



好書推介



書名：給自己一個Like

作者：蔣慧瑜

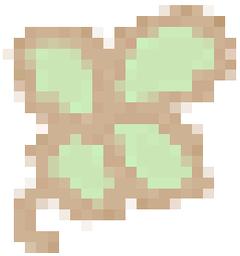
出版社：青源出版社

負責老師：嚴甫明老師



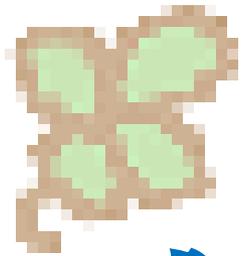
怎樣可以讓自己快樂？ 如何提升快樂指數？





快樂從感恩開始





感恩的好處：



1. 對未來會較為樂觀
2. 對生活感到更滿意
3. 有較多正面情緒



感恩的好處:



感恩的心

4. 更有熱誠

5. 較易將逆境轉化為正面的事情

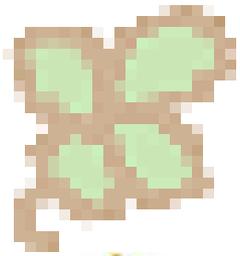
6. 在健康、人際關係及學業也有較佳的進展

感恩的方法

筆記簿



人生要交的四位朋友



一、欣賞你的朋友

交一個欣賞你的朋友：
→ 在你窮困潦倒的時候，會更
安慰你、幫助你。



二、充滿正能量的朋友

交一個有正能量的朋友：

→ 在你情緒低落的時候陪伴你、
鼓勵你。



三、為你領路的朋友

交一個為你領路的朋友：
→ 自願做你的墊腳石，帶你走
過泥濘、撥開迷霧。



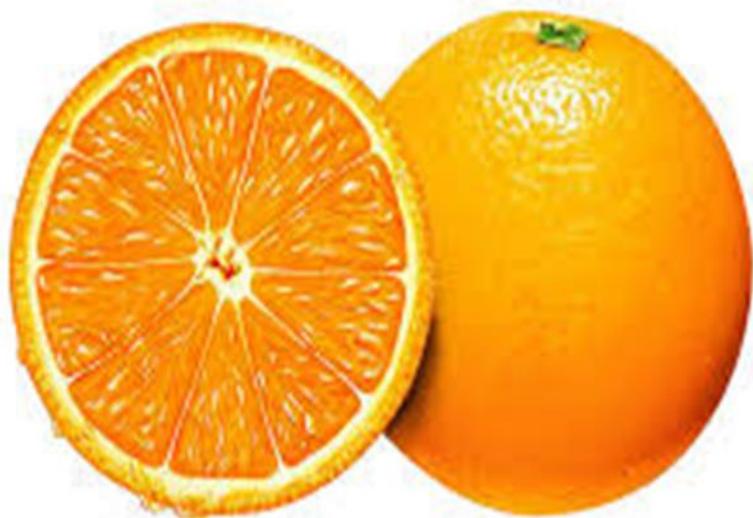
四、肯指點/批評你的朋友

交一個肯指點你的朋友：

→時刻提醒你、監督你，讓你
時刻發現自己的不足。

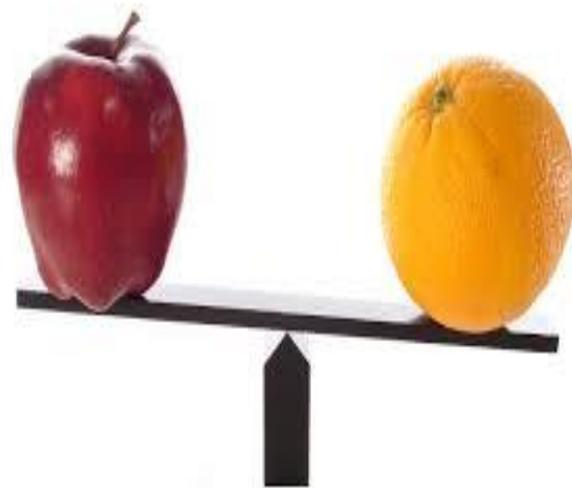


欣賞自己獨特之處



欣賞自己獨特之處

“人比人 比死人”



→ 只須要與自己比較

→ 今天比昨天進步，明天比今天進步。



欣賞自己獨特之處

“你是獨特的”



- 要為自己而活，為自己而進步。
- 每個人都有自己的長短處，應學會珍惜現在自己所擁有的。



“半杯咖啡看性格”



見微知著

“見微知著”：看到事情的些微跡象，就能知道它的真象及發展趨勢。

→ 一些小細節最能夠反應一個人最真實的一面。

→ 不要以為沒有人看到就可以鬆懈或放肆。

→ 其實細微的行為，最能反應一個人的修養與性格。





👉 蔣慧瑜 著
暢銷心靈勵志書作家
(NLP) 身心語言程式學高級執行師
時間線心理治療執行師

👉 芝麻羔 繪
「夢芝旅」心靈插畫家



給自己一個

Like



給自己一個 **Like**
相信自己可以一點一滴地進步

給明天一個 **Like**
相信雨後總有天晴

蒲葦
資深中文科主任

張欣欣
補習名師

許承恩
卓越教學獎得獎老師

溫馨推薦

