

溪高輔訊本月主題

★ 管理教育 / 冬季憂鬱

★ 圖書館書籍參考閱讀

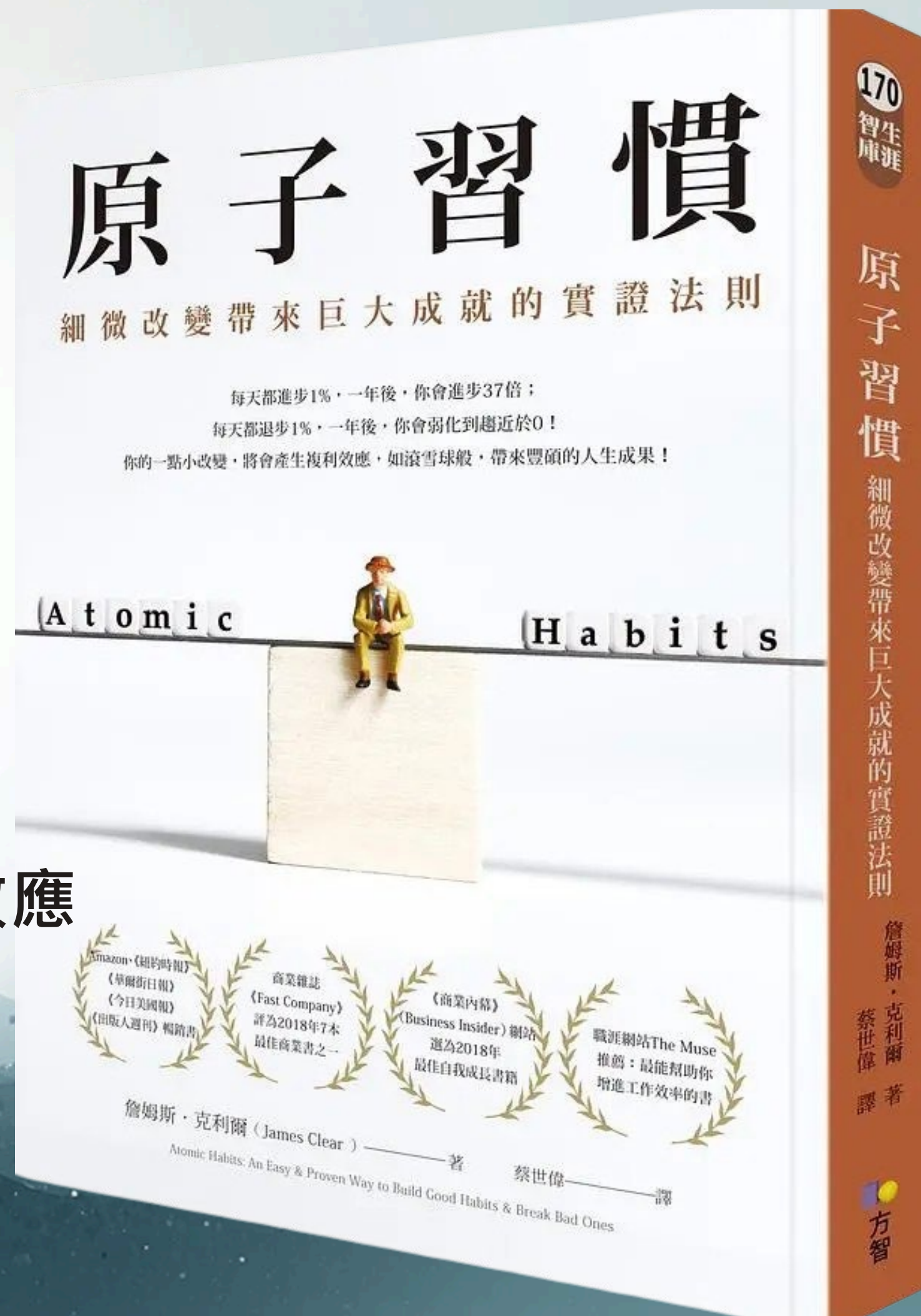


如滾雪球般 為你帶來豐碩的人生成果！

每天都進步**1%**，一年後，你會進步37倍

每天都退步**1%**，一年後，你會弱化到趨近於0！

你的一點小改變、一個好習慣，將會產生複利效應

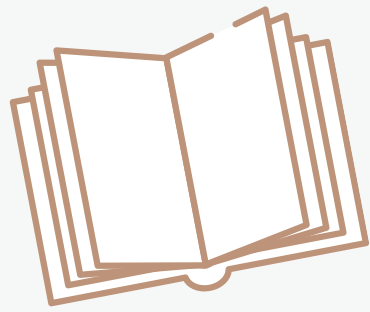




《影響力習慣》

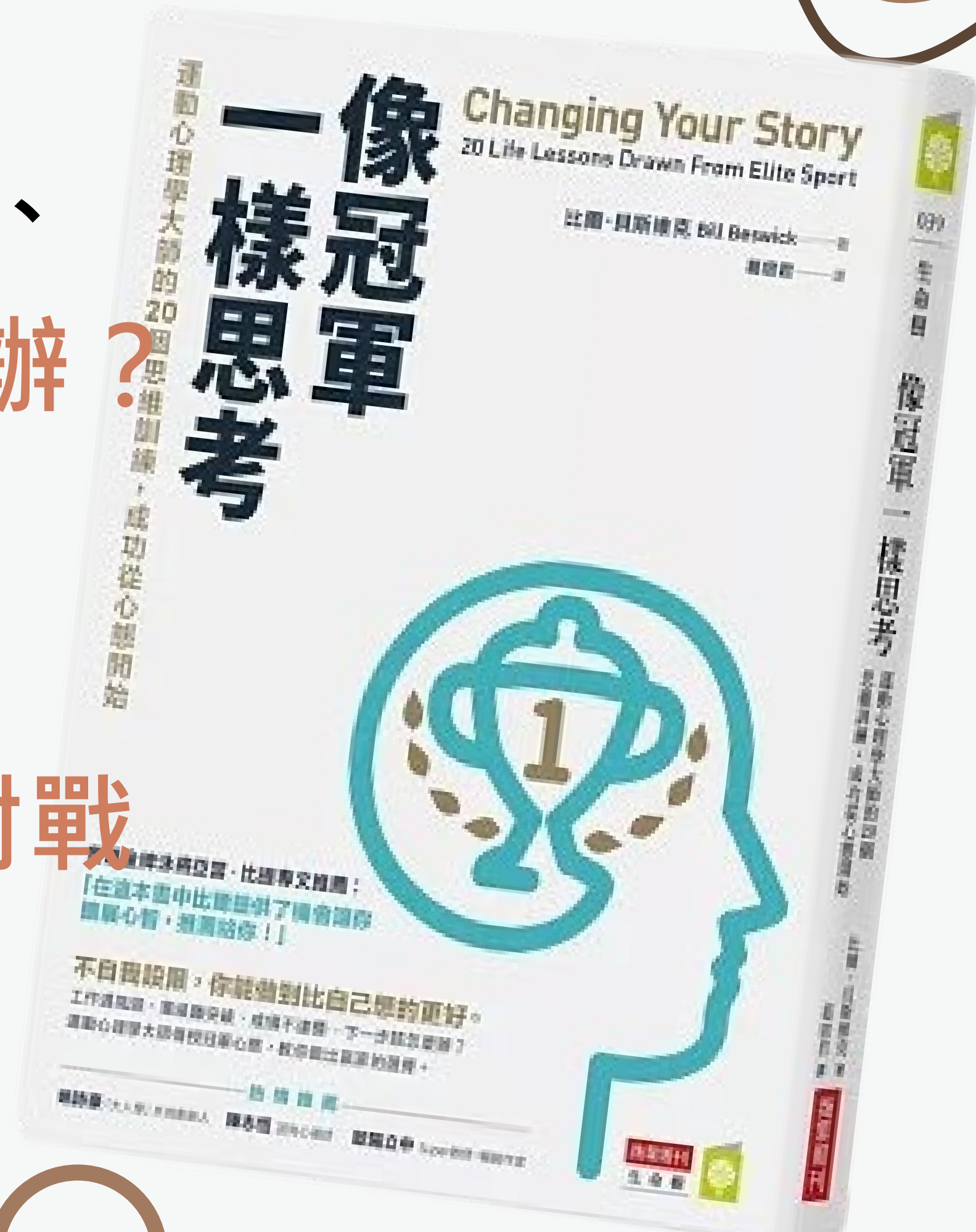
5種心態 × 15個習慣，從邊緣人變成最有價值的關鍵人物

Continue Reading...



事情遇瓶頸、課業難突破、
成績不達標...**下一步該怎麼辦？**

生命中遇到的挫折，
其實都是一場場**與自己的對戰**



附送QR

管理你的精力，而不是時間。
掌控你的生活，而不是被生活所掌控。

林揚程 著

善用精力管理四大維度，充飽生命能量電池！

人生開外掛的精力管理術

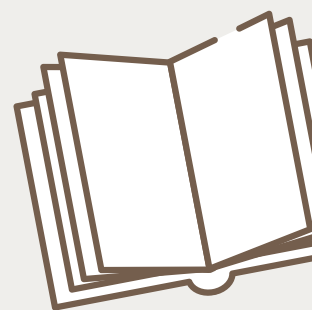


你不是懶，而是能量低

管理你的精力，而不是時間
掌控你的生活，而不是被生活所掌控

善用精力管理四大維度
充飽生命能量電池！

能量是你最好的底牌
在關鍵時刻展現你的最佳狀態
毫不費力地打造你渴望的生活樣貌



WU 大學 國際人生學院 人生學院 講師
古秀華 資深企業培訓師/HR 顧問
周厚福 資深企業培訓師/HR 顧問
謝維烈 資深企業培訓師/HR 顧問

王永福 資深企業培訓師/HR 顧問
瓦基 資深企業培訓師/HR 顧問
周厚福 資深企業培訓師/HR 顧問
謝維烈 資深企業培訓師/HR 顧問

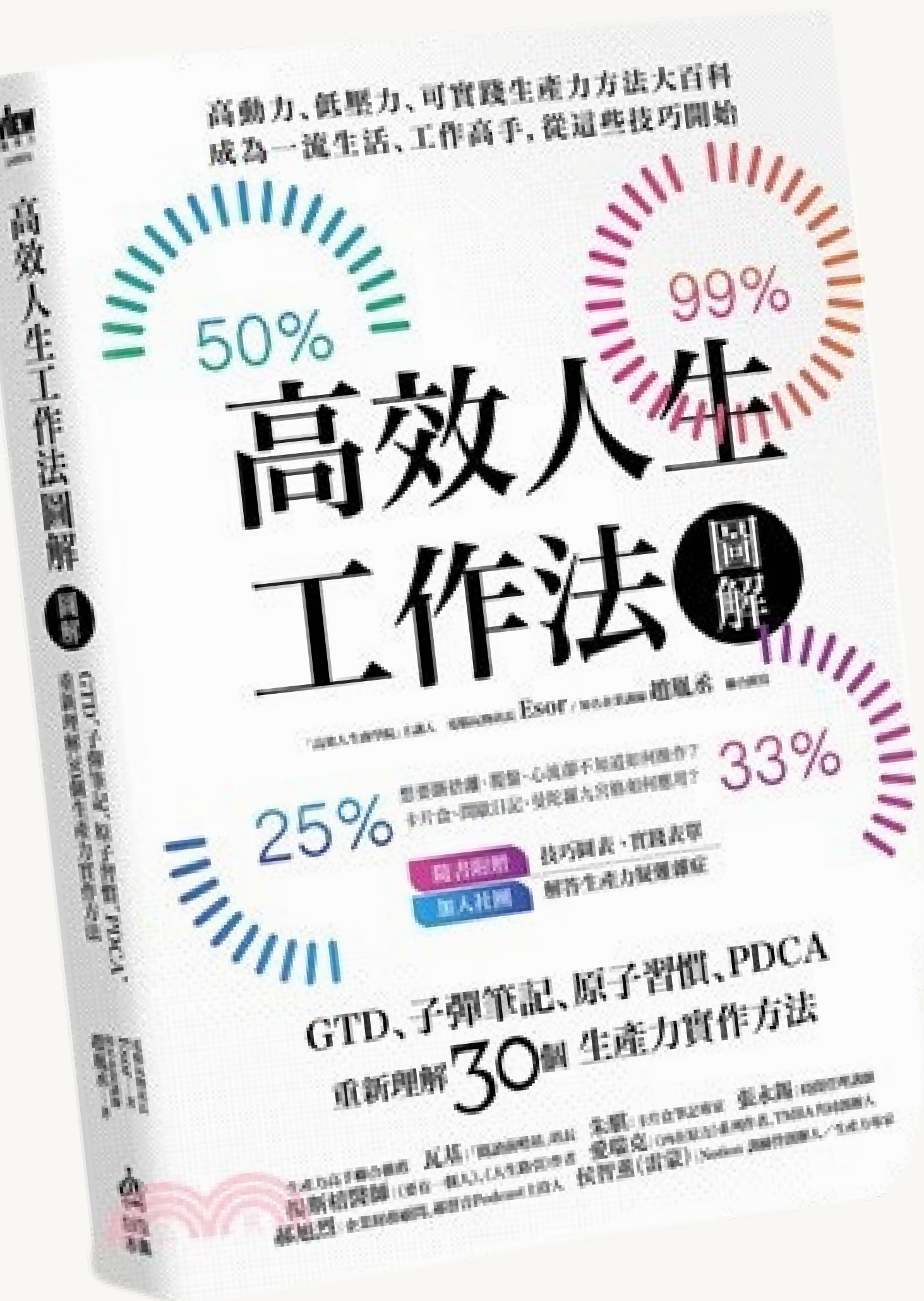
王淑儀 資深企業培訓師/HR 顧問
宋怡麗 資深企業培訓師/HR 顧問
高行琳 資深企業培訓師/HR 顧問
劉靜 資深企業培訓師/HR 顧問

精力管理

這世界很匆忙,但你可以不慌亂

如果停不下來就先學會
慢下來~





圖解一流人物的生產力技巧

30個人生必備成長學習與

時間管理方法論



長銷 25 年，心理學家、經濟學家、投資理財專家必推思考經典
作者與《快思慢想》康納曼並列為美國社會心理學頂尖學者
一本關於人類理性偏見最重要的著作！

康乃爾 最經典的思考邏輯課

大數據時代，你一定要避開的自以為是

湯瑪斯·吉洛維奇 Thomas Gilovich——著 林力敏——譯

HOW WE KNOW WHAT ISN'T SO

小心！理性犯的錯，最可怕！

你確定看到的證據就是全部的真相？你做決定時，自認理性又客觀？

研究顯示，錯誤認知並非因為愚蠢或無知，而是有過多的腦補與不完整的資訊！

本書教你如何避免自以為是的思考陷阱，從個人投資到企業戰略，做出最正確的決定！

小心！理性犯的錯，最可怕！
你確定看到的證據就是全部的真相？

本書教你如何避免自以為是的思考陷阱
做出最正確的決定！

現代EQ情緒之父X腦神經科學權威

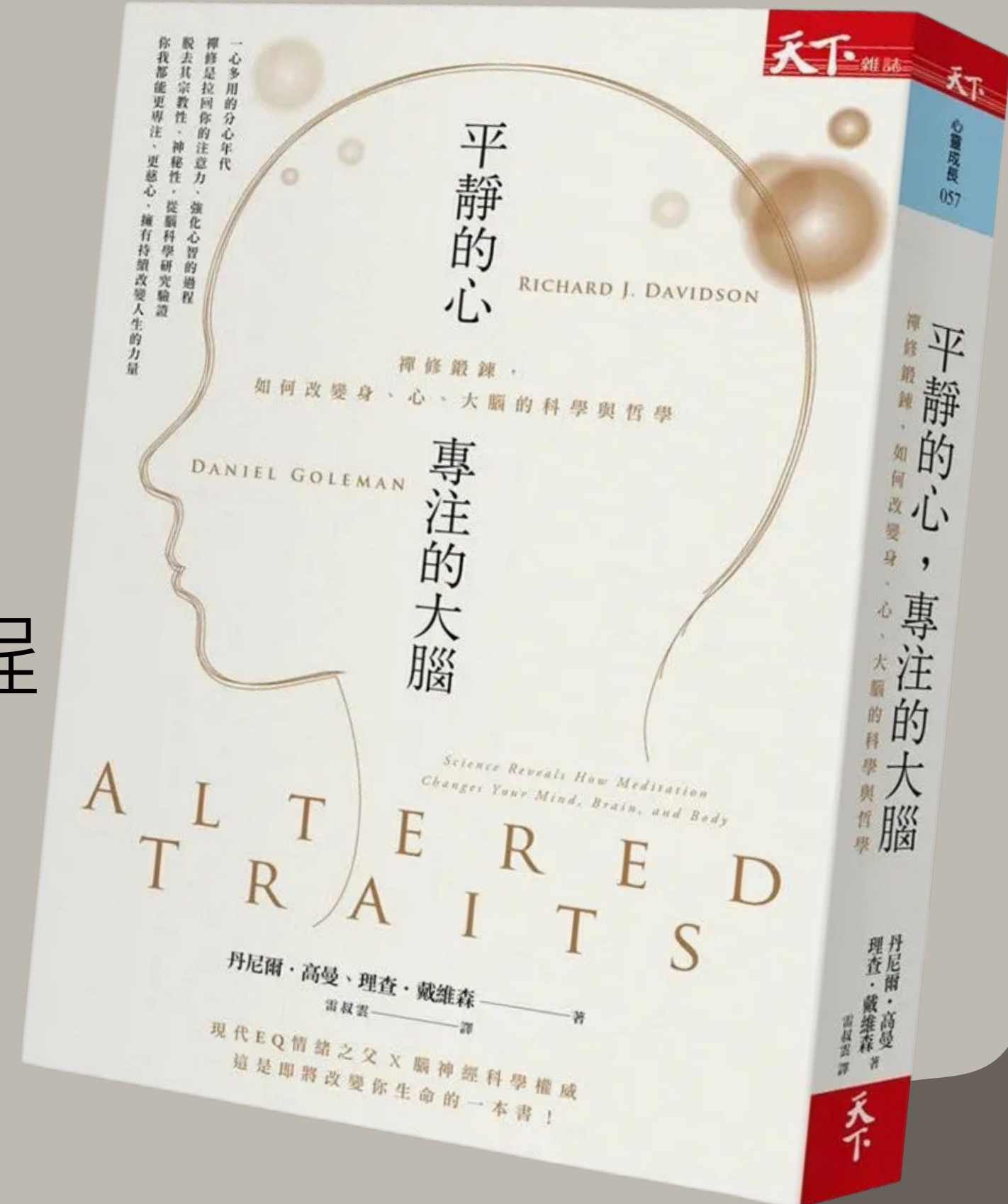
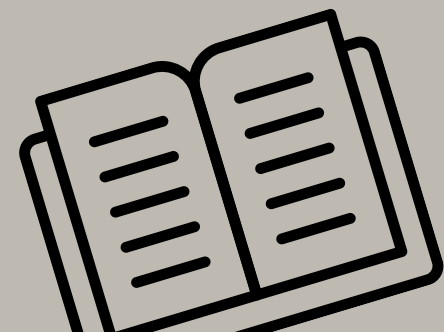
這是即將改變你生命的一本書！

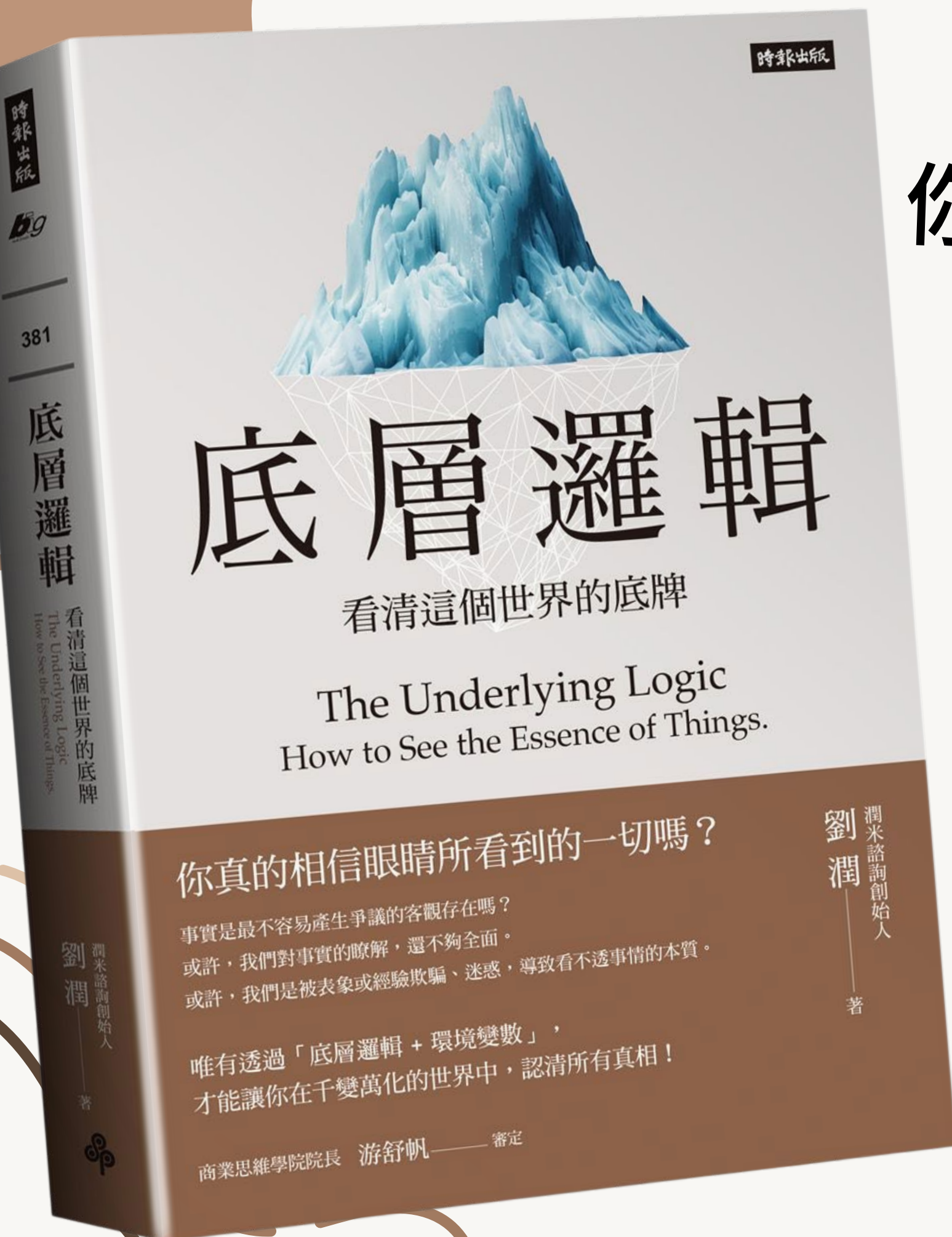
一心多用的分心年代

禪修是拉回你的注意力、強化心智的過程

從腦科學研究驗證，你我都能更專注

擁有持續改變人生的力量





你真的相信眼睛所看到的一切嗎？

事實是最不容易產生爭議的客觀存在嗎？

或許，我們對事實的瞭解，

還不夠全面。

或許，我們是被表象或經驗欺騙、

迷惑，導致看不透事情的本質。

你真的相信眼睛所看到的一切嗎？

事實是最不容易產生爭議的客觀存在嗎？

或許，我們對事實的瞭解，還不夠全面。

或許，我們是被表象或經驗欺騙、迷惑，導致看不透事情的本質。

唯有透過「底層邏輯 + 環境變數」，
才能讓你在千變萬化的世界中，認清所有真相！

商業思維學院院長 游舒帆——審定

劉潤
潤米諮詢創始人
著

天下文化

利用圖像思考，提升理解效率！

數學

公式圖鑑

用簡單圖文

解說數學公式

和邏輯定理！

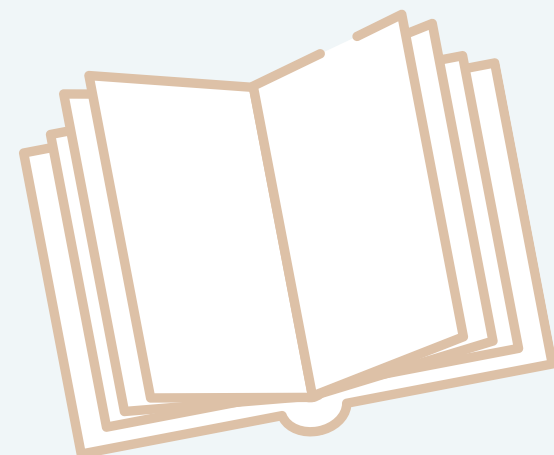
從國小
基礎幾何到
高中微積分

考試
拿高分

公式
不死背

立即
見效！

日本人氣知識網紅
阿基頓敦
顛覆你對
數學的想法



愈平靜 愈有生產力

克里斯·貝利 CHRIS BAILEY — 著 黃凱琳 — 譯

HOW TO
CALM
YOUR MIND

FINDING PRESENT AND PRODUCTIVITY IN BUSY TIMES

追求生產力過了頭，焦慮反而會開始吃掉你的生產力

符合科學，適合實作的簡單練習，
幫助你消除壓力、克服疲勞、避免分心，
同時也能讓我們更投入、更活在當下、更有生產力。

生產力再升級、 專注力再深進的扎根基本功

—找回平靜心

Bob Stahl, Ph.D. & Elisha Goldstein, Ph.D.
鮑伯·史鐸博士 & 依立夏·高斯坦博士 著
雷叔雲 譯

減壓， 從一粒葡萄乾開始

正念減壓療法練習手冊

正念減壓，簡單有效，只要持之以恆，循序漸進，
每一個人都可以做得到！

隨書附有
正念減壓練習引導
MP3 CD
共 22 段練習，約九小時
引導老師：
李燕蕙、陳德中

A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook

李燕蕙

南華大學生死學研究所副教授、
MBSR 認證導師

馬淑華

臨床心理學家、美國麻薩諸
塞大學 MBSR 認證導師

許豪冲

台北市立聯合醫院仁愛院區
精神科主任

張素凰

台灣大學心理系副教授

楊蓓

法政大學籌備處副教授、
台北大學社工系兼任副教授

蔡淑英

MBSR 認證導師

釋自鼎

香光尼僧團法師

好評推薦

(依姓氏筆畫排列)

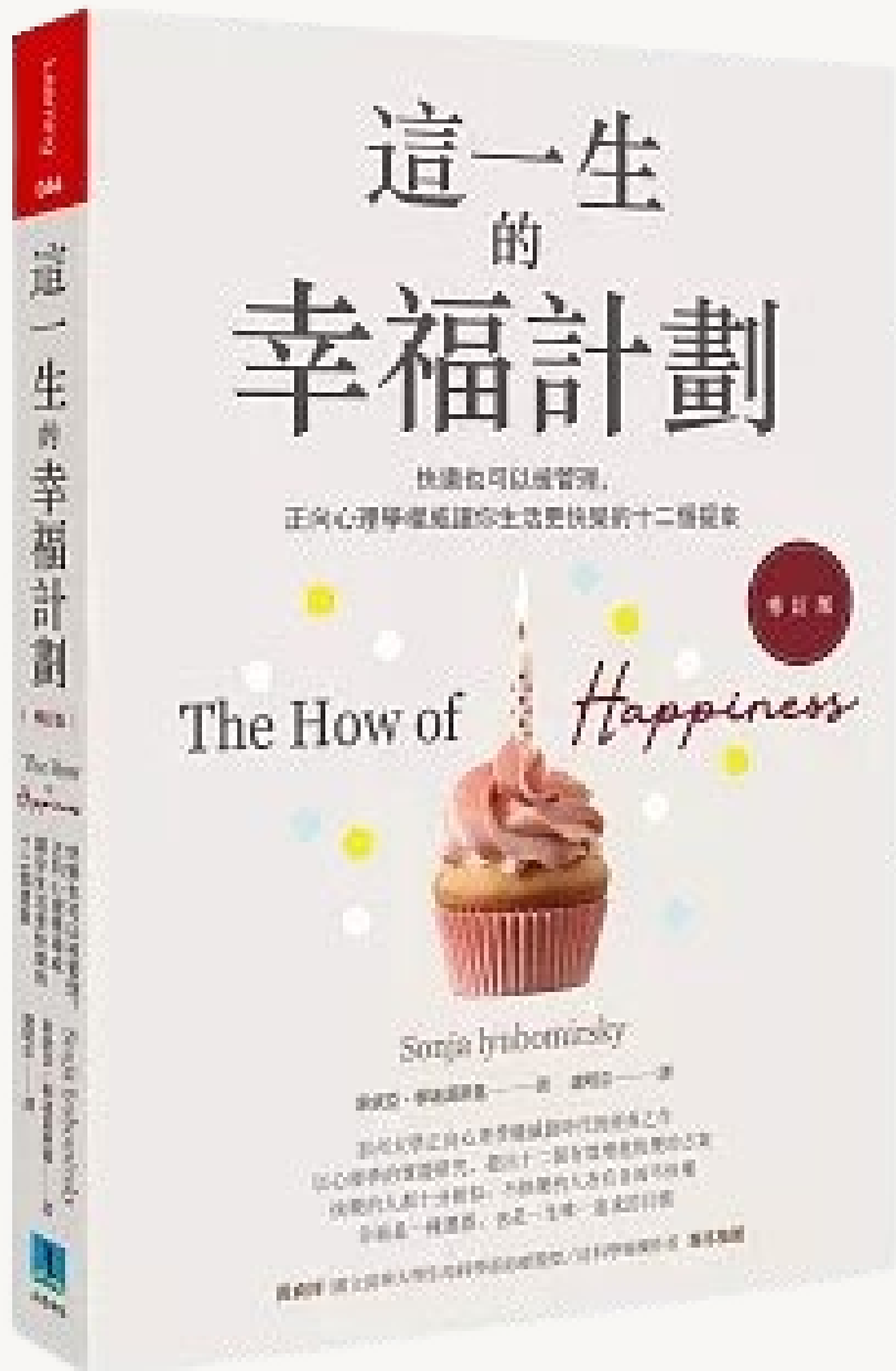
減壓，從一粒葡萄乾開始

你一步一步，

將正念方法與每日生活結合，

借用禪修方法展開身心的療癒





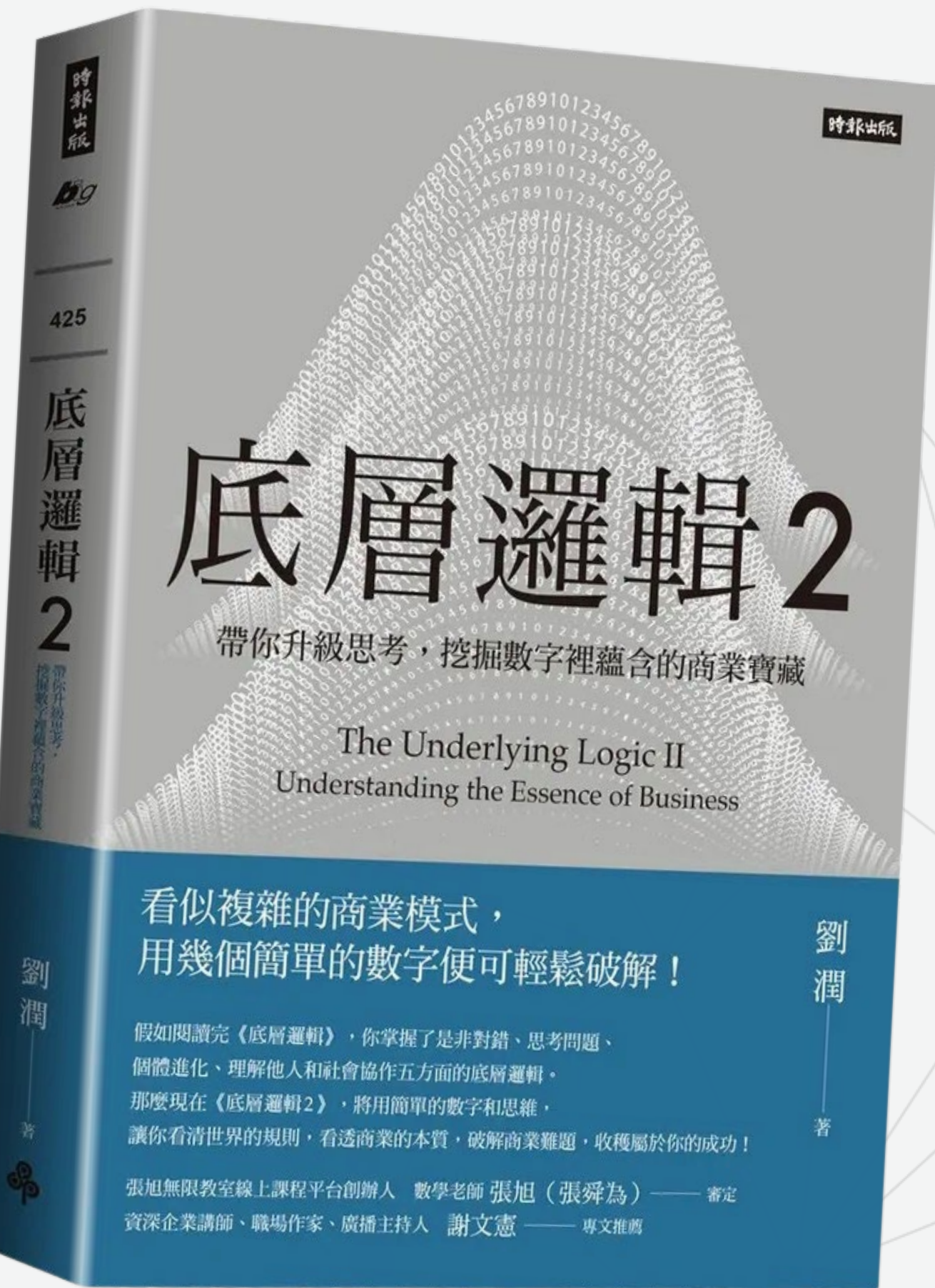
加州大學正向心理學權威劃時代經典之作

一個人快不快樂

有50%由基因決定，

有10%因境遇而起，

還有40%可以透過行為和想法
增進我們的快樂！



有些看似複雜的事情，
用幾個簡單的數字便可輕鬆破解！
數字不但非常有趣，而且很有用！
如果你覺得數字枯燥、毫無用處，
那你就錯過了一門連接現象與本質的語言，
錯過了理解許多事情最底層邏輯的終極方法。

身體總是僵硬、受傷久久未癒，問題出在你只懂得施力，卻不知如何卸力。



• 社群媒體25萬人追蹤的專家傾囊相授



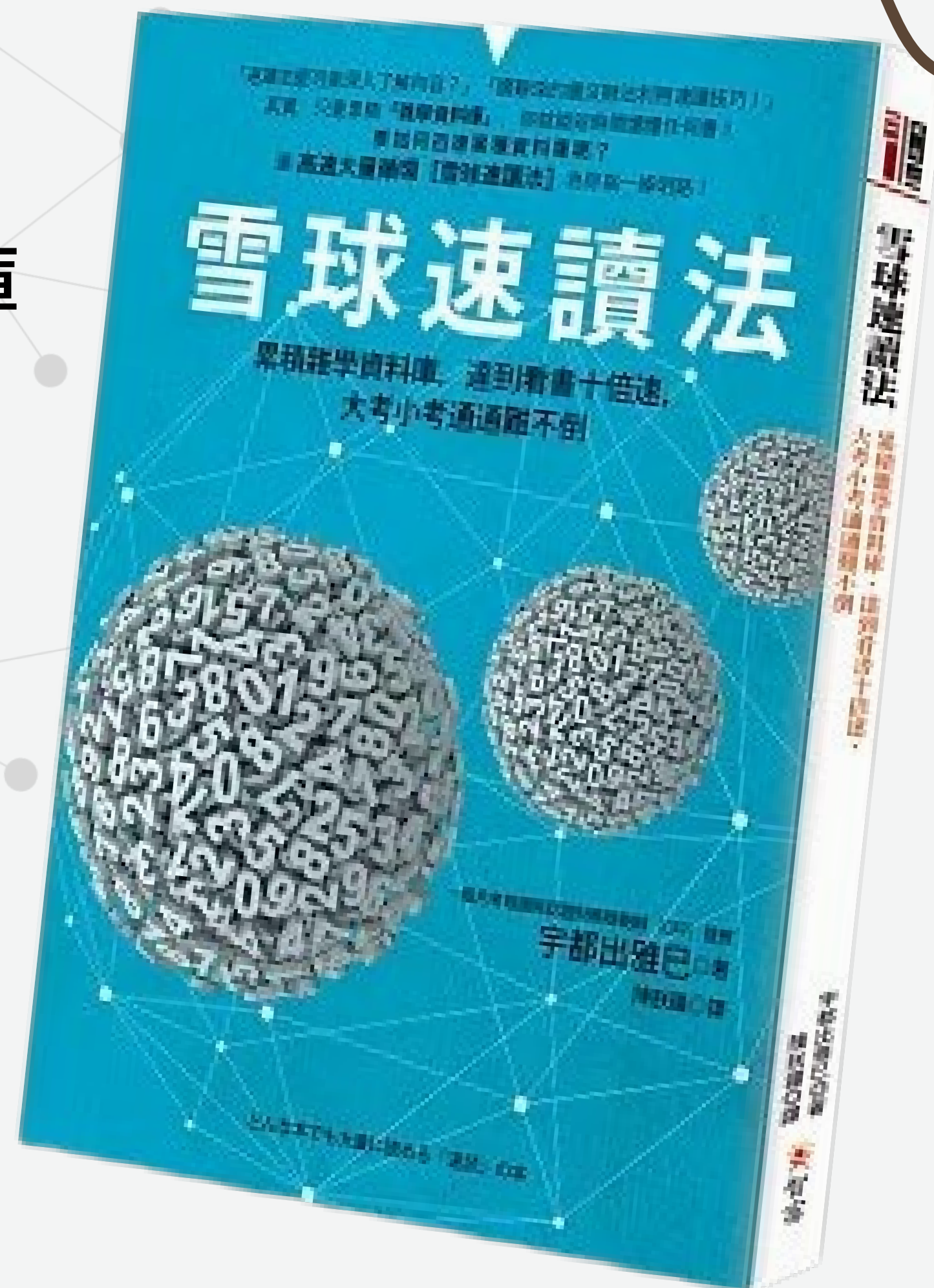
速讀能力 = 速讀技巧 × 雜學資料庫

(知識、資訊、經驗)

給所有對速讀抱持幻想的新手！

一起跟著宇都出大師的腳步，

如滾雪球一般迅速累積資料庫！

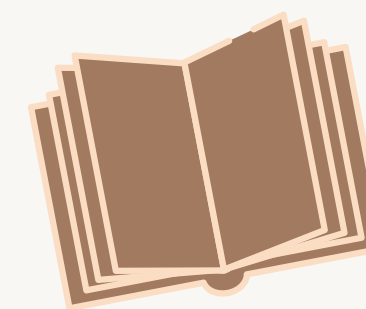


在 大腦外 思考

Annie Murphy
Paul 著
龐元媛 譯

各領域專家如何
運用身體、環境、人際關係，
打破只靠大腦思考、決策、
學習、記憶的侷限





效能是 DO THE RIGHT THING.(做對的事情)

效率是 DO THE THING RIGHT.(把事情做對)