



出版社：寶瓶文化

出版日期：2010年07月09日

上天輕輕地關上了我的雙眼，卻打開我心中另一扇看見幸福的窗。那些陪我走過挫折的愛與勇氣，都是點亮我生命的一道光！一個在微光中勇於追求幸福的女孩！如果不是這場病，我不會是現在這個懂得珍惜生命的我。就算眼前的光線微弱，我仍會活得比任何人都璀璨光亮！



人生就像茶葉蛋，有裂痕才入味：其實，生命中的所有挫折與傷痛，都是人生不可或缺的香料

作者：黃桐

出版社：人本自然

出版日期：2011年03月01日

本書是要告訴你，每一個挫折，都可能是意想不到的禮物，你得先接受它，不拒絕、不逃避，才有機會發現藏在裡面的深意。當你在人生旅程中遇到阻礙時，不妨這樣想：挫折從來不是專門破壞夢想，企圖看你失敗的怪獸；相反的，它是通往成功之路的指引者，告訴你目前身上的配備還缺少什麼、需要補齊，也告訴你前進的方向是不是完全正確，需要如何修正。



失敗，也是一種力量

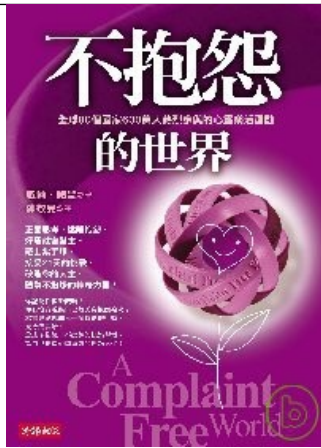
作者：瑪麗安娜·卡普蘭

譯者：黃漢耀

出版社：人本自然

出版日期：2006年03月01日

每一天的大事小事，我們擔心錯過機會、令人失望，每一天，我們追著理想亂跑，深怕跟不上時代，成為被社會淘汰的失敗者。本書將告訴你，如何在失敗的大海中漂亮轉舵，看透妄執迷霧，直接航向真實。唯有如此才能放下得失，超越傳統或眾人所定義的「成功」，成就最終極的「究竟大贏」。《失敗，也是一種力量》，不強求我們反敗為勝，而是教我們如何利用失敗，深化自我了解，從中擴大能量，也找到力量；增強對生命存在的同情，開發人本自然之靈性。



不抱怨的世界 A Complaint Free World

作者：威爾·鮑溫

原文作者：Will Bowen

譯者：陳敬旻

出版社：時報出版

出版日期：2008年09月25日

你認為你很樂觀嗎？你有沒有數過自己每天會抱怨幾次？你覺得自己老是碰上衰事，所以唉聲嘆氣嗎？本書要邀你加入一項特別的行動，從今天開始，養成正向思考、積極行動的「不抱怨」習慣，讓幸福快樂長相左右！



祈禱不能改變老天，只能改變自己：GOD CAN HEAR YOUR PRAYERS, BUT IT IS YOU WHO ANSWER THEM

作者：黃樞

出版社：人本自然

出版日期：2011年07月01日

本書58則的小故事，不僅囊括了含意深遠的小寓言，作者更將自身對於生活和生命的體驗，分享給讀者。希望能透過此書，讓讀者了解，每個人的生命都有自己的因緣，不管遭遇到的境遇是想要或是不想要的，只要能夠適時的調整心境，那麼就能夠發現，隨順命運，改變自己的心，才是享受人生的訣竅。



陳樹菊：不凡的慷慨

作者：陳樹菊/著、劉永毅/撰文

出版社：寶瓶文化

出版日期：2011年01月27日

「生命最好的方式，就是完成我想要完成的事，然後在工作中倒下來。」今年60歲的陳樹菊說，她會一直賣菜捐款，直到活的最後一天。她的世界很小，付出的愛卻好大。她一天工作19小時，只吃一餐，生活費100元。唯一的娛樂是聽佛經。長期操勞，她的手指沒有指紋，一雙腳也嚴重變形，讓人看了想哭。她對自己如此的刻苦，但對幫助別人卻那麼的慷慨。從13歲在台東擺攤賣菜，她捐款近千萬。她的過往是首悲傷的歌，她卻轉化成助人的最大力量47年前，因繳不出5000元保證金，媽媽在醫院難產過世。她從此女代母職，放棄學業、婚姻，但兩個弟弟驟逝，卻讓她萬分錐心。自己走過貧窮的痛，她希望沒有人會再嚐到。這是她捐款助人的初衷，也是她48年來賣菜的最大動力。

	<p>脾氣沒了，福氣來了</p> <p>作者：林慶昭</p> <p>出版社：好的文化</p> <p>出版日期：2009年02月09日</p> <p>人生在世，不過短短數十年載，很多事如同過眼雲煙一樣短暫，根本不值得掛念，何況是微不足道的小事。因此，我們為何還如此頑固，經常為了小事和別人爭執呢？當你明天開始生活的時候，有人跟你爭執，你就讓他贏，這個贏跟輸，都只是文字的觀念罷了。當你讓對方贏，你並沒有損失什麼。所謂的贏，他有贏到什麼？得到什麼？所謂的輸，你又輸到什麼？失去什麼？幹嘛那麼氣？不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。退一步海闊天空，別把小事放在心上，如果能學會哈哈大笑隨它而去，心情一定快樂的不得了。記住：脾氣沒了，福氣就來了。</p>
	<p>脾氣沒了，福氣來了 2：要處理事情，先搞定心情</p> <p>作者：林慶昭</p> <p>出版社：哈林文化出版社</p> <p>出版日期：2009年12月17日</p> <p>有句經典的諺語：「我們是心情的主人，而不是情緒的奴隸。」生活也許有很多大大小小的惱人事情，無論是自己造成或別人引起的，最好的方式就是懂得調適自己的心情，千萬別讓情緒壞了該處理的事情。</p>
	<p>最後 14 堂星期二的課</p> <p><u>Tuesdays with Morrie</u></p> <p>作者：<u>米奇·艾爾邦</u></p> <p>原文作者：<u>Mitch Albom</u></p> <p>譯者：<u>白裕承</u></p> <p>出版社：<u>大塊文化</u></p> <p>出版日期：2010年08月13日</p> <p>本書作者，米奇，曾經是老師眼中的希望。大學畢業後，他進入社會，載浮載沈，曾有的理想逐漸幻滅，人生的課題日益龐大難以面對。十六年後，他偶然與大學時代的恩師重逢，而這時他的老師只剩下最後幾個月可活。於是，他又上了十四堂他老師的課……米奇每個星期二到老師家探望他。這位老師，墨瑞·史瓦茲(Morrie Schwartz)，面對著死亡一步步接近，誠實看見自己在死亡面前的恐懼與脆弱，承認自己對人世的眷戀不捨，但他掙脫這些情緒，展現出洞澈人生之後的清明與安靜，並且帶著幽默感。墨瑞不僅自己勇敢面對死亡，窮究死亡的多重意義，更藉著與學生米奇的談話，一點一點讓米奇因為世故而僵硬的心逐漸柔軟，讓他重新看待生命。</p>



人生不設限：我那好得不像話的生命體驗

Life without Limits: Inspiration for a Ridiculously Good Life

作者：力克·胡哲

原文作者：Nick Vujicic

譯者：彭蕙仙

出版社：方智

出版日期：2010年09月24日

**如果一個沒手沒腳的傢伙，也能在全世界最頂尖的海灘衝浪，
那麼，任何一件事對你都是可能的！**

沒手沒腳，沒有限制！從一無所有，到一無所缺。他用自己的行動顯示，什麼叫作「永不放棄」！他用自己的故事證明，什麼叫作「不設限的人生」！沒有一本書，比力克的故事，更能帶給你希望！



告訴世界我是誰：倒立先生黃明正的梦想拼圖

作者：黃明正

出版社：遠流

出版日期：2011年07月01日

小時候，他就發現自己有倒立的天賦，十三歲堅定「倒立看世界」的志向。

他說：「天賦是想藏也藏不住的，除非你視而不見，也聽不見自己內心的聲音。」

2010年8月，他完成了世界首創倒立環臺之舉，經歷五個月、繞行二萬公里之遙。他更計畫倒立環遊世界，臺灣是他的起始站。這是黃明正的起步與成長故事，也是他與世界的對話書。書中呈現他十三個月來，在街頭賣藝及倒立環臺的珍貴日記；精選出從屏東到臺北、環臺旅行二十縣市中，許多高難度的倒立的影像，透過他「一步一手印」的踩踏，我們跟著看見臺灣各地的美麗與哀愁。「我和我的天賦共進退，無論富貴貧賤。」年輕的黃明正，用獨特的方式讓世人看見。他的故事，足以激勵每一個人：鼓舞所有有夢想但尚未實現，或是還沒有找到夢想的人，勇敢發揮天賦，努力實現自我，每一個人都可以「告訴世界我是誰！」

沒被抓到也算作弊嗎？：學校沒有教的33則品格練習題

Is It Still Cheating If I Don't Get Caught?

作者：布魯斯·韋恩斯坦

原文作者：Bruce Weinstein, Ph.D.

繪者：哈瑞特·羅素 Harriet Russell

譯者：趙慧芬

出版社：漫遊者文化

出版日期：2010年01月04日

本書作者針對許多道德上似是而非的誤解，例如「大家都做的事就是對

的事。」「道德沒有標準答案，你覺得對的，那它就是對的。」「法律沒有規定不能做的事，就是可以做的事。」.....他都能直指其中的問題與謬誤，讓青少年朋友可以用邏輯思考的方法，找到人生中可以終身實用的道德準則，面對所有難題。



不思考的練習

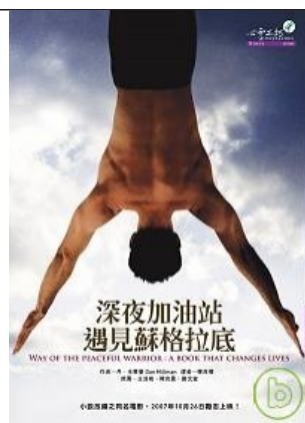
作者：小池龍之介

譯者：何啟宏

出版社：究竟

出版日期：2011年03月29日

有多久沒有好好咀嚼白米的味道？沒有聽聽自己的聲音？沒有看看藍藍的天？沒有摸摸溪水的涼？學習用「身體」感受，才是資訊爆炸時代最好的立命安身之道！在我們一味鼓吹思考的同時，卻不知大腦其實是相當蠻橫的器官，喜歡強烈的刺激和負面的思考。就算我們想要停止，大腦也不會就這麼停下來。別再任由大腦碎碎唸，想太多、煩惱太多的你，需要重視五感的生活。日本人氣僧侶小池龍之介提出「不思考的練習」，鼓勵你在說話、聆聽、觀看、書寫、飲食的過程中，追求心靈的平靜。沒有多餘的妄念，你會發現，幸福與自在，就在這行、住、坐、臥之間。



深夜加油站遇見蘇格拉底

Way of the peaceful warrior: a book that changes lives

作者：丹·米爾曼

原文作者：Dan Millman

譯者：韓良憶

出版社：心靈工坊

出版日期：2007年09月12日

從二十世紀八〇年代，到二十一世紀的身心靈時代，《深夜加油站遇見蘇格拉底》這本超好看的半自傳體小說，一直緊緊抓住了全球數以百萬計的年輕人心靈。它的使命，是陪伴不同世代的青春生命，勇敢走上屬於自己的英雄成長旅程！



人生難題的簡單答案：赫黑醫師的50個故事處方

DEJAME QUE TE CUENTE

作者：赫黑·布卡依

原文作者：Jorge Bucay

譯者：葉淑吟

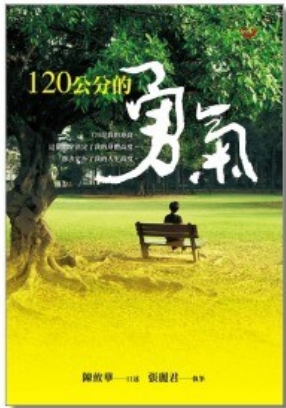
出版社：圓神

出版日期：2008年02月25日

戴密安是個好奇心旺盛又充滿人生疑問的少年，在這場生命答案的追尋之旅，他遇到了赫黑，一位不按牌理出牌的心理治療師。赫黑每天用一個故事幫助戴密安面對人生，同時也解決了我們共同的煩惱與困惑。赫黑醫師如是說：這是我從事心理治療多年的經驗——說故事開導病人，成效最大！

無論是看診或寫作，我總是希望自己的專業能奏效。有些故事，我常拿

來照亮生命旅途中所遇到的黑暗路段。有些則用來拉近我跟那些敬愛和佩服的有智之士的距離。這些我喜愛的故事，自己是一次比一次更受用、更喜愛。



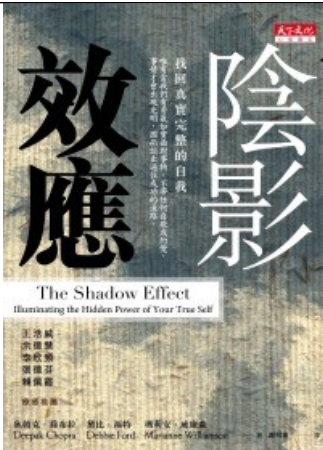
120 公分的勇氣

作者：陳攸華口述、張麗君執筆

出版社：張老師文化

出版日期：2011 年 06 月 10 日

120 是我的身高，這個數字決定了我的身體高度，卻決定不了我的人生高度。本書記錄陳攸華教授從放牛班一路奮鬥到拿到博士學位，在英國擔任教職、受邀回台任教的歷程，陳攸華認為「信心」與「選擇」是她人生最重要的兩件事。她願意以自身的經驗幫助跟她有類似情況的人及一般人，只要不放棄，人生充滿盼望。



陰影效應：找回真實完整的自我

The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True Self

作者：狄帕克·喬布拉·喬布拉·黛比·福特、瑪莉安·威廉森

原文作者：Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson

譯者：謝明憲（七彩田農夫）

出版社：天下文化

出版日期：2011 年 06 月 30 日

遭到排斥的，他會反撲。遭到壓抑的，他會反攻。當我們將不想要的自己藏進陰影裡時，他還是存在的。而且反而會成為控制我們的力量，讓我們做出自己從未想過的事。誰的人生裡沒有陰影？陰影會摧毀我們的人生，卻也會為我們帶來禮物。你想怎麼面對陰影呢？最美好的你，尚未成形，潛藏在陰影裡的巨大寶藏，正等著你去拿回來。這是一趟最深沈的自我之旅，也是一趟最能完整療癒自己的內在之旅。



不要生氣

作者：小池龍之介

譯者：陳(女聞)若

出版社：臉譜

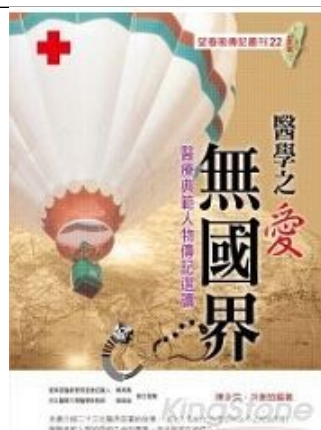
出版日期：2011 年 04 月 15 日

任由憤怒的能量蔓延，讓生活充滿攻擊與對立，所導致的最大不幸是，不論走到哪裡，都找不到歸屬感。因為，所謂的歸屬感，是唯有在憤怒的毒素完全消失，身心得以放鬆時，才能得到的幸福。——小池龍之介

「那根本是錯的」、「這件事也很奇怪」、「為什麼這麼倒楣的事偏偏被我碰上了」、「這份工怎麼這麼無聊」……煩躁不安、抱怨不平，放任這種思緒在腦中徘徊，就是生氣的元凶，也是讓現代人變得孤獨、失去歸屬感的原因。但是，為什麼人會一邊想要快樂，卻一邊做背道而馳的事呢？

日本人氣僧侶小池龍之介一一拆解「人為什麼會生氣」的根源煩惱——貪欲、嗔怒和癡迷，並以自己的修習心得告訴大家如何拉起一條對治憤怒的抗衡線，化解心裡的怒氣，並且打從心底不再生氣，讓心得到自由，充分體會

安穩快樂的幸福滋味。



醫學之愛無國界：醫療典範人物傳記選讀

作者：陳永興、林衡哲/編著

出版社：望春風

出版日期：2011年04月28日

《醫學之愛無國界》是陳永興與林衡哲兩位醫師作家在台北醫學大學深受學生好評的人文課程「醫療典範人物傳記選讀」，所孕育出來的一本好書。從這本書所介紹的人物，我們也可以體會到這些人都有不平凡的童年與人生他們有些人是一生為苦難大眾服務到九十高齡而不懈，但也有幾位年紀不到四十，就為自己的理念而殉難，這種強烈的對照，令人讀後深感生命的意義不在於活得多久，更重要的是自己的生命對別人有多大的影響。

從小留學生到哈佛名醫

作者：陳俊龍 著

出版社：大好書屋

出版日：2009/06/01

商業周刊人物特寫（2008年7月）：出身彰化、身價五億、全球植牙第一的牙醫。他十二歲就隻身出國留學的寂寞小男孩……背負著巨大期望的資優小學生，獨自在父親的朋友名單中漂泊，啃噬沮喪、孤寂、惶恐和茫然，也曾自暴自棄，遺忘初衷，甚至對自我認同產生迷惘！他如何從診所的洗牙師，累積人脈與機會，30歲自行開業，陸續發表陳氏五合一植牙法，震撼全球牙醫界，終成為世界第一植牙名醫！



陽台上的化學家：諾貝爾獎得主奧拉的super

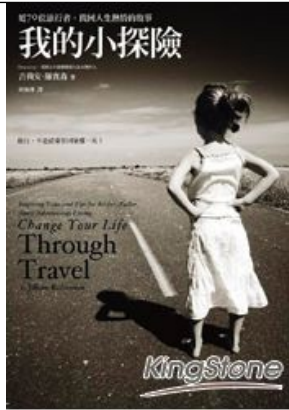
作者：奧拉 著／天下文化

出版日：2005/03/25

這是科學傳奇人物奧拉的親筆自傳。奧拉研究的是魔術酸，他的人生也像變魔術一樣，充滿變化與驚奇。他從第二次世界大戰時歌劇院的雜工，克服萬難成為匈牙利頂尖的化學家，卻因匈牙利受赤化，使一切努力付諸流水。奧拉的人生峰迴路轉，他的毅力與想像力，讓他能用出色的化學研究寫出精彩人生。

	<p>絕對與相對：一位女科學家的奮鬥史 作者：葉乃裳 著 出版社：商周出版 出版日：2007/08/16</p> <p>葉乃裳，自小便展露她的天資聰穎，順利成章的念了北一女，因為課業太簡單，又沒有跳級制度，所以只好參加各式各樣的課外活動以消耗精力；除了原本的天資聰穎以外，她在MIT攻讀博士的時候，每天早上五點中就到實驗室報到，每週工作一百個小時。在加州理工學院期間，她研究的是頂尖科技——凝態物理，因為葉乃裳的學習精神、工作和學習態度，所以她能站在世界的舞台上發光、發亮！</p>
	<p>誰在操縱你的選擇：為什麼我選的常常不是我要的？ 作者：希娜·艾恩嘉 著 出版社：漫遊者 出版日：2011/01/04</p> <p>為什麼別的選擇好像永遠比較好？對於自己的選擇，我們到底掌控了多少？要怎麼善用選擇，掌握自己的生活與人生？本書不僅深入探索我們做選擇時的心理運作真相，更揭發隱藏在選擇背後的祕密力量。其卓越精闢的見解，以及多項創新又逼真的消費者實境實驗，不只轟動學界，更已成為全球跨國大企業爭相研究顧客消費行為的重要參考依據。</p>
	<p>態度決定一切(典藏精裝版) 作者：阿爾伯特·哈伯德 著 出版社：種籽 出版日：2006/07/12</p> <p>沒有卑微的工作，只有卑微的工作態度，而我們的工作態度完全取決於我們自己。本書包含了許多被忽略的一些觀念，推薦給所有願意轉變的企業、個人做最佳參考。</p>
	<p>內在三圍(超值平裝本)頭圍、胸圍 作者：施以諾 著 出版社：主流出版 出版日：2010/04/23</p> <p>外在美是短暫的，內在美卻是永恆的！世人大多注重外在的胸圍、腰圍、臀圍等三圍，然而西方智者卻告訴我們：「人是看外貌；造物主是看內心。」本書透過七十篇勵志短文，幫助您充實「內在三圍」，鍛鍊您的「頭圍」、「胸圍」、「肚圍」，讓您成為一個思考優質、胸懷理想、雍容大肚的現代人。</p>
	<p>大學教授忘了開的8堂人生課 作者：楊秉力 著 出版社：老樹創意 出版日：2009/10/07</p>

 <p>公司老闆不一定懂的成功人生學 大學教授忘了開的8堂人生課 8位全球頂級富豪給你100條成功人生的捷徑 取材自真實人生的百大圓夢故事 對人生敢於要求！對目標勇往直前！對生活充滿熱情！ 本書教會你成功不是偶然，失敗不是命運的真理。 成功人生的捷徑 KingStone</p>	<p>8位全球頂級富豪給你100條成功人生的捷徑，取材自真實人生的百大圓夢故事，對人生敢於要求！對目標勇往直前！對生活充滿熱情！ 本書教會你成功不是偶然，失敗不是命運的真理。</p>
 <p>黃鴻程 成長心史 吊車尾留英記 改變生命之旅 KingStone</p>	<p>吊車尾留英記—改變生命之旅 作者：黃鴻程 著 出版社：博思智庫 出版日：2011/06/04</p> <p>本書作者在台灣念專科時，是班上最後一名畢業，最後竟獲得雙博士的學位，有著閱讀障礙的他，卻能夠獲得英國大學的無條件入學資格，對於他純樸的家人而言，怎麼也沒想過，家中會出了一個博士。看似幸運的經歷，其實卻隱藏了許多人們看不見的辛酸故事。作者用幽默輕鬆的口吻，述說著這一段改變他生命的留學之旅。</p>
 <p>姚如雯 著 感謝曾經折磨你的人 KingStone</p>	<p>感謝曾經折磨你的人 作者：姚如雯 著 出版社：啟思 出版日：2011/06/29</p> <p>成功當下，你第一個想到誰？發表得獎感言時，你第一個感謝誰？ 其實，你最應該感謝的，是曾經折磨你的人。因為，他曾為你的成功付出。常常折磨你的，其實是你的貴人，是他讓你知道弱點何在，是他的激勵，讓你奮起。面對折磨，先別急著投降、先別急著抱怨，你應該思考的，是如何提升自己、戰勝折磨！讓折磨不再糾纏的辦法，就是認清折磨的本質，在每次挑戰中增強原本沒有的力量及技能，成功就在不遠處！</p>
 <p>江楓 著 生命的背包 KingStone</p>	<p>生命的背包 作者：江楓 著 出版社：知青頻道 出版日：2011/05/23</p> <p>生命像一只背包，你想在裡面裝些什麼？ 也許你的人生不只一只背包，你還有工作背包、關係背包、生命背包、感情背包……人生短短幾十年，長路漫漫何其遠，理應帶著一個貼身的背包，蛋背包裡要裝些什麼？家庭要佔多大的空間？學習該放在背包的什麼地方？事業要擺放在哪個位置？這都是必須深悟的人生道理。</p>



我的小探險：近 70 位旅行者，找回人生熱情的故事

Change Your Life Through Travel

作者：吉莉安·羅賓森 著

出版社：早安財經

出版日：2011/04/01

這本隱藏版漫遊旅人手冊將帶你跟著茱莉安·羅賓遜，追隨海明威、亨利·米勒、伊薩·迪內森、和勞倫斯等名作家的腳步，認識各式各樣從旅行創造富足生活的當代旅人。他們的足跡各自不同，卻都在旅途上窺見未曾被發掘的自己，重新定義了自己的人生。茱莉安更將帶你發現如何在旅途中建構豐富生活的經歷，並將這些體驗融入你的日常生活。在旅途上，探索你的潛能，並且用新的眼光看待生活。因為最美妙的時刻，就等在前方，彷彿遠方的鼓聲，催促著我們出發……

垃圾車法則

The Law of the Garbage Truck

作者：大衛·波萊 著

出版社：大塊

出版日：2011/01/10

本書作者潛心研究「垃圾車法則」二十年，並到世界各地積極推廣，將這項成功快樂法則的各種運用方式和正面影響發揮得淋漓盡致，可說是《吸引力法則》後最具話題性的心靈勵志書。「垃圾車法則」是從每個人自身開始，再推到身旁的人，從家庭、學校、企業到社會，人人都可以發揮「漣漪」的擴散力量，把正面能量散播出去，是 2011 新年初始的絕佳心靈成長運動。
不丟垃圾，不收垃圾，全心專注，成功快樂！每一次你讓垃圾車開走，每一次你決定停止倒垃圾，就是給自己更大的自由，無拘無束享受每一天。



讓天賦自由

作者：肯·羅賓森/盧·亞若尼卡 / 盧·亞若尼卡

出版社：天下文化

出版日：2009/06/25

四個關鍵問題，決定你是否活出自己——天資 / 什麼是你真正的力量所在？熱情 / 哪件事讓你永遠充滿活力？態度 / 你讓際遇左右生命，還是用態度創造運氣？機會 / 如何為你的熱情找到實踐的管道？書中分享 59 位知名人士的故事，描述他們如何克服重重障礙擁抱「天命」、開展他們的創意人生。包括編寫百老匯經典名劇「貓」、「歌劇魅影」的編舞家 Gillian Lynne、諾貝爾物理獎得主費曼及大明星梅格萊恩、雷利史考特等人，易於理解且提高說服力。



力量

The Power

作者：朗達·拜恩

原文作者：Rhonda Byrne

譯者：王莉莉

出版社：方智

出版日期：2011年03月29日

作者朗達·拜恩在書中說了許多人運用「力量」心想事成的故事，並提供擁有夢想人生的詳細指引，把你自然且喜悅地掌控自身命運所需的一切資訊都整合在一起。你不必先讀過她的前一部作品《祕密》，才能透過《The Power 力量》改變你的人生，因為你需要知道的每件事都已經包含《The Power 力量》這本書裡。不過如果你已經讀過《祕密》，那麼這本書將大幅擴充那些你早已經知道的事情，讓你更得心應手地運用心想事成的力量。



祕密青少年版

The Secret to Teen Power

作者：保羅·哈林頓

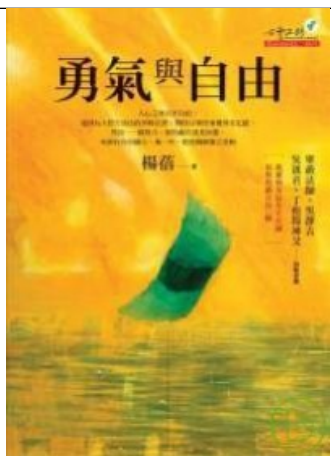
原文作者：Paul Harrington

譯者：謝明憲

出版社：方智

出版日期：2010年04月26日

在本書中，作者以更淺顯易懂的文字說明《祕密》的核心概念—吸引力法則，告訴現代年輕人如何運用思想的力量來創造自己的生命，透過選擇想法來選擇過什麼樣的生活。書中討論的主題鎖定青少年關注的焦點：學校功課、朋友、愛情、自我認同、自我尊重等等，用的比喻也貼近年輕人的話題，例如青春痘、考試、流行音樂、大學申請、iPod、線上遊戲、初戀、Facebook、YouTube。



勇氣與自由

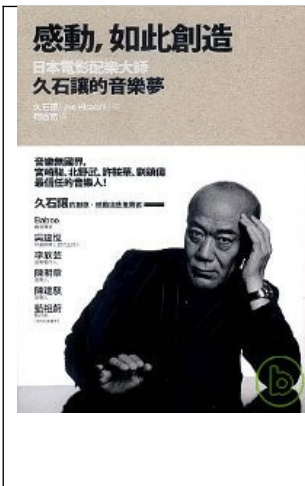
作者：楊蓓

出版社：心靈工坊

出版日期：2008年12月04日

《勇氣與自由》是楊蓓教授以心理學的專業訓練為基礎，融合東方文化與禪修經驗的親身體悟。她一語道中地說，想要讓心自由，要先看見我們的心有多麼忙碌、多麼執著。

楊蓓以平易近人的筆調、豐富的實務經驗與自省，譜出一篇篇動人而覺醒的生命樂章，引領讀者走入情緒、穿越憤怒、認清逃避，學習接納生命永恆的不確定感，如此，就可以安靜從容，好好吃飯、好好呼吸，勇敢迎接未知的一切，在不斷流動的人事物之間，走向自由。



感動，如此創造：日本電影配樂大師久石讓的音樂夢

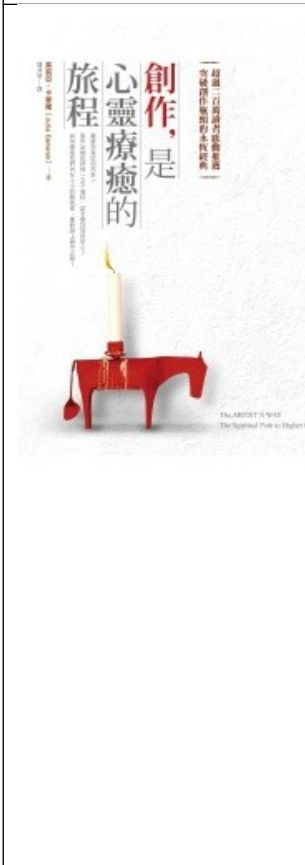
作者：久石讓

譯者：何啟宏

出版社：麥田

出版日期：2008年05月05日

這本書，就是作曲家久石讓現身說法，第一次談論他身為作曲家與音樂創作的關係、如何捕捉創意，讓讀者通過文字更貼近他的想法和理念，看看這位專業音樂大師如何從生活細節裡得到靈感，發揮創意，進一步在琴鍵和五線譜上，實踐他的「感性」。



創作，是心靈療癒的旅程

The ARTIST'S WAY: The Spiritual Path to Higher Creativity

作者：茱莉亞·卡麥隆

原文作者：Julia Cameron

譯者：鍾清瑜

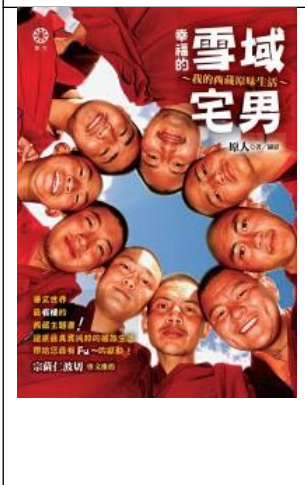
出版社：橡樹林

出版日期：2010年05月21日

本書是卡麥隆最真實的心靈札記，也是所有創作者最珍貴的參考書。她結合自己在創作這條路上遭遇瓶頸的經驗，獨創了十二週恢復創意的課程，讓禁錮的心重新釋放源源不絕的靈感。

此十二週課程皆有一個特定主題，討論在創作過程中最容易遇到的困難。經由作者的點醒和清楚明確的練習方法，往往能挖掘出你隱藏已久的心理障礙，讓你真實面對自己。此外，作者也在文中穿插自身和周遭朋友的故事，以時而幽默、時而自嘲、時而嚴肅的口吻，藉此同理及化解創作者身陷阻礙時的心情。

卡麥隆在每章課程結束後，會出幾道「作業」，要求學員拋開紙上談兵的理論，在生活中如實地去實踐這些心靈課業。令人驚訝的是，當我們跨越了局限，療癒了自己之後，創意往往會在此時不請自來。



幸福的雪域宅男：我的西藏原味生活

作者：原人

出版社：橡樹林

出版日期：2010年08月22日

全書主要分成「正篇」（喇嘛生活）與「後篇」（藏族文化）共二十四篇精選主題文章，搭配二百多張精采照片，以最輕鬆幽默的文字，描述最原汁原味、最真實的雪域生活，顛覆一般人對於西藏題材的刻板印象，深入淺出地分享許多連西藏人都不易察覺的人文精神，以及值得我們關注的文化隱憂。無論是居家旅行，還是信仰修行，都是不容錯過的心靈良藥！



做自己是最深刻的反叛

作者：謝錦桂毓

出版社：麥田

出版日期：2010年08月06日

本書作者——謝錦桂毓（《謝錦》紀錄片主角），曾是輔大英文系的中文教授，但他自許為生命的教練，而非學校的老師。教學不過是媒介，他啟發人們從昏潰的靈魂中甦醒過來，逆風飛翔。他藉由中國文學，讓人覺察身上厚重的殼；通過辨析、挑戰、體驗，教人找回真我；經由直視面對，使靈魂停止漂泊。



地海六部曲

作者：娥蘇拉·勒瑰恩

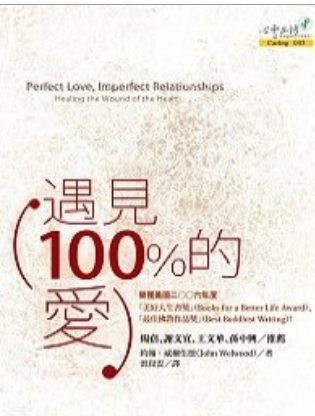
原文作者：Ursula K. Le Guin

譯者：蔡美玲、段宗忱

出版社：繆思

出版日期：2007年01月12日

「地海傳說」系列簡介：本系列為西方奇幻文學經典之一，與托爾金的《魔戒三部曲》及路益思（C.S. Lewis）的「納尼亞年代記」齊名。作品意涵有別於西方基督教精神，而富有中國老子道家思想；並非強調善惡對立的二元價值觀，而是傳達「平衡」、陰陽同源的理念。本系列乃藉由奇幻冒險背景探討青少年成長的心理歷程，以豐富的隱喻象徵手法深刻描繪青少年在發展過程中面對的種種困惑與危機。



遇見100%的愛

Perfect Love Imperfect Relationship

作者：約翰·威爾伍德

原文作者：John Welwood

譯者：雷叔雲

出版社：心靈工坊

出版日期：2007年07月19日

想要遇見100%的愛情，向他人索求只是徒然；完美的愛不在外面，而在內心靈魂的溫柔之處。我們都是盛載著完美之愛的不完美容器，因為我們是凡人，帶著舊日的傷痕，在付出和接受間進退失據。只有與內在的靈性連結，認識到自己值得被愛、生命值得信任、學會欣賞彼此的不完美，才能真正敞開心門，讓愛進來。

	<p>人生隨時可以重來</p> <p>作者：開欣格格</p> <p>出版社：易富文化</p> <p>出版日期：2011年01月26日</p> <p>《人生隨時可以重來》用故事闡明新的思考模式，激勵人心的態度，正面迎戰生活中的挫折困頓，利用輕鬆愉快的心情，換一個角度看生活，唯有用正向的角度，才能夠扭轉未來，創造希望閃亮的人生！《人生隨時可以重來》用正向的思考模式，帶你面對不同的關卡，激盪出不同的新想法，翻轉未來，改變自己的命運！</p>
	<p>亞洲網壇球王：盧彥勳的堅持</p> <p>作者：盧彥勳</p> <p>出版社：晶冠出版社</p> <p>出版日期：2010年11月08日</p> <p>2010年盧彥勳在英國溫布頓上演神奇之旅，苦戰五盤、4小時36分鐘，淘汰了前世界第一、美國重砲羅迪克，晉級八強！這場比賽，對他而言，意義非凡，更是改寫了台灣選手在大滿貫賽的歷史，「台灣」、「台灣人」因他而在全球強力曝光。</p> <p>《亞洲網壇球王—盧彥勳的堅持》紀錄了他對網球的熱情、執著，他的挫折與悲傷，以及從輸不起的態度到從失敗的球賽中獲得更多經驗的轉變……《亞洲網壇球王—盧彥勳的堅持》是在這個全球動盪不安、景氣低迷的時刻，最振奮人心的生命故事！</p>
	<p>李安的成功法則：從Google到安藤忠雄都是這樣成功的！</p> <p>Ang Lee's Key to Success</p> <p>作者：李達翰</p> <p>出版社：如果出版社</p> <p>出版日期：2008年11月18日</p> <p>無論你在哪一行，都可以這樣成功！從Google、巴菲特、安藤忠雄，到ebay、法拉利車隊、李嘉誠等，都是這樣成功的！李安待人處世，面對問題的態度，就是用平凡創造不凡的致勝祕訣！透過本書豐富的二十九堂課，你可以改變你的人生态度；透過本書二十九個真實事例，你可以保有溫暖的人性又邁向成功。無論是藝術家還是生意人，他們的成功都來自於相同的價值觀與教養，李安做人做事的基本道理，就是你成功的祕訣。讓李安成功的法則，也幫助你成功！</p>



沉默的王牌 王建民：洋基記者的6年貼身觀察

ACE IN AMERICA: The story of Chien-Ming Wang's rise to stardom with the New York Yankees

作者：山姆·波頓、馬克·凡恩塞、彼特·亞伯拉罕

原文作者：Sam Borden、Mark Feinsand、Peter Abraham

譯者：陳榮彬、許傑明

出版社：時周

出版日期：2007年04月01日

★史上第一本！美國3位大聯盟記者聯合執筆，以6年心血、最人性的觀察，細膩描繪王建民最令人動容的故事。

★讀這本書，就有如看著王建民一路走來的成長與蛻變。

王建民伸卡球恩師尼爾·艾倫：「我問自己，會想去地球的另一邊實現夢想嗎？所以我一見到他，就能體會這孩子的心情，心也軟了起來。」



原來，我的時代現在才開始—蕭青陽：得人如得魚的唱片人生

Imagine, my generation.

作者：蕭青陽/口述，黃俊隆/著

出版社：自轉星球文化

出版日期：2005年11月30日

本書收錄這十八年來蕭青陽唱片設計幕後不為人知的祕密與故事。由蕭青陽口述，自轉星球文化社長，同時擔任本書編輯及企劃工作的黃俊隆親自執筆。為了這本書，兩個人整整互動執行耗費了近一年的時間。

書中許多動人的故事，連藝人及當初該唱片的幕後企劃等相關人讀到，均表示萬分感動。例如：當初他老婆懷孕時，為了紀念自己女兒的出生與陳綺貞第一張專輯的誕生，蕭青陽將自己老婆的孕婦裝掃描放進陳綺貞專輯的內頁當做底紋，如今每當陳綺貞看到蕭青陽時總不經意問起蕭青陽女兒幾歲了，只因為那年齡便是她出道的年紀。



愛讓我看見陽光

作者：鍾宛貞/著

出版社：九歌

出版日期：2011年06月01日

因腦瘤，鍾宛貞失去了視力，失去了所愛，卻得到了更多人的愛。她不但沒有被一連串的病痛擊倒，更以親身經歷寫下激勵人心的故事，及比你我更為開朗的人生觀；文字清新，真情動人，搭配其用放大鏡辛苦繪製的插畫，讓你我看見生命閃現的極光。

不讓
殘酷的神
支配
古又文

古又文的創作與人生



不讓殘酷的神支配：古又文的創作與人生

Design Against All Odds

作者：古又文

出版社：時報出版

出版日期：2010年07月22日

人生至少要知道一件真正想做的事情。

人生只有堅持，才能創造奇蹟！

這是一場作者與讀者年輕勇敢夢想流行的對話。

2009年紐約Gen Art設計大獎的「台灣之光」古又文，在國內外時尚圈，引發一陣強勁不墜的風潮。為什麼台灣所有媒體——從商業報章到專業設計報章，沒有任何一家媒體願意放過這個主題。

大家為什麼對他好奇？他是如何養成創意、個人魅力又在哪裡？



張栩的故事：圍棋五冠王

作者：陳愷儀

繪者：陳學建、張清龍

出版社：文經社

出版日期：2009年11月01日

隸屬於日本棋院，不到三十歲的張栩，在2009年同時擁有名人、王座、天元、棋聖與十段這五個冠軍頭銜，是日本職業棋壇1977年創立七大頭銜來，首度也是至今唯一的五冠王。

張栩童年時就展現了不凡的棋藝，父親張遠錫放下事業，帶他四處下棋；母親陳美蓉也辭職成為全職媽媽。張栩九歲到日本，成為大國手林海峰的關門弟子，在大師的言教與身教下，棋風薄而銳利，速度感甚快，不懼怕以戰鬥為主的韓流棋風，而且謙遜有禮，被棋界讚為「日本實質第一人」。

由於「花粉熱」的過敏反應，張栩在比賽時往往必須同時面對病痛與對手，但即使屈居弱勢，他仍然拚盡全力，堅持到底，結果往往在最後關頭造成大逆轉。現在，就讓我們一起來看看這位了不起的「圍棋五冠王」，是如何成長的吧！



郭泓志的故事：大聯盟不死鳥

作者：陳愷儀

繪者：陳學建、張清龍

出版社：文經社

出版日期：2010年05月01日

郭泓志除了球技之外，最受人尊重的是他面對事情的態度。他是職棒裡少見的天才左投，但他的「黃金左手」，卻也是「玻璃左手」，已經前後動過四次手術。其中兩次大手術是2000年和2003年的韌帶重建手術，兩次小手術是2002年清手肘結締組織和2007年清碎骨。

郭泓志雖然少年得志，卻在進入美國職棒後，不斷經歷傷痛的深淵，幸好他有比別人更強大的意志力，他忍著痛，面對一次次大小傷所帶給他的困擾，並且試著用幽默化解自己坎坷的棒球路。

	<p>看完這本書，你將會知道更多的郭泓志，成為郭泓志真正的球迷。現在，就讓這本書帶著你們，進入郭泓志的棒球歷程吧！</p>
	<p>人生必修的四堂成長課(套書) 作者：游嘉惠、黃琬琬、曾文瑩、蔡筱雨 出版社：春光 出版日期：2011年01月05日</p> <p>學會人生必修的成長課，你將清楚的知道：「我想成為什麼樣的人！」120位精選代表人物，讓你學會正確的生命態度。讓我們「真誠」面對，將夢想回到最原點；找到熱情，「無懼」眼前的磨難；「寬容」世人，放下外界的眼光；「擁抱」所愛，將榮耀與他人分享。</p>
	<p>新台灣之光100：99個台灣人站上世界舞台的奮鬥故事 作者：遠見編輯部 出版社：遠見 出版日期：2011年03月07日</p> <p>建國百年，《新台灣之光100》—發現全國一起向上的力量，從台灣生命力到新台灣之光。不凡的人物，讓世界看到台灣；不凡的靈魂，讓台灣感動世界。99位新台灣之光，從16歲到70歲，從運動、藝術、設計、到財經、學術。《新台灣之光100》不只是故事，更是一份鼓舞激勵！</p>
	<p>那一刻，我們改變了世界：31個實現自我、把握機會、創造人生的故事 作者：須文蔚/編撰、王文仁、何致和、張耀仁...等 出版社：遠流 出版日期：2011年04月01日</p> <p>獻給新世紀的你 青春·熱情·夢想</p> <p>胡適、林語堂、陳進、葉宏甲、嚴長壽、楊德昌；杜聰明、謝文達、蔡瑞月、林孝信、郭源治、利格拉樂·阿（女鳥）；楊逵、聶華苓、陳映真、李元貞、羅大佑、俞秀端；胡璉、江文也、林海峰、紀政、林懷民、張惠妹、林義傑；許世賢、釋證嚴、溫世仁、陳錦煌、連加恩、沈芯菱。</p> <p>他們走在時代之前，勇於「創新」；他們懷抱「熱血」，全心全意做對的事；他們不畏傳統，「衝撞」出自己的天空；不怕艱難，一路「堅持」邁向理想；懷抱「悲憫」之心，為了讓世界更美好；他們，勇敢飛在屬於自己的藍天裡，創造了自己的人生故事，也撼動了當代與未來的世代。</p>