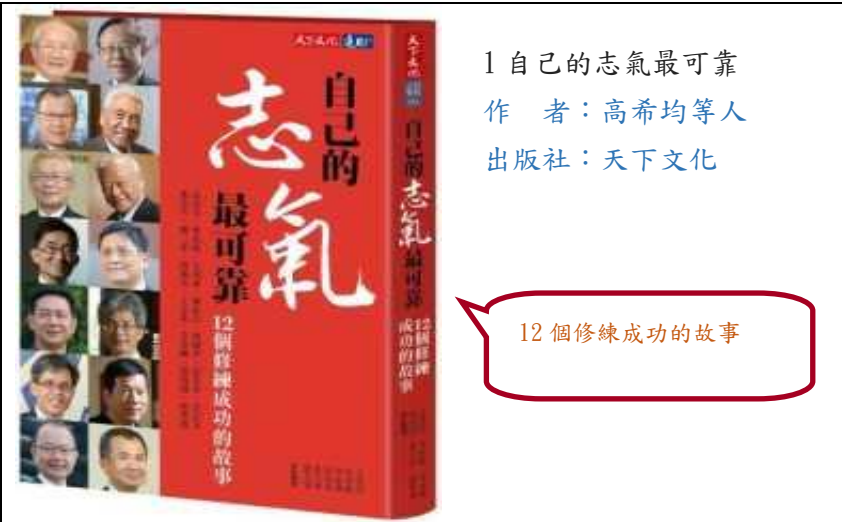




1 自己的志氣最可靠
作 者：高希均等人
出版社：天下文化

12 個修練成功的故事

內容簡介

成功的第一條件：先有志氣！
無論出身，不管順境或逆境，
有了志氣，就沒什麼可以阻礙你前進！

- ◎華人知識界的先行者：高希均（遠見·天下文化事業群創辦人）
- ◎台灣綠金企業標竿：陳定川（永光集團創辦人）
- ◎國家卓越建設獎年度建築人物：林長勳（將捷集團總裁）

這些成績的打造者，或歷經成長的匱乏，或面臨挫折的挑戰，原本的人生選項看似單一，但是，憑著一股「人生不只能這樣」的意志，他們最後創造出超越預期的可能，證明了成功不是遙不可及的神話，而是掌握在自己手中。

**志氣是一種心態，修練是一種選擇，
非關背景與機運。做好準備，你就能擘劃成功藍圖！**

修練 1：格局	修練 2：品格	修練 3：理念
修練 4：精進	修練 5：擔當	修練 6：眼光
修練 7：盡份	修練 8：扎根	修練 9：開放
修練 10：意志	修練 11：膽識	修練 12：拚勁

資料來源：誠品線上



脫癮而出不迷網
作 者：陳志恆
出版社：圓神出版

寫給網路原生世代父母
的教養書

內容簡介

3C 網路是工具，而不是玩具，不需要把它當成洪水猛獸，避之唯恐不及；
把握教養核心，有時催油門，有時踩煞車，有品質的陪伴即是最終解方。
「再玩一下子就好！」
「為什麼同學都有手機，我卻沒有？」
「你們也在滑手機，為什麼我不行？」
「你們不給我上網，我就去死一死算了！」
如果你的孩子以死相逼，吵著擁有自己的手機；
如果他一碰到網路就「上得去，下不來」；
如果你用「因為你還小，等你長大就能用手機了」無法說服孩子……
當你翻開這本書時，你不再是孤軍奮戰，也不會手無寸鐵、孤立無援，相反地，你將擁有更多辦法，迎接數位時代無可避免的教養挑戰。
《擁抱刺蝟孩子》作者、最受師長歡迎的心理師——陳志恆老師籌備一年的最新力作，教導我們該怎麼建立數位教養的正確觀念、羅列出家長最常面臨的十三個孩子 3C 成癮問題，設身處地地提供最實際的解方，面對在「網海」中載浮載沉的孩子，我們都可以用溫和且堅定的方式，陪伴孩子脫「癮」而出。
陪伴孩子成長，很辛苦，但也很甜美；放下 3C，認真凝視孩子，我們一起持續練習。

資料來源： 博客來



給女子輕肌力訓練
作者：森俊憲
譯者：蔡麗蓉
出版社：邦聯文化

體重機數字 ≠ 外表，正確減
脂增肌觀念，擊退虛胖！

內容簡介

你是瘦美人？還是假胖子？
大部分的女性，都只會用「體重」來管理身材，
因為體重沒什麼變化而感到安心，或是因為體重增加而焦慮。
但是「隱性肥胖」跟「隱性代謝症候群」的特色即是體重不超標，
外觀看起來勻稱，但內臟脂肪卻是驚人的數字！
想要→
尺寸小一號！
身材有線條！
緊實不肉鬆！
翹臀不駝背！
本書專為這樣的你所打造！13 種肌肉訓練項目x5 套理想身材方案
「全身緊實」・「魔鬼身材」・「纖纖美腿」・「凍齡抗老」・「姿勢美人」
就算下班很累，根本不想再出去運動也沒關係，
不用出門、不需器材，利用自身體重就能擊退身上的贅肉！
在自己家裡想什麼時候運動就什麼時候運動！
肌肉能夠抵抗重力、拉提身體，
只要你認真做了，一定可以看出明顯效果，
絕對不會背叛你的努力。
趕快翻開本書，建立正確的增肌減脂觀念吧！

資料來源：博客來