

時間的腳步追著每個人，在某個當下，有一本書、一句話，甚至一個眼神、一個動作，總可以讓自己或週遭的人、事、物變得溫馨而美好。

忙碌的現代人，精神緊張、情緒壓力緊繃，是日常的生活寫照，在高壓的環境下，如何與自己和平共處，如何面對外在的紛擾，遇到問題及碰到人際問題時，藉由別人的經驗分享，應能找到答案並補充正面能量，讓自己時時保有滿滿的戰力，讓他人可感受到您的樂於分享。

興閱坊於11月15日起，展出一系列由專業心理師推薦的心理健康促進好書，例如：「跟TED學表達」、「被討厭的勇氣」、「蔡康永的說話之道」、「夢想這條路踏上了，跪著也要走完」、「是情緒糟不是您很糟」...等熱門圖書，敬邀您來享受讓心靈成長的閱讀樂趣。



品好書~閱好文~
出發尋找「開心」的鑰匙

心理健康促進書展
專業心理師推薦優良心理健康叢書
地點：圖書館興閱坊
時間：11/15~12/31

「性別、情緒與壓力」
讓我們帶著健康向前行吧！
心理健康促進講座、書展

諮商中心講座:
11/7、11/24 14:00~16:00
圖書館六樓會議室

主辦單位：衛福部、童綜合醫院 協辦單位：中興大學健康及諮商中心、圖書館

國立中興大學 

National Chung Hsing University