



面對衝突不害怕
作者：艾克·拉薩特, 約翰·凱淵
譯者：范明瑛
出版社：光啟文化

四大妙招教你如何有效溝通。

內容簡介

甘地有言：「**你可以用溫柔的方法撼動世界。**」但幾世紀以來，面對衝突，人們慣於以「戰鬥、逃跑、僵住」的動物本能應對。衝突並不陌生，小則日常生活的爭吵、大則國與國之間的戰爭；如何調解衝突是現代人應該學習的課題。

本書以故事性的方式說明**調解衝突的基本四要素——觀察、感受、需要、請求**，一同練習，更有效地建立人與人之間的連結，開創和諧新世代。

本書分為：

- 第一章 選擇和平：創造連結，減少衝突
- 第二章 清楚的溝通：逃離自身解讀的陷阱
- 第三章 到底發生了什麼事？觀察與評論
- 第四章 你對發生的事情有什麼感受？找到感受
- 第五章 背後的動機是什麼？找出動機
- 第六章 你想做什麼？找到請求

學習如何用開放的心胸和眼光，面對日常生活中的磨擦和挫折。不論做什麼事情，大家都可以試著運用意識技巧，讓自己聆聽、溝通的方式，有助於做出更好的決定、建立更強健的關係。

資料來源：博客來網路書店。



京劇原來如此美麗
作者：梅若蘅
繪者：梅若蘅
出版社：漫遊者文化

京劇，是永不褪色的時尚。

內容簡介

第一本刷新並顛覆你認知的，圖解京劇入門書 & 京劇戲迷養成指南。

- ◆**400** 多幅手繪圖，栩栩如生，把京劇傳神地定格在最美的瞬間。
- ◆以現代眼光與口吻說京劇，用字遣詞活潑生動，淺顯易懂，沒有枯燥的專業術語，是京劇入門最佳選擇。
- ◆京劇劇目講述了許多歷史與民間故事，極富知識與趣味。
- ◆聽作者聊京劇大師們的前塵逸事，一探梨園過往。

「極盡繁複」與「極度簡約」並存、既「寫意」又「寫實」，方方面面都蘊含時尚元素，這就是京劇。

京劇對美學的講究、對完美的堅持，即使沉浮於時代洪流中，也總能掙脫傳統的包袱與框架、打破時空隔閡，和當代任何一種潮流混搭、與任何一種藝術結合，毫無違和感！

京劇，是真正有生命力的文化，即使已經走過繁華，也永遠不會消亡。它就是這樣一種純粹的美麗與經典！

資料來源：博客來網路書店。



花東婦好
作者：周芬伶
出版社：印刻

《花東婦好》是一部魔幻兼寫實的女人生命史，奇特的是以詛咒與救贖串聯全書。

內容簡介

只要堅持下去，它會像冰溶一般化開，那畫面如此鮮明生動，陌生又熟悉，彷彿是心靈深處的家，一直在那裡，你只是回家，讓自己重新被生出來。

我們之中的每一個人，誰不是活在詛咒裡呢？出生於老土地的女子，以瘋魔的愛憎為誓，輾轉千年的重生。

那是人類原始的鄉愁，是復仇之血，是卜卜作聲的文字之魂。

殷商剛烈善戰的奇女子婦好、一百多年前八瑤灣遭難的琉球王妃、受二二八牽連致死的戰後第一代女畫家、苦等愛人無果而喪失聽力的花店老闆娘、拍賣古物維生最終淪為封存之物的河南女人、背負病痛而執著於探查身世的通靈女子……女人的宿命相互連動，她們困鎖於國族與家族的詛咒裡，在族群、政治、戰爭、疫病的陰影之下，無懼命運，力抗歷史洪流。

如果生命是一本書，我們都活在一個詛咒中，寫之不盡，至死方休。《花東婦好》這一闕通靈少女的恆春古調，告訴我們詛咒是有力量的，巫也一直沒有消失，它只是轉化了而已。

資料來源：博客來網路書店。