

## 五種愛 的言語

**關懷** 我們深愛的人，原來也有學問，因為每個人喜歡接收愛的方式都不同。當你了解到別人的需要時，能恰當地表達出一種適合對方的愛，就能讓對方感受到你的關愛，增加人與人之間的聯繫！男女老少都愛被關懷，更喜歡聽到「我愛你」三個字，愛說「我愛你」的人都是幸福的，你同意嗎？但是，有沒有想過，愛可以不只是說出口的。現在，就讓筆者介紹以下5種愛的語言（5 love languages），讓我們學習更多元化地表達愛與關懷：

- ☺ 有些人喜歡以語言表達，說一些肯定的言詞以表達愛（words of affirmation），例如耐心聆聽對方及適當地回應以表示關心；
- ☺ 有些人較喜歡以身體接觸（physical touch），例如拍拍肩膀、攙扶、擁抱、輕吻、愛撫等；
- ☺ 有些人則喜歡對方陪伴自己（時間）（quality time），能夠在一起就快樂；
- ☺ 有些人喜歡對方給予服務（acts of service），即對方敏銳地體察自己的需要；
- ☺ 亦有些人喜歡接受禮物（receiving gifts）。

每個人對愛的語言的傳送及接收的方式都不一樣，二人相處最重要的是互相尊重，接納對方與自己在傳送及接收愛的語言的異同之處。當然，我們可以告訴對方自己的需要及喜歡對方以什麼方式表達愛與關懷，彼此多些溝通，開放自己，並讓對方了解自己更多。從語言、身體表達、時間、服務及禮物這五類方式豐富我們表達愛的能力，讓身邊的人更快樂，最終，讓自己更幸福快樂。

參考：蓋瑞·巧門(1995)，《愛的五種語言》（The Five Love Languages）

