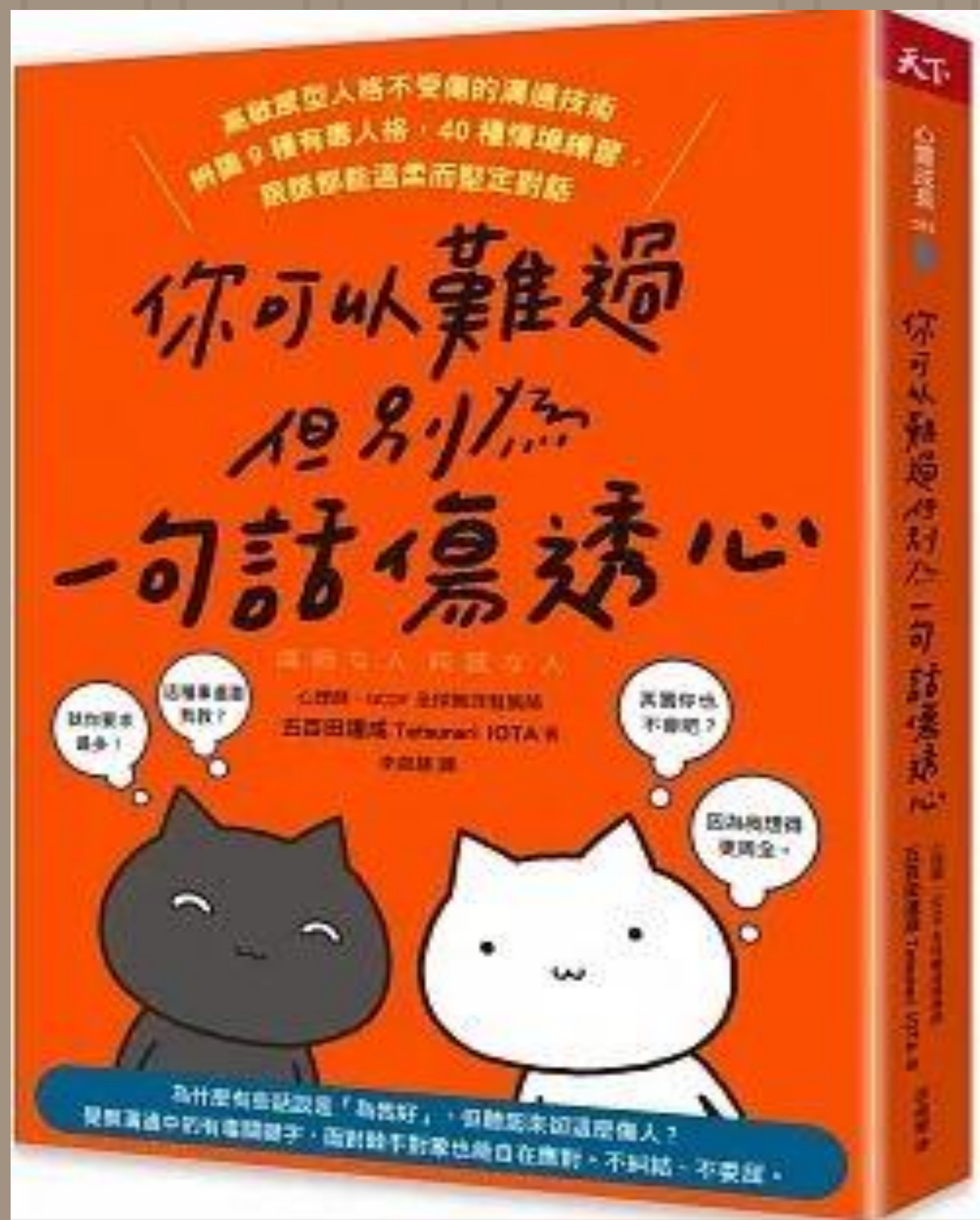


館員選讀



書封來源：博客來網路書店

書名：你可以難過 但別為一句話傷透心
作者：五百田達成；譯者 李貞慧



選書師推薦好書



館藏連結

是否會經常因為他人的話語而感到受傷呢？明明是好心的安慰、建議，為什麼聽起來卻像被指責，心情更糟糕？難道是自己太不識好歹嗎？不知道大家是不是常有以上的困擾呢？

此書透過四十個案例的分享，讓讀者練習換個方式思考，練習如何不走心回應。拒絕被他人情緒綁架，也不再委屈自己，學習用「我訊息」表達想說的話。書中的例子是以四格漫畫呈現，文字說明淺顯易懂，例子相當日常，相信你我都很有熟悉。一起來學習用「我訊息」溫柔堅定的傳達自己的想法吧。

選書師 楓羽