

目錄

Contents

各界推薦 | QLam、林廣哲、劉慈惠、劉曉亭、洪英正 008

專文推薦 | 沈美珍、延玲珍、梁文音、黃瓊寧、黃國倫 012

導言 | 婚前充分準備，婚後美滿加倍 026

1 | 墜入情網不足以作為建立美滿婚姻的基礎 032

2 | 浪漫愛情有兩個階段 040

3 | 「有其母必有其女」「有其父必有其子」不是迷思 054

4 | 不必吵架也可以化解歧見 064

5 | 道歉是堅強的記號 078

6 | 原諒不是一種感覺 096

7 | 馬桶不是自動清潔的 108

8 | 我們需要一套處理金錢的計畫 120

9 | 閨房之樂不是自動產生的 134

10 | 我是和一個家庭結婚的 144

11 | 「上教會」不等於靈性成熟 162

12 | 個性深深影響行為 176

後記 | 讓本書成為你／妳的婚姻嚮導 198

附錄 | 培養健康的約會關係 201

／延伸資源 216

／附註 219



早點知道就好了，原來……

2

浪漫愛情 有兩個階段

That romantic love has two stages

遇見珍是在芝加哥機場，她要飛去找未婚夫一起過週末，問我要去哪裡，我說：「我要去威斯康辛州的密爾瓦基，明天要主持一個婚姻研討會。」「婚姻研討會是在做什麼？」她問。「我嘗試提供一些經營婚姻的實用觀念。」我回答。她以充滿疑問的眼神看著我，說：「婚姻需要經營嗎？最重要的不是兩個人彼此相愛嗎？」我知道她說這話是出於真誠的，因為我還沒結婚以前也是這樣想。

她以充滿疑問的眼神看著我，說：「婚姻需要經營嗎？」

由於距離登機時間尚早，所以我就花點時間跟她解釋愛情有兩個階段，第一個階段幾乎不需要花力氣，兩個人都是被欣快感（就是我在第一章描述的）推著走。一般將這階段稱為「談戀愛」。談戀愛的時候，我們為對方做任何事都不會考慮代價或犧牲，我們願意開數百公里或搭長途車，只為兩人共度週末。珍點頭贊同。我們所愛的那人似乎十全十美——至少對我們來說是毫無缺點。我很快又補一句：「可是你的母親可能有不同意見。可能她會說：『寶貝啊，你有沒有考慮……』。」

珍微笑地說：「是聽過這種長篇大論。」

在戀愛階段的情侶不必努力經營關係，他們可以付出很多精力為對方做事，卻一點不覺得費力，而且常把「喜歡」二字掛嘴上。有機會為對方做點有意義的事，他們就興高采烈。他們希望讓對方高興，而且經常這樣做。不過，如同我在第一章指出的，這第一階段的愛情平均壽命是兩年，我們不會永遠停留在欣快感的愛情階段。其實這樣很好，因為戀愛的時候很難專注別的事情。如果你求學階段談戀愛，成績很可能會退步——明天你們有一個針對一八一二年戰爭的小考，談戀愛的人還管什麼一八一二年戰爭？唸書根本不重要，你愛上的那個人才是最重要的。在我們認識的人裡面應該都有輟學跑去結婚的，因為所愛的人搬去別的城市，他們想要在一起，所以就放棄唸大學了。

戀愛的欣快感本質上是一種執念，倘若這種執念延續個二十年，那麼大概很少有人能完成教育拿到學位，或是在職業生涯發揮潛能，也可能不會有人投入社會議題和慈善工作。因為談戀愛的時候，世上其他一切都不重要，我們的焦點完全擺在彼此身上，讓對方幸福快樂

是眼前唯一的重點。

婚前沒有人告訴過我，愛情有兩個階段。我知道我愛上了凱洛琳，我期待那樣的感覺一生不變。我知道她使我快樂，我也想讓她幸福，可當我從那情緒高峰下來時，夢幻破滅了。我想起母親的警告，「我娶錯了人」的想法一再浮現，所以結論就是，假如當初娶對了人，我那些感覺就不會在結婚後那麼快消退。這些揮之不去的念頭令我痛苦，現在看我們的差異似乎那麼明顯，為什麼我沒有早點看出來？

現在看我們的差異似乎那麼明顯，為什麼我沒有早點看出來？

愛情的第二階段

真希望當初有人告訴我，那些想法和感覺都是正常的；怎麼沒人告訴我，事實上愛情有兩個階段，我必須轉換。可惜啊，沒人告訴我這些事，當初要是有人給我以下我要給你的訊息，就可以免去我好幾年的掙扎了。我發現到愛情的第二個階段要比第一階段更刻意，沒

錯，需要努力經營才能夠保持情感的愛鮮活。不過，對於付出努力轉換到第二階段的人，我要說：你們會獲得很大的回報。

愛情的第二階段需要比第一階段更刻意。

年輕時的我在婚姻諮商中漸漸發現，使一個人感到被愛的事，不一定也使另一人感到被愛；並且當兩人從戀愛的情感高峰穩定下來以後，往往接收不到對方表達的愛。她說：「我覺得他好像不再愛我了。」他說：「我不懂，我努力工作，把車子保持得乾乾淨淨，每個週末都割草坪，幫忙做家事。我不知道她還想要什麼。」她說：「那些事他都做了，他是一個努力工作的人。」說到這裡她淚水奪眶而出：「但是我們之間根本不說話。」

週復一週聽到類似的故事，於是我決定拿出諮商時做的筆記好好看一看，我問自己「某人說『我覺得另一半不再愛我』的時候，他們在找什麼？他們想要什麼？他們在抱怨什麼？」我分析並歸納成五大類，後來稱之為五種愛語。

與口語的作用非常類似，每一個人從小在不同的口語環境下長大，像我是從小聽美國南方口音的英語長大，但每個人有自己的母語和腔調，那是我們最了解的。愛也是同樣的道理，每個人都有一種主要的愛語，這五種愛語中有一種最令我們受感動。我還發現，夫妻兩人都說相同愛語的很少。使用自己的愛語是天性使然，什麼方式使我們感到被愛，我們就用那方式去愛對方。但若那不是他/她的愛語，意義就不會像對我們那樣深刻。以上述夫妻為例，丈夫使用的愛語是**服務的行動**，他洗車、割草坪、幫忙做家事。對他來說，這就是表達愛的方式，但妻子的愛語是**精心的時刻**。她說：「我們甚至不講話了。」令她感到被愛的事情，是把全副注意力放在她身上，兩人交談，分享人生，傾聽和溝通。他雖真心誠意表達愛，可惜不是用她的主要愛語來訴說。

這個研究讓我寫出一本書叫《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》，英文版銷售六百多萬冊，並且被翻譯成三十八種語言，發行到世界各國，實際地幫助了無數夫妻學習如何彼此連結，使情感之愛保持鮮活。他們已從第一階段邁入第二階段，學到如何有效地表達愛。

以下簡述五種愛語：

1. 肯定的言詞。用話語來肯定對方：「真的謝謝你把車子洗好了，亮晶晶的喔。」「謝謝你把垃圾拿出去，你是最棒的。」「你穿這件衣服真好看。」「我最喜歡你總是很樂觀。」「我很佩服你對母親的孝心。」「你的笑容很有感染力，你知不知道你一走進來，好像大家都高興了起來？」這一類的話都是肯定的言詞，把焦點擺在對方的個性上，或是外表上，或是為你、為別人做的事上。要說這種愛語，就要去尋找對方令你讚賞或感激的地方，然後用話語表達出來。如果對方的主要愛語是肯定的言詞，那麼你的話就會像雨水滋潤乾涸心田，再沒有比肯定的言詞更能深刻訴說愛意。

2. 服務的行動。對這一類人而言，千言萬語不如實際行動。如果你對這一類人說肯定的言詞，好比「我很佩服你，真的感謝你，我愛你」，他們大概會這樣想或直接說出來：「如果你愛我，為什麼不幫忙做點家事？」假如服務的行動是對方的主要愛語，那就去洗車、割草坪、幫忙做家事、幫嬰兒換尿布，這些才會使對方感到被愛。愛這樣的人的關鍵是，找出他們希望你做的事情，

然後不間斷地去做。

3. 接受禮物。對這一類人而言，最能使他們感到被愛的方式，就是收到禮物。禮物傳達的訊息是「他有想到我，看他帶這樣東西回來給我呢！」你知道對方收到這禮物會非常感激，那就是最棒的禮物。如果她又不愛釣魚，你卻送她一根釣竿，這樣大概無法傳達你的愛意。要怎麼找出對方希望收到什麼樣的禮物？那就要靠你問問題和觀察了。你可以觀察對方收到家人送的禮物時說了什麼，仔細聽就會發現對方最高興收到哪種禮物。還要注意聽對方在看商品型錄或電視購物時說了什麼，如果是「我也好想要有一個喔」，默默記下來，也不妨直白地問：「如果我想送你一個禮物，你想要什麼呢？寫張單子給我吧。」與其送一個驚喜但對方並不想要的禮物，不如照他們的要求。但並非所有的禮物都要花大錢，一朵玫瑰，一小盒糖果，一張卡片，一本書——這些都能傳達你的濃情蜜意給主要愛語是接受禮物的人。

4. 精心的時刻。就是不分心地把全副注意力給對方。在一個房間裡看電視稱不上是精心的時刻，因為有別的事分散你的注意力。精心的時刻是同處一室然後關

掉電視，雜誌擺一邊，注視著對方，交談、傾聽。也可以是一起去散個步，只要目的是為了兩個人在一起，不光是為了運動。兩人上餐廳卻不交談，不等於使用精心的時刻的愛語，那只是為了滿足肚子對食物的需要而已。精心的時刻訴說的是：「我這樣做是因為想要待在你身邊。」無論你們是在花園蒔花弄草，或是去露營，最終目的都是讓兩人有時間單獨在一起。對某些人來說，再沒有比精心的時刻更令他們感到被愛了。

5. 身體的接觸。身體接觸的情感力量是我們早就知道的，研究指出，常被撫觸或被抱在懷中的嬰兒情緒安定的程度，優於長時間沒有身體接觸的嬰兒。異性之間的身體接觸怎樣合宜、怎樣是不恰當的，隨文化不同而不同。合宜的碰觸讓人感到有愛，不恰當的碰觸就是索求了。對於主要愛語是身體接觸的人來說，再沒有比合宜的碰觸更能表達深情的了。

如何找出你的愛語

從以下三種方式可幫助你找出主要愛語。**第一，觀察你自己的行為。**通常你是怎麼對其他人表達愛心與感

謝的呢？如果你總是拍拍別人的背，或是給人一個擁抱，那麼你的主要愛語可能是身體接觸。如果你給人大量的鼓勵，那麼肯定的言詞很可能就是你的愛語。如果你常送人禮物，那麼或許你也很想接受禮物。如果你很享受跟朋友共進午餐或一起散個步，可能精心的時刻就是你的愛語。如果你常熱心助人，那麼服務的行動大有可能是你的愛語。你使用的愛語多半就是你希望接收的。

第二，你抱怨什麼事？不論是哪種人際關係，你最常抱怨什麼事？如果你經常抱怨沒有幫忙你做事，那麼很可能你的愛語是服務的行動。假如你對朋友說：「我們最近都沒時間一起出去了喔。」這就是在要求精心的時刻。如果你的朋友出差回來，你說：「你沒有帶什麼回來給我嗎？」顯示你的主要愛語是接受禮物。如果你說：「如果我不主動，我想你連碰我一下都不會。」這表示身體的接觸是你的愛語。如果你抱怨說：「我做什麼都不對。」可見肯定的言詞對你很重要。從你的抱怨可顯示你最希望從別人那裡收到什麼。

第三，你最常要求什麼事？如果你的朋友要出差，你說：「回來記得一定要帶給我一個驚喜喔。」就是在

說禮物對你很重要。如果你說：「今天晚上我們可以去散個步嗎？」就是在要求精心的時刻。如果你希望對方給你搓搓背，這就顯示身體接觸最能觸動你心弦。如果你常要求別人幫你做事，那麼你的愛語大概是服務的行動。當你問：「我做得好不好？」這是在請求對方給你肯定的言詞。

觀察你自己最常用什麼方式向別人表達愛心與感謝：把你的抱怨和請求列出來，這樣大概就能確定你的主要愛語是什麼了。請你的朋友回答這三個同樣問題，他們也能發現他們的愛語。也不妨花點時間做個免費的愛之語測驗，找出你的愛語請上網站 www.Slovelanguages.com。

很明顯地，學習使用不是你的愛語會比較費力。從小沒有在肯定言語環境下長大的人，會發現很難給人這個愛語。不是在大方擁抱的家庭中長大的人，將必須刻意學習使用身體接觸的愛語。好消息是，這些愛語都是越學著去說，就越流利。

好消息是，這些愛語都是越學著去說，就越流利。

內人的愛語是服務的行動，這就是為什麼我吸地、洗碗盤、倒垃圾。就保持愛情鮮活而言，這些只是小小的代價而已。我的愛語是肯定的言詞，這也是為什麼我每天都要聽內人給我一句肯定的話才願出門。我可以毫不遲疑地說，現在我們相愛的情感深度更甚從前被欣快感電暈的時候。保持婚姻生活中的愛情鮮活，需要從第一階段成功轉換到第二階段。趁你們還在交往時趕緊學習彼此的主要愛語吧，這樣以後轉換會容易許多，這是我的衷心期盼。

∞ 談心時光 *Talking It Over*

1. 你認為你的主要愛語是什麼？為什麼？
2. 如果你們還在交往中，你認為對方的主要愛語是什麼？
3. 不妨做個愛之語測驗，請上網站 www.5lovelanguages.com。（中文版請參照《單身愛之語》附註的評量測驗）
4. 你認為這個信息會如何提升你們倆人的關係？討論一下。
5. 如果你們還沒看過《單身愛之語》（*The 5 Love Languages Singles Edition*），不妨一起讀，然後把心得應用在你們所有的人際關係上，一起討論看看。