



無所事事的美好時光

作者：艾倫·萊特曼

出版社：天下雜誌

「無所事事的美好時光」，是送給靈魂的一份禮物

內容簡介

在連線世界中，我們的生活被切割成以分鐘為效率單位的碎片。

在這樣通訊科技所塑造的急迫時間感內，我們究竟失去了什麼？

由於真實與網路的界限漸趨模糊，整個世界變得更害怕孤獨、害怕趕不上而錯失、害怕填不滿時間空格而失去效率。同時身為物理學家、小說家、散文家的作者艾倫·萊特曼（Alan Lightman），從旅行、冥想、文學、心理學與大腦科學等兼備感性與理性多重角度，探究由時間所驅動的生活習慣在科技和文化上的起源。

他發現大量證據顯示，什麼事都不做的心靈停機（Mental Downtime）時間，拔掉對連線世界的插頭，甚至是刻意找時間來「浪費一下」，對生活各個面向都至關重要。它可以啟發創造性思維、強化心智韌性、深化對愉悅的感受力……更重要的是，你可以在留白時間中找回自我。

生命存在於時間之中，如何看待與處理與時間的相對關係，決定我們擁有怎樣的生活。

靜止不動、不刻意安排什麼，釋放自己脫離連線世界的綁架。時而「無所事事」，也是我們最該做的一件事。

資料來源：誠品線上書店



快樂：只有自己能給

作者：何權峰

出版社：高寶書版

有時候我們無法快樂，是因為捨不得那些讓我們「不快樂」的事。

內容簡介

快樂是一種本能。小時候只要一顆糖果、一個玩具、一隻小狗，就能讓我們感到喜悅，但長大之後，快樂變難了。考試一百分、和朋友去流浪、心儀的對象說愛我……，似乎就是快樂，但都不會持續太久。不知不覺間，我們和快樂疏遠了，快樂變成一個需要學習的課題、需要努力追求的目標。是哪裡變了？社會的期待多了，父母的要求高了，生活環境變複雜了，人類變得難相處了，還是自己的欲望變大了？

難道長得越大，快樂只會越遠？

不，快樂其實就像跟蹤狂，一直在你身邊探頭探腦、不懂你為什麼看不見它。本書提供 42 個讓你自找快樂的人生哲學，不需要四處旅行發現新大陸、不需要 3 年存到 100 萬、更不需要左踢上司右打小人，只要放開心胸、鬆開試圖掌控一切的雙手、珍惜生活中已經擁有的小確幸，快樂就會不請自來！

PART 1 再怎麼低潮，都不要忘了心的自由

PART 2 生活已經夠累，何苦為難自己

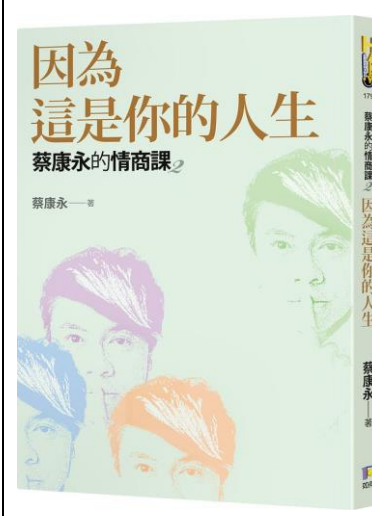
PART 3 事不要求全，人要能看破

PART 4 幸福近在咫尺，快樂遠在天邊

PART 5 人生苦短，當下最真

PART 6 如果你真的很累，就放下吧！

資料來源：誠品線上書店



蔡康永的情商課：因為這是你的生命

作者：蔡康永

出版社：如何出版社

想做自己，就先搞清楚你自己是怎麼一回事！

內容簡介

人際關係裡的「剛剛好」，是找出適合自己、恰如其分的條件，讓我們這個獨一無二的自己，活得更自在，而不是更辛苦。你要活得自在，不用任何人來解釋任何理由。因為啊，這是你的生命。

這裡有個讓人流連忘返的酒吧，有一個熱心過度的酒吧老闆、一個過氣的知名主持人、一個帥得掉渣的酒保、能做出全台灣最好吃蛋餅的小哥，以及謎般的巫醫老奶奶，他們要在人們的杯觥交錯中，帶來一個個你我都似曾相識、但沒想到原來有新解妙招的人生故事。

★康永談怎麼交朋友：

交朋友跟買東西不一樣，你會精挑細選一個感覺無瑕疵的洗衣機或鑽戒，但你不太會想要跟一個感覺無瑕疵的人做朋友。有些人在抱怨朋友太現實的時候，其實是因為他們自己用了現實的標準去衡量友誼。

活著沒有標準範本，只有適合我們的劇本。

我們可以當拍照時補光的反光板，讓朋友變有趣，他就離不開你。

想增加自信時，就跟別人比我們強的地方；想增加鬥志時，就跟別人比我們弱的地方。

令你自在的，是友誼；令你焦慮的，比較偏向人脈。

資料來源：誠品線上書店