

我就是
要你快樂

厄爾·西普●著
謝怡玲●譯

壓力 管理手冊

Earl Hipp
Fighting Invisible Tigers

壓力是藏在心中的**隱形老虎**
有效管理，你就會非常快樂

專業推薦

精神科醫師、知名作家

王浩威

強老佛顧問

張德聰



【我就是要你快樂】

1/1



作者：厄爾·西普(Earl Hipp)作; 謝怡玲譯

出版者：漢藝色研

版次：初版

分類號：176.54

標題：1. 壓力(心理學) 2. 生活指導

適讀對象：成年人

是否到館	I S B N(裝訂方式)	頁數	寬廣	定價	出版年月	售價	庫存	最新出版日期	SFX
 書到館 	978-957-622-429-4 (平裝)	166	21公	180	90/05				

MARC 格式

卡片格式

內容簡介：生命處處充滿著壓力，而所謂的「壓力」究竟是什麼東西？為什麼人的一生都會有過壓力的困擾？到底該如何來管理壓力、表達心中的恐懼？又怎樣培養幽默感以及紓解壓力？本書即針對此些問題一一探討。《我就是要你快樂》不僅是日常生活中的隨身指南，也是幫助您自我成長的必修課程。在壓力不斷地上漲、自殺率不斷地提昇的現代，如何解決、面對、處理壓力都是本書所要探討的主題。（楊雅馨）

[\[TOP\]](#)

作者簡介：厄爾·西普是位演講家、訓練員、顧問、作家及人力資源發展公司的董事長。該公司協助職員了解變動頻繁的今日職場，並仍繼續成長。厄爾·西普擁有心理學學士及心理物理學碩士學位。他會有四年時間擔任明尼阿波里斯市保健組織的門診心理治療師，幫助數百位病患了解、適應生活中的改變，並藉以成長。

厄爾·西普是國家演講者協會的一員，也名列演講家名人錄。他願意就他書中的幾個課題進行演講。連絡地址為：

Earl Hipp

c/o free Dpirit Publishing Inc .

400 First Avenue North , Suite 616

Minneapolis , Mn55401 – 1730

譯者簡歷

謝怡玲

中央大學中文、英文雙學士

美國加州蒙特利國際研究學院

中英文口筆譯碩士

現為美國伊利諾州大學

香檳校區口語傳播博士生

[\[TOP\]](#)

目次：	首部曲	叢林生活	
	第一章	對抗隱形老虎	029
	第二章	熱帶叢林幻滅	037
	第三章	青少年如何面對壓力	045
	二部曲	老虎咬傷的自我照顧	
	第四章	無法應付壓力時的應對之道	057
	三部曲	生活技巧	
	第五章	馴服你的老虎	071
	第六章	好好照顧大老闆	073
	第七章	擁有自信	101
	第八章	編織安全網	117
	第九章	掌握生命	127
	第十章	冒些風險	149
	第十一章	完美主義的重擔	153
	第十二章	幽默面對生活	157
	後訊	下一步呢？	163

[\[TOP\]](#)

得獎年度	得獎項目	得獎類別
90年度	中小學生優良課外讀物推介	人文類
90年度	臺灣出版TOP1	哲學/心理

[出版事業服務首頁](#)[出版處服務項目及電話](#)[出版法規](#)[出版業務FAQ](#)[出版處最新消息](#)[產業調查](#)[獎勵與補助](#)[補助發行定期漫畫刊物](#)[數位出版](#)[金鼎獎](#)[金曲獎](#)[劇情漫畫獎](#)[中小學生優良課外讀物推介](#)[出版品分級](#)[大陸及港澳出版品輸入辦法](#)[相關連結](#)[出版年鑑](#)[平面媒體違法刊登色情廣告](#)[首頁](#) > [獎勵與補助](#) > [中小學生優良課外讀物推介](#)搜尋本站 [回上頁](#)[友善列印](#)

張貼日期：2004/9/1

第十九次中小學生優良課外讀物推介名錄【人文類】

評審委員的話

召集人：吳毓瑩

坐在新聞局出版處的閱讀室中，面對一大牆落地的人文類書刊共二百七十六冊，腦海中想像青少年的身影與心情，邊讀邊思索著，這本書，他們會喜歡嗎？那本書，是否更能開拓他們的視野？書籍一落落搬上書桌，讀時，有時搖頭太息，有時擊掌稱好，有時扼腕可惜，讀完後，搬回書架上，再搬下一落出來。這就是本屆人文類評審團隊（宋光宇先生、王大修先生、以及我本人）這一個暑假最辛苦卻也收穫最豐的讀書工作。讀書過程中，宋光宇先生在歷史、宗教、及哲學上給我們許多發人深省的啓示，王大修先生在社會與文化上與我們溝通了不少另類觀點，我則從青少年的心理與教育議題與評審團隊交換了一些想法。

讀書期間，我們三人各有各的進度，在閱讀室碰面時，便緊抓住機會討論彼此的想法。對於每本書，我們大致上給予入選、還可、不入選三個選項，在最後討論入選名單時，三人意見一致的，便是最後決定，有一人不同於其他二人時，我們有兩個做法，一是此人強烈說服其他二人，另一則是放棄原先的評價。每一本入選或是不入選的書，都是我們評審團隊共識的結果。我們最後入選了一百五十九冊書籍(百分之五十七點六一)，考慮的標準如下：

文字上以及概念的深度上適合青少年（輕鬆型或是思考型的孩子都是我們關照的讀者）所採取的文件、史料、以及事實陳述是謹慎正確的。

能夠開拓青少年的視野、抑是加深他們思考的深度、或是激起身為人類的普世情感。

現入選名單已出爐，他們等著被展閱及欣賞。

人文類

C001

白石老人自述

齊白石著

國中

臉譜出版事業部

ISBN:957-469-390-2

22.7x15.3cm／245頁／平裝／NT\$380

本書是齊白石七十一歲時，自己口述生平，由他的門人張次溪筆錄的翔實之作，記錄白石老人生於清末，遊歷於民國，經歷種種戰亂的一生。《白石老人自述》乃是認識齊白石源源不絕的創作

C161

北投采風

洪德仁等著

小學高年級 國中

人人出版股份有限公司

ISBN:957-30885-2-521x20cm/175頁/平裝/NT\$350

感受北投，從閱讀《北投采風》開始。這本由台北市八頭里協會一群愛鄉土的北投人所策劃、編寫，完整地將北投風光活絡地呈現於書中。去北投溫泉、來認識舊地名的由來，見證先民的足跡；您聽過機車限時專送？走唱那卡西？北投豐富的城鄉活力，等您來鑑賞與感受！

C162

阿里山森林鐵道1912~1999(景觀篇)

蘇昭旭著

小學高年級 國中

人人出版股份有限公司

ISBN:957-30885-9-219x26cm/260頁/平裝/NT\$600

你喜歡坐阿里山小火車上阿里山嗎？

本書首次以山岳地理、人文與歷史的角度，深入報導阿里山森林鐵路沿途的各項景觀。包含豐富的林相以及阿里山的林場線及觀光支線等等。書中有美麗壯闊的風景、登山者的地圖導引、感人熱淚的故事與歷史不幸的遺憾。讓你深刻領略這條國寶級鐵路的珍貴與保存價值。

C163

看見太魯閣

顏崑陽著

小學高年級 國中

躍昇文化事業有限公司

ISBN:957-630-624-819x26cm/168頁/精裝/NT\$400

壯麗的山岳水系、瑰奇的大地景觀，豐富的蟲魚鳥獸與奇花異草，太魯閣人的冒險傳奇就讓本書向您一一道來，述說太魯閣天地之大美。

C165

壓力管理手冊**我就是要你快樂**

厄爾·西普著

國中

漢藝色研文化事業有限公司

ISBN:957-622-429-2

21x15cm/168頁/平裝/NT\$180

生命處處充滿壓力，而所謂的「壓力」究竟是什麼東西？為什麼人的一生都會有過壓力的困擾？到底該如何來管理壓力，表達心中的恐懼？怎樣培養幽默感以及紓解壓力？《我就是要你快樂》不僅是您日常生活中的求生指南，也是幫您自我成長的必修課程。

C166

愛麗絲的童年

陳念萱著

小學高年級 國中

漢藝色研文化事業有限公司

ISBN:957-622-411-X21x15cm/224頁/平裝/NT\$180

愛麗絲是許多愛心的手扶養長大的，他們多半是無親無故的人，卻給她最飽滿的親情、最完整的愛，讓她不再覺得孤單、害怕。

C167

愛麗絲的天使