

發現你的“愛之語”：掌握親密關係的祕訣

撰文/林臻

在親密關係中，我們常期待對方以熟悉的方式互動，並努力付出，希望感情更深厚。然而，為甚麼有時即使付出許多，卻仍感受不到『愛』？這可能是因為彼此的『愛之語』不同，或我們未能清楚表達自己的需求。了解自己與伴侶的愛語，有助於加深理解，讓關係更穩固。

我的愛情語言是什麼？

蓋瑞·查普曼（Gary Chapman）博士，在其著作《愛的五種語言》中提出，每個人都有自己獨特的方式來感受愛，這些方式即所謂的「五種愛之語」。以下是五種愛的表達方式，了解它們將有助於你發現自己偏好的愛之語：

1. 肯定的言詞（Words of Affirmation）

對這類人來說，言語的力量極為重要。讚美、鼓勵或簡單的一句「我愛你」，能讓他們感受到愛與被重視。比如，當你為伴侶做了一頓飯，一句「寶貝，你真棒！」能讓他們感到幸福。如果你的愛之語屬於這類型，主動分享肯定語言對你的重要性，並鼓勵對方多用真誠的話語表達欣賞與支持，讓你有被愛的感覺。

2. 精心的時刻（Quality Time）

對某些人來說，陪伴比任何物質或言語都更具意義。無論是一場悠閒的散步，還是一場專心的對話，只要雙方能全身心投入，這些精心時光便能讓他們感受到愛。如果你的愛之語是「精心的時刻」，那麼，與伴侶共同度過沒有干擾的專屬時光，將讓你感受到最真摯的愛意。

3. 接受禮物（Receiving Gifts）

對這些人而言，禮物不僅是物品的交換，更是愛意的象徵。即使是一張手寫卡片或一份小小的手工禮物，都能傳達出深刻的情感。禮物不在於價格，而在於它背後所表達的心意和情感。如果發現伴侶喜歡收到禮物，可以嘗試準備能展現心意的禮物，讓對方感受到你的愛意。

4. 付出的行動（Acts of Service）

這類人認為，行動比言語更能表達愛意。幫助他們做些小事，解決問題或分擔責任，這些行動讓他們感受到愛和被重視，並帶來安全感。值得注意的是，這些服務行動以愛與關懷為出發點，而不是讓自己流於義務或讓伴侶感到壓力。

5. 身體的接觸（Physical Touch）

對某些人來說，牽手、擁抱或輕拍肩膀等簡單的身體接觸，便是表達愛意

最直接、最溫暖的方式。如果你也喜歡通過肢體接觸來表達愛，試著讓伴侶知道，同時也可以觀察一下伴侶是否也喜歡這種方式，如果你們都喜歡，不妨多給對方一些溫暖的擁抱或牽手，增進彼此的感情！

跨越不同愛之語的挑戰：如何成為彼此的翻譯官？

伴侶間的愛之語可能截然不同，而這種差異正是關係中的挑戰與機會所在。嘗試理解並適應對方的愛語，不僅能促進情感交流，也能讓彼此的愛變得更多元：

1. **建立「愛之語字典」**：和伴侶聊聊彼此的愛之語，了解對方偏好的愛的表達方式。比如，如果你和伴侶都喜歡「精心時光」，那麼這段精心時光是否需要關掉手機呢？試著了解彼此對「精心時光」的定義，能讓你們愛意更深厚，也更了解彼此需求。
2. **學會欣賞對方的付出**：即使你們愛之語不同，也試著站在對方角度看待每個行動。比方說，對方可能不是常說「我愛你」，但他可能會通過幫你整理東西、倒垃圾來表達愛。
3. **循序漸進地適應**：如果你的愛之語和對方差異大，可以從小步驟開始，比如每週選擇一種對方喜歡的方式來表達愛。這週多說一些讚美，下週則專心陪伴對方。這些簡單舉動漸漸變成新習慣，讓彼此感受到不同的愛。
4. **表達自己的愛之語**：在理解對方的同時，也別忘了讓對方知道自己的愛語。你可能習慣用言語表達愛，但也許伴侶更喜歡的是行動或時間陪伴。無論如何，清楚且直接地告訴對方你期望的愛的表達方式，讓彼此的愛語能互相融合、共同成長。

小提醒：愛之語並非唯一答案

「愛之語」的概念雖然提出已久，但其核心精神，關注「關係中情感的需求與表達方式」，在不同時代仍具參考價值；而「愛之語」雖然是有效工具，但親密關係的經營，依然需良好溝通、信任與尊重。

愛之語不是為了計較誰付出更多，而是幫助我們更認識自己，同時，也能留意伴侶的偏好。無論你是單身還是處於關係中，了解自己需求，並學習表達；了解伴侶需求，並學會用對方的方式表達愛，將有助於讓關係變得穩固。

花些時間反思自己的愛之語，並融入日常互動中。你會發現，愛的表達比你想像中簡單、也更具力量。因為，真正的愛，不僅是付出，而是選擇用對方能「聽得懂」的方式，讓彼此在關係中感受到滋養與支持。

參考資料：

Chapman, Gary (2016)。愛之語：兩性溝通的雙贏策略 (王雲良，譯)。基督教中國主日學協會。