



和自己，相愛不相礙

作者：郭葉珍

出版社：三采出版

給努力做到好，卻老是對自己不夠好的你-正念生活，就是時時刻刻回到當下，與自己同在。

內容簡介

人生不該是追求沒事，追到了終將還是會有事。
人生也不該是追求得到，得到了終將還是會失去。
到底該追求什麼，才能得到終極的滿足與安歇呢？
不用追。

好好吃飯、好好睡覺、好好愛，

沒了有事沒事，沒了得到失去，滿足與安歇就發生了。

什麼是正念？

常有人問我正念(mindfulness)和正向思考(positive thinking)是一樣的嗎？
簡單地說，人類的身體、想法與情緒是互相影響的。睡不好，脾氣就暴躁，想法就悲觀；想法悲觀，心情就不好，身體也不舒服；心情不好，身體就不爽快，也難免認為全世界與你為敵。「正念認知療法」就是讓你學到這個道理，透過許多活動，譬如好好呼吸，好好吃飯，好好喝水，好好走路幫助你身心自在。身心自在了，思考自然正向了。

但，好好吃飯、好好睡覺、好好愛，簡單的三個「好好」，為什麼這麼難？

郭葉珍臉書自曝從太妹到教授的生命體驗，經歷了愛不得之痛、求不得之苦，執念、焦慮、恐懼、寂寞、憤怒……最終，從「正念」的簡單方法中，找回安放自我的坦然。

資料來源：博客來網路書店。



別讓現在的壞事
趕走未來的好事

作者：艾爾文

出版社：方智出版

只要不被打倒，壞事，終究是個過期品！
人生很長，但沒有長到可以浪費青春！

內容簡介

「沒什麼好比的，每個人都不一樣，都是唯一。」
不要因為人喜好看比較的天性，而陷入無法滿足的陷阱裡。你不是活著要來取悅這世界的，成為更好的自己，才是你要在乎的事。

面對人生冷不防的襲擊，
卡住的生活、無解的關係、高壓的工作、抱怨的職場、混沌的未來……
你可以正面迎擊，並告訴自己：唯有把眼前的壞事清出去，好事才可能湧進來！

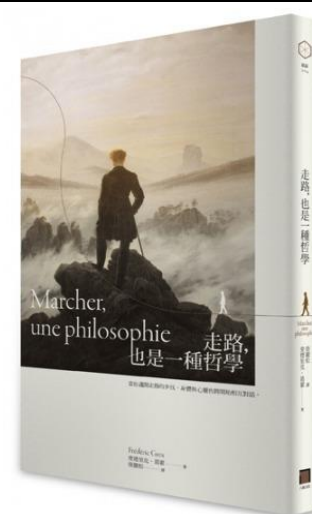
「不要把今天的壞運當作人生的命運，因為壞運通常只是一時的，但一直被它掌管，那就會是一輩子的。」

「安逸是好事，但若是發生在老了以後會更好。」

現在的你，應該是要接受挑戰，努力咬牙，然後期待那一份獎賞，享受背後的成就。
該放下的就別再握著，
該遺忘的就別再留念，
該拒絕的就不要再讓步，
該出發時請勇敢跨出去。

人生似乎很常遇到壞事，
但其實總會有件好事在某處等著，
懂得不讓壞事趕走好事，
也是跟過去的自己對話，
告訴他，你終於鼓起勇氣往更好的自己前進。

資料來源：博客來網路書店。



走路，也是一種哲學

作者：斐德利克·葛霍

Frederic Gros

譯者：徐麗松

出版社：八旗文化

上路吧，帽子，風衣，雙手插口袋，出門吧。
前進啊，上路！

內容簡介

當你邁開走路的步伐，身體與心靈也將開始相互對話。
走路是一個哲學行動、一種心靈經驗。
走路不用學習，不必技術，也無須花費；我們只需要身體、空間、時間這三個元素。
越來越多人喜歡走路，享受當中的恩賜——平靜、滿足，與大自然合而為一。
然而，是不是有什麼東西是在走路時才能感受得到，讓人在內心重新發現自己，聽見自己的聲音？從西方到東方，為何哲學家都愛走路？京都有哲學之道，海德堡有哲學家步道，為何哲學家都愛走路？當尼采寫出「腳趾頭都豎起來傾聽」這樣的文句，他的意思是什麼？從流浪到朝聖，從自然到文明，從漂泊到啟蒙行進：法國哲學教授斐德利克·葛霍從文學、歷史與哲學中汲取「走路」素材，化為細膩文字，呈現於此，於是韓波的奔逃渴望，尼采散步時的思緒奔放，甘地和他的反抗政策，康德在柯尼斯堡的日常散步，班雅明與他的巴黎晃遊，梭羅的冬日森林漫步，以及東西方宗教信徒的轉山、朝聖之旅，全都一一躍然紙上，開展出一段走路時的動與靜、人與自然、身體與心靈的無聲對話。

澄淨、簡潔、精細，二十五篇智性散文，訴說所有關於「走路」的奧妙與樂趣。《走路，也是一種哲學》不但是一本思想精煉、文字優美、引人遐思的哲學散文，葛霍更以妙筆生花的文字，在扉頁之間為「走路的藝術」做出扣人心弦的定義。
在科技時代裡，人類也許只有憑藉雙腳，才能擁有真正的思考。當我們邁出步伐，在身體的動與靈魂的靜之間沉澱思緒，將能從孤獨中體驗「走路」的哲學之趣。

資料來源：誠品線上書店。