悅讀佈告欄

聖心女中圖書館製作 112.03.22

你有多自律，
就有多自由！

作　者：小野

出版社：高寶書版

學會管理時間，為自己爭取更多的自由

內容簡介

• 培養良好的生活習慣，獲得真實的自由。
• 遇到困難時，不再消極面對，找到理想的解決辦法。
• 學會專注、堅持一件事，緩解焦慮，開始享受自律帶來的掌控感。

★自律，帶來自由自在
有所成就的人極度推崇的生活方式，與賈伯斯、祖克柏、比爾蓋茲、村上春樹……一起貫徹實踐，享受每一天的每一個時刻。

★越自律的人，活得越快樂
持之以恆的自律，陪你揮別渾渾噩噩、隨波逐流、得過且過的無用感。

★你想要的生活，不是做不到，而是沒有去做
自律沒有你以為的那麼困難，也許，只需要從每天堅持花一些時間做一件事開始。

★真正的愛自己，是自律
面對生活、工作、情感、欲望、未來……克服種種誘因，用短暫的放棄去換取一個更幸福愉快的人生。

沒有想到，只要透過自律，讓習慣和生活方式開始有所不同，就能真正擁有自由的生命，也能腳踏實地撿拾和享受生活裡的種種美好。

作者身為資深自律達人，將帶你一步一步培養自律力，並用它來打造一個輕盈的人生。這不僅僅帶你體會到真正的自由，更能讓緊繃的心靈放鬆，自在地開始過你想過的日子。

資料來源：博客來線上書店

不一樣又怎樣

作　者：強納森・穆尼

譯　者：吳緯疆

出版社：商周

正常是一條鋪好的路：走起來舒服，可是上面長不出花。

內容簡介

什麼是「正常」？
自然界才沒有「規格」和「直線」，每個人都是獨特而美麗的存在。
而你的「不一樣」正是你獨特的標記！
正常未必正確，多數也未必有理。
翻轉認知，讓人重新思考何謂「正常」的動人之作。
若是你因為不一樣而正懷疑自己，若是你曾經因為不一樣而受過傷害、隱藏真我，
本書為你找到前進的勇氣，你將喜愛自己的「不一樣」，也接納他人與自己的差異。

• 第一章　不正常
你們要做好準備。我希望你們知道如何在這世上成長茁壯，因為這世界會在某個時候告訴你，因為你的想法、外表、你所愛的人、你的學習方式、你的感受、你的行為，或是你的信念，所以你不正常。我們所有人都會面臨這一刻。我要你們知道，正常是一個你我必須辛苦面對和抵抗的問題，也是一個必須否決和被取代的想法。
• 第二章　正常並非一直都正常
• 第三章　異常

資料來源：博客來線上書店

撕下標籤，成就最好的自己

作　者：丹尼爾・古德曼

譯　者：許可欣．黃馨葳

出版社：商周

看物理大師們如何揭開相對論與量子力學發展史

內容簡介

撕下標籤 成就最好的自己：當你不再侷限於自己或社會的設定，就能收穫所有的可能
這本富有洞察力的書為畢業生和尋求職業轉變的人提供了必不可少的生活和職業經驗。
36 位領先的科學家和工程師（包括兩位諾貝爾獎獲得者）描述了他們在建立職業生涯時遇到的挑戰、奮鬥、成功、滿意和轉折。

讀者瞭解到學術界以外的職業可能性，因為撰稿人描述了他們進入私營企業和政府以及大學校園的道路。
一位科學家從一家創業公司換到另一家創業公司，享受著連環挑戰的職業生涯；有的人追隨父母的腳步；有的人是家族中第一個上大學的人。

許多人已經改變了領域，轉換了學科，或者離開了既有的組織，去尋找新的東西。

這些文章清楚地表明，通往專業的道路並非只有一條，而是有很多條，選擇這些道路可能是有意為之，甚至是意外插曲。

資料來源：紀伊國際屋網路書店