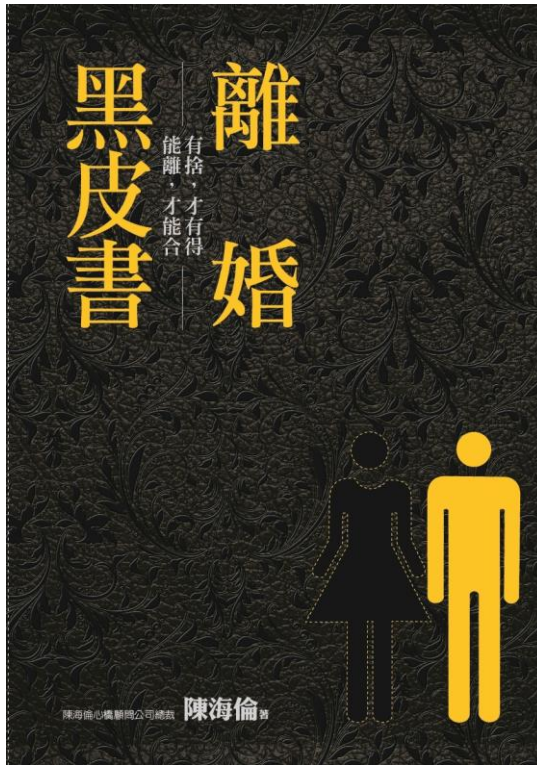


創意系列 16：離婚黑皮書



- ◎作者 陳海倫
- ◎定價 380 元
- ◎ISBN 978-986-87321-5-5

【本書特色】

- ◎找到婚姻危機的問題與解套方案
- ◎分析離婚的前因後果與優缺點
- ◎深入探討離與合在人生中的關係
- ◎6 個離婚案例與 14 個常見問答

【誰要讀本書】

- ◎婚姻遇到嚴重衝突的人
- ◎感情遇到困惑且苦尋出路的人
- ◎希望婚姻更上一層樓的人
- ◎離過婚的人，希望再婚的人

有捨，才有得。能離，才能合。

【本書簡介】

本書用樂觀、輕鬆、文明、科學的態度，來探討離婚這件事情。作者陳顧問希望把輔導過、諮詢過的例子提供給大家參考，這些人都有不一樣的狀態，有的人是自己離過婚，有的人娶離過婚的老婆，有的人嫁給離過婚很多次的先生；有的人是一生都想要離婚，可是卻沒有離成；有的人是都很怕離婚沒面子，也怕聽到別人的閒言閒語，所以他不敢離婚；也有很多人是選擇跟離過婚的人在一起，還是一樣有很好的婚姻。

關於婚姻，你要先了解一件事：既然你能結，就能夠離。如果你沒有真正地思考過「離婚」這件事，你並沒有完完全全擁有婚姻。這是另一種逆向思考——當你真正地想過「離婚」，當你可以坦然面對「失去」的時候，你才可以真正的「擁有」。可是，就算你對婚姻的態度很認真，還是可以去了解「離婚」到底是怎麼一回事。這本書，希望能夠和想要「擁有一輩子美好婚姻」的朋友們，做一個交流分享的經驗。

【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】

這本書的書名，叫《離婚黑皮書》。

「黑皮」這兩個字，是對應英文的「happy」，也就是說，希望你可以用豁達的角度來看待離婚這件事。然而，對大部分的人來說，「離婚」是一件很難開心起來的事情，一講到離婚，尤其是自己離過婚的人，要輕鬆面對，談何容易？

人生，一定可以快樂，可以自由，可以有能力。但重點在於你要不要選擇這樣的結果？你要不要追求這樣的境界？你願不願意為這樣的人生努力、拼命、鞠躬盡瘁？

人生，因為了解而自在、自由。只要你願意花精神去研究、學習，並不斷地勤練、突破，你就會有無限大的空間可以進步，也會大幅提升成功的機率。即使一時看不清前面的路，看起來問題似乎無解、沒有未來，但只要繼續往前走，就可以柳暗花明又一村。

人生，永遠都會有很多機會。不過，這些機會是給那些準備好的人。只要你不斷地做、不斷地前進，你永遠無法預知後面還有多少的幸福，也不會知道有多美好的風景可以期待。有時你會以為沒機會了，一切都完蛋了，但彷彿出現奇蹟似地，又有了上天給予的力量與希望。只要你能突破極限，原本灰暗的世界就會變天，遲來的春天還是會到來。

春天遲來，並不代表不會來，但當它真正來臨的那一刻，是給做好萬全準備、有用心、努力的人去獲得的。如果你一直裹足不前，一直坐著等待，你一直固執不願意改變、不想要成長，生命中的寒冬將會持續到永遠，不僅天寒地凍，而且雪上加霜。

人生的境界，是靠個人去創造的。雖然天有不測風雲，但只要用心努力，不斷地創造機會，累積自己的能力，時間久了，自然就會滴水穿石，鐵杵磨成繡花針，讓你綻放出最美麗的光芒。

古人有云：「精誠所至，金石為開」，天底下沒有達不到的目標，只有不夠用心的努力。繼續往前走，不停止地奮鬥下去，總有一天一定會到達彼岸，一定可以踏上幸福的樂土。

與君共勉，願我們永遠快樂地在一起。

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 不懂離，怎麼合？
- 第一章 談離婚前，先談愛情。
- 第二章 那些幸福的障礙……
- 第三章 什麼是離婚？
- 第四章 爲什麼你要離婚？
- 第五章 找出問題的癥結
- 第六章 最常引起離婚的事情
- 第七章 如何苦中作樂？
- 第八章 尋找另一片海闊天空
- 第九章 Q&A 時間
- 第十章 離婚案例探討
- 附錄 現身說法

【試讀】難道真的走投無路了嗎？

當你認爲自己的婚姻已經走投無路了，是不是真的忍無可忍，無需再忍？難道就沒有退而求其次的方法？

這裡舉一個夫妻最常見的爭吵狀況：習慣。

譬如說，老公一定堅持要早上洗澡、吃飯的時候一定要看報紙，或是他一定要看棒球、一定要熬夜打電動等等。換成是老婆，比較常見的就是喜歡到處去跟別人八卦、喜歡去煽風點火，或是跟其他的男人打情罵俏之類的。

男人、女人有各式各樣的習慣，有對方不能忍受的一些個人習性。這些習慣的存在，是不是就表示他是個壞男人，她就是你不能接受的女人？就算你換了另一個人，到底會不會更好？還真的有待商榷呢。

既然換一個也不見得會更好，就表示一定得要忍耐嗎？不，並不是忍耐之後，狀況就會自然變好。你一定得付出一些努力，想盡辦法探討彼此該怎樣才能改進，可以用更好的方式繼續生活下去。你應該給彼此足夠的信任與空間，而不是一味地講求「退一步，海闊天空」。

當你決定要結婚的時候，一定是希望可以談一輩子的戀愛。如果你不能夠對另一半講出甜言蜜語，或是創造生活裡的羅曼蒂克，其實婚姻是很無趣的。面對無趣的生活，一般人最常選擇的方式就是「忍耐」，當然生活裏的情趣、品質都會下降很多，其實早就離真正的愛情已經很遠很遠了。

「忍耐」這件事，對婚姻並非是絕對有幫助的。如果你很不舒服，卻選擇一直忍耐下去，總有一天癌細胞都被你逼出來了，而且會覺得人生很沒意思，愛情也像一潭死水。

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>

有些人選擇的方式更糟糕，像是拼命抱怨、一直要求、一直爭對錯……這也不是正確的方向，只會讓婚姻的洞愈來愈大。你必須曉得，「忍耐」、「抱怨」、「要求」、「爭對錯」都不能解決問題。

要化解一成不變的婚姻，你必須懂得創造——這才是能夠真正解決問題的辦法。我們可以把時間拉長遠一點來看，拉多遠呢？拉到十年後，你的婚姻會不會好？有沒有可能想出一個方法，咱們可以相處得更融洽、更完美？兩全其美的辦法一定有，只是看你願不願意去找，彼此願不願意給予空間，去創造不一樣的模式？以我跟我先生為例。他是西方人，我是東方人。起初在一起的時候，早飯必須煮兩份，一個吃西餐，一個吃中餐，挺麻煩的；要娛樂的時候，我先生喜歡戶外活動，但我偏偏不喜歡曬太陽，這就是一個問題呀！如果他在戶外活動的時候我都不在，他當然不會接受，兩個人就格格不入，可以為這件事情鬧到天翻地覆，兩個人吵架說：

「你怎麼就不能忍著點，陪我待在屋子裡嘛！」

「那妳怎麼不忍耐多曬一點太陽，陪我去打個球又不會死？」

「外面紫外線強，對皮膚不好，曬了容易長斑啊！」

「屋子裡悶那麼久，妳不會發霉啊？」

像這類的爭執，真的滿無聊的。你的習慣是什麼、他的習慣是什麼、兩個人是不是一定要做同一件事，在婚姻裡其實不是這麼重要。

像遇到這種問題，你就去玩你的，他去玩他的，不就好了？沒什麼好吵的。如果一定要把這種事情拿來吵架說：「你好不容易放假竟然都不跟我去逛街，這算什麼婚姻？」

「乾脆離婚算了，反正你做什麼事都不跟我在一起！」

你要曉得一件事：陪你逛街也不等於愛你，不跟你去逛街也不表示他不愛你。你應該理智一點，互相都給彼此一些空間，在婚姻裡找到一個平衡點，大家可以自由呼吸，兩個人都可以過著彼此想要的日子。

所以，我希望大家用探討、改進、成長的方法，找婚姻顧問諮詢，找到一條彼此可以快樂相處，又可以保有自我空間的方法。當你有能力創造這樣的婚姻，再來看待離婚的時候，事情的角度就不一樣了。

方法一定有，為了生存，人一定可以進步，至少你得要求自己成長，一切就會改變。當你改變了，會非常驚訝的發現：原來一個人可以進步的空間這麼大！

節錄自《離婚黑皮書》第五章：找出問題的癥結