

愛與被愛的好處

擁有「愛」的人重視與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係。他們容易與別人親近，而那些讓他們最有親密感覺的人，亦能同樣在他們身上找到這種最親密的感覺。「愛」不但是建立幸福家庭與人際關係的基礎，更能幫助消除負面情緒所帶來的影響。



五種愛的語言

我們在日常生活中可運用以下五種「愛的語言」，學習去愛與被愛：

一：肯定的話語

用欣賞、鼓勵、仁慈和謙遜的言語表達對他人的愛

二：有質素的時刻

專注於對方身上，並願意花時間做大家共同喜愛的事、用心聆聽對方，並樂於表達自己

三：互相送贈禮物

禮物有具體及象徵的意義，它的重要性不在於其價值，而在於送贈者的心意

四：服務的行動

可透過具體服務來表達對別人的愛，如幫忙做家務，或在別人忙碌工作時給他一杯熱茶

五：身體的接觸

例如輕拍肩頭或是一個擁抱，都是最直接表達愛意的方法

