



**少難過一點的練習簿**  
作者：李·克拉治利  
原文作者：Lee Crutchley  
譯者：王以勤  
出版社：麥田

新的一年，年送給朋友與自己的最佳療癒書。

## 內容簡介

◎一本前所未有的心理勵志書，透過簡單的書寫與塗鴉，療癒自己的心

◎超過 100 個讓你記憶起快樂的小練習

◎特別邀請！作者親自手寫中文書名與文案

當所有打氣的話都起不了作用、當所有勵志的書都幫助不了你，或許你該試試這本書。這些小練習，或許有的有用、有的沒用，看起來也毫不起眼，但至少你可以試著透過這些練習來感受心情上的轉變，進而幫助你找回那些曾經快樂的感受。然後，別忘了：去擁抱自己的情緒，快樂無妨、悲傷也無妨。

不如把「少難過一點」當作目標就好。

一直勉強要讓自己開心，常常只會讓自己心情更糟。練習讓自己「少難過一點」，離快樂近一點。

這本書並不能治癒你，也不能讓你感到快樂。但好消息是，沒有一本書可以作到這件事，而你自己也明白這件事。因為你清楚知道，那些像是墜入深淵般的沮喪，是沒有任何一本書可以讓你快樂起來的。但這本書可以让你透過書寫、塗鴉，幫助你發現與記憶起那些讓你感到快樂的事…或是，可以让你少難過一點。

資料來源：博客來網路書店。



**教你看懂莊子及其寓言故事**

作者：許麗雯  
出版社：高談文化

有人說，《莊子》是人們渴求的心靈良藥。莊子能帶給我們現代人何種樣貌的生命啟示？浪漫？幻想？還是自得的處世之哲學？想知道？！

## 內容簡介

寓言是理性的詩歌！

莊子這個人就愛說故事，在玩著語言的辯證幻術之下，乘著寓言的翅膀，我們不知不覺就被帶到詭譎荒誕的寓言情境，逛進了他的逍遙國，到達他心靈的理想世界。中國、印度、希臘，並稱為世界寓言的三大發源地。

印度有《三卷書》、《百喻經》，古希臘有《伊索寓言》，那中國呢？

先秦，是中國寓言大流行的年代，莊子正是寓言創作古今第一人，他的《莊子》更成為中國寓言文學的鼻祖。隨著他的故事，出現一堆真真假假形形色色的神人鬼怪、歷史人物，孔子老子也來了，還有什麼吸風飲露的神人、七百歲的彭祖、千年龜、獨腳獸夔、百足蟲蚺、猿猴迎面走來，還有一隻翩翩飛舞的蝴蝶。

這就是莊子大膽的寓言舞台，搬演奇詭的情節，為先秦寓言開拓一片開闊的天地，更直接啟迪孕育浪漫主義文學的發展。在哲學界上，道家與儒家、佛家鼎足而立，《莊子》不但是道家學派重要的著作，更影響中國幾千年文化的思維。

看李白稱譽它為「開浩蕩之奇言」，黃震大大推崇是「千萬世詼諧小說之祖」，還有金聖歎的《十才子書》，在選出中國十大傑出文學名著時，就首列《莊子》。

資料來源：誠品網路書店。



**龍袍怪物：  
正史中的那些另類皇帝**  
作者：楊書銘  
出版社：宇河文化

史上最大膽  
爆皇帝的料  
宮闈秘事大曝光

## 內容簡介

他們出身獨特，身披龍袍，卻有著寒酸的身世。有的為了爭奪皇位，不惜變賣田產；有的為了復國，不得不向商人舉債；有的為了避禍，整日裝瘋賣傻，最後被宦官從糞坑裡撈了出來。

但是他們都有一個統一的稱謂，那就是——皇帝。你也許很驚訝，甚至不相信，可是這些卻是出自正史的事實。

你可以從中瞭解皇帝是如何用膳的？他的寢宮是什麼樣子？皇帝到底有多少個正式老婆？皇帝的老婆領多少俸祿？每月用多少化妝品？……許許多多的宮闈秘事將一一曝光。如果你喜歡歷史，喜歡鑽研文化現象，喜歡追究民族興亡，喜歡穿越時空，都會從中得到想要的東西。

正是這一幕幕瘋狂怪誕的歷史大劇，才成就了荒唐天子們的「英名」，使其「名垂青史」。但這些真實的故事背後，究竟有著怎樣的心路歷程呢？難道他們是天生的怪物人選？還是有著不同尋常的成長環境？本書以詼諧幽默、搞笑滑稽的現代語言，為讀者展現一個個不為人知的故事，同時揭秘龍袍之下的種種辛酸、血腥、荒淫和暴虐，還原這些龍袍怪物的真相。

資料來源：博客來網路書店。