



放下，其實沒有什麼大不了...  
作者：呂佳綺  
出版社：啟思出版

雜念退散的煩惱清理術。

## 內容簡介

就像拖地前要先掃地、丟垃圾前要先分類，清理煩惱也有它一定的步驟。首先，你要找到

☆造成煩惱的亂源——「多慮」，還有它「活在過去與未來，而不是現在」的固定搗亂模式。接著，你可以按部就班的來進行清理：

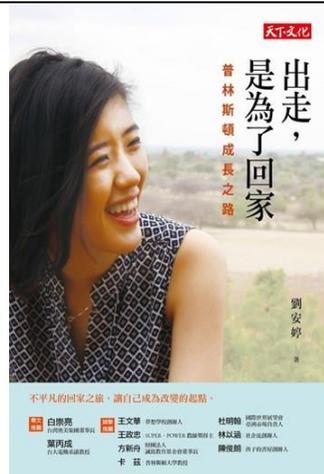
☆丟掉陳年雜念——令你困擾的多半是過去不愉快的經驗所衍生的直覺感受，對現在根本一點也不重要、更沒幫助！現在的事情都處理不好，何必讓過去經驗讓人生更舉步維艱，放輕鬆~過去的事情不必追憶，因此有所成長的你才是贏家！

☆去除負面情緒雖會讓人難受，但也不必勉強自己強顏歡笑、盲目正面思考讓心情變好。只要在負面情緒出現時，立刻有所警覺地「消滅」它，就能讓壞情緒不再越長越大。

☆分類自身心念——心情好不好，只有自己最清楚。「無感」勝「有感」，練習你對感受的敏銳度，揪出壞情緒透析問題，並對自己、對環境多一點體貼與寬容；讓好心情傳出去，感染他人，環境的正面電波也會回傳給你，讓「好情緒」從「特效藥」變「維他命」！

☆擺脫過時觀念——I Phone 都已經出到第五代了，你卻還在重蹈覆轍，用三千年前的老掉牙觀念和自己過不去？別再被舊觀念綁死，更新價值觀，打通身心氣結，能跟上時代腳步的你，人人都按讚！

資料來源：博客來線上書店



出走，是為了回家  
作者：劉安婷  
出版社：天下文化

絕望，會傳染！  
勇氣也是！

## 內容簡介

一個頂著「資優生」光環、以全額獎學金進入美國名校的台灣女孩，被質疑「妳是怎麼考上普林斯頓的？」拚命想擠進「酷」朋友圈，卻遺落了最真心的友誼；初嚐戀愛滋味，卻在愛中失去自我；努力想在美國闖出一片天，卻發現自己終究不屬於異鄉；非洲迦納、美國監獄、海地、巴黎、柬埔寨、日內瓦……離開家鄉愈遠，回家的渴望愈強烈。她的挫折，沒有少過，她的成長，充滿焦慮，她的人生路，也非一帆風順，她放棄美國人人稱羨的高薪工作，回到台灣投身偏鄉教育，走一條艱辛的路，她擁有的，只是勇氣。

### 1 流浪：起點

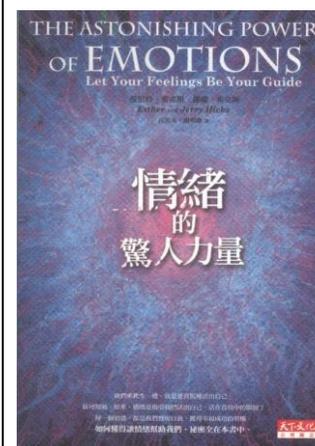
這世上只有兩種流浪人：一種成為受害者，選擇在塞納河終結生命；

另一種，成為戰士，用他們所有的愁去建築一個讓他們大大展翅高飛的引擎。

### 2 迦納：勇敢做一次白紙

恭喜妳，在眾人中獲選成為十五位計畫參與者之一。妳是張白紙，歡迎來非洲，來染上我們真正的顏色。

資料來源：博客來線上書店



情緒的驚人力量 -  
作者：愛思特·希克斯傑瑞·克斯  
譯者：丘羽先, 謝明憲  
出版社：天下文化

從出生那一刻起，你就在等待這本書

## 內容簡介

不管你遭遇什麼樣的難題，這本書都能一步步帶你走向光明順著生命之流，到達你想要的目標

你會拿到這本書，不是偶然。從出生那一刻起，你就在等待這本書。這本書不只能讓你明白人生所為何來，還能幫助你徹底明白、並深刻感受到生命原本就是喜悅的。而當你能明白這一點，你就比絕大多數人知道更多。然後，你就能擺脫憂慮與恐懼，將全部的力量與思考，用來發揮創造力，實現自己夢想的人生。成功、富裕、圓滿、健康、幸福、美麗、自由、歡喜等種種你渴望的一切，都會順著生命之流來到。這本書會告訴你，如何透過情緒引導系統，讓整個宇宙成為你的助力。

全書分為兩部分，第一部分讓你學會如何將從更宏觀的視野來看待自己的所有情緒與反應，助你深入了解一生中經歷的各種情感，以及如何有效地運用你對情感的全新認識。等你看到最後一頁，你會發現自己不禁驚嘆：原來這些道理我早就知道，但是現在我終於明白。

資料來源：博客來線上書店