

賴鳴莉老師

推薦的書：跳出思想框框

內 容：作者從心理學的角度，利用事例個案，提出一系列改善人際關係和應付情緒困擾的方法，幫助我們擴闊思想和生活空間，提昇生活自信。

推薦的原因：我們每個人都曾經歷過看似不能解決的問題，原因並不是問題太難無從解決，而是我們入了既定習慣了的框框，把自己的眼光變得非常狹窄，沒有了創造力和想像力。透過閱讀這本書，我們不但能夠學到怎樣開放胸襟，包容各種思想和生活方式，而且還領略到應付生活中不同難題的方法。