

愛的語言





日常生活建立關係的重要性

內容來自黃維仁 《親密之旅》





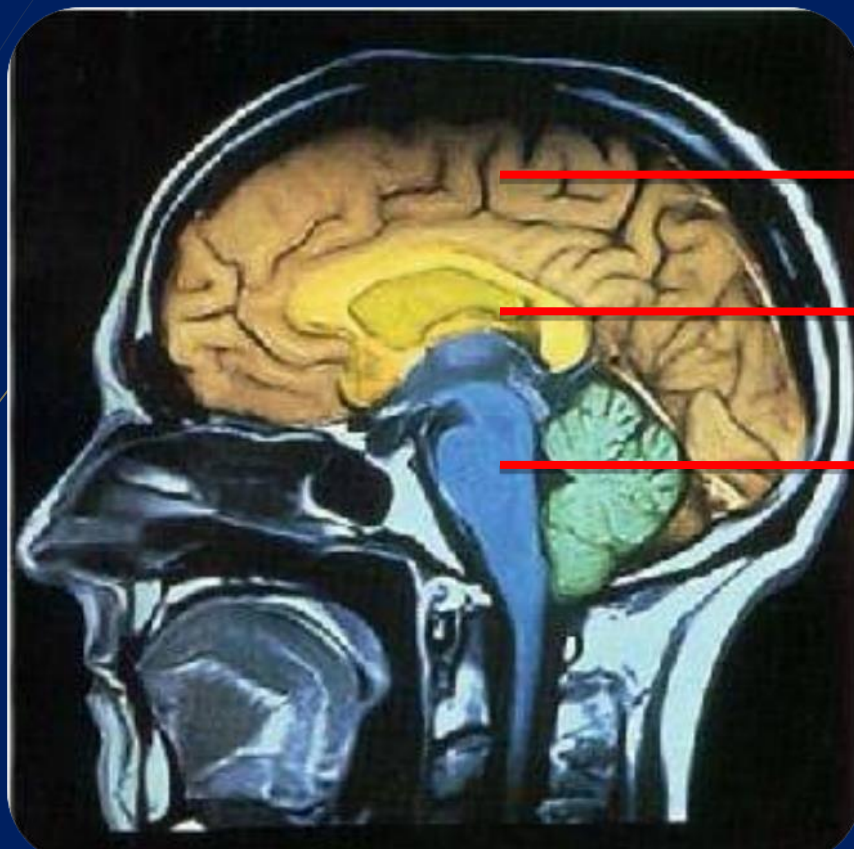
38種暖方式·把母女關係愛回來



愛媽媽，
為什麼這麼難？

差異產生衝突

人腦的三大部位



理性的腦

情感的腦

腦幹

為什麼要多建立關係？

- 幫助情感的腦安全下來
- 沒有關係，就什麼都有關係；
有了關係，就什麼都沒有關係了，
使大事化小，小事化無。

“愛情銀行”（情感帳戶）的觀念 Willard Harley

愛情銀行：每個人的心靈裡都有個情感帳戶

存款：讓對方開心，覺得被欣賞，肯定感受到愛

提款：讓對方痛苦，覺得被批評，誤解或傷害

存款豐厚：愛能遮掩罪，使大事化小小事化無

債臺高築：任何小錯都可變大罪

存款原則



“投其所好”

,



“給己所要” ;

我們要愛別人，要用別人愛的語言。

“存一進百” 的智慧

1. 瞭解對方愛的語言

仔細聽對方對你最經常有的抱怨是什麼？

2.  “投其所好” ， 而非  “給己所要”

常存款：一周能表達感謝5次以上的人比別人：

更快樂

更健康

更樂觀

更能處理壓力

更願意幫助人

愛的五種語言：存一進百的秘訣



Dr. Gary Chapman 《愛之語》 The Five Love Languages

·肯定言詞

·精心時刻

·接受禮物

·服務行動

·身體接觸



肯定言詞



肯定言詞

- 口頭的讚揚，愛的肯定。
- 肯定別人的付出，表示欣悅和多謝
- 多講鼓勵的說話，多說恩言，正面的話
- 在別人失意時，以肯定言語付以信心和支持
- 在私下或人面前表揚對子女的肯定和欣賞
- 不要吝嗇你的肯定言語

精心時刻



精心時刻

- 時間的運用：表示你的優次
- 給予對方全副的注意力和重視
- 精心時刻：創造彼此間美好的回憶
- 以對方為核心，參與他/她喜愛的活動
- 不被騷擾的精心對話，聆聽對方的故事

接受禮物



接受禮物

- 禮物乃愛的實體呈現，不一定要是價值貴重的東西
- 運用心思，包裝你的禮物，賦與更大的意義
- 禮物中有你參與，你是最好的禮物
- 禮物所代表的是對方正想著我

服務行動



服務行動

- 透過行動，具體地表達你的關愛，行動勝過言詞
- 可以主動參與家中的工作，做對方喜歡你做的事情
- 與別人作一個服務行動，給他/她一個驚喜
- 參與孩子難以完全的任務，幫助他們。

身體接觸



身體接觸

- 身體接觸是溝通情感的一種方式
- 像小嬰兒透過身體接觸被擁抱就能感受愛
- 作於適時適當的場合
- 身體接觸可以表示接納或是欣賞，或是安慰和鼓勵
- 無聲勝有聲

善用彼此愛的言語，建立愛的力量

·肯定言詞

·精心時刻

·接受禮物

·服務行動

·身體接觸



即場問卷調查

五種「愛的語言」

心目中先想一位與你關係密切的對象
(例如父母、配偶、兄弟姊妹、兒女等)，
請選擇**兩項**你向這對象較常用的「愛的語言」

- 肯定言語
- 精心時刻
- 服務行動
- 接受禮物
- 身體接觸

即場統計結果

如何說「肯定的言語？」以此存款？

聖經教導

「污穢的言語、一句不可出口、只要隨事說造就人的好話、叫聽見的人得益處。」

(以弗所書 4:29)

用肯定的言語存款是叫人得益處！

如何說「肯定的言語？」以此存款？

聖經教導

「只是我告訴你們這聽道的人，
你們的仇敵要愛他，
恨你們的要待他好。
咒詛你們的要為他祝福，
凌辱你們的要為他禱告。」（路 6:27-28）

說「肯定的言語」

- * 正面的行動是意志的抉擇，而非感覺。
- * 去愛那不可愛的，是一種意志的抉擇。
- * 使用對方愛的語言做在他身上，不但能幫助對方治癒過去的傷痛，並且提供了安全感、建立了自我的價值。



用肯定的言語存款 指引

- 1、兩個人分角色：存款人、收款人。存款人說，收款人安靜聽
- 2、存款人說（**三人一事**）：
三個欣賞、讚美對方人格特質的形容詞(愛心、助人、等)。
我很欣賞你的.....因為（舉例說明）
一件謝謝對方為你做過的事情(具體事件)
(切忌用“不過.....”、“可是.....”打折扣)
- 3、收款人專心領受對方的讚賞與感激，切忌推辭
- 4、**手把手、眼對眼**，效果更好
- 5、**結束時收款人謝謝對方**，彼此擁抱、親吻更好
- 6、**交換角色**

黃維仁夫婦示範影片

分組分享

心目中先想一位與你關係密切的對象
(例如父母、配偶、兄弟姊妹、兒女等) ，

1. 分享**你向**這對象較常用的「愛的語言」；
2. 也分享這位對象**向你**較常用的「愛的語言」。
3. 你和對象採用的方式**有何異同**？對你有什麼提醒？**如何能投其所好，而非給己所要呢？**



返回大組 各組匯報

總結

結束祈禱

