

序

▶ 8

Chapter 1 我的寂寞城堡

▶ 12

給寂寞的人，還有想關心寂寞者的人。

主題一：如何面對寂寞

主題二：我不是惟一寂寞的人



Chapter 2 友情變奏曲

▶ 32

給容易生氣、嫉妒的人，還有吵架過後想靜靜的人。

主題一：如何面對怒氣

主題二：朋友吵架怎麼辦？

主題三：嫉妒的心



Chapter 3 當咖啡遇到牛奶

▶ 56

給遇到壞朋友的人，還有不知如何挑選朋友的人。

主題一：如何選擇朋友

主題二：面對友誼的傷害



Chapter 4 不能到達的地方

▶ 72

給想獲得信任的人，還有想要測試人際距離的人。

主題一：人與人之間的距離

主題二：我值得信任嗎？

主題三：最美好的人際關係





Chapter 5 你所不知道的自己 ▶ 92

給想在學習上激發潛能的人，也給時常困擾於外貌打扮的人。

主題一：美麗達人

主題二：發掘你學習上的潛能



Chapter 6 從惡夢中醒來 ▶ 122

給想要了解自己情緒的人，給內心曾經留下傷口的人，還有想重建心靈花園的人。

主題一：情緒起伏的困擾

主題二：面對內心的傷害

主題三：如何整理內心世界



Chapter 7 鏡中的自己 ▶ 148

給想要走出比較、走出別人眼光的人，還有面對真實自我，決定築夢的人。

主題一：如何面對別人看我的眼光

主題二：擺脫自卑尋找真我

主題三：如何勾勒你的夢想



Chapter 8 被遺忘的天使 ▶ 176

給想與自己快樂相處的人，想要找尋認同的人，還有自認獨一無二的稀有動物。

主題一：作自己的好朋友

主題二：在團體中尋求歸屬感

主題三：我是獨一無二的天使