



你有選擇，
悲劇不會真實上演
作者：塔瑪.強斯基
譯者：吳書榆
出版社：日出出版

你的人生故事仍在繼續
而你能讓它更美好

內容簡介

人生不是戲，別入戲太深！你無法擺脫大腦導演的災難情節，但你可以改變你和這些悲劇想法的關係。

負面思考的反面不是正向思考，而是可能性思考，擺脫情緒的各種糾結，找到人生最真實的版本！

我們有很多無聲的情緒，常常不知如何面對，於是假裝忙碌、假裝快樂、假裝成熟，讓一切看似都在自己掌控中，外在表現得沒事，內心卻塌成廢墟，這些折磨人的情緒最終糾結成負面的焦慮能量-而這個活靈活現的煽動者，以自我保護之名培養出災難性的想像力，讓我們開始夜不成眠、成天恐懼不安、自我否定、消耗內在意志。

每個人都在為人生尋找圓滿結局，但從那顆焦慮的心講出來的故事，就算只是尋常內容，都會困擾我們幾小時、好幾天，甚至好幾年，讓我們不停地鑽牛角尖，覺得人生危機重重，甚至痛苦磨人。

你我都有過這種被焦慮和悲觀主導人生的時候，而內心擔憂的劇本都有相同的主線情節：

→如果我搞砸了，讓事情出錯的話要怎麼辦？

→我的表現是不是讓自己看起來像個笨蛋？

→討厭不請自來的意外狀況，對無法掌控的未來或改變一直恐懼不已。

→很容易感到失望和沮喪難過，而且很難甩掉這種感覺。

→無力改變身處的環境，讓自己每天都備感壓力。

資料來源：BOOKS Kinokuniya



囤積解密
作者：Phyllis
出版社：方智出版

用愛減量，告別雜亂人生

內容簡介

東西只進不出、捨不得丟，是一種病。

每 25 人，就有一人是囤積症患者。

收集成癮、戀物成癖、塞爆全家，還樂此不疲……

你身邊也有這樣的人嗎？

也許他們不是髒，不是懶，只是得了一種叫做「囤積症」的病。

二〇一二年，Phyllis 發表了《零雜物》一書。這本書令許多讀者獲得了清除雜物的勇氣和力量，並如願展開輕盈自在的嶄新生活。然而，在試圖說服親友去蕪存菁時，不少人卻遭遇到嚴重的挫折，雙方為此劍拔弩張、爭吵不斷，情況就像當年她與母親的翻版，這使她決定替母親的囤積行為解密，並為有同樣困擾的家屬解套。

在深入探索的過程中，她發現原來囤積是一種病，一種在消費社會中不算罕見的心理疾病。依國外的研究成果推估，台灣至少有近百萬人受「囤積症」影響，受牽連的親友更可達數百萬之譜！但台灣少有在地研究，社會大眾對囤積者也缺乏認識，更遑論有相關資源能提供必要的協助。

也因此，Phyllis 希望藉由豐富的研究資料、精采的個案描寫（有趣的是，就連普普藝術大師安迪·沃荷也名列其中），以及含括文學、藝術、電影、媒體報導等多元視角，帶領大家了解大量積累和死守物品是怎麼一回事，進而對囤積者有更多同理，並讓囤積者及其家屬有機會走出困境，重拾生活空間和生命品質。

資料來源：誠品線上書店。



麻醉醫師靈魂所在的地方
作者：主動脈
出版社：聯經出版出版

心到底有多堅強
才能成為麻醉醫師？

內容簡介

麻醉醫師的心靈風景

我以為在這鄉下地方，開一家醫院並不能幫助病人什麼，因為他們平常根本不來醫院，最後來到醫院時，都已經太晚。

當「擁有」不能教導你去珍惜，生命只好用「失去」來教會你。麻醉有時候就像是在走鋼索一樣，底下是萬丈深淵，你要讓天秤的兩端保持平衡。一邊是血壓太低導致死亡，一邊是麻醉深度不夠術中甦醒，你必須常保持戰戰兢兢。

當我坐在診間裡，我就害怕門診的門被開啟。當門診的門一被開啟，就有病人走進我的生命，當有病人走進我的生命，我們就各自受苦，病人為病痛所苦，我苦他們的病痛。我知道這些疼痛都不會好，當疼痛都不會好的時候，死亡似乎就是這無止盡疼痛最終的解脫之道。

大部分的病人放棄治療的時候，我都不會多講一句話，病人走了他就再也不會痛了，也是我的心不會再痛了。

我以為在這個年代，當一個醫師其實是一件很殘忍的事，當我還是醫學生的時候，老師教我們要給病人最好的，要幫病人做最好的決定，但是在真實的世界裡，我並沒有辦法永遠給他們最好的。

• 有時候你並不知道，等待在前方的到底是死亡還是奇蹟，有時候你並不明白，是你在折磨病人，還是病人在折磨你，最重要的是，你並不知道到底是要繼續，還是要放手？

我以為當人生到了最後，假若有一隻可以這樣緊緊握住的手，或許死亡也就沒有那麼可怕。

當你看到這些醫師們像受盡折磨一樣徹夜未眠，在疲倦的時候努力保持清醒，你就會明白，在這個即將崩解的醫療世界中，仍然有很多醫師擁有不被擊倒的熱情。因為有他們，在黑暗裡，你仍然看得到希望……。

資料來源：博客來線上書店

