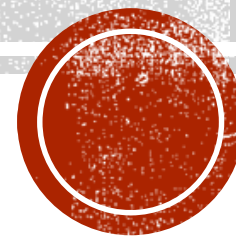


愛家練功坊

參考書籍：蓋瑞巧門Gary Chapman 《愛之語(兩性溝通的雙贏策略)》

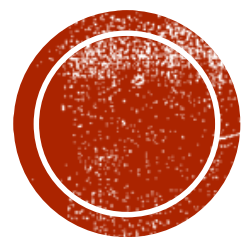
網路資料來源：<https://www.vogue.com.tw/feature/travel/content-25932.html>



不知道你有沒看過《爸爸去哪兒》，每次看到爸爸們卯足全力競賽，只為給孩子擁有優先選擇居住環境的認真模樣，就覺得有洋蔥。而孩子們在一旁看著爸爸努力競賽闖關時有崇拜、有失望、有心疼各式錯綜複雜的眼神、搭配上如天籟般的加油聲、再來個甜蜜的讚美與擁抱，正是爸爸們拼命的動力來源，這就是愛最直白的表現！



別忘了，



你也可以是長輩們
拼命動力的來源～

想想看，你可以做哪些事呢？

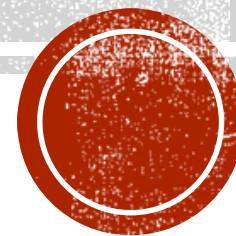
五種表達愛的語言

- 肯定的言詞 (Words of affirmation)
- 精心的時刻 (Quality time)
- 接受禮物 (Receiving gifts)
- 服務的行動 (Acts of service)
- 身體的接觸 (Physical touch)



愛之語測驗

這個測驗包括三十道題目，每一道題目都有兩句話。仔細讀這兩句話，從中選出最能反應你想法的句子。有些題目可能兩個句子你都想選，不過還是請你只選一個，以便測出更精確的結果。完成後，再回頭統計你所圈選的英文字母各有幾個，就能得出你是哪種「愛之語」。



1、

- 我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條。A
- 我喜歡被擁抱的感覺。E

2、

- 我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處。B
- 每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的。D

3、

- 我喜歡收到禮物。C
- 我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人。B

4、

- 有人幫我做事，我就會覺得被愛。D
- 有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛。E

5、

- 當我所愛、所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺。E
- 當我所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺。C

6、

- 我喜歡和朋友或所愛的人到處走走。B
- 我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或手牽手。E

7、

- 愛的具體象徵(禮物)對我很重要。C
- 受到別人的肯定讓我有被愛的感覺。A

8、

- 我喜歡和我所喜歡的人促膝長談。E
- 我喜歡聽到別人說我很漂亮，很迷人。A

9、

- 我喜歡和好友及所愛的人在一起。B
- 我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物。C

10、

- 我喜歡聽到別人接納我的話。A
- 如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的。D



11、

我喜歡和朋友與所愛的人一起做同一件事。B

我喜歡聽到別人對我說友善的話。A

12、

別人的表現要比他的言語更能感動我。D

被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要。E

13、

我珍惜別人的讚美，盡量避免受到批評。A

送我許多小禮物要比送我一份大禮更能感動我。C

14、

當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近。B

朋友和所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近。E

15、

我喜歡聽到別人稱讚我的成就。A

當別人勉強自己為我做一件事，我會覺得他很愛我。D

16、

我喜歡朋友和所愛的人走過身邊時，故意用身體碰碰我的感覺。E

我喜歡別人聽我說話，而且興趣十足的樣子。B

17、

當朋友和所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛。D

我很喜歡收到朋友和所愛的人送的禮物。C

18、

我喜歡聽到別人稱讚我的外表。A

別人願意體諒我的感受時，我會有被愛的感覺。B

19、

在我心目中有特殊地位的人碰我的身體時，我會很有安全感。E

服務的行動讓我覺得被愛。D

20、

我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多。D

我喜歡收到在我心目中有特殊地位的人送我禮物。C



21、

我很喜歡被人呵護備至的感覺。B

我很喜歡被別人服務的感覺。D

22、

有人送我生日禮物時，我會覺得被愛。C

有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛。A

23、

有人送我禮物，我就知道他想到我。C

有人幫我做家事，我會覺得被愛。D

24、

我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴。B

我很感激有人記得某個特別日子並且送我禮物。C

25、

我喜歡知道我所愛的人因為關心我，所以幫我做家事。D

我喜歡和在我心目中有特殊地位的人一起去旅行。B

26、

我喜歡和最親近的人親吻。E

有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心。C

27、

我喜歡聽到有人向我表示感謝。A

與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛。B

28、

朋友或和所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜。C

朋友和所愛的人碰觸我的身體，那種感覺很好。E

29、

有人熱心做我所要求的事，我會覺得被愛。D

聽到別人對我表示感激，我會覺得被愛。A

30、

我每天都需要身體的接觸。E

我每天都需要肯定的言詞。A



請統計你所圈選的英文字母各有幾個，就能得出你是哪種「愛之語」。

■ 總計結果

■ A：_____ (A：肯定的言詞)

■ B：_____ (B：精心的時刻)

■ C：_____ (C：接受禮物)

■ D：_____ (D：服務的行動)

■ E：_____ (E：身體的接觸)

■ 你的主要愛的語言優先次序為：

■ 1. _____

■ 2. _____

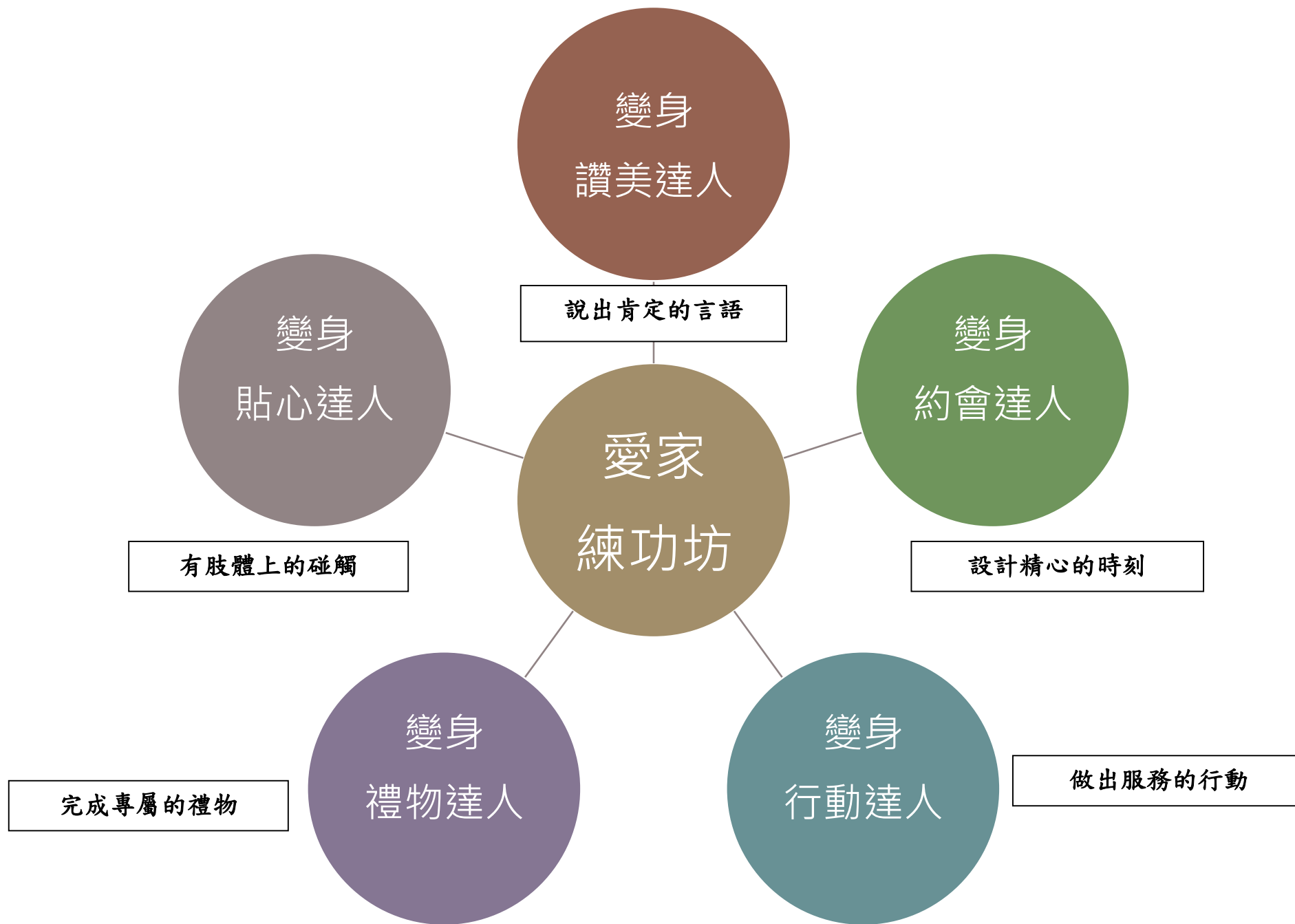
■ 3. _____

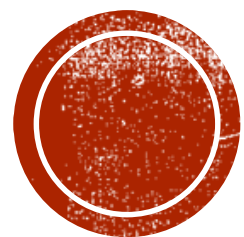
■ 4. _____

■ 5. _____

■ 出處：發現你的愛之語—愛的語言評量檢測 - 心天心地 - udn
城市 <http://city.udn.com/54733/3009661#ixzz5EJB4EoHO>







第一招： 變身「讚美」達人

肯定的言詞 (WORDS OF AFFIRMATION)

- 心理學家威廉詹姆士說過，人類最深處的需要，可能就是感覺被人欣賞。肯定的言詞，可以滿足很多人這樣的需要。
- 鼓勵不是施加壓力。如果妻子並不希望減肥，而丈夫卻說“你一定能變得更瘦”就不能算一種鼓勵的愛語。要在對方心甘情願去做一件事時，再送上他/她需要的肯定的言詞。



這麼做他會覺得很有愛

- 讚賞他鼓勵他，常常提及他多重要（如常說我愛你）



練習：

- 用一張卡片寫上“言詞是重要的”，貼在你的書桌上。
- 寫下每天你對他/她說的肯定的言詞，堅持一周，然後和他/她一起，看看你的記錄。你可能會發現：你說的很好，或者，其實很差。
- 定一個目標，比如連續1周，每天對長輩說不同的讚賞的話。尋找長輩的優點，並告訴他，她，你多麼欣賞那些優點。
- 當你感到用詞貧乏時，留心報刊中那些肯定的言詞。
- 寫一封情書給他/她。
- 在他/她的家人朋友面前讚美他/她。
- 告訴他/她，你是多麼欣賞他/她的某個優點。



讚美的力量 練習 9 招

作者：李瑟 (康健雜誌) 1999-12-01

- 一句讚美，讓一個放牛班的學生成為化學家：一句讚美，讓原本羞澀的留學生，成為廣受年輕人喜愛的心理學者；一句讚美，讓原本美的改變... 讚美，曾經讓許多人的生命，有了奇蹟。
- 心理學家兼哲學家威廉詹姆士說：「人類性情中最強烈的，是渴望受人認同。」
- 許多心理學家，以動物的訓練做實驗，來比較做好事給予褒獎，以及做錯事給予懲罰，都一再發現褒獎的效果好過於懲罰，一味批評是無法期待好效果的，倒不如重視對方的情緒反應。

<https://www.parenting.com.tw/article/5044585-%E8%AE%9A%E7%BE%8E%E7%9A%84%E5%8A%9B%E9%87%8F+%E7%B7%B4%E7%BF%92%E7%BC%99%E6%8B%9B/?page=3>



缺乏肯定，往往心靈空虛

■ 織因說，紡了他，布了跟漆辦仁一位再同。卻一個冷初無意年從灰今卻心，而遊錢，旅筆勵工大鼓員花與待年。定招每閭肯年，老到來無謝得不來無謝得本好，因閭得心人老覺開有司他好但公為「

■ 定卡連。：肯（，天說句龍語一她一幼蜜的，過黑言定愕給的甜肯錯沒事需被家從故不有全小這間望，小說之渴上老「人都桌老？家，餐，嗎為作晚菜樣以工在飯一要的草年草不報稻十稻，回把幾吃說求大了們）不一做你家心丟家給專愛親全跟練種母為是訓這位我不基媽一「豈內媽



讚美別人，能給別人無限信心

- 如果你對別人表示信心，他們很快也相信自己能做到，就會有辦法完成你所設下的目標，這就是讚美的力量。
- 對員工期望高的經理人，通常收穫較大；要求高的老師，對學生的分數較高；常預期球隊會贏的教練也常凱旋歸。
- 美國心理學家兼哲學家威廉詹姆士說，大部份的人，一生只發揮了一半不到的才能，其他潛能在不知不覺中退化，但鼓勵與讚美可以把人的能力發揮出來；批評則會使人能力枯萎。
- 黑幼龍：「每個人生命都有高潮，大部份是經由別人的鼓勵而成的」



快樂荷爾蒙

- 從生理角度看，因為笑聲可以刺激身體製造兒茶酚胺（catecholamines），這種荷爾蒙會引發大腦釋放一種能減輕疼痛，使人舒暢的化學物質——腦內啡，並且可以阻止身體產生壓抑免疫細胞活動的荷爾蒙，而改善了免疫功能。
- 心情好，脈搏、血壓和肌肉張力也會降到正常水準以下，讓人鬆弛，使人產生更敏銳的感受力，比較能以不同的觀點面對困境。
- 「讚美注射到人心後，藥效可以安撫受傷的心靈、趕跑寂寞和沮喪，」著有《說得好讚美別人會帶來力量嗎？當冥然！》一書的作者端提銓釋道。



勇敢說讚美

- 心理學家吳靜吉發現，很多人儘管了解甜言蜜語有多重要，做起來卻覺得困難重重。因為，愛你在心口難開，不知如何表達；而且覺得肉麻，同時也怕被誤會為「拍馬屁」、諂媚。
- 中國人做起來要比美國人不自在，年紀大的要比年紀小的難以啟口，自以為是的人更是難於說出別人的優點。但是同一個工作單位人如果經過20小時有效訓練後，團體合作的成效提高：每個人自信心增強、溝通容易，即使發生誤解，也容易直接表達，而讓誤會冰釋。



學習讚美的技巧

一、讚美要真誠，而且不能期望有所回報

二、敏銳認知別人的優點

- 吳涵碧說，當她經過書店，看到不論大人小孩也在邊看邊笑，「我知道自己做對了，看到別人好，就要對他講出來，其實每個人都應如此，做別人(候文詠)的啦啦隊長。」

三、一分鐘讚美，即興表演

- 看到別人有良好的行為表現，應當立即適時讚賞他。千萬別隔太久，等到第二天才讚賞。
- 要具明確。真正能激勵人心的，莫過於精確指出他哪些地方做得很好。
- 分享你的感受。告訴當事人他做對了什麼事情，還必須告訴他，你對他做對事情的感受。



學習讚美的技巧

四、要精確，而且不能多

- 「優點轟炸法」：學習如何找別人優點，儘量用具體的經驗和實例，直接告訴他「你有什麼優點」。
- 把別人的優點列舉出來，也可以對自己做，每天早上開始記錄自己的優點，不記缺點。一天下來你會發現很多自己的優點，慢慢開始欣賞自己，增加信心。
- 了解自己的優點，將自己的優點表現出來，別人自然會注意你的優點，你也就在不知不覺中引導別人欣賞你的優點。



學習讚美的技巧

五、散播二手讚賞

- 把某人對某人的稱讚，轉述給被讚美的人，三者都成贏家。知道被別人讚美令人士氣大增，因為所聽到的只是原版的一部份，想像完整版是多麼的讚賞有加，怎能不令人心花為之怒放呢！稱讚的人當然開心且被衷心感激，轉述的人享受到目睹別人開心的愉悅。

六、問問題，找到肯定別人的施力點

- 「最近兩個月你最開心的事」，你一定會聽到令你大吃一驚，非讚美他不可的事情，那你趕快讚美他。



學習讚美的技巧

七、常練習

- 對別人說甜言蜜語，想起來難，做起來其實不那麼難，祕訣在於「練習以養成習慣」，一旦得到正面肯定，你會從此擅用這個魔術棒。

八、把感謝與讚美寫出來

- 對於不知如何表達情感的配偶、父母、上司或部屬，可以這麼寫：
「謝謝你們所做的一切，我不常把謝謝掛在嘴邊，但我真的很感謝你們對我的愛與關懷。」
- 要建立親密關係，沒有比在重要日子寄上幾句肯定的言語更好的方法了。只花五分鐘、幾塊錢，你的話就可以使另一個人生命添加色彩，甚或帶來好運，這是惠而不費的慈善。



讚美的方式

資料來源：[HTTPS://ATTRACTMENYOUWANT.COM/?P=1950](https://attractmenyouwant.com/?p=1950)

- 第一種就是表面上的一讚美，例如「你好漂亮」、「你身材好好」、「你等等的。」這種稱讚，幾年來，別人一定去稱讚你，但聽多了，東西。第二種比較深一點的、也開始廣為人知的，就是說漂亮的女生可愛，大了，說的意義，因為這並沒有說到別人的心坎裡，加上現在太多人這麼說了，久了也變得特別。
- 第三種是迅速的抓住別人幾個優點，然後做稍微特別的稱讚，這需要一點觀察力。例如稱讚別人的穿著、配件，間接讚美他的品味。
 - 例：「你的包包好好看喔！」
- 第四種再高深一點的，是導因為果，先說你判斷的結果，再講出你判斷的依據。有些人比較不知道怎麼回應，讚美（像我），如果直接讚美，他會對方面比較容易接受。



例 1 :

- 你對女生很體貼（**因**），所以應該有很多女生喜歡你（**果**）。
- 「你的異性緣是不是很好？」
- 『還好耶，怎麼了？』
- 「是喔！可是你這麼體貼，應該很多女生喜歡你才對啊！」
- 這比「你長得好帥喔」來得讓人有感覺得多，因為你稱讚的是他後天自己能決定的事，而非一個他完全沒有功勞的條件。



例 2：

- 「你人緣是不是很好啊？」
- 『怎麼這麼說？』
- 「因為我覺得跟你相處起來很舒服很自在。」
- 跟你相處很舒服（因），所以你人緣應該很好（果）。
- (果)可以瞎掰，但一定是要有關聯性，這才能讓你解釋你真正想要讚美的那句話是有憑有據的。如果你的果是事實的話，那就更好了。



讚美範例

1. 媽咪：妳在料理時一定裝進了滿滿的愛心(因)，所以煮的菜好好吃，別地方都吃不到(果)。
2. 爸比：你開車的技術很好(因)，讓我坐在裡面覺得很安全(果)。
3. 姐姐：妳今天的打扮很用心(因)，所以真的超級漂亮，驚為天人喔(果)！
4. 妹妹：妳寫的字好漂亮又工整(因)，讓人看了好舒服(果)。
5. 哥哥：你的籃球打的真好(果)，一定下了很多功夫練習(因)，所以很少人像你一樣那麼會投三分球(果)。
6. 老師：您課前一定花很多時間準備(因)，所以您上的課非常有趣，我好喜歡上您的課(果)！



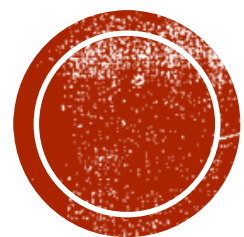
學習讚美的技巧

九、先學會讚美自己

- 會主動欣賞別人優點的人，也是懂得欣賞自己的人。如果一個人讓別人更想親近，就是有影響力；把自己最棒的部份表現出來，就是有創意、會合作、有潛力。
- 廣告界有句名言，「70%的創意是被冷言冷語抹煞掉的」，所以，凡是常澆我們冷水的人，離他遠一點。
- 每天早上讚美自己：「你今天精神清新，好極了。」今天就真的會順利。

母親節即將到來，也到了祝福與感恩的季節。趁著還來得及，請把讚美，也就是內心的財富分送給別人，給得愈多，愈是大富翁，因為沒有什麼事比帶給別人自信、肯定與快樂更有價值的了。





第二招： 變身「約會」達人



精心的時刻 (QUALITY TIME)

對所或動
著。度，活
視力共談。
凝意方交步
間的對的散。
時的與注的感
的部上貫手情
處全感神拉的
共方情全手方
有對在是是對
所予是須以”
用給的必可住
須並要刻也鎖
必，重時，“
們麼，的餐間
我什要心晚時
指些次精光花
是做是上燭是
不起實得的
並一其稱人要
，心，。兩重
意思，同動刻們，
意人活時你的
的兩項集有要
刻是那交只次
時而的力頓是
心，與意一實
精方參注是其



這麼做他會覺得很有愛

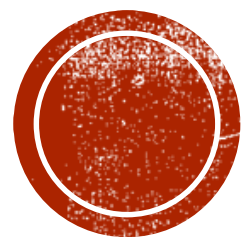
傾聽與陪伴，跟他說話時一定要保持眼光的接觸，千萬不要為一邊
傾聽他說話，邊做別的事活動。一也別急著給建議的解決問題。以及對方



練習：

- 一起散步，問對方，“你童年最有趣的事是什麼？”
- 請長輩列一張單子，寫上他/她喜歡跟你一起做的5種活動。在接下來的5個月，每月做一種。
- 問問他/她，和你說話的時候，他/她最喜歡待在哪兒？什麼時候？……也許下次交談，你們就會靠在沙發上，而且是晚上9點。
- 想一種他/她非常喜歡而你卻很少過問的活動，比如買彩票，看法網公開賽……告訴他/她，接下來的這個月裡，你希望和他/她一起參與一次。
- 每天找些時間，分享當天的趣聞。
- 在未來的一段時間，安排一次只有你們兩個人的旅行。





第三招： 變身「禮物」達人

通常是有形的物品

接受禮物(RECEIVING GIFTS)

- 一語是的是的。禮物愛禮的。學習的。易到。容易的。找容。是最。或是。這。做。已上。自。事實。的。事。來。買。西。是。東。以。的。可。你。著。徵。愛。象。還。覺。我。視。的。方。是。醒。一。物。提。之。禮。件。言。
- 記。那。在。它。仍。是。是。把。他。身。只。且。他。本。且。而。者。的。而。或。物。來。禮。他。出。了。達。我。物。到。表。到。禮。想。地。想。他。你。際。他。給。是。實。才。的。物。看。人。要。禮。你。麼。重。由。什。經。了。了。要。要。說。到。緊。想。裡。是。無。的。數。手。然。錢。你。算。在。必。值。才。拿。你。否。數。去。以。是。算。出。可。西。它。不。送。你。東。法。示。件。的。徵。想。表。一。象。的。的。是。的。裡。愛。物。我。想。心。做。禮。得。思。你。當。



這麼做他會覺得很有愛

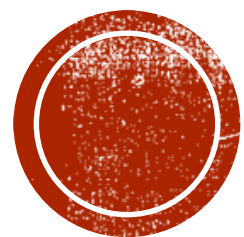
- 時常送的小禮物給對方，要花點心思的小禮物，或用尋寶方式給對方出人意的禮物。



練習：

- 嘗試一次禮物大展示：早上送他/她一塊巧克力；下午發條情話短信：晚上送他，她一束鮮花……觀察他/她的反應。如果他/她又驚又喜，恭喜你，他/她的愛語就是接受禮物。
- 親自動手製作禮物。也許它只是回家路上拾到的一塊石頭，紋理粗糙。其貌不揚。只要配上一個小盒子就OK了，因為裡面的字條上寫著：它就像我，等著你去打磨。
- 選擇一個星期，每天都送給長輩一件禮物，可以肯定的是，你的長輩一定會記住這段日子，就像記住甜蜜的時光。
- 存儲“禮物點子”，只要你的配偶無意中說出“我喜歡...”，就把它悄悄記下來。
- 一定不能忘記長存之愛的禮物，比如特殊日子紀念、生日等。也許，在某個地方種棵樹既有創意，也能向別人誇耀。





第四招： 變身「行動」達人

通常指無形的服務

服務的行動(ACTS OF SERVICE)

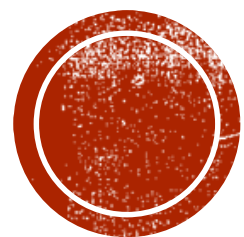
- 所謂服務的行動，是指對方想要你做的事。你設法藉著替他(她)服務，而使他(她)高興；藉著替他(她)做事，而表示你對他(她)的愛。這樣的行動像是：做一頓飯、幫他買早餐、幫他溜狗、陪他加班，這些都是服務的行動。這些服務需投資以思想、計劃、時間、努力並精力的。如果是正面的精神來完成，那就真是愛的表現。



這麼做他會覺得很有愛

- 主動為對方服務，送他上下班，幫他做事，如做家務，修理東西。





第五招： 變身「貼心」達人



身體的接觸(PHYSICAL TOUCH)

- 身體的接觸可以建立或破壞一種關係，它可以傳達恨或愛。
- 對主要愛的語言是身體接觸的人，那信息遠勝於「我恨你」或「我愛你」的字句。巴掌打在臉上，對任何孩子都是有害的，可是對一個愛的語言是撫觸的孩子，那甚至是具毀滅性的。一個溫柔的擁抱，對任何孩子都傳達了愛，可是對主要愛之語是身體接觸的孩子，則表達了強烈的愛；對成年人而言也是如此。



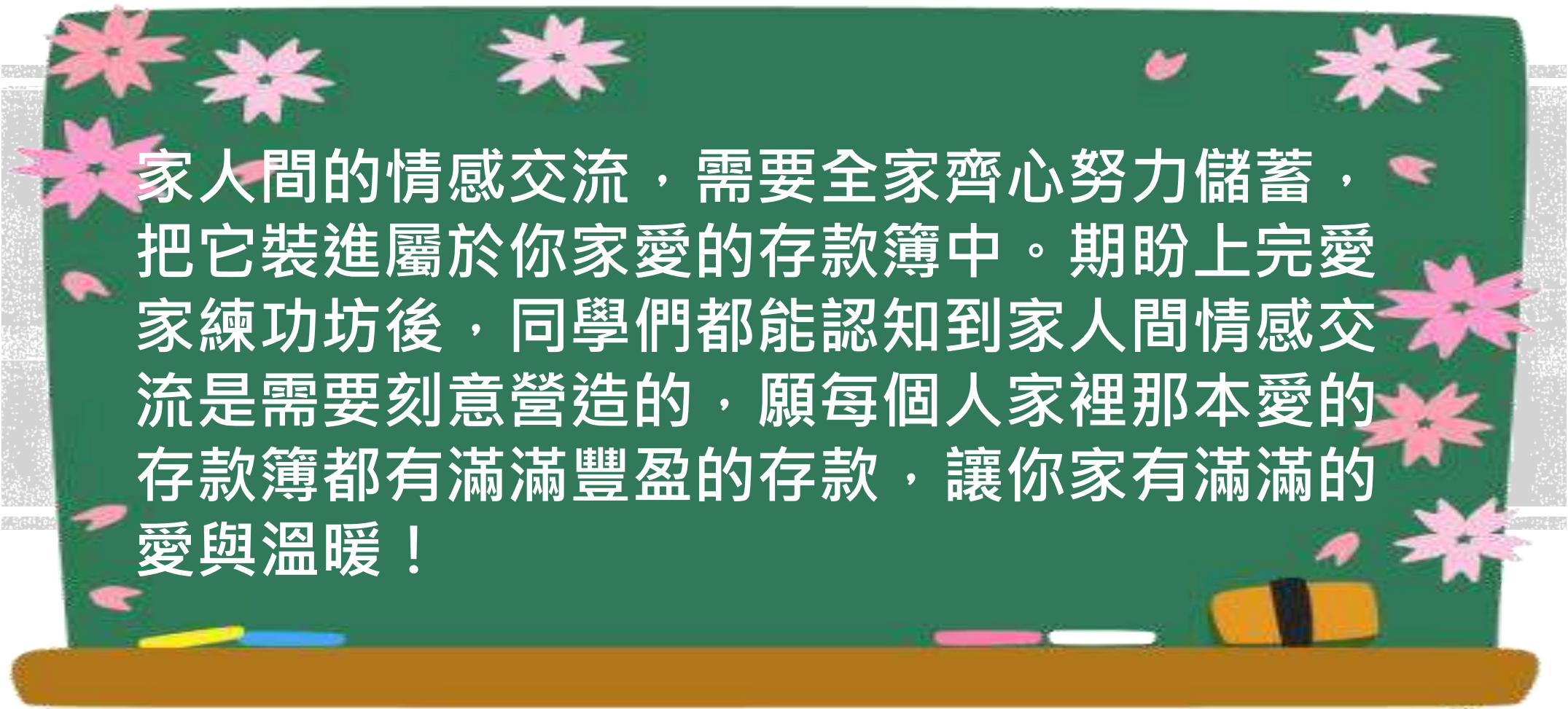
這麼做他會覺得很有愛

- 擁抱，牽牽手、摸摸頭、拍拍肩，尤其是他哭哭的時候，沒有任何事比摟著他更重要了。



- 就像異國戀一樣，兩個說著不同語言的戀人，若不互相學習對方的語言，就無法貼切傳達內心感受。
- 如果你想要有效的傳達彼此的愛（不論是閨蜜情誼、親子關係、親密戀人還是婚姻關係），都必須先搞清楚並且學習對方主要的愛的語言，這樣就再也不會遇上你愛的很用力，但對方卻一點都沒感覺的無力窘境囉！





家人間的情感交流，需要全家齊心努力儲蓄，把它裝進屬於你家愛的存款簿中。期盼上完愛家練功坊後，同學們都能認知到家人間情感交流是需要刻意營造的，願每個人家裡那本愛的存款簿都有滿滿豐盈的存款，讓你家有滿滿的愛與溫暖！