

愛的通關密語



謝涵怡 老師





『疫』樣生活

新冠肺炎衝擊全球，短短數月影響所有人生活。為了抑制疫情，各國紛紛採取不同程度的防疫手段，包括封閉邊界、禁止旅行與大型聚會、關閉學校和娛樂場所等。這些防疫措施的關鍵，便是人們必須減少與他人接觸，保持所謂的「社交距離」。



你的「愛之語」是什麼？

- ♥ 無法出門上學、外出吃飯、逛街更不可能；但疫情迫使我們改變這樣的模式。
- ♥ 學校停課後，如今與家人相處的時間變多了，我們可以試著學習情感表達的多元方式，覺察家人的主要愛之語，建立良好的家人互動關係。



課程目錄

■ 什麼是愛之語？

■ 測驗前小叮嚀

■ 課堂作業

■ 測驗結果分析

■ 下週課程預告



5種愛的語言・找出
最喜歡被愛的方式！

Five Love Languages



肯定的言詞

是說出具體事蹟的鼓勵、感謝



貼心的禮物

是不求奢華，但是送在需要上的禮物



肢體的接觸

從牽手、擁抱開始，是安全感的累積



精心的時刻

是不滑手機…專注於彼此，用心的相處



服務的行動

是幫你送杯水、準備晚餐，實際的作為



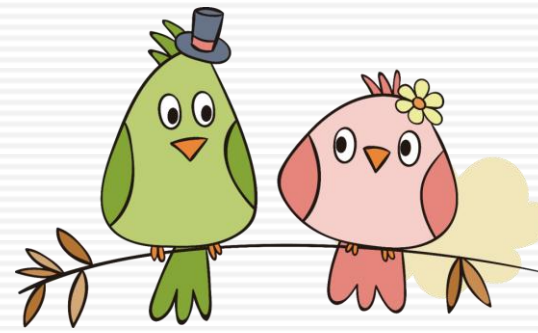
愛之語測驗

愛的表達各式各樣，每個人選擇的方式都不同。若能將愛順利的表達出來，可以促進家庭氣氛，也增進家人彼此的溝通。家人用什麼樣的方式表達愛，我會感覺到有被愛的感覺呢？這種方式是不是也適合家人呢？透過下面的「愛之語」測驗來檢視自己，也可以更了解彼此的需求，進而增進雙方相處融洽喔。





測驗前小叮嚀1



- ♥ 句子中常會出現「在我心目中有特殊地位的人」和「所愛的人」。一提到愛和愛的語言，我們就會聯想到戀愛。然而，在不同的場合和關係上，我們一樣會表達愛和喜好。
- ♥ 當你在做這項測驗，心裡要想著與一位最親近的家
人，例如:父母、兄弟姊妹、祖父母等等。



測驗前小叮嚀2



- ♥ 這個測驗題目，每一道題目都有兩句話。請仔細讀這兩句話，從其中點選出一個最能反映你想法的句子。
- ♥ 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。



愛在他的需要上

了解你的家人的愛之語，知道如何愛他，讓他感受到愛。也可以試著讓對方了解你的愛之語，鼓勵他多表達愛，讓你們的關係更緊密。理解彼此的愛之語有不同，不是要責怪雙方的差異，而是用適合的方式去愛對方，達到平日經營家人關係的效果。



A 肯定的言詞

肯定的言語包括稱讚、鼓勵或向他人表達感謝。



B 精心的時刻

把專注力放在對方身上，一起從事喜歡的活動，陪伴彼此。



C 真心的禮物

送禮關鍵在於看到對方的需要，表達心意，不一定要昂貴。



D 服務的行動

服務的行動是真心、真誠的為對方服務、做事情。



E 身體的接觸

牽手、擁抱和肢體碰觸，都能馬上打動家人的心喔。



測驗結果分析1



♥任何一種愛之語的最高分數是12分。

♥哪一項愛之語**得分最高**，它就是你最容易感受到被愛的感覺之方式。

♥假如有兩項得分相同，表示你可能是「雙聲帶」，重視兩種愛的表達。



測驗結果分析2

♥如果你的第一名、第二名得分很接近，表示兩種愛的語言對你都很重要。

♥得分較低的愛之語，不表示不重要。它可以幫助你更了解朋友和所愛的人對你表達愛的方式。





測驗結果分析3

- ♥你應該讓朋友和所愛的人多認識你的愛之語，並用你的愛語向你表達愛。反之，若無法用對方定義為「愛」的行動來表達，許多努力與誠意只是徒然浪費力氣，無法感覺到彼此的愛。
- ♥題目中的對象可以換成與你最親近的人：男女朋友、好友、父母、同學、同事。



下週課程預告!!

請注意

! 重要公告 !

- ♥ 在學過了「愛之語」後，請你記得自己是屬於什麼類型？
- ♥ 請利用這週觀察生活中身邊的家人用什麼樣的方式表達愛？並舉例說明家人對你愛的表現之行為。
- ♥ 家人表示愛的方式你喜歡嗎？有符合自己的愛之語嗎？