

## 一月份線上讀書會書目-1

### 寫給自己的讚美日記【圖解應用版】



作者：手塚千砂子

譯者：詹慕如

出版社：大田

出版日：2013/11/13

ISBN：9789861793115

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源:金石堂網路書店

#### 內容簡介

《寫給自己的讚美日記》，讓許多沒有自信，對人生有挫折感的讀者重新找到肯定力量的契機而改變生命，其實就是「讚美自己」這件事。但讚美自己絕對不是自我催眠，也絕對不是自我感覺良好而已，手塚千砂子說讚美其實也是要練習的，隨身攜帶一本筆記本，每天只要三分鐘，先從理所當然的事開始肯定自己，「今天做了早餐，確實吃了之後去上班」要改成「今天做了早餐，吃了之後去上班的自己真是了不起！」慢慢就會發現，原來自己有很多優點可以發揮。

現代人在工作，生活壓力的催逼下，往往變得神經緊張，無法排解每天累積的憂鬱，本書正是讓你脫離惡性循環的一把鑰匙，隨時隨地你都可以擁有這本神奇日記本。

自我稱讚比受他人稱讚更有效！

換個角度，先改變自己，周圍的人也會一起改變！

用正面的放大鏡，找出自己的優點。

從現在開始練習，養成讚美自己的習慣，發現被埋沒的才能↓

寫給自己的讚美日記 EASY 4步

- 1 只要筆和紙。
- 2 隨時隨地可以寫。
- 3 第一頁：我想成為這樣的自己……
- 4 大聲唸出來！

## 一月份線上讀書會書目-2

### 輕鬆駕馭意志力：史丹佛大學最受歡迎的心理素質課



作者：凱莉·麥高尼格

譯者：薛怡心

出版社：先覺

出版日：2012/8/24

ISBN：9789861341941

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

史丹佛的棉花糖實驗證明，小時候就懂得延遲享受的人，長大後成就出眾。

現在，史丹佛的意志力課程將告訴你，擁有「延遲享受的能力」，就擁有更多可能！提升心理素質，強化你每天都用得上的意志力！

史丹佛大學的「意志力科學」課程，是該校最受歡迎的課程之一。2008年第一次開課時，為了容納不斷加選的學生，換了四次教室。有學生每星期從舊金山租車趕來上課。有學生上過課之後，戒掉了30年的甜食癮、不再對小孩子發脾氣、開始規律運動。超過八成的學生認為，這門課強化了他們的意志力，改變了他們的人生！

意志力不是一種美德，而是心理能力與生理能力的結合。更棒的是，意志力像肌肉一樣可以鍛鍊！但不必懸梁刺骨，也不必臥薪嚐膽，只要掌握意志力的本質，就可以在該去做的時候積極行動，該拒絕的時候堅定說不。它，比IQ、EQ，對你的人生影響更大！

正如EQ可以改善，意志力也可靠許多方法增強！

◎累了嗎？光是短暫補眠或好好睡上一晚，就有助提升意志力。

◎壓力大時請用真正有效的方式紓壓，例如運動、呼吸冥想、聽音樂、與親友相聚，而不是放縱自己吃大餐、喝酒抽菸、看電視。

◎遇上誘惑，要求自己忍耐十分鐘。十分鐘後，破戒的欲望多半已消失無蹤。

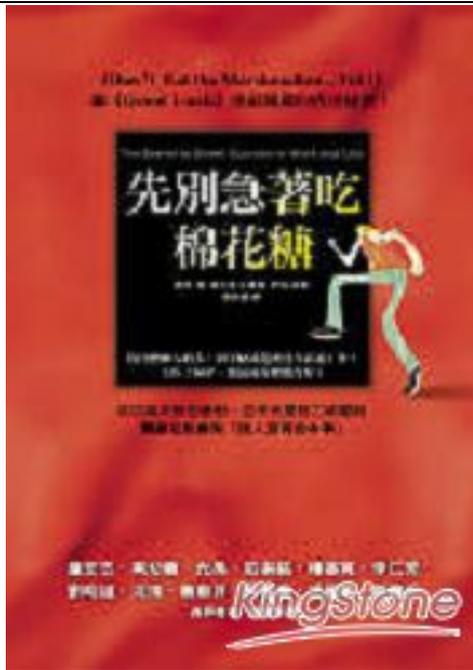
◎知恥近乎勇？錯！罪惡感和羞恥心容易導致自暴自棄。懂得寬恕自己，你才會更有自制的動力。

◎設法認識「未來的自己」，例如給未來的自己寫封信，這樣當你面對眼前享受，就會提醒自己未來的苦果。

◎把意志力堅定的人當成榜樣，你可以輕鬆「感染」他們的自制力！

## 二月份線上讀書會書目-1

### 先別急著吃棉花糖



作者：喬辛·迪·波沙達，愛倫·辛格

譯者：張國儀

出版社：方智

出版日：2006/3/27

ISBN：9789861750064

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

阿瑟是個司機，他可以在三十分鐘內，做完紐約時報的拼字遊戲、半小時內解析拉丁美洲的經濟、他用心算比用計算機還快。喬納森的聰明才智跟阿瑟不相上下，也一樣努力工作，但喬納森卻是位億萬富翁。那麼，究竟為什麼是喬納森坐在豪華轎車的後座享受，而阿瑟在前座開車呢？

答案就在史丹佛大學一個代表性的實驗裡。這個實驗把小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，讓他們選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等十五分鐘，如果願意等，就可以再多一塊棉花糖當獎賞。研究人員發現，能夠等待獎賞的小孩，長大以後，全都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。

「棉花糖理論」回答了作者三十年來不斷尋找的一個答案：為什麼有的人成功、有的人失敗？他相信，成功與失敗的差別，並不光是努力工作的程度或是夠不夠聰明，而在於擁有「延遲享樂」的本事。「不急著吃棉花糖的人」可以獲得高度的成功，而其他一拿到棉花糖就吃掉的人，則是不斷地在累積債務，無論在工作還是收入上，都心存怨懟。但是，你不一定要這樣子！

決定未來是否成功的不是過去，而是你現在願不願意付出。今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的回饋——只要，你別那麼急著……吃掉棉花糖！

## 二月份線上讀書會書目-2

### 讀書別靠意志力：風靡德國的邏輯K書法



作者：克里斯迪安·格綠寧

譯者：莊仲黎

出版社：究竟

出版日：2009/8/31

ISBN：9789861371153

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

成功，從掌握學習要領開始！

本書作者格綠寧本是法律系學生，在學期間就已創業開公司。在準備律師資格考期間，他因為無法像一般法律系學生有充裕的時間整天K書，而坊間相關參考書也不敷使用，於是自己開發出一套高效學習法，以有限的時間內複習，結果在困難的國家考試中取得高分，順利取得律師資格！

這套以個人經驗開發出的「學習流程」，沒有天賦、年齡的限制，更不需要超人的意志力，保證每個人都能實際運用，有效學習：

- 以你的智力和原有的知識背景，就可以輕鬆掌握複雜的資訊
- 學習不只求快速，重要的是確實理解、確實記憶
- 讓所有的知識在關鍵時刻都能信手拈來
- 用符合大腦運作的原理管理你的時間
- 讓你的專注力加倍提升
- 讓你在面對重要任務時，能夠全力以赴，學習不再有壓力！

## 三月份線上讀書會書目-1

### 解憂雜貨店



作者：東野圭吾

譯者：王蘊潔

出版社：皇冠文化

出版日期：2013/8/5

ISBN：9789573330127

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源:金石堂網路書店

### 內容簡介

這裡不只賣日常生活用品，還提供消煩解憂的諮詢。  
困惑不安的你，糾結不已的你，歡迎來信討論心中的問題。

靜僻的街道旁，佇立著一家「解憂雜貨店」。只要在晚上把寫了煩惱的信丟進鐵捲門上的投遞口，隔天就可以在店後面的牛奶箱裡拿到回信解答。

男友罹患不治之症，陷入愛情與夢想兩難的女孩；一心想成為音樂人，不惜離家又休學，卻面臨理想與現實掙扎的魚店老闆兒子；爸爸的公司倒閉，打算帶著全家捲款潛逃，在親情與未來之間游移不定的少年……

當他們紛紛寫信到雜貨店，不可思議的事情也接二連三發生。而那些一瞬間的交會，又將如何演變成一生一世的救贖？跨越三十年時空，雜貨店恆常散放著溫暖奇異的光芒……

本書看似幾段故事、幾個短篇的組合，但不管在人物之間還是境遇的串連，環環相扣，前後呼應。內心糾結的理由，被迫成長的勇氣，到頭來，原來，你的讚嘆，你的感動，這就是東野圭吾的本事。對了，東野圭吾不是推理作家嗎？那本書呢？沒什麼好疑問的，《解憂雜貨店》依舊可列推理類，或許可以這樣形容：一本無須謀殺，不用警探，甚至連惡人都沒有的推理小說。——【日劇達人】小葉日本台

## 三月份線上讀書會書目-2

### 芬蘭的青年力：我想成為我想成為的人



作者：陳聖元

出版社：遠流

出版日：2012/9/1

ISBN：9789573270447

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

一個月的重返芬蘭之旅，十二個親身接觸的朋友與故事，他們樂在生活、勇於出走、珍愛天賦、從做中學，他們務實、獨立、熱情、自信。一個台灣青年與芬蘭青年們的相遇與碰撞，繪寫出最動人的立志青春。

「書本也許能帶你進入好的學校，卻不能引領你變成你想成為的人。」

人本、務實、活用、視野、啟發，是芬蘭教育與精神最貼切的寫照。透過一個台灣年輕學子的眼睛，凝視同齡卻有著截然不同學習歷程的芬蘭青年，他們有些人等待機會，有些人勇敢嘗試，有些人選擇離開舒適圈，有些人不斷訓練自己成為更好的球員，有些人照著自己的興趣做出決定。他們的思考焦點在於要怎樣的未來、成為怎樣的人；他們充滿了行動力、想像力、實踐力和生活力。

芬蘭這片土地的碧湖與藍天，給予作者在苦悶求學道路上一次自由的深呼吸，看到比別人多一點這世界的樣貌，也翻轉了他內心的小地球，重新體會教育應該是什麼模樣，青春該擁有什麼樣的力量。因為「有一種無限可能的資產，叫做視野！」

## 四月份線上讀書會書目-1

### 大學生知道了沒？美國頂尖名校生必讀的 11 則入學忠告



作者：約翰·貝德爾

譯者：陳榮彬

出版社：大寫出版

出版日：2012/6/19

ISBN：9789866316548

語言：中文繁體

適讀年齡：13 歲以上

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

拿高分、All pass 都不是重點

看看美國頂尖名校生，怎樣念大學！

閱「生」無數的美國頂尖名校教務長，給你成功「轉大人」的犀利箴言

- ◆ 用正確的方式犯錯，你將更了解自己與人生！
- ◆ 對父母、制度權威不滿！好老師教你用「獨立思考」突破束縛
- ◆ 書背得滾瓜爛熟有什麼用，懂得分析與運用才是王道！
- ◆ 別只顧著猛抄黑板，你該學會「脈絡式筆記術」！

35 位美國頂尖名校教務長，這樣引導哈佛、耶魯、賓州等大學新鮮人，迎向暢快青春！

申請、推甄入學口試前，如何掌握大學生的生涯重心？

上了大學，家長、老師不再耳提面命，生活和學習一夕間都成了自己的事！

離家就學不只是安頓生活的考驗，更帶來親子溝通的衝擊；課後作業量銳減、自行規劃課程的自由，帶來前所未見的忐忑與徬徨，究竟該如何調適？

畢業後，新生活重心在哪裡？還是該繼續深造？

大學教育不是一個口令、一個動作，你的收穫多寡，必須由你自己開創！

## 四月份線上讀書會書目-2

### 德國媽媽這樣教自律：教出堅強、獨立、寬容、節約好孩子



作者：趙麗榮

出版社：野人文化

出版日：2012/3/28

ISBN：9789866158940

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

規矩大於寵愛，身教重於言教！ 德國媽媽這樣教孩子學會「自律」

教養不能複製，但不會只有一條道路，因為「教養」本身就是一種價值。

透過各國媽媽教養觀，看見自己的盲點，也看見我們還能給孩子什麼！秉持「放養教育」的德國父母認為：孩子是小花也是大樹，

在成長過程中需要陽光、雨露，更需要在風雨中歷練。德國人的嚴謹有目共睹，如此強大的民族性，從何而來？答案是：教育。

● 對德國媽媽來說：與其喊破嗓子，不如做出樣子。●

● 這是德式教養的鐵律，不可改變！●

此書以一個華人家庭在德國的生活與育子經驗做為主軸，以簡明的生活故事說明一個遠嫁德國的媽媽，因為受到了德國教養觀的衝擊，進而省思中國人的教養觀念有哪些地方需要調整，而我們又可以從德國的教養觀念中獲得什麼啟發。

★ 你最頭大的教養問題，德國媽媽這樣教：

• 孩子丟三落四怎麼辦？→德國媽媽教養三「不」曲：不提醒、不幫忙、不管他！

• 孩子花錢如流水？→給孩子的耶誕禮物——對帳本！多花的錢，就扣回來！教會孩子，多花的每一分錢都是父母的。

• 孩子不好好吃飯，怎麼辦？→德國媽媽的飢餓教育：不好好吃飯，就得挨餓！

• 小孩搶玩具，怎麼辦？→先到者先得，不然都別玩！教會孩子，社會沒有絕對的公平，只有規則與秩序。

• 孩子拖拖拉拉就是不睡？→說定時間，絕不妥協！父母破壞規則，孩子就會輕視規則。

• 我的孩子戀愛了？→德國媽媽尊重孩子的愛情，因為學習愛與被愛是一種可貴的能力。

## 五月份線上讀書會書目-1

### 寫給 10 年後的自己



作者：魔女 Sha Sha

出版社：意識文化

出版日：2013/10/23

ISBN：9789866166440

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

10 年後你能夠無畏地告訴自己：「我的人生沒有白活」？

築夢要趁早，現在的準備，成就 10 年後的你！要怎麼收獲，先那麼栽！

■你想用「10 年的時間來為自己做什麼」？

18 歲時的你，曾經想過「10 年後的自己」是什麼模樣嗎？

30 歲時的你，曾經想過「10 年後的自己」是什麼模樣嗎？

現在的你，對自己感到「滿意」嗎？你「喜歡」現在的自己嗎？

每一天你都在學習，都在為了生活而努力，但努力與學習並不夠，你必須「設定目標」，對未來有所期許。請問問自己：「我想用 10 年的時間來為自己做什麼」？別遲疑，現在立刻行動。《寫給 10 年後的自己》將讓你知道，你值得擁有更好的人生。

■沒有規劃的人生，永遠只能原地打轉！及早出發，人生下半場才能先發得分！

名廚阿基師在演講時曾提到：「一艘船沒有目的地，永遠遇不到順風。」

的確，沒有目標的人生，只會渾渾噩噩地一天又一天度過。唯有規劃出明確的目標，並確實地分段去實踐，生活才不會失去方向，也才不會永遠原地打轉，到不了目的地。

「圓融處事廣結善緣」、「精進自我價值提升競爭力」、「充實自我儲蓄優質能量」、「有目標地學習，彰顯自我價值」、「鍛鍊智慧建立獨特人格魅力」、「擴充人脈銀行讓眼界看得更遠」，六大你一定要知道的人生必修課，全都在《寫給 10 年後的自己》。

■未來想要怎麼收獲，現在就要開始努力做。

10 年後的你是什麼樣子？你想過嗎？

現在，請閉上眼睛，想像一下「10 年後的你」——朝九晚五的上班族？咖啡廳的老闆？捧著鐵飯碗的公務人員？補教名師？躋身大企業的高階經理人？相夫教子的賢妻良母？叱吒職場的女強人。

## 五月份線上讀書會書目-2

### 理尚往來：新未來公民的品德素養 講理就好



作者：洪蘭

出版社：遠流

出版日：2013/3/1

ISBN：9789573271499

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

品德教育從生活做起，心態改變使生命不一樣！

教育不是口號，教育是樹人的志業；品德不是八股，品德是做人的基礎。

如果說教育是絕對不會虧本的投資，品德就是它最重要的資產。

在【講理就好】系列第十本《理尚往來》中，以教育部創新品德教育 6E 為綱，洪蘭老師用她一貫的行動力化理念為實踐，告訴我們如何建立同理尚禮的社會，強化新未來公民的品德素養：

- 典範學習 (Example)：從身旁親友到歷史人物到販夫走卒，都有可以讓孩子模仿效法、潛移默化的學習典範。
- 啟發思辨 (Explanation)：鼓勵孩子動腦筋，多聽多讀多問多思考。藉由對話與思辨讓他明白，最後決定勝敗的是人品與能力。
- 勸勉激勵 (Exhortation)：除了告訴孩子什麼能做、什麼不能做，還要讓他知道為什麼。激勵的線要留得長，風箏才飛得高；但勸勉的手要抓得緊，一旦偏歪也隨時有機會收正。
- 環境形塑 (Environment)：只有顧客想買，商品才賣得出去；只有孩子想學，知識才進得來。教育想成功，就要形塑一個知道他需要什麼的環境。
- 體驗反思 (Experience)：從心中的認同做起，打實踐中體驗，在體驗中產生感動。只要孩子能感同身受，這種感動會讓他一輩子受用。
- 正向期許 (Expectation)：以正面的教養讓他快樂的學習、健康的成長。只有快樂的孩子才會健康，只有健康的孩子才能發揮所學。

## 六月份線上讀書會書目-1

### 愛，是人生最美的風景



作者：財團法人生命藍海教育基金會

出版社：好的文化

出版日：2013/12/5

ISBN：9789866141782

語言：中文繁體

適讀年齡：13 歲以上

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

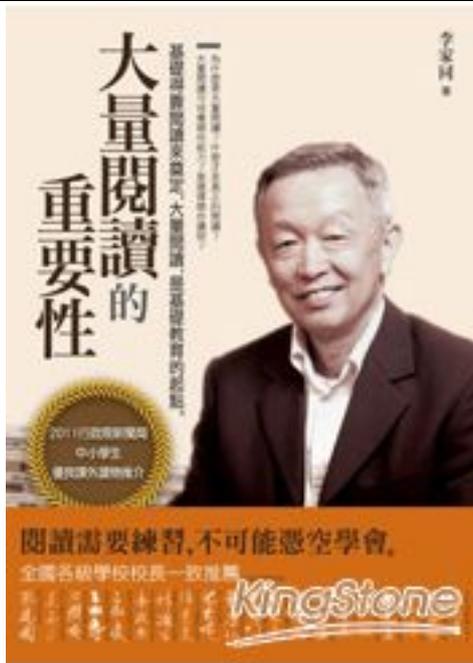
本書收錄第四屆「生命樂活故事」徵文比賽得獎作品，每篇感人的故事背後都為這個社會灌溉了許多的新芽，傳遞了愛與關懷的種子。看看別人，想想自己，就會發現其實沒這麼糟，快不快樂、幸不幸福都是自己可以做主的。

也許我們認為自己很平凡，也許我們覺得自己很渺小，但生命的價值不在於長短，而在於精不精采。問題是：如何活得精采和有意義？就是要每個時刻都努力地活，坦然接受生命中的不美好與挫敗，從中找到存在的價值，領受生命的萬般滋味，享受當下的時時刻刻。

生活本身就是許多的苦難和煩惱中繼續下去的，從痛苦中瞭解人生的真諦，從苦難中取得生存的經驗，從愁怨中得到快樂的源泉，這不正是生命樂活的最佳寫照嗎？

## 六月份線上讀書會書目-2

### 大量閱讀的重要性



作者：李家同

出版社：五南

出版日：2013/4/25

ISBN：9789571170763

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

### 內容簡介

李教授近年勤於走訪各地演講，不斷倡導大量閱讀的重要性，閱讀需要練習，不可能憑空學會。本書延續他對基礎人文教育的重視和關懷。

「閱讀應該是不受任何的限制，是隨興自在地看自己想看的書。小朋友的閱讀不夠，國文和作文就不好，連帶的數學也一定不好，因為抓不到文章的主旨，也看不懂題目。普通常識不可能都來自於課本，一定要大量的閱讀才有助於提升能力。」——李家同

本書源自李家同教授近年不斷走訪各地的演講，講題即為：「大量閱讀的重要性」，延續他對奠定基礎人文教育的重視，以及對弱勢兒童與城鄉教育差距的關懷。大量閱讀的反面就是精讀，這是中國人過去重要的想法，也就是讀聖賢書、為考試而讀，但這會造成大量閱讀習慣的難以養成，並因此缺乏來自外界的大量文化刺激，普通常識將會嚴重不足，視野受限。在學習和思考成長上，就會出現侷限和障礙，孩子們無論學習任何課程，不只是國文，連數學和理化等科目都會出現困難。

基礎教育必須倚靠閱讀來奠定，「不能閱讀」和所謂的文盲不同，這是指讀了一本書或一篇文章，卻弄不清楚裡面在說什麼，這就是缺乏閱讀能力。我們的教育，過於咬文嚼字的專注細節，這已和閱讀本身無關，會讓孩子失去閱讀的興趣，也會阻礙對整篇文章或整本書的理解。對閱讀的認知錯誤，讓孩子只想追求標準答案，扼殺了不同觀點和想像力。基礎根基沒有做好，更會往上延伸到高等教育，以及整體社會和國家競爭力，不可不慎重看待。

## 七月份線上讀書會書目-1

### 先別急著當傻瓜：Mensa 會長激勵人心的生命故事



作者：喬辛·迪·波沙達，雷蒙德·喬

譯者：楊琬茹

出版社：方智

出版日：2013/11/25

ISBN：9789861753331

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

「我真的是傻瓜。無法相信自己的我，是真正的傻瓜……」

維特，是個從小被認定發展遲緩，由於低智商飽受同儕譏笑、欺凌的男孩；蘿拉則從小不停地被家人稱為醜八怪，讓她成為喪失自信又憤世嫉俗的女孩。因為認同了別人眼中那個不夠好的自己，讓他們面對自己的人生時先是意志消沉、麻木不仁，最終挫敗不堪。在這段跌宕起伏的人生旅程中，當他們透過彼此逐漸認識到自己的真實面貌，並重新拾回生命中最重要、最珍貴的一樣禮物時，他們才真正得以迎接充滿驚喜奇蹟的幸福未來——「你相信些什麼，那將會決定你真實的樣貌！」

17年前的一場誤會，讓維特把自己當成了傻瓜！

17年後，他懊惱的發現，罪魁禍首其實是他自己！

明明是自己的人生，但那個人生中卻不曾有過「自己」

作者波沙達繼《先別急著吃棉花糖》後，改編國際門薩協會會長沙維特(Victor Serebriakoff)的人生故事。他想傳達的是：現在的我們深受周遭資訊、他人眼光，以及傳統價值觀期待的影響，這些因素在在都織成一張密不通風的網，束縛並壓迫著我們，進而使我們懷疑起自己的價值有限。但其實，每個人的價值都是浩瀚無垠的，你的人生與價值，由你自己決定！

當你埋怨起自己的工作、朋友、家庭甚至是人生時，很多時候不是別人局限了你，而是你允許別人來局限自己……這個世界上，唯有你，能讓自己的價值與天賦自由！

## 七月份線上讀書會書目-2

### 歐遊情書：因為太美，一定要說給你聽的風景



作者：謝哲青

出版社：圓神

出版日：2013/12/25

ISBN：9789861334837

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

26個不忍獨享的風景，願你在平淡的日常裡，不忘美好的他方。  
風景裡有故事，也有心情，若再加上你的傾聽，這趟旅行就完整了。

走過86個國家，一個人的旅行，曾是他拼湊破碎靈魂的方式。  
因為孤獨，他看見的不只是喧囂的華麗。

在維也納的摩天輪上，他找到了沉默而持續的堅定能量。  
在克林姆的〈擁抱〉裡，他瞥見了一瞬的幸福。  
在巴黎的蒙帕納斯墓園，他迷戀起生命的種種。  
搭過莫斯科287站地鐵後，他體悟到不見天日的自由。

哲青說：「把自己丟進荒野裡，是很容易的事，只要專心前進就好了。生命中最刺激的冒險，其實是在日復一日、枯燥殘酷的現實中，還能繼續保有相同的衝勁。平淡的日常，才是生命最大的挑戰。」

因此，他願意將在旅程中看見的一切美麗與感悟，放進你我平淡的日常裡，陪伴你我面對生命的挑戰。歐遊情書，是寫給他心愛的人，也寫給每個愛他的人！

## 八月份線上讀書會書目-1

### 無論你選擇什麼樣的人生，我都為你加油-24 件媽媽希望你早知道的人生事



作者：孔枝泳

譯者：游苾歆

出版社：麥田

出版日：2013/11/28

ISBN：9789863440185

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

當你走在黑漆漆的轉角，覺得未來一片昏暗的時候；

當你認為所有人手上都拿了一張對號入座的票，只有你還站在等待的行列；

當你向前奔跑，中途停下來，哭著站在那裡的時候……

不要忘記，我會為你加油！

「因為有了那份信任、支持和加油聲，儘管我跌倒了無數次，也都能再站起來，繼續微笑。」

以《熔爐》原著小說震動韓國社會的暢銷作家孔枝泳，既具有作家的身分，也是三個孩子的母親，到達寫作巔峰的她也曾經難以承受生命中的孤寂，曾飽受流言攻擊，不知如何選擇自己所愛的人……

沒有時間好好照顧女兒、總是要對孩子說抱歉的她，面對未來世代，透過一封封書信，揭露自己年輕時的煩惱：

當年她沒有學過該怎麼好聚好散，也不懂如何成就自己的事業，還有因貪念、嫉妒與憎恨帶來負面事件而產生的不安……

她藉由正在閱讀的書籍，把愛情、友情、工作、尊嚴、孤獨等嚴肅的話題，轉為柔軟感性的語調，與女兒進行坦誠直白的對話，把這一生經歷的風浪化為女兒面對人生的信心。

父母，不要害怕揭露自己的傷口，你的脆弱，也是孩子的成長契機！

這本書是年輕人的啦啦隊，也是父母的後援書！

無論你選擇什麼樣的人生，我都為你加油！

## 八月份線上讀書會書目-2

### 寬恕，是療癒的開始



作者：吳若權

出版社：高寶

出版日：2012/11/28

ISBN：9789861857756

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

推薦人：樹人家商 幼保科 黃燕玲

#### 內容簡介

往事，像一座旋轉木馬，當我看著前面的風景說「那些都過去了」；  
內心卻還是無法停歇的繼續複習，我慢慢知道，療癒自己最好的方式並非忘記，  
也不是重複之後的麻痺，而是對已發生過的一切，心存感激。

學會處理傷心的能力，遠比我們想的還要重要

你一定也有過這種時候，每次失戀的時候都覺得自己再也無法快樂起來，再也遇不到更好的人，甚至覺得再也活不下去了，其實，那只是因為沒有人教過我們處理傷心的辦法。每個人都有傷心的權利；但也要學會在淚水中覺察成長的自己。

本書是吳若權多年來陪伴過許多心碎的人的實例和體悟的五十帖療癒良方，讓我們在有愛的時候不盲目，在愛走的時候不麻木。他以犀利精準卻不失溫暖的文字，分享與讓人讀之不膩的真實故事。七堂療癒課程結束後，你會發現那些看似心碎的過往，其實是帶來更加自信與幸福的自己。

#### ◆精挑的療癒曲目 + 細選的療癒話語

本書為讀者精心挑選 14 首療癒曲目與名人療癒話語，推薦讀者閱讀時聆聽和品味。聽著音樂與文字帶來力量，忘掉那愛與不愛的徬徨、放下與執著的掙扎。

無論是我們推薦或是你們喜歡的，只要可以撫平心中毛躁的旋律，那就是最有重量的聲音、最適合自己的療癒樂曲。

#### ◆療癒風格插畫打造專屬氛圍

畫風恬淡和諧且具知名度的插畫家—薛慧瑩，這次為《寬恕是療癒的開始》這本書，畫出專屬此書的氣味。畫中女孩時而遙望、時而沉思，色調溫暖且療癒。書中的插畫除了給人一股安定的力量外，也方便在閱讀此書的過程中，更心領神會故事的深刻意涵。

## 九月份線上讀書會書目-1

### 這一生，至少當一次傻瓜—木村阿公的奇蹟蘋果



作者：石川拓志

譯者：王蘊潔

出版社：圓神

出版日：2009/9/25

ISBN：9789861332987

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

他的故事，引爆全日本人熱烈迴響，黑道大哥感動落淚，想與他把酒言歡；一心求死的青年，找回失落的勇氣；法國主廚感慨：「這顆蘋果，匯聚了生產者的靈魂啊！」廣大日本消費者：「希望可以吃到木村先生的蘋果，哪怕只有一次都好！」

不用農藥、不施肥、香甜可口、不會爛！木村阿公花 30 年種出的「奇蹟蘋果」，證明了人跟大自然超乎想像的生命力！在他開朗笑容的背後，就是懷抱著愛的「傻瓜精神」。

「可能是因為我太笨了，蘋果樹也受不了我，只好結出蘋果了。哈哈。」

不用農藥、不用肥料的野蘋果，居然比任何高級品牌都香甜可口。一顆保存了兩年、已經切成兩半的蘋果居然不會爛，只會像「枯萎」般越縮越小，最後變成帶有淡淡紅色的乾果，散發出像水果乾般甜蜜的香味，經由NHK節目報導而聲名大噪的木村阿公，在他開朗的笑容底下，隱藏著一個飽嘗人間至苦的秘密。在青森縣津輕地方栽種蘋果的他，憑藉著一股「相信生命會自己找到出路」的傻勁，在貧窮困頓中堅持無農藥、無肥料的放養方式。他的故事震撼了千千萬萬人，使一心求死的青年重燃生機，讓黑道大哥感動落淚、邀請他把酒言歡。木村阿公不只愛蘋果，也憐惜所有雜草與昆蟲，深信蘋果樹自然向下扎根的能耐，就是要證明「天公疼憨人」！

木村阿公的傻瓜哲學

★人類能夠做的事沒什麼了不起，大家都說，木村很努力，但其實不是我，而是蘋果樹很努力。

★沒有比當傻瓜更簡單的事了。既然想死，那就在死之前當一次傻瓜。

★一旦為一件事瘋狂，總有一天，可以從中找到答案。

★我用牙齒換來蘋果樹的葉子。

★我一直以為自己在孤軍奮戰，其實如果沒有周圍人的支持，我根本不可能有今天。

## 九月份線上讀書會書目-2

### 夢想，零極限：極地超馬選手陳彥博的熱血人生



作者：陳彥博

出版社：天下雜誌

出版日：2014/1/3

ISBN：9789862418116

語言：中文繁體

適讀年齡：成人適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

夢想，就在天際不遠處；熬過驚心動魄的氣候與體力極限，他讓世界看到來自台灣的勇氣。

2013年台灣十大傑出青年，用5年時間成功完賽七大洲八大站的超馬選手陳彥博，

再次以自己的故事鼓勵你：夢你所夢，做你所想；Run for Heart, Run for DREAM!

超馬選手陳彥博，繼第一本《零下40度的勇氣》後，相隔3年終於問世的極地賽事回憶錄。在這本書中，不僅記錄了2010~2012年參加南極洲100公里超級馬拉松、南非喀拉哈里沙漠250公里超級馬拉松，以及南美洲巴西170公里non-stop冒險賽三大站的賽事驚險歷程；這段期間，也歷經了咽喉癌開刀、住院，以及最愛的「狗弟弟」皮皮離去的他，更在本書中寫下他對生命的種種體悟。

隨著十二年國教即將於2014年正式上路，年輕學子的生涯探索需求愈來愈迫切，也成為家長與教師愈來愈重視的新課題。2013年下半年，發願以半年時間全省跑透透，前往各國、高中職校園進行公益講座的陳彥博，以自己的生命故事，向年輕學子見證了一位夢想實踐者的非凡勇氣與毅力。

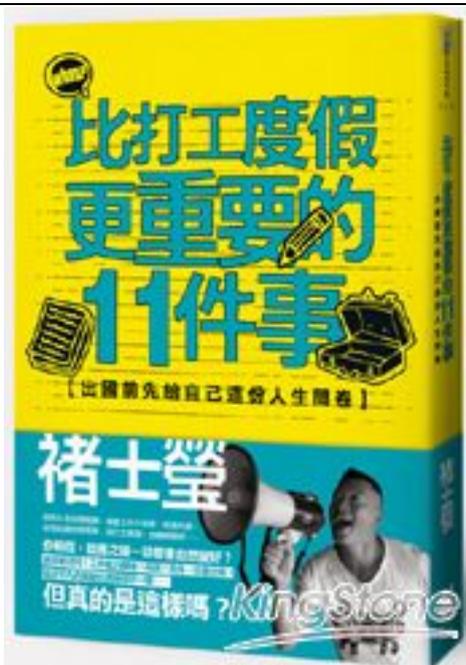
曾有學弟問他：「夢想好像天馬行空，遙不可及。」他則反過來告訴學弟：「當你在跑道上，信仰你的跑道，聆聽跑道給你的訊息」。對於夢想，陳彥博其實有更大的企圖與期待。他也曾在接受專訪時說道：當專注於追求夢想時，你可以帶給更多人正面的力量。幫助到更多人去改變自己，這才是夢想！

這本書，就是陳彥博想要獻給台灣的，他相信每個人都有機會改變自己的——夢想的正面力量。

是的，不管身在何處，只要你準備好了，那裡就是夢想的起點！

## 十月份線上讀書會書目-1

### 比打工度假更重要的11件事：出國前先給自己這份人生問卷



作者：褚士瑩

出版社：大田

出版日：2013/8/1

ISBN：9789861792965

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

#### 內容簡介

你不會因為出國冒險就「轉大人」！

語言也不是鼻子過敏，出國就變好！

如果只是身體出國，腦子沒出國，

國際觀還是離你很遙遠……

褚士瑩說，出國不是仙丹，旅行也不是捷徑，打工度假更不是生命的魔術師！

要有哪些好東西，才能為人生加分？先來檢測你實現夢想的體質：

#### 強中弱

- 你有「非做不可」「不做會死」的強烈情緒？
- 你知道自己「知道什麼」，也知道自己「不知道什麼」。
- 每次被問到夢想時，只想追求小確幸。
- 在家打掃洗衣服全靠家人，偶爾動動手，就覺得自己好了不起。
- 老覺得自己是C咖。
- 心中不會有標準答案，
- 你敢作夢，也敢收拾殘局。
- 打工度假就是出國玩很久！
- 每次都用「有錢再說」來當藉口。
- 說外國話不知道對不對，反正人家有聽懂就好。
- 知道活在當下和及時行樂不一樣。

## 十月份線上讀書會書目-2

### 沒被抓到也算作弊嗎？：學校沒有教的 33 則品格練習題



作者：布魯斯·韋恩斯坦

譯者：趙慧芬

繪者：哈瑞特·羅素

出版社：漫遊者

出版日：2010/1/4

ISBN：9789866858970

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

青少年的人生難題跟品格教育，給他們答案，不如讓他們自己找答案！

對青少年朋友來說，老師、家長總會要求他們「做對的事」！但是人生就像打地鼠，問題一個一個接踵而來，每個問題又有好多種令人兩難的選項，讓青少年幾乎無暇應對。更不用說，老師、家長跟同儕之間，每個人給的答案常常都不一樣，青少年朋友到底該怎樣辦？

本書作者是位經驗豐富的教育家、專欄作家，他能真正設身處地站在青少年的角度，以 33 則清楚的 Q&A 提出青少年朋友生活上最常遇到的道德兩難問題，再用理性跟邏輯的回答讓青少年自己從中體認怎樣才是對的，建立起自己堅實的價值觀。

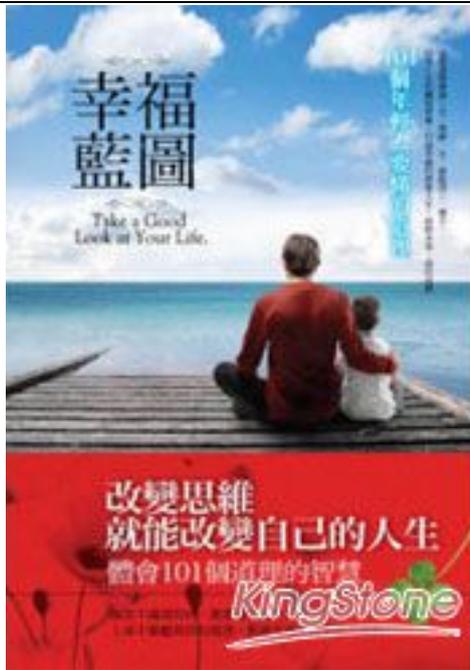
這些實用又生活化的 Q&A，包括了友情、愛情和工作等類型，像是「從網路下載免費音樂或影片有什麼大不了的？」「當別人說我好朋友的壞話跟八卦，我該不該讓好朋友知道？」「什麼情況下，說出的承諾可以不必遵守？」「男朋友想跟我發生性關係，我該拒絕嗎？」「朋友都在吸菸，我如果不吸菸就無法跟他們打成一片，該怎麼辦？」等等。

不只如此，本書作者更針對許多道德上似是而非的誤解，例如「大家都做的事就是對的事。」「道德沒有標準答案，你覺得對的，那它就是對的。」「法律沒有規定不能做的事，就是可以做的事。」……。他都能直指其中的問題與謬誤，讓青少年朋友可以用邏輯思考的方法，找到人生中可以終身實用的道德準則，面對所有難題。

對老師和家長而言，當孩子遇到這些難題，與其強迫灌輸他們一堆教條或規範，不如用這本書送給青少年朋友，讓他們自己從中找到正確答案，勇敢選擇正確人生。即使是大人，閱讀本書也可以從中汲取人生智慧，獲益匪淺。

## 十一月份線上讀書會書目-1

### 幸福藍圖：101 個年輕人要懂的道理



作者：陳書凱

出版社：漢湘文化

出版日：2010/11/26

ISBN：9789862252062

語言：中文繁體

適讀年齡：13~18 歲適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

推薦人：樹人家商 幼保科 黃燕玲

#### 內容簡介

《幸福藍圖：101 個年輕人要懂的道理》

這些道理，學過一次，理解一次，就能用上一輩子

改變思維就能改變自己的人生，體會 101 個道理的智慧

當你不滿現狀時，就要懂得提升自我，

上帝不會聽到你的抱怨，即使失意了也要微笑面對；

你不必比所有人都強，但是在實現理想的過程中，你要對自己的快樂負責；

如果你曾經質疑自己是否可以畫出美麗的人生藍圖，關鍵就在於你的自信左右你的夢想。

#### 本書特色

改變思維就能改變自己的人生，體會 101 個道理的智慧

年輕人適應社會的最佳心靈聖經

## 十一月份線上讀書會書目-2

### 練習不抱怨：我的 21 天不抱怨挑戰，選擇幸福的未來



作者：克莉絲汀·勒維齊

譯者：范兆延

出版社：遠流

出版日：2014/1/1

ISBN：9789573273288

語言：中文繁體

適讀年齡：全齡適讀

文字圖片來源：金石堂網路書店

#### 內容簡介

法國人被喻為心情不好的義大利人，是世界公認愛抱怨的民族，但本書讓法國人從此戒掉抱怨！

專文推薦——羅杭·古內爾（法國百萬暢銷作家，《神總是微服出巡》作者）

讓你自己成為這世上你想見到的改變。——甘地

根據統計，我們每個人每天平均抱怨 20~70 次！

我們常常有說不完的抱怨，無形中，抱怨佔據了我們生活中一大部分的時間，負面情緒接踵而來：煩惱、浮躁、疲倦……而一直抱怨的人也會惹火我們。

所以我們更應該停止抱怨；因為空口說教並不能改變這個世界，但以身作則可以！

或許我們改變不了別人，卻可以從改變自己開始。

挑戰 21 天不抱怨，才發現少了抱怨的生活更幸福！

只要簡單 4 個步驟，就能有效改變每個人的生活：發起挑戰、面對挑戰、享受最直接的好處，最後，抓緊挑戰成功後獲得的幸福！

發起挑戰：什麼情況容易讓你抱怨？你的反射性抱怨是什麼？

面對挑戰：你為什麼會為了這件事抱怨？要如何改變心境，停止抱怨？

享受好處：不要害怕請求協助，用讚美來取代抱怨，生活大小事都更順利了。

獲得幸福：幸福是可以學習的，停止抱怨就是寵愛自己。

學習把握當下，並且放下負面思考，幸福是由自己選擇的，而非讓外界環境決定。學習用不同的表達方式取代抱怨，還能改善人際關係。與其用負面情緒填滿自己的人生，不如隨時釋放壓力，享受當下的每一刻。

