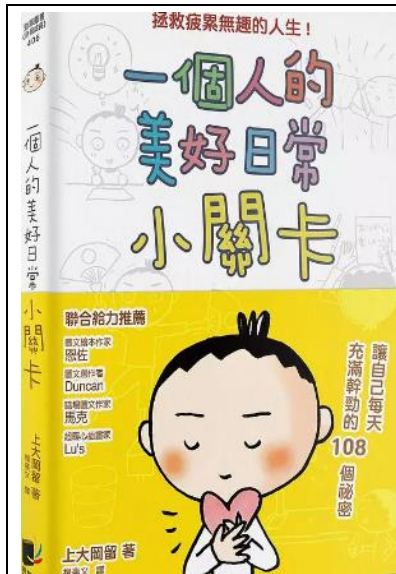


4、 嗨！降落中

- 點擊書封即可連到館藏頁面喔！

書籍	推薦理由/大綱
 <p>內心的自己，想要跟你說說話</p>	<p>本書以一隻黃色的「心兔」為主角，藉由一篇篇細膩真切的心情記事，搭配意象獨特的插畫，勾勒出各種讓人同感共鳴的情緒樣貌，希望陪伴你回頭看看自己的模樣，將那些未曾察覺，或是閃躲著不想面對的內心景象，悄悄取出、細細檢視，給予溫柔的梳理、撫慰與接納。</p> <p>書教我的一件事： 情緒沒有好壞之分，只有坦然接納所有的情感、認同原本的自己，才能活出充實、滿足的人生。</p>
 <p>原來，寬鬆一點也無妨</p>	<p>無法活得寬鬆，是因為有著太多自己也無法察覺的執念，覺得「如果認輸就太懦弱了」、「如果逃避就太不負責了」、「如果現在放棄就全都白費了」……但是，誰規定人就必須要克服所有的缺點？誰又規定凡事都要直球對決、不能繞路避開？</p> <p>書教我的一件事： 寬鬆地生活，也就是柔軟、強韌地生活。接受人生總有不如己意的時候，知道人總有敗下陣來、做不到的時候；現在卡關也無所謂，明天再努力就好了，給自己足夠的時間去成長和探索；鐵定有很多事，是逃避也不要緊的；懂得放手，也可能是找到新路的契機……</p>



一個人的美好日常小關卡

你覺得每天都好無趣、就是提不起勁來做任何事？

只要給自己一些「日常小關卡」，就能為生活打開新的門扉！

日常小關卡，就是嘗試給自己一些微不足道、立刻可以達成的小挑戰，讓自己的每一天都比昨天更美好。

書教我的一件事：

整理皮夾，清理不必要的發票，空出可以放鈔票的空間。生活中的小練習可以讓人心情變好，無形間也完成不少挑戰。



找回自己，找回親密

情緒是心的語言，當有情緒的時候，表示我們的心在說話，越能細緻敏銳地感受情緒在告訴我們的事，就越懂自己的心、知道自己的狀態，與自己變得親密。

書教我的一件事：

弄懂自己，才能與人分享最深的思緒、想法、情感，除去攻擊、防衛、比較、判斷，建立真實的親密關係。



五十花正開

到了中壯年，已經可以預見職涯的未來，對世事有一定程度的理解，以及明白如何建立人際關係，了解自己的所能與不能。相較於年輕時浪費體力在無謂的事物上，現在更能以節能模式與自己的步調來完成偉大的夢想。所以，正因為年過五十，更應該胸懷大志。所謂「走在屬於自己的路上」其實就應該從現在開始。

書教我的一件事：

任何人都有機會在任何年齡發揮所長，開花結果。



樹木教我的人生課

樹木的年齡越大，內部愈形空曠，但卻懷抱微小的生命時，我覺悟到樹木毫無保留地分享自己所擁有的、而生命經由放空再次充滿的境界。

書教我的一件事：

人類身處於世界中，為了生存總是竭盡全力，正如同生長在條件惡劣中的樹木，不畏風寒，仍然在每一瞬間向下扎根，開拓它的生命。



拒當佛系女子！面對人生爆擊，你要站穩迎擊

生活是一體兩面，一面是光彩自信，一面是低落打擊。我們要在自信中跨步前行，在打擊中逆流而上。沒有選擇時，不要慌不擇路，先做好手邊的事情，靜待時機，這個世界正在獎勵那些野心勃勃又能管理好自己的人，即使此生都要單槍匹馬，也要學會勇敢無畏地活出自己想要的模樣。

書教我的一件事：

若想要得到這個世界上最好的東西，就是讓世界看到一個最美好的你。女子最好的姿態就是本色演出，自然所向無敵。



宜日日好日

一本生活陪伴指南，與我們共度歡喜、憂傷、練習愛，陪伴我們長成更好的人。

書教我的一件事：

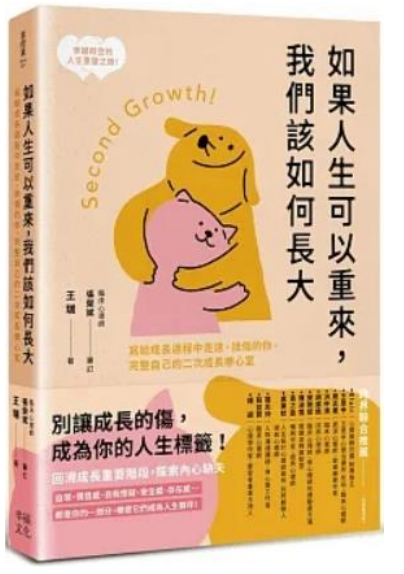
不要吝於向重要的人表達感謝，他們的存在，都是我之所以能成為這樣美好的我的重要原因之一。



我和媽媽疏離中

用心理學技巧解讀及如何修補母女之間，因愛出發卻在不理解彼此心意時所產生的傷痕。

書教我的一件事：
藉由案例引導解析母親話語背後隱藏的訊息，讓母女之間更能互相理解，也讓母女相處方式得以一點一點的改變。



如果人生可以重來,我們該如何長大

透過檢視從出生到成年的感情需求和缺塊，進而了解自己負面情緒的起因、面對壓力和挫折時的反應源由，藉此撤掉無意識為自己設的限制，並重新整理看待世界的眼光、經營的感情關係，以及對自我的看法。

書教我的一件事：
要給自己時間和耐心才能實現生命的重塑，正視自我厭惡的點，與之相處，才能實現「變好」這件事。



不辜負自己，就是最好的
人生

作者認為這本書是”忠實的探索紀錄”。書中所寫不代表是生命的最佳解答，呈現的是以人類圖作為工具，親近真我的過程。

書教我的一件事：
不必改進自己原來的面貌，更不需追求他人眼中的完美。只要活出自己應有的樣子，肯定自己，懂得愛自己就是最好的人生。



善待自己的一年

本書引導讀者從每個月份去感受心靈與季節的細微變化，這是一項「善待自己一年」的溫柔提案，用一整年的時間展開療傷練習，陪伴自己走過低潮的日子，也從中找到嚮往的生活。

書教我的一件事：
透過日常中最簡單的小事—散步、下廚、發呆或者靜靜坐著，學著放下負面情緒、不糾結也許就能找到出口。



人生比你想象的短

如果要活得快意無憾，就要先想好死亡這件事，再從人生的盡頭往回推算。如果你期待一個理想的最後，那麼在結束之前，你該把自己、把生活，過成什麼樣子？

書教我的一件事：
要好好活著，也要好好走。



這僅有一次的人生，我不想說抱歉

不是為了逃離生活瑣碎和艱難困境，也不是刻意去追尋厚重的意義，只是單純地享受在旅途的感覺，用一種新的視角看待自我與世界之間的關係，就能發現自己所擁有的美好進而珍惜，不留遺憾。

書教我的一件事：
未來很長，人生很短，要做那個敢踮起腳尖抓住自己想要的東西的人。



謝謝我自己,不完美也很美!

這本書如一場心靈的啟發之旅，引導你重新認識自己，學會擁抱不完美的自己。透過作者細膩的筆觸，你會感受到一股暖流，仿佛有一位朋友在細心地陪伴你，與你共同面對生活的挑戰

書教我的一件事：書中鼓勵你成為自己生活的主人，不受外界期待的束縛，勇敢追尋真實的自己，活出獨特的個性。



你走過了孤獨,下一站叫幸福

這本書是一場深刻的內心尋覓之旅，向你展現了獨自走過孤獨時光的美好。透過作者的文字，你會感受到一種溫暖，彷彿有一位知心的朋友在陪伴你度過每個低谷。書中不僅告訴你勇敢面對孤獨，更教導你如何擁抱自己，走向真正的幸福。

書教我的一件事：書中強調單身不是寂寞，而是一段磨練，不將就是尊重自己。這讓你學會在感情中堅持真實，追求真愛，而非被寂寞或壓力所驅使。



旅行是最好的學習

這本書是一場挑戰自我的真實冒險。透過作者的親身經歷，讓你在書中找到生活中的答案。他不僅揭示了旅行背後的真實困境，更以豐富的故事啟發你尋找人生目標。閱讀時，你會感受到書中的每一段旅程，仿佛親歷其境。

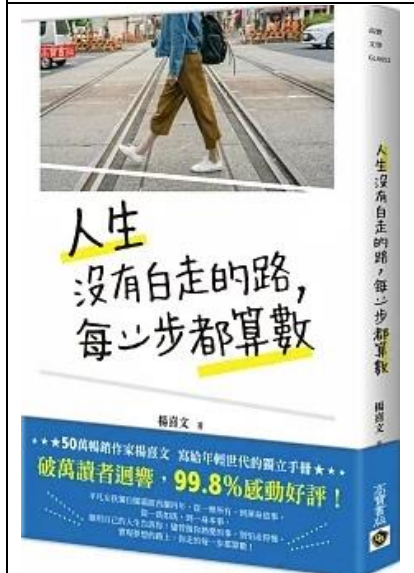
書教我的一件事：真實體驗是挑戰自我的最佳途徑。作者通過跨足不同地域，面對生活的各種考驗，彰顯了真實體驗如何成為挑戰自己、改變自我的最佳途徑。



改變越無畏,人生越自由

這本書彷彿是一場振奮心靈的對話，提醒我們改變的重要性。每一頁都是對現實的反思，不僅能幫助你認識自己，還能激勵你去面對生活的種種挑戰。書中深刻說明，改變不是單純為了生存，而是為了打破平庸，追求真正屬於自己的自由人生。

書教我的一件事：改變是迎向潛能的鑰匙。書中透露，改變是發揮潛能、開啟可能性的必經之路。當你能夠無畏地迎向改變，你就像打開了生活的大門，讓自己有機會展現更多可能性。



人生沒有白走的路,每一步都算數

這本書是一場勇敢追夢的真實冒險，作者楊熹文的生活故事就像一面鏡子，映照出我們每個年輕人心裡那抹尋找自我的渴望。她放下平凡卻安穩的生活，獨自踏上紐西蘭的冒險旅程，書中的每一字都是她在路上的心情，每一段都是她在夢想與現實間的掙扎。閱讀這本書，你將感受到追夢的艱辛，卻也將找到在困境中奮起的勇氣。

書教我的一件事：儘管做你熱愛的事，不怕走得慢。生活中，我們常被社會期待和快節奏壓得喘不過氣。書中告訴我們，選擇追求內心熱愛的事物，不必急於求成。每一步都算數，不論走得有多慢，只要是在追求夢想的路上，都是有價值的。



在三萬公里外二次甦醒找一條回家的路

這本書是一趟充滿勇氣和孤獨的心靈之旅，以作者在異國追尋自我、挑戰極限的真實故事，引人深思。透過她的文字，你會感受到在孤獨中尋找答案的掙扎，以及在跳脫舒適圈中迸發出的力量。她的冒險故事將啟發你勇敢面對生活的未知，並在孤獨中找到屬於自己的路。

書教我的一件事：孤獨並非一種阻礙，而是一次獨特的契機，讓你深入了解內在的力量。這本書通過作者的經歷展示，在孤獨中我們可以學到如何獨立思考、堅持信念，並找到屬於自己的節奏。