



樂道中學

師長好書推介計劃 (2015-2016)

書名：《反過來想就對了》
出版社：時報文化
索書號：老師私家藏書

著/編者：駱芳美
出版年份：2014年
登錄號：-

很多人常說：「人生不如意事，十常八九。」特別處身於現今雜亂紛繁的社會，「不快樂」似乎是很多人的心態，每天都有生不完的氣，罵不完的話。當我們面對人生這些「不如意事」和挫折時，怎樣才能令自己改變過來並能跨過逆境呢？相信大家從本書《反過來想就對了》就可以找到答案。

本書作者駱芳美博士擁有專業的臨床諮商師的經驗，她以十二則真實的個案作為藍本，用細膩的筆觸娓娓道出十二個動人心絃的故事。她深入剖析案主的遭遇，以各家諮商理論來分析人物的動機和行為模式，巧妙地闡述大眾可能遇見的人生難題—因意外而毀容、因事業失敗而酗酒、因車禍殘障而意志消沈、因工作抉擇而煩惱、退休後因身體老化而惆悵、因學習壓力而走上歪路.....最後主人翁都能在心理治療下從逆境的泥淖中掙脫出來。透過十二位主人翁現身說法，令我們明白到：當我們遇到「不如意事」時，只要懂得「反過來想」，相信很多困難都能迎刃而解。

老師姓名：魏麗玲老師

日期：2015年10月9日