**109學年度第2學期通識講座記錄**

講次：第1講

講題：如何促進社會和諧與世界和平：說對愛的語言

講者：中原大學 曾陽晴副教授

時間：110/03/05（五）Am10:20 ~12:00

地點：圖書資訊館 1F 湖畔講堂

記錄：譚歆

首次來到台東大學的曾老師，臉上洋溢著開心的笑容，站上令他感到雀躍的湖畔講台，開場他便說了：『來到這裡的目的，就是希望幫助所有孩子擁有一個更優質的感情觀。』你羨慕你父母的感情嗎？曾老師這麼問了在座的同學們，寥寥無幾的同學舉起了手。過去愛的死去活來，為何現在卻簽字離了婚呢？拋出了上述的問題，並且帶領同學們一起填寫自我探索的問卷，找到屬於自己的愛之語。

這項調查，放置於正向心理學中，醫學調查發現不管是誰，只要是人都有病態，而有病，就會希望它可以痊癒既使無法完全康復仍會期待病徵可以趨緩，而我們不會希望等到無法治療才在後悔，因此這項調查為此因應而生。跟隨曾老師的步伐，同學們透過問卷的作答獲得了相對應的分數，又更近一步的了解自己對於愛的需求。曾老師這麼說：『愛的語言，會與原生家庭有關』，並與同學們分享了幾則故事與親身接觸的案子，更增添了話語中真實性。

「愛就是在對方的需要上看到自己的責任」- 德蕾莎修女。曾老師緩緩道出，德蕾莎修女過去的一段小故事，而這段故事也是德蕾莎修女往後進行瀕死服務的開端，她發現她能做的或許只是幫助低下階層的人們在死亡前清理他們潰爛的傷口、換上乾淨的衣服，可以在最後一段的日子裡，有尊嚴並且安心地離去，印證了所謂的愛就是在對方的需要上看到自己的責任。

從抱怨的方式，可以知道對方的需求是什麼，用心傾聽對方的一言一語，也是個了解對方的好方式。曾老師又一次的深入分析了五種愛的語言：『行動（服務的行動）：因為我愛你所以我要為你做什麼…，用行動表示對他人的愛』、『語言（肯定的語言）：最直接的就是“我愛你”，說出讚美、鼓勵與感謝的話語』、『肢體語言（身體的接觸）：牽手、擁抱、親吻』、『送禮（接受與餽贈）：以送禮物表示愛』、『投注時間（精心的時刻）：無論如何都要兩個人一起做才有意義，如像是散步、聊天、逛街等』

「這個世界上沒有人有義務對你好，如果有人願意這麼對你，請記得感謝他。」曾老師語重心長地這麼說，希望同學們都能一輩子記得這句話。更說道『愛的能力是可以學習的，如果沒有嘗試過，請強迫自己練習；從今天開始打定主意，看見另一半做的好的部分，並且不吝嗇的稱讚他，會幫助你們的關係更加緊密。』

曾老師自己專研出了一個名為『水庫理論』的研究成果，他是這麼說的：「水要下在集水區，衝突與冷戰就是洩洪，給水庫加水，否則水庫漸乾涸。」我們愛一個人，當然可以，沒有任何的問題，但要用對方式，就像雨要下在集水的區域，才可以發揮它真實的效用，然而吵架時的衝突及冷戰即為滂沱一般，猛烈的沖刷只會對兩人的關係造成反效果，最後一項則是對於愛的人更要勇敢說愛，要讓對方明白你的心意。說對愛的語言，就是真實的了解與關心，才能給愛的水庫加添愛情。

講座進入了尾聲，曾老師幫大家整理今天講座課的兩項重點，一為「願意改變」，二為「願意花時間陪伴對方」，並且學著找出對方愛的語言，用對方喜歡的模式來愛他，期許同學們，都能健康的愛、快樂的愛下去！更希望這堂課可以成為媒介，幫助各位同學繼續澆灌自己美好的人生。