类学、心理学和神学,此后我每半年回乡探望一次,这个故事发生时中国林是 1500 人口的纺织城。

除了在工厂工作的沈大夫和史密斯大夫外,我几乎认识每一个人。沈大夫是内科医生,史密斯大夫是牙医。当然,还有教会的布莱克本牧师。对中国林的多数夫妇们,生活的中心就是工作和教会。在工厂里的谈话,集中在厂长最近的决策,怎么样影响了他们的工作。教会的崇拜,主要集中在天国那可预期的喜乐上。在那个原始的美国环境中,我发现了爱的语言之四。

一个星期的主日崇拜之后,我正站在一棵楝树下,这时,马克和玛丽向我走来。我不记得他们,我猜想他们是在我离开的时候才长大的。马克做了自我介绍,然后说:“我知道你是念心理辅导的。”

我笑笑说:“哦,我念了一点儿。”

“我有一个问题”，他说，“如果一对夫妇，总是意见不合，他们的婚姻能成功吗？”

这是我所熟悉的理论问题之一，但其根源却在于个人因素。于是我先将他所提问题的理论性搁着，反倒问了一个关于他个人的问题。“你们结婚多久了？”

“两年”，他回答。“我们对任何事都意见不合。”

“给我一些例子。”我继续说。

“好。比如，玛丽不喜欢我去打猎。我在工厂工作了一星期，我喜欢在星期六去打猎；但不是每一个星期六，只是在打猎季节。”

玛丽很沉默，直到现在她才打岔。“当打猎季节过了，他去钓鱼，再加上他不只是星期六打猎，他请假去打猎。”

“我一年有一两次请假两三天，跟伙伴们到山区去打猎。我不认为那有什么不对。”

“其他还有什么事，你们彼此有不同的意见？”我问。

“唉，她老是要我到教会去。我不介意在星期天上午到教会去，可是星期天晚上我喜欢休息。如果她要去，没问题；可是我不认为我应该要去。”

玛丽又一次说话了。“你也不是真的要我去”，她说。“每一次我出门，你就很烦躁。”

我知道在教堂前的树荫下，不该是这么躁热。身为一个年轻、有抱负的心理辅导者，我怕我会力不从心，可是我被训练了提问题和聆听倾诉，所以我继续着。“还有什么别的事，你们彼此意见不合？”

这一次，玛丽回答了：“他要我整天待在家里做家

事”，她说，“如果我去娘家探望母亲、外出购物或者做些别的事，他就发脾气。”

“我不在意她去看她的母亲”，他说，“可是，当我回家的时候，我喜欢看到家里已经清理好了。常常一个礼拜中，她有三四天都不铺床；一半的时候，她还没有开始做晚饭。我每天努力工作，当我回家的时候，我希望饭已准备好了。除此之外，房子里乱七八糟”，他继续说，“一地都是孩子的东西，孩子也是脏兮兮的。我不喜欢脏乱，而她似乎喜欢住在猪窝里。我们所有的不多，而且住在一个小的工厂房子里；可是，至少它可以是干净的。”

“先生帮忙做家事都不行吗？”玛丽问。“他老摆出丈夫不应该做家事的模样。他仅要做的，就是上班和打猎；但他却期望太太做所有的家务，他甚至希望我洗车。”

我想我最好开始找解决之道，而不是寻求更多的不协调。我看着马克，问：“马克，在你们结婚之前，约会的那段时间，你每个星期六都去打猎吗？”

“我多半是星期六去”，他说，“可是我总是及时回家，这样星期六晚上我才可以去看她。多半的时候，我会早点到家，在去看她以前，先洗我的卡车。我不喜欢开着脏卡车去看她。”

“玛丽，你结婚的时候多大年纪？”我问。

“18岁”，她说。“我高中一毕业，我们就结婚了。马克早我一年毕业，那时他已在工作了。”

“在你高三的时候，马克多久来找你一次？”我问。

“他差不多每天晚上都来，”她说，“事实上，他下午

来,时常会待到晚上,和我的家人一起吃晚饭。他会帮助我做家里的杂事,然后我们坐下来聊天,直到吃晚饭。”

“马克,晚饭之后,你们两个人做些什么?”我问。

马克抬起头来,腼腆地笑着:“噢,你知道的,就是那些一般约会的事。”

“可是,如果我有学校的作业要写”,玛丽说,“他会帮助我。有时候,我们花好几个钟头一起做学校的作业。我负责毕业班的圣诞节游行花车布置时,他花了三个星期,每天下午帮我的忙。他那时好棒啊!”

我换了档,集中在他们意见不合的第三点上,“马克,当你们约会的那段时间,你每个星期天晚上都跟玛丽去教会吗?”

“对,我去了”,他说。“如果我不跟她去教会,那天晚上我就见不到她。她爸爸在那方面十分严格。”

“他从来没有抱怨过”,玛丽说。“事实上,他似乎很喜欢。他甚至帮忙我们的圣诞节庆祝节目。我们完成了圣诞节的游行花车以后,就开始忙教会的圣诞节的布景。我们一起为这事忙了差不多两个星期。他真是绘画和建造布景的天才。”

我认为,我开始看见一线曙光;可是,我不确定马克和玛丽是否也看见了。我转向玛丽,问她:“当你和马克约会的那段时间,是什么使得你相信他真的爱你?是什么使得他跟其余你约会过的异性不一样?”

“是他帮助我做每一件事的态度。”她说。“他是那么渴望帮助我。而其他的男孩子,没有一个人表示过那样的

兴趣；可是，对马克，那似乎很自然。当他在我们家吃饭时，他甚至帮助我洗碗。他是我所认识的最好的人，可是，在我们结婚以后，全都改变了，他一点儿忙也不帮了。”

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

“那对我来说似乎很自然”，他表示：“那是为我所关心的人而做的。”

“你想，为什么在结婚以后，你不再帮助她了？”我问。

“哦，我想我期望像我父母的家庭一样。爸爸上班，妈妈照顾家里的事。我从没有看过我爸爸用吸尘器吸地、洗碗或者在家里做任何事。因为妈妈没有出外工作，她让家里的一切都一尘不染，她做饭、洗衣服、烫衣服。我就以为那是该有的方式。”

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

他回答：“帮她做事，并且跟她一同做事情！”

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

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

“他说那对他来说,是很自然的。”她回答。

“对了”,我说,“他也说了,那是他为他爱的人所做的。他为你,还有跟你一起做的那些事,是因为在他心里,那是一个人表达爱的方式。一旦你们结婚了,住在自己的房子里,他对于你表达爱他的方式,会有些期望;这些期望包括持房子清洁,做饭等等。简单地说,他期望你会以为他做事来表达你的爱。当他看不到你做那些事的时候,你了解他为什么觉得你不爱他了吗?”现在,玛丽也不住地点头了。我继续说:“我想,在这个婚姻里,你们两个人都这么不快乐的原因是,你们都没有借着为对方做事,来表达你们的爱。”

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

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

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

“我想在这时候,事情可以很容易有转机”,我边说边从口袋里抽出两张记事卡。“让我们试一件事。我要你们各人坐在教堂的台阶上,列出一张有关请求的单子。马克,我要你列出三四样事,如果玛丽做了,你就会有在下午

走进家门时,感觉到她爱你。如果,铺床对你很重要,那么就写下来。玛丽,我要你在单子上列出三四样事情,是你真正喜欢马克帮忙做的,如果他愿意做这些事,可以帮助你你知道他爱你。”(我很看重列清单,这会迫使我们去正确地思考。)

过了五六分钟,他们递给我他们的单子。马克的单子是:

一、每天铺床。

二、在我回家以前,洗干净宝宝的脸。

三、在我回家以前,把她的鞋子放进鞋柜里。

四、至少我回家前,开始做晚饭,这样在我到家后 30 到 45 分钟之内,我们就可以吃晚饭了。

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

“对”,他说,“如果她做这四件事,我就会大大地改变对她的态度。”然后,我再念玛丽的单子:

一、我希望他能每个礼拜洗车,而不是期待我去做。

二、我希望他下午回家以后,能替宝宝换尿布,尤其是我在做晚饭的时候。

三、我希望他每个星期都能用吸尘器替我吸一次地。

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

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

“对”,她说。“如果他能为我做那些事,就太好了。”

“马克，你觉得这张单子合理吗？你可以做到这些事吗？”

“可以。”他说。

“玛丽，你认为马克的单子合理、可行吗？如果你愿意的话，你可以做那些事吗？”

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

“马克”，我说，“你了解我所建议的，是对你父母的婚姻模式之一种改变。”

“哦”，他说，“我父亲剪草也洗车。”

“可是，他不换尿布或者用吸尘器吸地，对吗？”

“对。”他说。

“你不是必须做这些事，你了解吗？但是，如果你做了它们，对玛丽来说，是一种爱的行动。”

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

“这真是有道理。”玛丽说。

“我想你帮助了我们”，马克说。他们手拉着手，走向他们的车。我大声对我自己说：“我想这就是教会所关心的。我喜欢做一个辅导者。”我从没忘记在那棵楝树下得到的领悟。

做了好些年研究以后,我明白了,马克和玛丽呈现了一种多么独特的情况。我很少遇到一对夫妇,两人会说同样爱的语言。“服务的行动”是马克和玛丽两人主要爱的语言。很多人都能认同马克或是玛丽,承认使自己感觉被爱的主要方式,是来自他们配偶服务的行动。把鞋子收好、换孩子的尿布、洗碗或者洗车、用吸尘器吸地或者剪草,对那些主要爱语是服务行动的人,意义深长。

你也许会想,如果马克和玛丽有相同的爱语,为什么他们还会有那么多困难?答案是,事实上他们说的是不同的方言。他们为对方做事,可是没做最重要的事。当他们被迫正确地去思考的时候,很容易就认出了他们的特殊方言。对玛丽来说,是指洗车、换孩子的尿布、用吸尘器吸地和剪草;而对马克来说,则是铺床、洗干净孩子的脸、把鞋子放在鞋柜里,还有他下班回家的时候,晚餐已经在烹煮中。当他们开始说正确的方言时,他们的爱箱就开始充满。因为服务的行动是他们的爱语,要学习彼此的独特方言,就比较容易了。

在我们离开马克和玛丽之前,我要做三个观察报告。第一,他们很清楚地说明婚前为彼此所做的事,但这并不表示婚后也必须要做。婚前我们被恋爱中那种神魂颠倒的力量引导着,婚后我们又恢复到“坠入情网”前的我们。我们的行动乃受父母的模式、自己的个性、我们对爱的概念、我们的情绪、需要和愿望所影响。关于我们的行为,只有一件事是确定的:它不会像我们陷在恋爱中时所表现的。

这个现象把我引向马克和玛丽的例子所说明的第二个事实。爱是一种选择,不能被强迫。马克和玛丽原本批评彼此的行为,结果一无所成。一旦他们决定请求而不是要求对方的时候,他们的婚姻就开始有了转机。批评和要求有导致分裂的倾向。批评久了你也许会得到你配偶的默许,他也许会做你所要他做的,可是那不会是一种爱的表示。你可以给一个爱的指令:“我希望你去洗车,替孩子换尿布、剪草。”可是你无法创造愿意去爱的心。我们每个人每天必须决定我们要爱,或者不爱我们的配偶。如果我们选择去爱,那么按照我们配偶请求的方式去爱,将会使我们的爱最有效地表达出来。

第三个事实,只有成熟的爱人才能够听得见。我的配偶对我行为的批评,为她的主要爱语提供了最清楚的线索。人们倾向于在自己最深的情感需要上,强烈批评自己的配偶;然而这批评只是一种祈求爱的无效方式罢了。如果我们了解那种情形,也许可以帮助我们以一种较具建设性的方式,来处理他们的批评。在丈夫批评妻子以后,妻子可以对丈夫说:“听起来那对你非常重要,你能解释一下,它为什么那么重要吗?”批评通常需要澄清。加入这样的对话,最后可能将批评转变为请求,而不是要求。玛丽不住地责怪马克打猎,并不表示她厌恶打猎这种户外活动。她怪罪打猎阻碍了马克洗车、用吸尘器吸地和剪草。当他学会了借着说她的爱之语,来满足她对爱的需要以后,她就会自动地支持他打猎。

擦鞋垫还是爱人？

“我侍候他 20 年，尽全力满足他的要求。但当他在我和家人面前忽视我、虐待我、羞辱我时，我成了他的擦鞋垫。我不恨他，我希望他不生病，可是我怨他，而且我不想再跟他一起生活了。”那位妻子表现了 20 年的服务行动，可是这不是爱的表示。她做是出于惧怕、愧疚和怨恨。

擦鞋垫是一个没有生命的物品。你可以在它上面擦拭你的脚，踩在它上面、踢它或者做任何你喜欢的事。它没有自己的心思，它可以成为你的仆人而不是你的爱人。当我们对待配偶像物品，就阻碍了爱的可能性。有人用愧疚来操纵——“如果你是一个好配偶，你会为我做这件事”，这不是爱的语言。有人用惧怕来强迫——“你最好这么做，否则你会后悔”，这跟爱更是背道而驰。没有任何人应该成为擦鞋垫。我们可能允许自己被人利用，可是事实上，我们是有情绪、思想和愿望的造物，而且有能力做决定和采取行动。允许自己被人利用或操纵，并非爱的行动；事实上，那反而是不忠的行动，等于允许他或她养成不人道的习惯。爱的表达乃要说：“我太爱你了，所以不能让你如此待我。那对你、对我都不好。”

克服刻板成见

要学习服务的行动这种爱语，我们有些人需要重新

检察自己对丈夫和妻子角色的刻板印象。而马克所做的是我们大多数人自然而然会做的，他在效法他父母的角色模式，可是即使在那方面他也做不好：他的父亲洗车也剪草，马克虽然没那么做，但那是他心中对于一个丈夫该做什么的形象。他绝没有想像过自己用吸尘器吸地，以及给孩子换尿布的情景。但值得称许的，是当他明白了那对玛丽有多重要以后，就愿意脱离他原先的刻板印象。然而，如果我们配偶主要爱的语言，是要我们做一些似乎不适合我们角色的事，对我们大家来说，那都是必须去调适改变的。

由于过去 30 年社会的转变，美国社会不再普遍存在对于男女性别角色的刻板成见。然而这并非指所有刻板印象都被去除了，而是刻板印象的数目增加了。在电视年代之前，一个人对于丈夫和妻子该做什么、该如何相处的观念，主要是受自己父母的影响。但由于电视的说服力和单亲家庭的激增，角色模式常受家庭之外的力量所影响。不论你的认知是什么，因为生长环境的不同，你的配偶对婚姻角色的认知跟你一定会有些不同；为了能更有效地表达爱，我们必须愿意察验和改变一些刻板印象。请记住，保留刻板印象得不到奖赏，但满足你配偶的情感需要，则是益处无穷。

最近，一位妻子对我说：“查普曼博士，我要把我所有的朋友都送到你的研讨会去。”

“你为什么要那么做？”我问。

“因为它彻底改变了我们的婚姻”，她说。“在参加研

讨会之前,鲍勃从不帮助我做任何事。我们两个人都从大学一毕业,就开始了我们的事业;可是,所有的家务事总是我一个人在做,好像他从来没有想到帮我任何忙。在参加了研讨会之后,他开始问我:‘今天晚上,我能帮你什么忙?’太惊人了。起初,我不能相信那是真的;可是,到现在,这情形已经持续三年了。”

“我必须承认,头几个星期,是有些艰难和可笑的时候,因为他不会做任何事。他第一次洗衣服,用了浓缩的漂白粉,而不是一般的洗衣粉,我们的蓝毛巾有了白色圆点。然后是他第一次用垃圾搅碎器,先是奇怪的声音,接着肥皂泡从水槽的排水孔冒出来。他不知道是怎么回事,直到我关了垃圾搅碎器,伸手进去,拿出了一块新肥皂的余块,只剩下四分之一了。无论如何,他在学习以我的语言来爱我,于是我的爱箱渐渐满了。现在他会做家里的每一件事,而且他总是帮助我。因为他不需要一天到晚地工作,我们有更多的时间在一起。请相信我,我也学习了他的语言,保持了他的爱箱常满。”

真是那么简单吗?

简单? 对。容易? 不。鲍勃必须努力拆除他已经相信了 35 年的刻板印象。那真得来不易。可是他会告诉你,学习你配偶的主要爱的语言,而且选择去说它,能使婚姻气氛大为不同。现在,让我们继续向爱的语言之五前进。

注释:1. 约翰福音十三:3~17。

2. 加拉太书五:13。

习作

如果你配偶爱的语言是服务的行动：

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

二、剪出一些心形的卡片，写上：

“今天我会借着……表示我对你的爱。”以下面的行动之一来完成这个句子：剪草、用吸尘器吸地、洗碗、遛狗、清理金鱼缸等等。

在服务的行动的同时，一个月内每天给你的配偶一张爱的短笺。

三、请求你配偶做一张单子，列出十样事情，是他或她希望你能在下个月做好的。然后，请配偶以数字1至10，标示它们的优先顺序。1代表最重要的，10代表最不重要的。用这张单子为一个爱的月份计划你的策略（准备好跟一位快乐的配偶一同生活吧）。

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

五、哪样事情让你的配偶唠叨不休的？为什么不决定把唠叨当作标示？由于你的配偶认为这是对他或她真正重要的事。如果你选择把做这件事作爱的表示，那它就好比千朵玫瑰更有价值。

六、如果你配偶对服务行动的请求，常常是唠叨或令

人难堪的字句,不妨试着用缓和的字句把它写出来,跟你的配偶分享这个改写过的请求。例如:“亲爱的,我很爱你。你是一个努力工作的人,我真的很感激你。我想请你在这个星期四玛丽和鲍勃来吃晚饭以前,修剪草地。”你的丈夫可能会说:“剪草机在哪儿?我等不及了!”试试看。

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

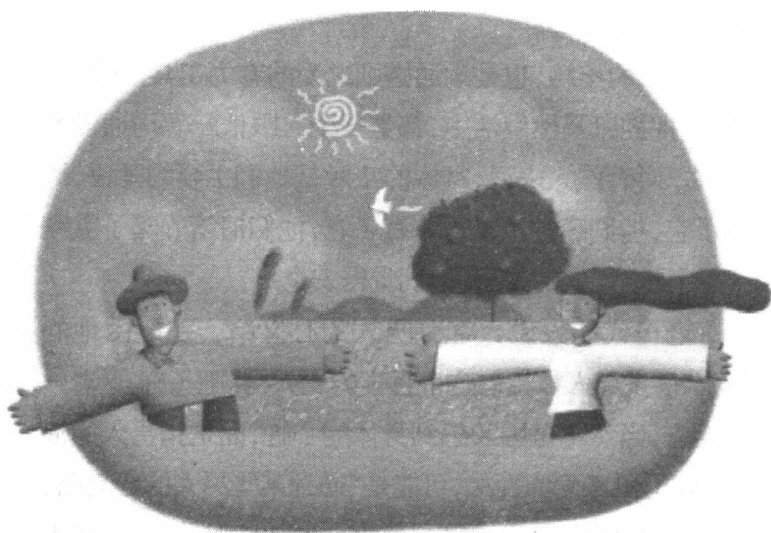
八、如果你的钱比时间多,雇请一个人做那些你的配偶希望你做的服务行动。像是修整草地、清理房子、洗车子、洗衣服。如果你负责把它完成,即使你不在家,你也在表达爱。

九、请你的配偶告诉你,哪些日常例行的服务行动能真正对他或她表明你的爱。这可能包括把脏衣服放进洗衣篮,把洗脸池里的头发拿出来,在晚上把衣服挂起来,出去的时候把门关上,准备一餐饭,还有洗碗。试着把这些排进你的例行日程表。因为,“小事情”的确重要。

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

身体的接触可以建立或破坏一种关系；它可以传达恨或者爱。对主要的爱语是身体接触的人来说，身体的触摸远胜于“我恨你”或“我爱你”的字句。

第八章 爱的语言之五：身体的接触



我们早就知道,身体的接触是沟通情感的一种方式。在儿童发展方面,无数的研究下了这样的结论:有人拥抱、有人亲吻的婴孩,比那些长期没人理会、没能接受身体抚触的婴孩,在情绪发展上会来得健康。有关抚触孩童的重要性,不只是现代的想法。在第一世纪,住在巴勒斯坦的希伯来人,认为耶稣是一位伟大的老师,他们带了孩子们去见耶稣,“要他摸他们”¹。你也许记得,耶稣的门徒责备那些父母,因为他们认为耶稣太忙了,没空管这样的琐事。可是经文却说,耶稣对门徒生气,说:“‘让小孩子到我这里来,不要禁止他们;因为在上帝国的,正是这样的人。我实在告诉你们,凡要承受上帝国的,若不像小孩子,断不能进去。’于是抱着小孩子,给他们按手,为他们祝福。”²而有智慧的父母是那些不论在任何文化中,都是能抚触孩子的父母。

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

老一代的人说:“通到男人的心之路,是经由他的胃。”很多男人被相信这个哲学的女人“养肥了”。这老一代的人,当然不是因为想到身体的心脏,而是指男人的浪漫中心。更正确的说法,可能是“通到某些男人的心之路,是经由他的胃”。我记得有个丈夫说:“柴普曼博士,我太太是美食烹饪家。她花很多时间在厨房里,做好些精致餐

食。我呢？我是专吃肉和马铃薯的人。我告诉她那样烹饪是在浪费时间，我喜欢简单的餐食，她听了很伤心，认为我不感激她。我的确感激她，但我只是希望她轻松一点，不要为精致的餐食花那么多时间。那么，我们可以有比较多的时间在一起，而且，她会有精力做一些其他的事。”很明显地，“其他的事”比美食更接近这丈夫的心。

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

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

但是，性生活只是身体的接触这爱之语的一种方言。在我们的五觉里，触觉不像其他四觉，它不局限于身体的一部分；微小的触觉接受器散布全身。当那些接受器被触摸或者压按的时候，神经就把刺激送到脑部。脑部诠释这些刺激后，我们即可感觉抚触的那样东西是暖的、冷的、硬的或是软的，并且是引起疼痛或者乐趣。我们也可能将

它解释成爱或是恨。

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

身体的接触可以建立或破坏一种关系;它可以传达恨或爱。对主要的爱语是身体接触的人来说,身体的触摸远胜于“我恨你”或“我爱你”的字句。一巴掌打在脸上,对任何孩子都是有害的;可是,对一个主要爱的语言是抚触的孩子,那甚至是具毁灭性的。一个温柔的拥抱,对任何孩子都传达了爱;可是,对主要爱之语是身体接触的孩子,则表达了强烈的爱;对成年人而言也是如此。

在婚姻中的爱抚可以有很多形式。因为触觉接受器散布全身,所以用充满之爱来抚触你的配偶,几乎任何部位,都可以是爱的表示。这并不是说,所有的触摸都是同等的,仍有某些特别的方式,会带给你的配偶更多的乐趣。当然,你最好的老师是你的配偶;毕竟,她才是你企求去爱的那一位,她最知道什么是自己所谓的爱的触摸。不要坚持以自己的方式和时间去抚摸她,要学习说她爱的方言。对你配偶而言,也许有些触摸是不舒服或者讨厌的;若继续坚持那样的抚摸,则传达与爱相反的信息,等于是说明了你感受不到她的需要,而且你对她所认为的愉快的事不关心。不要再犯这样的错:错误地相信带给你

快乐的触摸,也会带给配偶快乐。

爱的抚摸是要明确且全神贯注的,比如:搓揉背部或者性爱的前戏;比如:当你倒咖啡给他的时候,把手放在他的肩头;你们在厨房中擦身而过时,轻触到对方的身体。显然,明确之爱的抚摸要花较多的时间,不仅在实际的抚摸上,而且培养你逐渐了解如何以这种方式向你的配偶表达爱。如果背部的按摩,能大声地向你的配偶传达爱,那么,你为了成为一个好的按摩者所花的时间、金钱和精力,都值得了。如果做爱是你配偶的主要方言,阅读和讨论做爱的艺术,将会增强你对爱的表达。

含蓄之爱的抚摸,需要的时间较少,可是得多花心思;尤其是如果你主要的爱的语言,并非身体的抚摸,而如果你也不是从一个“抚摸的”家庭里长大,当你们在看喜欢的电视节目时,坐在沙发上彼此相靠紧些,并不需要额外的对话,但效果却如大声在传达你的爱。当你穿过房间时配偶正坐在那儿,抚摸他,只需要一分钟。你们出门时要彼此抚摸;回家的时候,也是一样。那可以只是短短的一吻或拥抱,但却从你的抚摸表达了深情。

一旦你发现配偶主要的爱语是身体的接触以后,就只有你的想像力可以限制你表达爱的方式了。而发现抚摸的新方式和新地方,总可以成为令人兴奋的挑战。如果,过去你不是一个“桌面下的抚摸者”,你可能会发现,那样将会为你们外出的晚餐添上火花。如果你不习惯在公众场合牵手,你也许会发现,漫步经过停车场时,你可以填满你配偶情感的爱箱。如果,你们通常不是一坐进车

子里就亲吻的话,你也许会发现,那会使你的旅游乐趣无穷。在你的配偶外出购物前拥抱她,不仅可以表示爱,也会使她早些回家。在新的地方尝试新的身体接触,并且让你的配偶告诉你他的反应,他是否觉得那是愉快的。记住,他说的才算数,你在学习说的是他的语言。

身体接触的本质

我的任何部分都住在身体之内。触摸我的身体就是触摸我;远离我的身体,你就是在感情上远离我。在我们的社会里,握手是向一个人传达率直和社交亲密的方式。偶尔,当一个人拒绝跟另一个人握手的时候,则传达了他们间关系有问题的信息。任何社会都有一些身体接触的文化,作为社交问候的工具。一般美国男性可能对跟欧洲人拥抱和亲吻觉得不舒服,可是在欧洲,那却跟我们的握手有着同样功能。

在每一个社会中,都有些特定适当和不适当触摸异性的方式,近来对性骚扰的注意,凸显了那些不适当的方式。但在婚姻关系中,什么是适当或不适当的触摸,在一些大原则下是由夫妇自己决定的。身体的虐待当然是被社会认为不适当的,甚至还有专人组成了社会团体,来帮助“被殴打的妻子或丈夫”。很清楚地,我们身体的功能在于接受触摸,而不是虐待。

这时代的特征显示出性开放和性自由的特性。在那样的自由下,我们已经证明开放的婚姻(配偶双方有自由与

其他人有性的亲密关系)是不真实的。那些不以道德观点来反对的人,最终仍会以情感的观点来反对。在我们对亲密和爱的需求中,有某些成分不允许我们给配偶这样的自由。当我们察觉自己的配偶在性方面跟某人有牵连时,那种情感上的痛苦是十分深刻,而且婚姻的亲密感将消逝无踪。在辅导人员的档案里满是这样的记录:丈夫或妻子设法努力解决因配偶的不忠实所引致的情感创伤。那种创伤对一个主要爱语是身体接触的人来说,更加剧烈。他深深渴望得到的(经由身体的抚摸而表达的爱),现在却被别人夺走。他的情绪爱箱不仅虚空,还被暴怒打得满是窟窿。为了满足那些情绪的需要,需要大加整修一番。

危机与身体的接触

在遇到危机的时候,我们都会互相拥抱。为什么?因为身体的接触,这几乎是出于天性。是爱最有力的传达者。在危机中我们需要的是感觉被人爱,我们不总是能改变事情,但如果我们觉得是被人爱,就会有生存下去的勇气。

所有的婚姻都会经历危机;如同父母的去世是不可避免的,车祸每年使千万人伤残和死亡,疾病对人一视同仁;失望是人生的一部分。在危机中你能为配偶做的最重要的事,是爱他或她。如果你配偶主要爱的语言,是身体的接触;在她哭的时候,没有任何事比搂着她更重要了。你说的话也许不算什么,可是你的抚触会传达你的关心。危机为表示爱提供了一个独特的机会,在危机过去很久

以后，你温柔的抚触仍然会被记得；而你若是借此来表示，可能永不会被忘记。

自从很多年前，在我第一次访问了佛罗里达州的西榈滩以后，我常常欣然主持当地的婚姻研讨会。在一个研讨会上，我认识了彼得和帕茜。他们不是佛罗里达州的本地人（很少人是），可是他们已在那儿住了 20 年，西榈滩可算是他们的家乡了。我的研讨会是由当地一个教会赞助的，当我们从飞机场开车出来，牧师告诉我，彼得和帕茜请求我在他们家过夜。我试着表现出兴奋的样子，可是从经验来看，我知道这样的请求通常是代表一段深夜的辅导。总而言之，那天晚上有好几件事使我吃惊。

牧师和我进入那幢宽敞、精心装潢的西班牙式房子，他把我介绍给帕茜和“查理”（他们家的猫）。当我环顾四周，我有预感：若不是彼得的事业非常成功，就是他的父亲留给他一大笔遗产，或者他背了一身债。后来，我发觉我第一个预感是正确的。当他们带我去看客房的时候，我注意到“查理”，很舒服地在我要睡的床上伸懒腰。我心想，这只猫命真好。

过了一会儿，彼得回家了，我们一起用了美味的点心。我们都同意在研讨会之后再吃晚餐。几个钟头后，我们吃晚餐之时，我一直等待着辅导时间的开始，结果根本没开始。相反我发现彼得和帕茜是一对健康、快乐的夫妇。对一个辅导者来说，这是奇特的。我渴望发觉他们的秘密，可是我真的太累了，而且我晓得第二天彼得和帕茜要开车送我到飞机场，所以，我决定在精神好些时，再做

我的探索。他们带我到我的房间。

当我到了那儿，“查理”还真乖乖地离开了房间。它从床上跳下来，往另一间卧房去了；几分钟之内我就上了床，短短地回想一下，我就进入梦乡。就在我进入沉睡之前，卧房的门突然开了，一个怪物跳到我身上！我听说过佛罗里达的蝎子，但这可不是小蝎子。没时间多想，我抓起盖在身上的被单，发出毛骨悚然的尖叫，用力地把那怪物掷向远处的墙壁。我听到它的身体击中墙壁，然后一片寂静。彼得和帕茜从走廊跑来，开了灯，我们看到查理猫躺在那儿，一动也不动。

彼得和帕茜从未忘记我，我也没有忘记他们。过了几分钟，查理猫苏醒了过来。可是，它没有再回到我的房间来。事实上，后来彼得和帕茜告诉我，查理猫再也没有回到过那个房间。

在我错待了查理猫以后，我不确定第二天彼得和帕茜是否还会送我到飞机场；或者他们是否还会对我有任何兴趣。不过，在研讨会结束以后，我的担心消除了。彼得说：“柴普曼博士，我参加过很多研讨会，可是我从没有听过有人像你一样清楚地描述帕茜和我。你的爱的语言观念是真实的。我迫不及待要告诉你我们的故事。”

在跟参加研讨会的人道别之后的几分钟，我们已坐进车里，到飞机场的45分钟车程，彼得和帕茜开始告诉我他们的故事。在他们婚姻生活的早期，曾经历过极大的困难。可是大约22年以前，他们所有的朋友都同意，这一对是“完美的夫妇”。彼得和帕茜确信他们的婚姻是“天作

之合”。

他们在同一个社区长大,参加同一个教会,而且是从同一个高中毕业。他们的父母有相似的生活方式和价值观,彼得和帕茜也喜欢很多相同的事物。他们都喜欢网球和划船,常互相分享他们所拥有的许多相同兴趣。他们似乎拥有所有的共通点,这似乎应该确保婚姻幸福。

他们在高二的时候开始约会。虽然毕业后上了不同的大学,可是他们仍设法至少每月见一次面,有时候更是常见面。在大一结束时,他们确信他俩是“天造地设的一对”,两人决定先毕业再结婚。接下来的三年,他们保持着美好的约会关系:这个周末他到她的学校看她;下个周末,她到他的学校看他;第三个周末,他们会回家看家人,可是花大部分的时间彼此共处。每月的第四个周末,他们同意不碰面,给彼此发展个人兴趣的自由。他们始终如一地遵照那个日程表,除非有特别的事件,比如生日以外。在他拿到商学学位和她拿到社会学学位的三个星期之后,他们结婚了。两个月后他们搬到了佛罗里达州,因彼得找到了一个好的新工作。在那里,住得最近的亲戚也在两千里之外,他们可以永远享受“蜜月期”。

头三个月非常令人兴奋:找公寓、搬家、一起享受生活。他们能记得的惟一冲突与洗碗有关。彼得认为,他完成那项杂务的方式比较有效率,但是帕茜不以为然。最后他们同意,谁洗碗就照谁的方式,因此那个冲突就解决了。然而差不多在结婚的六个月后,帕茜似乎觉得彼得开始在远离她,因他工作时间加长了,即使当他在家也是花

相当多的时间在电脑上。当帕茜终于表达自己的感觉(他在躲避她)以后,彼得告诉她,他不是躲避她,只是尽力做好他的工作。他说她不了解他所承受的压力,以及他的第一年好的表现是多么重要。帕茜不高兴,可是她决定给他空间。

帕茜开始跟住在公寓大楼的其他太太们交朋友,当她知道彼得晚上会加班,她则会跟朋友去买东西,而不在下班后直接回家。有时候彼得到家时,她都还未回家,这使得彼得十分恼怒,责怪她欠考虑、不负责任。帕茜反驳:“这是锅嫌壶黑。谁不负责任?你甚至不打电话告诉我,你什么时候到家。我不知道你什么时候在这儿,我怎么能为你待在这儿?而且,就算你在这儿,你也是花所有的时间跟那个笨电脑在一起。你似乎不需要妻子,你需要的只是电脑!”

彼得大声地回应:“我的确需要妻子。你不了解吗?那是整个重点。我需要一个妻子。”

可是帕茜并不了解,反倒非常困惑。在她寻求答案的当中,她到公共图书馆借了几本有关婚姻的书。“婚姻不应该是这样的。”她想,“我必须为我们的情况找到一个答案。”当彼得到电脑室的时候,帕茜就看她的书。事实上很多个晚上,她一直看到深夜。上床的途中彼得会注意到她,然后讥讽她:“如果你在大学的时候有这么用功,你就会是优等生了。”帕茜会说:“我不在大学里,我在婚姻里;而现在能得到丙等,我就满意了。”彼得没再说什么,就去睡了。

在第一年结束的时候,帕茜绝望了。以前她提到过,

可是这次她很平静地对彼得说：“我要去找一个婚姻辅导专家，你要跟我一起去吗？”

彼得回答：“我不需要婚姻辅导专家，我没有时间去看婚姻辅导专家，我也没有钱去看婚姻辅导专家。”

“那么我自己去。”帕茜说。

“好，反正是你需要被辅导。”

这谈话结束了，帕茜觉得好孤单。可是到了下一个星期，她仍照约定的时间去看婚姻辅导专家。三次以后，那专家打电话给彼得，问他是否愿意谈谈他们对他们婚姻的看法。彼得同意了，痊愈的过程于是开始。六个月后他们带着一个更新的婚姻，离开了婚姻辅导的办公室。

我对彼得和帕茜说：“你们在辅导中学到了什么？这又如何使得你们的婚姻有了转机？”

“查普曼博士，简单地说”，彼得说，“我们学会了彼此诉说爱的语言。辅导家当时并没有用那个词，可是今天当你演讲的时候，我明白了，我的思绪回到了我们的辅导经验，我明白那正是发生在我们身上的事。我们终于学会彼此诉说爱的语言。”

“你爱的语言是什么，彼得？”我问。

“身体的接触。”他毫不迟疑地说。

“的确是身体的接触。”帕茜说。

“你的呢，帕茜？”

“是精心的时刻，柴普曼博士。当他整天忙工作和电脑的那段时间，我所祈求的就是这个。”

“你怎么知道，身体的接触是彼得的爱语？”

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

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

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

“他说得没错，我会几个星期都不碰他，因我没想到那方面。我做饭、清理房间、洗他的衣服，而且试着不碍着他的事。我实在不知道，我还能做什么别的。我不能了解他为什么退缩，或者不关注我。并非我不喜欢身体的抚摸，只是那对于我而言，从来没那么重要。花时间跟我相处，才会使我觉得被爱、被欣赏、被注意到了；至于我们是

否拥抱或者亲吻，倒没什么关系。只要他注意到我，我就觉得他爱我。”

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

“他还放电脑在家里吗？”我问。

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

“今天在研讨会里使我惊奇的是”，彼得说：“你有关爱的语言的演讲，带领我回到了多年前的那个经验。你只讲了 20 分钟，但我们却花了 6 个月才学会。”

“哦，”我说，“要紧的不是你学习得有多快，而是你学习得有多好。而且，很显然地，你们学习得很好。”

很多人主要的爱语是身体的接触，彼得只是其中之一。在情绪方面，他们渴望配偶伸出手来抚摸他们。对主要爱语是身体接触的人：手指梳理头发、抚摸背部、牵手、拥抱、做爱（所有这些和其他的“爱的触摸”），是他们情感的救生索。

注释：1.马可福音十：13。

2.马可福音十：14~16。

习作

如果你配偶爱的语言是身体的接触：

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

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

三、走向你的配偶说：“最近，我有没有表示过我爱你？”搂着她，拥抱着她，抚揉她的背，继续说：“你最了不起！”（抗拒想冲进卧房的诱惑。）然后设法抽身，继续做下一件事。

四、当你配偶坐着的时候，走到她背后，开始按摩她的肩膀。持续5分钟，除非你的配偶要求你停止。

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

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

七、在温暖的浴缸里放水，然后对你的配偶宣布，你正在找一个同伴加入。

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

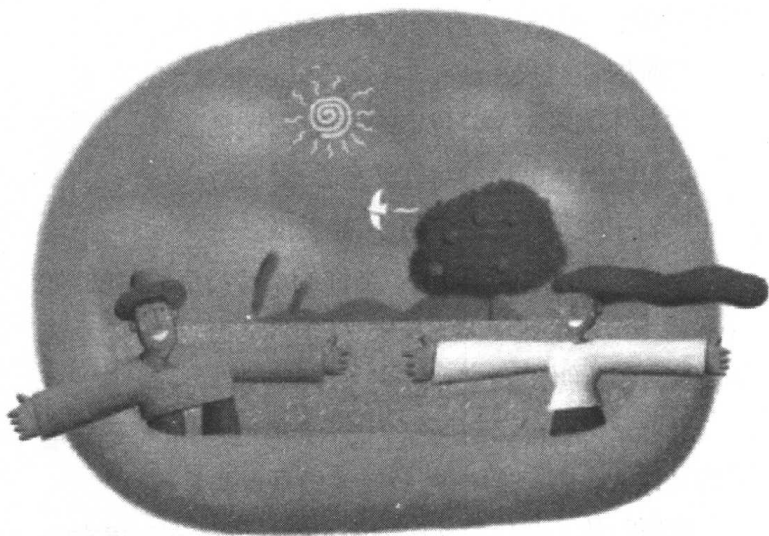
九、当家人或朋友来访时，当着他们的面以身体接触你的配偶。在你们站着说话的时候，一个拥抱、抚摸她的

手臂、挽着她的手臂或者只是把你的手放在她的肩头,就可以得到双倍的情绪分数。那表示:“即使有那么多人在房子里,我仍然看得见你。”

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

你的主要爱语是什么？什么最能使你感觉到你的配偶爱你？你最渴望的是什么？如果这些问题的答案没有立刻跃进你的脑海，去察看爱的语言的负面使用也许可以帮助你：你的配偶做的哪些事、说的哪些话，或者哪些没有做、没有说的，伤害你最深？

第九章 发现你的主要爱语



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

肯定的言词

精心的时刻

接受礼物

服务的行动

身体的接触

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

“哪两种？”我问。

“‘身体的接触’和‘肯定的言词’”，鲍勃回答。

“关于‘身体的接触’，你的意思是什么？”

“哦，主要是在性的方面。”鲍勃说。

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

“那些都很好”，鲍勃说。“我不会拒绝它们，可是最重要的是做爱。因在那时候，我知道她是真的爱我。”

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

句子最受用？”

“差不多任何句子都行，只要是正面的。”鲍勃回答。“当她告诉我，我多么好看、我多么聪明、我工作得多么努力；当她对我在家里做的事，表示赞赏；当她夸赞我花时间陪孩子；当她告诉我，她爱我——所有这些都对我很重要。”

“当你成长的时候，有没有从你的父母那里接受过这样的称赞？”

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

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

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

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

鲍勃犯了很多男人常犯的错误：假定“身体的接触”是他们主要爱的语言，因为他们那么热切地渴望做爱。对

男性来说,性欲是有生理基础的。性欲是由精子和精液在阴囊中的积存所刺激,当阴囊满了,在生理上有一种推动力,要去舒解它。因此,男性的性欲有生理的根源。

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

因为男性在生理上,被规律地推动着做性的舒解;可能他就自然地认定,那是他主要的爱的语言。可是,如果在别的时候,他不喜欢与性无关的身体触摸,身体接触可能就不是他爱的语言。性欲跟他感觉被爱的那种情感上的需要,是相当不同的。这不是说做爱对他不重要,这是极端地重要——可是单是性关系,无法满足他被爱的需求,他的妻子还必须同时说他的主要爱语。

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

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

有了重要的发现。

你的主要爱语是什么？什么最能使你感觉到你的配偶爱你？你最渴望的是什么？如果这些问题的答案没有立刻跃进你的脑海，去察看爱的语言的负面使用也许可以帮助你：你的配偶做的哪些事、说的哪些话，或者哪些没有做、没有说的，伤害你最深？例如：如果你最深的痛苦是配偶对你的批评、判断之言，那么你爱的语言可能是“肯定的言词”。如果你的配偶以负面方式，使用你主要的爱的语言，那他会伤害你胜过伤害别人。因为，他不仅疏忽了你主要的爱的语言，而且还把那种语言当作刀子刺入你的心。

我记得安大略省（在加拿大境内）肯其尼的玛丽，她说：“查普曼博士，伤害我最深的是罗恩在家里从不帮我的忙。当我做所有的家事时，他却在一旁看电视。我不能了解，如果他真的爱我，他怎么会那样？”玛丽最深的伤痕（主要是罗恩没有帮她做家里的事）也是她的主要爱的语言——服务的行动。如果使你苦恼的，是你的配偶很少送你礼物，那么你的主要爱的语言，也许是“接受礼物”。如果你最伤心的是你的配偶很少给你精心的时刻，那么，这就是你的主要爱的语言。

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

住在印第安纳州马里维尔的伊丽莎白，用这个方式发现了她的主要爱的语言。在一个研讨会结束的时候，她对我说：“每当我回顾过去十年的婚姻，问自己最常请求彼得的是什么，我的爱的语言就显而易见。我最常请求的是‘精心的时刻’。我一次又一次地问他：我们是否可以去野餐、出外度周末或把电视机关上一小时、一起谈话、一起散步等等。我觉得被忽视了，而且不被他爱，因为他很少答应我的请求。在我的生日或特别的日子，他送我好的礼物，却不明白我为什么不得兴奋。”

“在你的研讨会里”，她继续，“我们两个人都看到了亮光。下课时间，我先生向我道歉，因为这些年来他是那么愚蠢，抗拒我的请求。他答应我，在未来情形会不一样，我相信它们将会不一样。”

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

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

而我建议了三种方式,来发现你自己的主要爱语:

一,你的配偶做什么事或者不做什么事,伤害你最深?跟这件事相反的,可能就是你的爱的语言。

二,你最常请求你配偶的是什么?你最常请求的事,可能是最能使你感觉到爱的事。

三,你通常以什么方式向你的配偶表示爱?你表示爱的方法,也许显示它会使你感觉到爱。

用以上三种方式,也许可以使你决定你的主要爱的语言。如果,两种语言似乎对你都同样的重要,就是说两者都很突出,那么也许你是说双语之人。如果真是这样,对你的配偶来说就比较容易了。现在,他或她有两种选择,任何一种都能有效地向你传达爱。

有两种人可能较难于发现自己的主要爱语。第一种,是那些情绪爱箱已经满了很久的人。她的配偶以很多方式向她表示爱,所以她无法确定其中的哪一种最能使她感觉到爱;只知道自己是有人爱的。第二种,是那些爱箱已经空了很久的人,他已不记得什么能使他感觉到爱了。若有其中任何一种情形,你可以回到谈恋爱时的经验,问自己:“在那些日子里,我喜欢我的配偶哪些方面?他做的什么事或者说的什么话,才使我想跟他在一起?”如果你能回想起那些记忆,它们会给你一些有关你的主要爱语的概念。另外一种方式,是问你自己:“我理想的配偶是什么样的?如果我能有完美的配偶,她会像什么样?”你配偶的完美画像,应该会给你一些关于自己主要爱语的概念。

说了那么多,我建议你们花些时间,写下你所认为自

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

分享过后，我建议你们玩以下的游戏，每星期三次，连续三个星期。这个游戏叫“检查箱子”，它是这样玩的：当你们回到家，其中一人问另一人：“如果用0到10来计量你的爱箱的话，你的爱箱今晚有多满？”0代表空虚，10代表“装满了爱，再也装不下了”。你用10、9、8、7、6、5、4、3、2、1或者0，测量一下你的爱箱，看看它有多满，然后你的配偶会说：“我能做什么帮助你充满它？”

接着，你给配偶一个建议：你建议他（她）在那天晚上对你做或说些什么。他会尽力答应你的请求的。结束你的部分，轮到你的配偶来做了。这样一来，你们两个人都有机会测量你们的爱箱，而且提供充满它的建议。连续玩了三星期后，你就会欲罢不能，在你的婚姻中，这是刺激爱的表现的有趣方式。

一个丈夫对我说：“我不喜欢那个爱箱游戏。我跟妻子玩过那个游戏。我回到家，对她说：‘如果用0到10来计量你的爱箱的话，你的爱箱今晚有多满？’她说：‘差不多是7。’我问：‘我能做什么帮助你充满它？’她说：‘今天晚上，你所能为我做的最好的事就是洗衣服。’我回答：‘爱和洗衣服有什么关系？我不懂。’”

我说：“那就是问题所在。也许你还不了解你妻子的

爱的语言。你主要爱的语言是什么？”

他毫不迟疑地说：“身体的接触，尤其是婚姻生活中性的部分。”

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

“把衣服拿来”，他喊着说。“如果能使她觉得那么好，我会每天晚上洗衣服。”

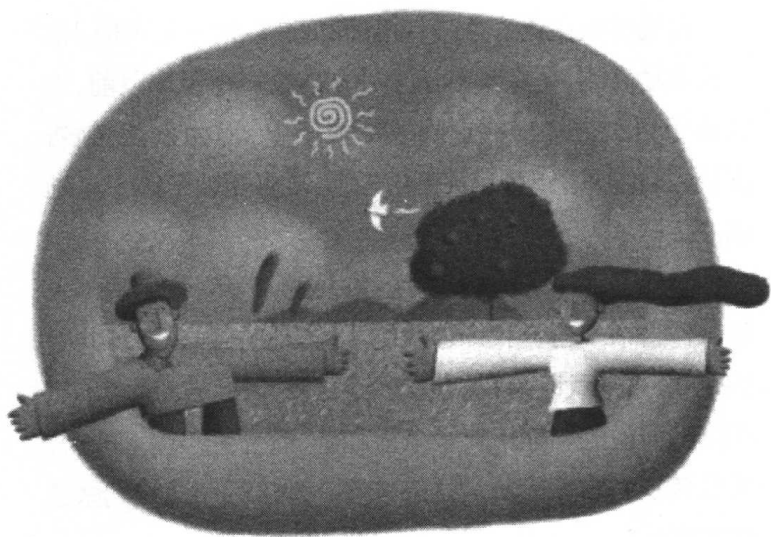
另外，如果你还没有发现你的主要爱语，就保留检查箱子游戏的记录。当你的配偶说：“我能做什么来帮助你充满它？”你的建议可能围绕着自己的主要爱语。你的请求也许包括了五种爱的语言，可是你会有较多的请求，集中在你主要的爱的语言上。

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

我将在第十章中讨论这个答案。

爱也许擦拭不掉过去,但却足以改变未来。当我们积极选择使用我们配偶的主要爱语时,我们就创造出一种情绪气氛,使我们能够好好地处理过去的冲突和失败。

第十章 爱是一种选择



当我们对过去的失败充满了伤痛、怒气和怨恨，怎还可能表达彼此的爱语？问题的答案在于我们人性的本质。我们是有选择能力的受造物，我们会做出不好的选择，那是我们大家都经历过的，像是说吹毛求疵的话，或是做伤害人的事。虽然那些选择在当时看来可能是有理由的，但我们不是以它们为荣。我们在过去所做不好的选择，并不表示在未来也必须这样做。我们可以说：“我很抱歉。我知道我伤害了你，可是我要使未来不一样。我愿意以你的语言来爱你，我愿意满足你的需要。”我曾经看过，当夫妇选择去爱彼此的时候，在离婚边缘的婚姻将得到解救。

爱可能擦拭不掉过去，但却足以改变未来。当我们使用我们配偶的主要爱语时，我们就创造出一种情绪气氛，使我们能够好好地处理过去的冲突和失败。

布伦特坐在我的办公室里，面部冷冷地毫无表情。他不是主动来的，是应我的请求才来的。一个星期以前，他的妻子贝琪曾经坐在这同一把椅子上，泪如泉涌，她告诉我，布伦特告诉她，他不再爱她，要离开她了。于是她崩溃了。

当她平静下来之后，她说：“过去两三年，我们两个人都工作得很辛苦。我知道我们不像以前一样有很多共处的时间，可是我以为我们是在为共同的目标努力。我不能相信他所说的。他一直是個很和善，而且关心别人的人，更是孩子们的好父亲。”她继续着，“他怎么能对我们做这样的事？”

我仔细听她描述他们12年的婚姻。那是我以前听过

好多次的故事。他们有令人兴奋的约会期,在“恋爱经验”的高峰,他们结婚了;婚姻初期,他们经历了典型的适应期,而且追逐美国式的梦想。时候到了,他们从“恋爱经验”的情绪高潮下来,可是并未学会有效诉说彼此之爱的语言。过去几年,她活在爱箱只是半满的状态下,可是她觉得自己收到的爱的表达尚可,便认为一切都没问题。但是他的爱箱却是空的。

我告诉贝琪,我要看看布伦特是否愿意跟我谈谈。我在电话上跟布伦特说:“你知道的,贝琪来看我,告诉我她在婚姻中的挣扎。我要帮助她,可是这么做之前,我需要知道你在想什么。”

他毫不迟疑地同意了,现在他坐在我的办公室里。外表上他和贝琪完全相反。她曾经无法控制地哭着,而他则很能控制自己的情绪。但我有种感觉,他的哭泣是在内心的深处,而且发生在几个星期或者几个月之前。布伦特告诉我的故事证实了我的感觉。

“我就是不再爱她了”,他说。“我不爱她已经很久了;我不要伤害她,可是我们不再亲近,关系变得很空虚。我不喜欢跟她在一起了;我不知道是怎么回事。我但愿情形并非如此,可是我对她再没有任何感情了。”

布伦特想的、感觉的,正是多少年来无数的丈夫们曾经想过的、感觉过的。那是一种“我不再爱她了”的思想形态,给了男人们情感上的自由去跟别人寻求爱。对那些同样套用这个借口的妻子们,情形也是如此。

我同情布伦特,因我也曾经那样经历过。成千上万的

丈夫和妻子们都曾有过的经验，想要做对的事，不要伤害任何人，可是他们被情感的需要推动着，而在婚姻之外去寻求爱。很幸运地，在我自己的婚姻前期，我发现了“恋爱经验”和感觉被爱的“情感需要”之间的差异。在我们的社会中，多数人还没有学习到这种差异；电影、电视连续剧和浪漫的杂志，把这两种爱纠缠在一起，使我们更加迷惑。可是事实上，两者是截然不同的。

我们在第三章里讨论到的“恋爱经验”，是属于本能的层次，它不是预先计划的；在“男性与女性”关系的正常环境中，它就这么发生了。它可以被培育，或者被熄灭，可是它不是经由意识的选择而发生的。它存活不久（通常是两年或者更短），对人类的功能，似乎和加拿大公鹅求偶天职的功能一样。

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

无论如何，早晚我们会从那自然天性的高峰下到真实的世界。如果配偶学会了说我们主要爱的语言，我们对爱的需要会继续得到满足；另一方面，如果配偶不说我们爱的语言，我们的箱子则会慢慢地耗空，不再有被爱的感

觉。去满足你配偶那样的需要,绝对是一种选择。如果我学习配偶的爱语,并且经常说它,她会继续感觉到被我所爱。当她从“恋爱经验”的神魂颠倒状况下来的时候,她几乎不会想念它,因为她的情绪爱箱会继续被充满。但是,如果我没有学会她的主要爱的语言,或者选择不说它,当她从情感的高峰下来,她对那没有得到满足的情感需要,会有自然的渴望。经过好些年,带着一个空虚的爱箱,她很可能会跟另外一个人“坠入情网”,再次开始那个循环周期。

满足我妻子对爱的需要,是我每天要做的选择。如果我知道她的主要爱语,而且选择去说它,她最深的情感需要会得到满足,她在我的爱里会觉得安全。如果她也如此待我,我情感的需要会得到满足,然后我们两人都可以有满溢的爱箱。在一个情感满足的状况中,在我们继续维持婚姻有趣和成长的同时,还可以把有创造性的精力,用在婚姻以外的有益计划上。

心里想着想着,再看看布伦特没表情的脸,想知道我是否能帮助他。我心里知道,他或许已经卷入了另一个“恋爱的经验”,但我想知道,那是在开始阶段还是已在高峰期。很少男人在为了空虚爱箱受苦的时候,离开他们的婚姻,除非他们在别处已有了满足那个需要的可能对象。

布伦特很诚实地透露,他已经爱上另外一个人有几个月了。他曾经希望那种感觉会消失,他可以跟他的妻子解决他们的问题。可是,家里的情形愈来愈糟,他对另外那位女士的感情陷得愈来愈深。他甚至不能想像没有那

新爱人的生活。

我同情布伦特进退两难的处境，他真的不想伤害他的妻子或孩子，可是在同时，他又觉得自己该有一个快乐的人生。我告诉他关于第二次婚姻的统计数字（60%以离婚结束），他听了很惊奇，可是他确定自己可以逃过这个劫数。我告诉他关于离婚对孩子的影响的研究，可是他确信他会继续做孩子们的好父亲，而且他们会从离婚的创伤中复元。最后我跟布伦特谈到这本书的论点，而且解释恋爱经验和感觉被爱的那种深刻情感需要之间的差异；我解释五种爱的语言，激励他再给他的婚姻一次机会。忽然间，我了解到我对婚姻的那种智力和理智的研讨方式，跟他正经历的情绪高潮相比，像是一支玩具枪对抗一支机关枪。他对我的关心表示了感激，并且请求我尽所有可能帮助贝琪。可是他向我保证，他看不出这个婚姻有任何希望了。

一个月之后我接到了布伦特的电话，他表示想再跟我谈谈。这次当他进我办公室的时候显得烦扰不安，他不是我以前见过的那个平静、冷淡的人了。他的爱人开始从情绪的高峰下来，观察到布伦特一些她不喜欢的地方，于是她渐渐地退出这个关系，而他则快崩溃了。当他告诉我她对他有多么重要，以及被她拒绝是多么难以忍受的时候，他是满眶泪水。

在布伦特请我给他劝告之前，我很同情地听他说了一个小时。我告诉他，我多么同情他的痛苦，而且指出他在正经历那种丧失自然情感的忧伤，那种忧伤不会在一

夜之间消失,但是那样的经验是无法避免的。我提醒他,“恋爱经验”是短暂的,早晚我们总会从那高峰下到真实的世界。有些人在结婚之前就跨出了情网,有些人则在结婚之后。他同意,这发生在现在比发生在以后要好。

过了好一会儿,我建议,也许这危机是他和他的妻子接受婚姻辅导的好机会。我提醒他,真实、长存的爱,是一种选择;如果他和他的妻子学会了以正确的爱的语言去爱对方,不用多久,爱可以重生在他的婚姻里。他同意接受婚姻辅导;九个月以后,布伦特和贝琪带着一个新生的婚姻,离开了我的办公室。三年以后,我见到布伦特,他告诉我他有一个十分美满的婚姻,而且谢谢我在他生命中的紧要关头帮助了他。他告诉我,失去另一个爱人的伤痛,已经消失两年多了,并笑着说:“我的箱子从没这么满过,除此之外,贝琪是你所遇见过最快乐的女人。”

很幸运地,布伦特是我所谓的“恋爱经验”的不平衡性的受益者。我的意思是几乎从没有两个人同一天坠入情网,而且他们也几乎不会同一天跨出情网。你不必是一个社会科学家,只要听听乡村和西部歌曲,也能发现这个事实。布伦特的爱人,恰好在一个适当的时候,跨出了情网。

在我辅导布伦特和贝琪的九个月里,我们处理了他们以前从没有解决过的无数的冲突。然而,使他们婚姻重生的关键,乃是去发掘彼此主要之爱的语言,而且选择经常去表达它。

让我回到第九章我问的问题。“万一你配偶的爱的语

言,对你来说是不自然的,那怎么办?”在我的婚姻研讨会里,常有人问我这个问题,我的答案是:“那你觉得你应该怎么做?”

我妻子的爱的语言是“服务的行动”。我定期为她所做爱的行动之一,是用吸尘器吸地。你认为吸地对我来说自然吗?从前我母亲强迫我吸地,从初中到高中,星期六我不能去打球,除非我吸完了整幢房子的地。在那段日子里,我对自己说:“当我离开这儿以后,我不要再做的一件事就是吸地。我要为自己找一个妻子来做这件事。”

可是现在我吸我们家的地,而且定期地吸地。我吸我们家的地,只有一个理由,爱。付我再多的钱,我也不吸地,可是我为爱而吸地。你看,一种对自己来说,并不自然的行动,将是更好的爱的表现。我的妻子知道我吸地的时候,完全是出自 100%纯净、没有杂质的爱,这整件事我得了满分。

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

你有两只手吗?你能把它们放在一起吗?现在,想像你的配偶在中间,然后把他或她拉向你。我保证,如果你拥抱你的配偶三千次,就会开始觉得比较舒服了。然而重点是,舒服并非我们讨论的主题。我们是在讨论爱,爱是你为别人做了什么事,而非你为自己做了什么事。每天我

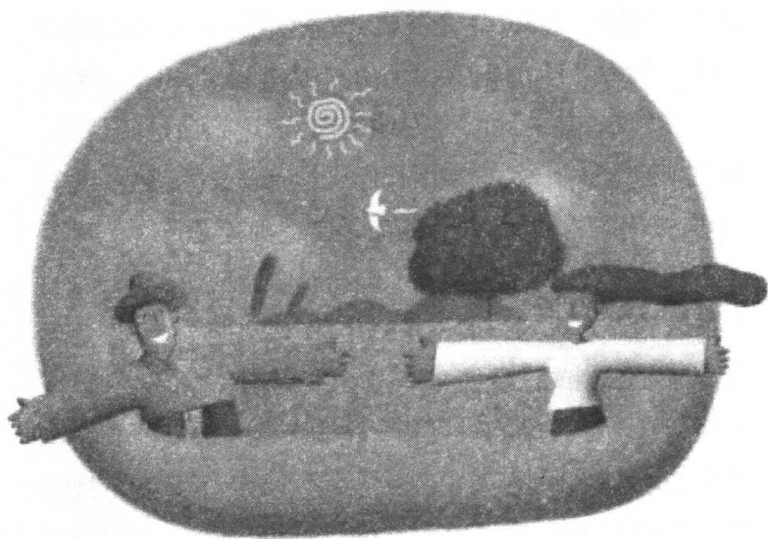
们大半的人做了很多事,都不是“自然”的。对我们有些人而言早晨起床时,我们就已是对抗我们的感觉而起床。为什么?因我们相信那天会有一些值得做的事。在正常情况下,这一天快过去之前,我们会因为自己起了床而感觉良好,我们的行动常发生在情感之前。

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

爱是一种选择。今天,任何一方都可以开始这个过程。

爱可在婚姻中再生吗?当然。关键在于去学习你配偶的主要爱语,而且选择在实际生活中表现出来。

第十一章 爱使人生不再一样



爱不是我们惟一的情感需要。根据心理学家的观察,我们的基本需要是:安全感、自我的价值与意义。但是,爱与这些需要相互影响。

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

配偶爱我这一事实,满足了我对自我价值的感觉。毕竟,如果他或她爱我,我必然是值得被爱的。有关我的价值,我的父母也许给了我负面或混淆的信息;可是,我的配偶在我成人以后认识我,而且爱我,她的爱建立了我的自尊。

至于感觉有意义的这种需要,是在我们很多行为背后的一种情感力量。生命被成功的欲望所推动,我们要自己的生命活得有价值。对于什么才是有意义,每个人都有自己的想法,并为此而努力地工作,以达到自己的目标。感觉到被配偶所爱,增强了我们这种有意义的感觉。我们相信,如果有人爱我,我的存在必定是有意义的。

我是重要的,因为我位于创造次序的顶点。我有能力以抽象的方式思考,或用言词传达我的思想,并且做决定。借着印刷或记录的文字,我可以从前人的思想得益。虽然别人活在不同的时代和文化中,我可以从他们的经验受益。我体验到家人和亲友的死亡,然后了解到超越物质的形而上存在。在所有的文化中,我发现人们都相信有一个灵性的世界。我的心也告诉我那是真实存在的;即使

我那受过科学化观察训练的思想,提出批评性的问题。

我是重要的,生命富有意义、并有更高的目的。我必须有信心,可是在有人对我示爱之前,我可能感觉不到自己的重要。当我的配偶用爱心投资时间、精力和努力在我身上,我就可以感觉到自己的重要。缺少了爱,我可能一生都在追寻意义、自我价值和安全感。但当我经验到爱,它积极地影响了我所有的需要。现在我有发展我潜力的自由,更确定了自我的价值,所以现在我能把我的精力向外转,而不被自我的需要缠绕。真实的爱总是使我们自由。

在婚姻的环境里,如果我们感觉不到爱,彼此间的差异就扩大了。我们开始把彼此看作是让自己快乐的一种威胁。我们为自我的价值和意义而战,婚姻成为战场,而非天堂。

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

“爱你的配偶”这个决定拥有极大的潜力。学习他或她的主要爱的语言,使那种潜力成为事实。爱的确能“使世界不再一样”,至少对简和诺姆是如此。

他们开了三小时的车才到达我的办公室。显然是诺姆不愿意来,是简对他施加压力,用离开他作为威胁,他才勉强来的(我不建议这样的方式,可是人们来看我之

前,并不总是知道我的建议)。他们结婚 35 年了,从来没有接受过辅导。

简开始了谈话。“查普曼博士,我要你先知道两件事。第一,我们没有任何金钱方面的问题。我在杂志上看到,金钱是婚姻中最大的问题,我们的情形不是这样。这些年来,我们两个人都工作,房款付清了,车款也都付清了。我们没有任何金钱上的问题。第二,我要你知道我们不争吵。我听朋友们说,他们总是争吵。我们从没争吵过,我不记得我们曾经有过争论。我们两人都同意争吵无益,所以我们不争吵。”

作为一个辅导者,我感谢简清理了通道。我知道她会直中要点。显然她已想好了开场白,要保证我们不会陷入那些不成问题的问题当中。她想善用这段时间。

她继续说:“问题是,我感觉不来自我丈夫的任何爱。生活对我们而言只不过是例行公事。早晨我们起来,然后上班。下午他做他的事,我做我的事。我们通常一起吃晚餐,可是我们不交谈。我们吃饭的时候,他看电视。晚餐之后,他在地下室做些琐事,然后在电视前睡觉,直到我告诉他是上床的时间了。那是我们一周五天的日程表。星期六早晨他打高尔夫球,下午他在院子做些事,晚上我们则跟另一对夫妇外出吃晚餐。他跟他们谈话,可是当我们坐进车回家的时候,谈话就结束了。一旦我们回到了家,他就在电视前睡觉,直到我们就寝。星期天早晨,我们到教会去。查普曼博士,我们总是在星期天早晨上教会。”她又强调着。

“然后”，她说：“我们跟一些朋友外出午餐。当我们到家以后，他在电视前睡一下午；晚上，我们通常又回到教会；回家以后，吃些爆玉米花，然后睡觉。我们每个礼拜天的时间表就是如此而已，我们好像住在同一幢房子里的室友。在我们之间什么也没有，我感觉不到从他来的任何爱，没有温暖，没有情感，只是空虚，死寂。我想我无法再像这样继续下去了。”

这时，简哭了。我递给她面巾纸，而且注意着诺姆。他的第一句话是：“我不了解她。”停了一会儿，他继续说：“我做我所知道的每一件事，向她表明我爱她；尤其是在过去的两三年，因为她抱怨得那么厉害，但似乎怎么做都没用。”

我能看得出来，诺姆深受挫折并且感到愤怒。我问他：“你都做了什么来表明你对简的爱？”

“好，第一个例子”，他说：“我比她早下班，所以每天晚上一到家，我就开始做晚饭。如果你要知道实情，一个星期总有四天，她回到家的时候，晚饭差不多已经做好了。另外一个晚上，我们出去吃饭。晚饭以后，有三个晚上我洗碗，除了有一个晚上我必须开会之外。我做所有吸尘的工作，是因为她的背部有毛病。我做所有院子里的事，则因为她对花粉过敏。另外，我还要叠烘干的衣服。”

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

诺姆继续着：“我做了所有的事，向她表明我爱她，而

她竟然坐在那儿，跟你说那些她对我说了两三年的话：‘她感觉不到爱。’我不知道我还能为她做什么！”

当我转向简的时候，她说：“查普曼博士，那一切都很好，但我要的是他坐在沙发上跟我谈谈话。然而我们却从来没有交谈过，彼此竟然已有 30 年没聊聊天了。他总是在洗碗、吸地、剪草……他总不断地在做事。而我只要他能同我坐在沙发上，给我一些时间，看着我，聊聊我们的生活。”

简又哭了。对我来说那已经很明显了，她的主要爱的语言是“精心的时刻”。她要求他的注意，她要被视为一个人，而非一个物品。诺姆的忙碌，并没有满足她情感上的需要。当我跟诺姆深谈以后，发现他也感觉不到爱，可是他不说什么。他认为：“如果你们结婚 35 年了，而所有的账单都付清了，你们也不争吵，那还有什么可企求的？”那是他的境况。可是当我跟他说：“对你来说，理想的妻子是什么样的？如果你可以有一个完美的妻子，那么她会是什么样的？”

他第一次接触我的目光，说：“你真的要知道吗？”

“是的。”我说。

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

简再也控制不住了。她转向他说：“我不相信你。你告诉我，是你喜欢做饭。”

“我不介意做饭”，诺姆回答，“可是这个人问我的理想是什么？”

我完全知道诺姆主要爱的语言是“服务的行动”。你想诺姆为什么替简做那所有的事？因为那是他的爱的语言。在他的心里，那是他表明爱的方式：替人做事。问题是“做事”不是简的主要爱的语言。在情感上，那对她的意义，不像她替诺姆做事的时候，诺姆所感受到的那样。

当诺姆的心里亮起来时候，他说的第一件事是：“为什么在 30 年以前，没有人告诉我这回事。不然每天晚上，我可以坐在沙发上，跟她聊个 15 分钟，而不需做其他的事。”

他转向简说：“这是我一生中的第一次，终于了解了你所说的‘我们不交谈’是什么意思。我过去从不了解，总认为我们是谈话了。我总是问‘你睡得好吗？’认为这样就是在交谈。可是现在我了解，你要的是每晚坐在沙发上 15 分钟，彼此注视对方并交谈。我了解你的意思了，而且也知道为什么那对你来说那么重要了。既然这是你爱的语言，那么我们就从今晚做起。在我此后有生之年，每个晚上我都给你 15 分钟，坐在沙发上。你完全可以相信我。”

简转向诺姆说：“那就太幸福了，我不介意替你做晚餐，只是那会比平常晚一些，因为我下班晚；可是我不介意做晚餐。而且我很乐意缝你的扣子。请给我足够的时

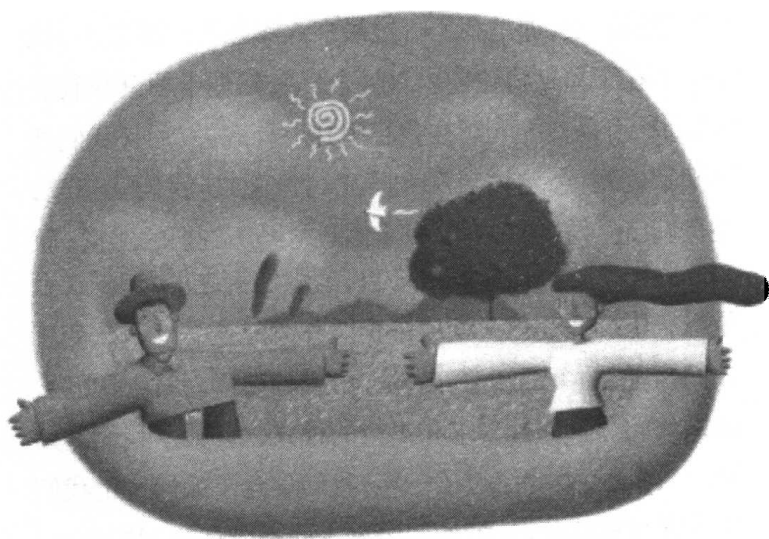
间,让我有机会缝它们。这一生我都会洗碗,如果那能使你感觉到爱。”

简和诺姆回到家,开始用正确爱的语言爱对方。不到两个月,他们去度了第二次蜜月;还从巴哈马打电话给我,告知我他们的婚姻有彻底的改变。

爱可在婚姻中再生吗?当然。关键在于去学习你配偶的主要爱语,而且选择在实际生活中行出来。

如果你本来没有那种感觉,但你宣称有,那是虚伪……可是,如果你为了对方的益处或乐趣表达一个爱的行动,那就是一个正确的选择。

第十二章 爱那不可爱的



那是九月中很美的一个周末。我的妻子和我漫步经过雷诺达公园,欣赏那些从世界各地进口的植物。那公园最初是由烟草大亨雷诺(R.J.Reynolds)开发的,作为他在乡间的部分产业,而现在则成为魏克林园大学(Wake Forest University)校园的一部分。我们经过玫瑰园时,我注意到安向我们走来。安在两个星期前才开始接受辅导。她低着头看着圆石步道,似乎在沉思中。当我跟她打招呼的时候,她吃了一惊,可是她抬起头来笑了笑。我跟卡罗琳介绍了她,谈笑了一会儿后,没有任何过渡地,她突然问了我一个非常深奥的问题:“查普曼博士,你可能去爱一个你恨的人吗?”

这问题是发自内心深刻的伤害,应该得到一个详细的答案。我知道在下星期的辅导约定时间,我会见到她,所以我说:“安,那是我所听过最引人深思的问题之一。我们何不在下星期讨论它?”她同意了,然后卡罗琳和我继续散步。可是安的问题在我心里并没有离去。后来我们开车回家的时候,卡罗琳和我开始讨论起来:我们回想起,在我们自己婚姻的早期,夫妻俩时常经历到恨的感觉。我们彼此责备的话语激发了伤害,紧跟伤害之后是怒气,于是怒气压抑在心里又变成了恨。然而究竟是什么改变了我们?我们两个都知道,是做一个爱的选择。我们都明白,如果我们继续那种要求和责难的模式,会毁了我们的婚姻。很幸运,大约经过了一年,我们学会了如何讨论我们的差异而不彼此责怪;如何做决定而不破坏我们的合一;如何提供具有建设性的建议而不苟求,而最终如何说出

彼此主要的爱的语言。(很多那样的领悟,都记录在一本早期的著作《如何在婚姻中成长》(*Toward a Growing Marriage*, Moody Press)。当我们开始说彼此的主要爱语时,那种愤怒和憎恨的负面感觉减退了。

但是,我们的情况和安不同。卡罗琳和我都可以接纳学习和成长,但我知道安的丈夫不接纳。她告诉我,前一个星期她求他去接受辅导,也恳求他看有关婚姻的书,或者听有关婚姻的录音带,可是他拒绝了她为迈向成长所做的一切努力。根据她的说法,他的态度是:“我没有任何问题,你才有问题!”在他心里他是对的,而她总是错的(事情就是那么简单)。他对她的爱,在这些年中已被他经常的批评和责难扼杀了。在十年的婚姻之后,她情感的精力已经耗尽,自尊心也差不多被毁了。安的婚姻还有任何希望吗?她能爱一个不可爱的丈夫吗?他到底会不会以爱来回应她呢?

我知道安是一位虔诚的信徒,她定期到教会去。我推测,恐怕她对婚姻存活的惟一希望,全在于她的信心。第二天,我因惦记着安而开始阅读《路加福音》记载的基督生平。我非常佩服路加的写作,也许因他是一位医生,他注意到了细节部分;他在第一世纪有次序地记载了拿撒勒人耶稣的教导和生活风格。在很多人所称耶稣最伟大的讲章中,我诵读了以下的话,我称它为爱的最大挑战。

只是我告诉你们这听道的人,你们的仇敌,要爱他!

恨你们的,要待他好!诅咒你们的,要为他祝福!凌辱你们的,要为他祷告……你们愿意人怎样待你们,你们也要怎样待人。你们若单爱那爱你们的人,有什么可酬谢的呢?就是罪人也爱那爱他们的人。¹

对我来说,那在差不多两千年前写下的深奥挑战,可能就是安所追寻的方向。可是她能实行吗?有人行得出来吗?去爱那已变成你仇敌的配偶,可能吗?去爱一个曾诅咒你、凌辱你,而且对你表示轻视和憎恨感觉的人,可能吗?而且如果她能做得到,会有任何回报吗?到底她的丈夫会不会改变,开始对她表示爱和关心呢?我为耶稣古老讲章中下文的余言所震惊:“你们要给人,就必有给你们的,并且用十足的升斗,连摇带按,上尖下流地倒在你们怀里;因为你们用什么量器量给人,也必用什么量器量给你们。”²

去爱一个不可爱的人之古老原则,可能在安那样的婚姻里行得通吗?我决定做一个实验。我的假设是:如果安学会了她丈夫主要的爱的语言,而且花了一段时间去说它;因着他对爱的情感需要得到满足,最终他会回报她,开始对她表示爱。我问自己,那能行得通吗?

下一个星期我跟安会面,再次听她叙述自己婚姻中的恐怖情形,在结束的时候,她重复了她在雷诺达公园的问题。这次,她以陈述的方式:“查普曼博士,我真不知道,在他如此待我之后,到底我还能不能再爱他?!”

“你跟你的任何朋友,谈到过你的情况吗?”我问。

“跟两位我最亲近的朋友谈过。”她说,“也跟另外一些人提过一点儿。”

“他们的反应是什么?”

“退出来”,她说,“他们都告诉我,退出来,说他永远不会改变的,说我只是在延长这种痛苦罢了。可是查普曼博士,我就是没办法那么做。可能我该那么做,也许我就是不能相信那样做是对的。”

“看起来,你的宗教和道德的信念告诉你,退出婚姻是错误的;而你情感上的痛苦告诉你,退出来是惟一的生路。你在两者之间做痛苦的选择。”我说。

“正是这样,查普曼博士,我就是觉得这样,我不知道该怎么办。”

“我深深同情你的挣扎”,我继续说。“你正处在一个非常困难的境况中。但愿我能给你一个容易的答案。可是很不幸地,我实在不能。你所提到的两种选择,退出去或待在里面,都可能会带给你极大的痛苦。在你做决定之前,我倒有一个主意。我不敢确定那会行得通,不过,我希望你能试试看。由你所告诉我的,我知道你的宗教信仰对你很重要,而且你非常重视耶稣的教训。”

她肯定地点了点头。我继续着,“我要读一段耶稣的话,我想它可以应用在你的婚姻里。”我缓慢地、从容地念着。

“只是我告诉你们这听道的人,你们的仇敌,要爱他!恨你们的,要待他好!诅咒你们的,要为他祝福!凌辱你们的,要为他祷告……你们愿意人怎样待你们,你们也要怎样待人。你们若单爱那爱你们的人,有什么可酬谢的呢?

就是罪人也爱那爱他们的人。”

“那听起来是不是像你的丈夫？他待你像仇敌，而不像朋友？”我询问。

她肯定地点了点头。

“他诅咒过你吗？”我问。

“太多次了！”

“他虐待过你吗？”

“时常！”

“他说过他恨你吗？”

“是的。”

“安，如果你愿意，我想做一个实验。想看看，如果我们应用这个原则在你的婚姻里，会发生什么事。让我来解释我的意思。”我接下去对安解释情感箱子的那种概念；以及当箱子的存量少得像她的情况，我们对我们的配偶会没有爱的感觉，只体验到空虚和痛苦。因为爱是如此深的情感需要，缺少它的时候，也就是我们痛苦最深的时候。我告诉她，如果我们能学习诉说彼此主要的爱语，情感的需要可以得到满足，正面的感觉可以再生。

“这对你有意义吗？”我问。

“查普曼博士，你刚好描述了我的人生。以前，我从没看得那么清楚。结婚以前，我们谈恋爱，可是婚后不久，我们就下了高峰；而且我们没有学习说彼此爱的语言。我的箱子已经空了很久，我确定他的也一样。查普曼博士，如果我早点儿了解这些概念，也许这一切就不会发生了。”

“安，我们不能回头”，我说。“我们所能做的是尝试使

未来有所不同。我想提议一个为期六个月的实验。”

“我愿意试任何事。”安说。

我喜欢她积极的精神；可是不确定，她是否了解这实验将会有多么困难。

“让我们从陈述我们的目标开始。”我说。

“如果在六个月内，你希望达成一个愿望，那将是什么？”

安沉默地坐在那儿好一会儿，然后，她在沉思中说：“我想看到格林能再爱我，而且愿意花时间跟我相处。我想看到我们一起做些什么事，去什么地方。我想感觉到他对我的世界有兴趣，我想看到我们外出吃饭的时候，一起谈话。我想要他听我说话，想感觉到他重视我的意见。我想看到我们一起旅行，而且玩得很开心，我想知道他重视我们的婚姻超过一切。”

安停了一会儿，又继续，“在我这方面，我想能再对他有热情和正面的感觉。我希望能再尊敬他、以他为荣。现在，我没有那些感觉。”

安说话的时候，我在笔录。当她说完了，我朗读她所说的。“那听起来像是相当的目标”，我说，“可是，那真是你要的吗，安？”

“现在听起来像是不可能，查普曼博士”，安回答，“可是，有一个美好的目标，那是我想要看到的。”

“那么，让我们立下决心”，我说，“这将是我们的目标。在六个月之中，我们要看到你和格林有这样爱的关系。”

“现在，让我提出一个假设，我们这实验的目的是要证明这个假设是否成立。让我们假定：如果你能在六个月

中,经常地说格林主要爱的语言,那么在某一天,他对爱的需要会开始得到满足;当他情感的箱子满了的时候,他会开始以爱回报你。这假设是建立在爱是我们最深的情感需求的观念上;而且当那个需要得到满足,我们会倾向于正面回应那个供应的人。”

我继续说:“这个假设把你放在主动的地位。格林并不想为这个婚姻努力,而你却想。这个假设是,如果你能引导自己的精力朝向正确方向,很可能格林最后会回报你。”我念了路加医生所记载的耶稣的讲章的另一段。“你们要给人,就必有给你们,并且用十足的升斗,连摇带按,上尖下流地倒在你们怀里;因为你们用什么量器量给人,也必用什么量器量给你们。”

“我所了解的是,耶稣陈述了一个原则,而非一种操纵人的方式。一般说来,如果我们对人仁慈、有爱心,他们也会倾向于回报我们的仁慈、爱心。这并不是说,我们可以借着对人仁慈,而使他仁慈。人都是独立的个体,可以自由选择弃绝爱、离开爱,甚至是唾弃爱。没有人能保证格林会对你的行动有反应;我们只能说,很可能他会有反应。”(一位辅导者,从不能以绝对的确信,预测个人的行为。根据调查研究和人格研究,辅导者只能预测一个人在某一情况中可能有的反应。)

在我们同意这个假设以后,我对安说:“现在,让我们讨论你和格林主要的爱的语言。从你已告诉我的来推测,我假定精心的时刻,可能是你主要的爱的语言。你认为呢?”

“查普曼博士,我也这么认为。早些日子前,当我们花很多时间一起谈话、一起做事时,我才感觉他是真的爱我;我最希望的就是婚姻中的这部分能够恢复。当我们花时间在一起的时候,我感觉他似乎真的关心我;可是看丈夫总是做其他的事,没时间和我谈话,没时间跟我做任何事时,我就感觉那些事务和工作,比我们的关系更重要。”

“你认为格林的主要爱语是什么?”我询问。

“我认为是身体的接触,尤其是婚姻中性的部分。当我觉得他比较爱我的时候,我们在性的方面通常比较活跃,而且他会有不同的态度。我想那是他主要爱的语言,查普曼博士。”

“他曾经抱怨过你对他说话的方式吗?”

“嗯,他说我总是唠叨,还说我不支持他,说我总是反对他的意见。”

“那么,让我们假定”,我说,“‘身体的接触’是他主要的爱语,‘肯定的言词’是他次要的爱语。我会这样推测是因为如果他抱怨负面的言词,显然正面的语言对他是有意义的。”

“现在,让我提议一个计划,来测试我们的假设。比如你回家对格林说:‘我想过我们之间的问题,我决定要做一个好妻子。所以,如果你有任何能帮助我成为一个好妻子的建议,请告诉我,我能接纳它们。你可以现在就告诉我,或者想想看再告诉我,我真想努力做一个好妻子。’不论他有什么反应,负面的或是正面的,只把它当作一个参考。你的开场白,可以让他知道在你们的关系中,有新的

事要发生了。”

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

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

“在身体的接触和性关系方面,开始采取更多的主动;不只是对他的动作有反应,而要以积极的态度使他惊奇。为性活上立下一个目标:前两个星期至少每星期一次,后两个星期至少每星期两次。”安告诉我,在过去六个月之久,她和格林只做过一两次爱。我预料这个计划会很快将死灰复燃。

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

“你的反应是很自然,很正常的。”我让安放心。“对多数妻子来说,想跟丈夫在性的方面亲近的那种愿望,是出自她们被丈夫所爱的感觉。只有她们觉得被丈夫爱,她

们才会渴望性的亲密；如果她们不觉得被爱，则多半会觉得在性关系中被利用了。那就是为什么去爱一个不爱你的人，是极端困难的事，那违反了我们的天性。你需要极大地仰赖你对上帝的信心，才有办法去这么做。也许，如果你再读耶稣的讲章：爱你的仇敌、爱那恨你的人、爱那利用你的人，可以对你有所帮助，然后请求上帝帮助你实行耶稣的教训。”

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

“也许我们需要把作为感觉的爱和作为行动的爱区分开来。”我说。“如果，你宣称你有哪些自己并没有的感觉，那是虚伪；而且，如此虚假的沟通，不是建立亲密关系的方法。可是，如果你表示一个爱的行动，而它是为了对方的益处或乐趣而设计的，那就是一个选择。你并不是宣称，那个行动是出自内心情绪的原因；你只是为了他的益处而选择做某件事，我想那应该是耶稣所说的。”

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

我的答案似乎使安满意了，至少当时是如此。我感觉我们将会再讨论这个问题。我也觉得，如果这个实验能行得通，那是因为安对上帝的深厚信心。

“过了第一个月”，我说，“我要你问格林你的表现如

何。用你自己的话问他：‘格林，你记得几个星期以前，我告诉过你我试着做个好妻子吗？我想问问看，你觉得我做得怎么样？’”

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

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

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

“每个月向他提出一个请求。如果他做了,很好;如果他他没有做,也没关系;可是,当他做的时候,你会知道他对你的需要有了反应。这个过程的目的就是要教导他你主要的爱语,因为你的请求跟你的爱语是一致的。如果他开始选择以你的主要的语来爱你,你对他那种正面的情感,会开始重新浮现出来,你的爱箱会开始满起来。迟早,你们的婚姻会真的重生。”

“查普曼博士,如果能那样,我愿意做任何事。”安说。

“好”,我回答说,“那需要很多的努力,可是我相信它值得一试。我个人也很想知道,这个实验是否能成功,我们的假设是否能成立。在这个过程中,我希望定期跟你会面——也许每两个礼拜一次,而且我希望你保存自己每星期给格林肯定言词的记录;还有,我要你把抱怨的单子带来,就是你写在笔记本里,而没有对格林说的。也许从那些不满中,我可以帮助你建立对格林的明确请求,它们可以帮助你克服一些挫折。最后,我要你学习如何以建设性的方式,述说你的挫折和愤怒;而且和格林一同学习,如何解决那些愤怒和冲突。可是,在这六个月的实验期间,我要你先把它们写下来,不要告诉格林。”

安离开了,我相信对于她的问题:“去爱一个你所恨的人,可能吗?”她已有了答案。

在接下来的六个月中,安看到格林在和对待她的态度和方式上,有了极大的改变。第一个月,他的反应是无礼且不当一回事的。可是,在第二个月以后,对于她的努力,他开始有了正面的反应。后来的四个月中,他

几乎对她所有的请求,都给予正面的反应,而且她对他的感觉也开始有了彻底的改变。格林从没来上过辅导课,可是他听了我的一些录音带,而且跟安讨论过它们;后来他甚至鼓励安继续上辅导课;因此在我们的实验之后,她又继续上了三个月。直到今天,格林常常对他的朋友夸赞我是制造神迹的人。事实上,我知道爱才是神迹的制造者。

也许在你的婚姻纪念日,也需要一个神迹,何不试试安的实验?告诉你的配偶,你想过你们的婚姻的问题,决定做一些改善,满足他或她的需要。请他告诉你一些如何能改善婚姻的建议;他的建议将是他爱之语的线索。如果,他没给你建议,根据多年来他所抱怨过的事,来推测他的爱的语言;然后在六个月中,集中你的注意力在那种爱的语言上。在每一个月结束的时候,请你的配偶对你的表现发表一些意见,并且提供另外的建议。

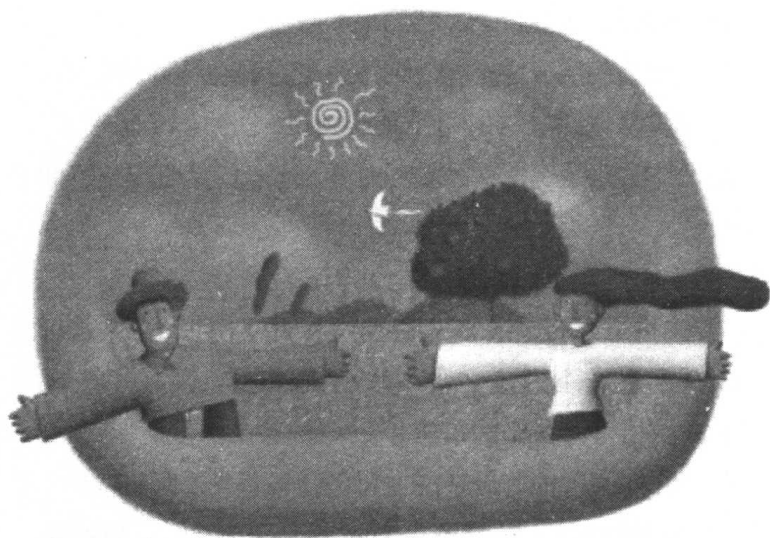
当你的配偶表示他看到了进步,等一个星期,然后向他提出一个明确的请求。这个请求应该是你真的要他为你做的事。如果他选择去做它,你会知道他对你的需要有反应。如果,他不答应你的请求,继续爱他。也许下一个月,他会有正面的反应。如果你的配偶借着回应你的请求,开始说你的爱语,你对他的正面的情感会回来,那么迟早你的婚姻会再次重生。我不能保证结果,但是我辅导过的很多人,都经历过爱的神迹。

注释:1. 路六 27-28, 31-32。

2. 路六 38。

观察你的孩子,看他们如何对别人表达爱。那就是他们爱语的线索。

第十三章 孩子们与爱的语言



爱的语言这个概念，能应用到孩子们身上吗？那些参加我婚姻研讨会的人，常问起这个问题。我的答案是“是的”。当孩子们小的时候，你还不知道他们主要的爱的语言，因此，只要集中努力在所有五种爱的语言上，你就必定会击中。但事实上，只要你观察他们的行为，不用多久你就可以学习他们的主要爱语。

博比今年六岁。当他的父亲下班回家时，博比会跳到他的身上，手往上伸，弄乱他父亲的头发。博比在对他父亲说些什么？“我要被抚摸”。他抚摸他的父亲，因为他自己想被抚摸；博比的主要爱语可能是“身体的接触”。

帕特里克住在博比隔壁，他五岁半，和博比是玩伴。帕特里克的父亲下班回家的时候，面对的是一个不同的情况。帕特里克会兴奋地说：“爸爸，到这儿来，我要给你看一样东西。到这儿来。”

他的父亲说：“等一下，帕特里克，我要看看报纸。”

帕特里克离开了一下，可是在 15 秒钟内又回来了，说：“爸爸，来我房间。我要给你看，爸爸。我现在要给你看！”

他的爸爸回答：“等一下，儿子。让我看完！”

帕特里克的母亲一叫他，他立即冲了出去。母亲告诉他，父亲累了，让他看一会儿报纸。帕特里克说：“可是，妈妈，我要给他看我做的东西。”

“我知道”，他的母亲说：“可是让爸爸先看报纸。”

60 秒钟以后，帕特里克又回来了，没说什么，直接跳进他父亲的报纸堆中，大笑着。他的父亲说：“你在做什

么,帕特里克?”

帕特里克说:“我要你到我房间来,爸爸。我要给你看我做的东西。”

帕特里克在请求什么?“精心的时刻”。他要他父亲全部的注意,除非他得到了,不然他不会停止,甚至会大吵大闹。

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

这一切对孩子而言,是潜意识的;也就是说,孩子并非有意识地想着:“如果,我送一个礼物给父母,他们也会送我一个礼物;如果我触摸父母,他们也会触摸我。”孩子的行为只是被自己情感的需要所引发。也许他们已从经验中学到,当自己做某些事,或说某些话的时候,可以从父母那儿得到某种反应;因此,他们做什么或说什么,为使自己情感的需要得到满足。如果一切顺利,他们情感的需要得到满足,孩子们会发展成为有责任感的成人。相反的,如果需要得不到满足,他们也许会违背常规,对没有满足他们需要的父母发怒,并且在不当的地方寻找爱。

精神科医师罗斯·坎贝尔博士是首先告诉我关于情

绪的爱箱的人。他说这许多年来在他治疗涉及不当性行为的青少年中,还未遇过一个青少年,他的父母曾经满足了他对爱的需要。罗斯·坎贝尔博士的看法是:在青少年中,几乎所有性行为违反的原因,都是因为幼年以来爱箱空虚的缘故。

在你的社区中,你看到过那种情形吗?一个十几岁的少年人离家出走。父母扭着双手说:“我们为他做了这么多,他怎么能这样对待我们?”可是这少年人却在 60 里外的一位辅导者的办公室里,说:“我的父母不爱我,他们从没爱过我。他们爱我的兄弟,可是并不爱我。”事实上,父母爱那个十几岁的少年人吗?在大多数的案例中,答案是肯定的。那么问题是什么呢?很可能是,父母从没有学会以孩子能了解的语言来传达爱。

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

让我们来看看,有关爱孩子的五种爱的语言。

肯定的言词

当父母对孩子的肯定言词越多,孩子就越能感受到爱。

当孩子小的时候,父母通常给他们很多肯定的言词。

甚至在孩子了解语言的沟通以前，父母就说：“多好看的鼻子，多美的眼睛，多卷的头发”等等。当孩子开始会爬了，我们为每一个动作鼓掌，而且给他“肯定的言词”。当他开始走路了，他用一只手扶着沙发站起来，我们站在两英尺远的地方，说：“过来，过来，过来。对了！走。对了，走。”这个孩子走了半步就跌倒了，我们是不是说：“你这个笨孩子，你不会走路吗？”相反地，我们会说：“对，走得好！”所以他站起来再试。

为什么当孩子大了，我们“肯定的言词”就转变为谴责的言词？当孩子7岁大了，我们走进房间，要他把玩具放回玩具箱里，那时地上有12个玩具。5分钟后我们回来了，已有7个玩具放进了箱子里，但我们仍会说：“我不是要你把玩具放起来吗？如果你再不把这些玩具收起来，我要……”根本无视于已放进箱子里的7个玩具。我们为什么不说：“对！约翰尼，你已把7个玩具放在箱子里了，很好。”其他的5个玩具大概会马上跳进箱子里去！当孩子大了，我们倾向于为他的失败而责备他，却不为他的成功赞赏他。

对于一个主要爱的语言是“肯定的言词”的孩子，我们的负面、批评、命令式的言词，会使她的心灵产生恐惧。很多35岁的成年人，仍旧会记得20年以前听到的谴责的话：“你太胖了，永远没有人会跟你约会。”“你不是好学生，你干脆退学好了。”“我不能相信你那么笨。”“你不负责任，永远不能成就任何事。”当他们主要的爱语被这种负面的方式伤害时，即使这些人已成年仍旧常常为自尊

挣扎,而且一辈子觉得没有人爱他们。

精心的时刻

·精心的时刻是给孩子全部的注意和关注·

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

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

很多成年人在回顾他们的童年时,不太记得父母说过的话,可是仍记得父母做过的事。一个成年人说:“我记得,我的父亲从没错过我高中的球赛。我知道,他对我做的事很感兴趣。”对那成年人而言,“精心的时刻”是一个非常重要的爱的传达器。如果“精心的时刻”是你孩子主要的爱的语言,而且你会说那种语言,很可能他会容许你跟他共度精心的时刻,甚至是在青少年期。如果在他小的时候,你不给他精心的时刻,在青少年期,他可能会寻求

友伴的注意,而远离渴望与孩子共度时光的父母。

接受礼物

很多父母和祖父母们,过度地使用了礼物这种语言。事实上,当一个人到玩具店去,他会感到惊奇,是否父母们相信那是惟一的爱的语言。如果父母有钱,他们常会买很多礼物给他们的孩子;有些父母相信那是表示爱的最好方式。还有一些父母会试着为他们的孩子做一些事,是他们自己的父母以前不能为他们做的,还会买一些东西,是他们小时候渴望自己拥有的。可是除非这是孩子的主要的爱语,不然在情感上,礼物可能对他不算什么。父亲或母亲是好意,可是他或她送的礼物,并没有满足孩子情感的需要。

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

如果,你有一个孩子,他或她的主要爱语是“接受礼物”,而你买不起很多礼物,怎么办呢?请记住,不在于礼物的品质或价值,而是在于“心意”。很多礼物可以是手工

做的,有时候孩子欣赏它超越昂贵的、工厂制造的礼物。事实上,年幼的孩子常玩盒子超过玩其中的玩具。你也可以找到一些不同的玩具,重新加工。这加工的过程,可以成为父母和孩子的共同工作计划。你不需要有很多钱,也能送孩子礼物。

服务的行动

服务行动是爱的五种语言之一

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

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

身体的接触

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

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

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

我女儿的爱语是“精心的时刻”,因此,在她成长的那段时间,我经常和她一起散步。她在全国历史最悠久的女子学院之一——塞勒姆学院(Salem Academy)上高中的时候,我们常在古老诱人的老塞勒姆(Old Salem)四周,摩拉维亚人(Moravians)修复的那两百多年历史的古老乡村

散步。走在圆石路上,它带你回到纯朴的时代。漫步古老的墓园,给你一种生命和死亡的真实感。在那些年中,每周有三个下午,我们会一起散步;在那个朴实无华的环境,我们有过好些长时间的讨论。现在她是一位医生,可是当她回到家时,她几乎总是说:“爸爸,要散步吗?”我从来没有拒绝过她的请求。

我的儿子绝不会跟我散步。他说:“散步很笨!没有目的地闲逛。如果你确定要到哪儿去,就开车去。”

“精心的时刻”不是他主要爱的语言。为人父母时常尝试把所有的孩子放进同样的模子里面;我们参加教养子女的会议,或者阅读教养子女的书籍,得到一些好主意后,就想回家去跟孩子练习。问题是孩子间有个别差异,对这个孩子传达爱的东西,不见得对另一个孩子也传达了爱。强迫一个小孩子跟你散步,一起共度所谓精心的时刻,并不会传达爱。如果要孩子感觉到我们爱他,我们必须学习说孩子们的爱的语言。

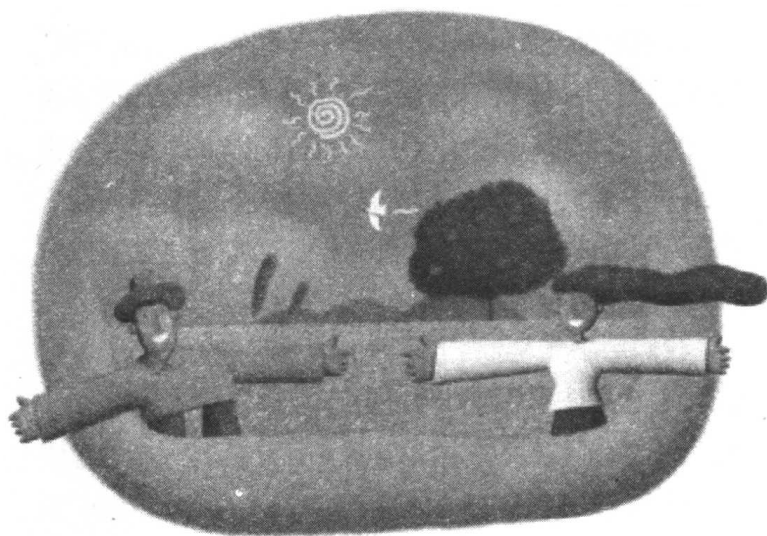
我相信,多数的父母真诚地爱他们的孩子;我也相信,无数的父母未能以适当的语言传达爱。在这个国家里,成千上万的孩子带着一个空的情感箱子活着。我相信,孩子和少年人多数的不当行为,可以追溯到空虚的爱箱上。

要表达爱,永远不嫌迟。如果你有大一点儿的孩子,在你明白你使用了错误的爱的语言后,何不告诉他们:“我在看一本如何表达爱的书,从书中我明白了,多少年来,我没有用最好的方式表达我对你的爱,你爱的语言也

许是不同的。我开始想,你爱的语言大概是……你知道,我真的爱你,我希望以后能以比较好的方式来表达它。”你甚至可以对他们解释这五种爱的语言,而且讨论你和他们的爱的语言。

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

第十四章 作者心语



在第二章中,我已提醒读者了,“了解五种爱的语言,并且学习说你配偶的主要爱语,可能将彻底影响或改变对方的行为”。现在我要问:“你认为怎么样?”看了这么多页的书,进入了好几对夫妇的生活世界,拜访了小镇和大城市,跟我坐在辅导办公室里、在餐馆里跟人谈话,你认为怎么样?这些概念能彻底改变你婚姻的情绪气氛吗?如果你已发现了配偶的主要爱语,并且选择经常使用这语言,会发生什么事呢?

你或我都无法回答这个问题,除非你亲自去试一试。我知道在我办的婚姻研讨会里,听到这个概念的很多夫妇表示:他们选择了去爱,而且以他们配偶的主要爱语去表达,现在他们的婚姻跟过去截然不同了。当那种对爱的情感需要得到满足时,它会制造一种气氛,使夫妇能以有效的方式,处理未来的人生。

我们每一个人都带着不同的性格和个人历史进入婚姻,同时也把情感的包袱带进婚姻关系中。我们有不同的期望,不同处理事情的方法,以及对于什么是人生中重要的事有不同的看法。在一个健康的婚姻中,那些不同的看法需要经过处理。我们不需要在每件事上意见一致,可是我们必须找到一个方式来处理我们的差异,才不会造成不合。带着空的爱箱,夫妇们常会争论和退缩;有些夫妇在争论中,可能在言语或肢体上有暴力倾向。然而,若爱箱是满的,等于制造了一种友好的气氛,那种气氛愿意寻求了解,容许差异,商议问题。我相信,在婚姻中没有任何一部分,会像满足对爱的情感需要一样,如此深刻地影响

婚姻。

保持爱的能力,尤其是当你配偶不爱你的时候,这对有些人而言简直是不可能的。这样的爱,要求我们从我们的信仰中寻求帮助。好多年以前,当我面对自己婚姻的挣扎时,我重新发现自己需要耶稣。身为一个人类学家,我懂得如何查资料,因此我决定亲自挖掘基督教信仰的根源,审查基督的诞生、有生之年、死亡并复活的记录。探索中,我终于把他的死亡视为一种爱的表现,把他的复活视为他能力的深奥证据,我成为一个真实的“信徒”。我把我的人生交托给他,我发现他赐给我内在的力量去爱人,甚至在爱得不到回报的时候也一样。我要鼓励你,对耶稣做属于你自己的研究。他临死的时候,为那些杀害他的人祷告:“父啊,赦免他们,因为他们所做的,他们不晓得。”那是爱的至极表现。

美国国内的高离婚率,证明了成千上万的夫妇携着一个空虚的爱箱活着。越来越多的青少年离家出走、触犯法律,都表明了很多父母也许真诚地试着对他们的孩子表达爱,但是他们说的是错误的爱的语言。我相信这本书里的概念,可以对我们国家的婚姻和家庭,造成巨大的影响。

虽然,我希望社会学和心理学教授认可本书对于婚姻和家庭生活的重要意义,但是,我写此书的目的不是要把它变成学术论文,存放在大学的图书馆里,也不是为研究婚姻的人而写,而是为了那些已婚者,为了那些经历过“恋爱”陶醉感的人而写的。他们带着使彼此绝顶快乐的

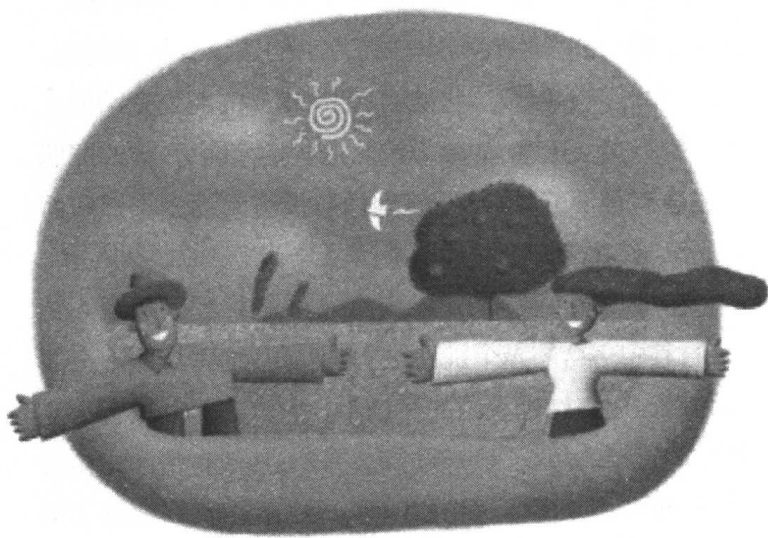
崇高梦想进入婚姻,却在日复一日的人生现实中,逐步失去那个梦想。我借着这本书能使成千上万这样的夫妇,不仅会重新发现他们的梦想,而且会看见使他们梦想成真的通道。

我梦想有一天,在这个国家里,已婚夫妇们的潜力能为人类的幸福而被释放,丈夫和妻子能带着满溢的爱箱而生活,而且以个人和夫妇的身份,向外发挥他们的潜力。我梦想有一天,孩子们能在充满了爱和安全感的家庭里长大,在那儿孩子们的发展能力能被导向学习和服务,而非寻求他们在家所得不到的爱。我的愿望是,这本书能点燃你和其他无数类似的夫妇婚姻中爱的火焰。

如果可能,我会把这本书亲自递给国内的每对夫妇,说:“我为你们写了这本书,希望它改变你的人生。如果它改变了你的人生,请一定把这本书送给另一个人。”因为我做不到,如果你能把这本书送给你的家人、你的兄弟姐妹、你已婚的子女、你的员工、你在俱乐部、教会或会堂里的朋友们,我会很高兴。说不定,我们可以一同努力而使得这个梦想成真。

婚姻小组讨论研读指南

詹姆斯·贝尔编写导论



在阅读和思考本书前面的部分以后，鼓励你的配偶也照着这么做，那么你们就可以一起做这些练习了。所有的“重要思想”及问题，都是针对丈夫和妻子两个人的。在阅读这本书以后，或者在做练习的过程当中，你们每个人将会发觉对方主要的爱语、它的方言以及它的第二语言。因此，所有的语言和篇章，不会同样地应用到双方身上。所有的问题，都直接跟那章的内容有关。

由于各种原因，尤其是如果你正处于婚姻中的挣扎，你的配偶可能不愿参与本书前几章的建议或研读指南，这时，你可以独自做这些练习，把这本书的益处变为你生活中的事实。还有，如果你按照这些指南而行，你的配偶可能会有正面的反应，即使他（她）没有阅读这本书前面的篇章，或参与讨论研读指南。

在每一章，我为小组讨论加上了较广泛的背景问题讨论，其中包含超越个别性之上的广角大画面。所附全部问题都可用在婚姻小组的讨论中。应该选一位具有一些这方面背景的组长来带领讨论，另外，其他有帮助的参考资料，也可用来增强讨论的内容。另请注意，我合并了第十和第十一章的讨论问题。

最后，若你没能回答所有的问题或实行出来，也无须心怀愧疚，它们只是建议，帮助你练习从这本书所学到的东西；而且，它们对不同的夫妇有不同的应用方式。你表达爱的方式，要视你配偶的独特性而定。学习说你配偶的爱语，值得你全力以赴。

第一章 婚礼之后,爱情发生什么变化?

想一想

因我们是以不同的方式付出及接受爱,因此要让爱活在我们的婚姻里是很困难的。如果你不了解配偶究竟如何接受爱,那么婚姻可能会枯竭,而自己至终却不明原因何在。所以我们需要了解彼此接受爱的主要方式。

一、回顾你的童年。你的父母是以适当的方式爱你吗?他们是如何表达爱的?根据你人生的发展,你父母对于你和对你配偶传达爱的方式,有什么影响?

二、列出你的父母在对你传达爱和肯定时,他们失败和成功的所在。他们跟你向配偶表达爱的方式,有何相似之处?你的失败如何不自觉地反射了你父母的失败?你的成功之处呢?

三、也许你没有减少爱的表示,但你配偶可能不时有较负面的反应。回顾过去十二个月中你们的关系,在以下两个方面发现问题的所在:①你的配偶对于你所做一些正面爱的行为没有反应;②对你不知道或不同意的事感觉沮丧。问题真正的性质是什么?

四、回想看看,有什么重要书籍、录音带及文章等,影响且改善了你跟伴侣爱的生活。试着回忆,你在什么时候、如何尝试实现它们的观念?你在什么地方成功或者失败了?为什么?他们是否传达了爱的语言概念?

五、想想有哪一次,当你以某种形式传达爱时,却没有被接受;也许不是被拒绝,只是未被确认。为什么好意、真诚甚至“实践诺言”,有的时候还是嫌不够?

小组讨论

讨论沟通的一般性质,以及误解是如何因语言形式的复杂性而产生的。不同的背景、性别、价值观等如何使沟通的过程变得更复杂?

第二章 保持爱箱常满

想一想

在人类行为中,爱占了至高的位置;但这个字有很多层面和解释。婚姻关系主要是培育爱和亲密感,婚姻也是内在“爱箱”得到充满的主要地方。

一、找出三个大家熟知、代表爱的崇高的说法,类似“爱能使地球运转”。解释每一说法的意义,以及它对你婚姻的适用性。

二、我们时常借着我们所认为的爱的动机,原谅种种有害的行为。探讨在你的亲密关系中,是否有这样的例子,并细察为什么一种对爱扭曲的概念,会造成那么多的问题。

三、想想自己的孩子或那些跟你的家庭很亲近的孩子们,他们曾做的令人无法接受的行为。这行为也许跟孩子在某个时期没有接受到足够的爱有关。填满那孩子的“爱箱”,看看这对于你的孩子将会有有什么帮助?

四、在婚姻生活中,隔离会阻碍爱的成长。回想某一段时间,你和配偶两地分隔,你回来的时候,两人有一种疏远的感觉。接下来回忆由于意见不合所形成的情感的距离。这两种情况下的内心感受如何?并且又是如何恢复的?

五、一个空的爱箱,好比开着没有汽油的车子。可以

运用创造力,再找两个比喻,来巧妙描述婚姻中带着空虚爱箱前进的情形。想想这些比喻如何使你确定,经常地付出并接受爱的重要性。

小组讨论

讨论“爱”在各种哲学和神学系统中的地位,以及它对过去和现代文明健康的贡献。而爱又是如何被解释?如何被实现的?

第三章 坠入情网

想一想

虽然“坠入情网”的经验很令人兴奋,但它却是短暂且大都是以自我为中心的。真正对配偶的情感健康有贡献的爱,是建立在理智、意志和克制上的,只有后者才包含了改变和完满的可能性。

一、制作一张两栏的表,写上你跟配偶“坠入情网”的经验。在第一栏列举那些后来由于意志力的爱,而结出果实的感觉、信念、期望等等。第二栏则记录那些天真、不切实际甚至有害的,以及对助长成熟关系无益的感受、信念和期望。

二、试着在你的婚姻中找出这样一段时间:你持续的陶醉感慢慢减低,逐渐看清了配偶的瑕疵。叙述最初的一些挫折感,以及由此所产生的继续成长。

三、发现那些后来在你婚姻中,使早期感觉重现的浪漫事件。那些感觉如何以一种比较健康、有益的方式,使你们的关系向更深处发展?

四、你也许曾渴望停留在约会初期的高峰状态,你也许满意现在的爱的关系的高原状态。在你得意之前,对你所给予的爱的“总体质量”说实话。看看你们的状态跟佩克博士所认定的恋爱幻象的三种状况,有多少相似之处:
①不是意志的行动;②很少自律或有意识的努力;③对配

偶的成长缺乏真实的兴趣。

五、列举在过去十二个月中,你对你配偶所做的三个显示“真”爱的行动,它们是:①表达情感而并非强迫的;②付出了真实努力和自律;③建立在理智上而不只在本能上;④为你的配偶寻求个人的成长。

小组讨论

进一步地探讨“坠入情网”以及“真实、自我付出的爱”,这两种经验在情绪、心理、生理和心灵的成分有何不同?

第四章 爱的语言之一：肯定的言词

想一想

称赞、鼓励、请求而非要求、责难，这样才能肯定你配偶的自我价值；这样做才能制造亲密感，治疗伤痛，且可使你另一半的潜能充分激发出来。

一、花一个晚上，容许配偶谈谈他（她）的梦想、兴趣和才能。带着同理心倾听，让对方畅所欲言，把自己放在配偶的处境上，然后有爱心、真诚地鼓励对方，并提议以各种可能的方式，来帮助对方达成这些目标。

二、熟悉的关系，在无意间可能产生不同形式的轻忽或失礼。检查过去一个礼拜间，你们关系的特点。你的声调是否刺耳？你的态度是否带着讥讽？或者你的观点带着批评？你是否专门注意你配偶失败的地方？解决这些问题，并且请求饶恕。

三、从沟通模式的角度，评估你们的关系形态。你们的言语表达了请求、建议和引导吗？还是暗示了命令、最后通牒甚至威胁？请记住，选择、自由意志和自愿的服务，都是爱的关键部分。你如何改善你跟配偶之间的言语沟通？

四、在言语上跟你的伴侣沟通的方式有无数种，像仁慈、亲密以及支持的方式等等。如同本章建议的，你可以开始做一本“肯定的言词”笔记本，记下那些有创造性和

出色的方式，甚至是微不足道的方式，来帮助你夸赞配偶。这种自助且激励人的作品，特别有价值。

五、借着一个简单的技巧，比尔和贝蒂的婚姻有了极大的改善。他们各列了一张单子，记下他们特别欣赏对方的一些事。每星期有两次，他们会根据这张单子，在口头上夸赞对方。跟你的配偶照着这个方式去做。为了帮助你自己开始，你可以参考毕欧和白蒂玖的单子。在最初的互交流之后，再视情况决定是否继续进行两个月。

小组讨论

讨论言词的威力如何决定人类、甚至国家的命运；言词的话语如何束缚了我们，如何使我们自由，并且如何塑造我们对自己和周遭的看法。

第五章 爱的语言之二：精心的时刻

想一想

借着分享、倾听,以及参与共同且有意义的活动来共度精心的时刻,传达了我们真正的关心及爱意。

一、“我的工作非常吃力”,可能是你不能和配偶共度精心的时刻的借口。但是,成功和物质不能取代亲密关系。跟你的配偶安排一个计划,来平衡一下你的责任,使你们有足够的精心的时刻。另外在相互交流时,要有牺牲的精神。

二、毕欧明白,白蒂玖主要爱的语言是“精心的时刻”,所以他列了一张单子,记下他知道她会喜欢跟他一起做的事:散步、度假或者只是多跟孩子交谈,在他们一起做的事上,能够全然投入,彼此分享。创造出你自己的单子,在下个月之内,实践两项活动。

三、回想你配偶最近所面对的主要问题或挑战。写出一些你能想到的办法来帮助你达到以下目标:①多一些同情,少一些劝告;②多一些了解,少一些解答;③多认识一些问题,少下一些结论;④多关心人,少注意问题。

四、了解“共同的活动”在你们的婚姻中有多么重要。举出三个拉近了你们间的距离,且有美好难忘回忆的例子。这些经验与共同活动中的精心时刻有关吗?计划一个值得回味的新活动。

五、诚实地想一想你的感受：在你人生中所扮演的角色。什么情况下，当你适当表达自己的感受时，对一个问题贡献了有益的解答，或者做成了一件正面的事？总括地说，你压抑或者害怕你的情绪吗？你激发或者扭曲它们吗？它们如何跟你配偶的情绪调和？如何改善你沟通的情绪面？

小组讨论

讨论以下这些观念：共同的活动需要依照你和配偶两个人的兴趣来设计。其次是对你配偶有兴趣而你却不感兴趣的事，付出时间、心思和意念。

第六章 爱的语言之三:接受礼物

想一想

礼物是爱的视觉象征,不论它们是买的还是做的,甚至只要是你本人亲自在场陪伴,对你的配偶来说都很重要。礼物表明你的关心,代表着关系的价值。

一、礼物的价值在于人的看法。也许你并不特别看重所收到的礼物,但顾念送礼者的心意,重新调整自己的想法,重视送礼者从中所传达的爱。

二、采纳作者的建议,做一张单子,列出过去你配偶所欣赏的、你送的一些礼物。除此之外,请教了解对方品味的人,以搜集更多资料。现在开始,决定在下个月的每个星期中,根据配偶的喜好资料表,以礼物来传递爱意。

三、也许,目前你认为礼物和资金并不协调,但是,如果送礼是对你最重要“所有物”的一种投资,你可以把它当作是一种储蓄,或是保险。重新订立你的预算,牺牲小我,多给你的配偶一些。

四、如果礼物是你配偶爱的语言,那你可能要暂时放弃自己的优先权。回想过去的几年你的配偶很想要的一样礼物,或是希望你能亲自出席陪伴。打定主意,下一次遇到同样的情形时,要坚持选择伴随配偶。

五、要记住,把你自己当作礼物,并非指你的身体在场而已。尝试在一个星期中,每天至少分享一件你当天所

经历的事,或一种重要的感觉;也请求你的配偶这么做。

小组讨论

从不同的文化、家庭传统或是个性类型等角度,分享礼物的重要性和类型,以及礼物如何表达了爱? 它们的价值何在?

第七章 爱的语言之四：服务的行动

想一想

批评配偶不愿替你做事,可能显示“服务的行动”是你主要爱的语言。然而,服务的行动绝不该是被强迫的,而应该是自由地给予和接受,并且照着请求而完成。

一、当我们愿意应允配偶的请求时,我们常喜欢照着自己的意思及方式去做。然而爱的服务目标是要满足我们另一半的期望,故须询问配偶关于他(她)要你做的NEW工作明细,并且完全按着指示去做。

二、选择三件简单而卑微的工作来做;虽然你并不喜欢做,但是你知道配偶会很高兴看到你做了它们。不等你的配偶提出请求就做它们,给配偶一个惊喜。

三、很多夫妇觉得在他们的关系中,已经克服了性别角色的刻板印象;然而,潜意识的偏见仍旧存在。讨论你们对于分担所有活动最深的感觉,以及你们在这方面的家庭历史。

四、再看一次马克和玛丽的单子:请求“服务的行动”。挑出四件你希望伴侣为你做的事,并预备收到同样的单子。慢慢调整服务的心态,从半强迫、法规式的交换服务项目,到出于相互真心的爱。记住要讲求实际,例如可使用日程表来辅助。

五、很多问题乃源自于认为在婚后该抛弃“约会行

为”的迷思。试着回忆约会时期,由于经常的服务行动,而产生的那种爱的亲密感。试试一些早年的行动,看看它们是否真的与爱和亲密有关连。

小组讨论

请探讨多少世纪以来,个人和社会所持有的两种不同观点:①把个体成就和快乐放在第一位,而要别人替你服务;②体会到在服务他人时,我们才会得到真正的成就和快乐;在义务替人服务时,才会发现爱的意义。

第八章 爱的语言之五：身体的抚触

想一想

以身体的抚触作为一种爱的表示，可以到达我们的心灵深处。作为爱的语言，它是一种有力的沟通形式，小自碰触肩头到最热情的亲吻。

一、排除所有负面的触摸身体方式。如果你曾经伤害过你的配偶，即使是最轻微的，也要请求饶恕，而且处理这个自我脾气控制的问题。如果有其他的接触方式曾经令人生厌，那么立即终止，而改以正面、悦人的方式来取代。

二、也许你和配偶从没有直率地谈过，什么样的触摸方式才是愉快的。讨论与身体各部位有关的情绪、性以及心理的层面。

三、列一张单子，记下所有可以增进你们身体接触的情况、地点和适当的接触身体方式。例如：当你进出车子的时候，你喜欢的触摸范围和性质是什么？如果你们各人有不同的感觉，做出一个妥协的决议，各人先求满足对方。

四、回想白茜和彼得。对白茜来说，要表达她想要的精心时刻比较容易。而彼得发觉，要请求身体的抚触是很困难的，尤其在性方面。你想为何会有这种情形？因你的配偶不能知道你在想什么。不论是否困难，我们必须互相

分享对爱的需要,来讨论这件事。要坦承身体对爱抚的需要是比较困难,甚至对我们自己也是如此。对你的配偶和你自己说实话,尤其是在性方面,让他或她知道,在那方面你感觉不到爱,甚至缺乏安全感;特别是因为我们大多数人觉得自己的身体并不完美。

五、危机情况包括死亡、重病等等,可是它也可以包括那些产生巨大的情绪冲击的日常小创伤。想出一个与对方接触的方法:关心的言词,或者温柔的抚摸,而非沉默与空洞的言词。

小组讨论

讨论有关身体接触的隐秘性情绪。例如:在我们觉得伤心时,有时会渴求一个拥抱,有时却完全不想被碰触。心情、态度以及知觉都影响我们是否想被抚摸、拥抱或者有性关系。

第九章 发现你的主要爱语

想一想

你需要问一些基本且重要的问题，来发现你的主要爱的语言。你最常请求的是什么？什么最能使你感觉到爱？什么又深深地伤害了你？你最渴望的是什么？这些都提供了重要的线索。

一、对很多人来说，把性当作相互的快乐是件困难的事。我们往往将焦点摆在技巧、次数和花样上，却忽略了很多的挣扎与我们情绪爱箱的情况有密切的关系。思考你们的关系，想想彼此如何能更注重情绪的感受，因此也改变形体的关系。

二、我们时常以自己主要的爱语来表达爱，而不去发现我们配偶的爱语。回顾那些你觉得自己成功地传达了爱的时候，你用的是你主要的爱语，还是配偶的？你愿意做一个新的承诺，去说你配偶的主要爱语吗？

三、如果你对于爱语的自我了解，仍然有困难，也许你的情感箱子不是很空就是很满。清点一下你最深的情感，评估一下是哪一种情况。如果你的箱子是空的，问你自己：“我一生中曾经觉得被人爱过吗？”如果你的回答是肯定的，什么时候呢？是什么使你感觉到被爱？你的答案会显示你的爱语。

四、如果你的爱箱很满，回到你的约会期重新回想，

那可以帮助你寻根究底,知道何种爱的语言对你最有效,然后解开这个谜。这样一来,你可以在调整你们的关系上下功夫。

五、无论你的爱箱完全空了还是很满,不管你是否知道自己爱的语言,在下个月玩“检查箱子”的游戏。每星期有三个晚上,以 0 到 10 为标准,采用你的配偶的建议,为他或她提升那个量表数字。如果你配偶的量表数字经常是 10,那么你可以夸奖自己一下(但是不要停止爱对方)。

小组讨论

为满足彼此的需求,我们会要求自己时常学习一些新的技巧——纵使是一些简单的事,像洗衣服等。讨论为了在婚姻中达成彼此最大的成就,配偶们需要怎样做才算是有耐心和引导的心。

第十、十一章 爱是一种选择及爱使人生不再一样

想一想

选择以我们配偶的语言去爱有许多益处：不但能帮助对方治愈过去的伤痛，并且提供了安全感、自我的价值和意义。坠入情网的那种爱的本性和为满足配偶情感深处的需要而做的有意识的选择是截然不同的。

一、如同第十章的博特一般，我们的爱箱可能已经接近空竭，而我们却不了解为什么。我们无意伤害我们的配偶，但我们却只能追着很多不适当的途径，来满足那需要。根据你那未得满足的需要，诚实地评估那些思想和行动。是否有比较好的方式可以满足你的需要？你是否愿意投资两个月的时间，试试那古老的格言：“你们要给人，就必有给你们”？何不从今天开始，看看会发生什么新事？

二、更高尚的目标，是为了“给”所得到的满足感，而非“得”的满足感。察验你最近对配偶所做的爱的表示。你期待什么回报？如果你没有得到什么，那个事实会改变你的行为吗？有时候我们会期待马上有结果，但需记住：“罗马不是一天造成的。”爱却比建造罗马更重要，它值得花时间。

三、现在集中在你配偶所喜欢的那些爱的行动，虽然它们对你来说并不自然。也许过去你压抑了这些活动，你

需要配偶诚实的提醒。选择做这些事,如此你配偶的爱箱才能填满,你们彼此才会更亲。

四、意义、自我价值和安全感这三样对我们的幸福非常重要。彼此坦诚相待,告诉对方若缺少对方言语和行动上的爱,就无法完全获得这些。

五、使用错误的爱语,其结果可能十分负面。参考第十一章的琴恩和罗门,35年的严重冲突就是建立在单纯的误解上。回顾这些冲突的领域,看看它们与不适当地强调错误的爱语有什么关系。

小组讨论

夫妇时常尝试借着强迫和彼此操纵,来满足自己情绪上的需要,进而获得安全感或自我价值。另一方面真诚地给对方你最好的,并不保证你能得到爱的回报。请讨论即使你付出了你最好的,仍未能满足自己需要的真正风险是什么。在爱的语言之外,还有其他什么原则能对婚姻有帮助?

第十二章 爱那不可爱的

想一想

对一个不可爱的配偶表达爱,虽然困难,但并非不可能。当我们受错待或虐待的时候,除了伤痛之外,我们可能没有正面的感觉可以表达。然而,正面的行动是根据选择,而非感觉。使用正确的爱的语言,有“不可思议的”可能性。

一、若你婚姻陷在严重困难中,像此章所描述的。那么你需要下极大的决心,开始进行以下的实验,你需要冒着受更深痛苦和被拒绝的危险,但却有可能得回一个健康且美满的婚姻。算算成本,这是值得一试的。

下面的四个步骤(以下的二至五),至少需要六个月才有可能得到类似格林和安的效果。对上帝的帮助有深度的信心,会大大增进你成功的机会。

二、问对方,你要如何做才能成为一个比较好的配偶?不管对方态度如何,根据所反应的资料而行。继续寻求更多资料,并全心全意去达成那些愿望,让你的配偶确知,你的动机是单纯的。

三、当你收到正面的反应,知道事情有了进步时,你可以提出一个不具威胁性、明确且是你配偶容易办得到的请求。不论对方是否即刻有反应,每个月提出一个。确定那与你的主要爱语有关,而且对装满你的空爱

箱有帮助。

四、当你配偶有了反应并满足了你的需要时,你能够开始以情感而非意志来反应了。但在这期间还不要过度用情感来反应,继续给配偶正面的回馈和肯定。

五、当你的婚姻开始痊愈并有深度地成长时,确定你不会因“心满意足”而忘了你配偶爱的语言和日常的需要。你正迈向理想,继续走下去!在日程表里订下时间,一起讨论继续如何进一步发展。

小组讨论

很多婚姻以离婚结束,因双方都不愿谦卑,不愿在被拒绝中仍为对方服务。讨论本章中耶稣的教导:“爱你的仇敌”,见《路加福音》六章 27 节。并复习这身为人师者耶稣替门徒洗脚的行动的意义。(《约翰福音》十三章 5、12~17 节)

第十三章 孩子们与爱的语言

想一想

虽然,孩子们可能并不明白自己的真实需要,而且也不一定了解自己的反应,但是这五种爱的语言也可以应用到他们身上。你要成为有效的父亲或母亲,必须练习说每个孩子的主要爱语。经常要对你子女表达这五种爱的语言,直到你发现他(她)的主要爱语。

一、肯定的言词:当我们训练孩子时,过度批评他们的失败,可能对他们的成年期造成毁灭性的后果。下决心自下个星期起,称赞你孩子所做的每一件对的事。目标是每天至少称赞两次。

二、精心的时刻:俯就孩子的程度,发现他(她)的兴趣,并且尽力认识他(她)。全神贯注,给孩子全部的注意。每天至少挪出一些精心的时刻给你的孩子,将这列为优先次序。

三、接受礼物:给礼物过度,将会毫无意义,且会教导孩子错误的价值观。某些特殊场合下的礼物,经过周到的挑选,加上肯定的句子,像是“我爱你,所以我送给你一个特别的礼物”可以帮助满足孩子对爱的需要。下一次,当你买礼物,或者做礼物给你的孩子时,同时以言语表达你的爱。(当你拒绝给你的孩子一样你认为不恰当的礼物时,也可以表达你的爱“我爱你,所以我不买响尾蛇给你

当宠物”。)

四、服务的行动:虽然,你经常为孩子做服务的行动,但是,下一次当完成了某件对你孩子特别有意义的工作时,要立刻告诉孩子,你爱他(她)。挑一件自己并不特别喜欢,但对你孩子来说却很重要的工作来做。学习一种“学术的”或“机械的”新技巧,以成为一位更多才多艺的父亲或母亲。

五、身体的接触:拥抱、亲吻、并适当的抚摸,这对孩子的情绪箱子十分重要。考虑每个孩子的年龄、个性和爱的语言等等,然后决定在这方面,以一种独特的方式来向孩子表达爱。当他们长大了一些,你要对孩子的需要敏感,然而仍要保持一种对孩子表示肯定的抚触习惯。

六、当你发现了你孩子的主要爱语,注意经常操练去说它。但是,不要忽略了其他四种。一旦你说了孩子的主要爱语,其他的爱语会更有意义。

小组讨论

请小组成员分享各自在家庭中的爱语经历。

跟孩子谈发现和分享爱的语言的重要性。这需要考虑孩子们的年龄,按照他们的理解程度来做。鼓励你的孩子表达,他们认为什么是自己接受爱的主要方式。也让他们知道你和你的配偶接受爱的方式。这些在不同的文化和家庭环境中是怎样达成的?

haohao



好好學習 天天向上



好好書友會



爱问电子书共享

<http://iask.sina.com.cn/u/2155025102/ish>

新浪微博

<http://weibo.com/haohaosyh>

新浪博客

<http://blog.sina.com.cn/haohaosyh>

qq 群 176655936

同走一段路，
好好書友會，
同品一本书，
有你更精彩！