

秋冬的腳步漸漸近了，在這個冬令進補的時節裡，您有幫自己補充心靈能量的妙方嗎？這裡新進的優質好書，讓您能提升心靈能量、與自己生命經驗連結，親愛的您，還在猶豫嗎？快來興閱坊吧！

《人生最重要的小事：擁有不遺憾的人生一定要做到的四十件事》—興服員琬苓「四十個夢想的推進器」熱情推薦

作者：謝文憲

出版社：春光出版社

人生中有許多微不足道的小事，看似平凡，但錯過了就將不再重來。作者在這本書當中有提到了他生命中的40件小事，透過分享的口吻看到了他曾經遺憾的過往，同時也用更積極珍惜當下的態度去經營接下來的生命。這些小事看似人人都能輕易做到，但真正願意付諸行動的又有幾人呢？

很多生活中的瑣事，人們視以為理所當然，也未曾想要去了解，但是一旦有所發現、領悟，看世界的眼光便會不一樣。無論是珍惜與家人的時光、收藏昔日青春的記憶、挑戰以往沒有做過的事，想做！就去做吧！



《好幸福！從今天開始改變自己，奇蹟逆轉人生的五感改造法則》—興服員亭安「攜手改造幸福人生」熱情推薦

作者：青山華子

出版社：馬可孛羅

作者以自身的經歷提出建議，由生活中小的部分從內而外改造自己，書中提到了五感改造法則，強調視覺觸覺味覺等感官的體驗，去體察日常生活中所不曾注意到的小細節，並衷心感謝目前所擁有的，坦白接受不完美的自己，而以上這些條件具備了，通往幸福的路就不遠了。有別於其他心靈勵志書籍，這本書以作者旅行時遇到的吉普賽婆婆給的啟發和自己的生命經驗作連結，整本書就是一場心靈的成長對話，十分有意思！

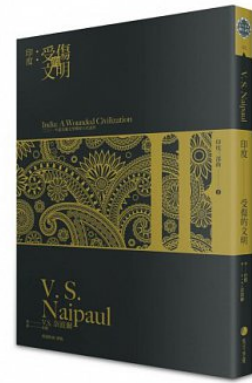


《印度：受傷的文明》—興服員趙涓「探索未知文明」熱情推薦

作者：V. S. 奈波爾

出版社：馬可孛羅

對我而言，印度是一個難解的國家。他不是我的家，也不可能變成我的家，我的認知裡存在著隔閡，我對她是漠視亦是抗拒，然而他卻是個極為奇異的國度，我能從這本書一窺印度的整體性。他為什麼受傷？思考著什麼樣的社會、歷史架構，造就今天擁有輝煌文明、高科技人才卻又存在複雜問題的印度。



《怪咖心理學：史上最搞怪的心理學實驗，讓你徹底看穿人心》—興服員曉蓉「從行為科學探討有趣現象」熱情推薦

作者：李察·韋斯曼

出版社：漫遊者文化

本書是由心理學教授「李察·韋斯曼」所作，此書收集了許許多多研究日常生活中不理性行為的科學實驗，這些科學實驗破除許多迷思，不是無聊或無用的實驗，甚至可運用於生活。看完這本書不得不佩服心理學學者，原來人的行為背後都有其潛藏的意義，一些我們認為很普通的日常行為，在那些專家看來卻是個非常有趣的現象。雖然書名叫「怪咖心理學」，但卻一點也不怪咖，而是非常實際的「日常」心理學。



《三言良語》—興服員岳霖「撫慰人心溫暖小品」熱情推薦

作者：劉墉

出版社：時報出版

《三言良語》是名作家劉墉先生，創作四十多年，八十多本書，走過十多個國家，看過千奇百怪的世界，千言萬語說不盡後，將所有的心得感想化作簡短的文字而集結成的嘔心瀝血之作，本書中蒐羅了工作、親情、母愛、愛情...等議題。簡短的文字卻隱含著劉墉的大啟示，使你在人生的各個旅程中不再徬徨無助。現在就快與劉墉一起享受三言良語的美好滋味吧。



《學習。在一起的幸福》—興服員苾岑「兩性關係本質探討」熱情推薦

作者：鄧惠文

出版社：三采

不管多喜歡甚麼，都是有但書的。在某些情況下，某種令人喜歡的東西也可能變得令人無法忍受。

以為某種特質的伴侶才是「我」想要的，但，「我」是甚麼？若非經歷過深沉的內在探索，一般人所知的「我」，只是意識表層的認知，並不等於全面的「整體我」。意識層面的認知與意願，是一個小的「自我」——這裡所謂的「小」，是指「部份的」、「不完全的」。而一個人的身心整體，除了「自我」這個意識表層的部份，還有相對而言更為龐大的潛意識。潛意識中，儲存著我們未曾覺察的、或是被壓抑而遺忘的種種情感和需求，暗中影響、驅動、限制、決定了我們的感受與行徑。這是我們經常在關係中感到「事與願違」的緣故 - 不是事物違背了我們的願望，而是我們不夠清楚內在的矛盾，無法掌握包括潛意識的整體我，因此無法選擇真正能夠通往目標的方向。

如果我看重熱情，或許，選擇了一位熱情的伴侶，但開始交往之後，由於他對別人也老是很熱情，因此關係充滿了嫉妒、生氣與爭吵？如果我看重智識，或許，有了才高八斗的伴侶，卻發覺在他身邊只顯得自己益發駑鈍？接著，開始挑剔對方其它的能力，彼此攻擊、反擊、批評、貶損...卻無法覺察內心真正的感覺是一種恐懼 - 如果我們都如此看重智識，你會不會討厭智識不夠的我？

諸如此類，內心的儲藏實在非常複雜，我們總是同時要著正面與反面的東西，自己也不知道該如何才能兼顧，何況是身邊的伴侶？

所以，當然要兩個人一起努力了！



《不用勉強自己，就能吸引幸運來敲門》—興服員禹彤「找尋自我享受人生」熱情推薦

作者：鈴木真奈美

出版社：方智

起初對自己總是沒信心，不管是在聰明才智、創意反應，甚至是外表上，都覺得自己不如別人。有時難免會感嘆為何自己不能天生就比別人聰明？要是自己能再瘦一點、高一點、美一點，那是不是會比較受他人注意？

心裡常存在著不滿於現況的想法，便失去了幸運之神對你施上增加幸運機會的魔法！在讀了此書之後，想法日漸開闊，狹小的思維日漸改變，跳脫了原本在意他人眼光的自己。如果為了得到幸福，而卯足幹勁磨練自己，心理某處卻感到不滿足。我們不斷的付出努力，卻遲遲得不著自己所渴望的幸福，猛一回過神，才發現心早已倦累不



堪。

假如陷落如此的循環，這已不是磨練自我，而是磨蝕自我了！我開始明白，許多觀念及想法不該是從他人眼中建立一個不屬於自己的自我，就像書中提到的「你並不是有缺口的新月，而是完好無缺的圓」缺口的部份並非空無一物，只是我們看不見罷了。

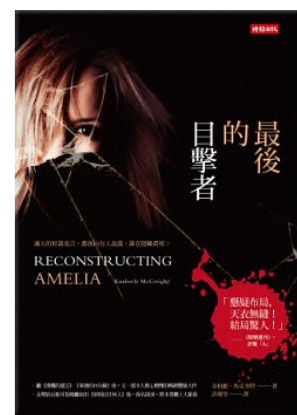
以自我軸為生活重心，凡事竟可如此順遂！如果你真心想得到幸福與好運，就該以自己想什麼為出發點，而非以對方眼中的自己，或是與他人相較之下的自己為基準。別在意他人的眼光，由你自己來培育出最棒的自我，以及自己喜歡的自我吧！你不需再為他人而努力過頭、迷失自己了！做自己吧！女孩們！

《最後的目擊者》—與服員苙瑾「真相抽絲剝繭」熱情推薦

作者：金柏麗·馬克奎特

出版社：時報出版

如剝洋蔥似層層剝出人們內心最露骨的秘密，節奏緊湊、佈局巧妙，愈接近事件核心，我們才發現即將揭露的事實是如此難以承受。探討的議題包含了校園暴力、性別認同、霸凌、親子溝通等，殘酷程度絲毫不輸給成人社會的青少年世界。這是一本不在殺人詭計和寫作技巧上炫技，以情節內容吸引讀者，讓讀者心疼、感動的懸疑推理小說。



《自慢6：自學偷學筆記》—與館員伊伊「專家不藏私之學習筆記」熱情推薦

作者：何飛鵬

出版社：商周出版

這是一本由擁有三十年媒體經驗不藏私的分享學習經驗。本書約可歸納四點自學偷學的方法：分別是「跟人學」、「看書學」、「在工作中學習」以及「在生活中學習」。作者以「一身自慢任平生；也無風雨也無晴」自許。這真的是一本自慢私塾中，最完整學習技術的書，一起來看看吧！



國立中興大學

National Chung Hsing University