

曾陽晴老師

愛情關係管理

愛的語言

男人女人如何正確說出愛的語言

眼睛为她下着雨，
心却为她打着伞，
这就是爱情。

— 泰戈尔

先做一份問卷，
結束再解釋意義

找到自己的愛之語

1. 我喜歡收到另一半寫滿讚美與肯定的小紙條。A我喜歡被另一半擁抱的感覺。E
2. 我喜歡與另一半獨處。B每當另一半給我實際的幫助，我會覺得他是愛我的。D
3. 我喜歡收到另一半送我的禮物。C我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人。B
4. 另一半幫我做事，我就會覺得被愛。D另一半碰觸我的身體，我就會覺得被愛。E
5. 當我所愛的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺。E當我所愛的人送我禮物，我就會有被愛的感覺。C

找到自己的愛之語

6. 我喜歡和朋友或所愛的人到處走走逛逛聊天。B我喜歡和另一半或喜歡的人擁抱或手牽手。E
7. 另一半給我愛的具體象徵（禮物）對我很重要。C受到另一半的肯定讓我有被愛的覺。A
8. 和另一半逛街或散步，一定要手牽手。E我喜歡和好友及所愛的人常常聚一聚。B
9. 我喜歡聽到另一半誇獎我的話語。A我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物。C
10. 我喜歡聽到另一半稱讚我的話語。A如果另一半幫我的忙，我會知道他是愛我的。D

找到自己的愛之語

11. 我喜歡和朋友與所愛的人一起去吃飯。B我喜歡聽到另一半對我說友善鼓勵的話語。A
12. 另一半的行動表現要比他的言語更能感動我。D被另一半擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要。E
13. 我珍惜另一半的讚美，儘量避免受到他的批評。A小禮物和大禮物一樣更能感動我。C
14. 當我和另一半聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近。B所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近。E
15. 我喜歡聽到另一半稱讚我的成就。A當另一半勉強他自己為我做一件事，我會覺得他很愛我。D

找到自己的愛之語

16. 我喜歡所愛的人走過身邊時，故意用身體碰碰我的感覺。E我喜歡另一半專注聽我說話，而且興趣十足的樣子。B
17. 當所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛。D我很喜歡收到朋友和所愛的人送的禮物。C
18. 我喜歡聽到另一半讚美我的外表（穿衣漂亮或帥氣）。A另一半願意放下工作、陪我聊天時，我會有被愛的感覺。B
19. 另一半輕碰我的身體時，我會很有安全感。E另一半為我做一些事，我會覺得被愛。D
20. 我很感激另一半為我付出那麼多。D每一次收到另一半送的禮物，我都很高興。C

找到自己的愛之語

21. 另一半常常刻意安排外出晚餐或散心，我喜歡這樣。B我很喜歡被另一半按摩的感覺。D
22. 另一半送我生日禮物時，我會覺得被愛。C另一半在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛。A
23. 另一半送我禮物，我就知道他想到我。C另一半幫我做家事，我會覺得特別感動。D
24. 我很感激另一半很耐心聽我說話而且不插嘴。B我很感激另一半記得某個特別日子並且送我禮物。C
25. 另一半因為關心我，幫我做家事，我會感受到愛。D我喜歡和另一半一起去遊山玩水。B

找到自己的愛之語

26. 我喜歡常常和另一半親吻。E另一半不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心。C
27. 我喜歡聽到另一半向我表示感謝。A與另一半交談時，我喜歡對方注視我的眼睛。B
28. 朋友或和所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜。C另一半或家人觸碰我的身體，那種感覺很好。E
29. 有人熱心做我所要求的事，我會覺得被愛。D聽到另一半對我表示感激，我會覺得被愛。A
30. 我每天都需要和另一半有身體的接觸。E我每天都需要另一半肯定讚美的言詞。A

找到自己/對方的愛之語

總計：

- A、肯定的言詞
- B、精心的時刻
- C、接受禮物
- D、服務行動
- E、身體的接觸



炒蛋的偉大啟示

「我愛你」正確的意思？
如何正確說出愛的語言！

愛是甚麼？

Mother Theresa:

愛就是在對方的需要上

看到自己的責任

愛是甚麼？

聖經哥林多前書13:5

愛是不求自己的益處

求對方的益處

知道對方的愛的語言

示愛模式

往往學習自父母

最好的教育始自你未曾知覺處

請問：

你非常欣賞父母親的互動模式者

請舉手！

但是：

他們結婚時/ 百年好合
與浴愛河/ 白頭偕老
怎麼會變成這樣？

水庫理論

- 衝突、冷戰消耗愛情：洩洪
- 洩洪不止，水庫乾涸：分手離婚
- 雨要下在集水區
- 給水庫加水，否則水庫漸乾涸

長期愛之語的落差

出差兩周的老公，很想老婆。他是送禮派，於是買一個禮物想給太太驚喜。回家一開門，他忙著打開沉重的行李，找禮物。可是太太要他來擁抱～

太太肢體派vs.先生禮物派

太太等在那兒：「怎麼那麼多天沒見，他只關心行李？都不抱我？難道他……」

長期愛之語的落差

兩人還是愛著對方

我們總是用自己原本的方式

掙扎著愛對方

長期愛之語的落差

相互間就剩下不斷的抱怨

終久，

我們會認為對方不瞭解你

根本不知道你要甚麼

五種愛的語言：

行動（服務的行動）

言語（肯定的言詞）

肢體語言（身體的接觸）

送禮（接受與饋贈）

投注時間（精心的時刻）

行動派:服務的行動

總是用行動表達對你的愛

我們的上一代多半如此

接送上下班

做飯/ 煮咖啡/ 洗碗/ 打掃

話語派:肯定的言詞

常要另一半說愛的話語

「我愛你」是對另一半全然接納

鼓勵、讚美

沒有人有義務對你好:感恩

話語派:肯定的言詞

聖經哥林多前書13:5

愛是不計算人的惡

計算(appreciate)人的優點、人的
好處

肢體派:身體的接觸

華人、東方人表達感情模式保守，
較不習慣擁抱另一半。

出門擁抱/回家擁抱/睡前擁抱

牽手逛街/敬拜/睡覺

送禮派:接受與饋贈

送東西表示愛，心意最重要

價值觀不要扭曲

未必要貴重名牌

華人最低

相處派:精心的時刻

能夠維持長久維持甜蜜
的情人、夫妻兩大關鍵：
願意改變、願意花時間陪伴對方
要有美好的互動品質

你的任務

找出兩個人的愛的語言
用對方最喜歡的模式
來愛他（她）

抱怨的意義

如果太太在家做飯全身油膩膩，請你買瓶醬油，你正在看FB，你推三阻四。她說：「我做飯那麼累，叫你去買瓶.....你很囉唆耶！」示愛者會要求對方以相同的方式回報，行動派要求對方以行動示愛。依此類推。

從抱怨的方式，可以知道對方的需求與示愛模式。

結論

說對愛的語言
就是真實的瞭解與關心