



**辅导类：《爱的五种语言》—罗加怡老师**

**书名：《爱的五种语言》**

**作者：[美]盖瑞·查普曼博士（Dr. Gary Chapman）**

**译者：王云良**

**出版社：中国轻工业出版社**

**出版年份：2008年**

从爱情进入婚姻的殿堂，每对新人都愿意当众立下矢志不渝的盟誓，宣告一生一世地相爱。然而，是否每段爱情都能经得起考验？而每个婚姻的盟誓，又可维持多久呢？

我还在学习辅导方面的课程，有机会接触到一些年青夫妇，其中一对夫妇，他们刚结婚8个月，就已经在婚姻关系上出现冲突，并要前来接受辅导的帮助。谘询的过程，夫妇都提出一个相同的问题，就是对方不像婚前认识和接触时一样。他们之间到底出了什么问题？

当我阅读《爱的五种语言》这本书册，第一课的题目已经点出了很多夫妻踏入婚姻以后，很快面对的问题，就是：婚礼之后，爱情发生了什么变化？婚礼以后，夫妻共同生活，比婚前接触的机会更密切，相处的时间也较以前多，原来，能够亲密而和谐地生活，不是婚礼之后必然的产品，而是夫妻二人需要继续用心、以爱去共同建构关系，并且能够有好的沟通渠道。夫妻二人一起生活，很多时候，以为已清楚认识对方，以致往往忽略了彼此沟通的重要性。一起生活下来，很多事情就以为不用再刻意去表达，对方也应该明白和知道自己的需要，但到头来，却发觉彼此都存在很多的误会和误解，大家都得不到爱的满足。原因是他们都不知道，每一个人都有一个情绪的爱箱，唯有当这个爱箱能够被填满，人际关系才能有好的发展。

这本书册正正指出爱的五种语言，是夫妻维系和建立相爱的关系必须要留意的重点。五种爱的语言包括：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动和身体的接触等。在这里，不详尽去解释五种爱的语言，鼓励你尝试阅读和了解。相信你更能应用在你和配偶的相处和沟通关系之中。

这本书册已经被翻译成多种文字，在世界不同国家发行，是一本相当畅销的书籍。作者盖瑞·查普曼博士是婚姻家庭专家，也是一位牧师，在婚姻辅导方面有非常丰

富的经验，透过他的辅导，改变了不少家庭。他提出每个人都有自己的情感语言，若能认识和找到别人的情感语言，并适当地运用在相处和沟通上，人际方面的冲突就能得到改变。

全书共 200 页，当中还包含一些习作和讨论，可以帮助读者真正去学习和实践。这是一本很值得推荐的书。