



爱的五种语言（夫妻版）

每一个人都有一个情绪的爱箱，只有当这个爱箱填满了的时候，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（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**。夫妻之间许多误解、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。

你以为，为他买礼物就是爱他（她），却不知道他（她）需要的是你对他（她）的肯定和认同。【爱人渴望得到“肯定的言词”却非“接受礼物”】

你以为，陪他过生日或重要的节日就是爱他（她），却不知道他（她）需要仅仅是你为他（她）做一顿全家人的团圆饭，一起去给他（她）买一套相中已久的衣服。【爱人渴望得到你“服务的行动”却非“精心的时刻”】

如果你要保持孩子情感的爱箱充满，那么发现对方主要爱的语言是必要的。

第一种语言：肯定的言词

当我们听到肯定的言词时，我们就会被激励，愿意回报。欣赏式或鼓励式的话语，是表达爱的有力沟通工具；而这些最好以简单、坦率的肯定字句来表达。例如：

“哇！你穿这件西装，好看极了！”

“我真感谢你今天晚上帮忙洗碗。”

“谢谢你今晚帮我带孩子一起玩，让孩子可以单独度过一段美好的特殊时光，我知道，你非常爱我们的孩子。”

“谢谢你把垃圾袋拿出去。”

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。可能在孩子缺乏安全感的地方，有潜在的能力，正等着你以鼓励的话语来激发。

第二种语言：精心的时刻

精心时刻的中心意思是“同在一起”，不单指接近、靠近或者在一起而已，是需要**彼此全部注意力的焦点都在对方身上，也就是我们常说的“高质量的陪伴”**。

一起做寿司

一起拖地

一起买菜

第三种语言：接受礼物

礼物有各种尺寸、颜色、和形状。有些需要购置，有些也可以不花一分钱，根据每个家庭的预算来定。礼物可以是买来的、找到的或者自制的。找张彩色的纸，从中间对折，用剪刀剪出一个心形，写上“我爱你”，然后签上你的名字。礼物不需要是昂贵的。

第四种语言：服务的行动

所谓服务的行动，是指做你的爱人想要你做的事。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。可以和爱人一起列个清单，比如：



“智护计划”家庭教育个性化指导学习任务

每天回家后做好饭、陪他做一件事、为他洗很脏的衣服、为她织一件保暖的围巾等等。

第五种语言：身体的接触

身体的接触是沟通情感的一种方式。在儿童发展方面，身体的接触，也是夫妻关系的有力工具，牵手、亲吻、拥抱、背、抚触，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，而且在夫妻的爱里，他们觉得安全。

【本次学习任务】从爱的五种语言中找到孩子能接受的爱语，每天使用一种，坚持下去

(1) 爱的言词：下决心自下个星期起，称赞你爱人所做的每一件对的事。目标是每天至少赞赏三次。

(2) 精心的时刻：每天挪出一些精心的时刻给你的爱人

(3) 接受礼物：下一次，当你买礼物，或者做礼物给你爱人时，同时以言语表达你的爱。

(4) 服务的行动：挑一件自己并不特别喜欢，但对你爱人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爱人

(5) 身体的接触：给对方牵手、拥抱、亲吻、并适当的抚摸等身体接触，这对孩子的情绪箱子十分重要。考虑每个人的年龄、个性和爱的语言等等，所以使用自己最熟悉的最舒服的方法。