

愛的語言怎麼說，你才聽得到

對一個美國人噁哩瓜拉說一堆中文，或者對一個台灣人開的小吃攤位用英文點菜好像並不是那麼適合的吧！在這個世界上有很多的溝通是需要的，但是對的溝通方式也是溝通中不可或缺的一個角色。在情場中，很多的溝通是必要的，想要更了解彼此，想要更深入的對談都是需要溝通再溝。常常在深陷在愛河裡的情侶，明明知道自己深愛著彼此，但卻不知道怎麼表達或者是常常表達錯誤？我們會希望對方用我們喜歡的方式愛我們，但是我們卻沒有跟對方說怎麼愛我，用什麼方式愛我，我才會感覺到被愛，釐清自己的愛請語言是愛情關係裡的第一步。

可以透過幾個問題來想想自己的愛情語言：我是如何表達自己的愛情給我的愛人呢？我平時最常抱怨另一半什麼事情？我最常要求我的另一半為我做些什麼？這些問題都是可以讓自己反思一下，釐清自己愛的語言。我常常寫卡片給對方，或是給一個擁抱來告訴對方我愛他，這是我常用的方式，或許我也喜歡對方用同樣的方式對待我，我投射到我對待我愛人身上；我常常抱怨我的愛人沒有多花時間陪在我身邊卻一直打電動，我常常抱怨我的愛人都不幫我收集點數，這些抱怨的部分，都是可以來檢核自己的愛情，我重視的事情，對方是不是不知道？我有告訴對方嗎？我最常要求我的另一半多抱抱我，幫我洗碗倒垃圾，或是稱讚我今天穿的很帥氣，這些都會是我想要的愛情語言，我希望對方怎麼做讓我感覺到愛。透過這些問題，可以想想自己的愛的語言，想要對方對你說什麼樣的愛的語言。

五種愛的語言

Dr. Gary Chapman 認為如何表達愛給你的另一半，並且是用對方了解的方式是重要的，他認為這種愛情的溝通是可以透過五種愛的語言來表達。每個人都有不同的愛的語言，這五種愛的語言分別是肯定的語詞(Words Affirmation)，精心的時刻(Quality Time)，接受禮物(Gifts)，服務的行動(Act of Service)，身體的接觸(Physical Touch)。每個人可以透過這五種愛的語言表達愛意，但很重要的是，當你表達愛的時候，對方是否也能接受到這愛的語言，以下簡單介紹一下這五種愛的語言：

1. 肯定的語詞 Words Affirmation

肯定的語詞是指肯定或稱讚的語言，若你覺得當另一半稱讚你做的飯，肯定你做的事情，或是常常把「我愛你」或是「寶貝！你好棒！」掛在嘴邊讓你覺得很幸福，表示肯定的語詞是你的愛的語言，趕快去請你的寶貝說些可愛的話，哄哄你吧！

2. 精心的時刻 Quality Time

花時間和另一半在一起，或者是一起做彼此覺得重要的事情是另一種愛的語言，若你覺得你的另一半願意花週末的時間陪你拼你喜歡的拼圖，陪你去光華商場逛街，或是一起去看電影約會對你來說是很棒的，趕緊關起電視，找你的小寶貝去做你們喜歡做的事情吧！

3.接受禮物 Gifts

買禮物給另一半是在愛情關係裡時常表達愛意的方式，不是買昂貴的禮物就是厲害，小小禮物跟驚喜背後隱含的體貼與也能表達愛的訊息！別忘了製造日常生活中小驚喜，送些小小貼心的禮物，另外很重要的---別忘了在另一半覺得重要的日子送些小禮物表達你對他的愛喲！

4.服務的行動 Act of Service

除了言語上的稱讚，服務的行動也是不容忽略地，有些人喜歡對方幫他們跑跑腿，做做家事，當對方為他們做這些”honey do”，他們會覺得減輕負擔也覺得被愛，但是要小心服務的行動不要變成一種義務，要不然這種愛的語言就變質了。

5.身體的接觸 Physical Touch

聽到身體上的接觸，別只想到在臥室做愛做的事情，還有很多身體接觸愛的語言，像是牽牽手，擁抱或是勾勾手都是可以表達愛的方式，若你很喜歡你的另一半碰碰你，捏捏你，這讓你感覺跟他很有連結，就主動去告訴他吧！

知道了這五種愛的語言，還不夠喲！一定要知道自己的愛的語言，並詢問另一半的愛的語言，第二步是要學習另一半的「愛的語言」，溝通才會見效，每個人一定有不同的順位跟覺得被的方式，用對的溝通方式溝通，而不是一昧的用自己覺得對的方式來愛對方，對方不一定感受的到喲！預祝天下所有的情侶都可以找到自己喜歡的愛的語言並且可以了解另一半的愛的語言，互相溝通，找到愛對方的方式！希望透過下面的小活動，你和你的另一半可以成功的找到並了解如何愛彼此！

小活動

當見到你的另一半時，請他排出這五種愛的語言在他心目中的順序，哪些是對他來說最重要的？說哪些愛的語言會讓他感覺到被愛？並互相粉想可能會有些小發現和小驚喜喲！