



目錄

(一) 知己知彼，互相建立	7
(二) 「緊張大師」的良藥	19
(三) 沮喪抑鬱遠離我	27
(四) 「金口」可常開	33
(五) 提防「應份感」作怪	39
(六) 飛越苦惱的深淵	45
(七) 憐恤的心，茁長吧！	51
(八) 跌倒了，站起來！	57
(九) 永不言止的饒恕	65