

保良局董玉娣中學  
2014-2015 年度  
早會老師好書推介——郭兆佳老師



書名：給自己一個 Like

作者：蔣慧瑜

出版社：青源出版社

作者簡介：

蔣慧瑜 — 香港資深註冊社工、員工培訓及團隊訓練導師。

內容簡介：

平常大家在社交網站按一個「Like」可謂輕而易舉之事，但在日常生活中，你又何曾給自己一個 Like？本書共六個章節，作者在每一節都會透過自己以往一些具代表性的輔導工作的經驗，分享對自信、身份認同、友情、親情的看法，讓讀者重新看見自己的優點，重拾自信。尤其是書末《給幸福加分的7堂自修課》，更強調由讀者進行『心靈治療』，通過建立正面的人生觀，讓自己活得更幸福精彩。

《給自己一個 Like》

已放置於學校圖書館，歡迎同學借閱。