



中山醫學大學圖書館館訊

CSMU Library Newsletter

週刊 題

E學習專欄 書香園地 師生園地 交流園地 活動報導 館務動態 目次 回首頁

書香園地

第二十一期 (104.3)

專題展示

新書選介

- 尹教授的10堂課：興學與人的神隱總裁
- 練習不抱怨：我的21天不抱怨挑戰，選擇幸福的未來
- 大肚量快樂學：心眼少一點，幸福就多一點
- 戀食人生：那些來自文學、電影的真情滋味

讀者借閱排行榜

- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜

視聽借閱排行榜

單位借閱排行榜

- 中文書單位借閱排行榜
- 西文書單位借閱排行榜
- 視聽單位借閱排行榜

採編組 石美鳳

大肚量快樂學：心眼少一點，幸福就多一點

索書號：177.3/3312/2013

條碼號：C131824

波波工作室著；陳嫻若譯 / 天下文化 / 2013【民102】

ISBN：978-986-320-365-0

~~你的心有多寬，世界就有多大；你的肚量有多大，人生就有多幸福~~



現代人口中常說來點「小確幸」吧！不管是在咖啡館喝著咖啡談著是非；或是在賞心悅目的櫻花道上呼吸著新鮮空氣，觀賞著紅紅的、粉紅的吉野櫻、八重櫻等美麗的櫻花，這都是現在OL們口中常說的微旅行行程，當然每個人皆希望藉由這樣的閒聊或旅行達到洗滌和紓解身心壓力。但是，這樣的小確幸是必須藉由人們的互動交流或由外物的視覺效果而得到滿足的，我們是否也可以嚐試其它方式來訓練或改變自己進而得到一樣的幸福呢？

這是一本書名看似道理很簡單，以身試法確帶有些微難度的書，此類書在坊間可謂琳瑯滿目、隨處可見，那為何值得來推薦給大多數讀者閱讀呢？除了著者透過心理學及大腦科學研究分析之外，當然有其更厲害之處，厲害在~根本就是寫到讀者心坎裡啦！想想你是否會因為那些說不出口的小事而生悶氣？明明清楚就是一句無心之言、一件芝麻綠豆大的事但就是耿耿於懷，就是要在意、抓狂？你是否無法誠心為別人的成功感到高興，總是覺得心中不是滋味；是否會很在意別人對你的評價？

如果你對這段文字畫面既熟悉又心有戚戚焉，那麼你將是著者筆下描寫的主角之一，如「急性子海獺」、「暴怒虎」、「茫茫熊」、「強記鼯鼠」、「毒女麻豆」、「觀望橘子」、「手忙腳亂狗」、「好辯袋鼠」...等。你想知道自己是哪一種主角嗎？只要你願意，真心推薦你攜帶此書至咖啡館或人文茶藝館，以不同以往的方式邊喝咖啡、邊飲茶，細細品味這本圖文並茂又生動的有趣圖書。

著者運用淺顯易懂的文字剖析能力，方便讀者在書中學習心胸開闊不計較的方法，及排除生活中令人生厭的「小器念頭」，例如：煩躁、焦躁、過度自我防衛及嫉妒和過度自愛與特權意識等心理，將所有的心中「小事」「化無」。轉而讓你變成「宅相肚裡能撐船」的「大器之人」、成為別人眼中擁有「好人緣」的人，讓你的人生在擁有「小確幸」同時，還可以用不用壓抑情感且輕鬆自在誠實面對自己情緒；並因為心中凡事有定見、有自信使得自己的人生更臻圓滿且幸福。