

The Five Love Languages

Commitment to Your Mate

How to Express Heartfelt

创造真爱的五项修炼

两性沟通秘笈

[美]盖瑞·查普曼 著 王云良 译



新华出版社

The Five Love Languages

Commitment to Your Mate

How to Express Heartfelt

创造真爱的五项修炼

两性沟通秘笈

[美]盖瑞·查普曼 著

王云良 译

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造真爱的五项修炼:两性沟通秘笈/(美)查普曼
著:王云良译. - 北京:新华出版社,2002.1

ISBN 7-5011-5471-6

I. 创… II. ①查… ②王… III. 婚姻-通俗读物
IV. G913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085269 号

The Five love languages

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

创造真爱的五项修炼

——两性沟通秘笈

[美]查普曼 著

王云良 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 160 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5471-6 / G·1993 定价:19.80 元



简序

“我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣，响的钹一般。”这是至理名言。谈到爱，就必须讲究“沟通”；谈到沟通，就必须执著于“爱”。《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》这本书的原名是 *The Five Love Languages*，专门教导读者如何去表达爱的语言，从婚姻的角度来看，这是一本好书，而且是一本重要的书。

从事婚姻辅导至今已过 20 年，发现在很多状况中，贤妻良母不一定得先生的疼爱；奉公守法、守正不阿的男人，不见得太太就喜欢；认真努力的人也不见得就一定成功……这些情形不免令人感触万分。但是仔细探讨其过程，不难发现它的因由，最主要的原因是他们不会沟通，不会表达情爱。导致明明是心地善良，却被以为冷漠奸诈；明明是要表达情爱，却被认为肉麻不堪；明明是兴奋莫名，却被误解为大发脾气……难怪会有：“我俩因误会而结合，因了解而分开”嘲



弄婚姻的说词产生。

《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》从理论上来分析，算是颇为完整。它提到了沟通的类别，除了言词的沟通，还包括了身体的接触（行为语言的了解），也探讨如何发现主要爱语（暗示沟通）。它详细分析了爱情的技巧：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动以及身体的接触等。最难能可贵的是这本书也提到了爱情的理智层次与意志层次：“爱是一种选择”以及“爱那不可爱的”。从这些内容里，可以揣测出作者在婚姻辅导上的经验与功力，读者若好好钻研这本书（最好是夫妻一起阅读），相信对婚姻一定会有很大的帮助。

夫妻是永世情缘，理应好好相爱，共度一生。这种百年好合的境界，不能光靠运气与缘分，而必须以“努力学习”、“不断成长”的方式来处理。但愿这本《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》能造就更多的婚姻，使更多的人更幸福。

简春安



黄序

问世为爱为何物？

新闻两则并列，竟令我心神恍惚，不禁兴叹：“问世间爱为何物？”

台湾南部一对结婚 60 载的夫妻，竟以悲剧为终，老先生用斧头将老太太砍死，为的只是怀疑老太太把他家的祖产卖掉。

这天，老先生趁着两人单独相处之时，就朝着老太太的头颅劈去，一时间鲜血四迸，老太太惨叫一声倒地。

据报道，老先生行凶时，手上还戴着台湾省政府去年颁发给他们的特别礼物——一只恭喜他们白头偕老的钻石婚戒指，真讽刺，是不是？

另一则是著名银色夫妻布鲁斯·威利和黛



咪·摩尔终于在谣言飞天数年之后，以离婚结束了他们 11 年的感情生活。

这一对佳偶曾经羡煞了多少人！一个魅力十足，一个娇媚多情、艳光四射，想当初他们的结合曾经是那么风光，那么引人注目。

而今，物换星移，丈夫怀疑妻子不忠实，妻子厌恶丈夫的不信任，终于反目成仇，各奔东西。

所谓“爱情”是什么？“婚姻”又有什么意义？正如本书作者所发出的疑问：“婚礼之后，爱情发生了什么变化？”

难道爱情在一夕之间变质？难道婚姻只有一纸之薄？在信誓旦旦的背后，隐藏的不是玫瑰花，而是荆棘，现代人的婚姻到底怎么了？

以上两则新闻中的男女主角，在世人的眼光里，本来都应该可以白头偕老、永浴爱河的。一对是已逾半世纪的老夫妻，一对是金童玉女、天作之合，难道爱情一入婚姻，就完全走了样？

作者柴普曼博士看见了这个时代最大的危机就是婚姻的危机，他也看见了造成今日婚姻危机的真正原因，而更难能可贵的是他所提出来的解



决办法都不是空中楼阁、纸上谈兵，那些方法都是可以实行的、容易实行的。

他就像是一位医生，看见了患者的病灶在哪里，然后对症下药；他看得准，也下得准。诚如本书中好几对濒临婚姻破裂的夫妻在柴普曼博士智慧的指点与导引下，走出了阴霾，拨云见日。这位婚姻医生的洞见与魄力是值得敬佩的。

本书提出的《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》共有五个，即“肯定的言词”、“精心的时刻”、“接受礼物”、“服务的行动”、“身体的接触”。当爱情在婚姻里必须变得“现实”的时候，这些语言的练习实在是夫妻经营婚姻不能不知的秘诀。

在两性沟通的领域里，“行为”有时候比“言语”的声音还大，如果我们不懂得将婚前的甜言蜜语，转换成为婚后爱的行动，这样的爱情恐怕很快就会崩溃瓦解。

我认识一对夫妻，婚前恋爱甜蜜蜜，婚后不久竟时常拉警报，三天两头吵，我问起原因，太太告诉我的竟是：“我整天忙得要命，又要上班，又要管小孩子吃喝拉撒睡，他嫌我讲话不够温



柔，不够小鸟依人，可是我告诉他，我们是要过生活的，我如果还小鸟依人的话，大家都不要活了！”

从这个真实的例子，我们可以得知，正如柴普曼博士在本书中所提出的：婚姻生活里，男性与女性的需求常有差异，对彼此的要求也常常是南辕北辙。然而，在这样的危机里，如果不懂得将婚前罗曼蒂克的语言，转换成婚后爱的行动，用行动来说“我爱你”的话，这样的婚姻是极难维持的。

要拥有一个不令你失望的婚姻吗？要一个真正能“白头偕老、永浴爱河”的婚姻吗？这本书值得婚前的恋爱男女阅读，更值得已婚的夫妻阅读，在 20 世纪末、离婚率高涨的今天，这本书实在是无价的。

如果爱情是一则神话，那么这本书可以使美梦成真；如果爱情是一颗蜜糖，那么这本书能教你如何防潮防腐。

让爱情进入婚姻永不褪色，永葆如新。

黄友玲



致谢词

爱的开始、或说爱应始于“家庭”，对我来说，那是指我的父母“山姆和葛丽丝”，他们爱了我 50 多年，若非有他们，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 30 多年的妻子凯若兰，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。而我的孩子筱丽（Shelley）和德瑞克（Derek）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：甘伯（Ross Campbell）、史沃特（Judson Swihart）和斯高特·毕克（Scott Peck）。在本书的编辑方面，我感谢巴尔（Debbie Barr）和彼得生（Cathy Peterson）的协助。



至于出版印制的技术上，由于寇博（Tricia Kube）和史密得（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 20 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。

目 录

- 简序 简青安 (1)
- 黄序 黄友玲 (3)
- 致谢词 (7)
- 第一章 婚礼之后, 爱情发生了什么变化? (1)
- 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的爱的语言。
- 第二章 保持爱箱常满 (13)
- 人类存在的中心, 是渴望跟另一个人亲近, 被另一个人所爱。婚姻是被设计来满足那种亲密和爱的需求。
- 第三章 坠入情网 (23)
- 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。恋爱经验所吸引人的, 既不是我们自己的成长, 也不是对方的成长和发展。更甚者, 它给了我们一种大功告成的感觉。有理性, 有意志的爱……是贤哲人一向教导我们的那种爱。
- 第四章 爱的语言之一: 肯定的言词 (41)

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，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 (69)

精心时刻的中心思想是同在一起。不单指接近.....同在一起乃跟彼此注意力的焦点有关。

第六章 爱的语言之三：接受礼物 (99)

如果你配偶主要的爱是接受礼物，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。

第七章 爱的语言之四：服务的行动 (123)

所谓服务的行动，是指你的配偶想要你做的事。你设法借着替他（她）服务，而使她（她）高兴；借着替他（她）做事，而表示你对他（她）的爱。

第八章 爱的语言之五：身体的接触 (149)

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。如果你配偶主要爱的语言，是身体的接触，在她哭的时候，没有任何事比搂着她更重要了。

第九章 发现你的主要爱语 (173)

花些时间写下你所认为自己主要的爱的语言，

然后再依重要性的次序，列出其它的四种。

第十章 爱是一种抉择 (187)

爱可能擦拭不掉过去，但足够促使未来有所不同。积极选择表示爱之语，等于是创造出一种气氛，使我们能够处理过去的冲突和失败。

第十一章 爱能使情势改观 (201)

情感的爱可在婚姻中再生吗？当然，关键在于去学习你配偶主要爱的语言，而且选择实际去行出来。

第十二章 爱那不可爱的 (213)

当爱箱里的存量渐渐减少……我们对我们的配偶，没有了爱的感觉，只体验到空虚的痛苦。

第十三章 孩子们与爱的语言 (235)

也许你不觉得你的孩子们爱你。如果他们的年纪够大，能了解爱的语言概念，你们的讨论可以使他们明白。

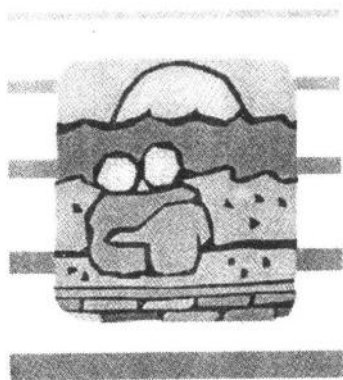
第十四章 作者心语 (251)

婚姻小组讨论研读指南 (259)

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的爱语言。







在水牛城和达拉斯之间的 3 万尺高空，他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。”我很平常地说。

“好久了，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？”

打消了小睡片刻的念头，我问：“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