



沒有大學文憑的日子：我說故事

作者：王文靜

出版社：商業周刊

成功是沒辦法學的，成功只能真實做好自己。能擔大任者，重點不在條件，而在於心性！

內容簡介

著名媒體人、《商周集團》執行長王文靜以「大女生」的視角，講述她 20 年來的工作大小事、日常點滴給經營者、工作者、學生，領悟學習的新觀點讓你重新認識幸福

她，沒有大學文憑，卻在台大教書

她，數學考零分，現在卻每天看財報

她，英文底子差，卻時常擔任國際論壇演講者

這是一個從「零」開始的鴨蛋人生，且看全台灣最會說「故事」的執行長娓娓道來…

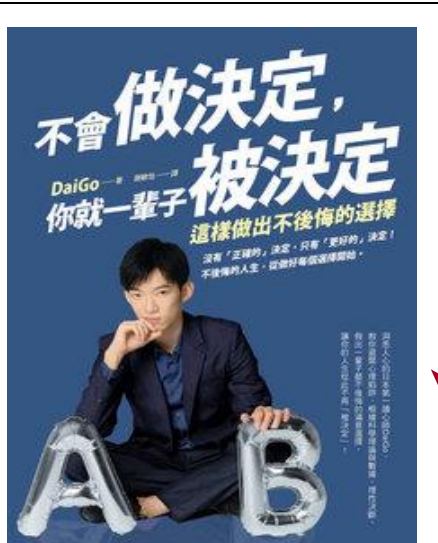
《商業周刊》創辦人金惟純推薦：

成功是沒辦法學的，成功只能真實做好自己。

這本書，是一個成功者用單純的心看人生的真實紀錄，值得細讀玩味。書中娓娓道出她的看待事物的心得感想，讓同為經營者的人，能夠再次檢視自己的管理能力、經營方式、組織架構；身為職場工作者，能夠重新調整、實踐自己的工作目標；身為台灣人，能夠有重新學習、領悟幸福的機會。

這不是一本商業書、不是一本回憶錄，更不是一本自我成長的勵志書，卻是一本給所有想要重新學習的人，在經營管理間、工作職場中、人生道路上一些建議、自問與省思。「人生」短暫，「故事」卻很多，總結這些心路感受，與想遇見幸福的人分享。

資料來源：[三民網路書店](#)



不會做決定，你就一輩子被決定

DaiGo 著 謝敏怡 譯

這樣做出不後悔的選擇

沒有「正確的」決定，只有「更好的」決定！

不後悔的人生，從做好每個選擇開始。

不會做決定，你就一輩子被決定！

作者：DaiGo

譯者：謝敏怡

出版社：方智出版

沒有「正確的」決定，只有「更好的」決定！不後悔的人生，從做好每個選擇開始。

內容簡介

感覺你的人生總在被別人決定嗎？

求學、工作、婚姻，每個關鍵時刻，該怎樣做出不後悔的選擇？

人每一天會做七十次決定，你知道這樣累積下來，就是你的未來嗎？

該辭去工作嗎？還是再觀察一陣子，維持現狀？

要滿足父母對自己的期待，還是選擇反抗？

要跟交往對象求婚嗎？還是以拖待變？

連中午吃什麼，都要想老半天嗎？

其實，有科學方法可以助你瞬間做出最佳選擇！

★打破 3 種決策迷思，給你做出理性決斷的最佳策略！

錯誤認知 ① 一定有一個正確選項（X）

☒對策：要以不後悔的選擇為目標，而非正確的選擇。

錯誤認知② 現在之所以成功，是因為過去做了正確的選擇（X）

☒對策：「好結果＝做出正確的決定」是種迷思，必須隨時修改過去的做法。

錯誤認知③ 選擇越多，可能性越大（X）

☒對策：做決定前先淘汰精簡選項。考量過多，會讓判斷力變遲鈍！

資料來源：[博客來線上](#)



清理你的心理雜訊

10個降噪練習，讓你不再焦慮、自責、自憐

山根洋士 著

找出你內在大大小小的心理雜訊，然後清理掉，生命就會開始改變！

清理你的心理雜訊

作者：山根洋士

譯者：李瓊祺

出版社：究竟出版社

你需要的不是自我肯定，而是自我接納

內容簡介

覺得沒自信？什麼都做不好？無力改變現實？容易陷入不安？很在意別人的評價？不安、欠缺活力、嫉妒、焦慮、溝通障礙……

這些全是「心理雜訊」在作怪！

找出你內在大大小小的心理雜訊，然後清理掉，生命就會開始改變！

你不需要正向思考，或鍛鍊堅強意志，更不用徹底改變自己的性格……

你需要的只是——清理你的心理雜訊！

本書用 2 種簡單方法幫你找出雜訊，用 10 個降噪練習，帶你脫離自我責怪迴圈，

你的生命就會產生不可思議的改變！

心理雜訊是我們從小到大生活的累積，可說是一種思考的慣性。一切所聽所聞、一切經驗，以及社會上的各種規則與常識……進入我們的記憶後，逐漸內化、進入潛意識，在不知不覺間主導我們的思考與行為。

因此，越是認真努力的人，越容易受到心理雜訊的干擾。認識心理雜訊後，你會開始看到自己從未意識到的自己。或許它曾經保護過幼小的你，但卻也給成人的你帶來諸多的限制，是時候擺脫它的束縛了！

資料來源：[誠品線上](#)