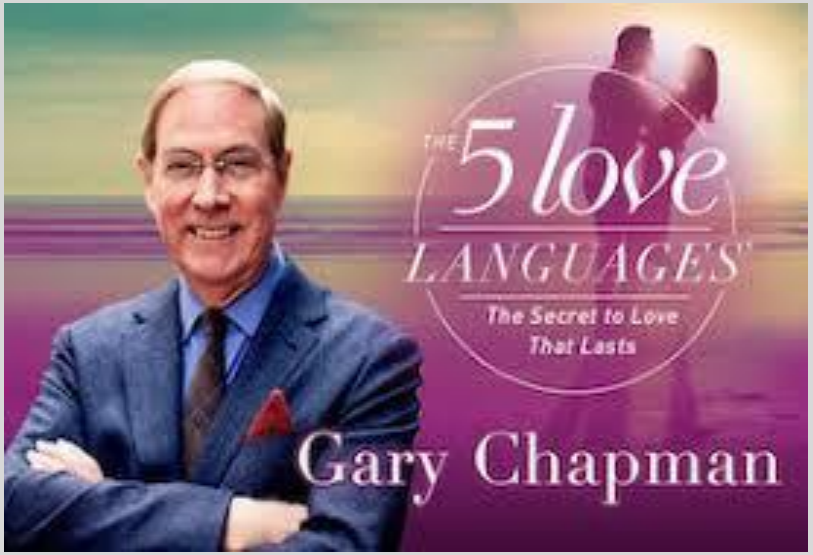
爱的五种语言

The Five Love Languages

Helen Wang, MSW, Intercultural Competency Consultant

盖瑞查普曼博士



- ✓畅销书作家，电台主持人，牧师
- ✓人类学硕士，宗教教育硕士，成人教育博士
- ✓出版了系列书籍有关人际关系包括婚姻，家庭，亲子教育，职场关系等方面
- ✓400多家电台转播他的节目

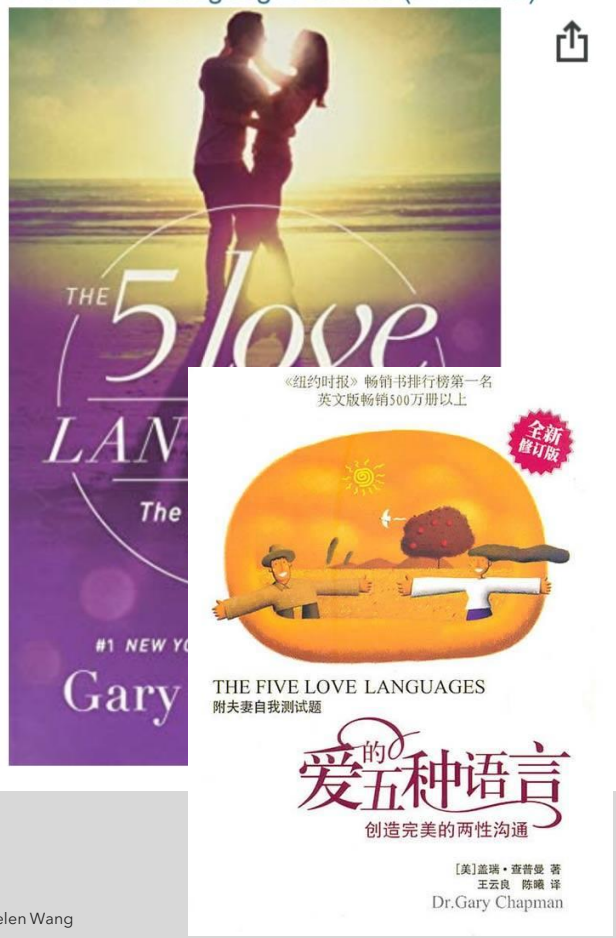
Gary Chapman

The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts

★★★★★ (55,358)

#1 Best Seller in Marriage

Part of: The 5 Love Languages Series (11 books)

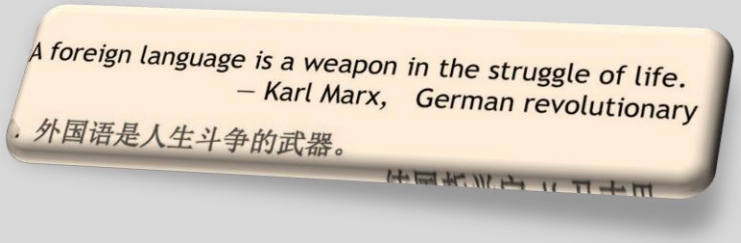


- ✓销售量已高达一千二百万册
- ✓被译成50多种语言
- ✓多次荣登纽约时报畅销书排行榜第一名
- ✓成为世界各地婚姻辅导必备工具
- ✓亚马逊书籍五星排名婚姻类第一名
- ✓基督教出版协会年度好书金牌奖

爱的五种语言系列


#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER
The 5 Love Languages
The Secret to Love that Lasts
GARY CHAPMAN
INCLUDES THE FIVE LOVE LANGUAGES PERSONAL PROFILE
Gary Chapman
Diamond Award
Gold Award
GOD SPEAKS YOUR LOVE LANGUAGE

爱的语言的必须



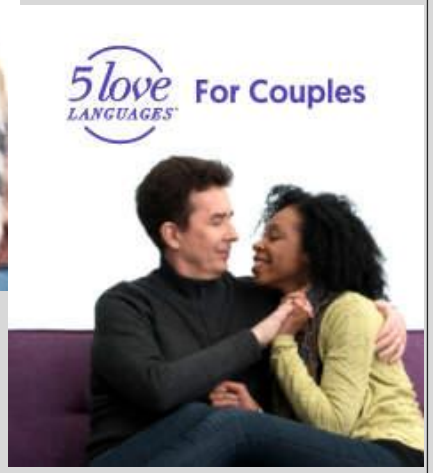
- 人与人之间感情的调节
- 感情是一个油箱——等待被填满
- 爱里觉得安全
- 知道对方的主要语言，你的爱会更有效
- 爱的语言的概念适用于亲子教育，青少年关系，家庭关系，职场关系等所有人际关系。

爱的语言适用于所有人际关系









Its More Meaningful To Me When:

两者中你更喜欢：

1	收到伴侣在平常日子里写来的充满柔情爱意的短信或邮件 I receive a loving note/text/email for no special reason from my loved one.	A
	我喜欢伴侣给我的拥抱 My partner and I hug.	E
2	我可以与我的伴侣单独待在一起 I can spend alone time with my partner-just the two of us.	B
	我的伴侣做些实际的事情来帮助我 My partner does something practical to help my out.	D
3	伴侣给我一些小礼物表达我们之间的爱 My partner gives me a little gift as a token of our love for each other.	C
	有机会和伴侣一起做些不受干扰的娱乐活动 I get to spend uninterrupted leisure time with my partner.	B
4	我的伴侣出其不意地帮我做事，比如给车加好油，或者洗衣服 My partner unexpectedly does something for me like filling my car or doing the laundry.	D
	我的伴侣抚摸我　　My partner and I touch.	E
5	伴侣在公共场合也搂着我 My partner puts their arm around me when we are in public.	E
	伴侣送礼物给我惊喜。 My partner surprises me with a gift.	C
6	我和伴侣在一起，哪怕不做什么事情 I am round my partner, even if we are not really doing anything.	B
	我牵着我伴侣的手 I hold hands with my partner.	E

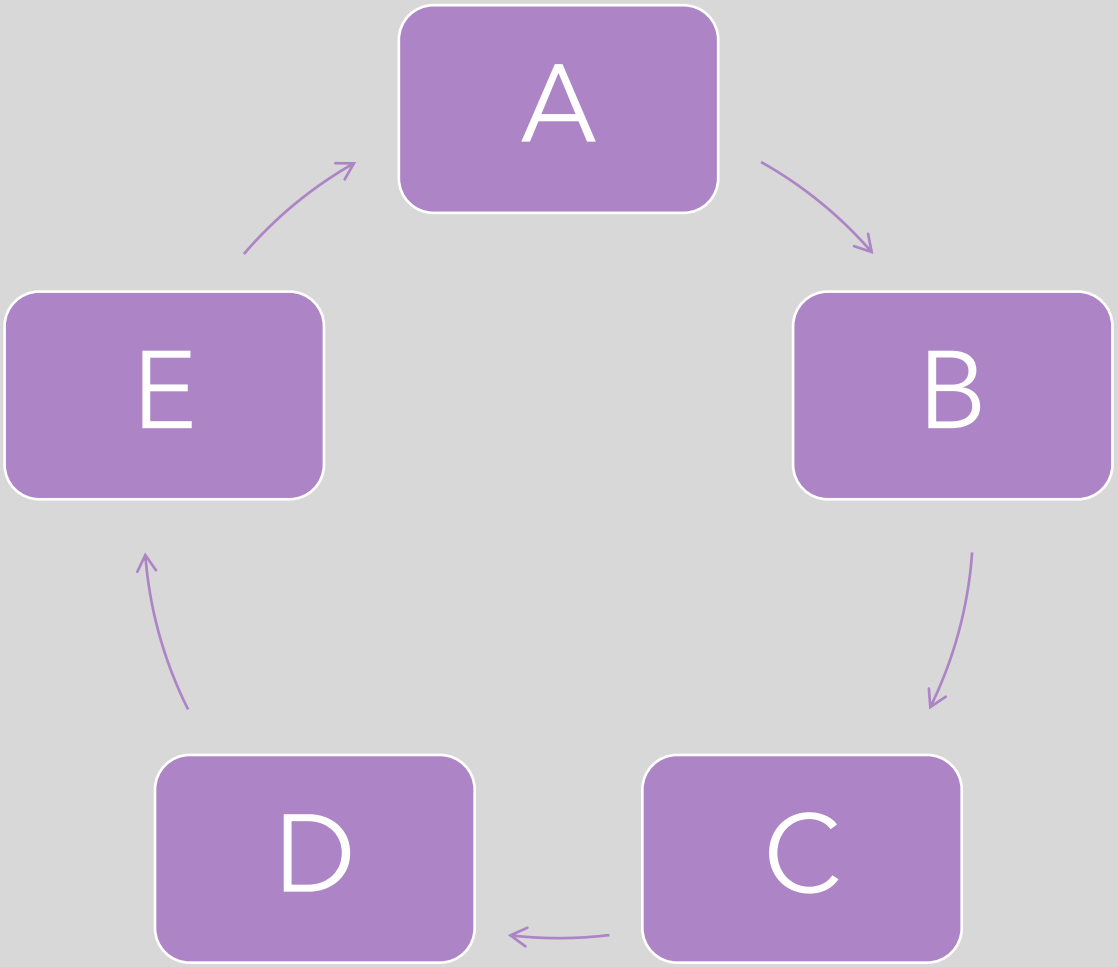
7	伴侣送我礼物。My partner gives me a gift	C
	伴侣对我说，我爱你。I hear *I love you* from my partner	A
8	我坐在他旁边。I sit close to my partner.	E
	伴侣无缘无故地就夸我 I am complimented by my loved on for no apparent reason.	A
9	我有机会跟伴侣一起消磨时间。 I get the chance to just hang out with my partner	B
	我意外地收到伴侣送的小礼物 I unexpectedly get small gifts from my partner.	C
10	伴侣告诉我，他以我为荣。 I hear my partner tell me I am proud of you.	A
	伴侣帮我做事情。My partner helps me with a task.	D
11	和伴侣一同干活。I get to do things with my partner	B
	听到伴侣支持我的话语。I hear supportive words from my partner	A
12	我的伴侣做事情，而不是说好听的话语。 My partner does things for me instead of just talking about doing nice things	D
	我喜欢被拥抱的感觉。 I feel connected to my partner through a hug.	E

13	听到伴侣的赞美 I hear praise from my partner	A
	伴侣送一些我很喜欢的礼物给我 My partner gives me something that shows they were really thinking about me	C
14	只要能守在他身边 I am able to just be around my partner	B
	我的伴侣帮我揉背按摩 I get a back rub or massage from my partner	E
15	伴侣对我的成就回应积极 My partner reacts positively to something I have accomplished.	A
	伴侣帮我做一些事情，而且我知道他并不喜欢做这些事情 My partner does something for me that I know they don't particularly enjoy.	D
16	他常常亲吻我。My partner and I kiss frequently	E
	我的伴侣对我所做的事情表示出真正的兴趣 I sense my partner is showing interest in the things I care about	B
17	我的伴侣帮助我完成一些我不得不完成的任务 My partner works on special projects with me that I have to complete	D
	伴侣给我令我激动的礼物 My partner gives me an exciting gift	C
18	我的伴侣称赞我的外表 I am complimented by my partner on my appearance	A
	伴侣倾听并真正明我的想法 My partner takes the time to listen to me and really understand my feelings.	B

19	我们在公共场所也彼此触摸 **My partner and I share non-sexual tough in public**	E
	伴侣主动为我当差跑腿（做零碎的事情） **My partner offers to run errands for me.**	D
20	伴侣多分担一些超出份外的事情（家里的，或者是工作上的） **My partner does a bit more than their normal share of the responsibilities we share (around the house, work-related, etc.)**	D
	伴侣送我精心挑选的礼物 **I get a gift that I know my partner put thought into choosing.**	C
21	和我在一起，伴侣不会去看电话（意：给我全部的注意力） **My partner doesn't check their phone while we are talking**	B
	伴侣用自己的办法来帮我减少压力 **My partner goes out of their way to do something that relieves pressure on me.**	D
22	我期待节日，因为伴侣会给我礼物。 **I can look forward to a holiday because of a gift I anticipate receiving.**	C
	我听见伴侣说，我感谢、欣赏你 **I hear the words *I appreciate you* from my partner.**	A
23	伴侣旅行时会给我带回来小礼物 **My partner brings me a little gift after they've been traveling without me.**	C
	伴侣承担一些本该是我做的事情，但是我觉得压力大而不想做 **My partner takes care of something I'm responsible to do but I feel too stressed to do at the time**	D
24	在我说话时，我的伴侣不打断我 **My partner doesn't interrupt me while I am talking**	B
	送礼物对于我俩的关系很重要 Gift giving is an important part of our relationship	C

25	伴侣知道我累了的时候就来帮助我 My partner helps me out when he/she know I'm already tired.	D
	我和我伴侣去到一些地方共度时光 I get to go somewhere while spending time with my partner.	B
26	我俩有身体上的亲密感 My partner and I are physically intimate.	E
	伴侣常常会随意选些小礼物给我 My partner gives me a little gift that they picked up in the course of their normal day.	C
27	伴侣对我常说鼓励的话语。 My partner says something encouraging to me	A
	我俩会一起玩儿或者做一些爱好的事情 I get to spend time in a shared or hobby with my partner.	B
28	我的伴侣会用一些给我惊喜的小礼物表示对我的欣赏（感谢） My partner surprises me with a small token of their appreciation.	C
	平常一天中，我和伴侣会常常彼此抚摸 My partner and I touch a lot during the normal course of the day.	E
29	我的伴侣总是帮我，即使有时他自己也很忙。 My partner helps me out – especially if I know they are already busy.	D
	听见伴侣很具体地告诉我：我很欣赏你（或感激你） I hear my partner specifically tell me, *I appreciate you.*	A
30	我们分隔一段时间后，见面会拥抱 My partner and I embrace after we've been apart for a while.	E
	听见伴侣说我对他何等重要。I hear my partner say how much I mean to them.	A

你是哪种Language？



A	Words of Affirmation	肯定的言词
B	Quality Time	质量的时光
C	Receiving Gifts	贴心的礼物
D	Acts of Service	服务的行动
E	Physical Touch	身体的接触

琴恩与罗门的故事

- 没有财务问题
- 没有争吵过
- 罗门：我做了一切事情，一周做四天晚饭，刷碗，吸尘，叠衣服，我做了所有的事，表示我对她的爱，她却坐在那里，说了好几年的“她感觉不到爱”“结婚35年了，账单也付清了，也不争吵，还求什么？”
- 琴恩：我要他的是在沙发上跟我说说话，看着我，聊着生活，我们差不多30年没聊天了。他总是在不断地做事，洗碗，吸地，（哭）
- 罗门：我想要的妻子是，会给我做饭，也会刷碗，我也帮他，她也会帮我钉扣子
- 琴恩：我不相信你的话，你说你喜欢做饭。

问题出在哪里

- 罗门的主要的爱的语言是：服务的行动。他的忙于做事是他表明爱的方式。
- 但琴恩的爱的语言是：质量的时光（精心的时刻）。她要他的注意，罗门再忙也没有满足她的情感需求。
- 罗门：我第一次知道你说的不交谈是什么意思了。从此我每个晚上都给你15分钟，咱们坐在沙发上聊。
- 琴恩：那我太幸福了，我不介意做晚餐，虽然我下班晚，如果这让你能感到爱，我愿意一辈子刷碗。

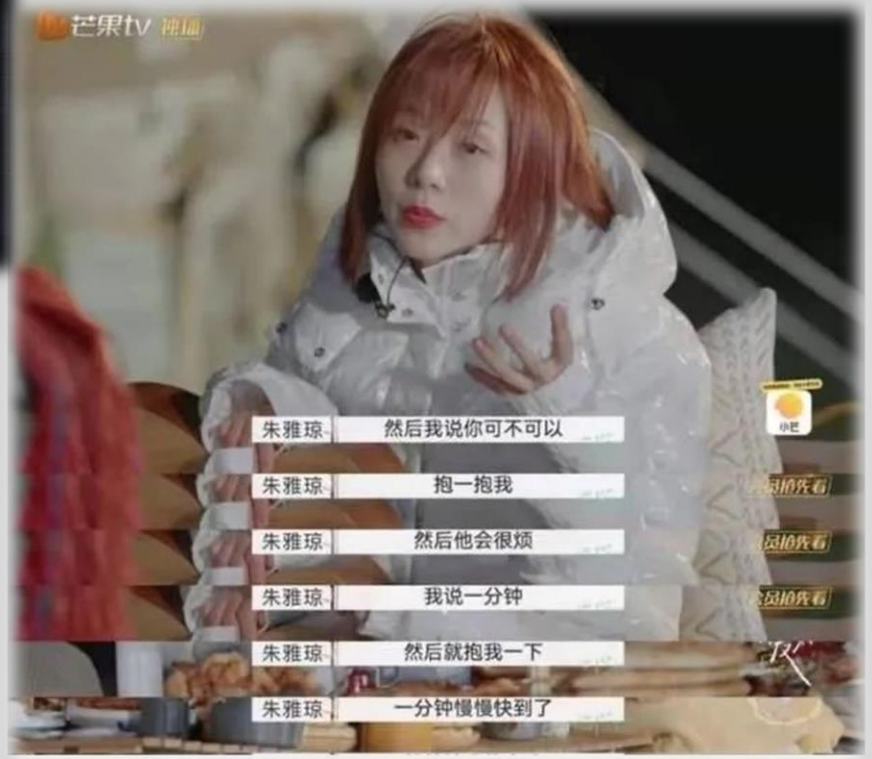


“因为我是需要鼓励的人，我真的需要鼓励”“我说你能不能多鼓励我一点……”



“你为什么不去努力？”
“我批评她也是她应该去反思的”





“我俩结婚的时候，我给自己化了个妆，希望自己好看一点儿，然后他跟我说，你好丑”

举例练习





肯定的言词

- 行动：甜言蜜语，口说笔写，人前鼓励，背后表扬
- 避免：批评口吻，用词苛刻，吹毛求疵

质量的时光

- 行动：一起做事，促膝交谈，没有干扰，眉目传情
- 避免：过分聚会，只顾外人，注意力分散，不关手机、电视

贴心的礼物

- 行动：常送礼物，记住日子，表情快乐，总有惊喜
- 避免：忘记日子，流于物质，追求价值

服务的行动

- 行动：常干家务，随时帮忙，分担琐事，抢着表现
- 避免：不守承诺，忽略家事，视若无睹

身体的接触

- 行动：拥抱，牵手，触摸，坐在一起
- 避免：威胁，漠视，动手

如何发现你自己的主要爱语

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

如果两种语言似乎对你同样重要，你可能是双语之人，那对方也许会有一些选择，任何一种都能向你传达爱。

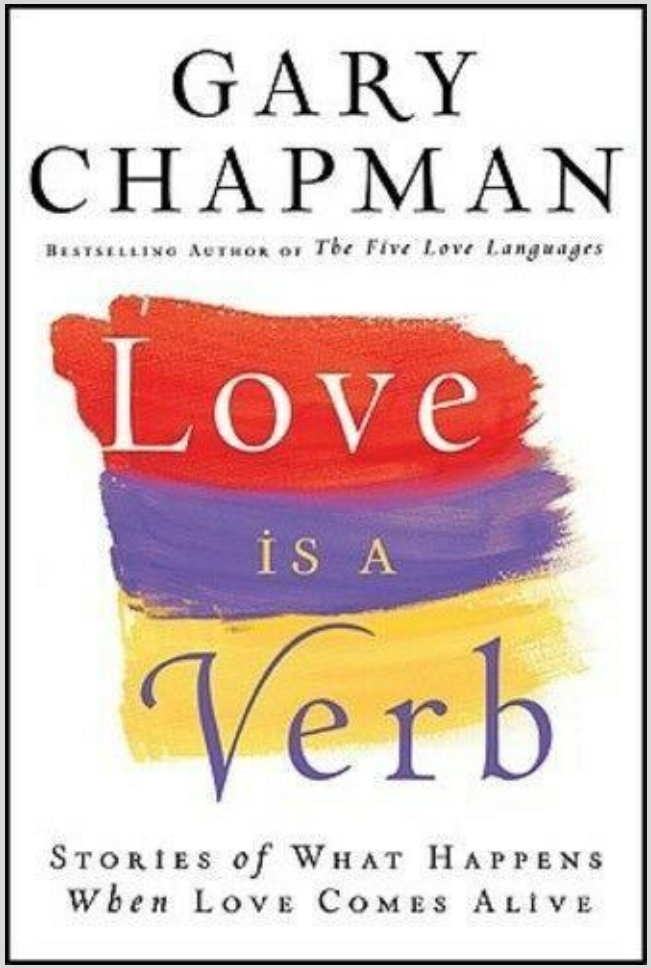


作者说：

“爱不是一切事物的答案，但它制造了一种安全的气氛，这种气氛中，我们可以寻求那些烦扰我们的事情的答案。在爱里，夫妇可以讨论差异，而没有责备，冲突可以被化解。两个不同的人，可以学习和谐相处，**发现如何展现彼此最好的部分**，这就是爱的奖赏”



结论



- 了解五种爱的语言
- 想传达爱，就要了解并学会说对方能懂的爱的语言
- 人们的感情油箱如果满了，举止会截然不同，大人如此，孩子亦然。