

# BÀI TRẮC NGHIỆM NĂM NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

Gary Chapman

1. **A** Tôi thích được nhận sự khen ngợi từ người khác  
**E** Tôi thích được ôm ấp
2. **B** Tôi thích có thời gian riêng tư với người đặc biệt đối với tôi  
**D** Tôi cảm thấy được yêu khi có ai đó giúp đỡ tôi
3. **C** Tôi thực sự thích thú khi được người khác tặng quà  
**B** Tôi cảm thấy thoải mái khi đi thăm bạn bè
4. **D** Tôi cảm thấy được yêu khi mọi người làm điều gì đó để giúp đỡ tôi  
**E** Tôi cảm thấy được yêu khi mọi người thể hiện hành động yêu thương đối với tôi
5. **E** Tôi cảm thấy được yêu khi người mà tôi yêu hoặc ngưỡng mộ choàng vai tôi  
**C** Tôi cảm thấy được yêu khi tôi nhận được món quà từ người tôi yêu mến hoặc ngưỡng mộ
6. **B** Tôi thích đi đến nhiều nơi cùng với những người bạn tôi yêu mến  
**E** Tôi thích cầm tay với những người thật đặc biệt đối với tôi
7. **C** Biểu tượng cho tình yêu (ví dụ như quà tặng) rất quan trọng đối với tôi  
**A** Tôi cảm thấy được yêu khi mọi người nhìn nhận mình
8. **E** Tôi thích ngồi gần những người mà tôi thật sự thoải mái khi ở bên cạnh họ  
**A** Tôi thích mọi người nói với tôi là tôi rất lôi cuốn/ xinh đẹp
9. **B** Tôi thích có thời gian với bạn bè mình  
**C** Tôi thích nhận những món quà nhỏ từ người bạn mình
10. **A** Những lời nói khích lệ thì rất quan trọng đối với tôi  
**D** Tôi biết rằng khi ai đó giúp đỡ tôi, nghĩa là họ yêu tôi
11. **B** Tôi thích được làm một điều gì đó với bạn của tôi  
**A** Tôi rất thích khi ai đó nói những điều tử tế với tôi
12. **D** Tôi thấy cảm động khi ai đó làm điều gì cho tôi hơn là những gì người đó nói  
**E** Cử chỉ yêu thương như ôm ấp làm cho tôi cảm thấy mình được nối kết và có giá trị
13. **A** Tôi đánh giá cao những lời khen thưởng và tránh những lời chỉ trích  
**C** Thỉnh thoảng những món quà nhỏ lại ý nghĩa đối với tôi hơn là những món quà lớn
14. **B** Tôi cảm thấy thật gần gũi với một ai đó khi chúng tôi nói chuyện với nhau hoặc cùng nhau làm một điều gì đó  
**E** Tôi cảm thấy gần gũi với bạn mình hơn khi họ ôm tôi
15. **A** Tôi thích mọi người công nhận những nỗ lực của mình  
**D** Khi ai đó làm những điều mà trước đây họ ít làm chỉ để giúp đỡ tôi thì tôi biết rằng người đó thật sự yêu tôi
16. **E** Tôi thích những người bạn ôm mình và thích cùng đi dạo với người đó  
**B** Tôi thích người khác lắng nghe và cảm thấy thật sự thích thú với những gì mình đang nói
17. **D** Tôi cảm thấy mình được yêu khi được bạn/ người yêu giúp đỡ trong công việc hay là một dự án nào đó  
**C** Tôi thật sự thích nhận quà từ những người bạn/ người yêu
18. **A** Tôi thích mọi người đánh giá cao về vẻ bên ngoài của tôi  
**B** Tôi cảm thấy được yêu khi được chăm sóc người khác
19. **E** Tôi cảm thấy được an toàn khi được một ai đó ôm ấp  
**D** Tôi cảm được yêu khi chăm sóc người khác
20. **D** Tôi đánh giá cao nhiều điều mà những người bạn thân làm cho tôi  
**C** Tôi thích nhận quà từ những người bạn thân
21. **B** Tôi thật sự tận hưởng cảm giác khi một ai đó dành cho tôi sự quan tâm trọn vẹn  
**D** Tôi thật sự tận hưởng cảm giác khi một ai đó giúp đỡ mình cách nhiệt tình
22. **C** Tôi cảm thấy được yêu khi một ai đó tổ chức sinh nhật và tặng quà cho mình  
**A** Tôi cảm thấy được yêu khi một ai đó tổ chức sinh nhật với những lời nói thật hay
23. **C** Tôi biết một người suy nghĩ về tôi khi người đó tặng quà cho tôi  
**D** Tôi cảm thấy được yêu khi ai đó giúp đỡ tôi trong công việc
24. **B** Tôi đánh giá cao một người khi họ lắng nghe tôi cách kiên nhẫn và không ngắt lời khi tôi đang nói  
**C** Tôi đánh giá cao một người khi họ nhớ đến những dịp đặc biệt và tặng quà cho tôi
25. **D** Tôi biết rằng mình được yêu khi ai đó giúp đỡ tôi những công việc hằng ngày  
**B** Tôi thật sự muốn có thời gian nhiều với người thật đặc biệt của mình qua một chuyến du lịch
26. **E** Tôi thích hôn / được hôn với người mà thật gần gũi với tôi  
**C** Tôi thật sự cảm thấy rất thích thú khi nhận được món quà mà không nhằm vào bất cứ một dịp đặc biệt nào
27. **A** Tôi thích mọi người nói rằng tôi được đánh giá cao  
**B** Tôi thích khi đang nói chuyện với bạn của mình thì người đó nhìn vào tôi
28. **C** Những món quà từ một người bạn hoặc một ai đó rất đặc biệt thì luôn làm cho tôi cảm thấy rằng mình thật đặc biệt  
**E** Tôi cảm thấy mình thật đặc biệt khi ai đó ôm ấp tôi
29. **D** Tôi cảm thấy được yêu khi tôi nhờ một ai đó giúp đỡ mình và họ làm điều đó một cách nhiệt tình  
**A** Tôi cảm thấy được yêu khi mọi người nói rằng tôi được đánh giá cao như thế nào...
30. **E** Tôi cần được ôm ấp mỗi ngày  
**A** Tôi cần những lời nói khen ngợi mỗi ngày

**TỔNG CỘNG: A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_ C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_ E: \_\_\_\_\_**

A. Lời Khen ngợi

B. Thời Gian Chất Lượng

C. Quà Tặng

D. Hành Động Phục Vụ

E. Cử chỉ âu yếm

# NĂM NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

*Ngôn ngữ tình yêu của bạn khác với ngôn ngữ của những người đang hiện hữu trong cuộc đời bạn. Mỗi chúng ta nói và hiểu điều dễ nhất khiến chúng ta cảm thấy rằng mình được yêu. Nếu bạn cố gắng sử dụng ngôn ngữ riêng của mình, có thể đối với người khác thì lại rất khác biệt. Để hiểu được, bạn cần biết và nói ngôn ngữ tình yêu của người bạn của mình.*

- LỜI KHEN NGỢI:** “Tôi nghĩ bạn thật là một người bạn tuyệt vời”, “Làm tốt lắm”... Đây là những biểu hiện bằng lời nhằm truyền đạt sự khích lệ, trân trọng, khen ngợi đem đến niềm vui và hạnh phúc cho những người mà chúng ta yêu thương. Những lời khẳng định như vậy giúp thể hiện sự khuyến khích – truyền cảm hứng và thúc đẩy (không gây áp lực) để người khác tiếp tục theo đuổi, phát triển tiềm năng cá nhân của họ. Sự tử tế - đây là thông điệp của sự yêu thương, trung thực thể hiện sự thân mật, những cảm xúc, chia sẻ hoặc tha thứ. Sự khiêm nhường – đưa ra gợi ý thay vì đòi hỏi, yêu cầu thay vì ra lệnh..
- HÀNH ĐỘNG PHỤC VỤ:** Ngôn ngữ tình yêu này sẽ giúp bạn cảm thấy mình hạnh phúc, vui như thế nào khi bạn biết được biết được người bạn của mình muốn mình giúp cho họ làm điều gì đó hoặc những điều mà họ muốn bạn làm. Ví dụ như những việc: lau dọn nhà cửa, là quần áo, dọn dẹp gara, nấu ăn, mời đi ăn tối hoặc mời tham gia một buổi hòa nhạc...Để làm những điều này, bạn cần phải suy nghĩ, dành thời gian chuẩn bị, đầu tư công sức, nỗ lực và có kế hoạch. Hãy thực hiện những điều này với tình yêu, sự hào hứng chứ không phải sự ngại ngùng, trách nhiệm hay bắt buộc (có thể đôi khi những việc bạn làm sẽ đi ngược lại với định kiến của gia đình, xã hội)
- QUÀ TẶNG:** Ngôn ngữ tình yêu này không phải chỉ để cập đến những món quà về vật chất. Đây còn là những món quà về sự yêu thương, quan tâm, lo lắng, chu đáo. Đó có thể là những món quà về hiện vật – nhỏ (hoặc lớn) mà bạn chuẩn bị cho một người nào đó trong một khoảng thời gian đặc biệt hoặc không nhân dịp gì. Hoặc món quà cũng có thể là sự hiện diện của bạn trong những khoảng khắc quan trọng hoặc trong thời gian khủng hoảng của người đó.
- THỜI GIAN CHẤT LƯỢNG:** Điều này có nghĩa chúng ta phải thật sự tập trung, không bị phân tâm, gián đoạn dù có thể chúng ta đang bận rộn. Thời gian chất lượng nghĩa là có thời gian dành cho nhau, không chỉ gần gũi về mặt khoảng cách mà còn là trong cảm xúc, tinh thần. Buổi trò chuyện thực sự ý nghĩa, mọi người đối thoại và chú ý lắng nghe nhau để cảm thông, chia sẻ một cách tích cực. Trong các hoạt động, mọi người cùng làm việc với nhau, không bị phân tâm bởi những điều khác và cùng tạo ra các kỉ niệm đẹp đẽ của những người bạn.
- CỬ CHỈ ÂU YẾM:** Với một số người, ngôn ngữ tình yêu của họ là sự truyền cảm bằng xúc giác. Ví dụ như một cái ôm ấm áp từ một người bạn hay một thành viên trong gia đình, cùng nắm tay nhau đi dạo, vuốt tóc hay chải tóc... Đây là một hình thức truyền cảm của cơ thể thông qua các dây thần kinh xúc giác. Ngôn ngữ tình yêu này cũng bao gồm cả sự đồng cảm, thấu hiểu sâu sắc hay cái nắm tay nhẹ nhàng khi người bạn của mình đang khóc hay đối diện với quãng thời gian khủng hoảng trong cuộc đời.