

《纽约时报》畅销书排行榜最新上榜图书

畅销数
百万册



THE FIVE LOVE LANGUAGES

创造完美的两性沟通

的 爱五种语言

[美]盖瑞·查普曼 著 王云良 译

Dr. Gary Chapman

 中国轻工业出版社

E LOVE LANGUAGES

创造完美的两性沟通

爱的 五种语言

[美]盖瑞·查普曼 著 王云良 译

Dr. Gary Chapman

图书在版编目(CIP)数据

爱的五种语言 / (美) 查普曼著; 王云良译. —北京:
中国轻工业出版社, 2006.1
ISBN 7-5019-5042-3

I. 爱… II. ①查… ②王… III. ①婚姻—通俗读物
IV. G913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 088197 号

版权声明

© Originally published in English under the title: The Five Love Languages:
How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate, by Gary Chapman,
Moody Publishers, 本书由中国主日学协会授权在中国大陆出版发行。
Chinese edition (simplified characters) is arranged by permission through
Enoch Communications Inc. Copy right © 2005 Enoch.

责任编辑: 顾海燕 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京文海彩艺印刷公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 6.75

字数: 150 千字

书号: ISBN 7-5019-5042-3/C·006

定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4200

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50535SAX101ZYW

序一

简春安

“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”。《爱的五种语言——创造完美的两性沟通》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。

我从事婚姻辅导至今已有 20 年，发现在很多状况中，贤妻良母不一定得到先生的疼爱；奉公守法、刚正不阿的男人，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”这种嘲弄婚姻的说辞产生。

本书从理论上分析，算是颇为完整的。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。但愿这本书能造就更多的婚姻，使更多的人更幸福。

序二

黄友玲

问世间爱为何物？

新闻两则并列，竟令我心神恍惚，不禁兴叹：“问世间爱为何物？”

台湾南部一对结婚六十载的夫妻，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！一个孔武有力、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?

作者查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,看见了患者的病症在哪里,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查普曼博士智慧的指点与引导下,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。

本书提出的爱的语言共有五个,即“肯定的言辞”、“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,正如查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,转换为婚后爱的行动,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。

致谢辞

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”，他们爱了我五十多年，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，家庭也指与我结婚三十多年的妻子卡罗琳，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。而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)和斯科特·佩克(Scott Peck)。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

序一 / 1

序二 / 3

致谢辞 / 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爱语。

第二章 保持爱箱常满 / 9

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 / 15

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 / 27

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 / 45

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 / 65

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“在场作伴”作为厚礼,献给你的配偶。

第七章 爱的语言之四:服务的行动 / 83

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 / 101

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 / 117

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 / 127

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 / 137

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 / 145

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 孩子们与爱的语言 / 159

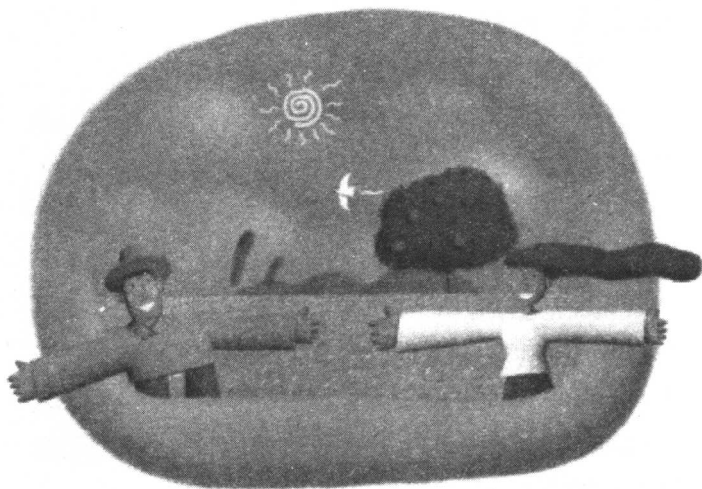
观察你的孩子,看他们如何对别人表达爱。那就是他们爱语的线索。

第十四章 作者心语 / 171

婚姻小组讨论研读指南 / 175

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。

第一章 婚礼之后,爱情发生了什么变化?



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。她人生的惟一目标,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。我实在累得很,可是那似乎毫不重要。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,她从来不是这样的,她是我所见过最积极的人,那也是她吸引我的原因之一。那时她从不抱怨任何事;我做的每一件事,她都认为是好的。可是,结婚以后,似乎我做什么都不对了。老实说,我不知道是怎么一回事。终于,我不再爱她,而开始怨恨她;她显然也不爱我了。我们都同意,继续生活在一起没有任何益处,

所以就分手了。”

“那是一年以前的事。所以，我的问题是：婚礼之后，爱情发生了什么变化？我的经验平常吗？那是我们国家有那么多离婚案例的原因吗？我不能相信，我竟然经历了三次。至于那些没有离婚的人，是因为他们学会了活在虚空之中，还是因为爱情确实活在他们的婚姻里呢？如果真是那样，该怎么做呢？”

这位坐在 5A 座上的朋友所问的问题，正是今天千万已婚者和离婚者的疑问。有的人问朋友，有的人问心理辅导员和宗教人士，还有的人是问自己。有时候这些问题是令人费解的心理学术语作解答；有时候它们则是以幽默和民间故事来陈述。多数的笑话和谚语都包含了一些真理，可是，它们的作用仅像是提供给癌症病人一颗止痛药丸罢了。

在婚姻中对浪漫爱情的渴望，深深地植根于我们的心里。差不多每一本风行的杂志，每期至少有一篇文章会谈到如何使爱情活在婚姻中。这方面的书籍也多得很，电视和广播节目更是时常谈论它。让爱情活在我们的婚姻中是件很严肃的事。

有这么多的书籍、杂志以及唾手可得的实际帮助，为什么仅有很少的夫妇得到了在婚礼之后使爱情存活的秘诀呢？而且，为什么夫妇在参加了沟通讲座，听到了增进沟通的很多好主意之后，一回到家却发现自己完全无法应用示范说明的沟通形态？为什么我们在看了杂志上的文章“向你配偶表示爱的 101 种方式”之后，选了两三种

自以为特别好的，试过后发现另一半甚至没有注意到我们下的功夫？而后我们放弃了其他 98 种方式，回到例行的生活当中。

提供给这些问题一个答案，是本书的目标。并非因先前的书或文章没有益处，问题在于我们忽略了一个基本真理：人们说着不同的爱的语言。

在语言学的领域里，有主要的语言群：日语、汉语、西班牙语、英语、葡萄牙语、希腊语、德语、法语等等。大多数的人，在成长的过程中学习了父母和兄弟姊妹的语言，那种语言便成为我们的主要语言，也可说是母语。以后，我们也许会学习别的语言，可是通常要下特别的功夫，那些语言才可能成为我们的第二语言。我们说得最好、了解最深的是我们的母语；当说这种语言时，我们常觉得最舒服。但若我们越常使用第二语言，说它的时候也会觉得越舒服。如果我们只说自己的主要语言，而遇到别人也只说他们的主要语言（不同于我们的），那么双方间的沟通就非常有限了。我们必须靠着比手划脚、哼哼哈哈、画图甚至表演，来表达彼此的意思，这虽然也是沟通，却很笨拙。语言的不同是人类文化的一部分。如果我们要超越文化的界线，做有效的沟通，那么我们就必须学习那些沟通对象的语言。

在爱的领域里，情况也相似。你所表达的爱的语言，跟你配偶的语言相比，也许就像汉语和英语那么不同。不论你多么努力地试着以英语来表达，如果你的配偶只懂得汉语，那么你们永远不会了解如何去爱对方。当我飞机

上的朋友说：“我告诉她，她多美；我告诉她，我爱她；我告诉她，做她的丈夫，我多引以为荣。”这些他对第三任妻子所说的是“肯定的言词”。他说的是爱，他也很诚恳，可是她不懂他的语言。也许，她是在他的行为中寻找爱，但是没有找到。光诚恳是不够的，如果我们要有效地沟通爱，我们必须愿意学习配偶间的主要爱语。

在从事了 20 年的婚姻辅导工作后，我的结论是，基本上有五种爱的语言：人们借助五种方式来表达爱，来了解爱。在语言学的领域里，一种语言有无数的方言或变化。同样在五种基本的爱的语言里，也有很多方言，包括杂志里的文章：“让你的配偶知道你爱她的 10 种方法”，“使男人恋爱的 20 个秘诀”，或者“表示婚姻之爱的 365 句话”。然而并没有 10 种，20 种，或者 365 种基本的爱的语言。以我的看法，只有五种。不过，可能有无数的方言。在每一种爱的语言里，都可以靠我们的想像力，表达无数种爱的方式；但重点是，要说你配偶能领会的爱的语言。

我们很早就知道，在儿童发展的初期，每一个孩子都发展了独特的情绪模式。例如：有的孩子发展了自卑的心理模式，而另一些孩子则具健康的自尊心理模式；有的孩子发展了缺乏安全感的情绪模式，而某些孩子则有安全感；有的孩子在成长中觉得有人爱他，有人需要他，有人欣赏他；而有些孩子，却觉得自己没有人爱、没有人要，也没有人欣赏。

那些觉得受到父母和朋友关爱的孩子，会根据他