

# 愛之語解說

## A. 肯定的言詞

### 肯定的話

愛的目的不是得到你想要的，而是為了所愛的人的福祉，去做些什麼。無論如何，我們聽到肯定的言詞，就會被激勵，願意回報。



肯定的話能使你心愛的人，感到被你認同，而對自己更有自信，甚至願意為了使你更開心，而越變越好，所以多讚美少批評，是兩人相處秘訣喔！

### 鼓勵的話

鼓勵這個字，表示[激起某人的勇氣]，我們每個人都有一些缺乏安全感的地方，可能就因為你恰當的鼓勵，使對方發揮了潛力喔！鼓勵需要同理心，而且要從對方的觀點去看這個世界。



我們必須先學習，對我們重視的人來說，什麼才是最重要的。

### 仁慈的口氣

這跟說話方式有關，有時別人是以聲調來判斷我們的信息，而不是字句。所以注意我們的語氣是很重要的。當兩人的溝通造成彼此的傷害時，成熟的一方會明白，重修舊好是為了珍視彼此，而不是為了再度說服對方。



往往在兩人相處時，饒恕是一門重要的功課，對彼此的態度應該是：**[你失敗了，但你不是一個失敗的人，你是我心愛的人，讓我們一起繼續努力往前走。]**這都是肯定的言詞，伴隨仁慈的口氣。

### 謙遜的話

兩人相處時，都會對方有一些期待，但請切記我們可以請求，而非要求。請求代表我們肯定他的價值跟能力，提出期待。要求就變得不尊重對方，而是暴君，而對方也永遠有選擇的權利，他可以選擇成全你或是否決你，**因為愛永遠是一個選擇，那是使愛有意義的地方。**



## B.精心的時刻

[精心的時刻]談的是你能給予對方不分散的注意力，我是說兩個人躺在沙發上看電視，因為那你是給電視百分百的注意力。所以，比方說散步，兩人邊走邊談心，重點放在對方的身上，想要更深的了解對方，就是比較好的示範囉！

為什麼我們常常看到許多婚姻不太幸福，其實是兩個人都忽略了精心時刻在愛情裡的重要性，愛如果不花時間深刻的相處、心靈的交流，而只限在一起唱KTV、出去玩、吃晚飯，就只能停在表層的親密感，而不是深深被對方了解支持的滿足感。

有的情侶也會因為意識到彼此好像不如剛開始情投意合，搞不清楚對方在想什麼，就以為可以透過身體的親密確認彼此的關係，其實這樣很傻，只會把彼此越推越遠，換不回信任感。

關係的本質是需要不斷花時間經營的，因為人會變，會成長會轉變，唯有透過無礙的溝通與分享，才能讓兩人腳步同步，並享受對方的改變，而不擔心或焦慮。若在你心中，對方是你愛且重要的人，就千萬別為了其他事情完全犧牲掉與對方相處的機會，尤其若你在意的他/她是以[精心的時刻]為主要愛的語言。

當然在這裡也要提醒男生，女生在談話時，需要表達出過程與細節，雖然你可能很希望直接聽到結論，但是在這個說話的過程，其實好的傾聽者，就能透過認同的回應，讓對方的情緒得到紓解。所以**多聽少說**，並說出認同對方感受的話語，(這並不代表你贊同對方的立場或想法)，就能讓對方感到深深地愛，這是男生對女生的體貼，當然若你是個對事不對人的女生，也別忘了在你心愛的人對你傾吐心事與軟弱時，給予肯定跟鼓勵，而不是一直丟出解決的方案喔！

但若你們有一方是死海型的人，就是你什麼事情都難以說出口，這會讓你很不舒服的話，也要學習如何表達出來，也許一開始可以每天分享三件小事開始，不用說太多話，但說出你對事情的“感覺”，讓你透過練習更能健康的紓解情緒，也是很棒的呀！

當然，若你是一個滔滔不絕型的演說者，也千萬不要在兩人親近的談心時刻只講不聽，要公平真心的在意對方想說的話，這樣精心的時刻才會變成兩個人都享受的時光喔！

## C.接受禮物

如果你喜歡的人，愛的語言是接受禮物，那麼你就可以成為送禮高手，事實上，這是最容易學習的愛的語言喔！

禮物可以用買的，或是自製的，可以很有創意，可以是生活小物，重點是投其所好，而最重要的禮物就是你自己。

甚至，在人生中會有許多重要關頭，比方家裡發生變故，你能排除萬難在緊急時刻陪伴在對方身邊，是非常珍貴的禮物。

如果你是很節儉的人，平常都捨不得花錢買東西給自己，讓你掏錢買禮物是很痛苦的，可以換個角度想，其實你用一點點金錢，卻換回心愛的人的快樂，這不是更無價嗎？而且許多禮物不需要昂貴的價錢，反而更有心意阿！

## D.服務的行動

- 1.連續性的禮物驚喜：在他生日當天，早上給盒巧克力，中午寄快遞讓他簽收喜歡的電影海報，晚上在親手為他煮頓簡單的晚餐，並送上一個甜蜜的香吻。
- 2.在大自然中取得禮物：撿顆漂亮的石頭，畫上一些小花或是想說的話送給對方，或是摘一小束可愛的小野花，透漏你清純簡單的愛。
- 3.出去玩時別忘了為他帶回禮物：讓他知道你出門在外，從未忘記他，也許是你去海邊玩撿回來的貝殼，也許是當地的小紀念品，甚至用個美麗的罐子裝滿當地的空氣，豈不是很浪漫嗎？
- 4.隨身戴本禮物點子本：想到什麼好點子，馬上寫下來囉！

## 以下給你些有用的小建議喔！

服務的行動是指你的另一半因為愛你，而自然而然的想要為你做些事，比方說，幫你買早餐，考試時教你功課，替你拿重物，甚至幫你整理抽屜。

這裡有兩個提醒給大家：

- **不要在服務對方中失去自我**：愛情如果變成乞求的愛時，是很可憐的，不但自尊受損，還可能對方不再珍惜，所以你要記得若你習慣用服務讓對方感受溫暖的話，也要拿捏好尺度，一味順從對方不代表愛喔！也會讓對方太受寵溺，失去感謝你的心。

- **愛是自由付出，不是被要求的**：沒有人喜歡被強迫做事情，我們可以請求對方做什麼事情，可是絕不能用要求或是威脅。比方說：一些女生的男朋友說：[如果你愛我就給我]，這樣的方式是錯誤的，並且不尊重女生的意願，也讓女生很慌張的擔心自己是否不願意給對方是不夠愛對方。一個成熟的人，是以對方好處為優先，而不是自己慾望的滿足，大至發生關係這件事，小至約會要吃什麼的生活決定。所以千萬不要用威脅的方式，要求對方證明對你的愛，這樣是傷害你的愛情，而不懂得珍惜喔！

最後也提醒你，當你發現你喜歡的對象，不斷為你做許多小事，請你看見他愛你的心，並給予他一些讚美，偶而你也為他服務回饋一下吧！但是當你發現他太過熱衷服務你，而恰巧你愛的語言不是被服務，所以讓你常感覺不確定彼此感情還好不好時，可以適時地提醒對方，有時愛是要用別人能感到被愛的方式表達，所以鼓勵他放慢腳步，多注意你的需求是什麼吧！當然你也要溫和的溝通，讓他清楚的明白你的想法喔！

## E.身體的接觸

身體的接觸是表達情感的一種方式，而愛的表達中，身體的接觸並不只局限在【性行為】這件事，除了會刺激情慾的觸摸外，有沒有什麼是溫暖純潔的舉動，來表達對對方的愛呢？

### 以下給大家一些參考囉！

- 1.用手指梳理頭髮
- 2.撫摸背部
- 3.捏捏對方的手
- 4.挽著他的手臂
- 5.勾著他的小指頭
- 6.一個浪漫的親吻，可以落在他的頭髮、手、鼻子上

心動時分

1

眼望全身

2

互相注視

3

聲音傳達

開始交往

4

牽手

5

樓肩

6

樓腰

交往穩定

能一起計劃未來

7

臉的接觸——包括接吻

8

手和頭的接觸

9

手和身體的接觸

進入婚姻

10

口到胸的接觸

11

手和性器官的接觸

12

性交