

AM I GOOD ENOUGH? YES, I AM!

我已經 夠好了!

一個學年又過了，你是否正在回顧過去的滴滴點點呢？

At the end of the school year, do you spend some time looking back?

你是否看見了自己的成長？

Are you grateful for your growth?

還是總是覺得自己不夠好？

Or still feel like you are not good enough?

在追求完美的過程中，你還好嗎？

In the pursuit of perfection, are you still okay?

閱讀本月精選好文，好好了解自己，找回自我肯定的力量！

Let's read the selected articles to know more about yourself,
and take back the power of self-affirmation!

1. 面具底下的淺色調：淺談微笑憂鬱 / 劉安佳
2. 正念的力量：帶著覺察與焦慮共處 / 龔蕾
3. 成功的最後一塊拼圖—談自我慈悲 / 盧憶
4. 像貓一樣活著：自由的成為你自己 / 王律心
5. 熱鍋上的螞蟻：與焦慮的相處之道 / 林韋如
6. 好好愛自己—10個讓心靈自在的練習 / 田怡芬
7. 別看輕自己！化自卑為專屬於你的原力 / 張智堯
8. 薛西佛斯的謊言：永遠的「不夠」努力 / 顏苡軒
9. 和自己在一起—論身體意象對自我認同的影響 / 鄭麗瑄
10. 我們曾經都是小王子 溫柔拾起成為大人路上失落的自己 / 楊沛頤

SCAN ME



掃瞄閱讀本月好文



國立臺灣師範大學學務處學生輔導中心