



不夠好也可以:女人的趣味

作者：鄧惠文

出版社：三采文化

有一種動力，能讓人穿越痛苦與孤獨，那是對自己真正的愛，期待成為自己所愛的形象，而不是別人所愛的形象。

內容簡介

因為對自己滿足，所以想跟也懂得滿足的人，一起體驗更多有趣的事。我不再用你拼湊自己，也不因你而隨便切割自己。我們的旅程，不是為了彌補遺憾而已，還要一同探索無阻的風景。

—〈拼圖〉

讓人幸福的能力，為什麼不能讓自己感到富有而安心，卻像懷璧之罪那樣，只擔心被搶劫和濫用呢？

—〈大女人 小女人 讓人幸福的女人〉

被標籤為公主病的，以及堅信「體貼很不酷」的鐵漢，是一對沒有大人的孩子，兩個都偷偷渴望被呵護。

—〈體貼〉

對於那些安於柔弱卻向他人索取照顧的女人，我們有著矛盾的感受。靠自己的力量活著，有時候非常疲累孤獨，不知如何與他人連結，但又不願墮落為依賴而軟弱的人。

—〈女人最討厭的女人〉

創傷敲裂了自我，在碎片之間，我們試圖決定哪一塊的自己是這次失敗的罪人，接著拚命地想驅逐這一部分的自我。

—〈真的愛自己〉

女性的身體和性感，可以是被物化的悲哀，也可以是扎扎实實的影響力。如果男人不能進化為欣賞女人的智力和魄力，女人就不會放棄性和身體的影響力。

—〈鉛筆裙〉

假裝可以是欺瞞，也可以是保護。有所圖而假裝的喜愛，是包藏禍心的糖衣；怕傷人而假裝的婉轉，卻是在利刃外加上的護鞘。沒有絲毫假裝的世界，並不是裡外甜蜜的糖果屋，那裡更該是刀光劍影，落石荊棘，或許還會被自己的倒影驚嚇。

—〈情意的裸妝〉

資料來源：三彩文化。

原子習慣

細微改變帶來巨大成就的實證法則



原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

作者：詹姆斯·克利爾

譯者：蔡世偉

出版社：方智

每天都進步 1%，一年後，你會進步 37 倍；
每天都退步 1%，一年後，你會弱
化到趨近於 0！

內容簡介

本書作者詹姆斯·克利爾在高二的一場棒球賽中意外被球棒擊中臉，嚴重受傷，甚至被實施人工昏迷。經過好幾個月的治療，雖然痊癒出院，可以重新踏上球場，後來也進入大學棒球隊，卻只能坐在板凳席，幾乎沒有上場機會。

然而，在頭部嚴重受傷之後的第六年，他被選為他所就讀大學的最佳男性運動員，並且入選 ESPN 的全美明星陣容——整個美國僅有 33 人獲得這項殊榮。

從運動生涯幾乎結束，到入選全美明星陣容，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

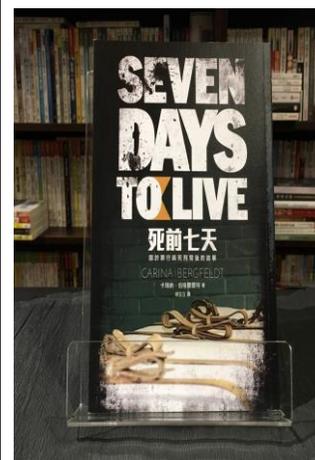
有效建立永久良好習慣的系統化「行為改變四法則」

雖然知道習慣很重要，但你經常為了自己的壞習慣苦惱，想要戒除卻力不從心？或者，你想養成好習慣，卻老是半途而廢？其實，問題不在你身上，而是你遵循的行為改變系統出了問題！

你可以在這本書中學到的 10 件事：

- 建立一套每天進步 1% 的系統
- 戒除壞習慣，保持好習慣
- 避免多數人在改變習慣時常犯的錯
- 克服「缺乏動機和意志力」的問題
- 建立更強大的身分認同與信心
- 騰出時間建立新習慣（即使你忙瘋了）
- 設計讓你更容易成功的環境
- 做出可以造就巨大成果的微小改變
- 在養成好習慣的路上走偏時回到正軌
- 將書中提到的概念運用在實際生活中

資料來源：博客來網路書店。



死前七天：關於罪行與死刑背後的故事

作者：卡瑞納·伯格費爾特

譯者：胡玉立

出版社：遠流

他想解釋，只剩七天可活，是什麼樣子。

內容簡介

我想念人與人之間的互動。
和某人握手、擁抱某個人、親吻某個人的臉頰，
不論什麼都好。
我想念那些人們每天在做的小事，
大家認為理所當然的事。

這是一本透過剖析人性層面來深思罪與罰的書。

本書以近似小說筆觸和敘述的方式，撰寫真實人生的故事，而她希望透過這些真實故事可以讓更多人思考關於罪行、正義、生命與懲罰的議題。

為了范恩·羅斯這位只剩 7 天生命的男人，本書作者從瑞典飛越整個大西洋，來到美國德州。范恩·羅斯因殺害兩條人命被判死刑，作者見到他的時候，他在人世的生命，只剩最後一星期，每一天都是倒數計時。范恩·羅斯已經服刑 10 年 9 個月 10 天，他想說明這些年的生活、他最想念的是什麼、最後悔的是什麼。

這些人的故事都是因為范恩·羅斯這個男人以及他犯下的罪行而被記錄在本書。這是一本令人深深震撼的一本書，同時也揭露了死刑背後許多不為人知的故事。每個人的故事都不同，只有一個事實無可抹滅：那就是他們的人生全都因此而被改變了。

資料來源：博客來網路書店。