

★繼暢銷書《親愛的公主》後，帥爸爸又一最新力作！

公主
喚醒本
FREE

妳是
獨一無二的！

Dear Princess

親愛的公主



收錄10首帥爸爸原創音樂CD 張蒙恩 著



CONTENTS 目錄



致謝 前言 序

最後一公克的愛 008

Part 1 渴望

- | | | | |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 男人渴望的是什麼? | 012 | 14. 出現小三!! | 130 |
| 2. 男人渴望的到底是什麼? | 020 | 15. 遠距離戀愛?! | 134 |
| 3. 女人渴望的又是什麼? | 034 | 16. 當男友是動物性男孩... | 137 |
| 4. 無解?有解! | 036 | 17. 我發現妳才是我的最愛?! | 140 |

- | | |
|-------------------|-----|
| 18. 與爸爸相敬如冰... | 145 |
| 19. 男友提出分手... | 149 |
| 20. 當婚後發現... | 152 |
| 21. 如果神安排的人，躲不掉呢? | 155 |

Part 2 幸福三元素

- | | |
|---------------|-----|
| 5. 重建獨一無二的價值感 | 047 |
| 6. 重建堅若磐石的安全感 | 063 |
| 7. 重建持續累積的成就感 | 089 |
| 8. 幸福法則 | 104 |

Part 4 音樂創作幕後

- | | |
|--------------------------------|-----|
| Song 1: ONE | 159 |
| Song 2: 愛無限 | 161 |
| Song 3: I'm still in your mind | 163 |
| Song 4: 如果你能聽見 | 167 |
| Song 5: 稻草人 | 169 |
| Song 6: Jesus you do care | 171 |
| Song 7: U R Beautiful | 173 |

Part 3 Q&A

- | | |
|-------------------------|-----|
| 9. 選擇「愛我的人」
還是「我愛的人」 | 115 |
| 10. 試婚，可以試到更多層面?! | 117 |
| 11. 偷看手機、電腦 | 120 |
| 12. 順其自然?! | 123 |
| 13. 關於同居?! | 125 |

Part 5 小羊繪本 174

前言

真正的問題，通常都不是「知不知道」，
而是「**做不做得**到」！

就像…

也「明白」他並不是自己想要的，
但卻是無法拒絕他猛烈的追求…
也「清楚」這段戀情是沒未來的，
但卻一直就是放不開、切不斷…
也「聽說過」要好好珍惜自己，
但卻是不爭氣地任人索求宰割…
也知道該起床了，但就是…

- 是什麼「東西」使一個人不會依照「健康理智的衡量與分析的結果」，而去做「**非理智**」的決定呢？並且在行動之時更會說服自己相信「非理性的原因」，而成為執行的根據呢？

舉個例子來說，雖然妳已經有很多雙鞋了（健康理智的衡量），但**週年慶**時卻還是會用「**我沒有這一**

款的鞋！」、「這個毛毛球好可愛喔！」、「今天是3折的最後一天！」等各種非理智原因，說服自己把它買回家（執行非理智的行動）！

除了理智之外，真正影響著一個人「去做」或「不做」的原因是什麼？或是，決定我們理智的到底是什麼？

是「感覺」！

●那又是什麼東西左右著人的「感覺」呢？

「感覺」往往會根據外在環境的變化與刺激而產生立即性的改變！

例如，當妳在週年慶剛買了一件妳很喜歡的新外套時，妳的感覺應該會很好！但當妳穿著它去參加同學會時，卻發現餐廳裡鄰桌的陌生人也穿著同樣的外套，那妳的感覺可能立刻就不同了！

感覺常常會因著與人比較、環境的吸引與刺激而變化著，就像我之前與妳分享過的：「感覺很真實，但不都是正確的！」

但是，外在環境通常不是我們可以決定的，而且也總是會出現意外的變化，所以「計畫，總是趕不上變化」！不是嗎？！

難道人生就只能在變幻莫測的環境中被擺盪著

嗎？難道我們就註定只能當個被環境牽著鼻子走的奴隸嗎？

當然不是！

因為除了外來的影響之外，還有另一個更重要的因素，**絕對**、**有力**且**直接**定位著我們的感覺！

是「價值」！

親愛的公主，你的價值感決定著你會不會被外界影響！

舉兩個例子來說，如果你**是**塑膠（絕緣體），那外面的電流強弱就不會對你有影響；如果你**是**指南針，那外界的磁極便隨時隨地牽動著你！

簡單地說，親愛的公主，你的自我價值、自我形象決定了你每一天能否抗拒外來**誘惑**的能力、決定了你每一回能否拒絕**次好試探**的力量，也更決定了你是否正邁向幸福與昌盛的人生！

親愛的公主，你將開創另一條新路！你將成為千萬人的祝福！你將在你的世界中綻放出希望與愛的**光芒**！

寫給你這本書，就是為了要幫助你重建健康的價值感！因為，我愛你！

愛你的
帥爸爸

序

最後一公克的愛

戀愛初期（熱戀期）要有幸福的感覺太容易了！因為「**幸福**」總是出現在每個有**1**也的角落…

但…最讓一對戀人感到痛苦、無力的事是：

「我們明明之前都很幸福，但為什麼我們現在卻走不下去了？」

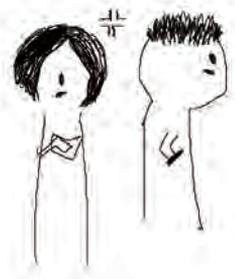
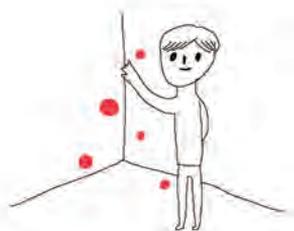
「我們明明就一直深愛著彼此，但為什麼現在卻搞得像仇人似的？」

此時，許多情侶就展開了爭奪與保衛戰，一段時間後，各自都**堅持己見**的，幾乎都分手了…

當看似成熟的一方願意委曲求全、只求付出不求回

報時，這段戀情**才算**過去了！但偶爾當夜深人靜時、累積了過多的委屈時，心底總會冒出一個連自己都害怕回答的問題：「**那我呢？我怎麼辦？**」

就算勉強進入婚姻，說穿了…，



可能也只是想**試試**看「結婚」能不能解決彼此之間的問題…

在婚姻關係中繼續撐著，可能是因為害怕離婚所帶來的輿論壓力、可能是為了孩子、可能是害怕什麼都沒了、也可能只是為了想捍衛「**我是好人**」的最後底線…

但「幸福」，早已成為古老的**傳說**、化為遙不可及的**幻想**了…

難道「愛情」就只能為了「撐下去」而給它找個「軀殼」當紀念品嗎？ **不！**

愛裡沒有懼怕！

戀愛，是為了更幸福！是為了讓彼此都更美好！

真愛，能改善一切！那怕只剩下「最後**一公克**的愛」…



親愛的公主，

真愛，總是能帶著妳找到幸福的**出路**！

讓**帥爸爸**牽著妳進入**幸福**的花園吧！

Part 1

渴望

野狼對愛斯基摩人而言是「不速之客」，因為牠們總是成群地在夜晚侵害愛斯基摩人的家產，為了要遏止野狼的攻擊，他們發展出一種聰明獵殺野狼的方式…

愛斯基摩人會在夜晚的雪地裡放幾把刀，將刀柄朝下埋在雪堆中，並在露出地面的刀鋒上塗抹鮮血，當夜晚野狼出來覓食時，牠們便會被這刀鋒上的血腥味吸引過來，因著受不了鮮血的誘惑，野狼就會用舌頭舔食刀鋒上的鮮血，但當牠們一邊舔著刀鋒上的鮮血，牠們的舌頭也同時被刀鋒劃破，流出的鮮血又在刀鋒上，所以牠們又更興奮地舔刀鋒，直到流血過多而不支倒地…



親愛的公主，這世界被兩股力量驅動著，一是出於**自私**，另一是來自於**愛**！

自私的力量表面看起來總是很吸引人，牠喜歡提醒

人們受傷與不堪回首的**過去**，好把她設定為**受害者**，「**多愛自己一點**」的理論乍聽之下也似乎合理，以致於她總是要**犒賞**自己，將焦點放在眼前的享受，專注在我！我！我！但…總有一天牠會要這些人血流滿地並吐出看似所擁有的 **一刀**！

相對地，愛的力量也正不放棄地尋找妳，祂**擁抱**著妳的過去、現在與未來，並從妳美好的未來告訴妳：「**妳是被珍愛的公主**」、「**妳是智慧與美麗的代言人！**」、「**妳的生命是許多人的祝福！**」

祂要幫助妳將焦點放在「**妳是被祂深愛的**」並「**用這愛去愛身邊的人**」，因為唯有透過「**被愛與愛**」，妳才能真實地體驗自己美好的價值，也才能幫助身邊的人看見他的美好，然後，這世界將因著妳而更顯**美**女子！

親愛的公主，雪地上有一堆刀子，小心別踩到了！更別傻傻地去舔刀鋒！因為**並非每個渴望都是正確的，也不是每一個渴望都應該立刻去滿足！**好好善用妳的智慧去管理「渴望」吧！

Part 2 幸福 3 元素

就像「生命三元素」一樣：「陽光」、「空氣」、「水」，三者總是缺一不可，並且無論其他兩者再多，也仍然「無法取代」另一者存在的必要性。



植物天生就是要進行「光合作用」，這是它的天性，也是它賴以生存的方式。若沒有「陽光」，植物就無法進行「光」合作用；若沒有「水」，植物也沒東西去與陽光「合」；若沒有「空氣」，植物也就無法接觸到二氧化碳以進行光合「作用」…

植物若死亡了，所有吃植物賴以生存的動物也會跟著死亡，一旦人類沒有了食物的來源，也終必導致死亡。所以，「陽光」、「空氣」、「水」被稱為「生命三元素」。

「價值感」、「安全感」、「成就感」對幸福的人生而言，就像「陽光」、「空氣」、「水」對生命一樣重要，也擁有著缺一不可、不可被其他二者取代的重要性，帥爸爸稱之為：「幸福三元素」！

親愛的公主，當妳了解「幸福三元素」就像陽光、空氣與水一般地重要，缺一不可，且具有不可取代性！那妳就更能發現「不幸福」真正的核心問題囉！

因為...

很多女人習慣誤把安全感當成價值感了！
許多男人總是錯把成就感當作價值感了！

（當然，有些女人也會錯把成就感當作價值感，有些男人也會誤把安全感當作價值感了！）

親愛的公主，妳天生就是命定要幸福的！讓帥爸爸在後面幾章一一地帶著妳重建「價值感」、「安全感」與「成就感」吧！



帥爸爸～

我是親愛的公主的讀者～看完你的書感觸很多～因為我發現我男友劈腿了～劈了4個～還長達一年～我一整個快瘋了～我是這麼相信他～發現時～他跟我說～那只是玩玩的～叫我等他～給他一點時間～等他是下來～他會娶我～我給了他一個月去解決他跟那些女孩的問題～但在我等待的時間裡～他卻一直猶豫不決～沒有任何行動～他說他現在已經非常收斂了～只另外交了一個～帥爸爸～他是不是有病壓？



還說要是一年前～我跟他結婚～事情就不會變這樣～我非常的不安～只能哭泣～吵鬧～最後他惱羞成怒～說我太虛了～並且說～要搬不搬隨便我～我本來還請求他再給我們倆一次機會～但他說～他已經給我太多次機會了～他說他只給我一條路～我先搬出去～等他2,3年～他如果想結婚～他會自己來找我～我跟他說～我出去就不會回來了～他卻只是說～好，那談判破裂～妳現在就搬～所以我在打他完2巴掌後～隔天搬了～

但一直到現在～我想我還是好不甘心～這一個月中他有打通電話給我～我本來以為我好了～男女朋友當不成～還是可以當朋友～但帥爸爸～我太高估我自己了～接了他一通～就會一直期待他打…

By 公主



A：親愛的公主，
很高興收到妳的來信！

是阿！我也覺得他有病！而且病得不輕！我舉雙手雙腳贊成妳作的決定！離開他！

妳現在這分手過程的感受也是很正常的，正如我書中所寫的「錯愕期」，特別是如果你們睡過了，這種感受會特別強烈、甚至對有些女孩而言根本無力招架…，所以，妳應該先慶幸妳已經成功地分手了！



帥爸爸要鼓勵妳，千萬不要在此時突然心軟，回去只會讓他更糟蹋妳！是的，雖然妳可能也做錯了些決定，但妳仍然是值得被珍惜的！這是不會改變的！妳可以使用我「親愛的公主」Part4陪妳度過這一段傷痛與重建期！

Ps1. 有了這次被糟蹋的經驗，下次交往時，結婚前就不要再住對方那了吧！也不用說服自己：「下次的對象一定不會這樣對待我！」有沒有買錯鞋的經驗？有沒有買錯兩雙鞋的經驗？妳仍然「有可能」會選錯對象的，這就是為什麼我要一再地提醒妳：好好珍惜自己！

Ps2. 妳沒有生病！

Ps3. 我仍然愛妳！

～愛妳的 帥爸爸



帥爸爸～

謝謝～感謝你的支持～我知道我必須趕快走出這一段傷痛～因為他不值得～但我想～就是跟他睡過了～所以我才覺得髒～才會現在還不知道在執著什麼？我只是非常生氣他的欺騙～真的喜歡那個女生～就早點跟我分手～我好討厭這多角關係～還持續那麼久～他很自私～趕我走時～還要求我～不能見到他的家人～就只是因為他不想被家人念～他到現在還不敢跟他家人說～我們分手了～帥爸爸～他還偷偷帶那個女生回家～被我們共同朋友看到了～但為什麼他還說的出～那個女生只是朋友～就大方地承認我們已經分手了～那個女生是我的新女友就好了～



帥爸爸～我似乎矇蔽自己的眼睛太久了～原來跟他相處的一切一切～都只是假象！跟他交往了兩年～我不知道他是誰～但我知道我是慶幸的～因為我們本來今年要結婚～還好及時發現了～

By 公主



：親愛的公主，

親

妳會想要打電話給他、看他的網頁、打聽他的消息、等他電話...都是『非常典型』的反應！但相信妳也知道做了這些事只會讓事情更加複雜...妳一定可以走出來的！這只是一段分手的過渡期！

在這分手期有一個關鍵的信念：「要好好接納自己、喜歡自己！」不要討厭自己，因為越討厭自己，妳就越無力珍惜自己。相反地，唯有當妳喜歡自己，妳才有能力去作出對妳人生美好的決定！

親愛的公主，妳並沒有從此就^崩了！幸福就^白了！因為天父完全地接納妳！帥爸爸也支持妳！妳只是犯了一些錯、做錯了一些決定！但...誰不會犯錯呢？

加油！妳是美好的！妳是有價值的！妳是值得被珍惜的！

～愛妳的 帥爸爸





☑ 帥拔拔 ~

你覺得 ~ 我還在執著什麼呢 ~ 我想趕快放下 ~ 我想趕快忘記 ~ 我想趕快走出來 ~ 我以為我已經釋懷 ~ 但回家時 ~ 又開始自我精神虐待 ~ 一直想到那個女生跟他 ~ 還是我太閒了 ~ 我會不自覺去看他的 facebook ~ 無名 ~ 帥拔拔 ~ 你覺得我是不是不要再去看了呀 ~ 可是我覺得這是一種看好戲的心態 ~ 因為我想知道 ~ 他跟我分開 ~ 他會過的多好 ~ 但真的似乎對他沒什麼影響 ~ 因為他還有很多備胎 ~

帥拔拔 ~ 這世界感情觀怎麼了 ~ 專一很難嗎 ~ 帥拔拔 ~ 為什麼被背叛的人 ~ 反而會這麼死心眼呢 ~

帥拔拔 ~ 我是不是連他的家人也不要聯絡呀 ! 前幾天 ~ 他媽媽有打給我 ~ 問我心情有沒有好一點 ~

是不是他們打電話給我 ~ 所以我還有期待呢 ~

我知道 ~ 我跟他不適合 ~ 只是還是很氣 ~ 一切一切都很不甘心 ~ 想叫他把我的付出都還來 ~

但跟 2 個月前相比 ~ 我想我平靜了一點吧 ~

By 公主



：親愛的公主，
很高興又收到妳的來信！聽見妳平
靜了一些也很高興！

會忍不住看對方的fb、探聽消息，是許多公主分手時都會做的事，甚至是必經過程之一…。但妳也真的會發現，正如我書中所寫的，探聽的結果通常只會讓心小更不好…。好好珍惜自己吧！節制吧！

值得慶幸的是，最痛苦與煎熬的那段爆炸期過了，現在，就是進入妳人生非常關鍵的一段時間了，因為這正是妳要重整妳人生智慧的重要時機！

妳說：「我真想要叫他把我的付出都還來！」這也正是妳需要對自己的提醒：「在上一段戀情中，我給的太小、也太多多了！在下一段戀情，我要更學習放慢些！」

當別人不珍惜妳，不表示妳不值得被珍惜，只說明了他不懂得妳的價值！無論別人如何對待妳，都不能改變「妳仍然是美好的！」這個事實！

妳很棒的！妳已經進步很多了！

～愛妳的 帥爸爸

📧 帥拔拔~

今天心情有提升了不少喔~可能是昨天跟一個也是被劈腿的朋友聊完~她一直鼓勵我說~我會一天一天的釋懷~淡忘~現在逼自己也沒用~

帥拔拔~我想其實我們不適合~或者他劈腿都有預兆提醒著我~真的只是我自己逃避而已~帥拔拔~感謝你喔~因為有一個人可以討論~真的是讓我不會那麼徬徨~

~by 公主



親愛的公主，
很高興聽見妳越來越好囉！

U R Lovely Princess!

📧 帥拔拔~

如果我的故事~可以幫助到那些傷心的人趕快並勇敢的走出來~那我當然願意分享呀~很期待你的新書喔~帥拔拔,我想那個傷口,痊癒了還是有疤~我最近還是會一直想起他~但沒有要回頭求復合了~只是覺得那經驗雖然付出很多代價~但至少我努力了~

~by 公主









張蒙恩 David

1976年生，美國太平洋國際神學院神學博士。曾擔任籃球隊隊長、學生會會長、樂團鼓手、音樂總監…等，現為FIGHT.K團隊領袖。十年來致力於幫助青少年自我形象修復、感情諮商、潛能開發、領袖培育…等，並常受邀到台灣、亞洲各地演講。

作 | 者 | 簡 | 介

著有：《其實，你也是超人！》、
《親愛的公主，妳是值得被珍惜的！》、
《親愛的公主2，妳是獨一無二的！》

出 版 / 格子外面文化事業有限公司
電 話 / 07-7268399
網 址 / www.cncgp.com.tw

基督教書房代理 / 親愛的夢想社
電 話 / 07-2852511
網 址 / www.swaibaba.asia

香港總代理 / 基道出版社 LOGOS PUBLISHERS
電 話 / 26870331
網 址 / www.logos.com.hk

2012年2月14日

博客來、金石堂、誠品、基督 教書房、香港... 同步發行！

團體訂購請洽 07-2852511



-  當別人不珍惜妳，不表示妳不值得被珍惜，只說明了他看不見妳的價值！
-  自信，其實只是矛盾的謊言！再多愛自己一點，也只是包著糖衣的毒藥！
-  要從他美好的未來看待他的現在，別再從他待加強的過去來看他的現在！
-  別和小三拉扯妳的男友！和他一起去關心她吧！甚至還要比他更關心喔！



- 幸福法則 **1**：幸福，從相信妳是公主開始！
- 幸福法則 **2**：幸福，在尊重彼此的價值中！
- 幸福法則 **3**：幸福，於一起關懷他人之時！

www.swaibaba.asia



歡迎上網免費下載試讀本及試聽音樂

格子外面文化出版

親愛的夢想社

香港總代理：基道出版社