

📖 書籍推介：

老師：馮淑燕

書名：未來不好說，但你可以勇敢飛行：關於成長的5個練習

作者：黃柏威

出版社：校園



分享：

你是否曾經對未來感到迷惘？不知道自己喜歡什麼、擅長什麼，甚至懷疑自己是否夠好？這本書就是為你而寫！

作者黃柏威是一位心理師，也是一位超愛看電影的人。他用五部電影中的角色，設計出五個「成長練習」，幫助我們在面對人生的選擇時，更認識自己、更有勇氣。

書中談到「不喜歡自己」、「怕失敗」、「不知道未來要做什麼」，這些都是我們在成長中常有的感受。

用電影說故事：每個練習都搭配一部電影角色，讓你更容易理解，也更有共鳴。

心理師的溫柔陪伴：不是說教，而是陪你一起思考、練習，讓你慢慢變得更勇敢、更有方向。

適合什麼樣的你？

- 正在思考未來方向的你
- 常常懷疑自己、不太有自信的你
- 喜歡電影、喜歡故事的你
- 想要更懂自己、學會面對情緒的你

這本書不會告訴你「未來一定怎樣」，但它會陪你練習「怎麼飛行」。即使未來不好說，只要你願意靠近自己，就能飛得更遠、更自由。

你準備好展開屬於自己的飛行練習了嗎？