

《給自己一個Like》

图书基本信息

书名：《給自己一個Like》

13位ISBN编号：9789888276069

出版时间：2014-7-16

作者：蔣慧瑜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《給自己一個Like》

內容概要

1. 全書會根據社會上的一些真實個案、或曾親自接觸的個案，又或作者假設的個案背景，講述青年人日常面臨壓力的故事，讓年輕人產生共鳴感，覺得有人明白他們的處境：「啊！原來別人也有這樣的困擾，原來我並不孤單。」
 2. 書本當中也會加插一些心靈小故事，讓年輕人能從中得到領悟，不會感到只是一個專家/長輩在說硬道理，本書重點是分享和啟迪。
 3. 每篇文章後會加插「給自己按讚，向抑鬱say no」作小總結，灌輸正面思考的信息。
 4. 貫徹蔣慧瑜引導讀者達成「心靈自療」的目標，特設「給幸福加分的7堂自修課」一章，希望讀者透過一些小練習，從而更了解自己，拋開負面情緒，重拾自信。
 5. 教學界老師推薦：行政長官年度教育大獎得獎老師許承恩、資深中文科主任兼作家蒲葦、補習名師張欣欣，作序支持全新風格包裝，配以心靈插畫師芝麻羔插畫多幅，知性細膩，加上作者體己的分析和分享，定能打動年輕人的心，也讓成年人包括家長、老師，更明白年輕一輩。
- 在社交網站給個Like，只是動動指頭的事，空閒時一日派十幾廿個Like，有多難？但放到自己身上，我們卻常常一個Like都嫌多。蔣慧瑜化身親切大姐姐，用文字伴你同行，提醒你要適時讚讚自己，重新感受與看見自己的美好。
- 為何要將自己與別人比較？每個人都有獨特的地方，一個蘋果又如何跟一個橙比較呢？為什麼我們不可以欣賞蘋果的爽脆，同時又喜愛橙的甜美呢？
- 某個框架下的失敗，在另一個框架下，卻可能是驚人的成功。
- 舌頭是人身體中一個很小的器官，可是，它卻有無比的殺傷力，可以重重襲擊別人。
- 在最激的時候，遇上最激的愛情，是好事還是壞事？愛情，需要的原來不只激情。
- Hea得幾耐得幾耐，但這樣的生活，你快樂嗎？
- 時間不會為你停留，你總得踏出去，離開舊有的舒適區，開始另一個旅程。
- 成長路上，雖然會跌跌碰碰，但你不是獨個兒在走。

《給自己一個Like》

作者簡介

蔣慧瑜（Annie Chiang），員工培訓及團隊訓練導師，資深註冊社工，心理學（榮譽）學士，社會科學碩士，T-JTA性格評估執行師，NLP（身心語言程式學）高級執行師（Master Practitioner）及「時間線心理治療」執行師。筆者從事輔導工作多年，喜歡利用小故事作為輔導的工具，以啟發當事人的思考，因為她深信，每個人都有能力成長得更好、活得更健康，當人可以換個角度看事物，總會找到新的出路，輔導的成功，往往是源於轉念之間。

創辦網上互動心靈雜誌「心靈Bistro」，提供有關心理學、九型人格及NLP的資訊，「心靈Bistro」更曾被Yahoo Hong Kong評選為100個精選Blog之一。

「心靈Bistro」網址：<http://hk.myblog.yahoo.com/chiangwaiyuannie>

Facebook：<http://www.facebook.com/chiangwaiyuannie>

新浪微博：<http://weibo.com/chiangwaiyuanni>

《給自己一個Like》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com