

心靈地圖

# 愛的語言

# 表達關心

文 / 蔡群瑞 圖 / 達志影像

今晚是耶誕夜，是充滿關愛與感謝的日子。每個人都有習慣表達關心的方式，你知道自己「愛的語言」是什麼嗎？

一起來測驗，檢視你的做法是否符合「耶誕精神」吧。請從下列各題中依據直覺，選出最符合你的情形。

### 選項

- A 〓 一點都不像我
- B 〓 有一點像我
- C 〓 非常像我

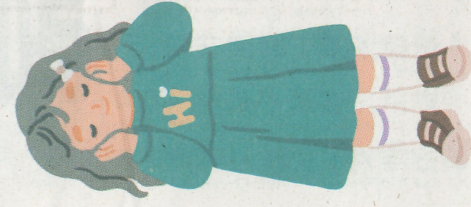


### 計分規則

1. 選A得一分，選B得兩分，選C得三分。
2. 將所有得分加總。

1. 當別人幫我忙，我會向他道謝。
2. 我常對家人或朋友說：「感謝你」或「我愛你」。
3. 朋友難過時，我會安慰他。
4. 家人或朋友心情不好，我會安靜的陪伴他。
5. 我喜歡與親朋好友待在一起。
6. 我會主動邀約家人、朋友聚餐或旅遊。
7. 我喜歡親手包裝或準備禮物送人。
8. 我覺得送禮能讓別人知道我在乎他。
9. 收到別人送的禮物，我會很開心。
10. 看到有人需要幫忙，我會伸出援手。
11. 我喜歡用實際行動表達關心。
12. 我會主動幫家人跑腿或做事。
13. 朋友難過時，如果對方同意，我會安慰或抱抱他。
14. 我會和家人擁抱、牽手，跟他們靠得很近。
15. 當我開心或興奮時，我會和朋友擊掌或碰拳。

「小地方」開始練習，你可以從生活的



係更親近。方知道，才能讓對方知道，不過，愛要讓對方知道，才能讓關係更親近。

朋友或家人難過時，不只一起開心，幫忙跑腿，寫祝福小卡等。

安靜的陪伴能讓對方感到你的貼心。慢慢嘗試，相信你會找到最適合自己的表達方式。

常。請別擔心，家人和朋友不一定，很正當。

「愛的語言」和別人不一樣，很正當。請別擔心，家人和朋友不一定，很正當。

相信能讓你們的感情更升溫。

心意。完整且清楚的表露心意。

慢嘗試不同的做法，多了解自己，也觀察別人喜歡什麼樣的關心方式，再勇敢行動。



25到35分 每個人都習慣表達關心的方法，但對你來說，這會令你害羞，沒辦法完整且清楚的表露心意。

人和朋友一定能從你的行為感受到你相當在乎他。如果你願意，可以慢慢嘗試不同的做法，多了解自己，也觀察別人喜歡什麼樣的關心方式，再勇敢行動。

擁抱。陪伴，甚至給予溫暖的擁抱。

你隨時注意別人的感受，願意表達「關心」。家人和

朋友跟你在一起時，一定感到舒服又溫暖。請繼續保持這些好習慣，讓身旁的人感受到你的關愛，相信他們會更親近，並回應你同等的心意。



36到45分 你會運用許多方法讓別人了解「你在乎」。例如說謝謝，主動幫忙、陪伴，贈送小禮物，甚至給予溫暖的擁抱。

朋友跟你在一起時，一定感到舒服又溫暖。請繼續保持這些好習慣，讓身旁的人感受到你的關愛，相信他們會更親近，並回應你同等的心意。