創意系列 8：陳顧問時間 2

◎作者　　陳海倫
◎定價　　380 元
◎ISBN　　978-986-84419-8-9

【本書特色】

◎55 個 Q&A，發現人生從未了解的謎
◎從問題裡，找到你沒發現到的問題
◎引導讀者重新思考人生最重要的方向
◎藉由顧問專業，協助規劃更美好的人生

【誰要讀這本書】

◎想要找到幸福的人
◎尋找自我價值的人
◎想讓事業飛黃騰達的人
◎想解決「人」的問題的人

你想要快樂？你一定要有問題！

【本書簡介】

人生的重點，不在於你怕問題。解決大問題，獲得大幸福；解決小問題，獲得小幸福；沒問題的人，也不會有幸福。
當你閱讀這本書之後，你會發現自己本來就有很多的問題。然而，在進步之後，又會發現更多的問題，因爲這些問題你以前沒看到。至於問題的層面，會隨著你進步的程度開始提升。
人生的樂趣並不是在於沒有問題的時候，人的樂趣是找到問題，然後解決它。這些問題當中，有你自己很喜歡的，跟很不喜歡的。你討厭的那些問題，就是最嚴重的問題。因爲你很不喜歡那些問題，所以你的人生應該想辦法把自己的問題，轉移成爲你很喜歡的問題。
至於該如何轉變？這就是本書要告訴你的東西。

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

【作者簡介】

陳海倫
服務單位：陳海倫心橋顧問有限公司
職位：總裁
經歷：創業 20 年。經驗於日本、印度、新加坡、美國等國家。
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】

不想有問題，就是最嚴重的問題！

以前，我碰過一個中醫師，跟我還算是不錯的朋友，很談得來，很欣賞彼此。他跟我講過一句話，我非常非常喜歡，到今天我還是常常用這做爲例子。他說：「人呢，要找病來醫。」因爲他是針灸醫師，他的意思並不是要等到你生大病了，才要去找醫生，而是平常就要找出小毛病來醫治。
因爲他的觀念跟我是一樣的，所以他跟我就很有的聊。而我呢，就是一個找病來醫那種思考型態的人，就是沒事找事幹，沒問題也要找出問題。要找病來醫的這種觀念，以生活的角度來看，就是怎樣要求自己去進步成長，讓生活過得更好。
也許，你們會有一種想法：
「我如果上了這課，我就不會有問題。」
「我如果去諮詢，我就沒問題了。」
「那我如果變得比較厲害一點，我一定就沒問題了。」
錯！當你更有能力的時候，你的問題就更大。就譬如說，當你有能力可以飛到月球的時候，你就會想飛到火星，你就會想下一步，那問題就更大。
身爲一個人，能力想要更好，你得有更多知識，你得學更多，然後你就變得更有問題，更大的問題。可是，你必須學會調整，把你的精神指向你喜歡的方面去找問題。
我只是給你一個非常簡單的觀念。你的人生一定會有問題，我們都要解決問題，因爲你必須具備這樣的能力。經常解決問題，你就會有更多的能力。
可是，千萬不要想著，有一天你會沒問題——那天，將會是你躺在棺材裡面的時候。

【目錄】

前言　　不想有問題，就是最嚴重的問題！
陳顧問的話　擬出自己的人生清單

諮詢個案
Q1：我該怎麼幫助兩個不合的朋友恢復以前的感情？
Q2：我很關心某人的幸福，該怎樣把那份意念傳達給對方，而不是把他嚇跑？
Q3：什麼是尊重？怎樣能尊重對方，同時又可以保有自己？
Q4：怎樣跟一個非常善變的主管互動？他常講話不算話。
Q5：怎樣知道對方適合自己，而且是值得託付終身的？
Q6：我想跟我媽多講些好話，可是常常看到她就是講不出來，怎麼辦？
Q7：我們學校的教育到底在教什麼？
Q8：怎麼樣可以讓想法很負面的人變得正常？
Q9：如何讓第一次見面的朋友容易記住我？
Q10：我和別人溝通失敗後，就很害怕講出「不恰當」的話，該怎麼辦？
Q11：怎樣可以提升自己賺錢能力，且可以更有能力掌控金錢？
Q12：我先生並沒有興趣跟我一起參與進步成長的課程，我們該怎樣繼續相處，但是還是可以相處的很好？
Q13：另一半堅持不讓做我喜歡做的事，我不是很高興，但被說服了，這豈不是吃虧？
Q14：兩個人有時爲了遷就、不爭吵，就這樣壓抑一輩子，所以底限要設在哪裡？
Q15：我想從家裡獨立才結婚，但婚後跟父母的關係提升到平行地位，比之前「上對下」關係更緊密。我該怎麼去維持界線，才不會被影響，還可以去改變他們？
Q16：我做一件事要做很久才會有成品。我沒辦法全天都在做，可能每天做一下，或一個禮拜幾次。這樣很浪費時間，會想要趕快把它做完，該怎麼辦？
Q17：怎樣可以確定那個人就是我真正喜歡的人，而不是因爲「可能想要談戀愛的心情」去交往？
Q18：老婆會跟我抱怨：「我覺得你溺愛我到讓我會變壞。」這是出自於我的不自信，變成用這種方式讓她來愛我，我該怎樣去改變這種情形？
Q19：我贊成要提升自己的魅力，別人才會喜歡我。那麼一直持續地去喜歡著某一個人，反而不對了，是嗎？
Q20：爲什麼我常覺得，長愈大反而變得愈笨？
Q21：我對「溫柔」的定義並不是很清楚。比較輕聲細語就是溫柔嗎？
Q22：什麼樣的場合生氣才恰當？怎樣用生氣處理事情？

Q23：如何拒絕別人？
Q24：怎麼處理別人的不舒服？
Q25：怎麼讓自己生活步調變快一點，然後比較悠閒？
Q26：怎樣訓練，讓自己可以承壓力變大？
Q27：如何讓自己面對別人很久的時候，不會覺得很煩？
Q28：如何讓自己在職場上應付都沒有「吃飽睡好」的夥伴？
Q29：我在兩份工作上明顯感受到壓力與不舒服，然後覺得會想離開，我是否不適合這個社會或辦公室的人際關係與文化？
Q30：我在跟一些人談生意，對方才談一談，就站起來要離開了，該怎麼辦？
Q31：朋友要找我出去玩，可是我沒那麼多錢，如何在金錢跟朋友之間做平衡呢？
Q32：婚前戀愛的經驗一定比較不好嗎？怎麼破「婚姻是愛情的墳墓」的局呢？
Q33：業務工作要做到賺大錢，那核心本質是什麼？
Q34：怎樣去發現真正的自己？怎樣去感覺到這個自己？
Q35：親人總是用評估貶低，甚至是潑冷水來表達他對我的關心。要怎麼去面對，讓自己比較釋懷？
Q36：我希望做一些我想做的事，但家裡的反應是，他們在精神上是支持的，但在實際上不能幫我，我該怎麼做？
Q37：怎麼樣去幫助自己的每一個領域，包括所有的能力、生命與宇宙之間的互相關係都可以成長？
Q38：如何運用所有的資源跟人脈，可以更快讓找到目標去努力？
Q39：責任跟興趣，要怎樣從中找到平衡點？
Q40：要怎樣提醒對方，才能讓對方覺得很舒服，很有意願去做事情？
Q41：我沒有辦法找到人生中所想要的方向，該怎麼辦？
Q42：問題有分成喜歡做的，跟不喜歡做的。兩邊的問題怎麼樣去解決？
Q43：在列舉人生必做的事情時，前幾項有衝突，該怎麼選擇？
Q44：感動到底是怎麼一回事？怎麼樣可以讓別人感動？
Q45：自己的學習成長，跟認真工作之間有什麼關係？
Q46：只有我在意的事情才會記得，其他的事常會忘掉，該怎麼辦？
Q47：爲什麼「己所不欲，勿施於人」並沒有常讓別人覺得很舒服？
Q48：如何去學習「分配時間」的藝術？
Q49：情緒常高高低低起伏，要怎麼解決？
Q50：當一個人不開心，要用什麼樣的情緒跟他講話，才能讓關係慢慢的恢復？
Q51：如果對方一直抱怨，我該怎麼辦？
Q52：要怎麼去拒絕一個真心誠意的建議，並不會跟對方翻臉？
Q53：逗老婆時踢到鐵板，怎麼辦？
Q54：人爲什麼會覺得遺憾？爲什麼會覺得得不到的永遠是最好的？
Q55：要怎樣去改善做事三分鐘熱度？

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

後記　　人生一切皆可算

【試讀】

Q：我該怎麼幫助兩個不合的朋友恢復以前的感情？

陳顧問：

這個問題，是以一個朋友的立場，你想幫助他們兩個人友好。

那我可以告訴你。老實說，我會覺得你很雞婆，而且這樣的雞婆是沒有什麼意義的。

爲什麼呢？

因爲你應該要先問過他們兩個人的意思，他想不想接受你的幫助。如果他不想，這件事情到底干你屁事？你一直很想要幫助他們，那到底要幹嘛？

幫助人，是很好的事情。但是，如果幫助人是你自己的興趣，而不是別人的興趣，這件事情就會變得毫無意思，而且你的行爲會顯得非常突兀——因爲人家又沒有要你幫忙。你一直要去管別人的事，這樣豈不是很好笑！

你可以把這件事轉成這樣看：你媽媽很想管你，可是你不想被你媽管。那我問你，你是什麼感覺？當你這樣做，其實朋友也會對你非常不爽，那你這樣做就不是朋友。

所以，不是不能幫，而是在幫之前，你一定要先建立起「對方願意被幫」的關係。如果那份關係不存在，你的行爲就變得非常的白痴。

並不是天下事你都管得著。也許，天下事都關你的事，天下事你都想管，那你也要有本事，去建立跟所有事情的關係。

所以，這個問題的關鍵點，不是在於你怎麼去幫助一個人，或是如何去幫助一個人。第一件事情是，你必須建立起那個人有被幫助的意願，你才可以考慮怎麼幫助他。

如果這個關係不成立，就算是父母也枉然，更甭說是朋友了。

節錄自”陳顧問時間 2”