

## 夫妻沟通：爱的语言（四）—朱如月老师

持久相爱，也就是保持温暖的情感长久不死，是圣经对每对夫妻的挑战。圣经教导丈夫要爱妻子（弗 5：25），妻子要爱丈夫（多 2：4）。圣经中“爱”这个字，不是指一种情绪，而是指一种态度和行为（包括行动和言语）。使用配偶最常用的爱语向对方表达爱，就是一种以对方为先的爱行为。

上几次我们谈到 5 种爱的语言，就是 5 种让人感受到爱的方式，分别是肯定的言词、精心的时刻、礼物、服侍的行动和身体的接触；也谈到怎样找出自己和配偶的爱语，然后实践。以下节录和修订了查普曼（G. D. Chapman）博士在这 5 方面提出的一些实际建议，盼望大家能够举一反三，并因应自己的处境思考如何应用。

### 一、肯定的言词

1. 寻找配偶的优点，并且告诉对方，你多么欣赏那些优点。
2. 写一封情书、一首诗、一段爱的短文，或是一句爱语给你的配偶。也可以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。
3. 定一个目标，连续一个月，每天给配偶不同的赞赏。
4. 花一个晚上，容许配偶谈谈自己的梦想、兴趣和才能，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，并提议用各种可能的方式，来帮助对方达成这些目标。
5. 在配偶的父母和朋友面前称赞他/她。
6. 告诉你们的孩子，他们的妈妈/爸爸有多么好。当着配偶的面要这么说，在背后也要这么说。

### 二、精心的时刻

1. 请配偶列一张单子，写上他/她喜欢跟你一起做的 5 种活动。计划在接下来的 5 个月，每个月做一种。
2. 每天找些时间彼此分享一些当天的事。
3. 一起在你们之中一人成长的邻近地区散步。问一些有关你配偶童年的问题，例如：“你童年最有趣的记忆是什么？”再问：“你童年最痛苦的是什么？”
4. 到公园去骑自行车，直到你们觉得累了，然后坐下来，观赏四周的景物。分享彼此最喜欢的花是什么，以及喜欢的理由。
5. 跟配偶约定共进午餐，然后到附近的墓园走走。感谢神让你们仍然活着，也告诉彼此，你希望自己在离世前所做的一件事。
6. 问你的配偶，当他/她跟你谈话的时候，最喜欢坐在哪儿？找一个时间，预先约对方坐在那里谈话。
7. 想一种你的配偶喜欢、却极少带给你乐趣的活动。告诉对方你尝试在这个月什么时候和他/她一起参与这种活动。

### 三、礼物

1. 尝试一次礼物“大游行”，以表达你对配偶的爱和感谢：在早晨留一份小礼物给他/她，下午派人送上另一份小礼物，晚上又亲自送上一份小礼物。
2. 保存一本“礼物点子笔记本”。每次听见配偶说：“我真喜欢那个”，就把它记下来。当你要送礼物的时候，可以用它做为指南。
3. 找一个星期，每天为配偶送上小礼物。
4. 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。
5. 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，也许是一块石头、一根短棒，或者一朵花。
6. 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，不要选一本你想对方看的书，而要根据你配偶有兴趣的主题选书。
7. 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家里，或者种在野外。

#### 四、服侍的行动

1. 请你的配偶告诉你，哪些是真正能对他/她表明爱的日常例行服侍行动。试着把这些排进你的例行日程表。因为“小事情”的确重要。
2. 哪样服侍的行动，是你配偶唠叨不休的？不如以后就为他/她做这件事，然后告诉对方你明白他/她的要求，并因为爱他/她而这样做。
3. 请配偶做一张单子，列出10样事情，是他/她希望你能在下个月做好的。然后，请配偶标示它们的优先顺序。用这张单子为一个爱的月份。
4. 做一些主要的服侍行动，像是做一餐饭、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。”再签下你的名字。
5. 定时问你的配偶：“如果这个星期我能做一个特别的服侍行动，你想要的是什么？”如果可能，去做它。
7. 如果你的钱比时间多，雇一个人做那些你的配偶希望你做的服侍行动，像是清理房子、洗车、洗衣服。

#### 五、身体的接触

1. 一起走路的时候，伸出手握着你配偶的手，或挽着对方的手臂。
2. 走向你的配偶说：“最近，我告诉过你，我爱你吗？”搂着对方，拥抱和抚揉对方的背，继续说：“你最了不起！”
3. 当你的配偶回家时，比平时早一步去迎接他/她，然后紧紧地拥抱或轻吻对方。
4. 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。
5. 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。
6. 当你配偶坐着的时候，走到他/她背后，按摩他/她的肩膀。持续五分钟，除非你的配偶要求你停止。

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。

《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](mailto: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。