

書香園地

第十五期 (101.07)

專題展示

新書選介

- 你可以不一樣：嚴長壽和亞都的故事
- 盡力就好，天塌下來又怎樣！
- 推理要在晚餐後
- 黑天鵝效應

借閱排行榜

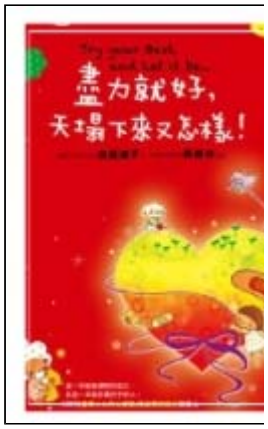
- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜
- 視聽借閱排行榜

預約排行榜

- 中文書預約排行榜
- 西文書預約排行榜
- 視聽預約排行榜

採編組 石美

盡力就好，天塌下來又怎樣！



索書號：191.9 / 8531 / 2012

條碼號：C124709

金盛浦子著;馬曉玲編譯 / 啓思 / 2012【民101】

ISBN：978-986-271-116-3

~~懂得擁抱心中受傷的小孩，才能成爲真正堅強的大人~~

本書出自接受「藝術治療」、「心理治療」、「精神分析」等相關專業心理治療培訓課程之日本作家金浦子之手，著者以其繪畫療法師身份爲社會大眾進行心理諮商，並將書中100句溫暖人的心底話以圖文並茂的方式呈現，提供陷入低潮的讀者可透過此書和自己談談心，如此輕快活潑繪畫風格的圖書，堪稱「療癒系」藉之上品呀!

在生活中你(妳)是否曾經因爲別人一句惡意中傷而大發雷霆?是否會因爲工作上一點不順心而心煩不已?是否會因爲沒能完美成就一件事而耿耿於懷？是否也因爲別人一句「加油!就告訴自己一定得咬緊牙關全力以赴」。如果答案以上皆是，或許該想想如何去除這類惱人且困惑的情緒，揮開陰霾、撥雲見日讓自己的心更由、保持心的順遂，讓你(妳)的人生過得更隨心所欲些。

「盡力就好，天塌下來又怎樣!」，顧名思義，其實就是希望切莫過度勉強自己，使得隱藏在心中的那份懼和退怯無法釋放出來，造成無法認清自己和他人真實的一面。倘若妳(妳)在面對自己缺點時，選擇睜一隻眼閉一隻眼，並適度稱讚自己、肯定自己，相信在心中就會漸漸散發出自信的光芒。偶爾學習放掉執著、捨棄美、敞開心房釋放綑綁心中的枷鎖，開啓心中那把自由鑰匙，讓生活更悠遊自在。倘若在生活中、工作上遇難相處的人，也許可以把他(她)當作是「緣止」一次，如此便可從緊張的人際關係中，重獲自由。上述總總現象，只要給自己機會稍作調整並透過此書所提供的訣竅、訓練，或許心情就會大大改觀。

本書中的行文簡單、插畫溫馨，書中所選精華語錄都曾經是大眾日常生活中會經歷過的一些內心疑惑或惱，在閱讀當下或許會對一些字句感到太過消極處理，然而適逢一個人低潮或心中困惑難以排除之際，本書許可以給予讀者一些力量，因爲短暫的瓶頸，如果透過些許助力就能瀟灑渡過，並隨之煙消雲散，本書中提之百句佳句皆爲淺顯易懂又好學的方法，建議有需要的讀者不妨抽個空靜下心、來杯好茶或咖啡細細品味。心誠摯推薦此本足以療癒身心疲乏與傷痛的好書喔!

中山醫學大學圖書館 版權所有