



# 中山醫學大學圖書館館訊

CSMU Library Newsletter

月刊 題

[E學習專欄](#) [書香園地](#) [師生園地](#) [交流園地](#) [活動報導](#) [館務動態](#) [目次](#) [回首頁](#)

## 書香園地

### 第九期 (100.1)

專題展示

- 聰明當爸媽
- 裝傻的智慧
- 隨心所欲遊透透

期刊組 劉玉文

### 自我轉變的驚人秘密：用NLP擺脫恐懼、度過難關、達成夢想

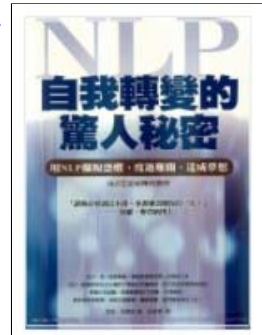
索書號：177.2 / 1124-2 2010

條碼號：C119736

理查·班德勒 (Richard Bandler) 著；

吳孟儒譯 / 方智出版 / 2010【民99】

ISBN：978-986-175-187-0



你有痛苦的回憶嗎？考試交報告的時間快到了，怎麼辦？我將來要有更多的錢，要過得很快樂！是的，人的一生會經歷許多事，像是親人死亡的哀慟、失戀的受傷與憤怒、減肥失敗的沮喪、強迫行為的恐慌；更期待未來美好的事發生，例如和男（女）朋友順利交往（結婚）、達成念書目標、享受快樂旅遊，還要更積極獲得更多財富！

人生不如意事十之八九，若能一笑置之，身心自然健康，日子自然快樂！只是，面對人生的種種問題及挫折，我們的情緒可能無法承受而絕望崩潰；或因永遠無法完成目標、無法進一步擁有美好未來而抑鬱寡歡。除了投醫吃藥求神問卜外，是否有更具體可行、立即見效的方法可幫助自己呢？作者自序中有明確答案：「如果你對過去感到困擾，因為恐懼而受苦，或是無法讓自己振作精神準時行事，那麼本書將會引導你找回人生的規律。如果你已經花了太多時間接受治療，花了太多錢想要靠自己解決問題，那麼本書就是你的解藥。如果你想要掌控自己的人生，本書可以引導你有效達到目標。只要你全心全意相信本書，確實執行書中所有練習，仔細研究內容提供的資訊，你的人生一定會就此改變。」就是現在，充分利用此書的3大步驟、47項練習，就可以如此書前言所述：了解自己的心智，進而創造改變；亦即克服恐懼、解決問題、找回快樂、提昇自己！

陳威伸（國內NLP訓練師及發展師）推薦：「生命不再是過去的後果，而是未來的契機！這是一本有趣的書，是神經語言程式學（Neuro-Linguistic Programming，簡稱NLP）之父及共同創造人-理查·班德勒的最新力作。」

新書選介

- 愛的代價 = Extraordinary Measures

- 用愛寫下的外交時光：天涯海角的守護

- 美學時光：王俠軍的文創原型 = Aesthetic creation

- 自我轉變的驚人秘密：用NLP擺脫恐懼、度過難關、達成夢想

- 易碎物

借閱排行榜

- 中文書借閱排行榜

- 西文書借閱排行榜

- 視聽借閱排行榜

預約排行榜

- 中文書預約排行榜

- 西文書預約排行榜

