



整理情緒背包

作者：薇薇安·狄特瑪

譯者：黃淑欣

出版社：和平國際

塞滿負能量的背包，需要
好好釋放！

內容簡介

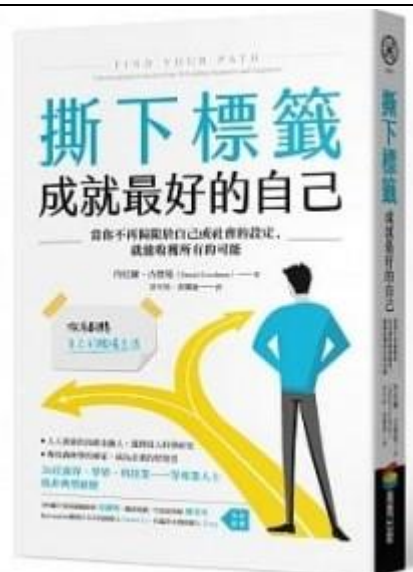
◆本書送給容易「往壞處想、在意別人」的你

每個人都有情緒，而這些好與壞的情緒，全都裝進我們每天背在身上重量不一的「情緒背包」，背包裡塞滿了憤怒、快樂、悲傷等各種複雜情緒。無論在職場、人際關係、日常生活中，我們時常背著這些情緒行走。尤其是負面情緒，若不曾進一步處理它們，就會蟄伏在內心深處，一旦遇到觸發的契機，或是有人按下了觸發鈕，我們便可能突然情緒失控、暴怒崩潰……

而情緒背包並非是個垃圾桶，讓你將不想要的情緒包袱通通丟棄；情緒背包更像是個「花園堆肥箱」，需要充足的陽光和空氣，讓你的情緒成為「有機肥料」，你才有機會成長茁壯。只要有人稍微指點你，就會回說：「你懂什麼？」，然後瞬間失控發怒

工作上的不順遂使你煩躁、鬱悶，只能時常向人抱怨來發洩情緒在學校或職場上，很在意別人對自己的看法，而給自己太大壓力變得敏感，容易感到悲傷、常不自覺的流淚，認為人生毫無意義時常陷入負面的思想當中，產生「我一定會搞砸」的心理作用在職場被主管信任或聲勢不錯，就會覺得別人接近自己都是有目的的，容易不安、想太多

資料來源：誠品線上



撕下標籤成就最好的自己

作者：丹尼爾·古德曼

譯者：許可欣

出版社：商周出版

當你不再侷限於自己或
社會的設定，就能收穫所
有的可能

內容簡介

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： 博客來



質感說話課

作者：潘月琪

出版社：遠流出版

言語的溫柔力量，是送給
自己和他人最美的禮物

內容簡介

帶你重新認識言語的真實力量，說出更有質感的人生！

你有多久沒注意過自己日常的說話習慣呢？言語表達常被當作獲取工作、名聲、利益的工具，我們擅長針對特定目的進行交談，生活中的對話卻少了待人的溫柔與耐心，往往造成隱形的傷害而不自知。

我們每天所說出去的話，和聽到的話，超乎想像得多，日積月累的影響力更是不容小覷。如果我們的話語，可以帶給人溫暖，注入鼓勵、療癒、善意等利他的心意，無論對象是萍水相逢的陌生人，或是最親密的家人，將是一份最棒的禮物。

擁有 22 年主持和教學經驗的月琪老師，在書中歸納出邁向質感談吐的四大修練：

- 探索你的口語表達習慣
- 聰明建立連結
- 對話的藝術
- 建立個人的言談風格

這些不可多得的硬技術和軟技巧，能幫助你把話說得更精準、談吐更細緻，在與人交談時，言詞能夠舒服得體，又不至於失去個人的界限。

資料來源：博客來