

認識自己的「愛的語言」

這個測驗幫助你仔細分析你對表達感情的偏好。你將會找到自己首要的「愛之語」、了解它的意思、學習怎樣使用這種語言與你愛的人有效地建立關係。

這個測驗包括 30 題目，每一題都有兩句話。請仔細讀這兩句話，從其中選出最能反映你想法的句子。有時候，可能兩個句子你都想選，不過請你還是只選一個（你可以使用剔除法，放棄沒有那麼重要的那一句）。

測驗中，你會看到這些字眼：「在我心目中有特殊地位的人」和「所愛的人」。提到愛、愛的語言，我們可能馬上就聯想到戀愛，但是，愛可以在不同的場合和關係上的。當你在做這個測驗時，請想著一個與你最親近的人：丈夫/妻子/子女...等。

請花 10 至 15 分鐘完成測驗。放鬆啊，慢慢來～ 不要急～

1	我喜歡收到寫了讚美與肯定的小紙條。	A
	我喜歡被擁抱的感覺。	E
2	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處。	B
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的。	D
3	我喜歡收特別的禮物。	C
	我喜歡和所愛的人去旅行，享受悠長假期。	B
4	我所愛的人幫我做事，我會覺得被愛。	D
	我所愛的人觸碰我的身體，會讓我覺得被愛。	E
5	當我所愛的人攬著我的肩膀，我會有被愛的感覺。	E
	當我所愛的人突然送禮物給我，我會有被愛的感覺。	C
6	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走。	B
	我喜歡和在我心目中有特殊地位的人牽手或擊掌。	E
7	愛的具體象徵（禮物）對我很重要。	C
	我喜歡聽到別人對我的肯定。	A
8	我喜歡和我所喜歡的人坐在一起。	E
	我喜歡聽到我所喜歡的人說我很漂亮、很英俊或很有氣質。	A
9	花時間和我所愛的人在一起，令我快樂。	B
	我喜歡收到所愛的人贈送的小禮物。	C
10	我喜歡聽到我所愛的人接納我的話。	A
	我喜歡我所愛的人幫我的忙。	D
11	我喜歡和所愛的人一起做同一件事，不論那是什麼。	B
	聽到所愛的人對我說支持的話，我會很高興。	A
12	所愛的人為我做的小事，比他的言語更能感動我。	D
	擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要。	E
13	我珍惜別人的讚美，也儘量避免受到批評。	A
	送我許多小禮物要比送我一份大禮物更能感動我。	C

14	當我和所愛的人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近。		B
	所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近。		E
15	我喜歡聽到別人稱讚我的成就。		A
	當別人勉強他自己去為我做一件事，我會覺得他很愛我。		D
16	我喜歡朋友或所愛的人走過我身邊時，故意用身體觸碰我的感覺。		E
	我喜歡別人聽我說話，而且表現出興趣十足的樣子。		B
17	當朋友或所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛。		D
	當拆開朋友或所愛的人送贈的禮物，我會覺得興奮。		C
18	我喜歡聽到別人稱讚我的外表。		A
	當別人願意花時間了解我的感受，我會有被愛的感覺。		B
19	在我心目中有特殊地位的人觸碰我時，我覺得有安全感。		E
	服務的行動讓我覺得被愛。		D
20	我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多。		D
	我喜歡收到所愛的人為我做的禮物。		C
21	我很喜歡在我心目中有特殊地位的人用心陪伴我。		B
	我很喜歡被人服務的感覺。		D
22	有人送我生日禮物時，我會覺得被愛及受重視。		C
	在我生日那天，有人對我說或寫出特別的話，我會覺得被愛。		A
23	有人送我禮物，我就知道他想到我的需要。		C
	有人幫我做家務，我會覺得被愛。		D
24	我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴。		B
	我很感激有人記得某個特別日子並且送我禮物。		C
25	我喜歡知道我所愛的人因為關心我而幫我做事情。		D
	我喜歡和在我心目中有特殊地位的人一起去逛街、旅行。		B
26	我喜歡和最親近的人牽手、擁抱、...。		E
	有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心。		C
27	我喜歡聽到有人向我表示感謝。		A
	與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛。		B
28	朋友或所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜。		C
	朋友或所愛的人碰觸我的身體，那種感覺真好。		E
29	有人熱心做我請求幫忙的事時，我會覺得被愛。		D
	當別人說欣賞我，我會覺得被愛。		A
30	我每天都需要身體的接觸。		E
	我每天都需要肯定的說話。		A