

爱的五种语言系列

# 5 Love Languages

服务的行动

肯定的言辞

身体的接触

接受礼物

精心的时刻

# 爱的五种语言

创造完美的两性沟通

[美] 盖瑞·查普曼 / 著  
(Dr. Gary Chapman)

王云良 陈曦 / 译

 江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

爱的五种语言系列

# The 5 Love Languages



# 爱的五种语言

创造完美的两性沟通

[美] 盖瑞·查普曼 / 著  
(Dr. Gary Chapman)

王云良 陈曦 / 译



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

爱的五种语言 / (美) 盖瑞·查普曼著; 王云良, 陈曦译.  
—南昌: 江西人民出版社, 2018. 6

ISBN 978 - 7 - 210 - 10345 - 5

I. ①爱… II. ①盖… ②王… ③陈… III. ①爱情  
—通俗读物 IV. ①C913. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 078660 号

---

本书由中国主日学协会 (China Sunday School Association) 授权在中国大陆出版发行中文简体字版, 本书中文正体字书名为《爱之语》。This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *The Five Love Languages*, copyright © 1992 by Dr. Gary Chapman. Translated by permission. All rights reserved. Chinese Edition (Simplified Characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. All rights reserved.

---

## 爱的五种语言

作者: (美) 盖瑞·查普曼

译者: 王云良 陈曦

责任编辑: 邓丽红

特约编辑: 李晓秋 谭娟 李岱洁

封面设计:  周周设计局

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话: 0791-86898702

发行部电话: 0791-86898815

邮编: 330006

网址: [www.jxpph.com](http://www.jxpph.com)

E-mail: [jxpph@tom.com](mailto:jxpph@tom.com) [web@jxpph.com](mailto:web@jxpph.com)

版次: 2018 年 6 月第 1 版      2018 年 6 月第 1 次印刷

开本: 1230 毫米 × 880 毫米      1/32

印张: 7.375

字数: 130 千字

ISBN 978 - 7 - 210 - 10345 - 5

赣版权登字 - 01 - 2018 - 304

版权所有 侵权必究

定价: 34.00 元

承印厂: 四川五洲彩印有限责任公司

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

《爱的五种语言》中文版自出版以来，累计销售量已超过 50 万册，目前每年的需求量仍在持续增长之中，实在是我们始料未及的。这本看似“简单”的书，原本聚焦于两性沟通，但其深远的影响力，已远超过婚姻辅导的范畴，而成为各种人际关系和机构培训的宝贵资源。

作者盖瑞·查普曼博士是美国著名的婚姻辅导专家、畅销书作家和各种培训会上广受欢迎的讲师。英文版 1992 年初版以来，销售量已突破 1000 万册以上，数次登上纽约时报畅销书排行榜，甚至曾位列第一名。查普曼博士所发现的五种爱的语言，每一种都那么温馨而有力，在书中均有清楚明白的阐释，再配合真实生动的实例，读起来不仅让人感觉贴心，而且容易掌握并能用于实践。

本书自出版以来被广泛用于团队建设和两性关系，其实对个人而言，这无疑也是一本很难得的好书，亲切、务实，让人心窍顿开。无论应用于家庭、工作或社交生活中，都会使人的情商指数飙升，享受着付出爱与收获爱的欢喜快乐。

数年前，查普曼博士对原书进行了一些修订，使整本书更为紧凑。

The Five Love  
Languages

爱的五种语言

最大的变化，是在书的最后加了全新写作的“常见问题”和分别用于丈夫与妻子的“测试题”；另外，在每章结尾处加上了“思考题”，并在文中各处添加了新的小标题。还有一些个案故事，也根据时代变化作了改动。

关于孩子的那一章不再包括在本书内，因为他已经写了一本《儿童爱之语》（江西人民出版社 2007 年版）专门讨论这个话题。

2010 年，我们依据英文新版《爱的五种语言》推出全新修订版。今年，我们在 2010 年修订版的基础上作了进一步的校订和设计，推出了两个版本：精装版（经典纪念版）和平装版。盼望可以给读者们带来更好的阅读体验和更加准确的信息。经典纪念版的封面设计采用了热烈的红色，盼望这个全新的设计使它更加适合作为一本礼物书赠送友人，特别是即将步入婚姻殿堂的新人。平装版则在经典纪念版的基础上推出，封面设计上采用了与经典纪念版相呼应的白底红字。《爱的五种语言》作为一本畅销 27 年的婚恋辅导经典之作，帮助了无数婚姻从危机当中扭转局面。这本书在华语世界的影响力也让我们看到，尽管东西方文化有差异，但基于在人际沟通和爱的表达上所面临的共同问题，本书必会让更多的人在爱中成长，并让我们这个缺少爱的世界因此而变得更加温暖。



查普曼博士的《爱的五种语言》是当代关系建造中最有影响力的书之一。我们都期望幸福而持久的关系，但在当代社会却很不容易获得。不管我们怎么努力，我们所爱的人还是经常感受不到我们的爱。为了与我们所爱的建立深度满足的情感纽带，我们都不单单要爱得更努力，而且要爱得更智慧。只有我们学会理解对方爱的语言，我们才能智慧地往对方的情感账户里“存款”，对方才会有被爱的感受。中国有句老话，“没有关系，就什么都有关系；有了关系，就什么都没关系了。”实证研究也表明，如果我们能有效地向我们的情感爱箱里“存款”，建立情绪的安全感，我们就能更有效地处理冲突，发展我们梦寐以求的亲密情感。查普曼博士的《爱的五种语言》是一本精彩的指南，帮助我们的爱箱满满，收获丰盛的关系。我强烈推荐此书。

——黄维仁博士 美国西北大学教授 心理学家

The Five Love  
Languages  
爱的五种语言

The Five Love  
Languages

国外读者推荐

●只要你不是隐士，就应该读这本书。我把它推荐给我认识的每一对夫妻。这本书会帮助你处理与朋友、邻居、配偶、小孩、同事，甚至所有的人际关系。(TraciDuez@RossNutrition.com 五星评价)

●这是一本重新点燃希望的好书！我已经结婚四年了，早就过了蜜月期，而我和先生最近正尝试找婚姻咨询。我一直在为我们的婚姻找解药，但这本书改变了我的一生！现在我和我先生才清楚，对方真正需要的是什么。(asmetana@lgc.com 五星评价)

●当朋友结婚时，这本书是我选择的惟一的礼物！如果我和先生早两年读到这本书的话，我们就可以少受两年的罪！（A reader from Massachusetts 五星评价）

●非常好的书，强烈建议已婚和以后准备进入婚姻的朋友看，对你的婚姻会很有帮助。

●以前因为没有意识到，经常想说爱，不知如何说。好不容易说了，却说的是对方听不懂的“爱语”，对方并没有接受到，爱火面临熄灭……了解对方的爱语，学会用对方接受的方式，爱，不再是自我中心！

●作者诚恳精炼，比喻生动恰当，实例有共性亦有代表性，没有一星半点的套话虚话，没有条条框框。书里讲的沟通技巧不只可以用于婚姻，同样适用于日常与人相处。真正的开卷有益。

●我是一名心理咨询师，这是一本很好的书。我的体会是这五种语言无论是夫妻还是孩子、家人、朋友，大家都可以去用，去表达。

●很有幸，在我还算年轻的时候，读了这本书，不至于后半辈子再为相处之道或似水年华而困扰。尽管书中很多内容是我自己也领悟过的，



## The Five Love

## Languages

## 爱的五种语言

但从不曾认真系统地归纳。原本没打算购买此书，机缘巧合看到它的一段摘录，深以为然，毫不犹豫点击了购买。

●爱，一个人类千古不变的主旋律。我们现在这个社会的人大多都很浮躁，尤其是夫妻间的感情问题在这个社会中越来越让人头疼。结婚三年多的我，家庭也偶尔会有点小摩擦，经朋友推荐，我购买了这本书，看完之后，对自己的行为很惭愧，自己做得根本不够，如何去爱你的另一半，如何去让爱长久、长新，书中给了我很多的启示，也教会了我应该如何表达爱，使家庭更加和睦，是当今社会不可多得的好书，感谢上帝爱了我们，我们也应该把爱给身边的每一个人，尤其是自己最爱的亲人！

●在婚姻触礁的弥留之际，我在当当网买了这本书。本以为它是教人用什么花言巧语来博取爱的，所以起初并不寄予太大希望，只是觉得它便宜，而且看起来比较简单。刚翻了头几页，也觉得没什么特别。但是，当我耐着性子坚持看下去，我却深深被书中的文字打动了。书中描写的正是我们的或者我们身边男男女女的真实问题。很朴实，但却很真实。如果能早点明白这其中的道理，又怎会有这么多人离了婚呢？希望大家都一样，多理解自己的另一半，学会用爱的语言去感受爱，发现爱，表达爱。

爱开始于或者说爱应始于“家庭”，对我来说，那是指我的父母“山姆和葛丽丝”，他们爱了我 60 多年，若没有他们，我仍会寻寻觅觅何处有爱，而不是写书讨论爱。并且，“家庭”也指与我结婚 40 多年的妻子卡罗琳，若所有妻子都像她一样地爱先生，心怀不满的男士就少多了。我的孩子谢利和德里克已长大，离家独立去探寻自己的新天地了。可是，在他们的爱里，我觉得安全。我是有福的，我心存感激。

我非常感谢好多专家们，他们帮助我塑造了爱的概念，其中有精神科医师：罗斯·坎贝尔（Ross Campbell）、杰德逊·史沃特（Judson Swihart）。在本书的编辑方面，我感谢巴尔（Debbie Barr）和彼得森（Cathy Peterson）的协助。至于出版印制的技术上，由于库博（Tricia Kube）和施密特（Don Schmidt）的专业知识，我们才能如期出版。最后，也是最重要的，我要向数百对夫妇表示感谢之意，他们在过去的 30 年与我分享了生命中最隐秘的一面。这本书同时也是对他们的诚实的一种致敬。

# The Five Love Languages

## 目录

出版前言 001

黄维仁推荐语 003

国外读者推荐 004

国内读者感言 005

致谢辞 007

### 第一章

婚礼之后，爱情发生了什么变化？ 001

如果我们要有效地传达彼此的爱，我们必须愿意学习我们配偶的主要爱语。

### 第二章

保持爱箱常满 011

人类存在的中心，是渴望和人亲近，被人所爱。婚姻即是被设计来满足这种亲密关系和爱的需求的。



### 第三章 坠入情网 019

在婚姻前，我们梦想着婚姻的幸福……当你正在恋爱中，很难相信有任何瑕疵。恋爱经验所关注的，既不是我们自己的成长，也不是对方的成长和发展。然而，它却给了我们一种大功告成的感觉。

### 第四章 爱的语言之一：肯定的言词 031

爱的目的不是得到你想要的，而是为了你所爱之人的福祉去做些什么。无论如何，这是事实：当我们听到肯定的言词时，我们就会被激励，愿意回报。

### 第五章 爱的语言之二：精心的时刻 051

精心时刻的中心意思是“同在一起”。不单指接近……同在一起乃是跟彼此注意力的焦点有关。

### 第六章 爱的语言之三：接受礼物 073

如果你配偶的主要爱语是接受礼物，那么，你就可以成为送礼物的高手。事实上，这是最容易学到的爱的语言之一。此外，还有一种无形的礼物，就是你自己，你可以把“在场做伴”作为厚礼，献给你的配偶。

## 第七章

### 爱的语言之四：服务的行动 091

所谓服务的行动，是指做你的配偶想要你做的事。你借着替他（她）服务，而使他（她）高兴；借着替他（她）做事，来表示你对他（她）的爱。

## 第八章

### 爱的语言之五：身体的接触 111

身体的接触可以建立或破坏一种关系；它可以传达恨或者爱。对主要的爱语是身体接触的人来说，身体的触摸远胜于“我恨你”或“我爱你”的字句。

## 第九章

### 发现你的主要爱语 127

你的主要爱语是什么？什么最能使你感觉到你的配偶爱你？你最渴望的是什么？或者，你可以从反面来考虑这个问题：你的配偶做的哪些事、说的哪些话，或者哪些没有做、没有说的，伤害你最深？

## 第十章

### 爱是一种选择 139

爱也许擦拭不掉过去，但却足以改变未来。当我们积极选择使用我们配偶的主要爱语时，我们就创造出一种情绪气氛，使我们能够好好地处理过去的冲突和失败。

## 第十一章 爱使人生不再一样 149

爱可在婚姻中再生吗？当然。关键在于去学习你配偶的主要爱语，而且选择在实际生活中表现出来。

## 第十二章 爱那不可爱的 159

如果你本来没有那种感觉，但你宣称有，那是虚伪……可是，如果你为了对方的益处或乐趣表达一个爱的行动，那就是一个正确的选择。

## 第十三章 作者心语 177

我盼望借着这本书，使已婚夫妇们重新发现自己的梦想，丈夫和妻子能带着满溢的爱箱而生活。

常见问题 181

爱的五种语言测试题（丈夫用） 201

爱的五种语言测试题（妻子用） 209



# The Five Love Languages

## 第一章

婚礼之后，爱情  
发生了什么变化？

如果我们要有效地传达彼此的爱，我们必须愿意学习我们配偶的主要爱语。

The Five Love  
Languages  
爱的五种语言

在水牛城和达拉斯之间的三万英尺高空，坐在我旁边的人把杂志放进飞机座位后的口袋里，然后转向我，问：“你做什么工作的？”

“我从事婚姻辅导工作，兼办促进婚姻美满的研讨会。”我平静地说。

“很长时间以来，我一直想找个人问这问题。”他说，“在你结婚之后，爱情发生了什么变化？”

我打消了小睡片刻的念头，问：“你的意思是什么？”

“唉，”他说，“我结过三次婚。每一次，在我们结婚前，一切都很美好。可是，不知道为什么，婚礼之后，却全都走了样。我对她的爱，以及她对我的爱，都消失了。我是个相当聪明的人，经营了一份成功的事业。但我不了解，这到底是怎么一回事？”

“你结婚多久了？”我问。

“第一次的婚姻差不多持续了十年；第二次三年；最后一次将近六年。”

“你的爱，是在婚礼之后即刻消失，还是逐渐消失的呢？”我询问着。

“嗯，第二次的从一开始就不对劲。我不知道那是怎么回事。我真的以为我们彼此相爱，可是我们的蜜月竟成了一场灾难，从此再没有恢复元气。我们只约会交往了六个月，那是一场旋风式

## 第一章

### 婚礼之后，爱情发生了什么变化？

的恋爱，很刺激！可是结婚以后，竟然天天在打仗。”

“我的第一次婚姻，在孩子出生前的三四年过得很好。孩子出生后，我觉得她好像把注意力全给了孩子，我变得无关紧要了。她人生的唯一目标，似乎就是要有个孩子，有了孩子以后，她就不再需要我了。”

“你告诉过她你的感觉吗？”

“噢，是的，我告诉她了。她说我神经病，说我不了解做一个全职妈妈的那种压力，还说我应该更体谅她、多帮她的忙。我确实尝试过，可是那似乎没起什么作用。之后，我们就愈来愈疏远了，夫妻间不再有爱情，只有死寂。最后两人都同意，我们的婚姻已经结束了。”

“最后一次婚姻，我真的认为会不一样了。那时候，我已经离婚三年，一起约会了两年。我真以为我们知道自己在做什么；而且，我认为那可能是第一次，我真的懂得什么是爱一个人。我实实在在地觉得她爱我。”

“婚礼之后，我不认为我变了。像在婚前一样，我继续向她表示我的爱。我告诉她，她有多美；告诉她，我有多爱她；告诉她，身为她的丈夫，我是多么引以为荣。可是，婚后几个月，她开始抱怨。先是芝麻小事，像是我不把垃圾袋拿出去，或是不把衣服挂起来。后来她开始人身攻击，告诉我她觉得不能信任我，指控我对她不忠实。她变成一个完全负面的人。在婚前，她从来不是