



第二十二期

解码爱的五种语言——给大学生的亲密关系指南

亲爱的同学们：

你是否曾有过这样的困惑：

明明为 TA 精心准备了礼物，对方却觉得“不够用心”？

每天和 TA 分享生活琐事，TA 却总显得心不在焉？

吵架时总感觉“鸡同鸭讲”，明明相爱却互相伤害？

这些问题背后，可能隐藏着“爱的语言错位”。今天，我们从心理学视角解读《爱的五种语言》，帮助你在亲密关系中精准表达爱意，读懂对方的心。

Part 1：为什么我们需要“爱的语言”？

1. 爱的“情绪油箱”理论

心理学家查普曼提出的“情绪油箱”理论指出，每个人的内心都藏着一个无形的“油箱”，它储存着被爱的能量。当油箱被爱意填满时，我们会感到安全、自信，如同沐浴在春日暖阳中，而当油箱长期空虚，焦虑、争吵甚至关系破裂便会接踵而至。

爱的语言，正是为彼此油箱“加油”的密码。就像不同国家的人需要不同的语言交流一样，每个人对爱的接收方式也各不相同。只有用对方能理解的语言表达爱，才能让爱意真正抵达对方心底。

2. 大学生的亲密关系困境

研究表明，大学生群体中，高达 68% 的情侣矛盾源于“表达与需求错配”。这种错位，往往源于以下三个方面：

(1) 认知差异。原生家庭和成长经历如同色彩斑斓的滤镜，让我们对爱的理解千差万别。有人认为爱是物质给予，有人觉得爱是陪伴倾听。





(2) 沟通障碍。我们习惯用自己熟悉的方式付出，却忽略了对方的真实需求。就像一个爱吃苹果的人，送对方一车梨，还期待对方感动。

(3) 情绪投射。心理学中的“投射效应”让我们不自觉地将自我需求等同于对方需求，以为自己喜欢的，对方也一定喜欢。

Part 2：五种爱的语言：解码你的“情感密码”

查普曼将爱的表达归纳为五种核心语言，每一种都对应着独特的行为模式和情绪需求。让我们一同走进这五种爱的语言，探寻它们背后的心理学奥秘。

1. 肯定的言辞（Words of Affirmation）：用语言编织爱的诗篇

(1) 关键词：赞美、鼓励、共情式沟通

(2) 心理学机制：人类对“社会认同”有着本能的需求，正向的语言就像阳光，能激活大脑的奖赏回路，让我们感受到被接纳和认可，从而提升关系的满意度。

(3) 大学生典型场景

- 当 TA 熬夜完成课题时，一句“你的努力让我很佩服，这种坚持真的很了不起”比“早点睡”更能温暖 TA 的心。
- 争吵时，用“我感到难过是因为我很在乎你，希望我们能更好地沟通”代替指责，能减少对方的防御性反应，让对话更顺畅。

(4) 行动建议

- 每天记录 TA 的 3 个优点，并在合适的时机当面表达出来。
- 学习“非暴力沟通”四步法：观察（描述具体行为）→感受（表达自己的情绪）→需求（说出背后的需求）→请求（提出具体的请求）。

2. 精心的时刻（Quality Time）：用专注陪伴书写爱的故事

(1) 关键词：专注陪伴、深度共情、仪式感

(2) 心理学机制：高质量的互动能促进“镜像神经元”的激活，让我们仿佛置身于对方的情感世界中，增强情感的共鸣。





(3) 大学生典型场景

- 约会时，放下手机，专注地倾听 TA 的烦恼，哪怕只是食堂饭菜不合口味这样的小事。
- 共同策划一次校园漫步，在夕阳下分享彼此的梦想和秘密，或者来一场星空夜谈，让心灵在静谧的夜空中靠近。

(4) 行动建议

- 每周设置 30 分钟的“无干扰对话时间”，轮流分享本周的情绪和经历。
- 运用“3F 倾听法”：Fact（事实）→Feeling（感受）→Focus（意图），提升共情的质量。

3. 接受礼物（Receiving Gifts）：用心意传递爱的温度

(1) 关键词：心意象征、情感载体、仪式感

(2) 心理学机制：礼物作为“过渡性客体”，能缓解分离焦虑，强化情感联结。它不仅仅是一件物品，更是爱的象征和寄托。

(3) 大学生典型场景

- 手工制作的纪念册，里面记录着你们一起度过的美好时光，比昂贵的口红更能打动注重心意的 TA。
- 异地恋中，定期互寄明信片，用文字和图片填补“触觉缺失”，让对方感受到你的牵挂。

(4) 行动建议

- 建立“礼物灵感清单”，记录 TA 偶然提及的喜好和梦想，在合适的时机送上一份惊喜。
- 尝试“非实物礼物”：为 TA 预约一次心理咨询，帮助 TA 缓解压力；或者为 TA 提供职业规划服务，助力 TA 的未来发展。

4. 服务的行动（Acts of Service）：用行动诠释爱的承诺

(1) 关键词：行动支持、责任共担、生活细节

(2) 心理学机制：通过“互惠原则”，我们的付出能让对方感受到被重视





和关爱，从而增强信任感，满足人对“协作生存”的原始需求。

(3) 大学生典型场景

- 帮生病的 TA 带饭，让 TA 在病中也能感受到温暖；替忙碌的 TA 整理复习资料，为 TA 的学习助力。
- 共同完成小组作业时，主动分担任务，用实际行动支持对方，而不是仅仅停留在口头鼓励上。

(4) 行动建议

- 询问 TA：“最近有什么我可以替你分担的吗？”让 TA 感受到你的关心和愿意付出的态度。
- 避免“牺牲感”心态，将服务转化为双向的情感投资。记住，爱是相互的，你的付出也值得得到对方的回应。

5. 身体的接触（Physical Touch）：用触觉传递爱的力量

(1) 关键词：安全感、依恋唤醒、非言语沟通

(2) 心理学机制：皮肤接触能促进催产素的分泌，降低压力激素皮质醇水平，让我们感受到安全和放松。对于焦虑型依恋者来说，身体的接触尤为重要。

(3) 大学生典型场景

- 分别时的拥抱，比千言万语更能缓解异地的焦虑，让彼此的心紧紧相连。
- 在 TA 沮丧时，轻拍肩膀，传递无声的支持和安慰。

(4) 行动建议

- 对方的边界，先询问“可以抱你吗？”再行动，让对方感受到你的尊重和体贴。
- 开发“微接触”场景：如自习时轻碰膝盖表达关注，用小小的举动传递大大的爱意。

Part 3：如何找到你和 TA 的“主导爱语”？

1. 自我觉察三问法





(1) 抱怨的反面。你最常抱怨 TA “不够…”的地方，可能正是你的核心需求。比如，你抱怨 TA “从不送礼物”，那么你的爱语可能就是“接受礼物”。

(2) 请求的频率。你最常提出的请求，往往是你的爱语。比如，你总说“陪我看电影”，那么你可能需要“精心的时刻”。

(3) 付出的方式。你习惯如何表达爱？这通常是你希望被爱的方式。比如，你常写情书，那么你可能需要“肯定的言辞”。

2. 互动实验法

(1) “爱箱检测”游戏。每周互相询问：“如果用 0-10 分衡量，你的情绪油箱今天有多满？”若低于 7 分，进一步探讨“我能做什么为你加油？”通过这种方式，了解对方的情感需求。

(2) 30 天挑战。轮流尝试不同爱语，记录对方的情绪反应。比如，本周专注“服务行动”，下周切换“精心的时刻”，观察哪种方式能让对方更开心、更满足。

Part 4: 超越爱情：爱语的多元应用场景

爱的语言不仅适用于恋人之间，还能在生活的各个方面发挥重要作用。

1. 宿舍关系

对注重“服务行动”的室友，主动帮忙取快递，用实际行动表达关心。

对需要“精心的时刻”的朋友，定期组织寝室茶话会，在轻松的氛围中增进感情。

2. 师生沟通

向偏好“肯定言辞”的老师请教时，先表达对其课程的欣赏，让老师感受到你的尊重和认可。

为喜欢“礼物接受”的导师准备手写感谢卡，用真挚的文字表达感激之情。

3. 自我关怀

若你的爱语是“精心的时刻”，每天留 20 分钟独处冥想，与自己对话，倾





听内心的声音。

若需要“肯定言辞”，写“自我欣赏日记”，记录自己的优点和成就，对抗内耗和自我怀疑。

Part 5: 常见误区与温馨提示

1. 避免刻板标签

爱语可能随时间变化。比如，热恋期我们可能更重视牵手、拥抱等“身体接触”，而毕业后，面对生活的压力，我们可能更需“服务行动”，希望对方能在实际生活中给予支持。

性别≠爱语。男生也可能需要“肯定言辞”，在事业上得到伴侣的鼓励和认可；女生未必都爱礼物，也许更渴望“精心的时刻”，与爱人共度美好时光。

2. 警惕“工具化”陷阱

爱语是理解需求的工具，而非操纵对方的技巧。不能因为知道对方需要什么，就刻意去做，而内心并不愿意。比如，“我知道TA要礼物，但我不想送”，这样的付出是没有意义的。

真正的爱需要“知情意合一”，即认知上理解对方的需求，情感上与对方产生共鸣，意志上主动选择去爱。

3. 文化差异与边界尊重

公开场合的“身体接触”需考虑个体文化背景。有些同学可能比较保守，抗拒当众牵手，我们要尊重他们的感受。

“服务的行动”不应过度牺牲自我。心理学中有“健康付出界限”的概念，我们在付出的同时，也要关注自己的需求和感受，保持自我价值感。

【写在最后】

爱是一种可以练习的能力。爱情不是遥不可及的玄学，而是需要我们用心去学习 and 经营的技能。正如查普曼所说：“爱是选择，是用对方需要的方式主动经





营。”当我们读懂彼此的爱语，争吵会变成理解，付出会化为滋养，亲密关系也会在爱的滋养下茁壮成长。

爱的方式或许不同，但真心永远是最动人的语言。让我们用爱的语言，书写属于我们的温暖篇章。

愿每一位同学，都能在爱的语言中找到属于自己的温暖频率，用爱编织出美好的大学生活。

【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；

心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：



心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿

