

500万册畅销书《爱的五种语言》作者

[美] 盖瑞·查普曼 著

尚伟 李思婕 译

爱是一种语言

LOVE IS A VERB

——如何让爱活色生香

长虹出版公司

爱是一种语言

——如何让爱活色生香

畅销书《爱的五种语言》作者

盖瑞·查普曼 著

尚伟 李思婕 译

长虹出版公司

版权合同登记号 图字：军-2014-001号

图书在版编目(CIP)数据

爱是一种语言：如何让爱活色生香 / (美) 查普曼
著；尚伟，李思婕译. —北京：长虹出版公司，

2014.6

书名原文：Love is a verb

ISBN 978-7-8006-3258-7

I. ①爱… II. ①查… ②尚… III. ①爱情—
通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第142230号

Copyright ©2009 Bethany House Publishers, Bloomington, Minnesota

Copyright in the Chinese Language translation (simplified character rights only) ©2014

The Changhong Publishing House.

The edition of Love Is a Verb published in 2009 by Bethany House Publishers.

Bethany House Publishers is a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan.

书 名：爱是一种语言——如何让爱活色生香

作 者：盖瑞·查普曼

译 者：尚 伟 李思婕

责任编辑：刘施昊

装帧设计：盛世华光

责任校对：刘 进

出版发行：长虹出版公司

社 址：北京市西城区地安门西大街40号

邮 编：100035

电 话：66531659 (发行部) 66738102 (编辑部)

E-mail: jfjcb@126.com zzllbjb@sina.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京京海印刷厂

开 本：32开 (148*210)

字 数：175千字

印 张：7.5

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月北京第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-8006-3258-7

定 价：18.00元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

本书献给

德里克和艾米·查普曼

他们的生活方式表明

“爱是一种语言”

致 谢

感谢所有把自己关于爱的故事与我分享的人。没有他们的贡献，便不会有这本书。我尤其要感谢吉姆·贝尔，从本书启动之初，他就给予我极大的鼓励，并在收集故事的过程中起到主要作用。希望他和那些为我们奉献故事的人能够认识到，他们所做的一切，有助于使更多的人明白爱是一种语言，而这正是对他们的回报。还要感谢在编辑和营销方面做出贡献的人——凯尔·邓肯、提姆·彼得森、朱莉·史密斯、艾伦·查理福克斯、唐娜·卡蓬特、以及珍妮特·利特尔顿。

从个人角度讲，我还要真诚地祝福儿子德里克和儿媳艾米，他们的全部爱情生活为我们提供了一个关于爱究竟意味着什么的典范。从他们在布拉格举行婚礼，到后来去安特卫普任职，再到现在生活在德克萨斯的奥斯汀，他们一直都和别人共同分享每一天的生活。我梦想有一天，他们的生活模式会被越来越多的人效仿。正因如此，我也希望将这本书献给他们。

前言



“爱让世界转动。”

“你所需要的一切只是爱。”

“爱能够让你疯狂……”

凡是能够让我们记忆深刻的东西，如诗歌、音乐、电影、演说，都力图充分地诠释和表达爱。电影和电视节目往往聚焦于人们对爱的追求和爱所带来的个人满足，广告则是利用这种情感向我们推销产品。我们的文化似乎也总是和爱有关。

毋庸置疑，无论是在婚姻关系，还是家庭和朋友关系中，爱始终是人们关注的焦点，并且在生活中占据着极高的地位。毕竟，在我所读过的著作中，最睿智的就是《圣经》，而它告诉我们，上帝本身就是爱。

在生活中，几乎没有哪种情感可以比得上一段新恋情所激发的冲动、一个朋友的美好情谊或是一位家人的真情厚爱。毫无疑问，我们对爱的追求高于其他任何积极体验。在日常生活中，人们每天都会面临各种挑战。如果一个人知道总有一些人会与他相伴，并且会在他需要的时候给予无私的帮助，他通常

会更容易克服那些困难。

由于在处理各种爱的关系时，人们难免会犯错误，因此存在很多挑战。人与人之间的关系并不像银屏中所描绘的那样，人们之间的真正问题不可能在短短半个小时或是几集电视剧中得以解决。有些时候，环境和人为因素使得人们几乎不能成功地表达爱。

结婚以后，幸福的愉悦会逐渐淡化，浪漫的感觉也将难觅踪迹。我们会产生尖锐的分歧，还会发现彼此常常相互对立而不是相互支持。

有些时候，沟通是一件让人感到左右为难的事。另一些时候，我们可能会固持不切实际的幻想。还有些时候，我们可能根本就不明白爱的方程式。当情况变得越来越糟，有些人所能做的只是听之任之，任凭伤心痛苦，却又无能为力。

作为一个牧师和咨询师，我对这些已司空见惯：夫妻中的一方对婚姻感到索然无味，陷入“这山望着那山高”的诱惑；父母与孩子之间因为误解而在一时冲动之下断绝往来；有些人因为失去了朋友而变得易受伤害，他们或者独自坐在教堂里，或者待在家里，而不愿与外界接触。

我曾经看过很多人轻易地放弃了爱。我们不能期望通过断绝往来而得到宽慰，解决问题，排除生活中的忧虑。因为矛盾和争执久拖不决，问题反而越积越多。

那么，由爱造成的这些难题该如何解决呢？对于当事人来说，当爱已维持了很长一段时间，经历了生活中的各种压力和繁芜，它便已不仅仅是我们的一种感觉，而是变成了我们正在做的事情。我们必须在我们的婚姻和家庭中，在我们的朋友和熟人中，甚至在我们的敌人中，让爱得到具体的阐释。

这就是这本书所要讲述的内容。在下面的文字中，你会看

到一些实例，看看那些和你一样的人们——和我们所有的人一样的人们——如何学会处理各种障碍，如何面对生活中的“蠢人”，并使他们转变成令人愉悦的慰藉情感的甘露。这些成功的故事会让你解脱出来，并更加努力地尝试去爱。

你会看到：

◎ 桃瑞丝（Doris），她的双手在不停地狂躁地编织着，当时她感到自己几乎要用这双手勒死她实在无法再忍受下去的丈夫。

◎ 费斯（Faith）和路易斯（Louise），当他们的爱人被一个陌生人占据了心灵时，她们必须学会如何去应对。

◎ 莎拉（Sarah）对自己的姐姐漠不关心；而拉奎塔（Laquita）却在40年后才最终爱上了自己的丈夫。

◎ 凯文（Kevin）发现为另一个人而牺牲并非是其本意。

◎ 苏巴（Sudha）挽救一个有自杀倾向的陌生人；而劳丽（Laurie）则发现穿过她家的篱笆墙也可以得到爱的体验。

◎ 史帝文（Steven），他送出一杯热咖啡，让心中的爱更温暖地传递；还有塔玛拉（Tamara），她学会凭自己的力量让一个运气不好的人生活得更美好。

◎ 丽贝卡（Rebecca），她的父亲不知道如何表达情感；而艾琳（Eileen），她表达情感的方式又太过夸张！

◎ 米基（Midge），一个期望得到巧克力的女人，在离开这个世界时嘴里还留有一丝苦味。

◎ 洛雷塔（Loretta），当她被迫剥夺自己热恋的一个有恶行的人的继承权时，她艰难地经历了一种可耻行为所造成的难以置信的痛苦。

◎ 帕梅拉（Pamela），她最终在一个小银盒盖子下面找

到了自己心灵的财富。

所有这些人，以及更多的人，和我们分享他们如何凭借爱而从酸甜苦辣中学会生活。他们的经历比任何一个构思巧妙的好莱坞巨作还要感人，你会把他们的故事和他们的成败得失联系起来。

并且，在每一个故事之后，我都标注了一条关键性的原则，这将有助于你建立和谐稳固的关系。这些故事的主人翁获得爱的方法将会给你带来切实有用的指引，你亦可以将它们付诸生活实践。在一段感情中，当起初的好感退却之后，这些故事将会启迪你去建立、重塑、经历爱和友谊。

你想享有最美好的感情吗？那就开始行动吧。爱不会蕴含在一个代词中——不会在“他”、“她”或“他们”中。它无关别人是谁，或者他们如何对待我们，或是他们如何实现自我价值。爱从你开始，但首要的不是你的言谈和感受。相反，爱是一个表达行动的词，它是你必须做出的一种选择。**爱是一种语言！**

——盖瑞·查普曼

目 录

目 录

- 前言 / 001
- 慷慨的爱 / 001
- 土豆的惨败 / 008
- 挑战 / 014
- 一杯简简单单的温暖 / 019
- 用勺子喝牛奶 / 024
- 刻骨铭心的拥抱 / 029
- 在山涧与摩天轮之间 / 035
- 改变我生活的小女孩 / 040
- 异类相吸——然后呢？ / 048
- 爱的新天地 / 053
- 圣诞奇迹 / 058
- 在孩子和篮球之间 / 064
- 活着的理由 / 071
- 比巧克力更重要 / 079
- 谁赢得了战争？ / 084
- 遗失与找回——四个姐姐 / 091
- 我的骑士知道 / 095
- 斯普林菲尔德的心跳 / 101
- 刺穿我心的女孩 / 109
- 解放受伤的心 / 115

走进莫莉的世界 / 120
请叫我宝贝 / 127
当莎拉教会我自由 / 133
优点和缺点 / 138
每天伴着母亲冒险 / 143
磨难与错误 / 149
与我无关 / 156
她适合我儿子吗? / 161
银盒里的善意 / 166
长在冻土里的郁金香 / 171
她需要的只是时间 / 177
那一天丈夫祈祷我死去 / 184
洗碗机之战 / 190
气象猫 / 195
对你的情人说再见 / 199
50:50的建议 / 204
贫穷与富有 / 210
物有所值 / 216
除去花径上的杂草 / 221
爱的门廊 / 227

慷慨的爱



我丈夫提姆的工作是为残疾老兵做咨询。一天，托尼来到我们的办公室。他年近半百，却还没有我十四岁的儿子高。虽然面容清瘦，还有些谢顶，但他脸上却挂着自信的笑容，这让他看起来神采奕奕。他是那么有魅力，这让我确信即便他母亲发现他做了坏事也不忍对他进行责罚。他自然流露出的微笑甚至让我也情不自禁地想要跟着笑出来。我与他只有很短时间的接触，而他却在不经意间给我留下了很深的印象。

那次见面后的一周，提姆问我：“还记得托尼吗？”

“当然记得。”我不假思索地说。

“我们来聊聊他的事吧。托尼患有艾滋病，也是卡塔琳娜飓风的受害者，后来迁居到丹佛，这些让我觉得他一定非常孤独。他一直流离失所，直到最近才找到政府补助的房子住下来。他重病缠身，可他的住处几乎没有家具，甚至连床都没有，只能睡在地上。”

他连床都没有——并且重病缠身。这些话语不停地在我耳畔回荡，我的脑海里浮现出瘦小的托尼躺在地上的场景。像所有人一样，每每听到有人陷入绝望的处境，我的心都如撕裂一般的疼痛。而这一次，我甚至似乎听见有人在狠狠地

摇晃着我并且大喊着：“托尼连床都没有，而你却拥有那么多东西！”

我们家一直都在帮助那些不幸的人——给生活窘迫的人送去圣诞礼物、给家有病患的人送去食物、为非洲的孩子捐款。但这些都是通过间接的方式给予帮助，我们从未真正走进他们的生活。

想到这些，我心里很不是滋味，并决定送给托尼一张床。我不知道自己为什么要出面帮助他，我只知道，托尼急需一张新床。我想要给托尼一份慷慨的爱。而正当我打定主意帮助他的时候，我又开始疑惑为何要将自己卷入这件事情。之前，我从未做过这样的事。

我们把床送到托尼的住处，还有我女儿精心为他挑选的崭新的床上用品。那一刻，我感到很紧张。托尼坐在新床上，微笑着，用手抚平被子和床单。后来，他控制不住自己的情绪，开始抽泣起来，瘦小的身体剧烈地咳嗽着。

“谢谢你们，真的谢谢……我都不知道说什么好，我……我……”他流着泪，声音哽咽。对于他来说，这张床就像是幽暗深井中射入的一束光亮。托尼看着我们，我不知道该怎样形容他的眼神。他的目光中充满感激，又有着些许疑惑。毕竟，我们彼此是那么陌生。

“托尼，亲爱的，这里发生什么事情了？”他的邻居胡安妮塔大妈穿过大厅走来。“我知道不应该成为不速之客，但是我知道到底怎么回事。”

胡安妮塔看了看床，又回眸看向托尼，摇摇她双鬓微斑的头说：“亲爱的，我就说上帝会庇佑你的。你看，他听见你的祷告了，他听见了！”

我们的朋友和家人都涌进屋里——他们带来了新的罐

子、锅、盘子、毛巾、微波炉和钱——所有你能想到的东西。我的姐姐劳里付出的最多，她送来了全新的家具——不是二手的，而是崭新的家具，还有一块和家具相配的地毯。

“劳里，”我对姐姐说，“你花这么多的钱买家具让我有些不安，我们并不很了解他，也许他会把家具卖掉，也许会有人把家具偷走，也许……”

“我只是想这么做而已，无论发生什么，我都想这样做。”她微笑着答复我。这是多么慷慨的爱。

一天，我打电话给托尼，想问问他的情况。他和以前一样对任何事情都抱着积极的态度：“我今天过得很好，特别的好，你知道吗？明天是我的生日。”

“托尼，我们来办一个生日派对吧！”我们全家都来了，包括我的父母，甚至还有我女儿的朋友。我们把大家捐给他的东西包装得色彩缤纷，并且带去了一个蛋糕。托尼坐在沙发上，在我父母中间。他流着泪说：“我从来没有参加过这样的派对！你们知道吗，我有14个兄弟姐妹。”

我有些不知所措。他的家人在哪里呢？我们开始了解托尼生活的细节。

回家的路上，女儿的朋友望着窗外的风景微笑着说：“这是我过得最开心的一天了。”后来，当我又去托尼的住处给他送食物时，他已经把我们送的所有礼物挂在墙上了。

托尼的病越来越重。他经常感到胸口疼痛，呼吸困难。一个周一的早晨，我打电话问他的近况，他告诉我：“塔玛拉，我胸口疼的厉害，这个周末我已经去了三次医院了。”

“天哪，托尼！”我感到很震惊：“你是怎么去医院的呢？”

“我走了一英里的路，到车站乘公交车去医院。医生说

他们没有发现什么异常，就让我回来了。可是，我的病情却没有好转，所以我又去了两次。”

我感到很愤怒。他们竟然没有帮助托尼回家！在我的生活中，有家人照顾，有车，他们从来不会让我这样回家。而托尼的世界是孤独的，只有他一个人，他们却对他漠不关心。

我知道托尼需要药物和护理，便和提姆决定参与他的治疗。也许是因为他的身世，也许是因为他孑然一身，医院继续对他敷衍了事，好像他根本不值得救助似的。他只是一次次被送进医院，我已记不得有多少次因为院方对托尼的态度而与医务人员大吵起来。护士们总是问我：“你是他什么人？”

每当此时，我都会很气愤地说：“我是他的大姐！是的！你难道看不出我们长得很像吗？”托尼是黑人，身高5英尺6英寸；我是白人，5英尺10英寸。

托尼的病情不断加重。有一天，我坐在托尼身边，陪着他等待约见肿瘤科大夫。他很害怕，转向我说：“你为什么为我做这么多呢？你甚至都不知道我是谁，不知道我**曾经做过什么事**。”

“全然不知！”他强调着。

“我想我也许只是在听从上帝的指引，托尼。他知道你需要一个人来到你身边，并且仅仅是爱你。”

托尼患的是肺癌，我们不知道他还剩下多少时日，我姐姐急切地希望 he 可以与家里重新取得联系。于是，我们力劝他给居住在密西西比的母亲打个电话。

“我不想让她难过，她已经快80岁了。”他的声音里充满了惆怅和思念，那是我们第一次听说他的母亲，露西尔。

我的父母开始奔波于托尼的住处和医院之间看望他。托尼叫他们爸爸、妈妈，与他们通电话的时候时常落泪，我想他心

里一定很怀念他自己的母亲。

一天晚上，大概8点左右，托尼从医院打来电话：“医生都在这里……”他的声音是沙哑的，当他说“姐姐，情况不太好”时，我的心一下子提到了嗓子眼。

他尝试着笑出来，可是最后却变成了呜咽。医生漠然无情地接过电话，告诉我托尼已经进入了肺癌的第四阶段，大概只能活四周到半年时间。我愤怒得都颤抖了，我叮嘱过医务人员，让他们宣布诊断结果的时候一定要通知我，我要在托尼身边。对托尼来说，独自承受这样的噩耗无疑比让他承受病痛更加残忍、更加具有毁灭性。

我火速赶往医院去看托尼。让我惊讶的是，托尼竟然微笑着。他握住我的双手，这一次我们似乎交换了角色——他安慰着我，而我却一直哭泣。

“我知道也许你会怪罪医生，但是我想要知道真相，没有人会告知我真相。”他说。

我这才感觉到自己是多么深爱着托尼。

托尼后来告诉我，在得知噩耗之后，他离开病房下了楼，打算离开医院，从世界上永远消失。“我上楼来，重新回到这里，是因为我记得自己对你说过，我会留在这里。而且，我不想让你失望。如果不是你们的话，也许我早已不在这里了。”

第二天，托尼给我打来了电话。在电话的那端，他唱起了歌。他一直在笑，而我笑了又哭了。“我曾经在密西西比弥撒曲唱诗班唱歌”，他对我说。我更多地了解到了他生活。

我们继续努力劝他与家人联系，最后他拨通了姐姐辛西娅的电话。我姐姐慷慨地提供了辛西娅飞往丹佛的机票，并且借给她一辆车。辛西娅对托尼患病一事毫不知情。“我真不知道

他为何不早点告诉我们！这样我就会早点来这里。”

托尼因为一些并不为家人所知的原因而将自己与家人隔离开来。显然，他的家人很爱他，可是生活却伤他太深。

辛西娅来了。一天晚上，在托尼的住处，她敞开了心扉。“你知道，我因为背部有一些问题而不能工作，但是我知道这个世界上一定有我可以做的事情。‘上帝啊！’我祈祷着，‘生命的意义是什么？我该做什么呢？’现在，我有了答案。我要带托尼回家，并且好好照顾他。”

退伍军人管理局为托尼付了机票，我姐姐则支付了辛西娅的机票。当托尼回家的那一刻，我明白我再也不会见到他了。

他的家人们终于找回了与他们失散多年的托尼。他的兄弟姐妹们从全国各地赶过来，还有他的两个女儿四个孙子孙女——是的，他有两个女儿和四个孙儿！托尼的故事仍然在继续。

他的母亲从未弃他而去。有一天她打来电话，对我说：“我一直在祈祷奇迹会发生在托尼身上，而你就是那个奇迹。”托尼在那年5月病逝，他睡着了，再也没有醒过来。但是这一次，他的亲人们簇拥在他的身边。他不再孤单了。

我抓住了一个机会，献出了自己的真情，让一种慷慨的爱从心灵深处涌出。回想发生的一切，这真是一个令人意想不到的关于爱的故事。

——塔玛拉·福蒙特