



THE FIVE LOVE LANGUAGES OF CHILDREN

.....

儿童爱之语

[美] 盖瑞·查普曼 罗斯·甘伯 / 著 吴瑞诚 / 译

新视野
教育文丛

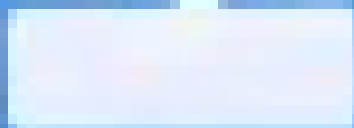
 上海锦绣文章出版社



教育部國民小學教育司 國民小學課程標準

兒童愛之語

（適合小學一年級至三年級學生閱讀）



儿童爱之语

(美) 盖瑞·查普曼 罗斯·甘伯 著
吴瑞诚 译

 上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童爱之语 / (美) 查普曼, (美) 甘伯著; 吴瑞诚译.

— 上海: 上海锦绣文章出版社, 2014.6

(锦绣文通书系·新视野教育文丛)

ISBN 978-7-5452-1527-4

I. ①儿… II. ①查… ②甘… ③吴… III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第115831号

责任编辑 郑梅

封面设计 颜英

技术编辑 李荀

书 名 儿童爱之语

著 者 (美) 盖瑞·查普曼 罗斯·甘伯

译 者 吴瑞诚

出 版 上海世纪出版集团 上海锦绣文章出版社

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

网 址 www.shp.cn

锦绣书园 shjxwz.taobao.com

地 址 上海市长乐路672弄33号(邮编200040)

印 刷 安徽新华印刷股份有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 7.5

字 数 132,000

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6月第1次印刷

I S B N 978-7-5452-1527-4/J.927

定 价 21.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换,电话:0551-65859388

版权所有 不得翻印

前言

“帅呆了”、“酷毙了”、“复活了”。孩子们不时地会说一些令我们乍听之下满头雾水的言语。但是，当孩子要听我们所说的话时，我们也不一定能把自己的意思表达得一清二楚。在我们把意思误传的所有沟通方式中，最有危害性的可能就是没有把爱正确地传达给孩子。你能表达——并且愿意表达——你孩子的爱之语吗？

每个孩子都有一种主要的爱语，这是一种他们最能懂得父母之爱的方式。本书会告诉您如何认识和表达孩子的主要爱语，以及其他四种一般的爱语。这些爱的语言能使孩子知道你爱他们。我们将会了解，孩子需要知道自己被爱，才能发展成为一个负责任的成人。爱是确保一个孩子长大成为一个能给、能爱的成人之基础。

在《儿童爱之语》一书中将介绍五种儿童爱的语言，并且帮助你决定最能使孩子明白你爱他的那一种主要爱语。请仔细阅读详述爱的语言之第二至六章，因为孩子能从五种接受爱的方式中获益。当然，我们相信孩子透过其

中一种爱语，最能感受到爱，而其他四种爱语也都有益于他。此外，孩子的主要爱语也可能随着时间而有所改变。

因此，谈论儿童爱之语的每一章都将会从指出那章所谈的爱语之重要性开始。也许那章所描述的不是你孩子的主要爱语，也请你学会那种语言。操练所有的五种爱语，你就能确保孩子会感受到你的爱。当然，最重要的是确定和表达你孩子的主要爱语。

在本书中，我们会强调爱在养育子女上的重要性，最终目的乃在于帮助你教养孩子成为一个成熟的人。在孩子发展的各方面，都需要爱的基础。例如：当孩子了解到父母的爱时，他的愤怒情绪就能被疏导至正面。当他感受到你的爱是真诚且一致时，他也比较能思考及接受你的建议。但是很少父母体会到他们有责任教导孩子使用成熟的方式去处理怒气。我们会在第十章留意如何训练孩子和青少年处理怒气，这是为人父母最困难的工作。要达成这个任务就要从爱开始，更有趣的是，教导孩子处理怒气的父母，会促使他们的亲子关系更亲爱与更接近。

这一本教导父母学习如何更爱孩子的书——《儿童爱之语》，充满着做好为人父母的建议。当你把最重要的部分做好时，你会发现自己的家庭关系更坚固、轻松和快乐。例如：在我们谈论管教的第八章中，你会发现首先要记住的两个关键词是愉快和稳定。正如爱能遮掩许多罪

一样，愉快而稳定的情绪能带给你一个重新得力的安全脉络。因此在第八章里，我们将会讨论如何保持一个愉快而稳定的态度。

这本书的结论会提出一套行动计划，其中包含许多案例与练习，可以帮助你向孩子表达五种爱语里的每一种。我们相信这套行动计划将有助于你活用本书的观念。

在你开始上这项“语言”课程来改进你向孩子说“爱”的方式之前，请让我们两位作者向诸位说几句话。

盖瑞·查普曼的话

本书之前身《爱的五种语言》一书的成功，很令人兴奋。好几十万对夫妻不仅阅读了，并且还照着书上的原则身体力行。我的档案里充满着来自世界各地的感恩信件，谈到这些爱语使他们的婚姻焕然一新。大多数人告诉我，学会表达他们配偶的主要爱语，使家里的气氛产生彻底的改变。更有些人感激该书挽救了他们摇摇欲坠的婚姻。

当我主办婚姻研讨会时，最常被问到的问题是：“你何时要写儿童的五种爱之语呢？”因为我的专业以婚姻辅导及充实为主，因此即使我接到过几百封父母的信，描述他们把这些婚姻中的爱语应用到孩子身上的成功实例，我仍不愿意写有关孩子的书。

但是当我跟一位多年好友罗斯·甘伯（Ross Campbell）联络，请他跟我合写这本书，罗斯竟然答应了，使我非常高兴。罗斯在精神病学上钻研了30年，专门研究儿童与青少年的需要。我对他的研究品质心仪良久，也从他的写作上受惠很多，更感念我们这些年来的挚交情

谊。

现在，当这本书接近完成之时，我非常高兴地看见我们两人的不同经验融合在一起。我们各自写完每一章，然后由我们的编辑兼主编将我们的观念改写成可读的书。我对于这个最后的产品欣赏至极。

前书《爱的五种语言》帮助了许多人的婚姻，所以我现在希望并祷告本书也能帮助无数父母、老师及其他爱孩子、照顾孩子的人，能更有效地满足孩子对于爱的感情需要。

盖瑞·查普曼博士

于北卡罗来纳州·温斯顿撒冷市

罗斯·甘伯的话

盖瑞·查普曼和我在写作和演讲爱的主题上合作已经有20多年了。盖瑞帮助了好几千对夫妻在婚姻关系上找到更深的意义，而我本人的写作及举办的研讨会，则是有关父母做来辛苦但回报很丰硕的儿女养育工作。即使我已经认识盖瑞20多年了，但我从不知道我们两人的观点竟是如此相同。在我阅读了盖瑞的大作《爱的五种语言》之后，我才发现这个肯定的事实。他的这本书与我的两本著作《如何真正爱你的孩子》（How to Really Love Your Child）及《如何真正爱你十几岁的孩子》（How to Really Love Your Teenager）并驾齐驱，是互补且很有激励作用的。

我特别喜欢盖瑞著作中所强调的一点——我们每个人都有一种主要的爱之语。如果我们把配偶与自己的这个特定语言识别出来，就可以使用这个无价之宝来提升婚姻品质。这些爱语在孩子身上也有极佳的应用价值，因为每个孩子也都各有其给予和接受爱的方式。当盖瑞了解到这点

时，这本书就成为我们共同工作的自然产物了。

我对自己有幸能与盖瑞合写这本重要无比的书，觉得光荣至极。我也衷心相信这本书能帮助父母及其他关心孩子的人，用以满足他们所爱的孩子最深切的需要。敬请读者们与我们一起携手来探讨儿童的这五种爱之语。

罗斯·甘伯医学博士
于田纳西州信号山市

目 录

第一章 爱是教养孩子的基础.....1

孩子需要你无条件的爱。也就是：无论孩子的情况如何，都要爱他们。亦即不管孩子的长相如何，天资、弱点或缺陷如何，也不管我们的期望如何，还有最难的一点是不管孩子的表现如何，都要爱他们。

第二章 爱的语言之一：身体的接触.....22

身体的接触是最易于使用的爱语。许多研究表明：常被人握着、拥抱和亲吻的婴孩，比那些被人长期甩在一边且无人碰触的孩子更容易发展出健全的感情生活。

第三章 爱的语言之二：肯定的言词.....37

对于主要是肯定言词的爱语，孩子再也没有比听到父母或大人在口头上肯定，即赞美和鼓励的话更能使他们感受到被爱了。

第四章 爱的语言之三：精心的时刻.....51

精心时刻的焦点是在注意力上。它的意思是给予孩子全心的关注。它传达的信息是：“你很重要，我喜欢跟你在一起”，这使孩子觉得他对父母来说是世界上最重要的人。他觉得真正地被爱，因为他完全单独拥有父母。

第五章 爱的语言之四：接受礼物.....65

给予和接受礼物是表示爱的有力方式。给予礼物，效果常常会延续到好几年以后。最有意义的礼物会变成爱的象征，而那些真正传达爱的礼物，则是爱之语的一部分。

第六章 爱的语言之五：服务的行动.....79

为孩子所做的服务行动的最高目的在于帮助他们成为成熟的大人并学会通过服务的行动去爱别人。而服务不仅包括帮助自己所爱的人，也要服侍那些根本无法回报或偿还这些爱的人。

第七章 发现孩子的主要爱语.....95

我们不但要表达孩子乐于接受的主要爱语，也要表达其他另外四种爱语。当我们使用五种爱的语言，并且都特别着重于他们的主要爱语时，我们便是引领他们如何爱别人，以及告诉他们自己也需要学着述说别人的爱语。

第八章 管教与爱的语言.....112

管教是一种爱的行动。当孩子越觉得被爱，要管教也就越容易。这表示我们在管教之前，必须先使孩子的爱箱满溢，这样他就必能接受父母的引导而没有怨恨、敌意和障碍。

第九章 学习与爱的语言.....133

父母应用这五种爱的语言可以设法了解孩子想要学习、探索的内在欲望，从而帮助焦虑的孩子，激发孩子的学习动机，鼓励孩子的学习兴趣并让孩子学会负责任。

第十章 怒气与爱.....149

怒气是家庭生活中最麻烦的情绪。正视怒气的正反两方面影响，好好表达孩子的爱之语，正确对待怒气，并训练孩子使用成熟的方式面对它！

第十一章 在单亲家庭的爱语.....169

不管情况如何，如果你是一位必须独自抚养孩子的单亲父母，我们知道你仍然能够有效地爱你的家庭，特别是借着表达你孩子的主要爱语，帮助孩子健康地成长。

第十二章 在婚姻中表达爱语.....184

“爱孩子的最好方法，就是爱他的母亲或父亲。”这是至理名言。如果你的婚姻是健康的，你的孩子自然也会受到美好的熏陶。所以，你也需要表达对配偶的主要爱语。

结 语.....199

儿童爱之语行动计划.....204

第一章 爱是教养孩子的基础

丹尼斯和布琳达简直不知道他们 8 岁的儿子班恩到底是什么地方不对劲。他以前是一位中上程度的学生，能按规定做家庭作业，可是今年在校成绩却一团糟。每次老师布置了作业以后，班恩都会去请她再解释一遍，甚至一天可以来来回回地在她的办公桌前出入多次，要求作出进一步的解释。究竟是听力有问题还是理解力出了毛病呢？丹尼斯和布琳达带班恩去做听力检查，某位校方辅导员又给他做了理解力测试。结果：班恩的听力正常，理解力也在一般三年级学生的典型水准之内。

此外，另外还有一些其他事情也困扰着这对父母——班恩不时地会有一些几近于反社会的行为。有位老师轮流跟她三年级的学生吃午餐，但班恩有时会把别的学生推开，以便自己能接近她；休息时间，只要老师一在运动场上现身，他就会甩开其他同学，跑向老师问些没头没脑的问题。如果老师课后参加游戏，班恩会不顾一切地冲过去抓住老师的手，根本不管游戏的进行程度。

他的父母因此和老师见过三次面，然而他们都找不到问题的根源。在一、二年级的时候，班恩既独立又愉快，现在却出现莫名其妙的“黏人行为”。另外，他跟姐姐争吵的次数也增加很多，尽管丹尼斯和布琳达认为这只是一个过渡时期而已。

当这对夫妻来参加我主办的“迈向成长的婚姻”研讨会，告诉我有关班恩的情形时，他们很忧郁且纳闷是否家中出了一个成长期中的叛徒。布琳达说：“查普曼博士，我们知道这是一个婚姻讲座，我们的问题可能与主题无关，但丹尼斯和我认为您或许可以给我们一些指导。”接着她讲了一些关于班恩的行为变化。

我询问这对父母看他们这一年来的生活形态是否有改变。丹尼斯回答说，他是一个业务员，每周有两个晚上外出拜访客户，其余每晚都是六七点钟回家，而这些晚上都是花在文书工作和电视上。以前周末，他去踢足球都会带班恩同去，但他已经有一年不去了。他说：“时间太匆忙了，我宁愿呆在家里看足球赛电视转播。”

“你呢，布琳达？”我问，“过去几个月来，你的生活形态是否有改变？”

她回答说：“嗯，有啊！自从班恩进幼稚园三年来，我都是做兼职的工作，但今年我找到一份全职的工作，因此，我回到家通常比较晚。事实上，每天下午班恩的祖父