

# ○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

# 原子習慣

細微改變帶來巨大成就的實證法則

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，將會產生複利效應，如滾雪球般，帶來豐碩的人生成果！



(A t o m i c

H a b i t s



# 《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

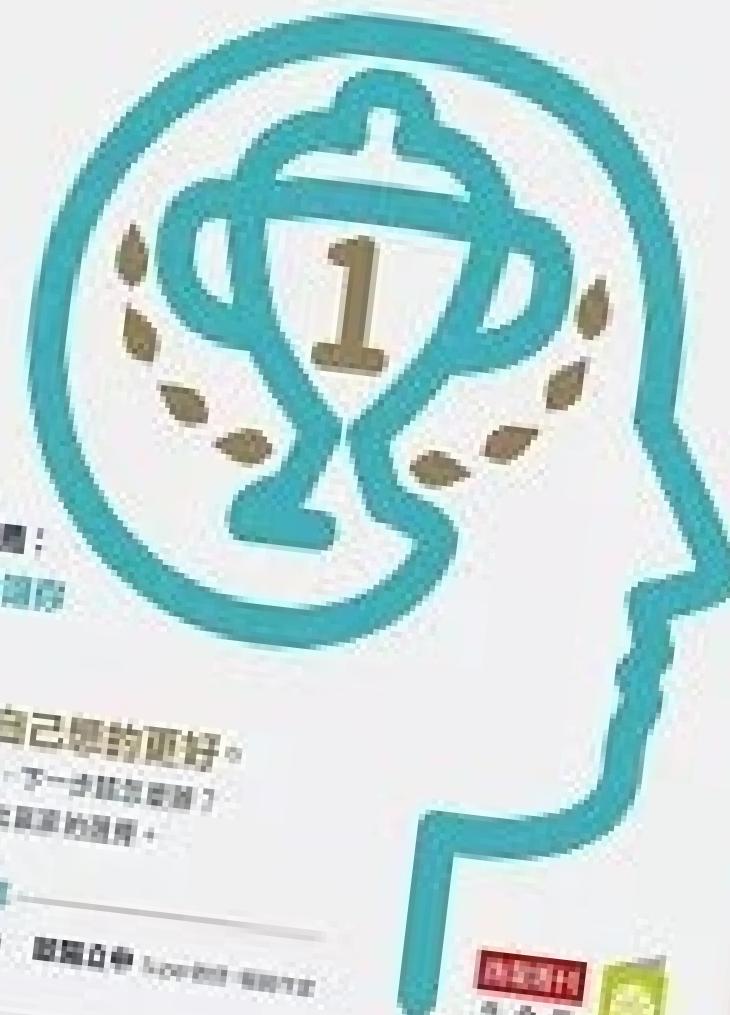
# 像冠軍一樣思考

運動心理學大師的20個思維訓練，成功從心開始

前運動心理學大師亞當·比理斯文推薦：  
「在這本書中比理斯文提供了獨創國際  
頭腦心智，強烈推薦！」

不自費贖回，你就能做到比自己想的更好。  
工作滿意度、家庭美滿、成績不退步...下一步該怎麼辦？  
運動心理學大師專授頭腦心智，授你最簡單的課程。

圖說：小人是：比理斯文  
圖書編：張心穎  
圖書設計：胡宜中  
出版地點：台灣  
出版時間：2018年1月



Changing Your Story  
20 Life Lessons Drawn From Elite Sport

比爾·貝斯維克 Bill Beerswick  
譯者：黃曉暉



◎

生命中像冠軍一樣思考

運動心理學大師的20個思維訓練

比爾·貝斯維克

黃曉暉

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。



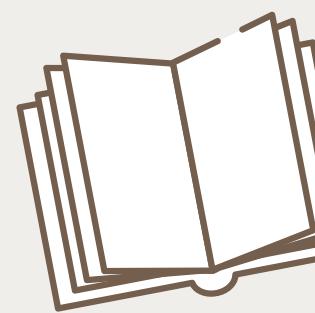
林揚程

精力管理

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

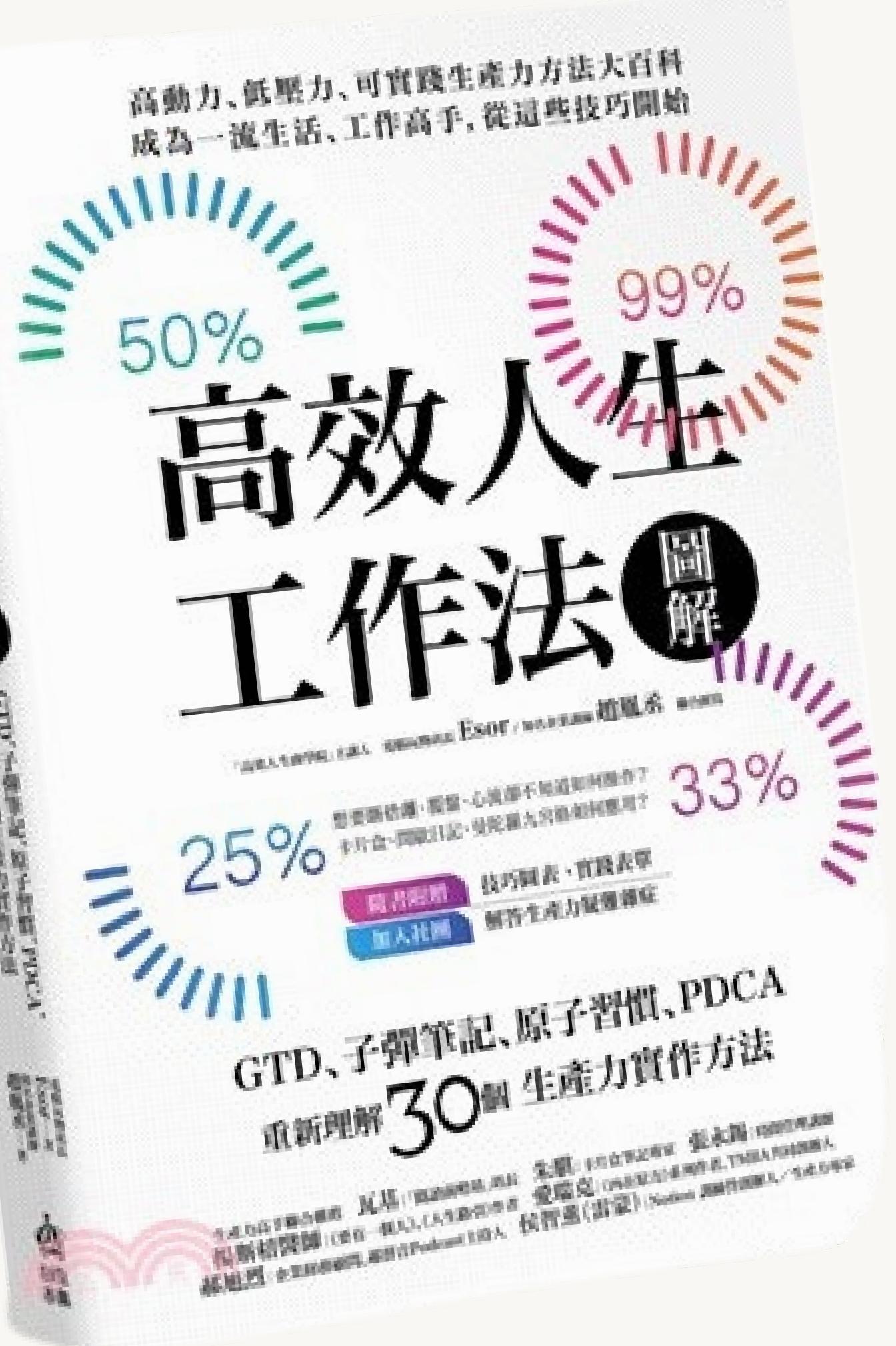


這世界很匆忙,但你可以不慌亂

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

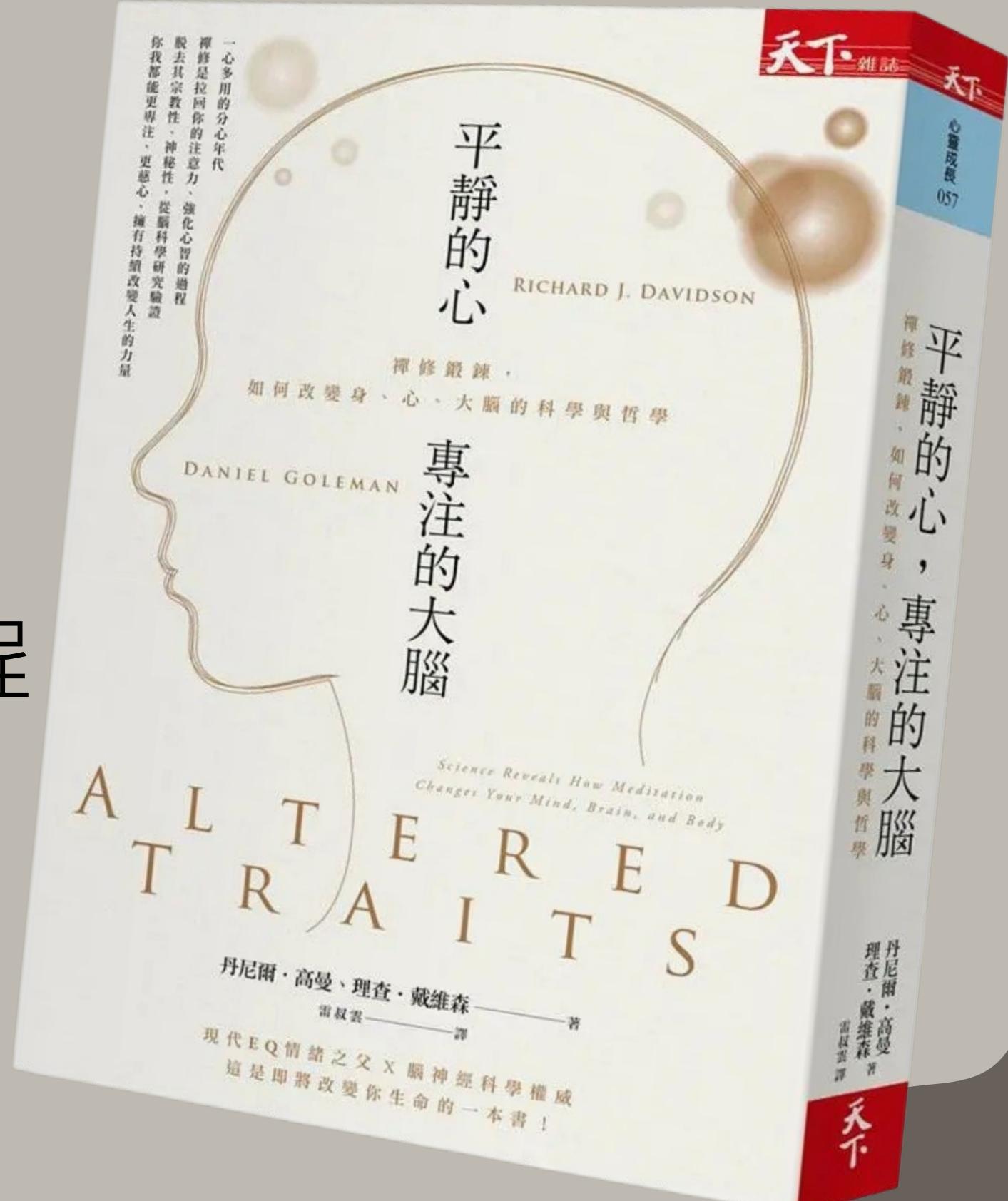
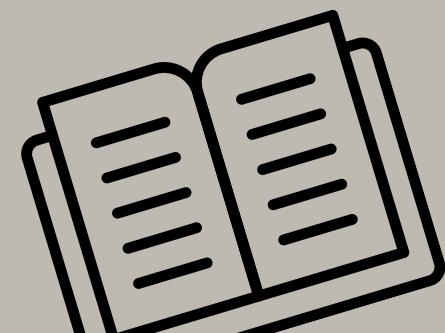
## 這是即將改變你生命的一本書！

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





# 底層邏輯

看清這個世界的底牌

The Underlying Logic  
How to See the Essence of Things.

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

時報出版

劉潤  
潤米諮詢創始人  
著

# 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。

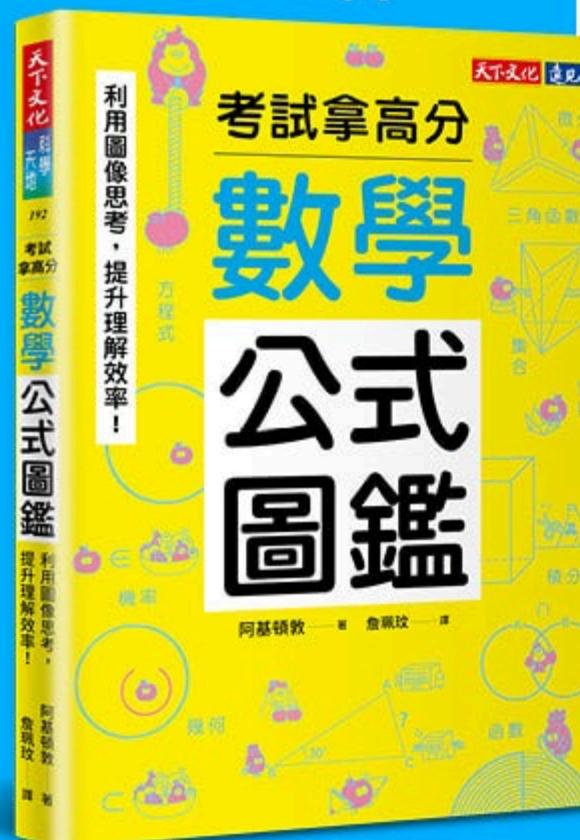
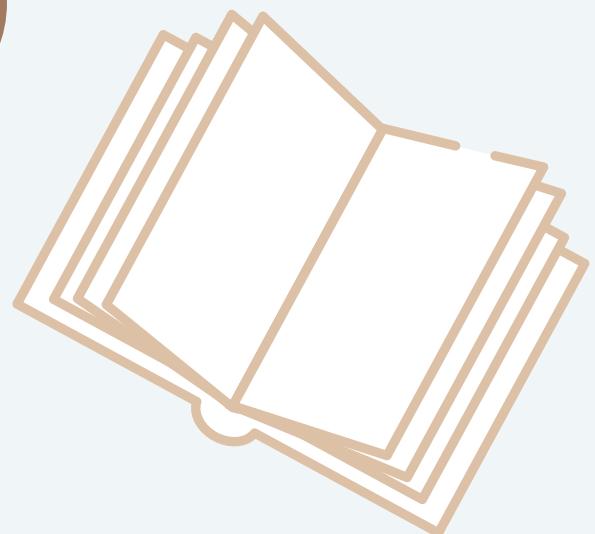
或許，我們是被表象或經驗欺騙、  
迷惑，導致看不透事情的本質。



利用圖像思考，提升理解效率！

從國小  
基礎幾何到  
高中微積分

公式  
不死背  
立即  
見效！

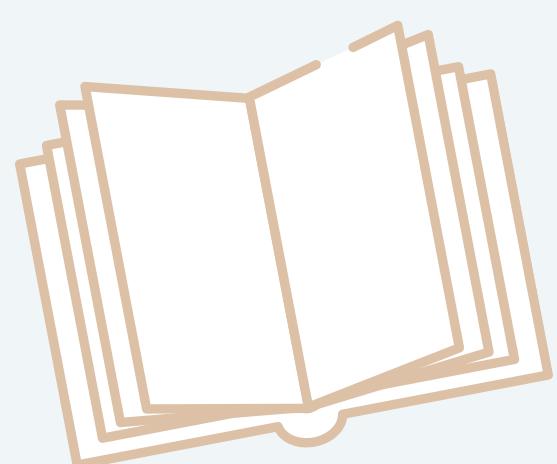


# 數學 公式 圖鑑

用簡單圖文  
解說數學公式  
和邏輯定理！



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  
麥凱琳 ■ 繪

HOW TO  
**CALM**  
YOUR MIND

新書 暢銷書 極致生產力

過家生產力過了頭，焦虑反而會開始吃掉你的生產力

符合科學、適合實作的簡單複習，  
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



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

許豪沖  
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  
法鼓大學籌備處副教授、  
台北大學社工系兼任副教授

蔡淑英  
MBSR 認證導師

釋白蘋  
香光尼僧團法師

好評推薦  
（依姓氏筆畫排列）



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！

# 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



# 這一生的 幸福計劃

快樂也可以管理。  
正面心理學讓你生老病死更加快樂的十二個提案

The How of  
*Happiness*

Sonja Lyubomirsky

正面心理學——一個新視角——  
關於正面心理學的最新研究，是二十世紀最偉大的發現之一。  
這項研究的發現顯示，正面心理學能改善我們的生活，  
改善我們的身心健康，改善我們的人際關係，改善我們的社會。  
它是一種態度，也是一生中一個大的目標。  
正面心理學研究人呂比莫夫斯基的著作《正面心理學》

## 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！

# 底層邏輯2

帶你升級思考，挖掘數字裡蘊含的商業寶藏

The Underlying Logic II  
Understanding the Essence of Business

看似複雜的商業模式，  
用幾個簡單的數字便可輕鬆破解！

假如閱讀完《底層邏輯》，你掌握了是非對錯、思考問題、  
個體進化、理解他人和社會協作五方面的底層邏輯。  
那麼現在《底層邏輯2》，將用簡單的數字和思維，  
讓你看清世界的規則，看透商業的本質，破解商業難題，收穫屬於你的成功！

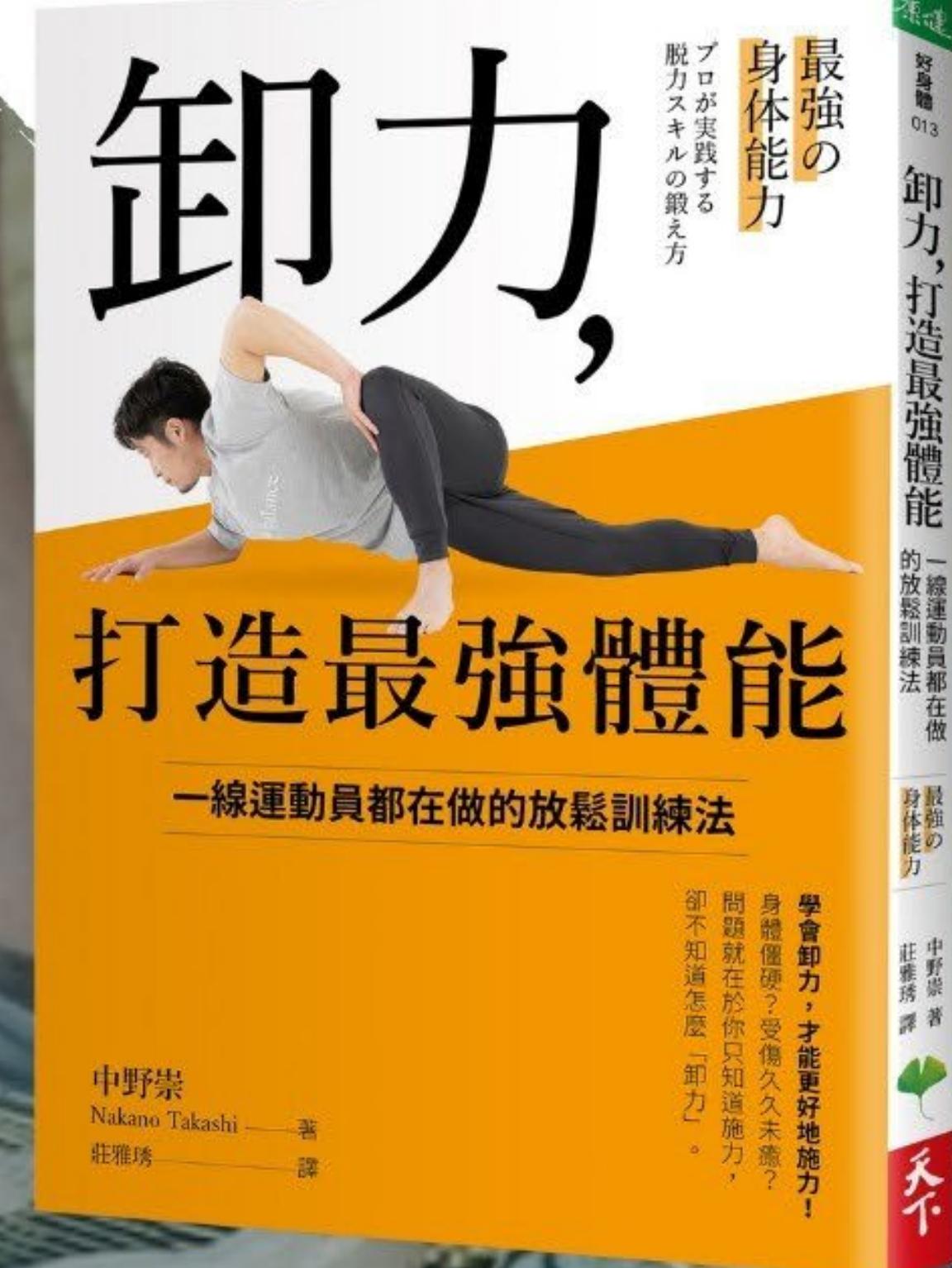
張旭無限教室線上課程平台創辦人 數學老師張旭（張舜為）——審定  
資深企業講師、職場作家、廣播主持人 謝文憲——專文推薦

劉潤 著

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



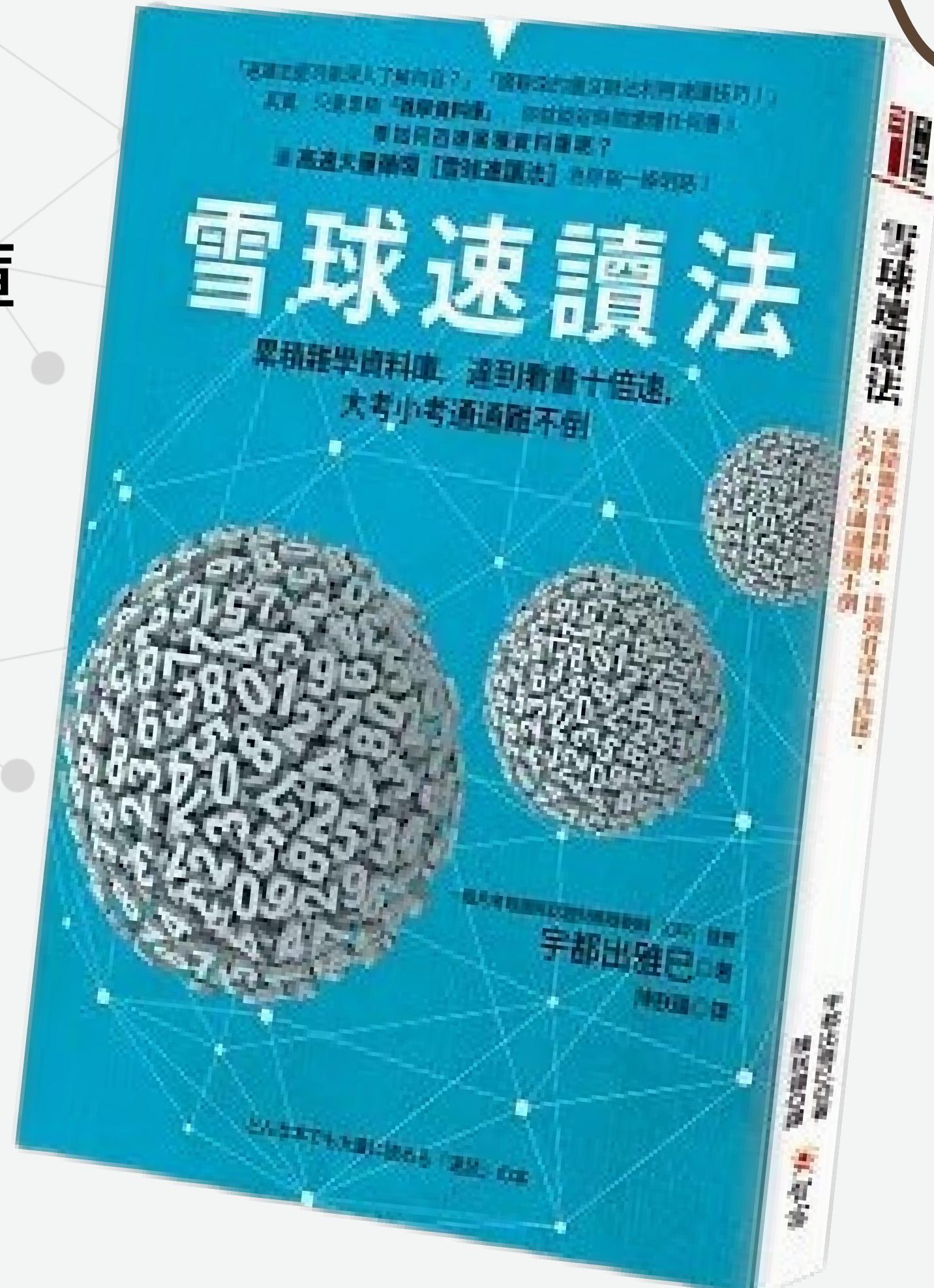
速讀能力 = 速讀技巧 × 雜學資料庫

( 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，

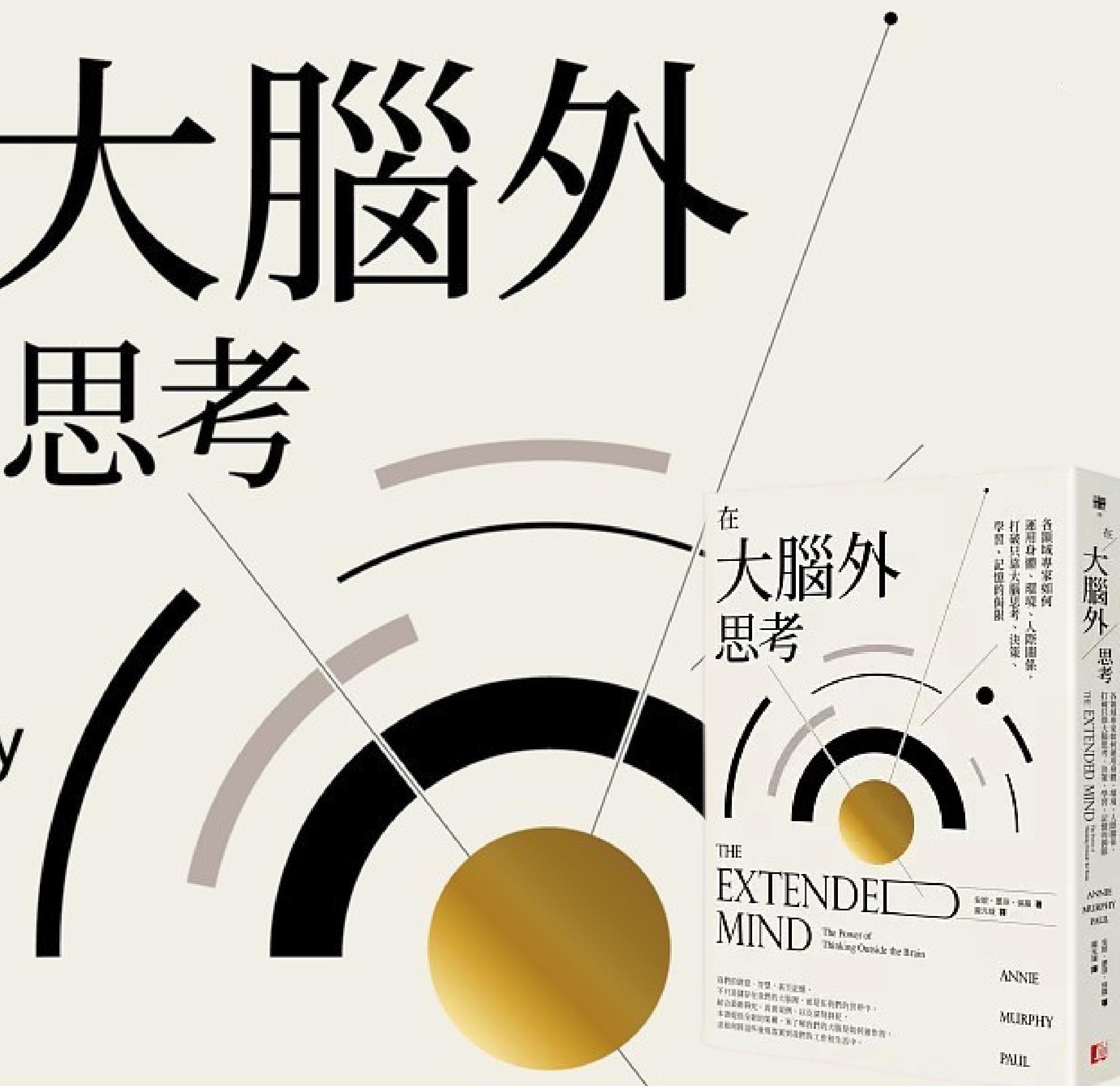
如滾雪球一般迅速累積資料庫！



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

# 在 大腦外 思考

Annie Murphy  
Paul 著  
龐元媛 譯





效能是 DO THE RIGHT THING.(做對的事情)

效率是 DO THE THING RIGHT.(把事情做對)