

夫妻沟通：爱的语言（一）—朱如月老师

学习爱的语言，可以应用在自己的婚姻中，也可以在夫妻团契中一同分享学习，甚至应用在婚前辅导或婚姻辅导之中。不过，最重要是你自己体验了，才教导其他人。

辅导室里一段对话

接受辅导的是一位姊妹，她埋怨丈夫不爱她，因为结婚7年来丈夫从来没有主动说过一句“我爱你！”而她已经等待7年了。

辅导员：你丈夫是做什么的？

姊妹：他是按时上下班的公务员。

辅导员：难道你没发现，他这7年来都是用准时下班来表达对你的爱吗？

姊妹：……

辅导员：你丈夫喜欢帮忙做家务吗？

姊妹：喜欢呀！拖地、购物、洗碗他都会帮忙做。

辅导员：他的胃口如何？

姊妹：他的胃口好的不得了，每天都会把菜吃光。

辅导员：这就对了！这7年来，你丈夫每天都用行动来表达对你的爱。

讲说爱的语言

我们都需要爱，但我们期望别人表达爱的方式各不相同。某种方式让某人感到被爱，却不一定使另一人有相同的感受。基督徒婚姻辅导员查普曼（G. D. Chapman）博士提出，我们必须学会说对方的爱语，否则纵然自己真诚地向配偶表达爱，对方却全然感受不到。

爱的语言基本有5种，我们各人都有一种最常用的，这种爱的语言比任何别的语言更能深深感动我们。以配偶最常用的爱语来表达爱，可以让配偶感到真正被爱。其实对待任何其他人，道理也是一样的。

一、肯定的言词

口头的赞扬、鼓励、欣赏、肯定或者建造人的话，是让配偶感受爱的有力沟通工具；而这最好以简单、坦率的肯定字句来表达。

例子：

1. 肯定的话：“我们的关系对我很重要。”
2. 口头上的赞扬：“你这顿饭做得真棒。”
3. 鼓励：“神对你的生命有奇妙的计划。”
4. 感谢：“我真的很感谢你今天晚上帮忙洗碗。”
5. 和善的话：“我爱你，你愿意原谅我吗？”

当我们听到肯定的话，就会得着激励，愿意回报；相信我们的配偶也是一样。肯定和鼓励的话也能帮助人克服不安及培养更大信心。

查考圣经例子：

耶稣赞扬百夫长（太 8：10；路 7：9）

果子的比喻（路 6：43 - 45）

二、精心的时刻

精心的时刻不是单单二人在一起，更是指给予对方不分散的注意力。当丈夫一面看电视一面听妻子说话，这并不是精心的时刻。除非你所有的注意力都集中在配偶身上，否则即便是二人烛光晚餐，也可能没有一分钟是精心的时刻。**时间的质量和数量同样重要。**

精心的时刻包括在一个友好、不受骚扰的情况下，分享和聆听彼此的经验、思想、感觉或愿望；另外也包括花时间在一起做一些两人都喜爱或愿意做的事。

例子：

1. 专注、不分心：放下报纸、手机、平板电脑等。
2. 眼神接触：用眼神传递爱。
3. 倾听而不给出建议：请不要告诉对方如何解决问题（除非对方这样要求）。
4. 一起行动：“我们去散散步吧。”
5. 陪伴：“我喜欢你在我身边。”

查考圣经例子：

马利亚坐在耶稣脚前听道（路 10：38 - 42）

（未完，下次继续）

文章参考：

盖瑞·查普曼著。王云良译。《爱的五种语言》。中国轻工业出版社，2006。

琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。