

嘉義高商輔導月刊

生命教育月

出版單位:嘉商輔導處
出版日期:114.05.28



聽見彼此心中的語言-愛之語

你有沒有這樣的經驗？
你以為你很努力了，對方卻說你對他漠不關心？
或是你對某個朋友掏心掏肺，但他好像總是沒感受到？
明明很在意一個人，卻常常因為一句話或一個舉動就吵起來？

高中三年，是人生中情感豐富、也很複雜的階段。我們開始思考友情的深淺、關係的冷暖，也可能對愛情產生想像。我們渴望被他人理解，也想學會好好愛人，正確的對待他人。可是我們真的懂得「愛」嗎？

現在輔導處想和大家分享一個簡單的觀念：每個人「感受到愛」的方式都不相同，就像不同國家的人說著不同的語言，如果我們不懂對方的語言，就無法溝通。愛也是如此，就像失去訊號的訊息，無法傳達給對方，自己的心意。

「愛之語 (The Five Love Languages)」：

由美國的心理學家蓋瑞·巧門提出。他認為，每個人表達和接受愛的方式，主要分成五種：「肯定的言語、精心的時刻、接受禮物、服務的行動、身體的接觸」。如果能理解這五種愛的語言，就能讓我們了解自己，也理解他人。以下就是五種愛之語的介紹：

一、肯定的言語 (Words of Affirmation)

「你今天報告很棒欸！」、「我真的覺得你很努力。」這些**鼓勵、感謝的話**，對某些人來說，就像陽光灑進心裡。有些同學對成績要求不高，但一句老師的肯定卻讓他充滿自信；有些同學可能平時沉默寡言，但其實內心非常期待一句真誠的「謝謝」。對於他們來說，心裡的愛之語是言語。

二、精心的時刻 (Quality Time)

對有些人來說，真正的關心不是說多少話，而是「**你願不願意花時間陪我**」。哪怕只是放學一起吃個飯，安靜地聽我講心事，他們就會覺得被重視、被關心。如果你的朋友很常邀你一起讀書、一起走路回家，可能他正在用他的愛之語向你說：「你對我很重要。」

三、接受禮物 (Receiving Gifts)

這裡說的禮物，不一定要昂貴，如同成語千里鵝毛一樣，重要的是「**你有想到我**」的**那份心意**。一張考完試的加油小紙條、一瓶從福利社幫你買的飲料，都可能讓這類人開心一整天。有些同學送禮物不是想討好誰，而是他在用「他會的語言」表達友誼。理解這一點，我們就更能理解彼此。

四、服務的行動 (Acts of Service)

「你肚子痛嗎？我陪你去健康中心。」「你昨天沒來上課，所以我有幫你抄筆記。」**這類行動對某些人來說，比千言萬語還真誠**。他們認為「做了，才是真的在乎」。如果你身邊有人常常默默幫忙你，別忘了回應他：「謝謝你所做的，我都有看見。」

五、身體的接觸 (Physical Touch)

在適當範圍內，拍拍肩膀、擁抱一下、擊個掌，都是一種支持的方式。有些人就是透過這樣的肢體互動來建立連結。而當你發現有朋友特別喜歡勾著你、靠近你，他的內在可能想表示：「你是我很在乎的人。」**但也要記得，我們在學校，要尊重彼此的界線，表達心意的同時，也不要傷害到他人，要經過對方的同意喔。**

每個人的愛之語都可能不太一樣，而在朋友、父母、師長之間，也常有這種落差。爸媽以為努力賺錢就是愛，但你可能只想聽他們說「我相信你可以的」。老師認為嚴格是關心，而你需要的卻是「理解」。學會愛之語，**才能真正傳達心意、不再誤解彼此**。旁邊有提供愛之語測驗，可以掃描QR Code，看看自己是哪一種吧！或有任何疑惑也歡迎到輔導處諮詢。



用我訊息，說出真正的自己

在關係互動中，我們常常會因為當下的情緒，而說出傷人的話，或因怕傷害別人而什麼都不說，最後變成委屈自己的狀況。

你是不是都會經常和別人吵起來，即使你本來不想要這樣？

你是不是總會覺得對方好難溝通，不知道自己到底在意什麼？

今天和大家分享「我訊息」，是一種能表達自己感受、又不指責他人的溝通方法。它幫助我們更清楚地說出內心，也可以讓對方更願意聽進去。簡單來說，我訊息（I-message）的重點是：

關注於自己的感受，而不是指責對方怎麼會這樣，而如果是以著重對方的溝通，這會變成「你訊息」的溝通方式。

而我訊息的常見句型如下：

- 1.客觀描述情境事件
- 2.我的感受
- 3.造成感受的原因
- 4.我的期待

組成一句一起使用的話，就會變成：

「當____的時候，我覺得____，因為____，我希望____。」

如果用你和朋友約好一起吃飯，他臨時取消來當作範例的話，以下為你訊息和我訊息的差別：

你訊息：「你每次都這樣，超不負責任欸！」

我訊息：「當事情臨時改變的時候，我會覺得有點無助，因為我需要心理準備，希望你能提前告訴我可能會取消。」



我訊息可以達成什麼樣的目的呢？大致上分為以下的四點：

一、讓對方不會立刻防衛，**願意傾聽**，在聽者的耳朵中，不會帶有強烈的指責感受。

二、可以**表達自己真實的情緒與需求**，也可以更好的讓對方知道自己在意的是什麼？

三、可以透過清楚明白的溝通，**減少雙方可能的誤會與衝突**。

四、練習**情緒調節與自我認識**，能夠了解自己的情緒變化，以及背後自己在意的是什麼？

但有些時候大家也不要認為，只要以我開頭就都是我訊息的使用，而是需要了解含義，以及背後的意圖；像是「我很難過，所以你不能這樣做」這樣是把情緒當作控制手段，而「我會難過，但我尊重你的選擇」**才是真誠的表達，和尊重彼此的界線**。

總而言之，大家要記得的是，我們的溝通目標不是為了誰輸誰贏，自己有沒有吃虧，而是為了讓雙方能夠理解彼此。如果你下一次想說出情緒時，試著先暫停一下，試試看「我訊息」。你會發現，自己的聲音更能被對方聽見，你也更能聽見對方的感受和想法。

如果大家想要更加了解我訊息的使用，可以掃描下列QR Code，查看相關資訊，或有任何疑惑也歡迎到輔導處諮詢。



我訊息引自Bluestein, J. (1991). What's Wrong with "I-Messages"

愛之語引自Chapman, Gary (2016)。愛之語：兩性溝通的雙贏策略(王雲良，譯)。基督教中國主日學協會。