



美国爱家协会 (Focus on the Family)

授权合法版本

The Language of Love

爱的语言

改变生命的沟通艺术

[美]史葛利 特约翰博士 著

Ω·Π·ζ·δ°·§οΔf·ζ°·δ·ÚÀπ£''°-«-βπÀÆΠ£" ΠR√-
 ΒοΔμf'≠ζ|j|Öζ·£ΣΩ√Êμfδ@°°£ À°À°±μf°δ'°-«-
 Β"αοÀ£j'°≤Σμf δ°Ö÷ÿ"™μf'°-«-
 Β÷·δ°÷Æ"αο£À°° ΒΣ±α·jÖ-δδÿ°-«-
 Β^a·α·≥§£"απ□ μf«∞»CE±†°≠°£
 1 9 8 3 f í Á ¥ i ç i À ' ° -
 «°πÀæf«ζÖÀ°αfβ ∞ζ@£f'Àbe=μfδδδ°-
 «-β°ΣjÖ°δ- ΒΣ±α·jÖ-δδÿ°-«-
 Β^a·α·≥§£"απ□ μf«∞»CE±†°≠°£
 1 9 8 3 f í Á ¥ i ç i À ' ° -
 «°πÀæf«ζÖÀ°αfβ ∞ζ@£f'Àbe=μfδδδ°-
 «-β°ΣjÖ°δ- ΒΣ±α·jÖ-δδÿ°-«-
 Β^a·α·≥§£"απ□ μf«∞»CE±†°≠°£
 1 9 8 3 f í Á ¥ i ç i À ' ° -
 «°πÀæf«ζÖÀ°αfβCEÖÆ"αfβ·γμ£Α°ÖΩμf÷°°ζ@£f'Àbe=μfδδδ°-
 «-β°ΣjÖ°δ-«"j|„-«μf√ÿ"Ö°Σj



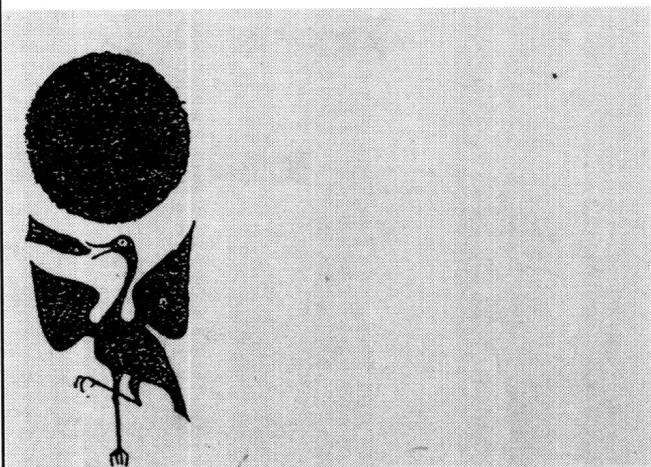
新华出版社

The Language of Love

爱的语言

改变生命的沟通艺术

[美]史葛利 特约翰博士 著



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的语言：改变生命的沟通艺术/(美) 史葛利 特
约翰著；张元译。—北京：新华出版社，2001.6

ISBN 7-5011-5271-3

I. 爱… II. ①史… ②特… ③张… III. 人际交
往—语言艺术 IV. C912.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 033764 号

The Language Of Love

Copyright © by Focus on the Family

Released by Focus on the Chinese Family

Chinese translation copyright © 2001 by Xinhua Publishing House

本书由美国爱家协会授权在中国内地出版发行

中文简体字专有出版权属新华出版社

爱的语言：改变生命的沟通艺术

[美]史葛利 特约翰 著

张元 译

江心 绘画

*

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 9.75 印张 190 千字

2001 年 8 月第一版 2001 年 8 月第一次印刷

ISBN 7-5011-5271-3/G · 1924 定价：19.50 元



《爱家书架》序

——没有任何成功，可以弥补婚姻家庭的失败。

这是一个资讯科技突飞猛进的时代。电脑的普及与网络的兴起，使我们的生活和文化，似乎比以前更丰富而多采多姿。然而资讯虽然快速增加，沟通工具日益增多，但人与人之间的沟通却愈来愈少；网络的应用虽然拉近了我们与远方之人的沟通，却疏远了周围最亲密的人。

这是一个充满机会的时代。有许多新的行业不断兴起，创造了新的投资，新的就业机会，新的中产阶级，和新的创业家，但我们也面临全新的挑战。新的社会秩序、价值观纷至沓来，传统的社会秩序与价值观已荡然无存；我们的物质生活虽然愈来愈丰足，但就像有一句话说：“我们已经穷得只剩下钱了。”

我们无奈地发现，离婚率以非常急剧的速度在攀升，

青少年的问题日趋严重，许多家庭面临瓦解和破碎的危机。每个家庭的成员，似乎都很忙，以至休闲活动的方式虽然增多了，但全家人在一起的时间却减少了；电视频道增加了，很多家庭也不只拥有一台电视，但全家人聚在一起看一个电视节目，却成了奢侈难得的机会。

事实上，没有幸福的家庭生活，人不能拥有真正快乐与光明的远景。同样的，在每个人的一生中，也没有任何的成功，能弥补婚姻、家庭的失败。我们发现，每个问题青少年的背后，往往存在着一个问题家庭，如果我们能够多努力建立成功的婚姻、健全的家庭，就能减少“解决青少年问题”所需付出的社会成本。

为了分享爱家理念，落实爱家行动，我们企划了这套《爱家书架》，选取国内外名家的力作，期盼透过知识性的、成长性的和辅导性的内容，来激励每一位读者回归爱的源头，寻觅爱的途径，从而建构成熟稳固的爱情与亲情。

我们要特别感谢美国爱家协会(Focus On the Family)，是他们辛勤的工作，为全世界的家庭提供了丰富的资讯。他们所行的，乃是像光照亮世界，也像盐给这个世界带来滋味和祝福，也感谢爱家华语部的安娜女士，为本丛书的策划倾注了心力，其殷殷爱心和切切中国情以其专业化的工作品质彰显出来，令人感动。

我们愿意通过本丛书的出版，与您同心建造温馨快乐的家！

《爱家书架》编委会



什么是语言图像？

第一章 当日常语言不敷使用时 …………… (3)

在婚姻、家庭、友谊及事业中有一个方法在每个时代或社会中都被使用；它是一个强而有力的沟通方法，我们称它为“感性语言图像”。

第二章 打动人心的话语 …………… (19)

当我们要与别人进行重要的沟通时，语言图像可使我们想要传达的信息变得强而有力。

语言图像如何充实沟通的能力？

第三章 唤起话语的力量 …………… (33)

若运用语言图像，人们会更长久清晰地记

得所谈的内容和观念。事实上，所用的故事或比喻越离奇，相关概念就记得越久！

第四章 打开通往亲密之门…………… (47)

女人若要与丈夫作有意义的沟通，就不单要对他的头脑说话，还要对他的心说话；男人若要与妻子真正沟通，就“必须”进入她的感情世界。

如何创造语言图像？

第五章 创造贴切的感性语言图像（上篇）

…………… (71)

用语言图像劝诫人是四种目标中最不容易达成，也最需要勇气的，但若基于爱，为要改变一个已成事实的习惯或状况，它也常是最重要的。

第六章 创造贴切的感性语言图像（下篇）

…………… (85)

信不信由你，你多年来满耳听见、经常使用着的语言图像俯拾皆是。

四口充满语言图像的不竭之井

第七章 自然之井…………… (109)

动物、天气、山、水及所有自然界的事物现象,都是可以提供我们敲开别人心门的材料。

第八章 每日事物之井…………… (124)

用每日事物作语言图像(譬如剩菜纸袋、美国国旗、一块钱、一张椅子等),可使听话的人留下鲜活、永不磨灭的印象。

第九章 想像之井…………… (143)

任何人只要能想像,就会运用,它能进入每日事物所进不去的领域。

第十章 回忆之井…………… (154)

只要透过对过去共同的记忆,就可以得到进入贴切语言图像的钥匙。

语言图像如何帮助我们的婚姻及家庭生活

第十一章 支撑圆满婚姻的柱子(上篇)

…………… (171)

一个亲密完满的婚姻至少要有四根支柱,

把它们深深打进无条件委身的水泥中，便可抵挡任何冲击与失望。

第十二章 支撑圆满婚姻的柱子（下篇）

..... (187)

安全感、有意义的沟通、罗曼蒂克的经验及深具意义的触摸，是完满婚姻所依靠的四根支柱。

第十三章 提升做父母的地位 (205)

感性语言图像能让父母充分表达话语里的意义，从而充实他们的管教技巧，在问题没有扩大之前及早解决。

第十四章 如何成为成功的父母 (220)

通过感性语言图像，赠予孩子这份爱的礼物，是我们所知道的最好方法。

语言图像会被误用吗？

第十五章 感性语言图像黑暗面 (245)

学会灵活运用语言图像很有益处，然而落在恶人手上，就十分危险了。

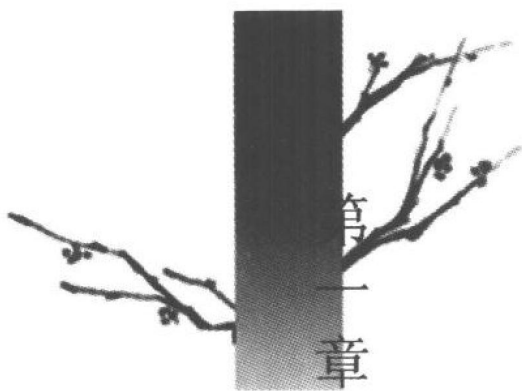
可以随时取用的语言图像宝藏

第十六章 101 个精选的生活语言图像…… (269)

希望这种沟通的观念丰富你的生活，并加强你最重要的人际关系。

什么是语言图像？

当日常用语不敷使用时，“感性语言图像”能够清楚而强烈地描述我们所要表达的意思，它能抓住对方的思想与感情，带动双方进入更深更亲密的关系中。



当日常语言 不敷使用时

在婚姻、家庭、友谊及事业中有一个方法在每个时代或社会中都被使用；它是一个强而有力的沟通方法，我们称它为“感性语言图像”。



朱迪坐在厨房的桌子前面，感觉到从未有过的寂寞与伤痛。刚才的那一幕不断在她的脑海里打转，几个小时前她遭遇了一生中最害怕的事。她多么希望时光能倒流，一切已发生的事都不曾发生！她跌坐在椅中，努力不让泪水流下来。

那是个凉爽的午后，朱迪开着她的新别克轿车，驶过一排排整齐的住宅。这里的每幢房子都是屋主努力攀登成功阶梯的成果。

朱迪的外表跟这种高级住宅区很相近。她有一头金色的头发，皮肤极为白晰，这是因为她带有北欧血统的缘故；虽然已经 39 岁了，却还和 20 多岁的女孩一样年轻苗条。当她把车开上自己两层楼的维多利亚式住房的车道时，眼中闪烁着满足的光彩。

长春藤攀爬在红砖柱子上，配上修剪整齐的草坪，整栋房子看上去既庄重又不失温暖。两个孩子都上学了，家里好安静。办了一早上的事，加上购物，她想好好休息一会儿。

车子滑进车房后，朱迪并没有马上下车。她闭着眼睛，让快结束的优美情歌旋律带着自己荡漾在月光下的沙滩上。最后她轻轻叹了口气，关上收音机，打开车门，把早上购买的东西陆续卸下来。然后一手抱着杂物袋，一手拿着钥匙，打开了通往房间的门。

她不知道自己打开的这一扇门，正通往她这一生最痛苦的日子。

她把杂物放在厨房中央的料理台上。转身时注意到冰箱贴上贴着从笔记本中撕下来的一张纸条。

那是丈夫的笔迹。在折好的纸条外面他写着：“不让孩子们看到。”她想：“他们要是比我先看见这条子，早就抢着读了。”打开纸条时，她尽力挥开突然袭来的不安，勉强告诉自己，这条子不过是交代关于公司或个人财务的事。“这是为什么他不要孩子知道的原因。”她想。但是她一面读，一面不由得颤



抖起来：

亲爱的朱迪：

我们都知道我们已同床异梦好一段时间了，何不面对现实？我不认为我们的关系能有任何改善。

老实告诉你，我已另有女友，而且我们已经有了关系，我相信我是真的爱她。我想迟早会有人看见我们在一起，与其让别人告诉你，不如我现在就告诉你。

朱迪，希望孩子们在这事上不致受太大的打击。不过我想除非你有意让事态扩大，否则孩子们不会太在乎的。

我已不再爱你，其实我也不知是不是真的爱过你。我已请律师预备离婚协议书，因为我现在就要离婚。

我要到外地出差，两星期后回来，那时会来拿我的东西，并看看孩子们。还有一件事，在手续办完以前，我会住在已租好的公寓中。

朱迪牢牢抓着字条，眼泪决堤而下，心中恍惚忆起，小时候也是一张纸条夺走了她生命中另一个重要的人。那是在她5岁时，国防部发来一份谁都怕见到的电报，上面简短的两段话，遗憾地宣布她们的父亲刚刚在韩战中阵亡了。

这么些年后，一张纸条上草草的几句话，再次引起山崩般的痛苦，她又一次失去了生命中最重要的男人，但这次的纸条上却连一句遗憾的话也没有。过往的记忆再次在朱迪受伤的心中打转，原本安稳平静的世界忽然间荡然无存。她爆发出撕裂心肺的哭泣，而优雅的家所回应的只是无边的寂静。

朱迪觉得伤透了心，然而更糟的事还在后头。

自暗淡到绝望

14天来全家未接到史提夫的只字片语。这段时间朱迪尽力从冰冷伤痛的情绪中站起来。每天史提夫的话在她的脑海中重现不下百次，每记起一次，就使她的心碎裂一次。