

活動訊息

- ◇ **107 學年度日間學士班各院、系(組)、學位學程新生招生名額分配表(1061024 公告版)**及簡要整理版已公告在輔導處最新消息或可至輔導處網頁→生涯規劃→大學招生名額→[107 學年度大學招生名額查詢](#)
- ◇ 臺北教育大學 107 學年度入學之原住民學生，甄選上師資培育生且符合公費生申請資格者，可參加 112 學年度分發新竹縣偏遠、特偏地區學校或原住民重點學校及花蓮縣瑞穗鄉鶴岡國小各 1 名乙案公費生，錄取者，可領取教育部之公費獎學金（原住民外加名額：繁星推薦 1 名、個人申請 2 名、個人申請(芝山組)2 名），畢業生主要就業場域為國小，月均薪首年高達 45K，累計最高可達 100K。詳情請上輔導處網頁→最新消息或輔導處網頁→生涯規畫→[其他入學管道查詢](#)

性別教育文章

五種愛與被愛的真實需求~用對的方式去愛他

作者：海苔熊/女人迷網路文章

曾經聽過這麼一句話，「當你選擇了一個人，也選擇了一組必須面對的問題。」在我們閱讀過不少愛情祕訣或是戀愛方法之後，我們納悶自己為何還是不停地愛錯人、持續用錯的方式去愛人。關鍵就在於每個人需要的都不一樣，沒有一種幸福的祕訣模板，可以套用在每個人身上。但這就是愛情如此美妙的地方吧！聽聽海苔熊告訴你如何辨別他或她到底要的是什麼。

在研究伴侶幸福感的這些年，我們發現一個奇怪的現象：雖然常常看到網路上一些文章分享「幸福七鑰」、「夫妻經營十守則」、「甜蜜伴侶五個祕訣」等等文章（當然包括有的是我自己寫的，我對不起大家……）[1]，許多心理學家也發現感恩、溝通、稱讚伴侶等等行為可以提昇夫妻滿意度[2]，但為什麼還是有這麼多怨偶？為什麼這些方式在實際操作的時候，效果總是有限？百思不得其解！

直到最近研究夥伴 Dennis 推薦我《愛之語》的概念，我才知道，原來這個問題多年前婚姻治療師 Gary Chapman 博士就已經問過了。他想知道：「為什麼有時候我們明明很愛對方，他卻感受不到？」「為什麼他說為這段關係付出了很多，自己卻仍然覺得這段愛對他來講可有可無？」

五種愛情接收器

你可以問自己：在伴侶關係中，我最需要什麼（或許你都想要，請強迫自己選出一個最需要的）？他最需要的是什麼（請讓他自己選，你幫他選一定不準）？

- A. 對方的稱讚與鼓勵
- B. 紀念日溫馨的送禮
- C. 協助完成你的工作
- D. 精心溝通陪伴時間
- E. 身體的擁抱與接觸

Gary Chapman 將「愛的接收器」分為五種，包括肯定的言詞、接受禮物、服務的行動、精心的時刻、身體的接觸。上面這五種，分別對應到下面五種類型的人（請完成上面的測驗再看解答）。



A. 肯定型

你很需要被看見。當別人稱讚你，或說你哪件事情做得特別好的時候，雖然會有些不好意思，但卻相當開心，因為一直以來你所追求的，就是那種被肯定、被重視、被需要的感覺。所以如果有人能夠接納你的意見、傾聽你分享成就或專業、對你表示感激等等，都會讓你有一種被在乎、被愛的感受。(推薦給你：我們想要被愛，因為想要一個人見證我們原來活過)

B. 禮物型

你渴望能擁有一些什麼。很喜歡收到禮物，所以你很重視生日、在一起紀念日，甚至一年當中所有屬於情侶的節日，你都希望能希望收到對方的禮物祝福。這並不是說，你是個拜金主義者，或許是從小在物質上的匱乏、父母對手足的偏心等等，讓你對於「擁有」自己的東西和「專屬」自己的禮物感到渴望，因此你通常要透過重要的人送禮物，才能感受到他對你的在乎。(推薦給你：七首情歌故事找出屬於你們的情人節禮物)

C. 工作型

你是一個實際的人。相較於鮮花浪漫、禮物溫存，你更重視的是他能不能幫你的忙。例如，一起處理一些瑣事、用一些具體行動協助你完成工作、做家事、準備飯菜、或整理環境等等，會讓你感覺到自己在這段關係裡是被呵護、被了解、被重視的。尤其當他投入地在幫忙，或是犧牲自己的一些時間完成你交付的事情時，你更會深切地感受到對方是重視你的。

D. 陪伴型

自始至終，你在乎的都是用心。更精確的說，你喜歡兩個人一起相處的時間。不論是放假時什麼也不做地一起在咖啡廳念書，或是每天晚上 15 分鐘專注地聊天與溝通，只要是花時間將注意力放在彼此身上，就是溫馨的時刻。例如，陪你聊天、做菜、玩電動、甚至只是一起泡澡，重點是在這段時間裡面，兩人都擁有彼此的全部，就比什麼都能讓你感受到愛與歸屬。(推薦給你：英國插畫家捕捉相戀瞬間：每個日常片刻都有你，都是幸福)

E. 感官型

你是一個擁抱性飢渴的人。童年被不當對待、或太少的肌膚接觸、太長的等待等等，讓你對於安全感有高度的需求。你不只希望對方總是能出現在你身邊，還希望能接觸他、感受他的體溫，因為這是最真實的安全感。這類型的人可能有較高的性慾望(或身體接觸的慾望)，但這些慾望的背後真正的意義，其實是想要被愛、被在乎、被關懷，而透過親吻、牽手、擁抱與愛撫，可以緩解心中對於關係的不安與焦慮。(推薦給你：三種影響愛情的依戀形態！用心理學找回感情安全感)

練習表達，也練習接受

「如果你一直感受不到愛，很可能只是他給的，並不符合你的期待。」莎士比亞說(Because someone doesn't love you the way you want them to, doesn't mean they don't love you with all they have. ——William Shakespeare)。

你們的愛之所以一直對不起來，是因為兩人從來不是用對方聽得懂的語言，去「說」彼此的愛之語。如果他是感官型，就多給點擁抱和接觸吧，如果你是工作型，也要讓他知道對你來說「幫忙」比「浪漫」更重要。

或許你會覺得「什麼嘛！這我早就知道了！」那麼你可以「切身」試試看，會有好報的！
參考文獻

Gottman, J.M. and N. Silver, The seven principles for making marriage work. 1999, New York: Three Rivers Press.
Lyubomirsky, S., The How of Happiness. 2014, 台北: 久石文化。

資料來源：女人迷網路文章 2015/1/28