

2021 第二季 心情文章

(出刊日：110 年 5 月)



道愛，認識您的五種愛的語言

五月，除了第二個禮拜天是我們熟知的母親節。也是我們與家人聚會、說說話的好機會，在這個月份，不妨大方向您所重視的人們表達心意。

談到表達愛意，對東方人來說相對是一件不習慣，也有點尷尬的事。美國著名婚姻治療師蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 歸納出五種表達愛的方式，可以促進與家人的關係，分別是：

一、肯定的語言 (Words of Affirmation)

二、精心時刻 (Quality Time)

三、收到小禮物 (Receiving Gifts)

四、為對方服務 (Acts of Service)

五、身體的接觸 (Physical Touch)

透過以上五種方式，可以促進我們跟家人間感受到愛的流動，提昇彼此的親密感受。從下表可以看出五種愛之語的定義與具體做法。

五種愛之語		
類型	定義	具體做法
肯定的語言	說出(或寫出)對方具體的優點及個性，道謝或道歉也可以	妳是個很有耐性的人，就算事情再多妳也可以耐著性子一件一件做好，實在讓我很佩服
精心時刻	放下手邊各種事項，專心地跟對方在一起	晚餐後跟家人一起走 10 分鐘去吃一碗豆花，享受過程中只有兩個人的優質時光
收到小禮物	禮輕情意重，看到對方的需求	夏天快要到了，買一件輕薄防曬又時尚的外套給經常騎摩托車工作或通勤的家人 ※同時滿足收到小禮物及為對方服務
為對方服務	看到對方的需求，主動提供服務	看到家人在大熱天從外面回來，主動倒一杯水給她 聽到家人說某樣物品快用完了，主動購買 ※同時滿足為對方服務及收到小禮物
身體的接觸	讓對方感到舒服及安心的肢體接觸	聽到家人說肩頸酸痛時，主動幫對方按摩肩頸 ※同時滿足身體的接觸及為對方服務

另我們在應用愛之語時有個特別的地方，就是每個人對愛之語各有其偏好或優先順序，並且會以排序在前的愛之語向對方表達我們心中的愛。以水果為例，例如您喜歡吃芭樂，跟好友約好要來家中聚會時，您可能切一盤香甜芭樂跟好友們分享，但有時候某些人就是喜歡吃一口鳳梨的酸甜滋味，對於您提供的美味芭樂興趣缺缺，導致您心裡覺得不開心或不是滋味。在心理諮詢工作中，我們也常見到因愛之語配對不良，導致雙方感受不到彼此付出的愛。

因此，如何了解自己與家人的愛之語排序，以及以對方優先喜歡的方式向對方表達愛意，正是建立親密關係事半功倍的正確程序。您也可以在网上進行愛之語的測驗 (<http://love.cssa.org.tw/>)，或邀請您的家人一起填答，就能清楚自己與對方的愛之語。

趁著五月，我們可以更進一步練習肯定的語言。肯定的言語的具體應用方式，可以參考悲傷輔導中的四道：道謝、道歉、道愛及道別，唯悲傷輔導是應用在跟家人即將過世或面對死亡時使用，所以除了道別之外，其餘三道(道謝、道歉、道愛)都很適合在日常生活中使用，讓彼此的愛能夠常時流動。道謝跟道歉就是向對方說出心中的感謝或歉意，例如：謝謝妳從我小時候就一直為我們準備餐點，讓我們吃的開心也很健康；很抱歉今年農曆年前因為工作關係所以無法回來幫忙大掃除，讓妳跟爸爸打掃的很辛苦。

而道愛並非只是說出「愛」這個字，而是可以說出對方的優點或正向特質，例如：在我眼中，妳一直都是個很溫柔的人，跟妳在一起感到很輕鬆；我很欣賞妳做事情時很有條理，可以很快地把這麼大大小小的家事都處理很妥當。當然，若您覺得很難當面說出來，或是不習慣直接說出道謝、道歉或道愛的話時，可以先把想說的話打字或寫下來，再把文字內容傳送給對方，也是一種不錯的方式，除了可以避開面對面時尷尬的氣氛，在訊息傳遞上也更有時效性。而若您想再往前一小步，也可以在傳送訊息後，唸出文字內容給對方聽。讀著您寫的字，聽著說話的聲音，或許就是最棒的禮物了呢！

台灣力人關係促進協會 洪宗言 諮商心理師



桃園市政府 EAP 關心您
免付費諮詢專線：080-002-7858
Email：eap@mail.tycg.gov.tw
服務時間：週一至週五上班日09：00-19：00

服務諮詢項目：

- 心理諮詢** 人際互動、壓力調適、家庭婚姻
- 法律諮詢** 公務法律、車禍事件、買賣糾紛
- 財務諮詢** 理財規劃、節稅建議、保險規劃
- 醫療諮詢** 政府 / 民間機關團體醫療保健資源
- 管理諮詢** 組織變革、員工管理、轉介諮詢

※桃園市政府員工協助方案關心您※

