

老師姓名	徐雪婷老師
書籍名稱	《每天一分鐘！世界一流人才都在學的覺察力工作術》/ 《你的人生難關，三國都發生過！》
作者/編者	吉田昌生/柳豫
分享感言	<p>近來看到兩本好書，第一本是《每天一分鐘！世界一流人才都在學的覺察力工作術》，第二本是《你的人生難關，三國都發生過！》。第一本是現在流行的靜觀，第二本是說三國時期的人物，這兩本書看似風馬牛不相及，但其實有一個共同特色，讀完之後，啟發了我如何解決日常生活的困難。</p> <p>同學們，你每一天日子過得如何呢？高興、滿足、快樂、感恩、自信.....還是沮喪、不滿、被欺凌、永遠達不到目標.....我發現我身邊的人或者社會上，不開心的時候多於開心，而且很多人還有情緒困擾及被人和事煩擾著呢？你們有嗎？</p> <p>此外，人生也有大大小小難關，就算你放膽請教爸爸媽媽老師，與朋友傾訴，或者都未能解決這些問題或情緒。所以，讓我推薦這兩本書給你們：當你面對快樂與不快樂時，用《覺察力工作術》教授的方法，靜靜地觀察自己（書中術語就用冥想或用覺察力，這兩個詞語其實都是一樣的）向著自己，靜觀內心，覺察自己每天只需一分鐘，就能梳理自己思緒，整頓思考，調整身體，擁有自信，問題迎刃而解。</p> <p>至於《三國都發生過》這本書，引用三國時期出名的人物，如劉備、關羽、曹操.....作者文筆簡單有趣，但又寫出現今這代人在學校、在職場面對的困局。我舉一個例子吧！同學們，心中所最想知道的事情，是否為什麼一定要讀書呢？作者在21章〈為什麼要讀書努力？一定會有回報嗎？劉備告訴你，人生看似全憑運氣.....〉就讓歷史人物告訴你吧！</p>