



新年解憂指南

新的一年來臨，憂慮是否隨之而來？
尤其是親友雪片般的關心
「學校成績如何啊？什麼時候畢業？未來要做什麼啊？
薪水多少？有男女朋友了沒？最是不是變胖了？」
光想到就覺得壓力好大，心好累，好煩嗎？

閱讀本月精選好文，解解你新年的憂慮吧！

- 1.除了忍耐，我們或許還有其他選擇
—淺談華人家庭的三角化關係與衝突因應/王鼎豪
- 2.「疫」起創造美味家庭菜—親子溝通與調適/顏苡軒
- 3.鍛鍊，飛往未來的翅膀/林世媛
- 4.舒活人生--談壓力反應與肌肉放鬆技巧/黃玉臻
- 5.別讓「完美」束縛了你-接納自己的不完美/郭玟秀
- 6.手握描繪未來的七彩筆/張瀟尹
- 7.生涯「型」得通—認識你的生涯型態與規劃之道/阮璟雅
- 8.除了功成名就，你更值得過上自由的人生/張君若
- 9.愛的語言怎麼說，你才聽得到/林昱芳
- 10.瘦才是美？！—談厭食症與身體意象/周樂鵬



掃QR CODE，
閱讀這10篇精選好文

