



築人生的願景：成功的生涯規劃
作者：Stella Cottrell
譯者：林育珊
出版社：深思文化

一本自我成長的書，引領你深度省思自己的人生，開創你人生的各種面向，探索你潛藏的特質與能力，讓你真正成為人生的創造者。

內容簡介

本書從認識自己開始，找出自己的人生目標和一生的職志，教導你如何規畫一生的學習、職涯和人生願景，幫助你充分備好行囊，迎向人生各個階段的旅程。

書中設計有各種活動與評量表，內容豐富多元，透過實際操作，幫助了解自己的性向、特質、興趣、目標和夢想，並拓展你的領域與視野，具體規畫出屬於你自己的人生道路。更教導了各種實用必備的技巧，包括自我管理、解決問題、人際關係、創造性思考等，還有非常受用的應徵技巧，陪伴你成功地踏出未來的每一步。

本書共分 10 大章，主題如下：

- 第一章 什麼是成功？
- 第二章 從自己開始
- 第三章 成功的自我管理
- 第四章 成功的解決問題和工作管理
- 第五章 人際技巧
- 第六章 跳脫制式的想法
- 第七章 省思的技巧
- 第八章 成功的應徵
- 第九章 個人檔案紀錄
- 第十章 統整

資料來源：博客來網路書店。



在家練肌力，體脂少 10%
作者：森俊憲
譯者：蔡麗蓉
出版社：采實文化

用「最小」努力，達到「最大」效果！
5分鐘，一個動作改變你的體態！

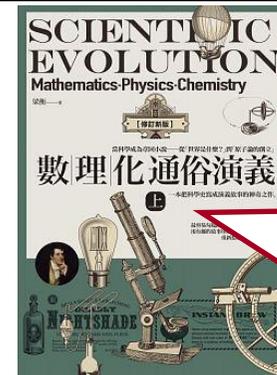
內容簡介

【2天練 1次效果最好，人人都做得到】
26 個燃脂動作 X 14 組速效練肌操，增肌·減脂·練線條，一次到位！
 【強效版】五分多鐘連續動作，事半功倍訓練完成目標
 ◆「我要瘦 X 公斤」的減法思考，絕對瘦不了！
 ◆肌肉增加，體脂才會減少！
 ◆利用生活空檔鍛鍊，5分鐘就有感
 ◆配合生活作息，善用零碎時間健身
 【一次破解肌力訓練的迷思，觀念正確了，訓練才有效】

本書特色：

- ◆CP 值最高
肌力訓練不需要運動到滿身大汗，或是全身痠痛。只要掌握到正確姿勢，對肌肉施加適當的負荷，就算在短時間內進行，都能夠增加身體的肌肉量、減少體脂肪。
- ◆最省時省事
因為在家就可以練肌力，不需要特別花時間換衣服到健身房，因此無論時間地點，只要想訓練，隨時都可以進行，省時也省事。
- ◆最輕鬆自在
不擅長運動的人，還有對體力沒自信的人，可能會不習慣在眾人面前訓練，但若是在家裡進行，就不必顧忌他人眼光，可以輕鬆自在地著手訓練。

資料來源：博客來網路書店。



數理化通俗演義（上）
作者：梁衡
出版社：好讀

數千年科學歷史的白話章回小說，原來每個科學發現都有如演義故事般精采絕倫、毫無冷場！

內容簡介

當科學成為章回小說——從「世界是什麼？」到「原子論的創立」

用有趣的故事串起數千年的科學發展，最容易勾起閱讀興趣的科學入門讀物，在閱讀中重新拾起對科學的興趣。

數理化不盡然都是艱澀難懂！看科普作家梁衡，如何用生動有趣又通俗易懂的文字，用小說的方式撰寫科學史！讓你對科普書不再有任何閱讀障礙。

本書共有二十回：
故事包括

- 洞庭湖邊屈原問天 金字塔下泰氏說地
- 聰明人喜談發現 蠻橫者無理殺人
- 阿基米德如何運用科學一次次擊退羅馬大軍？
- 一對窮夫妻吵架竟引發了工業革命？
- 你知道圓周率是劃破多少手指算出來的嗎？
- 科學史上最大的迫害是？

.....

資料來源：博客來網路書店。