

The Five Love Languages *for* Singles

Dr. Gary Chapman

[美] 盖瑞·查普曼博士 著

柯美玲 译

单身爱之语



品牌系列书《爱的五种语言》的单身版

畅销400万册以上

肯定的言词 接受礼物 服务的行动
精心的时刻 身体的接触

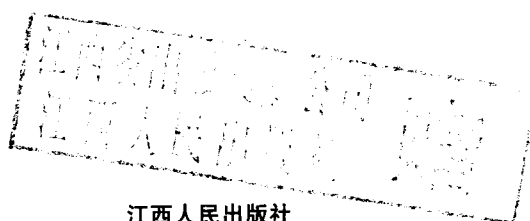
江西人民出版社

单身爱之语

Dr. Gary Chapman

[美] 盖瑞·查普曼博士 著

柯美玲 译



江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

单身爱之语 / (美)查普曼著;柯美玲译. - 南昌:
江西人民出版社, 2007.1

ISBN 978-7-210-03555-8

I. 单… II. ①查…②柯… III. 婚姻-通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159992 号

Originally published in English under the title: The Five Love
Languages for Singles 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,
中文繁体书名为《单身爱之语》。

Chinese Edition (simplified characters) is arranged by permission through
Enoch Communications Inc. Copyright © 2007 Enoch.

单身爱之语

(美)盖瑞·查普曼 著

柯美玲 译

江西人民出版社出版发行

北京金瀑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

开本:889毫米×1194毫米 1/32 印张:6.875

字数:120千 印数:1-7000册

ISBN 978-7-210-03555-8 定价:20.00元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号

邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

谨将此书献给
这 30 年来与我分享
人际关系甘苦的单身男女
愿它能带给人更多的喜悦
并使痛苦减低

致谢

本书的出版是靠背后多股力量交织而成。首先，许多看过《爱的五种语言》的单身男女，极力鼓励我再为他们写一本续集。少了他们的鼓励，这趟文字之旅恐怕不会成行。

第二股力量是，许多单身男女跟我分享他们对爱的体验——不论是找到了爱，或缺少了爱，这些精彩的故事让本书不会变成一本学术著作。我曾与他们一同哭泣、一同雀跃，衷心期盼读者们也能从中体验“爱”所带来的苦与乐。为了保护个人隐私，书中人名皆已更改，不过故事内容绝对千真万确。

负责将本书内容输入电脑的是翠西亚·库比和玛莎·琼斯。翠西亚担任我的行政助理已有二十年，玛莎则是我得力的兼职助理。凯塔顿是电脑专家，利用高科技的技术将每一章内容串成一整本书。没有这三位女士的贡献，这些内容恐怕至今仍停留在我的脑海里。

夏侬·华登是我的研究助理，她投入很多时间访谈单身男女，替我将他们精彩的故事拼嵌成美丽的爱之语瓷砖。此外，她还设计了本书结尾所附上的“找

到自己的爱之语”测验，我非常感激她的付出。

慕迪出版社一如往常地扮演幕后推手：吉姆·文森再次在编辑上提供宝贵意见；葛瑞格·松顿和比尔·崔瑟持续鼓励我将五种爱之语的讯息传递给单身男女。他们的出版团队立志帮助单身男女拥有充满爱的人际关系，每位成员也展现出对本书浓厚的兴趣，激励我不敢稍有懈怠。

当然，还有内人凯若琳，她永远是支持我的力量。这些年来，她与我一同努力与单身男女建立友谊，我们的人生也因为这些美好的友谊而更加丰富。衷心期盼本书能鼓励全天下单身男女勇敢追求爱。



目 录

序	1
01 · 单身族群:不容忽视且逐年增多的族群 ...	5
02 · 人际关系的重要因素	13
03 · 爱之语一:肯定的言词	23
04 · 爱之语二:接受礼物	45
05 · 爱之语三:服务的行动	61
06 · 爱之语四:精心的时刻	75
07 · 爱之语五:身体的接触	87
08 · 发现你的主要爱之语	105
09 · 维系家庭关系	117
10 · 爱之语与两性交往	135
11 · 相爱就要结婚吗?	149
12 · 室友、同学、同事	167
13 · 爱之语与单亲父母	183
14 · 用爱铺设成功之路	197
“找到自己的爱之语”测验	207

十多年前，我为已婚夫妇写了《爱的五种语言》，获得的回响远远超过我的预期：目前总销售量已超过 400 万册，销售数字还在逐年增加中，并译成 30 多种语言。

许多人好奇地问我如何可以拥有这样的佳绩。我只能说，书中讯息一针见血地指出了人最深层的情感需求：被爱的需要。对已婚夫妇而言，这本书提供永葆浪漫之爱不死的原则与良方，有成千上万的夫妻表示，五种爱的语言为他们的婚姻注入了新生命。

由于《爱的五种语言》是专为已婚夫妇所写，所以我并不期待单身男女也会有兴趣。不过我常遇到一些单身男女，譬如吉儿，她便对我说：“我知道《爱的五种语言》是专为已婚夫妇写的，可是我要让你知道，这本书对我的人际关系帮助也很大。”另一位单身汉罗伯特即将大学毕业，他对我说：“自从看了你的书，我才真正了解我的室友，你一定要为我们这些单身男女，专门写一本五种爱之语的书。”众多的单身男女向我表达相同心声，给了我下笔写这本书的动机。

虽然我的写作与心理辅导工作主要是针对婚姻与家庭，但我对单身男女的文化并不陌生。多年前，我曾在所属教会开办一个单身团契，并担任了三十多年的辅导，其中有九年的时间，我将自己埋入单身男女的悲与喜当中。我们提供一个活泼的社交计划，将一般人组成“成长团体”，对于正陷入



某种挣扎的人则提供“支援团体”。我花很多时间一对一辅导有情感方面或人际关系问题的单身男女。这些服侍至今仍在教会方兴未艾。

不论已婚或单身、年幼或年长，每一个人都需要被爱的感觉。当这个需要得到满足，我们就能把潜能发挥到极致，造福社会。相反地，若缺少被爱的感觉，人会失去生存的动力。我深信本书揭示的真理，能确实帮助单身男女学会爱人与被爱。

但本书绝非《爱的五种语言》的改版。五种爱的语言当然没有改变，但本书的焦点摆在单身男女身上。因为有太多单身男女来和我分享五种爱的语言如何改善他们的人际关系，我欠他们一份情。

爱人与被爱的感觉，能大大提升人的幸福感。不论是离婚、丧偶或从未结过婚的单身男女，心中最深处的需要就是被爱的感觉，最大的成就感则是来自于爱人。本书旨在帮助各位学会爱人与被爱。

头两章我们会探讨单身男女的定义以及“爱”对人际关系的重要性。第三到第七章介绍五种爱之语。到了第八章，你会发现自己主要的爱之语，并知道如何发现别人的主要爱之语。

接下来的几章会教你如何利用爱之语学习爱人和被爱。第九到第十章提供实用原则，教你用五种爱之语来了解父母、手足和交往对象；第十一章探讨如何利用爱之语建立美满的婚姻；第十二章的焦点摆在向室友、同学、同事传达爱。至于第十三章则是为单亲父母提供指标，让他们知道如何对儿



女表达爱。最后，我们要教你如何迈向成功之路。

诚挚邀请各位与我一同展开这段旅程，我将带您进入许多单身男女的世界，看他们如何发现：学习爱人与被爱，是人生最大的收获。



01

单身族群

不容忽视且逐年增多的族群





如果你正在看这本书，那表示有两种可能：一，你本人是单身；二，你认识单身的人。在美国，10个成年人当中有超过4个是单身——总数约8850万人（注一）。事实上，除了中国和印度以外，美国是全世界单身成年人最多的国家（注二）。

当然，并非所有单身成年人的属性都相同。单身成年人至少可分为五种类型，其中人数最多的就属从未走过红地毯的这个族群，不过其他四种类型也值得注意。五种类型分别如下：

一、未婚的。意指18岁以上从未结过婚的人，这个族群的数目超过4900万人。现代人第一次结婚的年纪，女性平均是25岁，男性是27岁。这意味着18到24岁之间的美国人，大多是未婚；也就是说，这个年龄层的男性和女性，10个里面就有9个还没结婚（87%）（注三）。

二、离婚的。今天，10个成年人当中就有1个离过婚（注四），然而再过几年，这个比例势必会再升高。现在，平均有20%的夫妻，婚后不到5年就离婚；1/3的夫妻婚后10年内离婚；婚后15年内离婚的比例更高达43%（注五）。

三、分居但未离婚。这种人法律上的身份是已婚，却未和配偶同居，生活方式俨然像个单身者。不过，这种分居状态多半是暂时的，他们最后不是与配偶重修旧好，就是签字离婚。研究报告显示，97%的白人女性（以及75%的非白人女性），分居不到5年会正式离婚（注六）。

四、鳏寡。鳏寡的状态绝对男女有别。因丧偶而单身的成年人当中，5个里面就有4个为女性。65岁以上的女性有



将近一半是寡居，男性却只有 14%（注七）。

五、单亲。100 年前，有 18 岁以下儿女的成年人，100 个当中可能没有 1 个是单亲。今天，有 1200 万个单亲父母必须照顾 18 岁以下的儿女，几乎每 3 个家庭就有 1 个（注八）。当然，其中许多单亲家长是离婚的，不过，也有越来越多的单亲家长是没有结婚的。有 40% 的单亲妈妈是未婚生子的（注九），所以，不婚的单亲父母有逐年攀升的现象。

异中求同

由此可知，单身成年人虽分为几个不同类型，不过仍有一些共同点。若你是单身，你会想要了解自己、认识自己在这世界的位置。每个单身男女都会遇到价值观、道德观、人际关系和生命意义的问题，无一例外。在追寻答案的过程里，无形中便透露出单身男女对“接受”和“付出”爱的需求。

不论你是哪一类型的族群，都渴望爱人和被爱。对单身男女而言，付出和接受爱就是幸福感的核心。只要感到被爱、被需要，再大的生活压力你都甘之如饴。反之，缺少爱的人绝对是不堪言。

头戴铁环的男人

爱的力量有多大，从罗伯身上可见一斑。罗伯是一位不被苦难击倒的勇者，我是在大峡谷旅游时认识他的（我个人认为大峡谷是大自然最美的画像）。在峡谷南缘靠近光明天使步道（Bright Angel Trail）的地方，罗伯吸引了我的目光，当时他身边还有两位长者。罗伯很难让人不注意到他，



因为他背上穿着一个支架，支架连接一个铁环套住他的头，支撑整个头部。我礼貌性地对他笑一笑，点点头打招呼。

罗伯也很有礼貌地点头说：“你好！希望你有一个愉快的早晨！”他的笑容和蔼可亲，我顺势走过去和他聊了起来。原来他是在一次徒步旅行途中发生意外，伤到了脊椎，旁边两位长者是他的父母。

早在两年前，他们就计划要到大峡谷健行。第一年因为经费不足无法成行，只好把时间往后延，没想到罗伯竟发生意外，他们没办法离家远行。现在，罗伯的状况大有改善，一家人还是决定来参观大峡谷。原本的计划是徒步走完大峡谷，现在被迫改换另一种方式。梦想的蓝图虽然被迫改变，所幸没有被摧毁。他们决定用一整个礼拜的时间，好好欣赏大峡谷之美。

罗伯滑动轮椅，在步道上找到一个绝佳的位置，和父母一同沉浸在大峡谷的绝世美景中。我鼓励他们不要轻易放弃梦想，并祝他们一切顺利，然后挥手和他们道别。

我带着儿子继续探索大峡谷之美。为期一周的大峡谷之旅即将进入尾声之际，我又在光明天使小屋的大厅遇到了罗伯。再次相遇让我倍感亲切，仿佛遇到了多年好友，不知不觉竟聊了两个多钟头。罗伯娓娓道来他受伤的经过：在一次徒步旅行途中，他不小心跌跤，摔伤了脊椎，全身动弹不得，最后是被锲而不舍的救难人员用直升机载下山，才捡回一命。他说刚受伤时，不仅得忍受肉体的疼痛，还要担心会不会变成瘫痪，从此不良于行，心情经常荡到谷底。这期间他失去一个期待已久的工作机会，因为他必须接受连续好几周的复



健治疗。

我问他是怎么熬过来的？在经历如此重创之后，为何仍能这么神采奕奕、充满活力？他的回答很简单：“因为有爱。”他说：“没有爱，一切都是不可能。从头到尾，爸妈一直陪在我身边。另外我有一位女性朋友——不是男女朋友的那种关系，是很要好的朋友。发生事情的头几个星期，她天天来看我。如果没有她，我不可能会撑得过去。是她带给我希望，鼓励我接受复健。她的每一句话都好像雨水滋润着我干枯的心灵。我们现在还是好朋友，是她和我父母的爱帮助我度过难关。”

最后，罗伯又加了一句：“希望将来有一天，我也能这样来帮助别人。”

爱的力量

罗伯是个活生生的例子，证明爱的力量能带给人希望，也证明了每个单身男女都深深需要爱人和被爱。爱是建立人际关系的基石，它深深影响我们的价值观和道德观。我深信，在单身男女追寻生命意义的过程中，爱是最不可或缺的要素。

因此，我觉得我有责任写这本书。我深信，本书内容绝对有助于提升生活品质。当然，你需要花一点时间读这本书，不过我保证绝对值得。正如同，你为了学会使用电脑，想必投入不少时间，现在你已获得其利。不幸的是，我发现很多单身男女虽是电脑高手，对爱却是一知半解。原因很简单：他们花大把时间学习理解电脑的语言，但学习爱的语言所花的时间却少得可怜。



失落的要素

我百分之百同意利奥·巴力卡力教授的看法。他说：

“在很多研究和调查报告中，心理学家、精神科医生、社会学家、人类学家和教育家都承认，爱是一种‘经过学习的反应和情感’……可是大部分人的表现，却仿佛爱是不用学习的。在他们的观念里，爱在人里面冬眠了，只等某个神秘时刻一到，自然会苏醒过来，大放异彩。只是许多人等了一辈子仍等不到那个神秘时刻。我们似乎拒绝面对一个明显的事实：每个人都是用尽毕生之力在寻找爱、挖掘爱，最后却只能抱憾而终。”（注十）

30年来，我一直在帮助人寻找彼此连结情感的方法——如何付出爱、如何接受爱。我可以大胆告诉普天下的单身男女——不管有没有结过婚或结过几次婚——只要你愿意仔细阅读这本书，一定会找到有效付出爱和接受爱的方法。你会找到往昔人际关系中遗漏的要素，并借着诉说人类最基本的爱之语，建立最完满、最无遗憾的人际关系。

现今时代人际关系破裂所衍生的痛苦，主要来自许多人未曾认真学习爱。在本书中，你会遇见不同类型、不同年龄的单身男女，并从他们身上惊奇地发现：爱，确实具有改变世界的力量。