

# 目錄

作者序 .....	[i]
康序 .....	[v]
本書結構 .....	[ix]
一 基督徒信仰有助心理健康 .....	[1]
二 自我形象健康的信仰基礎 .....	[17]
三 全人動員減壓行動 .....	[39]
四 抗逆力、AQ 與基督徒的盼望 .....	[63]
第五至第七章引言 .....	[89]
五 愛與被愛的醫治能力 .....	[93]
六 憂愁變為喜樂 .....	[115]
七 有平安、無憂慮的祕訣 .....	[133]
八 罪咎感無礙心理健康 .....	[153]
建議閱讀 .....	[175]