

創意系列 18：如何愛你的父母？



◎作者 陳海倫
◎定價 380 元

【本書特色】

- ◎11 種子女愛父母的方式
- ◎12 種父母的類型徹底分析
- ◎深入解說父母與子女的需要
- ◎探討溝通如何對焦，衝突如何化解

【誰要讀本書】

- ◎想要化解兩代衝突的人
- ◎想要進一步了解父母的人
- ◎希望強化溝通技巧的人
- ◎希望擁有天倫之樂的人

How to Love Your Parents ?

【本書簡介】

本書的書名為《如何愛你的父母》，是從為人子女的角度探討親子關係該朝什麼方向努力，如何去冰釋彼此間的誤解，並在自己的能力範圍之內盡全力去愛自己的父母。子女要主動親近父母，主導這一切——因為愛父母是你的決定、你的心意，也是你個人的天倫之樂。我們並不是要討論父母有多愛我、為什麼父母從來都沒關心過我……，這是不一樣的方向。

當你決定要愛自己的父母，就得敞開心胸的去了解他們。你對父母了解有多深，將影響到愛他們的意願及深度。對於書中各種不同類型的父母，所要具備的能力基本上差不了多少，但了解的越多、越深入，相對的也越有機會去創造你想要的愛！

【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】

每個子女都想要愛父母。若是找不到方法，不能好好地愛他們，終究是人生的遺憾。常言道：「天下父母心」，父母愛孩子是天經地義，孩子愛自己的父母也是理所當然，所以，本書要談的就是另一個方向：「天下子女心」。這份真誠的愛應該被探討、被了解、被幫助，讓所有被禁錮的愛被釋放出來。

不管自己的父母是個怎樣的人，孩子仍會很自然地希望跟爸媽親親、抱抱、講話、玩耍、撒嬌，無時無刻想念著自己的爸媽，彼此之間有非常親密的關連性。在成長的過程當中，或許因為孩子的行為不夠端正，或是受到父母的不當管教，雙方發生了許多衝突、誤會與不愉快。

等到年齡漸長，兩邊的親密動作卻越來越少——笑聲減少了，不再可愛了，也不再撒嬌了。等到某一天，才突然發現自己再也無法像過去那樣，毫不掩飾地表現出自己對父母親的情感，就算天天見面，也只能不斷壓抑心中的愛與溝通，兩邊的關係越來越疏離。

儘管如此，不管孩子年紀多大，心中對父母親的那份愛仍一直存在。只是長年累月相處下來，那種親密感漸漸變得陌生，每個人都想回到過去那段美好時光，到了後來，卻是怎樣都回不去了。

爸媽也好，孩子也好，都希望能向對方表達自己心裡真正的感受，希望溝通上沒有任何障礙。很可惜，許多人因為不懂得怎樣去愛，或是擔心講錯話傷害對方，只好選擇隱瞞、逃避或是壓抑自己的情緒——不知曾幾何時，這種「天倫之樂」竟然變成了一種奢望。如果你有許多話、許多想法，沒有誠實地對父母親表達出來，心裡就像卡著許多石頭一樣，石頭越來越多，最後一定會把你壓垮。

本書的目的，是希望子女們更輕鬆地表達出內心真正的感受，把想要跟爸媽親近的心意展現出來。另一方面，是我們平常和父母相處時，把那些不喜歡的、覺得不對的、不自在的事情一一釐清，讓每個人都可以忠於心中的情感，真正地和父母親溝通；不僅讓爸媽覺得舒服，孩子自己也沒有遺憾。

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】

如何愛你的父母》

序 天下子女心

第一章 什麼是孝順？

第二章 爸媽與我的關係

第三章 親子之間的衝突

第四章 父母需要的是什麼？

第五章：孩子需要什麼？

第六章 父母的種類（一般型）

第七章 父母的種類（特殊型）

第八章 愛父母的方式（基礎篇）

第九章 愛父母的方式（進階篇）

第十章 愛父母的方式（高級篇）

第十一章 我是乖兒子，還是兔崽子？

第十二章 讓爸媽明白你的愛

第十三章 把愛找回來

後記 愛，需要極大的能力！

【試讀】

「要」與「給」

跟爸媽處不好的子女們，犯什麼毛病？就是搞不清楚遊戲規則，就會搞得一塌糊塗，痛苦不堪。你沒有給出應該付出的溝通，相對就得不到支持。你給的溝通越多，你得到的支持也就越大。

爸媽也想支持你，偏偏你就是不溝通，要不然給的都是一些亂七八糟的溝通；那也就算了，你還堅持要他們支持你，他當然不會答應。以生意上來說，就是沒辦法成交，因為你給的東西並不是人家要的。

所以，你要懂得「要」，也要懂得「給」。

什麼叫「要」？你要知道什麼是你要的，你知道你要得到這個東西，然後，你要千方百計去得到。你得去告訴人家這個是你「要」的，這個叫「要」。

相對於「要」的另一面，則是「給」，這是施與受的關係。既然你要這個東西，你也要給予對方他「要」的東西。你要爸媽給你支持，就要給他們足夠的溝通。只要你給的份量足夠，讓人舒服也滿意，你要的支持與空間就會夠多。

如果你想要幹一件事情，爸媽說：「好，我支持你。」

「我幫助你。」

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>

「我成全你。」

「我祝福你。」

這都是會讓子女感到無比的快樂、感動，因為你要的就是這個。

你不要以為父母一定要子女待在他們身邊陪他、養他或是給他錢。這些事情你都可以做，但是你所要的支持跟空間，包括所有物質上的資源，都有辦法用溝通來交換。

一般子女最大的問題，就是不懂要怎麼溝通，講出來的話不對焦，或是沒有意願、溝通量不夠多，所以問題百出。你講話支支吾吾的，甚至一句話都講不出來，爸媽聽了當然不會爽。

世界上可以讓人感到爽的事情，就是好好地溝通，包括了撒嬌、向人示意、會請安、講心事、告訴對方你想他，可愛的講話……就是要講話而已。

要跟給、施跟受，兩端要很平衡。如果你只是一天到晚要得到爸媽支持，卻連一點溝通都不願意給，甚至還評估貶低爸媽；當你沒得逞的時候，就擺臭臉給他看，變成兔崽子、不肖子，就跟搶錢的土匪沒什麼兩樣。

回去當乖兒子的時候，都是假的，坐在那邊裝乖，心裡卻是百般的不願意，沒多久就坐不住了，很快就想要走人。如果你是爸媽，會不會很生氣？因為真正溝通的量太少了。你何必違背自己的意願，去當爸媽的乖兒子？最後紙包不住火，就會搞得雞犬不寧。

其實，你不需要對爸媽的意見「照單全收」，你只需要和顏悅色地向他們表達自己的想法就行了。如果你勉強自己，就不會真心誠意地去做他們要你做的事。當然，爸媽也不是笨蛋，他們也看得出來你是虛情假意的嘛。要是你多養了幾個小孩，自己當了爸爸、媽媽，就能深刻體會這當中的關係與感受了。

節錄自《如何愛你的父母？》第十一章 我是乖兒子，還是兔崽子？