

五 种 语 言 的 爱



书籍简介



昔日根植于恋人之间的浪漫情愫，却在结婚之后变质成针锋相对的口角与冲突，究竟爱情发生了什么变化？当两性沟通变成没有交集的平行线时，婚姻便浮动在疏离的云端上，渐行渐远……查普曼博士(Dr. Gary Chapman)在书中提出睿智的见解：

“人们在表达与接受爱时，基本上有五种爱的语言。除了语言的沟通，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）。更分别解读至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’。”

本书将带领读者跨越两性沟通的迷思与阻隔，进行一场婚姻的内在革命，以缔造天长地久的永恒恋曲。

本书为国际书讯 Amazon 网站读者★★★★★五星级 TOP 评价好书！

附读者中的 2 个回应：

* “我已经结婚四年了，早就过了蜜月期，而我和先生最近正尝试找婚姻咨商。我一直在为我们的婚姻找解药，但这本书改变了我的一生！现在我和我先生才清楚，对方真正需求的是什么。”

* “现在别人结婚，《爱之语》是我唯一选择的礼物！！如果我和我先生早两年读到这本书的话，我们就可以少受两年的罪！”

此书自 1992 年出版问世以来，三年间销量突破 300,000 册，十年间销量更突破了 1,000,000 册，更被译成二十种语文全球发行，并荣获 1993 年美国基督教出版协会(EGPA)年度好书金牌奖，受欢迎程度可说是经得起时间的考验。该书英文原著名称直译为「五种爱的语言」，目的是要帮助读者向婚姻伴侣表达出全然诚挚的委身，夫妻更切实地互传爱意。盖瑞·巧门五十多岁时才写成这本书，他确信爱的开始是从家里流露出来的，或说爱应始于「家庭」。

查普曼博士在他多本著作中，一以贯地提倡「五种爱之语」的运用，就是：肯定的言词(Words of affirmation)、精心的时刻(Quality time)、接受礼物(Receiving gifts)、服务的行动(Acts of service)、身体的接触(Physical touch) 五种爱的基本语言。

由于这五种爱语容易让读者明白掌握并实践，《爱之语》一书出版以来一直深受欢迎，帮助了许多关系疏离的夫妇重燃爱火。在北美，不少教会牧者甚至采

用本书作婚前或婚姻辅导指定读物，也在伉俪团契或小组中广泛被用作讨论研读的材料。为此，原著在1995年增订时，在书末附加了实用的研读指南。

作者本身是北美著名的婚姻辅导专家，本身也同时在北卡罗来纳州的加略山浸信会(Calvary Baptist Church)担任宗教教育牧职近 30 年。他经常在美国各地主领有关婚姻辅导及教养子女的讲座、研习班，定期为已婚者作婚姻辅导及家庭，并主持名为「成长的婚姻」的广播节目，帮助千千万万家庭。他常谦称说若非父母 50 年来的彼此相爱和给与他爱，他可能无法写书讨论爱，仍会对何处有爱在寻寻觅觅。他和妻子 Karolyn 结婚 40 年，育有一对已经长大成家的子女 Shelley 和 Derek。



简序

「我若能说万人的方言，并天使的言语，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，就必须执着于「爱」。「爱之语」这本书的原文是「the five love languages」，专门教导读者如何去表达爱的语言，从婚姻的角度看，这是本好书，而且是一本重要的好书。

从事婚姻辅导迄今已过二十年，发现在很多状况中，贤妻良母不一定得先生得疼爱；奉公守法、守正不阿的男人，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。但是仔细探究其过程，不难发现它的因由，最主要的是他们不会沟通，不会表达情爱，导致明明是心地良善，却被以为冷漠奸诈；明明是要表达情爱，却被认为肉麻虚伪；明明兴奋莫名，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」这样嘲弄婚姻的词句产生。

「爱之语」从理论来分析，算是颇为完整。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（暗示沟通）。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，读者若能好好钻研这奉书（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，共渡一生。这种百年好合的境界，不能光靠运气与缘份，而必须以「努力学习」、「不断成长」的方式来处理。但愿这本书「爱之语」能造就更多的婚姻，使更多的人更幸福。

长荣管理学院院长 蔺春安



作者的致谢

爱的开始，或说爱应该始于「家庭」。对我来说，那是指我的父母「三姆和格丽丝」，他们爱了我五十多年。若非有他们，我仍会寻觅何处有爱，而不是写书讨论爱。并且，家庭也指我结婚三十多年的妻子凯若兰，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。而我的孩子雪丽(shelley)和德瑞克(derek)，已经长大离家独立，去探寻自己德新天地了；可是，在他们的爱中，我觉得安全。我是有福的，我心存感激。

我非常感谢好多专家，他们帮助我塑造了爱的概念，其中有精神科医师：甘伯(rose campbell)、史沃特(judson swihart)和斯高特.毕克(scott peck)。

在本书的编辑方面，我感谢巴而(debbie barr)和毕德生(cathy peterson)的协助。由于寇博(tricia kube)和史密德(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，他们在过去的二十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之诚实的一种致敬。

一. 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尺高空，他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，兼促进婚姻美满的研讨会。」我很平静地回答他。

「好久了，我一直想找个人问这个问题，」他说。「在你结婚之后，爱情发生了什么变化？」

我的睡意立消，于是问道：「你的意思是什么？」

「唉，」他说：「我结过三次婚。每一次，在我们结婚之前，一切都很美好。可是，不知为什么，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？」我询问道。

「嗯，第二次的从一开始就不对劲。我不知道那是怎么回事。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，我觉得她好象把注意力全给了孩子，我变得无关紧要了。她人生的唯一目标，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：我不把垃圾袋拿出去，或是不把衣服挂起来。后来她开始做人身攻击，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。听以，我的问题是：婚礼之后，爱情发生了什么变化？我的经验平凡吗？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心理学研究的专门术语作解答，几乎令人无法理解；有时候它们则是以幽默和民间传统的方式来陈述。多数的笑话和隐喻皆包含了一些真理，可是，它们的作用仅像是提供癌症病人一颗止痛药丸罢了。

在婚姻中有浪漫爱情的渴望，深深地植根于我们的心理。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多，电视和广播节目更是时常谈论它。让爱清活在我们的婚姻中是件很严肃的事。

有这么多的书籍、杂志、以及垂手可得的实际帮助，为什么仅有很少对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型态？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？！而后我们放弃了其它九十八种方式，回到例行的生活当中。

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的爱之语。

提供这些问题一个答案，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、华语、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，而那种语言便成为我们的主要语言，也可说是母语。以后，我们

也许会学习另外的语言，可是那通常要下特别的功夫的，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；这还算能沟通，却非常笨拙。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。你所表达爱的语言，比较于你配偶的语言，也许就像华语和英语那么不同。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华语，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的主要爱的语言。

在从事了二十年的婚姻辅导工作后，我的结论是——基本上有五种爱的语言：人们藉由五种方式来表达爱，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。那包括了杂志里的文章：「让你的配偶知道你爱她的十种方法」，「使男人恋爱的二十个秘诀」，或者「表示婚姻之爱的三百六十五句话」。然而并没有十种，二十种，或者三百六十五种基本的爱的语言。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，都可以靠我们的想象力，表达无数种爱的方式；但重点是：要说你配偶能领会之爱的语言。

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：有的孩子发展了卑下的自尊心模式，而另些孩子则具健康的自尊心模式；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友伴关爱的孩子，会根据他们独特的心理构造，和父母及其它重要人物爱他们的方式，发展出一种主要爱的语言。当他们会说、能了解一种主要的爱的语言之后，也许将会学习第二种爱的语言，可是他们永远会觉得，使用主要爱的语言是最舒服的。那些没有感受到父母和友伴关爱的孩子，也会发展出某种主要爱的语言。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，那表示他们要比起那些有好榜样的孩子们，更需努力地在文法里下功夫。同样地，那些在成长中，于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，他们需要比那些在健康、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的语言，是很少见的。我们有着说自己主要爱的语言之倾向，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。这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，你辨识且学会说你配偶主要的爱的语言，我相信你也等于发现长久的、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。

二. 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、杂志和电影。无数的哲学和神学思想,都为爱留了一个显著的地位。基督教的创始者,要求「爱」成为跟随祂者显著的特质(注1)。

心理学家们下了结论:感觉受人所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。对外邦人做基督使徒的保罗,歌颂高举爱说,人类所有的成就若不是出于爱,最后都是虚空。他的结论是:人生的最后一景仅存三样:「信、望、爱。而其中最大的是爱。」(注2)

如果我们同意,「爱」这个字自古及今,遍及人类社会,我们一定也同意,这同时是一个最混淆的字。我们以千万种方式使用爱字:我们说:「我爱热狗」,下一分钟,又说:「我爱我的母亲」。我们谈论爱好的活动:游泳、滑雪、打猎;爱的东西:食物、车子、房子;爱的动物:狗、猫,甚至宠物蜗牛……爱的大自然:树、草、花和天气;爱的人:母亲、父亲、儿子、女儿、妻子、丈夫、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,而另一反面看法是: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「互相依赖」。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,而是要把注意力集中在:我们的情绪健康所迫需那种爱上。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,我就喜欢它了:「在每一个孩子里面,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。多半的问题行为都是由于「空箱子」的渴求所激发。」这是罗斯·甘伯博士(dr. ross campbell)在演讲中听说的,他是一位来门诊治疗儿童和青少年的精神科医师。

在听演讲的时候,我想到很多进出我办公室的父母,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，乃因为感受不到爱而导致一种错误补偿心理的追寻。他们在完全错误的地方，以完全错误的方式来寻找爱。

我记得艾思丽在十三岁的时候，曾接受传染性性病的治疗。当时她的父母崩溃了，他们对艾思丽发怒，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？」

人类存在的中心，是渴望跟另一个人亲近，被另一个人所爱。婚姻是被设计，来满足那种亲密和爱的需求。

在跟艾思丽的谈话中我才得知，父母在她六岁的时候离婚了。「我以为我父亲会离开，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她了；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。我并不需要有性关系，但我想要被人爱。」

艾思丽的「爱箱」空了很多年。她母亲和继父虽然供应她物质的需要，但是没有领悟到那种在她内心，因着情绪深切挣扎所引起的愤怒。他们确实爱艾思丽，并且以为她也感受到父母的爱。直到现在，似乎太迟的时候，才发现他们所表达的不是艾思丽主要爱的语言。

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」，服用过就知它对生命的作用竟是那样之短暂。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、海边别墅和其它东西，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，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分，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)到毕克(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爱已经空竭了？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二十年的婚姻辅导工作，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，我在书中更改了人名和地名。

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，它总是可以变得更好。

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，他们的举止会很不一样。

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混淆的现象：「坠入情网」的陶醉经验。

附注：

1. 约翰福音十三：35
2. 哥林多前书十三：13

三. 墮入情网

她出现在我的办公室，却没有事先约好时间。她问我的秘书，是否可以见我五分钟。我认识她，珍妮丝已经有十八年了。她三十六岁，未婚。过去，她曾跟几位男士约会过：一位交往六年；一位三年；另有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、有条理、周到，且关心别人的人；未经预约，突然出现在我的办公室，那简直不像是她。我心里想：珍妮丝一定遇上了严重得危机，所以她就这样突然出现了。我告诉我的秘书请她进来。我设想当门一开，她就会泪流满面，告诉我一个悲剧的故事；但是，她实际上是跳跃着进了我的办公室，满脸是兴奋的笑。

「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·高斯白。」她宣布：「在九月，」

「真是令人兴奋，你们约会多久了？」

「三个星期。柴普曼博士，我知道这有点儿疯狂——在跟那么多人约会以后，而且好几次差点踏入礼堂。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。你知道这些个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，咯咯地笑着说：「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，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。我们遇见他(她)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，那全在乎我们的预算：可是，我们真正感兴趣的不是食物，而是在发掘爱。「我里面这种温暖、兴奋的感觉，会是『真的』那么回事吗？」

有时，在第一次约会后，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」的经验，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」最后我们确信那是「真的那么回事」，而且告诉对方，希望这种感觉是相互的。若不是相互的，事情就会渐渐冷却下来；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；因为几乎每个人都同意，「恋爱」是幸福婚姻必要的基础。

在婚前，我们梦想着婚姻的幸福美满……当你正在恋爱中，是很难相信有任何瑕疵。

在「恋爱」的巅峰期，那是令人陶醉的经验。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，就像是在天堂的前厅游戏着；当我们手牵手的时候，仿佛我们的血液也溶合在一起了。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。他母亲或许能看得到的一些瑕疵，他却看不到。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？」可是，他说：「哦，母亲，不要担心，她已经出院三个月了。」他的朋友也看到了一些瑕疵，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，而别人怎么说，都是无关紧要的。

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，是很难相信其它的瑕疵。

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。心理学家陶若西·田诺博士(dr. dorothy tenov)对恋爱的现象做了长期的研究，从她在很多情侣的计分中所做的结论发现：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，也有惹人厌的部分：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，而小白点总是遮盖了浴室的镜子；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，袜子总是会失踪。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，那只不过是个骗局，我们中计了，因此毫不考虑地在空格上签了我们的名字。怪不得很多人要咒诅婚姻，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，问题是在那错误的讯息。

那不好的讯息是这种「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、和社会的其它部分。为什么？因为在「恋爱」中的人，会失去对其它事物的兴趣；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，要考一八二一年的战争：可是谁在乎一八二一年的战事？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，我什么事也做不成。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：「我不能想象会去做任何伤害她的事，我唯一的愿望，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，变得有几分像德蕾莎修女(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。我们相信她已打定主意，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的本性是自我中心的，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(请记得，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；所表达的愿望，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」；她想要拜望她的父母，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；或者在神魂颠倒期的陶醉感清醒之际，开始学习彼此相爱的艰难功课。

恋爱经验之所以吸引人的，既不是我们自己的成长，也不是对方的成长和发展。更甚者它给了我们一种大功告成的感觉。

一些研究者，包括精神科医师斯高特·毕克(M. Scott Peck)和心理学家陶若西·田诺(Dorothy Tennov)，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"Limerrance"，以区分她所谓的真爱经验。毕克博士的结论认为，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动，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，对我们好象都不算一回事。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」。(注一)恋爱的经验，既不注重自己的成长，也不注重对方的成长和发展。然而它却给了我们一种大功告成的感觉，以为我们不再需要成长。相反的，我们已经处在人生快乐的巅峰，唯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：是一种暂时性自我界线之瓦解形成了恋爱。它是人类对内在性动力和外性刺激的一种刻板反应，这种反应帮助增进性的配对和连结的可能性，因而加强物种的生存。」(注二)，

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，它不像我们经验过的其它任何事。它有使我们脱离理智的倾向，以致我们发现自己做或说的话，是我们在冷静之时必不会发生的。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，我们总以为两人是意见一致（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？而现在我们面对的两个选择：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。我们在不自觉地得出结论，以为做了较好的选择之前，也许应该先审查一下事实资料：目前在美国，**百分之四十的第一次婚姻，以离婚结束；百分之六十的第二次婚姻，和百分之七十五的第三次婚姻，有同样的结局。**显然地，第二次或第三次的婚姻，会比较快乐的那种盼望，是不实在的。

研究资料似乎显示，有一个比较好的第二选择：**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，但却非神魂颠倒式的：那是一种结合了理智和情绪的爱，它包含了意志的行动，而且要求纪律；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纪律。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。

有理性，有意志的爱……是贤哲人一向教导我们的那种爱。

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、牵带着，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，那就是真爱。

如果，我们想要有健康的情感，在对爱的需求上，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；而书中的核心却是理性、有意志的爱。那是贤哲人一向教导我们的那种爱，是有意志的。

对那些失去了所有「恋爱」感觉的已婚夫妇来说，那是好消息。如果，爱是一种抉择，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、深刻、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，我讨论到五种情绪的爱语言。

无数的夫妇，将证明你所要阅读的，是真有果效的。我的资料柜里满了信件，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。我们挣扎了很多年，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，我们彼此诉说着适当的爱的语言，婚姻的气氛竟彻底改善了。」

当你配偶的情绪爱箱满了之时，他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，来发觉你配偶的主要爱的语言，使你对爱所做的努力，更有果效。

附注：

1. 斯高特·毕克 (M. Scott Peck) *The Road Less Travelled* (New York: Simon & Schuster, 1978) 第八十九至九十页。
2. 同注一。第九十页。

四. 爱的语言之一：肯定的言词

马可吐温曾经说：「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，就能使马可吐温的爱箱一直保持在水平线上。但你的配偶恐怕还需要更多一点。

感性地表达爱地方式之一，是用赞扬地字句。所罗门，这位古希伯来智慧的作者，写到：「生死在舌头的权下。」(注一)许多夫妇从不知道以言语彼此肯定的那种惊人力量。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。」(注二)

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！你穿这件洋装，好看极了！」

「你一定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。」

「谢谢你今晚安排了看孩子的保姆，我要你知道，我很感动。」

「我很感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我先生做了些什么？他就是洗车、帮车子打蜡。」

「那你都做了什么？」

「我到外面跟他说：『巴勃，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。

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，我们就会被激励，愿意回报。

「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：『巴勃，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：『巴勃，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，我有多么感激。』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

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些缺乏安全感的地方。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，有潜在之能力，正等着你以鼓励的话语来激发。

艾丽珊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。然而很快地，她了解写作带给她的兴奋，远超过她的必修学科：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。

艾丽珊的丈夫凯斯，在结婚的前几年，没怎么注意到艾丽珊的写作。他忙于自己的事业，而且被夹在升迁的压力中。后来凯斯渐渐明白，人生最深刻的意义，并非成就如何，而是在于彼此间的关系；于是他学习多花一点心思在艾丽珊和她的兴趣上。很自然地，一天晚上，他拿起了艾丽珊的一篇文章阅读。看完后，他走到起居室，那时艾丽珊正在那儿看书。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：『使假期更有意义』，艾丽珊，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？」艾丽珊迟疑地问着。

「我知道是真的。」凯斯说：「我告诉你，这是好文章。」

当凯斯离开了房间，艾丽珊没有继续看书，合起来的书放在她膝上整整有三十分钟，她想着凯斯的话，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，她辩解着，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。

十四年以前，凯斯说了这些鼓励的话，从那时候起，艾丽珊开始有无数的文

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，她原是靠先生鼓励的话，才激励了自己踏出了投稿艰难过程的第一步。

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之时，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。

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，什么才是最重要的。

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。鼓励的话像是：「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，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，重要的是什么；只有如此，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？」我们尝试表明，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，大都超过我们所曾开发的；使我们常裹足不前的焦点在于缺乏勇气。一个有爱心的配偶，可以提供那重要的催化剂。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的语言；也许，你得下很大的功夫，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思，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？」一个问号就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，

而不是在于字句。

「今天晚上，我会很乐意洗碗。」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，你没有提议要帮助我，我觉得失望、伤心。」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，反而代表责难和批评了。

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、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，是对所发生的事情之唯一诠释。这才是成熟的爱：如果我们企求一个成长的婚姻，这即是我们切望的健康之爱。

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日。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。

如果，我们要发展亲密关系，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。

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的将来。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。

谦逊的话语

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，我们要发展亲密关系，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：「妳知道妳烤的那些苹果派吗？在这个礼拜中，你可不可能再烤一个？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。我猜想十八年之内，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：「想想这个周末，你是否有可能清理沟槽？」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沟槽，我看就要掉下来了；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，或者可以做些什么；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，那表达了她关心我、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、或者什么其它情绪的行动，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。

各种的用语

肯定的言词是五种爱的语言之一，而其中又包含了好多种用语。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，都有谈到这些用语；所

有用语的共同点，就是用言语来肯定一个人的配偶。心理学家威廉·詹姆士(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；如果那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。逐渐地，你会收集到相当多的词句，可以用来对你的配偶传达爱。

你可能也要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。你也可以试试手写肯定的言词：写出来的东西，有让人重复阅读的好处。

在阿肯色州的小岩石城，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，我拜访了毕欧和白蒂玫。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，我发现那理想生活结束了，他们的婚姻生活是一团糟。结婚十二年，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；唯一相同的事，是两人都爱孩子。在故事分晓以前，我的观察是：毕欧是个工作狂，他只留给白蒂玫一点点的时间；而白蒂玫去上半天班，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，都标示着空竭了。

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。这大概是我跟毕欧和白蒂玫接触的唯一机会，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。毕欧宣称：「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，」他继续说道：「她对我完全没有感情。我工作得筋疲力竭，却得不到一点感激。」在我和白蒂玫谈话的时候，她同意毕欧是很好的物质供应者。「可是，」她抱怨着：「在家里面他却一点忙也不帮。有好房子、好旅游车、和所有其它的东西，如果你们从未共同愉快地享受过，那有什么用？」

根据所得的资料，我决定集中我的劝告，只给他们一个建议。我分别告诉毕欧和白蒂玫，他们都掌握了改变这婚姻的情绪气氛关键。「那个关键，」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。毕欧的单子，集中在白蒂玫做母亲、管家，和厨师的活动上。白蒂玫的单子，则集中在毕欧的努力工作、和对家庭的财物供应上。我们使单子尽量地明确。

白蒂玫的单子像这样：

- * 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，总是想办法改善他的生产力。
- * 他每个月付房屋贷款。
- * 他也付电费、瓦斯费、水费。
- * 三年以前，他为我们买了一部旅游车。
- * 春天和夏天，他每个星期剪草，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。
- * 大约每个月有一次，他会把垃圾拿出去。
- * 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。

毕欧的单子则像这样：

- * 她每天铺床。
- * 她每星期用吸尘器清理房子。
- * 每天早晨，她送孩子上学前，会为他们预备丰富的早餐。
- * 一个星期，她大约做三次晚饭。
- * 她采购食品和日用品；她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。
- * 她送我的衣服到洗衣店去。
- * 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它事。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：我告诉白蒂玫，如果毕欧夸赞了她，不要马上以夸赞回报毕欧，只要接受他的夸赞，然后说：「谢谢你这么说。」我也跟毕欧这么说。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婚姻的情感，那么就停摆，当成另一个错误的实验。

第二天，我坐飞机，回到了家。我记下来，两个月以后，打电话给毕欧和白蒂玫，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，毕欧在态度上前进了一大步。他猜想，我给了白蒂玫同样的劝告，可是他不介意，他喜欢这个建议：白蒂玫夸赞他的努力工作和供应家用。「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，当我跟白蒂玫谈话的时候。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。毕欧给我口头上的夸赞，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。」

当我听了白蒂玫话的，灯亮了；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，毕欧主要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。但是，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，白蒂玫在情绪上渴求的是其它东西。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。

附注

1. 箴言十八：21
2. 箴言十二：25

习 作

如果你配偶的爱的语言是肯定的言词：

一、用一张3×5的卡片，写下面列出的短句。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：「这餐饭，你做得真好。」「你穿这件衣服真好看。」「很感谢你收了晾好的衣服。」

星期二，我说：……等等。

你可能惊讶，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，每天给你的配偶不同的赞赏。如果，「一天一个苹果，可以免于生病」，可能，每天一句赞美的话，则可免于看心理医师。（或许你要把这些赞美的话写下来，才不致过于重复某几句。）

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。而观察人们交谈时，则把那些肯定的字句，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，肯定言词的重要！

五、写一封情书、一段爱的短文，或是一句爱语给你的配偶；含情默默地给，或是打锣吹号热情地给！（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。）言词是重要的。

六、在配偶的父母和朋友面前称赞他，你将会得到加倍的功劳：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。很可能她会更努力以求名符其实。

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，而在他（她）的背后也要这么说。

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，在镜子前面练习。如果你需要，用一张备忘卡。请记住，字句是重要的。

五. 爱的言语之二：精心的时刻

开始，我就应该领会到白蒂玫主要爱的语言。那个春天的晚上，当我到小岩石城拜访她和毕欧的时候，她说了什么？「毕欧是个好的供应者，可是，他不花时间跟我相处。那么有房子、有旅游车或其它东西，又有什么用？因我们从未有一起享受它们的时光。」她的愿望是什么？跟毕欧共处的精心时刻。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不分散的注意力。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，给对方不分散的注意力。这也可以是散步，但只限你们俩在一起；或者上个小馆，此注视着交谈。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之不同：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二十分钟，而且她也如此待我的时候，我们是把生命中的二十分钟给了对方。我们不会再有同时刻的二十分钟互献生命给对方。那是爱的一种有力、情绪的传达工具。

一种药不能治百病。在我给毕欧和白蒂玫劝告的时候，我犯了一个严重的错误。我假定：肯定的言词对于白蒂玫就像对毕欧一样重要。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。那的确对毕欧有效。他开始对白蒂玫有比较好的感觉；他开始感觉到那种对他努力工作的真正感激。但用在白蒂玫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；我谢谢毕欧在过去两个月中所做的努力。我告诉他，在以言语肯定白蒂玫的事上，他表现得很好，而且白蒂玫听见了他的肯定。「可是，柴普曼博士，」他说：「她还是不开心，我不认为她觉得情形好些了。」

「你说的对，」我说：「而且，我想我知道原因。问题是我建议了错误之爱的语言。」毕欧一头雾水。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，当白蒂玫因他做的事而赞赏他的时候，他的感觉是多么好。我解释，白蒂玫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概念：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；跟她一起做些她喜欢的事，而且是全心全意的。

「像是跟她去听交响乐，」他说。我可以看见在小岩石城的灯亮了。

「柴普曼博士，那是她一直在抱怨的事，嫌我没有跟她一起做什么事，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，柴普曼博士，我该怎么办？我的工作是那么吃力。」

「说给我听听看。」我说。

接下来的十分钟，他告诉我攀登职位阶梯的个人历史、他工作得多么努力、以及他对他的成就有多么得意。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。

「你要独自一人在那儿，还是跟白蒂玖和孩子们在那儿？」我问。

「柴普曼博士，我要她跟我在一起。我要她跟我一起享受我的成就。那是为何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，她为何总那么否定，毕欧？」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。毕欧，只有一个答案，而且代价很高。你必须为白蒂玖制造时间，以正确爱的语言去爱她。」

「我知道你是对的，柴普曼博士。我要从哪儿开始呢？」

「你的记事本在手边吗？就是记录白蒂玖优点的那本。」

「就在这儿。」

「好。我们要开始列另一张单子。你知道白蒂玖希望你跟她一起做的事，有些什么？那些以往她常提到的事。」

这是毕欧的单子：

- * 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，或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，她不要我看电视。)
- * 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，对不对，毕欧？」

「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？你制造时间。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，把白蒂玫也放入你的计划内吧！」

「我知道，」他说，「我能做得到。」

「而且，毕欧，这并不需要降低你的事业目标。那只是表示，当你到达顶峰的时候，白蒂玫和孩子们会跟你在一起。」

精心时刻的中心思想是同在一起。我不是单指接近……同在一起乃跟彼此注意力的焦点有关。

「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，毕欧和白蒂玫的日子虽然从炫烂再度回归平静，但最重要的是他们一起走过这段岁月。孩子们已经离巢，毕欧和白蒂玫都同意，这些年是他们最好的日子。毕欧成了热心的交响乐迷；白蒂玫在她的记事本里，列了一张无止境的单子，有关她欣赏毕欧的事，他从来都百听不厌。现在，他成立了自己的公司，又接近了顶峰：他的工作对白蒂玫不再是个威胁。她对他的工作很有兴趣，而且鼓励他。她知道自己在他人一生中占第一位。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，她就可以得到毕欧不分心的注意力。

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。同在一起跟集中注意力有关。当一个父亲坐在地上，把皮球滚给两岁的孩子时；他的注意力不集中在球上，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时间在一起，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。

精心时刻之意义，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；重要的是在情感上与对方共度的注意力交集时刻。而活动只是创造那种同在一起的感觉之工具罢了。当那位父亲把皮球滚给两岁的孩子，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。

同样地，丈夫和妻子一起打网球，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，传达了我们的关心对方，喜欢跟对方在一起，及喜欢一起做些什么。

精心的会话

如同肯定的言词，精心时刻之语言，也有很多种用语。最普遍的用语之一是精心之会话。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。多半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，这样的对话，对于他或她在情绪上感觉到被爱，是十分重要的。

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。

我认识白垂克的时候，他四十七岁，结婚十七年了。我会记得他，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，情绪激动的说：「柴普曼博士，我是个傻瓜，一个真正的傻瓜。」

「是什么使得你下这样的结论？」我问。

「我结婚了十七年，」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：「在什么事上，你是傻瓜？」

「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一天的建议去做，她会摇头，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。我会再问她，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，我会生气地告诉她，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，她可以解决那个问题。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，你该怎么做。如果你不听我的劝告，我不要听你说。』

我们很多人……被训练会分析问题和提供解决之道，却忘记婚姻是一种关系，而非一个待完成的方案，或是个待解决的问题。

「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，她并不要劝告，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、那种压迫、那种压力。她要我知道我爱她，我跟她在一起。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，为什么在你经历这些事的时候，你看不出这些来？」他问自己说，「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，我是怎么辜负了她。」

白垂克的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。白垂克不是专心听，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。

我们很多人都像白垂克，被训练会分析问题和提供解决之道，却忘记婚姻是一种关系，而非一个待完成的方案，或是个待解决的问题。这种关系乃要求具有同理心的倾听，以了解对方的思想、感觉、和愿望为目的；我们必须愿意提供建议，但只有在被要求的时候，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文一样难，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，而其方言是精心之会话时，这需要就更加真确了。幸好，有无数的书籍和文章，陈述、发展如何倾听的艺术。我就不再赘述，而只建议以下简短、实际的秘诀：

一、当配偶说话的时候，保持眼光的接触 那可以防止你心不在焉，而且传达对你全部的注意力。

二、不要一边听配偶说话，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。如果你在做什么、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。现在我没法子，可如果你给我

十分钟完成这件事，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，就确定它。例如：「听起来好象你觉得失望，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。可请求说明，以确定你知道对方真正在想些什么、感觉到什么。

五、拒绝插嘴 最近的一个研究指出，一般人听人说话，只过了十七秒钟，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。目标是发掘配偶的思想和感觉，不是保卫自己或者矫正对方，而是了解他(她)。

学习说话

精心之会话，不仅需要具同理心的倾听，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。」她祈求着亲密感，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？为了使她感觉到被爱，他必须学习表白自己。如果她的主要爱语是精心的时刻，而她的方言是精心的会话；那么她的情绪爱箱永不会被填满，除非他能告诉太太他的思想和感觉。

如果你需要学习精心的会话这种语言，就从注意你离开在外时的感觉开始。

自我表白对我们有些人来说，是不容易的。许多成年人，从小生长在一个没有鼓励、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，得到的响应却是父母长篇大论说家用如何拮据的唠叨话；这个孩子带着愧疚失望地走开了，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连系。

一个妻子对丈夫说：「你对唐恩做的事有什么感觉？」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文。借着

跟自己的感觉取得连系开始，渐渐能觉察自己是情绪的造物；尽管他曾经否认了他生命中的那一部分。

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需在三天之内完成，而我以为自己还有两个星期时，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：

<u>事件</u>	<u>感觉</u>
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、孩子或家里发生之事的感受。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之心理反应。

人们的思想和情绪影响，影响了最后我们所做的决定。当那个汽车尾的驾驶人，在高速公路上紧跟着你，使你觉得愤怒，也许你会有这些思想：我真希望他停止或是超车；如果我认为不会被抓，我会大踩油门，使他望尘莫及；或许我应该猛力刹车，让他的保险公司替我买部新车；我也可以在路肩停车，让他超车。

终于，你做了某个决定：或者那位驾驶人做罢了、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。我们可称那个过程的表达为自我表白。如果，你选择学习精心之会话这种方言，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。这种类型的个性，一整天接受了很多经验、情绪、和思想，都被他

们储存进一个大贮水池；他们不说话，也觉得非常快乐。如果你对一个死海型个性的人说：「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；这种个性的人，无论眼耳接收到什么，就脱口而出，很少超过六十秒钟。不论他们看见什么、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，他们打电话找下到人，他们甚至会说给自己听，因为他们没有贮水池。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。

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。

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，」她就会填满整个晚上。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，使你回到家会说：「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。我们会受个性的影响，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，你可能会发现优质的会话，在你们之间比较通畅了。

精心之活动

除了精心之时刻(即给予你配偶不分散之注意力)，这种基本的爱语以外，还有另一种方言称为精心之活动。在最近一次的婚姻研讨会中，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。」一位结婚八年的二十九岁丈夫说：「当我们一起做那些我喜欢的事、和她喜欢的事时，我最能感觉到我妻子的爱。我们谈得比较多，感觉好象我们又在约会了。」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，给予彼此不分散的注意力。

精心之活动，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。

崔茜在交响乐声中长大。她整个童年，家里充满了古典音乐。每年至少有一次，她陪同父母去听交响乐音乐会。至于赖瑞，相反地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开着，拨到乡村音乐电台。他称交响乐为电梯音乐：如果他没娶崔茜，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，甚至在彼此感觉非常陶醉的情况中，他的态度仍是：「你叫这东西为音乐？」结婚以后，那是他绝不要再重复的一种经验。但是，几年之后，他发现精心的时刻，是崔茜主要爱的语言：而且，她特别喜欢精心之活动这种方言，去听交响乐是其中之一。这时候，赖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，而是为了爱崔茜，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，可是他学会了爱崔茜。

精心活动的副产品之一，是它们提供了一个记忆银行；在未来的年日中，我们可以从中提取。

精心之活动，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。只有你的兴趣，和尝试新经验的意愿，可以限制这些活动。一个精心活动之必要成分是：(一)至少你们之中一人想作这活动，(二)另一个人也愿意做这活动，(三)你们俩都知道为何要一同作活动：藉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；在未来的年日中，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，在树林追逐野兔碰到毒长春藤的片刻，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(唯一的一次)；逛游乐场，听音乐会，参观大教堂，还有健行两哩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。那就更需要制造时间，正如我们为午餐和晚餐制造时间。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。那困难吗？它需要小心的计划吗？是的。

那表示我们必得放弃一些个人的活动吗？也许。那表示必需做些我们并不特别喜爱的事吗？当然。那值得吗？——毫无疑问。那对我有什么好处？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。

我个人要向小岩石城的毕欧和白蒂玖致谢。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、一起在你们之中一人生长的邻近地区散步。问一些有关你配偶童年的问题。例如问：「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、到市区公园去，而且租自行车。骑车直到你们觉得累了，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，你喜欢自己在离世前所做的一件事。

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，就在负担不了的理由之下，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三温暖浴缸，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，来一次周末的离家出走，只有你们两个人。确定那是个周末，你不必打电话到办公室，或者每三十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。当你们看电视新闻所花的时间，超过听彼此说话的时间时，最后你会关心波士尼亚超过关心你的配偶。

九、每三个月有一次「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：(一)谁是你学校里最好和最坏的老师？为什么？(二)什么时候，你觉得你的父母以你为荣？(三)你母亲所犯最大的错误是什么？(四)你父亲所犯最大的错误是什么？(五)有关你童年的宗教光景，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。准备好可乐和玉米花。假装电视机坏了，像你们以前约会时那样谈话。如果地上太硬，回到床上。你决不会忘记这个晚上的。

六. 爱的语言之三：接受礼物

我是在芝加哥研究人类学的。藉着详细的人种图表，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)和玻里尼西亚(Polynesia)的部落文化。我研究了北极寒漠上的爱斯基摩人，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，送礼物都成为爱情并婚姻过程中的一部分。

人类学家都对那些普及于传统中的文化模式着迷，我也一样。送礼物是否是一种表示爱的基本方法——它超越了文化的藩篱？爱的态度是否总是被给予的概念伴随着？这些是学术和哲学的问题；可是，如果答案是肯定的，它对全球的夫妇们，却有着深远与实际的含意。

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(Carib)印地安人的文化；在途中我认识了傅瑞得。傅瑞得并非加勒比海人，而是一位二十八岁的年轻黑人：他在一次以炸药捕鱼的意外中，失去了一只手。发生此意外之后，无法继续他原来的捕鱼事业；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。

我第一次到傅瑞得家拜访的时候，他对我说：「盖瑞先生，喝杯果汁好吗？」我十分熟衷地答应了。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。」傅瑞得命令着。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。傅瑞得递给我那个椰子，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，傅瑞得给了我一件代表爱的礼物。那是一根十四吋长弯曲的棍子，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。傅瑞得说，那根棍子在多米尼加的海边，居住了很长的时间。他要把这棍子给我，使我记得这美丽的岛屿。甚至今天，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浪声。它使我记得爱，胜于记得多明尼加。

礼物是一件你可以拿在手里，说：「你看，他想到了我。」或者「她仍记得我。」的东西，你必然是想到了什么人，才给他礼物。礼物的本身是那思想的象征；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，而且把它当做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，带来一朵花做为礼物。她们感觉到被爱，纵然那是朵她们不要摘的花。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——送礼物对爱是重要的。

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，表示婚姻有了严重的麻烦。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，我哭得无法自制。」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，这婚姻破碎了；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，对某些人比对其它人更重要。那就是为什么，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。那是另外一种记号：人们有不同的主要爱的语言。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，被你历年所送的其它礼物所感动。我视它们为爱的表现：没有礼物做为视觉的象征，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。对于主要爱的语言是接受礼物的人，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。

如果你配偶主要的爱语是接受礼物。那么，你就可以成为送礼物的高手。事实上，这是最容易学的爱的语言之一。

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，他为自己找到了一种爱的表示；除非，他的妻子对野花过敏。对于负担得了的人，用不到五块钱，你可以买一张美丽的卡片。对于负担不起的人，你可以自制一张。在废纸堆里找张纸，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。

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，那是最容易学习的爱语之一。

要从哪儿开始呢？列一张单子，写出历年以来，你的配偶接到后曾感到兴奋的所有礼物；那些可能是你或者其它家人、朋友送的礼物。这张单子可以给你一

个概念，了解你配偶喜欢收到什么样的礼物。如果你对于应该选择单子上的何种礼物所知有限，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，都会被当做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。有些人的花钱哲学，是在花钱的时候，会对自己有好的感觉：而有存钱和投资的认知的人，则是在存钱和有智能地投资的时候，对自己有好的感觉。

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？那样的态度会使你无法明白，你其实是在为自己买东西。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，你们的婚姻将会遭人一个全新的纪元。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。

把自己当做礼物

有一种无形的礼物，有时候胜过那可以拿在手里的礼物；我称之「自己就是礼物」，或以「在场作伴」为厚礼。当你的配偶需要你的时候，你就在那里陪伴：这对主要爱的语言是接受礼物的人，传达了响亮的信息。珍有一次对我说：「我先生唐恩，爱垒球胜过爱我。」

「你为什么这么说？」我询问。

「我们的孩子出生那天，他去打垒球。当他打垒球的时候，我整个下午都躺在医院里。」她说。

「孩子出生的时候，他在那儿吗？」

「哦，他在。他待到孩子出生，可是十分钟以后，他就离开了，去打垒球。我惊慌失措，那是我们生命中如此重要的一刻，我要我们一起来分享它，我要他在那儿跟我一起；可是唐恩抛下了我，去打球。」

那个丈夫可能送了她一打玫瑰，可是那比不上他在医院里待在她身边。我可以看得出，珍被那个经验深深地伤害了。那个「小宝宝」现在已经十五岁了，但她情绪激动地谈到那件事，像是昨天才发生的。我进一步地探测，「你是根据这一次的经验，来断定唐恩爱垒球胜过爱你吗？」

「哦，不是，」她说。「在我母亲的葬礼那天，他也打了垒球。」

「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，我的兄弟姐妹跟我回到家，可是我的丈夫却在打垒球。」

后来，我问唐恩关于那两件事，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，我的希望破灭了，她对我大发雷霆，我无法想象她那时说的话，我以为她会为我告诉球队这好消息，而以我为荣。」

「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，葬礼也结束了以后，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，那真是荒谬。」

他虽是个诚恳的丈夫，但却未了解本人躬亲在场的无上效力。他的妻子认为，为她待在那儿，比任何其它的事都重要。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，我真希望你能跟我一起在那儿。」要把他的请求当做一回事，从你看来，那也许不重要；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，我觉得她爱我超过任何时候。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。」那个妻子所说关切她丈夫之爱的语言，他可从来没有忘记。

几乎任何有关爱的著作，皆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，接受礼物此种爱的视觉象征胜于一切。我在芝加哥遇见吉姆和珍妮的时候，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，送我到欧海尔(O'Hare)飞机场。飞机起飞前我们有两、三个钟头，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过一顿佳肴。吉姆和珍妮两个人，都是在伊利诺州中部的农场长大的，相距不及一百哩。他们结婚后不久，就搬到芝加哥。我听他们说故事的时候是在十五年之后，他们已经有了三个孩子。几乎在我们刚坐下来，珍妮就开始了谈话。她说：「柴普曼博士，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之时。我将要听到什么样怪异的故事？我想着。可是我没做声，我给了珍妮全部的注意力，并且先做好心理准备。

她说：「柴普曼博士，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。现在，我更加专心地听。珍妮继续说：「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。他是个有条有理的人，他按照常规行事，他像时钟一样地可预测，没有人可以打入他的常规。」

「好多年了，」她继续着，「我试着做个好妻子。我煮饭，我洗衣服，我烫衣服……不断地，我煮饭，我洗衣服，我烫衣服……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。我觉得好象在结婚以后，他停止跟我约会了，把我当做他该得的。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。他会提醒我：我们的帐单都

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，」当她移动她的茶，倾身向前时说，「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。『我跟路边小贩买的。』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，「我知道他是跟一个孟尼派要钱的人买的玫瑰花。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，星期一中午大约一点半，他从办公室打电话给我，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，我们人家好开心。孩子们很喜欢比萨饼，他们谢谢他们的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，他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，他想我可能喜欢什么东西，会存活得久一点吧。我开始想，那是我的幻觉——我不能相信这是吉姆做的事！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，写着说，他不总是能表示他对我的爱，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小西点。再一次地，他使这成为一个惊喜，他只告诉我们，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：「柴普曼博士，你必须了解，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，你对她说了什么？」

「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，我常带给她花或是其它的小礼物；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，那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，或者我会用柴普曼博士的主意，以春天里从前院所摘下的一朵花作为礼物。』」

珍妮打断了他，「柴普曼博士，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，你觉得珍妮爱你吗？」

「哦，柴普曼博士，我总是觉得她爱我。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，珍妮为什么用种迹这个词了。

礼物不需要是昂贵的，也不需要每个星期送一次。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、尝试一次礼物的大游行：在早晨留一盒糖给你的配偶(如果考虑到健康，就用酸奶糖)；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：不需要是一个特别的星期，任何星期都行。我保证，那将会成为「那唯一的礼拜！」如果你精力充沛，你可以使它成为「那唯一的月份！」不会的——你配偶不会期待你一生继续这么做的。

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，你会有一张相当象样的单子。当你要送礼物的时候，可以用它做为指南；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，而使他们快乐；尤其，如果那不是用自己的钱买的。

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东西或场合，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。谁知道你也许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那本书。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、或者登山旅游等。

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、或者其它的情况，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回执卡片；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，在你有生之年也许可以吃到苹果。不过警告你：
可千万别种山楂树(野苹果树)！

七. 爱的语言之四：服务的行动

在我们离开吉姆和珍妮之前，让我们来看看吉姆对我问他「你觉得珍妮爱你吗？」的答复。

「哦，柴普曼博士，我总是觉得她爱我。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。

这样的行动像是：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、溜狗、换猫的沙箱、以及换鱼缸的水，这些都是服务的行动。而那些服务需投资以思想、计划、时间、努力、并精力的。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时，等于做了一个简单又意义深长的说明。在人们穿凉鞋，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。耶稣教导袍的门徒要彼此相爱；当祂拿了一盆水和一条毛巾，开始洗门徒的脚时，祂给了他们一个如何表现爱的实例。(注1)在那个爱的简单表现之后，祂鼓励他的门徒效法祂的榜样去做。

早期耶稣曾指出他的国度里，那些想为大的，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，那些伟大的人要服事其它的人。当使徒保罗说：「**在爱里彼此服事**」的时候，他概述了这个哲学(注2)。

在北卡罗莱纳州的中国林(China Grove)乡村里，我发现了「服务的行动」之强烈影响。中国林在北卡罗来纳州的中部，原来躺卧在栋树林中，离安迪·葛瑞福(Andy Griffith)传奇中著名的梅白瑞(Mayberry)不远，离百乐山(Mount Pilot)有一个半小时的车程。这个故事发生于我离开那里，去外地修习人类学、心理学和神学，十年之后回乡探望之际，当时中国林乃是一千五百人口的纺织城。

除了在工了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，还有教会的博莱克牧师。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，集中在了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。在那个原始的美国环境中，我发现了爱的语言之四。

马克和玛丽向我走来的时候，是在一个星期天的主日崇拜之后，我正站在一

棵栋树下。我不记得他们，我假定他们是在我离开的时候，才长大的。马克介绍了自己，然后他说：「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？」

这是我所熟悉那种理论上的问题之一，但其根源却在于个人的心理因素。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。」

「一年有一、两次，我请假两、三天，跟伙伴们到山区去打猎。我不认为那有什么不对。」

「其它还什么事，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。」

又一次，玛丽说话了。「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，不该是这么炎热。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，」他继续着。「遍地都是孩子的东西，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务的模样。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，他甚至巴望我洗车。」我想我最好开始找解决之道，而不是祈求更多的不协调。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。

「十八岁，」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，星期天晚上，你跟玛丽去教会吗？」

「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。他真是有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地爱你？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。而其它的男孩子，没有一个人表示过那样的兴趣；可是，对马克，那似乎很自然。当他在我们家吃饭的时候，他甚至帮忙我洗碗。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。」

转向马克，我问：「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，我想我期望那像我的家庭。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，她保持一切一尘不染，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：「帮忙她做事，并且跟她一同做事情！」

请求会引导爱，而要求却阻碍爱的流通。

「所以，你应该能了解，」我继续说，「当你不再帮忙她做事，她会怎么样觉得你不爱她？」他不住地点头。我继续说：「你会跟随你父母的婚姻模式，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，跟恋爱约会时绝然不同，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，那是一个人表现爱的方式。」当你们结婚了，住在自己的房子里，他对于你表达爱他的方式，会有些期望；这些期望像是你会保持房子清洁，你会做饭等等。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。他好象在尝试把我变成像他母亲一样。」

「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：「柴普曼博士，她是对的。我要求她、批评她，因为我对她做为一个妻子失望了。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。「让我们来试一件事。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，玛丽如果做了，会使你在下午走进家门，感觉到她爱你的事。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，可以帮助你知道他爱你。」（我很看重列清单，这会迫使我们正确去思考。）

过了五、六分钟，他们递给我他们的单子。马克的单子是：

- * 一、每天辅床。
- * 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，这样在我到家后三十到四十五分钟之内，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，对于改变我对她的态度，会有很大的效力。」

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、我希望在他下午回家以后，能替宝宝换尿布，尤其是，如果我在做晚饭。
- * 三、我希望每个星期，他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，以免我因着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，当做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，若你要对马克表示爱，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。我想我会喜欢作辅导者。」我从没忘记在那棵楝树下得到的领悟。

做了好些年的研究以后，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主要爱语，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，我要做二个观察报告。第一，他们很清楚地

明婚前为彼此所做的，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所表现的。

这个现象导引我在马克和面丽的例子所说明的第二个事实。爱是一种抉择，不能被强迫的。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。批评和要求有导至分裂的倾向。批评久了你也许会得到你配偶的默许，他也许会做你要他所做的，可是那大概不会是一种爱的表示。借着请求你可以引导爱：「我希望你会洗车，替孩子换尿布、剪草。」可是你无法创造爱的意志力。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。人们趋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。在丈夫批评她以后，妻子可能对丈夫说：「听起来那对你非常重要，你能解释一下，它为什么那么要紧吗？」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。她怪罪打猎是因为它是阻碍了马克洗车、用吸尘器吸地、和剪草的东西。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。

擦鞋垫或爱人？

「我服事了他二十年，尽全力在侍候他。但当他在我朋友和家人面前忽视我、虐待我、羞辱我的时候，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。」那位妻子表现了二十年的服务行动，可是他们不是爱的表示。她做它们是出于惧怕、愧疚、和怨恨。

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。

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。它没有自己的意思，它可以成为你的仆人而不是你的爱人。当我们待配偶像物品，等于是阻碍了爱的可能性。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。用惧怕来强迫——「你最好这么做，否则你会后悔」，如此跟爱更是背道而驰。没有任何人应该成为擦鞋垫。我们可能容许自己被人利用，可是事实上，我们是有情绪、思想和愿望的被造物，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。」

克服刻板印象

要学习服务的行动这种爱语，我们有些人需要重新察验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。他绝没有想象过自己用吸尘器吸地，以及换孩子尿布的情景。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。

由于过去三十年社会的转变，在美国社会中，不再有对于男女两性角色共通的刻板印象。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：「柴普曼博士，我要把我所有的朋友，送到你的研讨会去。」

「你为什么要那么做？」我询问。

「因为它彻底改变了我们的婚姻，」她说。「在参加研讨会之前，巴勃从不帮助我做任何事。我们两个人都在大学一毕业，就开展了我们的事业；可是，那总是我的角色。至于家里所有的家务事上，好象他从来没有想到要帮我任何忙。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，造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，于是我的爱箱已渐渐满了。现在他会做家里的每一件事，而且他总是帮助我。因为我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，保持了她的爱箱常满。」

真是那么简单吗？

简单？对。容易？不。巴勃必须努力拆除跟他活了三十五年的刻板印象。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。

附注

1. 约翰福音十三章 3~17 节。
2. 加拉太书五章 13 节

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，把它当做爱的表示。

二、剪出一些心形的卡片，写上：「今天我会借着……表达我对你的爱。」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、溜狗、清理金鱼缸等等。在一个月中，每天给你的配偶一张爱的短笺，伴随着服务的行动。

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，标示它们的优先级。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、哪样服务的行动，是你配偶唠叨不休的？为什么不决定把唠叨当做标示？由于你的配偶正标榜着，这是对他或她真正重要的事。如果你选择去行出来，做为爱的表示，那就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。我想预先谢谢你，在这个星期四玛丽和巴勃来吃晚饭以前，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)之爱的礼物。」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，哪些是真正能对他或她表明爱的日常例行服务行动。那些可能包括了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、定时地问你的配偶：「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。

八. 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，「要它摸他们。」（注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，给他们接手，为他们祝福。」（注2）而有智能的父母定义在于：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、以及行房，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：「查普曼博士，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它的事。」很明显地，「其它的事」比美食更接近这丈夫的心。

那位男士的妻子，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在于烹饪。

在我跟这位丈夫的谈话里，没多久我就发觉，他说的「其它的事」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，行房只是身体的接触这爱之语的一种方言。在我们的五觉里，触觉不像其它四觉，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。

身体的接触可以建立或破坏一种关系；它可以传递恨或者爱。

身体的某些部分，较于其它部分更敏感。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。对主要爱的语言是身体接触的人，那信息远胜于「我恨你」或是「我爱你」的字句。巴掌打在脸上，对任何孩子都是有害的：可是，对一个丰要爱的语言是抚触的孩子，那甚至是具毁灭性的。」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。莫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，或者性爱前的游戏、进入行房的高潮。另一方面，爱的抚摸可以是含蓄的，只需要短短的一刻；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。如果行房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，就只有你的想象力可以限制

你表达爱的方式了。而发现抚摸身体的新方式和新地方，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

我的任何部分皆住在身体之内。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，做为社交问候的工具。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。

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。

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它人有性的亲密关系)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)，现在却被别人硬是夺走。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，尚需要大加整修一番。

危机与身体的接触

在遇到危机的时候，几乎是出于天性，我们会互相拥抱。为什么？因为身体的接触，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；而你若是藉此来表示，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，我总是很喜欢收到在那地区主领婚姻研讨会的邀请。也是一个这样的场合，我认识了彼提和白喜。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二十年，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，彼提和白喜请求我在他们家过夜。我试着表现出兴奋的样子，可是从经验中，我知道这样的请求，通常是代表一段深夜的辅导时刻。总而言之，那天晚上有好几件事使我吃惊。

当牧师和我进入那幢宽敞、精心装璜的西班牙式房子，我被介绍给白喜和「查理」（他们家的猫）。当我环顾四周，我有预感；若不是彼提的事业非常成功，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」这只猫，很舒服地在我要睡的床上伸懒腰。我心想，这只猫可真幸运。

过了一会儿，彼提回家了，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。相反地，我发现彼提和白喜是一对健康、快乐的夫妇。对一个辅导者来说，那是奇特的。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提和白喜要开车送我到飞机场；所以，我决定在精神好些时，再做我的侦察。他们带我到我的房间。

当我到了那儿，「查理」这只猫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，我就进入梦乡隧道，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。彼提和白喜从走廊跑来，开了灯，我们看到查理猫躺在那儿，一动也不动。

彼提和白喜从未忘记我，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，后来彼提和白喜告诉我，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，第二天彼提和白喜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。彼提说：「查普曼博士，我参加过很多研讨会，可是我从没有听过有人描述白喜和我像你一样地清楚。那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；到机场的四十五分钟车程，彼提和白喜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。可是大约二十二年以前，他们所有的朋友都同意，这一对是「完美的夫妇」。彼提和白喜确信他们的婚姻是「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，彼提和白喜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，那些应该确保婚姻将少有冲突。

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，至少每月见面一次，有时候更是常见面。在高一结东时，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，因彼提找到了一个好的新工作。在那里住得最近的亲戚也在二千哩之外，他们可以永远享受「蜜月期」。

头三个月非常令人兴奋；搬家、找公寓、一起享受生活。他们能记得的唯一冲突与洗碗有关。彼提认为，他完成那项杂务的方式比较有效率，但是白喜不以为然。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，白喜似乎觉得彼提开始在远离她，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计算机上。当白喜终于表达自己的感觉（他在躲避她）以后，彼提告诉她，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，以及他的第一年有好的表现是多么重要。白喜不高兴，可是她决定给他空间。

白喜开始跟住在公寓大楼的其它太太们交朋友，当她知道彼提晚上会加班，她则会跟朋友去买东西，而不在下班后直接回家。有时候彼提到家时，她都还未回家，这使得彼提十分恼怒，责怪她欠考虑、不负责任。白喜反驳：「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计算机在一起。你似乎不需要妻子，你需要的只是计算机！」

彼提大声地响应：「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！」

可是白喜并不了解，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。」当彼提到计算机室的时候，白喜就看她的书。事实上很多个晚上，她一直看到深夜。上床的途中彼提会注意到她，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。」白喜会说：「我不在大学里，我在婚姻里；而现在若能得到丙等，我就满意了。」彼提没再说什么，就去睡了。

在第一年结束的时候，白喜绝望了。以前她提到过，可是这次她很平静地对彼提说：「我要去找一个婚姻辅导家，你要跟我一起去吗？」

彼提回答：「我不需要婚姻辅导家，我没有时间去看婚姻辅导家，我也没有钱去看婚姻辅导家。」

「那么我自己去。」白喜说。

「好，反正是你需要被辅导。」

这谈话结束了，白喜觉得好孤单。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，那专家打电话给彼提，问他是否愿意谈谈他们对他们婚姻的看法。彼提同意了，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。

我对彼提和白喜说：「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，」彼提说，「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，灯亮了，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，彼提？」我问。

「身体的接触。」他毫不迟疑地说。

「的确是身体的爱抚。」白喜说。

「妳的呢，白喜？」

「是精心的时刻，查普曼博士。当他整天忙工作和计算机的那段时间，我所祈求的就是这个。」

「你怎么知道，身体的接触是彼提的爱语？」

「当然是花了一段时间，」白喜说。「一点一点在辅导中才显示了出来。起初，我认为彼提甚至自己也不明白。」

「她是对的。」彼提说。「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、或是行房。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，白喜说：「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。我不能了解他的退缩，或者对我缺乏注意是为了什么。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。」

「他还放计算机在家里吗？」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计算机『结婚』。我们一起做很多的事，所以当他在用计算机的时候，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，」彼提说：「你有关爱的语言的演讲方式，带领我回到了多年前的那个经验。你只讲了二十分钟，但我们却花了六个月才学会。」

「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，彼提只是其中之一。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、行房(所有这些和其它的「爱的触摸」)，是他们情感的救生索。
附注

1. 马可福音十章 13 节。
2. 马可福音十章 14~16 节。

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，伸出手握着你配偶的手。（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，我告诉过你，我爱你吗？」搂着她，拥抱她，抚揉她的背，继续说：「妳最了不起！」（抗拒想冲进卧房的诱惑。）设法脱身，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。持续五分钟，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；再继续到身体的其它部分，只要是那样真能够带给你的配偶快乐。

七、在三温暖浴缸里放水，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，当着他们的面前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、挽着他的手臂，或者只是把你的手放在她的肩头，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，到车房去迎接。然后，当车子转进车道时，要你的配偶停车，弯腰探听车窗内，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。

九. 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巴玛高地的巴勃，在听了五种爱的语言之后，他对我说：「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』。」巴勃回答。

「关于『身体的接触』，你的意思是什么？」

「哦，主要是在性的方面。」巴勃说。

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？」

「那些都满好的，」巴勃说。「我不会拒绝它们，可是最重要的是行房。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。」巴勃回答。「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？」

「不常，」巴勃说。「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凯柔，因为她给我肯定的言词的满足。」

「让我问你，如果凯柔满足你性的需求，也就是说，每当你想要的时候，你部可以与她有性生活；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，你想你会觉得她爱你吗？」

「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。」

「巴勃，」我说，「我想我们刚发现了。你主要爱的语言是『肯定的言词』。行房对你，以及你觉得和凯柔亲近，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，你不会想再和她行房，因为对你来说，她将是深痛的来源。」

巴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行房。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。

在婚姻中，多半与性有关的问题，跟技巧的关系不大；可是却跟满足情绪的需要，大有关系。

对女性来说，性欲是植根于她的情感中而不是在生理方面，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，被规律地推动着做陆的舒解；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，这可能就完全不是他爱的语言。性欲跟他感觉被爱的那种情感上的需要，是相当不同的。那不是说行房对他不重要，那是极端地重要——可是单是性关系，无法满足他要感觉被爱的需求，除非他的妻子说了他主要的爱的语言。

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，巴勃说：「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的倾向，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。」巴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？如果那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你配偶对你的批评、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，那会伤害你胜过伤害别人。因为，他不仅疏忽了说你主要的爱的语言，他实际上用的那种语言，就像一把刀刺了你的心。

我记得安大略省(在加拿大境内)肯其尼的玛丽，她说：「柴普曼博士，伤害我最深的是，荣安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？」玛丽最深的伤痛(主要是荣安没有帮她做家里的事)也是她的主要爱的语言——「服务的行动」之线索。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，这就是你的主要爱语。

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做唠叨，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。

住在印第安纳州梅瑞维的以利沙白，用了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，而且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』。」一次又一次地，我问他：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，而且不被他所爱，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懂得兴奋。」

「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。他应允我，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，是查验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(虽然不总是)那就是你的爱的语言。如果，「肯定的言词」可让你感受到爱，很可能你会用它们向你的配偶诉说爱。因此，藉由此问题：「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，那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。

花些时间，写下你所认为自己的主要爱的语言，然

后再依据重要性来定次序，列出其他的四种。

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地重要，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，任何一种都能极力地向你传达爱。

有两种人可能较难于发现自己主要爱的语言。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那一种，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的语言之概念。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，连续二个星期。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：

「在从0到10的量表上，今天晚上，你的爱箱怎么样？0代表空虚，10代表『我满了爱，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；你喜欢他(她)在那天晚上做的或说的，他会尽力答应你的请求。结束你的部分，轮到你以反方向重复那个过程。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：『在0到10的量表上，今天晚上，你的爱箱怎么样？』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，是洗衣服。』我回答：『爱和洗衣服有什么关连？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。」

「请仔细的听我说，」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：「我能做什么帮助你充满它？」你的建议可能群集围绕在你主要的爱的语言四周。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，那与伊利诺州锡安城的雷蒙并海伦相同的话：「柴普曼博士，这一切听起来部很好、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。

十. 爱是一种抉择

当我们面对过去的失败，充满了伤痛、怒气、和怨恨时，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，我们会做出不好的抉择，那是我们大家都经验过的，像是说吹毛求疵的话，或是做伤害人的事。虽然那些抉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抉择，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，但足够促使未来有所不同。当我们由配偶的主要爱语中，积极选择表示爱之时，等于是创造出一种气氛，使我们能够处理过去的冲突和失败。

博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，是由于我的请求才来的。一个星期以前，他的妻子白琪曾经坐在这同一把椅子上，无法控制地哭着。在她泪如泉涌的同时试着告诉我，博特告诉她，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十二年的婚姻。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」的高享。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，可是她所收到的爱，尚足以使她认为一切都没问题。但是他的爱箱却是空的。

我告诉白琪，我要看看博特是否愿意跟我谈谈。我在电话上跟博特说：「你知道的，白琪来看我，告诉我她对婚姻中听发生的事之挣扎。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。外表上他和白琪完全相反。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。博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河感情了。」

博特想的、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」的思想型态，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。

我同情博特，因我也曾经那样经历过。成千成万的丈夫和妻子们都曾有过情感空虚的经验，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，使我们更加迷糊。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！

满足我的妻子对爱的需要，是我每天必做的抉择。
如果我知道她的主要爱的语言，而且选择去表逢爱的语言，
她最深的情感需要会得到满足，她在我的爱里会觉得安全。

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，绝对是一种抉择。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，是我每天要做的抉择。如果我知道她主要爱的语言，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，再看看博特没表情的脸，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。

博特很诚实地透露，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。他甚至不能想象没有那新爱人的生活。

我同情博特进退两难的处境，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——百分之六十以离婚结束，他听了很惊奇，可是他确定自己可以逃过这个劫数。我告诉他有关离婚对孩子之影响的那些研究，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。最后我跟博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，像是一枝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白琪。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博特的电话，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，观察到博特一些她不喜欢的地方，于是她渐渐的退出这个关系，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，他是热泪盈眶。

在博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，而且指出他正经历的是对那种自然情感的丧失忧伤，那忧伤不会在一夜之间消失，但是我解释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，是一种抉择；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，博特和白琪带着一个新生的婚姻，离开了我的办公室。三年以后，我见到博特，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，那失去另一个爱人的伤痛，已经消失两年多子，并笑着说：「我的箱子从没这么满过，除此之外，白琪是你所见过最快乐的女人。」

很幸运地，博特是我所谓的「恋爱经验」那种不平衡的最佳案例。有意思是，

几乎从没有两个人同一天坠入情网，而且他们世几乎从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。博特的爱人，恰好在一个适当的时候，跨出了情网。

在我辅导博特和白琪的九个月里，我们处理了无数的冲突，是他们以前从没有解决过的。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。

一种对你不自然的行动，将是更美之爱的表现。

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：「所以呢？你觉得你应该怎么做？」

我妻子的爱的语言是「眼务的行动」。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？从前我母亲曾强迫我吸地，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，我可是为爱而吸地。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，完全是出自百分之百纯净、没有杂质的爱；这整件事我得了满分。

有人说：「可是，柴普曼博士，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者，我从来没看过我父母彼此拥抱。柴普曼博士，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，想象你的配偶在中间，然后把他或她拉向你。我保证，如果你拥抱你的配偶二千次，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，每当早晨起床时，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，我们对自己因为起了床才会有好的感觉，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。

爱是一种抉择。今天，任何一方都可以开始这个过程。

十一. 爱能使情势改观

爱不是我们唯一的情感需要。根据心理学家的观察，我们的基本需要是：安全爱感、自我的价值与意义。但是，爱乃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；在人生的其它方面，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，满足了我对自己价值的感觉。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，使我们心中认定，如果有人爱我，则我的存在必定有其重要性。

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。我经验到家人和亲友的死亡，然后了解到超越物质之形而上存在。在所有的文化中，我发现人们都相信有一个灵性的世界，而我的心也告诉我那是真实存有的；即使我那受过科学化观察训练的心思，可以提出批评性的问题。

我是重要的，生命富有意义、并有更高之目的。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！当我的配偶有爱心地投资了时间、精力、和努力在我身上，我可以感觉到自身的重要。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，所以现在我能往后转移我的努力，而不被自我的需要缠扰。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，彼此间的差异就被扩大了。我们开始把彼此看为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，可以学习合谐地生活在一起，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。爱果真能「使地球运转」，至少对琴恩和罗门是如此。

他们旅行了三小时才到达我的办公室。显然是罗门不愿意来，是琴恩对他施加压力，用离开他做为威胁，他才勉强来的。（我不建议这样的方式，可是人们来看我之前，不总是知道我的建议。）她们结婚三十五年了，从来没有接受过辅导。

琴恩开始了谈话。「柴普曼博士，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。」

做为一个辅导者，我感谢琴恩清理了通道。我知道她会直中要点。显然她已想好了开场白，要确定我们不会陷入那些不成问题的问题当中。她要善用这个钟头。

她继续说：「问题是，我感觉不到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晚餐。他跟他们谈话，可是当我们坐进车回家的时候，谈话就绪束了。当我们回到了家，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。柴普曼博士，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。我们每礼拜天的时间表就是如此而已，我们好象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，只是死寂。我想我无法再像这样继续下去了。」

那时候，琴恩哭了。我递给她面纸，而且注意着罗门。他的第一句话是：「我不了解她。」停了一会儿，他继续说：「我做了每一件我所认知的事，以向她表明我爱她；尤其是在过去的两、三年，因为她抱怨得那么厉害，似乎怎么做都没用。不管我做什么，她继续抱怨她感觉不到爱。我不知道我还能做什么。」

我能看得出来，罗门深受挫折并且愤怒。我询问：「你都做了什么来表明你对琴恩的爱？」

「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，一个星期总有个四天，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，有三个晚上，在晚饭之后都是我洗碗。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，我还要折叠烘干的衣服。」

他继续告诉我他为琴恩做的事。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。

罗门继续着：「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！」

当我转向琴恩的时候，她说：「柴普曼博士，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，彼此竟然已有三十年没聊聊天了。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。」

琴恩又哭了。对我来说那已经很明显了，她的主要爱的语言是「精心的时间」。她呼求他的注意，她要被视为一个人，而非一个物品。罗门的忙碌，并没有满足她情感上的需要。当我跟罗门深谈以后，发现他也感觉不到爱，可是他不说什么。他认为：「如果你们结婚三十五年了，而所有的帐单都付清了，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，我也许会帮忙她，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。」

琴恩再也控制不住了。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，」罗门回答，「可是这个人问：我的理想是什么？」

我完全知道罗门主要爱的语言是「服务的行动」。你想罗门为什么替琴恩做那所有的事？因为那是他的爱的语言。在他的心里，那是他表明爱的方式；借着替人做事。问题是「做事」不是琴恩的主要爱的语言。在情感上，那对她的意义，不像她替罗门做事的时候，罗门所感受到的一样。

当灯在罗门心里亮起的时候，他说的第一件事是：「为什么在三十年以前，

没有人告诉我这回事。不然每天晚上，我可以坐在沙发上，跟她聊个十五分钟，而不需做其它的事。」

他转向琴恩说：「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十五分钟，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。为着那是你爱的语言，那么就从今晚起，在我此后有生之年，每个晚上我都给你十五分钟，坐在沙发上。你毕竟可有如此的期待。」

琴恩转向罗门说：「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。你从没有让它们掉得够久，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。」

琴恩和罗门回到家，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如何彻底之改变。

情感的爱可在婚姻中再生吗？当然，关键在于去学习你配偶主要爱的语言，而且选择实际去行出来。

十二. 爱那不可爱的

那是九月中，很美的一個周末。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。当我注意到安向我们走来时，我们正经过那玫瑰园。安在两个星期前才开始接受辅导。她低着头看着圆石步行道，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。我向凯若兰介绍了她，谈笑了一会儿后，没有任何引言地，她问了我所听过最深奥的问题之一：「柴普曼博士，去爱一个恨你的人，是可能的吗？」

这问题是发自内心深刻的伤害，应该得到一个周详的答案。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，然后凯若兰和我继续散步。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，凯若兰和我开始讨论起来；我们回想起，在我们自己婚姻的早期，夫妻俩时常经验到恨的感觉。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？我们两人都知道，是去爱的抉择。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。很幸运地，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苛求，而最终如何说出彼此主要的爱的语言。（很多那样的领悟，都记录在早期的著作 *Toward a Growing Marriage*, Moody Press)。当我们开始说彼此的主要爱的语言，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。凯若兰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，可是他拒绝了她的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！」在他心里他是正确的；而她总是错的（事情就是那么简单）。她对她的爱，在这些年中已被他经常的批评和责难所扼杀了。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响应她呢？

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唯一希望，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！咒诅你们的，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？就是罪人也爱都爱他们的人。**」（路加福音六章 27—28； 31—32）

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?去爱一个曾咒诅你、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。」(注2)去爱一个不可爱之人之古老原则,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:「柴普曼博士,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。可是柴普曼博士,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,退出来是唯一的生路。你在两者之间做痛苦的抉择。」我说。

「正是这样,柴普曼博士,我就是觉得这样,我不知道该怎么办。」

当爱箱里的存量渐渐减少……我们对我们的配偶,没有了爱的感觉,只体验到空虚的痛苦。

「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!

咒诅你们的，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。

她肯定地点了头。

「他咒诅过你吗？」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爱的语言，情感的需要可以得到满足，正面的感觉可以再生。」

「那对你有意义吗？」我问。

「柴普曼博士，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的爱的语言。我的箱子已经空了很久，我确定他的也一样。柴普曼博士，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。

我想我喜欢她积极的精神；可是我不确定，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，你可以有喜欢的愿望，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，而且藉愿意花时间跟我相处来表示他的爱。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，柴普曼博士，」安回答，「可是，有一个美好的目标，那是我想要看到的。」

「那么，让我们立下决定，」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之时，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，我们会倾向于正面响应那个供应的人。」

我继续说：「你了解，那个假设使你完全处于主动的地位。格林并不想为这个婚姻努力，而妳却想。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。**」（路六 38）

「我所了解的是，耶稣乃是陈述一个原则，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，他们也会倾向回报我们的仁慈、爱心。那不是说，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、离弃爱，甚至是唾弃爱。没有人能保证格林会对你爱的行动有反应；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，一位辅导者，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？」

「柴普曼博士，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它的事，没有时间和我谈话，没有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。我知道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，他会有不同的态度。我想那是他主要爱的语言，柴普曼博士。」

「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』是他主要爱的语言，『肯定的言词』是他次要的爱语言。我会这样推测是因为如果他抱怨负面的言词，显然正面的字词是对他有意义的。」

「现在，让我建议一个计划，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，如果你有任何有关我能成为一个好妻子的建议，我要你知道，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，只把它当做一个参考。你的开场白，可以让他知道在你们的关系中，有不同的事要发生了。」

「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。为行房立下一个目标：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，她和格林只行过一、两次房事。我预料，这个计划会很快地使死灰复燃。

如果你宣称你有哪些自己并没有的感觉，那是虚伪；可是，如果你表达一个爱的行动，是为了对方益处或乐趣而设计的，那就是一个抉择。

「哦，柴普曼博士，这将会是很困难的，」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，我们不常行房的理由。」

「你的反应是很自然，很正常的。」我使安放心，「对多数的妻子来说，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。如果她们觉得被丈夫所爱，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。你恐怕必须极度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。」

我知道安听懂了我说的话。她点头点得很轻，她的眼睛告诉我她有很多问题。

「可是，柴普曼博士，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？」

「也许区分爱为一种感觉和一种行动，可以帮助我们。」我说。「如果，你宣称你有哪些是你没有的感觉，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，那就是一个抉择。你并不是宣称，那个行动是出自内心情绪的相连；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。」

「想当然地，我们不会对恨我们的人有热情的感觉，那是不正常的；可是，我们可以为他们行使爱的行动，那只是一个抉择。我们希望藉此对他们的态度、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，至少现在是如此。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，都把它当做参考。他可能会讥讽、会无礼，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。无论直到何时格林才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。』这时你会知道，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，或者在第二个或第三个月以后。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，一个傍晚，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拚字游戏的情形吗？我想在星期四晚上跟你玩拚字游戏。孩子们会待在墨丽家。你想那有可能吗？』」

「请要求明确，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，他可以确实的知道你要的是什么，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，目的是要教导他你主要爱的语言，因为你的请求跟你爱的语言是一致的。如果他开始选择以你的主要语言来爱你，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，你们的婚姻会实际地重生。」

「柴普曼博士，如果那能够发生，我愿意做任何事。」安说。

也许在你的婚姻里，也需要一个神迹，何不试试安的实验？

「好，」我响应说，「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，我希望定期地跟你会面——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，安看到格林的态度和对待她的方式上，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，几乎是她所有的请求，他都有正面的反应，而且他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她的辅导课；因此在我们的实验之后，她又继续上了三个月。直到今天，格林对他的朋友们发誓夸赞我是「制造神迹的人」。事实上，我知道爱才是神迹的制造者。

也许在你的婚姻里，也需要一个神迹，何不试试爱的实验？告诉你的配偶，你想过你们婚姻的问题后，决定在满足他或她的需要上，有所改善。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，根据多少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。

任何时候，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。如果你的配偶借着响应你的请求，开始说你爱的语言，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，都经历过这爱的神迹。

十三. 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。

巴比六岁大。当他的父亲下班回家时，巴比会跳到他的身上，手往上伸，弄乱他父亲的头发。巴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；巴比的主要爱语可能是「身体的接触」。

白垂克住在巴比隔壁，他五岁半，和巴比是玩伴。白垂克的父亲下班回家的时候，面对的是一个不同的情节。白垂克会兴奋地说：「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，白垂克，我要看看报纸。」

白垂克离开了一下，可是在十五秒钟内又回来了，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！」

白垂克的母亲一叫他，他立即冲了出去。母亲告诉他，父亲累了，让他看一会儿报纸。白垂克说：「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。」

六十秒钟以后，白垂克又回来了，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，白垂克？」

白垂克说：「我要你到我房间来，爸爸。我要给你看我做的东西。」

白垂克在请求什么？「精心的时刻」。他要他父亲不分散的注意，除非他得到了，不然他不会停止，即使他必须大吵大闹。

如果，你的孩子常为你做礼物。当包装好了，送给你时候，在他或她的眼里有特别的欢欣；由此推测你孩子主要爱的语言，大概是「接受礼物」。他送你礼物，因为他渴望收到礼物。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，他或她主要爱的语言是「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，那么显示他或她主要爱语是「肯定的言词」。

那一切对孩子而言，是潜意识的；也就是说，这孩子并非有意识的想着：「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。」她的行为只是被她自己情感的需要所引发。也许她已从经验中学到，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，她做什么或说什么，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，他们也许会违背可接受的标准，对没有满足他们需要的父母发怒，并且在不适当的地方寻找爱。

精神科医师罗斯·甘伯博士，是首先告诉我关于情感之爱箱的人。他说在他治疗涉及不当性行为的青少年中，这许多年来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·甘伯博士的看法是：在青少年中，几乎所有性行为违常的原因，都是植根在幼年以来爱箱空虚的缘故。

为什么当孩子大了，我们「肯定的言词」就转变为谴责的言词？

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：「我们为他做了那么多，他怎么能这样对待我们？」可是这少年人却在六十哩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的天渊之别。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，我们站在两呎远，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？当孩子七岁大了，我们走进房间，要他把玩具放回玩具箱里；那时地上有十二个玩具。五分钟后我们回来了，已有七个玩具放进了箱子里，但我们仍会说：「我不是要你把玩具收起来吗？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七个玩具。我们为什么不说：「对，姜尼，你已把七个玩具放在箱子里了，很好！」其它的五个玩具大概会马上想跳进箱子里去！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、命令式言词，会使她的心灵产生恐惧。很多三十五岁的成年人，仍旧听见二十年以前谴责的话萦绕耳际：「妳太胖了；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。」

当他们主要爱的语言被如此有损的方式所侵害后，即使这些人已成年仍常为着自尊挣扎，而且一辈子觉得没有人爱他们。

★精心的时刻

精心的时刻，是给孩子不分散的注意。对小的孩子来说，那是指坐在地上，跟他一起来回的滚球，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。做为一个成人，你也许对计算机有兴趣，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。给孩子你不分散的注意，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时的球赛。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，过度地说了礼物这种语言。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唯一的爱的语言。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，是他们小时候但愿自己有的。可是除非这是孩子的主要爱的语言，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」，如果孩子不照顾你送的礼物，如果她不重视那些礼物；可能「接受礼物」就不是她主要爱的语言。换言之，如果你孩子的反应充满了感谢，如果她给别人看她的礼物、而且告诉别人是你买的礼物、你有多好，如果她照顾那个礼物，把它放在房间里显眼的地方，而且常擦拭它，如果过了好久，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，不是礼物的品质或价值，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过昂贵的、工厂制造的礼物。事实上，年幼的孩子常玩盒子，多过玩其中的玩具。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，才能送孩子礼物。

★服务的行动

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；再来是装便当盒，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。

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。

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的重要，你的服务行动在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。如果，你的孩子经常提议帮助你做你的工作，那也许表示，在他的心里那是表达爱的方式：「服务的行动」可能是他主要的爱的语言。

★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，她已经感觉到被人爱。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。在他的友伴面前，你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；那些可能是他们的主要爱的语言的一种指针。

我女儿爱的语言是「精心的时刻」，因此，在她成长的那段期间，她和我时常一起散步。她在全国历史最悠久的女子学院之一的沙乐学院(Salem Academy)上高中的时候，我们常在古老诱人的老沙乐(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。漫步经过古老的墓园，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，她几乎总是说：「爸爸，要散步吗？」我从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！又没有目的地的闲逛。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。

要表达爱；永远不嫌迟。如果你有大一点儿的的孩子，在你明白你在说错误的爱的语言后，何不告诉他们：「我在看一奉如何表达爱的书，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。我一直尝试着用……来显示我对你的爱，可是现在我才明白，那大概没能对你传达爱，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，你们的讨论可以使他们明白。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爱的语言，家里的情绪气氛会大幅地提高。

十四. 作者心声

在第二章中，我已提醒读者：「了解五种爱的语言，并且学习说你配偶主要爱的语言，可能将彻底影响改变对方的行为。」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，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的语言，并且选择经常使用这语言，会有什么事发生呢？

你或我都无法回答那个问题，除非你亲自去试一试。我知道在我办的婚姻研讨会里，听闻此概念的很多夫妇表示：他们选择去爱，而且以他们配偶主要爱的语言去表达，使得他们的婚姻绝然不同于以往。当那种对爱的情感需要得到满足，它会制造一种气氛，使夫妇能以有效益的方式，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之事有不同的看法。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，那种气氛可以寻求了解，并且愿意容许差异，可以商议问题。我确信，在婚姻中没有任何一部分，会像满足对爱的情感需要一样，影响婚姻那么多。

保持去爱的能力；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。如此的爱，可能要求我们提取我们的属灵资源。

好多年以前，当我面对自己婚姻的挣扎，我重新发现自己需要上帝。身为一个人类学家，我被训练懂得查验资料，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、死亡并复活的记载。探索中，我终于把祂的死亡视为一种爱的表现，把祂的复活视为祂能力的深奥证据，我成为一个真实的「信徒」。我把我的人生交托给祂，我发现祂赐给我内在属灵的精力去爱人，甚至在爱得不到回报的时候也一样。我要鼓励你，对上帝做属于你自己的研究。祂临死的时候，曾为那些杀害祂的人祷告：「父啊，赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。」那真是爱的至极表现！

美国国内的高离婚率，证明了成千上万的夫妇，都携着一个空虚的情感爱箱活着。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，可以对读者的婚姻和家庭，造成巨大的美好影响。

虽然，我希望社会学和心理学教授，会发现本书对于婚姻并家庭生活的相关

学科有所助益；但是，我写此书不是当作存放于大学的学术论文，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，有失去那整个梦想的危险。我希望借着遣本书，成千上万那样的夫妇，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信道。

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情感爱箱生活，而且以个人和夫妇的身分，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，在那儿孩子们的发育精力能被导向学习和服务，而非寻求他们在家里所得不到的爱。我的愿望是，这本小书能点燃你和其它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，请也把这本书送给另外一个人。」因为我做不到，如果你能把这本书送给你的家人、你的兄弟姊妹、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梦想成真。

婚姻小组讨论研读指南

詹姆士·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，你们将可发觉个人主要爱的语言、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。

为了各种原因，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，使这本书的益处成为事实。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(或她)没有阅读这本书的前些篇章，或参与讨论此研读指南。

在每一章，我为小组讨论加上了较广泛之背景问题讨论；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，其它有帮助的参考资料，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问题讨论。

最后，若你没能回答或实行所有的问题，不必怀有愧疚感或责难；它们只是建议，帮助你练习从这本书所学到的；而且，它们对不同的夫妇有不同的应用方式。你意图更有效地表达爱，是根据你配偶的独特性。学习说你配偶爱的语言，值得你全力以赴。

1 婚礼之后，爱情发生什么变化？

重要思想

因我们是以不同的方式付出及接受爱，因此要保持爱活在我们的婚姻里是困难的工作。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？基本上他们是如何表达爱？根据你人生的成绩，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。它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？至于成功之处又是如何呢？

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。确认在过去十二个月中，两个有问题的方面：(一)你的配偶对于你所做一些正面爱的行为没有反应；(二)对你的不关心而有的挫折表现，可能是你不知道或不同意的事。问题的真正性质是什么？

四、回想看看，有什么重要书籍、录音带并文章等，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？它们是否传达了爱的语言概念？

五、想想有那一次，当你以某种形式传达爱时，却没有被接受为爱；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，以及由于不同语言形式的复杂性，误解是如何产生的。因着不同的背景、性别、价值观等等，如何使沟通的过程更复杂？

2 保持爱箱常满

重要思想

在人类行为中，爱占了至高的位置；但这个字有很多层面和注解。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、代表爱之崇高的说法，类似「爱能使地球运转」。解释每一说法的意义，以及它对你婚姻的应用性。

二、我们时常借着我们所认为之爱的动机，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接近你家的孩子们，他们曾误犯过的，令人无法接受的行为。这行为也许跟接受了不适当的爱的那段时期有些关连。填满那孩子的「爱箱」，对于那情形将会有什么帮助？

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上距离。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。若运用创造力，再找两个比喻，以之用来巧妙描述婚姻中带着空虚爱箱前进的情形。而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？

3 坠入情网

重要思想

虽然「坠入情网」的经验很令人兴奋，但却是短暂且大都是自我中心的。真正对配偶的情感健康有贡献的爱，是建立在理智、意志、和纪律上的；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。

二、试着在你的婚姻中分隔那段时间；当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、认清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，与更深的关系相结合？

四、你也许曾渴望停留在约会初期的高峰，你也许满意现在爱的关系之高原状态。在你得意之前，对你所给予的爱「总品质」说实话。这跟毕克博士所认定的恋爱幻象的三种状况，有多少相似之处：(一)不是意志的行动；(二)很少自律或有意识的努力；(三)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，而且是出于：(一)表达了情感却不困扰自己；(二)付出了真实努力和自律；(三)建立在理智上而不只在本能上；(四)为你的配偶寻求个人的成长。

小组讨论

更进一步地探讨「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？

4 爱的语言之一：肯定的言词

重要思想

称赞、鼓励的言词，并用请求而非要求的口吻，如此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(或她)的梦想、兴趣、和才能。借着具有同理心的倾听，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、太过熟悉亲密的关系，在无意间可能产生不同形式的轻忽或失礼。审查过去一个礼拜间，你们关系中的某些特质。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，评估你们的关系型态。你们的言语表达了请求、建议和引导吗？或者其中暗示了命令、最后通牒、甚至威胁？请记住，抉择、自由意志、和自愿的服务，都是爱的关键部分。你如何改善你对配偶言语沟通的方式？

四、在言语上跟你的伴侣沟通的方式有无数种，像是仁慈、亲密、以及支持的方式等等。如同下一个建议，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优秀的方式，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口叩，特别有价值。

五、借着一个简单的技巧，毕欧和白蒂玫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玫的单子。在最初的互换之后，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；言词话语如何束缚了我们，又如何使我们自由，并且如何塑造我们对自己和周遭的看法。

5 爱的语言之二：精心的时刻

重要思想

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之借口。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，来平衡你们的责任，使你们得以有適切之精心的时刻。另外在相互交易时，要有牺牲的精神。

二、毕欧明白，白蒂玫主要爱的语言是「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一些事：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，分享彼此。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。写出如以下所列，可以做得更好的一些方式：(一)少一些劝告，多一些同情；(二)多一些了解，少一些解答；(三)多认识一些问题，少下一些结论；(四)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，且有美好难忘的回忆。这些经验与共同活动中的精心时刻时间有关吗？计划一个值得回味的新活动。

五、对在你人生中所扮演之角色的感受要诚实。在何时它们的适当表示，对一个问题供献了有益的解答，或者完成了一个正面的事件？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？如何能改善你沟通的情绪面？

小组讨论

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

6 爱的语言之三：接受礼物

重要思想

礼物是爱的视觉象征，不论它们是买的或做的，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，代表着那关系的价值。

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，开始做一张单子，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，你可以把它当做是一种储蓄，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，要坚持伴随配偶的选择。

五、要记得，把你自己当做礼物，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，分享礼物的重要性的类型的一些实例，以及礼物如何表达了爱？它们的价值何在？

7 爱的语言之四：服务的行动

重要思想

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，而该是自由的给予和接受，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(或她)要你做的新工作明细，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它们的完成。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。记得要讲求实际，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，因而产生那种惊人的爱和亲密感。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：(一)把个体成就和快乐放在第一位，而要别人替你服务；或者(二)体认到在服务他人时，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。

8 爱的语言之五：身体的抚触

重要思想

以身体的接触做为一种爱的表示，可以达到我们的心灵深处。做为爱的语言，它是一种有力的沟通形式，小到碰触肩头，大到最热情的亲吻。

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。如果有其它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率直地谈过，什么样的触摸方式才是愉快的。讨论与身体各部位有关，在情绪上、性的方面、以及心理层面的关系。

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、回想白喜和彼提。对白喜来说，要表达她想要的精心时刻比较容易。而彼提发觉，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，以及最能使各自感受到的那种爱的语言。何不就跟你的配偶安排一次坦率的对话，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大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神秘性情绪。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。

9 发现你的主要爱语

重要思想

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？又什么深深地伤害了你？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，把性当做相互的快乐是件困难之事。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 y 何能更注重情绪的感受，因此也改善形体的关系。

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爱的语言。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 r。你愿意做一个新的承诺，去说你配偶主要的爱的语言吗？

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，评估一下是那一种情况。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或是很满；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是有耐心和学习的心。

10、11 爱是一种抉择；爱能使情势改观

重要思想

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。坠入情网的那种本性，和为满足配偶情感深处需要的那种意志抉择，是绝然不同的。

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，就必有给你们的。」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」的满足感来

爱人。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，分享若缺少配偶言语和行动上爱的表达，如何无法完全地获得这些。

五、使用错误的爱语，结果可能十分负面。参考第十一章的琴恩和罗门，卅五年的严重冲突就是建立在单纯的误解上。回顾它们如何与不适当地强调错误的爱语有关。

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，还有其它什么原则能对婚姻有帮助？

12 爱那不可爱的

重要思想

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，正面的行动是根据抉择，而非感觉。使用正确之爱的语言，有「不可思议的」可能性。

一、若你婚姻陷在像此章所描述的严重困难中，那么你需要下极大决心，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，可是却有得回一个健康且美满婚姻的机会。算算成本，这是值得一试的。

下面的四个步骤(以下的二~五)，至少需要六个月才有可能得到类似格林和安的成果。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，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。确定那与你主要爱的语言有关，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，你就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，所以待在那儿！在日程表里订下时间，一起评估进步的持续情形。

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」之美德，是记载在路加福音六 27。并复习这身为人师者耶稣，替祂门徒洗脚的行动之意义。（约十三 5、12~17）

13 孩子们与爱的语言

重要思想

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的语言。经常要对你子女表达这五种爱的语言，直到你发现他(她)主要爱的语言。

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，给孩子不分散的注意。每天至少挪出一些精心的时刻给你的孩子；将之列为优先次序。

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。偶尔的礼物，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。（在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。例如「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，你需要有敏锐之察觉力，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，不要忽略了其它四种。一旦你说了孩子的主要爱的语言，其它的爱语会更有意义。

小组讨论

跟孩子谈发现和分享爱的语言此概念的重要性。这需要按照适当的理解程度来做，主要在于孩子的年龄成熟度。鼓励你的孩子能够表达，他们认为什么是自己接受爱的主要方式；匿名让他们知道，你和你的配偶接受爱的方式。并且，这如何在不同的文化和家庭环境中达成？