



你，愛我嗎？

「媽媽，妳愛我嗎？」

「愛……！」

一日至少三省吾身，總被二女兒追問著這個問題。一日被她問煩了，問她是否對媽媽的愛覺得沒安全？還是我的某種行為會引發她感覺我不愛她？只見她露出賊兮兮的笑容說：「都不是！我只是喜歡聽妳說而已！」原來，只是個人喜好問題！看來無法有效說服她改變喜好，只好順勢回答她的每日三問：「唉……。」

愛的言語需質量兼具

過去面對「愛的語言」這門學問，總覺得每個人的差異不會太多，不會太強烈。但是看著家中三個孩子，卻發現他們各自愛的語言是如此不同。有的最在意的是「陪伴」—精心的時刻。

這不只是一般所說：一天只要有一段高品質的十五到三十分鐘的陪伴即可。這樣的陪伴需要「質」，也需要「量」。透過了真實的陪伴，我們所花的每一分鐘，都將化成愛的符號，累積形成在孩子的感受中。

相對的，當我們有各種理由而無法陪伴時，就可以明顯感受到對方情緒的累積和無法消化，很多親子衝突也在此一觸即發。

「我可以感受到，他對我有情緒！」一位媽媽這樣對我描述她的孩子。

「情緒？我自己都很有情緒！我還要陪伴處理他的情緒？」另一位家長抓狂說。

身處在高壓的社會，或許現代的父母不需要再花時間去織布、溪邊洗衣、升灶煮飯，但是卻需要花很多時間與精力去處理複雜的人際關係、經濟壓力與社會壓力。

只是，如果我們願意蹲下來，蹲在孩子的身邊，我們會發現當我們陪伴孩子的時刻，其實我們也在陪伴自己。我們試著去了解孩子的世界，正如孩子試著去了解大人的世界，原理是一樣的。如果你的孩子也是需要「陪伴」來對話的，那麼試著調整步伐來陪伴他，是最好愛的表達！

聽話，聽肯定的言語

我另一個孩子愛的語言是「聽話」—聽肯定的言詞。還在牙牙學語的階段，就可以感受到他對肯定言詞的反應，當我們明確鼓勵他對的行為、稱讚他好的態度時，他的笑容是立即而明顯的。

肯定的言詞不只是泛泛的總稱：「你好乖」、「你好棒」，更重要的是指出具體事實：「你在媽媽講電話的時候願意安靜的在旁邊等我，你願意尊重媽媽，真的好棒，謝謝你！」肯定的言詞，也不是甜言蜜語，而是願意注意對方做對的地方，即使只是一小點。透過了真誠肯定，我們所說的每一句話，都將化成愛的磚塊，累積建造在孩子的自信上。

相對的，如果我們常忽略肯定，或覺得稱讚鼓勵孩子會有可能把他變驕傲，就有可能錯過孩子真正的需要，讓孩子感受無盡的挫折、失敗。

以我們家的孩子來說，有時我們會想，是不是他有一位「憂憂」常會出現在大腦指揮部的座位上（如果你有看過「腦筋急轉彎」這部動畫片，就會懂我的意思）。因為不需要花特別多時間陪伴，這孩子也可以自

得其樂的玩和學習。但他似乎有一個探測器，只要感受到大家明示或暗示的負面話語或態度，就容易開始有「覺得自己不夠好」的情緒。

如果我們願意停下來聆聽，聆聽我們口中說出的話重播，或許我們會明白，為何肯定的言詞對我們每個人都很重要，因為我們可能也被其他人的言詞傷害過。如果你的孩子也是需要「聽話」來對話的，那麼試著常說正面造就的話來陪伴他，是最好愛的表達！

言語隨情境人際而變

面對不同的情境、不同的人際，「愛的語言」可能會有不同的轉變，在家喜歡被陪伴的孩子，在學校也許最盼望的是肯定的言詞。而隨著年齡的增長，孩子可能也會有感受的轉變，從喜歡「禮物」的表達，變成喜歡「服務的行動」。重點是，如果我們希望正確無誤的表達我們對孩子的愛，就需要先把對方「愛的外語」學好（因為通常對方愛的語言跟自己的都不一樣）。

花上時間、花上心思、熟記單字、反覆練習，成為拉近彼此距離的不二法門。

「媽媽，妳愛我嗎？」

「愛！但是你也可以告訴我，還有什麼方法可以讓你知道：我愛你呢？」

「古時耶和華向以色列顯現，說：『我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。』」（聖經 耶利米書 31 章 3 節）■