

改變.由我開始



[改變.由我開始 下载链接1](#)

著者:蔡元雲

出版者:突破機構

出版时间:2009

装帧:14.8x19.5cm

isbn:9789628996544

在時代的洪流中，我們不斷忙於適應、追趕。你有沒有想過，自己想要「改變」些什麼？現實往往是，環境在「改變」你？在這個「改變」的年代，「逆境」接踵而至，我們要抵抗逆境，便需要迸發出每個讀者內在生命中的「抗逆力」。

總括全書而言，就是以一個軟性的角度闡述如何培養「生命的強韌度」及「抗逆力」以面對逆境。只是，生命的提升不能純粹基於理論，而是從生活實踐中領悟過來。作者將透過對大時勢的感言、年輕時遇到的人和事、與青年接觸的第一身經驗，一點一滴透過書的內容跟讀者分享——如何提升個人的抗逆力，啟動「由我開始」改變。

改變自己，從來不是易事，但當讀者立意由自己開始，「改變自己」以至「改變世界」

，都變得可能。匯聚每個人改變的力量——青少年將成為改變世界的動力！

作者介绍:

目录: 第一章 环球逆境中求变
第二章 寻找抗逆力的历程
第三章 成长过程中的领悟
第四章 治疗一个打击自信的创伤
第五章 与一个你在乎的人复合
第六章 寻找一个信任你能力的人
第七章 操练提升生命力的技巧
第八章 职场幽暗中寻找一个亮点
• • • • • (收起)

[改變.由我開始](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[改變.由我開始](#) [下载链接1](#)

书评

2015.10.08 于澳门大学图书馆 《改变，由我开始》读书笔记：

本书与张德芬的《遇见未知的自我》有些相像，惊喜不大——我个人不太喜欢将做人的道理模块化。不过本书风格清新质朴，诚恳而稳重，很多部分都令我深有同感，我非常不喜欢看的《圣经》相关内容这次也克服了。 ...

[改變.由我開始](#) [下载链接1](#)