

<<換個角度, 逆境變出路>>

图书基本信息

书名：<<換個角度, 逆境變出路>>

13位ISBN编号：9789888087150

10位ISBN编号：9888087150

出版时间：2011-4-9

出版时间：青源出版社

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<換個角度, 逆境變出路>>

內容概要

面對逆境，你會只管抱怨，還是積極面對？

本書透過不同的小故事和作者的親身經歷，分享了多種人生逆境，例如病患、失戀、工作失意、親友離世、退休、人生缺憾及人際關係欠佳等，其實，每一個逆境都有它的意義，它是上天給我們的試煉，是成就我們人生的試金石。

多少時候，我們忙於為自己的學歷及技巧增值，卻忘記了為自己的心靈增值，結果碰上逆境時，便不知如何面對，甚至被打擊得遍體鱗傷。

本書特設「從逆境中回彈的十堂課」一章，期望大家從中學習到一些應付逆境的技巧。

逆境就像彈簧，當你被壓下去後，力量卻也在慢慢儲備著，從而讓你跳出舊有的限制，尋找新的出路。

願這本書能成為你在逆境路上的一位好朋友，回應你心靈上的失落、哀傷、擔憂和迷惘，助您跨過逆境之餘，更為你帶來不斷向上奮進的正能量。

賣點：

作者的「心靈Bistro」BLOG，提供有關心理學、九型人格及NLP的資訊，曾被Yahoo Hong Kong評選為100個精選blog之一。

作者身為專業的心理治療師，加上從事輔導工作多年，擅長透過充滿智慧的小故事及真人真事的個案分享，讓讀者從日常生活中得到提醒和啟發。

書中加插一些推介網址、網上分享片段、延伸閱讀或有用資料等，藉此為讀者提供延伸閱讀和助人自助之途徑。

特設「從逆境中回彈的十堂課」一章，提供一些應付逆境的技巧，好讓大家學習如何面對逆境，貫徹「自療」心靈的口號。

<<換個角度, 逆境變出路>>

作者簡介

蔣慧瑜

嶺南大學兼任講師，資深註冊社工，心理學（榮譽）學士，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。

曾出版正向心理學的勵志書籍《你的態度，決定你的高度》、《十句話，一輩子受用》、《懂得愛，才能享受愛》及NLP實用書籍《拾。

字架 尋找失落的93%說話原序》，並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。

今天，且聽聽蔣姑娘分享她所聽過和經歷過的逆境故事，與大家一起尋找從逆境回彈的方法。

<<換個角度, 逆境變出路>>

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:<http://www.tushu007.com>