

<<办公室里的快乐星期一>>

图书基本信息

书名：<<办公室里的快乐星期一>>

13位ISBN编号：9789881874863

10位ISBN编号：9881874866

出版时间：2010

出版时间：BMA出版社

作者：梁芷珊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<办公室里的快乐星期一>>

内容概要

梁芷珊最新散文集，分享自己如何抵抗抑鬱星期一。

還請來繪本作家MissWinnie（《快樂出走了——一個抑鬱教師尋樂之旅》）繪畫插圖，用色彩送走灰暗。

「心理學家說，有一種心理現象，稱之為Monday blue，星期一抑鬱。
一個星期剛剛開始，這星期的路很長，下一個週末中途站很遙遠。

」

「停下來的时候，我問自己，自己到底做了甚麼？

還欠甚麼未做？

我停下來，在白紙上寫下，由十時到一時，我做好了的事情，連很細微的都記錄下來，包括打每一個電話，回每一個電郵。

」

「看見寫得滿滿的清單，心情頓然輕鬆了不少，原來今天我已經做了很多。

」

「不要只為未做好的擔心，同時要為做好了滿意。

」

<<办公室里的快乐星期一>>

作者简介

梁芷珊：香港理工學院（現為理工大學）畢業，現職博美投資有限公司及博美出版社執行董事、天水圍飛馬足球會董事，並管理博美娛樂集團業務，負責南華足球隊推廣，另撰寫明報專欄。

Blog: <http://hk.myblog.yahoo.com/cannycannyleung>

插画 - MissWinnie：喜愛藝術、攝影、貓；香港中文大學藝術系畢業；現職中學視藝教師。

藉個人經歷創作出插畫角色苦兒，並於2009年書展出版個人首部繪本作品《快樂出走了》。

Website: <http://www.misswinnie.com/>

<<办公室里的快乐星期一>>

书籍目录

蓝色星期一	9
礼物	11
优先处理	13
放	15
拥有	17
成功是	19
回头不是岸	21
权威	23
夜长梦多	25
时间表	27
突然记错	31
我想	33
性格缺陷	35
为朱古力伤感	37
慢八拍	39
枯枝	41
输送坚强	43
真正快乐	45
开心	47
好想躲懒	49
同而不和	53
愁	55
仁慈	57
加倍感激	59
快乐	61
疯狂购物	63
恶人	65
读书压力	67
辛苦大家	69
运气与傻气	71
抬头	75
尽情	77
比赛	79
创意	81
密码	83
贪心	85
爱情纪念册	87
支持电影	89
带眼识人	91
做智者	93
读者信	97
心态	99
天在看	101
平安	103
寒冬	105

<<办公室里的快乐星期一>>

开始 107
话题 109
核心 111
安乐 113
在家里 115

<<办公室里的快乐星期一>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>