

## 創意系列 15：敗犬站起來



- ◎作者 陳海倫
- ◎定價 380 元
- ◎ISBN 978-986-87321-4-8

### 【本書特色】

- ◎9 個敗犬的案例探討
- ◎10 個淪為敗犬的理由
- ◎11 個敗犬常用的藉口
- ◎15 個敗犬常問的問題

### 【誰要讀本書】

- ◎希望找到好對象的人
- ◎一直無法踏上紅毯的人
- ◎希望婚姻幸福的人
- ◎離過婚的人

## Fight for your life!

### 【本書簡介】

「敗犬」這兩個字源自於日語，含意為：「在鬥爭中失敗，夾著尾巴逃跑的狗」，引申為在競爭中失敗退場的輸家。後來，這個字眼被日本作家重新定義過，以狹義而言，是指年過三十且未婚、無子女的女性；但廣義來說，凡是沒有組成一個正常家庭的人，無論是男人或是女人，都可稱之為「敗犬」。

在本書裡，並沒有限定「敗犬」的性別，只要是年紀過了適婚年齡，且「目前處於沒有婚姻狀態」的人都算，離婚且單身的人，也理所當然地歸類為敗犬一族。除此之外，我們還給「敗犬」加入了一個全新的定義：結了婚之後適應不良，不能真正當一個好丈夫或好妻子，離婚潛力非常高的人，一律都列為「敗犬」。本書的主題，談的不僅僅是「敗犬」的問題跟現象，還要讓這些娶不到老婆、嫁不到老公的人們面對現實，勇敢地「站起來」。這些敗犬們，到底發生了甚麼樣的事情？為什麼他們會跨不出這道門檻？

在敗犬的內心深處，不斷地眺望著幸福的彼端，卻又怎樣都沒辦法踏上那條康莊大道。這些人把自己關在一個自己設計的監牢裡面，有著難以攻破的心防。可想而知，敗犬們的內心是非常痛苦的。可悲的是，許多的敗犬並不會承認自己有什麼失敗。這些感情生活上不斷在拉警報的人們，心中的焦慮跟徬徨與日俱

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenctruegroup.com/>  
心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>  
陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

增，卻又找不到出口；明明很生氣、很抑鬱，卻又查不出理由。所以，藉由這本書，特別針對這個普遍的社會現象來探討一下，敗犬們到底發生了什麼事情。

### 【作者簡介】

陳海倫，心橋顧問有限公司總裁。

具專業諮詢經驗，於日本、印度、新加坡、美國、台灣等國家推廣品格教育、生活成功管理學。幫助與服務的對象普及個人到企業，致力於助人達到設立的目標而成功，並且擁有快樂自由的人生。

專長：品格教育、情緒管理、生活管理、企業管理、演講、顧問、經營擴展、溝通、行銷銷售

媒體經驗：北美衛視【陳顧問時間】電台製作·主播

### 【自序】

我之所以會一直出書、演講，其中之一的理由，就是希望這些人不要等到年紀太老了，才來說想要改變。

這些關於敗犬的症狀，我們提到了這麼多，你不應該這樣想：「嗯，我只符合其中一項，所以問題不嚴重吧！」只要是敗犬，這些症狀大部分是互相有關連的，就算只有一項，也相當致命；有些時候，很多症狀會集中在一起，只是每個人呈現出來的嚴重程度不一。不管怎樣，想要修正回來最好都要趁年輕的時候快點改。感情是需要學習的，婚姻是需要投注大量的時間去經營的。就像釀酒一樣，久了才會越陳越香，這是沒有捷徑可以走的。

如果你心裡是這樣想著：「兩天，我就要把酒釀出來！」所以，就添加了一些化學藥劑，但做出來的產品不是自然的，味道是不一樣的；因為原本正常生產的佳釀，就是需要這麼多的時間。

你不得不認清一件事實：在生命裡，「時間」是一個重要的因素。

就算你想要談戀愛，人家會問的就是：「你今年貴庚？」非常的現實。雖然你可以靠諮詢的協助讓自己的心態比較正常，也可以仰賴高科技讓自己看起來青春常駐，但年紀超過了，子宮老化了，身體機能退化了，就是很難生育。

也許你會聽到身邊很多人會說：「很多人都是老來得子。」

「現在科技這麼發達，老蚌生珠也不是不可能的事。」

這些都是自我安慰的話。你心裡應該很清楚，叫一個五十歲的人生小孩，無異是緣木求魚，太強人所難了。

「敗犬」不可怕，可怕的是你不認為自己是敗犬，究竟有什麼大不了。逝者已矣，來者可追，趁你現在還年輕，不要再當敗犬了，命運掌握在你自己的手中，千萬不要放棄；我衷心的希望所有的敗犬能夠早日清醒過來。

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

敗犬，今天就站起來！

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>  
心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>  
陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

## 【目錄】

前言 別再拖了，趕快去結婚！

### 第一章 敗犬的藉口

- 藉口 1 我不需要靠老公來養我（我不需要老婆來照顧我）。。
- 藉口 2 我忘不了他（她）。
- 藉口 3 我不相信婚姻一定會帶來幸福。
- 藉口 4 不結婚比較自由。
- 藉口 5 工作這麼忙，哪有空搞結婚的事？
- 藉口 6 唸書拿文憑，錯過了結婚的機會。
- 藉口 7 我的交際能力太差……
- 藉口 8 生活圈子這麼小，怎麼找對象？
- 藉口 9 打電動比談戀愛、結婚有趣多了！
- 藉口 10 網路交友就夠了，何必談戀愛或結婚呢？
- 藉口 11 我家沒溫暖，我對成家這件事沒興趣。

### 第二章 爲什麼你會淪爲敗犬？

- 理由 1 要求完美
- 理由 2 物質掛帥
- 理由 3 道理勝過愛情
- 理由 4 不了解異性
- 理由 5 不了解自己的角色
- 理由 6 有太多的標準
- 理由 7 被父母寵壞
- 理由 8 不讓別人教
- 理由 9 自我感覺良好
- 理由 10 對人生的麻木與晚熟

### 第三章 敗犬案例探討

- 個案 1 桀傲不馴的敗犬類型
- 個案 2 高學歷且強勢的敗犬類型
- 個案 3 不愁吃穿的賴家敗犬類型
- 個案 4 沒有結婚欲望的敗犬類型
- 個案 5 情場高手的敗犬類型
- 個案 6 害怕談戀愛的敗犬類型
- 個案 7 外貌協會的敗犬類型

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

個案 8 老牛吃嫩草的敗犬類型

個案 9 偽裝成勝犬的敗犬類型

#### @第四章 敗犬十八問

Q1：會變成敗犬，一定是自己的問題嗎？

Q2：不結婚也是一種選擇，難道不應該被給予該有的尊重嗎？爲什麼把單身的女人視爲人生有殘缺，或是一種恥辱？

Q3：這個社會好女人多，好男人少；女人不斷進步，男人卻在原地踏步；有沒有結婚，跟能不能得到幸福有什麼關係？

Q4：誰不希望找到好歸宿，但結婚這種事豈能兒戲？找對象寧缺勿濫，不是嗎？

Q5：我也想交男朋友，但不知爲什麼總是吸引一些自己不喜歡的人？

Q6：與男朋友交往了很久，但是對方卻一直沒有要談婚論嫁的跡象，該怎麼辦？

Q7：我也想談個正常的戀愛，卻常常被已婚男子或有女友的人糾纏……

Q8：我喜歡跟各種男人交往、藉以了解他們，這不是也很有趣嗎？

Q9：我最愛的人已經結婚了，我沒辦法敞開心胸去接受別人的愛，怎麼辦？

Q10：我天性比較害羞，不敢跟喜歡的人表白，而且我很害怕被拒絕……

Q11：我不想爲了達到結婚目的而要出各種手段，像是搶男人或賣弄風騷的那種事，我不屑做啊！

Q12：我的身材胖到天理不容，長相又這麼抱歉，哪有機會被人喜歡？

Q13：我很愛他，但感覺上他並沒有這麼地愛我，怎麼辦？

Q14：我想要的愛情，他沒辦法給我，怎麼辦？

Q15：他對我就是沒感覺，怎麼辦？

Q16：我愛上有夫之婦。我好愛她，我不想放棄她，我可以等她，就算見到她也好。

Q17：我好喜歡那個女孩，我就喜歡這一型，我對她太有好感了，我跟她一定是天生一對，我就是追到她。怎樣可以追到她？

Q18：我也想要結婚呀！但我女朋友很愛跟我吵架，她只聽她媽媽的，就是不嫁給我，我的愛情一直卡在這裡動彈不得！

最終章 不結婚，到底好不好？

後記

#### **【試讀】** Q14：我想要的愛情，他沒辦法給我，怎麼辦？

一般來說，敗犬在愛情的心態上，是非常不成熟的。

大部分的敗犬只會想著：「我要、我要、我要……」

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

或是：「你怎麼不這樣、你怎麼不那樣……」

敗犬們卻很少想到：「我要怎麼做，對方才會舒服？」

「我要怎麼做，對方會滿意？」

「我怎麼做，可以看到對方開心？」

「我該用甚麼樣子的方式講話，對方才會覺得著迷，才會覺得我很可愛？」

這些事情，在愛情裡很重要。但敗犬通常都沒有想通這個觀念，在感情上並沒有真正地對焦，只是一味地在自己的世界裡面幻想，就會造成兩個人的關係出現裂痕。

在愛情上，最重要的能力就是溝通。

如何講話讓對方覺得舒服？怎樣讓自己的思想是可以被對方接受的？如果不懂這些，就算學富五車，對方還是會覺得你很頑固、不懂變通，就像個硬梆梆的石頭。

若懂得這些溝通的方法，你給別人的感覺是身段比較軟的，讓對方有很大空間，像一片草原、一個海洋或是一張很舒適的沙發，怎麼坐都舒服，都不會被鐵釘刺到或割傷，而不是讓人覺得什麼都是非這樣不可、非那樣不可，像個又臭又硬的石頭。當你的方式、態度改變時，相對的，對方的反應及態度就會不一樣。要是你沒有自己先做到，就永遠也無法理解這箇中的奧秘。

我們常會看到有人吃醋地說：「你怎麼沒用像對待某某人的方式對待我？」

其實答案很簡單：因為你並不像某某人這樣的方式去對待別人。

如果你一直希望對方能為你做什麼，心裡有很多預先設定的框框，別人跟你交往就像走到地雷區一樣，走沒幾步就踩到地雷，那種感覺有多麼很難受，多麼緊張害怕？當然會不舒服，他就會變得不可愛。

嚴格來說，你想要的愛情並不是對方給不了你，而是你沒辦法跟他一起創造出來。這不是單一方向的思維，不全然是對方的問題，你也得看看自己為什麼得不到。就像投籃投不進一樣，你要研究的是自己的姿勢哪裡有問題，哪個部份還需要再苦練一番。

有些情況是，你連自己要的是什麼都不清楚，或是你想要的根本就不切實際。再換一個角度來看，對方想要的，你又是否給了他？你是否有辦法給他？

只會「要」或只會「給」，都不是正常的。不過，你得必須要能夠「給」對方要的，才會有辦法真正的「要」到你想要的。學會如何愛人，學會怎麼創造甜蜜以及讓人舒服的感覺，你想要的就不難得到了。

**節錄自”敗犬站起來第四章 敗犬十八問 ”**

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>