》男女长短调

Q 我老公在别人眼里是最好的老公，他工作努力，事业也小有成就，对家庭也很上心，不管工作多忙，总是尽量回家做晚饭给我和儿子，小姐妹们都觉得我找到了这样的老公真是掉进了蜜糖罐里。可是我怎么觉得日子越过越没意思呢？他一点都不浪漫。我暗示他很多回生日、情人节能不能送我小礼物他从来不送，我想两个人单独出去约会啊旅游啊，他觉得浪费钱没意思还不如在家陪儿子，我希望他没事多抱抱我他说老夫老妻的有什么好抱的。我说多了，他反而恼火地说他已经为这个家这么努力了，可我一句肯定和鼓励的话都没有，整天只看到他做不到的地方。我们现在冲突冷战三天两头，唉，这日子还怎么过？是我真的要求太多了吗？

方圆

在爱里，学会使用同样的语言

方圆：亲爱的，我深深理解你看似一团糟没有头绪解决的困惑，虽然其中其实有很清晰的脉络可循。你看，你老公是个好老公，工作努力，顾家爱你，你也是一个好老婆，喜欢礼物、喜欢和他在一起、喜欢被他抱着感受他的爱等，这些都是在关系中正常正向的渴求，会增加关系的亲密甜蜜度，可怎么会导致现在这样的状况呢？原因就是在爱里，你们使用的都是自己的语言，而忽视了对方的语言！

那么先说说，在爱里，我们大致都会用哪些语言呢？曾经有心理学家根据上万例伴侣相处的实例总结出来，我们在表达爱的时候基本会使用五种语言：

爱语一是肯定的言词，因为人类心灵最深层的需求就是感觉被人接受、被人认同、被人欣赏，特别是来自所爱的很在乎的人的一句肯定鼓励的话，会让对方感觉到他付出的价值，从而做事更有动力，甚至激发出更大的潜能。

爱语二是精心的时刻，这就代表两个相爱的人要一起去精心设计和创造一些真正可以在一起的事件或时间，给予对方全部的注意力，全心全意地在一起分享爱。你是否留意过，一起用餐的男女，婚前约会和已婚夫妇之间的差异？前者彼此注目，后者心不在焉。所以，称得上精心的时刻必须是全神贯注的，可以是烛光晚餐，也可以是手拉手的散步。活动其实是次要的，重要的是花时间“锁住”对方的情感。

爱语三是给予和接受礼物，礼物是爱的视觉象征和载体。礼物的用意是告诉对方你一直在我的心里面，也许我说不出口或者不用说，我通过礼物这个实物来表达，让你看到我这份爱。礼物不一定非要是花钱买来的，它可以是出差途中带回的海边的一把沙，或者你们热恋时的一封情书。事实上，这是最容易学习并做到的爱之语。爱通过给予和接受礼物在你们之间流动起来而变得鲜活。

爱语四是服务的行动，当你爱一个人的时候你总是想为他/她做很多事情，嘘寒问暖，无微不至，你为他/她服务不仅是为让他/她高兴，其实也是为了你自己高兴，因为这个服务的过程就是你在表达爱的过程，你因为表达出了你的爱而心甘如饴。服务的行为其实是生活在一起的人用得最多的爱语，除了一般的买菜做饭洗衣拖地也可以想出些更有创意的服务。比如你知道你老公明天要写关于教育的论文，先上网把有关信息google出来做一个文件夹发给他，这也会是个很让对方感觉到不一般的温暖和关怀的服务行为，对吗？

爱语五是身体的接触，这个就不必多言了，这是相爱的人为什么要在一起的最初渴求。

肢体接触是人类感情沟通的一种微妙方式，也是表达爱的有力工具。性只是这种爱语的方式之一，拥抱、牵手、亲吻、抚摸都属于身体的接触。英语有条谚语曾说：每天八个一分钟的拥抱能让爱情保鲜，身体长寿。

看到现在，我想不需要我赘言，你也看出来，你老公的主要爱语是服务的行为和肯定的言辞，而你的主要爱语是精心的时刻、礼物和身体的接触，这就不奇怪你们常常鸡同鸭讲，说不到一块。赶紧回去和他分享这堂“爱的五种语言”的课，好好分析一下你们各自爱语的习惯和需求，做个切实的行动计划，早日学会用对方能够理解、渴求和欣赏的爱的语言，等你们的好消息，祝幸福！

思旭

华东师范大学心理学硕士
情感专家与时尚心理杂志专栏作家
邮箱：six-uceeport@gmail.com

》职场方圆

了解老板的心理，顺势而为

案例

（口述者：Lili，女，32岁，资深编辑）

这份工作我已经做了快七年了，从一个刚出茅庐的大学生，成长为我们这个部门最资深的编辑了。但这两年来，一直感受到上司给我的阻力，无论是我的晋升还是涨薪。他似乎很害怕我超越他，总是给我穿小鞋，而他提拔的人明显能力比我弱，真上台后，也不配合他工作，也起不了支持他的作用。举个简单的例子吧，其他人邀请我去写部书稿，他们自己开了一个稿费，他居然给我压低了，这对他又有什么好处呢？好几次，我真的被他气哭了。可是，离开这个平台，我又舍不得，毕竟辛苦耕耘了这么多年，我的能力和贡献，大领导也是看在眼里的。但面对这个又鸡毛又小气的处女座老板，我该怎么办呢？

分析

在职场上，遇到这只拦路虎，估计谁都要皱眉头，不过我还是要提醒你小心“处女座”们的凶猛反扑，因为你简直要把鸡毛和小气这顶大帽子把他们给罩没了。

现在局面其实很清楚，你喜欢这个平台，多年来的辛苦并没有白费，第一，已经是最资深的编辑了，第二，也得到了大领导的认可，而老板对你的忌惮，也反面证实了你的能力。你也有继续往上走的潜力和格局。目前的问题不是去留，而是如何管理好上司，特别是那种刁难自己的上司。

首先，在心态上我们还是要先做调整，看来你已经对他有了成见，以这种成见去和他打交道，一定是件非常吃力的事情。每个人都有自己的行为模式，也肯定有自己的优缺点，你如果能放掉他和你的过节，先去理智客观地评价你的领导，观察一下他的行为模式，是不是也有可取的地方，比如很仔细、很认真、很上进？包括这些年对你的帮助和扶持。当然最重要的是去理解他对你做出这些举动背后的动机，很明显的自保，而且貌似很没有安全感，也很焦虑。

我们先把他当成普通人来理解，而暂时放下你和他的一些过节。你在内心尊重和接纳他了，他也能感受到的。人和人之间的沟通和理解也在一念之转间。

支招

心态调整了，我们才可能针对他的心理，来顺势而为。

老板担心的不过是自己的职位，只是他采取的是一种不高明的策略，提拔了能力不如他的人。那有没有可能在合适的机会下，告诉他，提拔能力强的人，才能更好地支持到他呢？这明显是更聪明更有智慧的做法啊。就算有一天你高升，也不会忘记当初照顾提拔的他。滴水之恩当涌泉相报。领导也需要管理，给他讲讲刘备的故事，也是很有效的催眠哦。

就拿压低你稿费那件事说吧，你有空也给他敲敲边鼓，领导，你看他们请我写书稿都这个数了，要是他们邀请你写，那岂不更是个天文数字？（这个数字你可以自填，力求夸张到他智商可以抵达的极限内）。最主要的就是让他明白，他支持你，是件双赢的事情，如果他打压你，对不起，谁也捞不到好去。

只有站在领导的立场上出发的那些理由，才能够打动他。而前提是，你要足够睿智地处理好自己的那些委屈和愤怒，才能洞察到对方的心理，而想出一个双赢的策略。否则，你只能是个自怨自艾的小姑娘，偷偷地躲在角落里哭泣。

如果你突破了这个障碍，恭喜你，你一个重要的人生功课已经完成，可以进入下一关打大怪的游戏了。

游小艇