悅讀佈告欄

聖心女中圖書館製作 111.11.02

我輩中人：寫給中年人的情書

作　者：張曼娟

出版社：遠見文化出版

中年，是歲月的累積；
大人，卻是人生的修為。

內容簡介

人到中年，常發覺有許多的延宕：
那些要做的事、該說的話；想愛的人，都被延宕了……
已經來到下半場的我們，怎能不好好彌補？

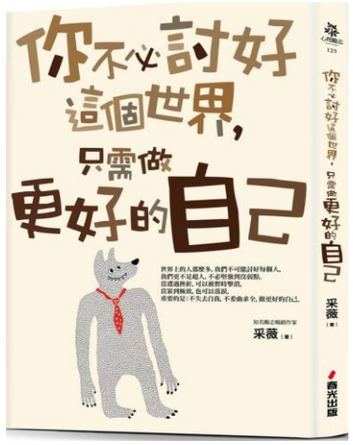
中年歲月，其實比想像中更為漫長，
我們將從哪裡出發？
將會抵達哪裡？

中年是家庭的承擔者；中年是老年的起點；
中年有覺醒的力量；中年之愛閃亮激昂；
中年可以通達、自由與自在；中年是走向渡口，尋找一條船

那條船能穿越歲月的湍急洪流，
使我們成為真正的「大人」。

大人不必討好他人；不必與全世界和解；
不再等待成功；不再追求名利，
因為確實明白，真正重要的是什麼。
睿智、慈悲、雋永；
「大人」的存在，就應該要閃閃發亮。

資料來源：誠品線上書店



你不必討好這個世界，只需做更好的自己

作　者：采薇

出版社：春光出版社

生命太短，我沒時間討厭你！！

內容簡介

我們不必討好這個世界，
因為最值得討好的，是你自己！

你是否覺得讓每個人都喜愛你，才表示人緣好？
你是否覺得自己付出很多，獲得的回報卻很少？
你是否在愛情裡委曲求全，卻落得傷痕累累？
鼓舞千萬讀者、知名勵志作家采薇用其犀利文字告訴你：

你不必討好這個世界，只需要做更好的自己。

因為——
需要討好的友情，不是真心容易散。
需要討好的愛情，眼淚會比快樂多。
唯有討好自己，取悅自己，你才能自體發光，吸引各式各樣的精彩！

這本書裡沒有溫柔話語，只有讓你又痛又清醒的當頭棒喝，
你會看到你的故事、你的心情、你的迷茫，以及不得不看清的現實，
字字犀利，句句戳心，

但痛著痛著，你會突然清醒，重新獲得往前走的勇氣！

資料來源：誠品線上書店

姿勢決定你是誰

作　者：艾美.柯蒂

出版社：三采文化

有一種勇敢，就是全世界只有你知道自己在害怕！

內容簡介

你可能缺少資源，但是每個人都能輕易調整自己的身體。
本書可以幫你深入了解肢體，只要 2 分鐘的簡單調整，就可以帶來極大的改變——
自信心激增、抗壓性提高、考試不失常、上台不緊張、變得更有膽識、競爭力爆炸！

你總覺得自己不夠好，缺乏自信心？
或是經歷感情、工作上的挫折，正在努力重建自我？
還是眼前剛好有個大好機會，但你卻猶豫是否做得到，而裹足不前？
深入了解肢體的力量，只要簡單調整，就可以帶來極大的改變——
自信心、抗壓性激增、更有膽識、競爭力！
你或許是普通的上班族、學生，沒有權力、沒有特殊地位，但每天努力生活，朝著自己夢想的目標前進？
這樣的你，可以看看艾美·柯蒂（Amy Cuddy）的故事。
她發生車禍受傷後，智力嚴重受損，醫生估計她連大學都沒辦法畢業。
但今天，她不但順利拿到大學學位，更成為了哈佛教授和世界頂尖的心理學家。

她集結扎實的心理學研究，發現人的非語言動作，對自己的態度和心理有強大的影響。
透過某些行為、動作，竟可傳達力量，刺激分泌帶來力量的賀爾蒙，使你在高壓狀態下，穩定表現，展現信心十足的最佳狀態！

資料來源：香港書城。