

老師姓名	陳達權老師
書籍名稱	《別對每件事都有反應》
作者/編者	枻野俊明
分享感言	這是一本以禪學教會我們「舒適地度過人生」的書，很適合學生階段的學習和成長。作者透過「人際關係」、「擺脫負面情緒」、「停止磨耗心靈」、「不自討苦吃」、「活出快意人生」五大分類，介紹能讓你的心重獲自由的99個準則。 作者用溫柔又深刻的語言，告訴我們面對生活中的壓力或難題時，可以試着保持冷靜來處理問題。學習科學不也需要我們仔細分析數據、一步步驗證假設嗎？書裡提到如果我們太過情緒化，可能會做出錯誤的決定，就像忽略變數導致實驗失敗一樣。作者建議可以深呼吸、停下來想想真正重要的事來調節心情，這就像我們做實驗時的步驟，冷靜下來才能解決問題。 這本書還有很多實用的小技巧，例如管理時間、調整心態、人際關係、面對網路資訊等。這些方法跟學習科學時，需要規劃實驗、分析數據很相似，能助你們在學習和生活中更有條理。例如考試壓力大或跟家人有爭執時，你可以試試書裡的方法，慢慢找到適合自己的平衡點。 我特別喜歡裡面說的「選擇性回應」，就像物理的最小作用原理，把能量用在最重要的事上，別浪費在不必要的地方。同學們不妨在備考時試試這些方法，慢慢練出理性應對的本領。這本書不僅能幫你們管理情緒，還能培養科學思維和人生智慧，誠意推薦！

