

校長：任以真 主任：曾靜雯 管理員：林淑娟 讀者服務：蕭雅文

閱讀最營養

選書師：李O原



致「主食型」讀者

主食閱讀者的閱讀動機多與生活與現實需求相關，例如課業學習、職涯發展、心理調適或生活技能等。他們閱讀的目的在於獲得實用資訊與解決問題的方法，因此較重視內容的功能性與可操作性。

本次我為主食型讀者選擇了：這三本書《你下班了沒？》幫你守住生活的底線。《大膽行動！》帶你跨出舒適的邊界。《20位心理學大師》讓你理解行為的深層動機。



Rice

《你下班了沒？》



Noodle

《大膽行動！》



Fries

《20位心理學大師的人生必修課》

「主食型」書單

《你下班了沒?》

作者：崑崙

索書處：國資圖電子書

你下班了沒?

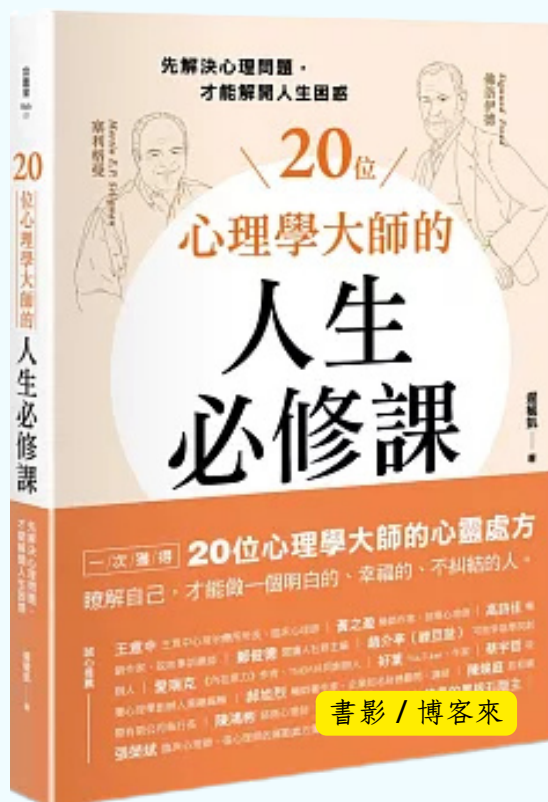
錢夠買房子了沒?

作者提醒我們：

1. 不要太相信交情，要相信人心
2. 要會裝傻但不能真傻

這本書最打動我的：

如果你覺得大家什麼都怪你，真正的原因可能不是「你有錯」只是「你太弱」；人們只想看好戲不想看真相。本書教導讀者了解到「人心」，還有該怎麼去努力，避免徒勞的吃苦。



“

《大膽行動》

作者：盧安娜．馬奇斯

索書處：國資圖電子書

是不是不敢邁出你的第一步?

是不是覺得你的負能量很多?

作者認為我們遇到問題會迴避(逃)、衝動(戰)、不作為(僵)，但這些都只會讓我們更焦慮。用3步驟破除戰、逃、僵!

第一步是辨識迴避。

第二步是從新的角度觀看，走向不適並克服它。

第三步是校準每個行動符合自己的價值觀，並反覆在各種處境下這麼做。

《20位心理學大師的人生必修課》

作者：遲毓凱

索書處：國資圖電子書

當內心出現陌生與不適，我們只能逃避？成功，真的只取決於智商與情商嗎？當我們在現實中遭遇卡關與不順，也許更關鍵的能力，是「專注與覺察」。

本書引導讀者從一個簡單的意象出發，學會在紛亂之中安住心神，細緻觀察念頭與感受的流動。透過這樣的練習，我們不再急著解決問題，而是先理解問題如何生成、如何轉變，進而培養一種更深層的內在穩定。