

The Five Love Languages of Children

“酷”爸 “酷”妈的五项修炼

亲子沟通的密码

[美]盖瑞·查普曼 罗斯·甘伯 著
吴瑞诚 译



新华出版社

The Five Love Languages of Children

“酷”爸 “酷”妈的五项修炼

亲子沟通的密码

[美]盖瑞·查普曼 罗斯·甘伯 著
吴瑞诚 译

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

“酷”爸“酷”妈的五项修炼:亲子沟通的密码/

(美)查普曼著;吴瑞诚译. -北京:新华出版社,2002.1

ISBN 7-5011-5472-4

I.酷… II.①查… ②吴… III.家庭教育-方法
IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085268 号

The Five Love Languages of Children

Copyright © by Gary Chapman

本书由中国主日学协会授权在中国大陆出版发行

中文版权 CSSA

中文简体字专有权属新华出版社

“酷”爸“酷”妈的五项修炼

[美]查普曼著 著

吴瑞诚 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

北京金瀑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.375 印张 170 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5472-4 / G·1994 定价:19.80 元

目 录



黄 序 黄清一 (1)

引 言 (3)

第一章 爱是教养孩子的基础 (9)

孩子需要你无条件的爱。它就是：无论孩子的情况如何，都爱他们。亦即不管孩子长相如何，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 (37)

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 (57)

对于主要爱语是肯定言词的孩子，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 (75)

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 …………… (95)

给予及接受礼物是表示爱的有力方式。在给予礼物的时候，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 …… (113)

为孩子所做的服务行动最高目的在于帮助他们成为成熟的大人，并学会借由服务的行动去爱别人。而服务不仅包括帮助自己所爱的人，也要服事那些根本无法回报或偿还这些慈爱的人。

第七章 发现孩子的主要爱语 …………… (133)

我们不但要表达孩子的主要爱语，也要表达另外四种爱语。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 …………… (155)

管教是一种爱的行动。而当一个孩子越觉得被爱，要管教这孩子也就越容易。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 (183)

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

第十章 怒气与爱 (205)

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，正确处理怒气，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 (231)

不管你情况如何，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 (251)

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，你也需要表达配偶的主要爱语。

结 语 (271)

儿童爱之语行动计划 詹姆士·贝尔 (277)



黄序

智慧的所罗门王在箴言二十二章6节说：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。”这是每一位教育工作者及父母的共同心愿。

如何教养？各家各派都有其理论基础，也都各有所长。然而回归孩童的基本面，可发现“孩童的动作是清洁，是正直，都显明他的本性”，这本性就是爱。

诚如本书的作者所强调：爱是教养孩童的基础，也是稳固家庭的力量。但如何对儿童表示爱，本书的作者以丰富的经验、发人深省的实际沟通方式，很实际地引出方法，全书读起来流畅、容易理解且感同身受。虽然这是一本翻译的书，也有着文化间观点的差异，然而他山之石可以攻玉，诸多做法值得借鉴。

奇妙的爱之语，透过实例的见证和传神的隐喻，轻松感人，您不仅可以会心一悟，且能即时行之，对家庭的和谐、亲子的互动、情爱的运行都将有所



帮助。

本人长期从事儿童教育工作，深能体会爱必管教的道理。然而现代社会充斥着爱不管教或负面的反教育，这些都将形成社会的灾害。每位父母都是孩子的第一个最重要的老师，如何使爱与管教取得平衡且有效，是值得用心思考的课题。特别是忙碌的双薪家庭及与日俱增的单亲家庭，家里的紧张困惑与累积的焦虑，当如何有效地化解并建立起健康、积极且充满爱的气氛。本书的爱之语很能深入家人的感情。

重视你的家庭，当重拾爱之语。此书微妙之处共赏得之，乐于推荐！

黄清一



引言

“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《“酷”爸“酷”妈的五项修炼——亲子沟通的密码》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第六章，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。但是很少有父母认识到他们有责任教导孩子使用成熟的方式处理怒气。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——《“酷”爸“酷”妈的五项修炼——亲子沟通的密码》，充满着做好为人之父母的建议。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·巧门的信

本书之前身《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》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，罗斯竟然慨然答应了，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凯柔·斯特里德（Carole Streeter），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之至。



前书《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》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·巧门查普曼博士
于北卡罗来纳州·温斯顿撒冷市

罗斯·甘伯的结

盖瑞·巧门和我在写作和演讲爱的主题上已经 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，则是有关父母做起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，但我从不知道我们的信息竟是如此相同。在我阅读了盖瑞的大作《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》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，这本书就成为我们工作相似之处的自然产物了。

我对自己有幸能与盖瑞合写这本重要无比的书，觉得光荣之至。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这五种儿童的爱之语。

罗斯·甘伯医学博士
于田纳西州信号山市

第一章

爱是教养孩子的基础

Love is the Foundation

孩子需要你无条件的爱。它就是：无论孩子的情况如何，都爱他们。亦即不管孩子长相如何、天资、弱点或缺陷为何，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。







丹尼斯和布琳达简直不知道他们8岁的儿子班恩到底什么地方不对劲。他以前是一位中上等的学生，又按规定做家庭作业，可是今年在校成绩却一团糟。每次老师出了作业以后，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现多次，要求进一步地解释。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，而某位校方辅导员则给他做理解力测试。结果：班恩的听力正常，理解力也在一位三年级学生的典型水准之内。

此外，另有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。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