



翻開心裡的回憶：再多不捨也要  
勇敢向前

作者：RINGRING  
出版社：布克文化

學著事情不要想太多，  
好心情一起跟著多。

## 內容簡介

原來，那些塵封已久的故事，一直都在。

感情、人生、未來和自己，  
成長路上我們有太多迷惘及不確定，  
很多時候只能自己一個人走，  
但其實我也不是真的這麼堅強，  
很多時候，只是需要一句鼓勵的話。

你不說，我也能懂，  
這是 Ring Ring 和你之間的小秘密。  
那些塵封已久的回憶一直都在，  
再多不捨，我也會陪著你勇敢向前。

家人、朋友與你都是生命重心  
我們的心事無法跟太多人說，  
我們的真面目不是每個人都能看透，  
就算身旁能找的朋友許多，  
能說出真心話的不會太多。  
好朋友總是最珍貴的那幾個，  
能用自己真實的模樣去相處，  
能說的話更是能夠天馬行空，  
有時候甚至一個眼神就能懂。  
能擁有這樣的朋友，  
就算只有一個都很足夠。

資料來源：博客來網路書店。



數字狂小姐 Addition

作者：東妮·喬丹  
原文作者：Toni Jordan  
譯者：洪慧芳  
出版社：野人

數數數不停，怪怪惹人愛！  
愛情國度裡，完美無缺是神話，  
怪咖人生才是常態！

## 內容簡介

葛蕾絲什麼都數，什麼都要十進位！  
洗選蛋不肯買一打，優格不買六罐裝，杯子全要畫上  
刻度，連牙刷刷毛也要數清楚！家裡活像是間鐘錶  
店，洗髮精旁有小量杯，吃避孕藥是受不了月經不準，  
性幻想對象是交流電之父特斯拉（這位偉人有恐菌  
症，對數字 **3** 極度偏執，只住房號能被 **3** 整除的旅館  
房間）……

葛蕾絲極度依賴數字帶來的秩序感，沒有了由數字啟  
動的「信號」，她就無法決定蛋糕要幾口吃完、難以  
出門約會，甚至害怕睡遼闊的雙人床（無法以掌距精  
準掌握邊界）；即使她擁有科學學位、教育文憑，能  
以卓越的理論分析手指率（食指與無名指的長度比  
率，是顯示男女氣質、判別同志的指標），卻因為鬧  
鐘沒電就無法起床（她明明已經醒了）而丟了教職……

有一天，這位數字狂小姐竟然在超市裡跟陌生男人大  
打出手，只為了搶一根香蕉！這個擁有世界上最性感  
手掌的男人，卻想讓她戒掉計數癮，回復「正常」—  
—但結局一定得如此嗎？當愛情遇上強迫症，何種癮  
頭是贏家？

資料來源：博客來網路書店。

薩提爾的  
對話練習

薩提爾的對話練習  
作者：李崇建  
出版社：親子天下



以好奇的姿態，理解你的內在  
冰山，探索自己，連結他人。

## 內容簡介

我們都希望能理解自己親愛的人，  
但是，我們可曾想過——  
我了解自己嗎？  
我看得我內在的冰山嗎？  
我知道自己與別人應對時的姿態嗎？  
我有多久，沒有與他們專注一致、舒緩自在的好好說  
話了呢？

薩提爾是二十世紀最有影響力的心理師之一，也是家  
族治療的先驅。她於一九七二年提出「冰山」一詞，  
冰山是一個隱喻，**每個人都是一座冰山，能被人看見  
的，只是冰山一角，也就是水平面以上的部分，而更  
大一部分，則藏在冰山的深層，那是人的內在，包括  
感受、期待、渴望與自我。**

我們看不見彼此的內在，一如我們看不見水平面下的  
冰山，因此，我們只能猜想、揣測、自以為，衝突因  
而產生。要如何深入了解一個人的內在呢？薩提爾告  
訴我們，可以透過冰山對話，一步步探索。

在書中，阿建老師說明冰山的各個層次，並藉由冰山  
的脈絡，提出與人對話的方法。如何開展一段對話？  
如何表達你的好奇？如何同理對方？如何探索彼此  
的關係？如何看清自己的內在，與自己和諧相處？

資料來源：博客來網路書店。