

松鼠悅讀會

主題：邁向更成熟的人生
(第一次讀書活動)

書名：失控的正向思考

日期：102年04月26日 地點：A110國教處辦公室

出席人：廖紋苹、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、
田美英、余沛錚

【讀書心得 / 討論內容】

書名：失控的正向思考

作者：芭芭拉·艾倫瑞克

導讀人：田美英

「想抱怨的人聽我一句勸：有怨言有大聲說出來吧！」這是書本打開立刻映入眼中的第一句話，這句話讓常常是「正向思考」我非常震撼，因為會抱怨的人，一定是無法解決問題的，對我而言，那種壓抑批評、壓抑反抗的思維，是在也正常不過的，但，作者卻在書本一開始就提出這樣的重點，看完書後才明白：這句話並不是只說「有怨言的就來說出來」，而是「有怨言的請『大聲』說出來」。

作者從自己發現乳癌的故事開始說起，她參與了乳癌團體，在這當中，所有的乳癌患者都會被規範成要正向思考，無法存活都是因為其無法正向思考，把正向思考完成的神格化，卻沒有人去指責和檢討是否是在治療上存在著什麼樣的疏失，大家努力編織著一種美夢，讓患者以為只要正向思考，一定可以痊癒，沒有正向思考而使致病情變嚴重了，都是患者的問題，都不是醫療可能會有的不當之處，也會讓患者在挫敗中，還要忍受著治療苦處又努力自己要正向思考，說真的，對沒有信仰的人而言，這樣的精神喊話也就是只達到心門口而已！

既然也說到了信仰，這股正向思考也同時席捲教會、興起新思想運動(New Thought Movement)流派的部分，作者當然也沒有忽略。過去喀爾文主義主張出生即是帶罪而來、人就是要不斷付出與工作、才能洗刷道德罪惡，來換取天國的門票。基督科學教在十九世紀崛起，改變了這種悲苦沉重的信仰價值，主張以祈禱、靈修、信仰即可治病，並覺得用精神的力量就可以獲得所需要的一切，與喀爾文教派對立。到了二十和二十一世紀交替之際，新思想流派，發展出巨型教會與正向神學，成功神學派的教主歐斯汀更主張「神要你大富大貴!」「觀想，並直接向神許諾，想擁有的就可以實現!」許多的牧師運用企業管理的方式經營教會且崇拜彼得·杜拉克，讓自己成為了了不起的CEO。新思想派的教意不談撒旦和罪惡，主張樂觀可以讓想望成真，如果願望不能成真，只能責怪自己不夠正面。這些人就像清教徒：如同潔癖般嚴厲批判負向思考，更像古老的摩尼教：堅持主張世界分為兩個部分：善良、光明、正面、敬神，另一面則是黑暗、負面、猶豫不決。

接著作者又談到美國的經濟風暴，也都是因為這樣的正向和陽光的思考方向所致，人們以為一定會更好，這些都沒問題，當有問題出現時，仍選擇轉過頭去做所謂的正向思考，最後全面崩盤時，「正向思考是萬能藥？還是一種妄想症？」

正向思考大行其道時，在2009年的美國調查報告中，卻發現人們變得更不快樂。正向等於好？負向等於不好？作者芭芭拉在最後說明了她的立場，正確的態度應該是「認清現實」。我們被教育的不該只是學習正向思考，而是要學習批判思考，在實事求是中勇於挑戰主流的批判，才是作者苦口婆心寫了一本書的目的。

松鼠悅讀會

減壓空間小確幸轉角公園
街邊路樹，隨手可得的果
實種子，創造出不同的雜
貨，也為生活增添樂趣

(第二次讀書活動)

書名：北歐公寓 DIY：格子窗、木門板、手作燈具，改造
確幸小空間

撿果子手作樂：來自大自然創意的 37 款生活風格
小雜貨

日期：102 年 05 月 24 日 地點：A110 國教處辦公室

出席人：廖紋莘、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、
田美英、余沛錚

【讀書心得 / 討論內容】

書名：北歐公寓 DIY：格子窗、木門板、手作燈具，改造確幸小空間

作者：真思·傑生 Jens H. Jensen

導讀人：廖紋莘

近年來流行的北歐簡潔休閒風，小至生活雜貨飾品、大至裝潢風格傢俱用品等，再再顯示出忙碌生活、步調快速地的都市人，其實是如此的渴望休憩與放鬆。不論是透過所謂療癒系小物心靈上的加持、或是營造出舒適得以放鬆身心的空間、甚至是「慢活哲學」與「段捨離主義」等的生活態度上的提升與修正，都是希望可以掙脫生活上無謂的枷鎖，透過純淨簡約的方式與態度，達到心靈與生活上的恬適。

本書作者(真思·傑生)出生於丹麥，是個道道地地的丹麥人，娶了日籍的妻子並在結婚生子後隨同家庭搬往東京居住。作者的家庭深愛著大自然，致力於把丹麥式的家庭菜園、DIY 的手作工程、北歐料理及室內設計等介紹給日本的廣大讀者，喜歡自己動手做的生活態度尤其受到許多讀者的熱烈支持。由於作者的父親本身是木工匠，作者從小耳濡目染，很早就接觸各種木造工具設備，學習製作各式各樣的木製品與造具，並深深為各種木質的手製手感著迷。作者對於 DIY 的手工作流程，十分清楚與熟悉，書中以淺顯易懂的方式，解說各項手作小工程的流程，甚至簡易的繪圖概念，讓對於手作有興趣的讀者們，能夠更加快速簡易的改造自己的生活空間，成為充滿北歐風格的居住環境。

記憶中曾經有個的荷蘭自助小旅程，那時搭著公車、順著當地和藹的老太太不大輪轉的英文指引，到了一個莫名卻美麗的小村鎮。忘不了的不是出名的風車、木鞋和乳酪，而是那個寧靜恬逸的午後，順著蜿蜒運河的小橋流水，透過落地滿滿的玻璃大窗，一戶接著一戶、毫無保留展示著的那些北歐人家的生活日常。宛如每次坐在家飾賣場的展示空間裡嚮往自家居住環境時那樣的心態，業者創造了各種讓人想要追求的幸福感，透過這樣的一本書，作者傳達的不只是相同的意念，更是教你如何透過手作的樂趣，步步地營造屬於自己個人與家庭的幸福生活動線，慢慢貼近北歐的生活日常。

每個家庭有不同的需求與喜好，帶著輕鬆的心情，創造迎合自己需求的各種特殊需要。書中作者提到許多別緻的點子，諸如不以電視機為中心的客廳、以小型燈具打造光源空間配置、木造裝箱與邊條遮蔽等等，其實都是適合作者家庭成員的喜好與需求，也是很好的手作建議與參考。對於身為讀者的我們，最重要的還是不要怕麻煩，也不要怕失敗，不帶壓力地放開心胸，享受手作過程的樂趣與完工時的成就感，並且透過家庭成員的融入與合作，更可以與家庭成員分享同心協力的愉快時光，創造完全屬於自己、獨一無二的家。

書名：撿果子手作樂：來自大自然創意的 37 款生活風格小雜貨

作者：楊士翔、蔡宜穎

導讀人：王儷儒

這兩天已經可以聽到知了鳴叫的聲音，是夏天來了，炎熱的夏天會令人聯想到綠草地大樹下乘涼的畫面，

春夏秋冬四季更迭，植物界的果實們也是各有不同的成熟季節，種子是植物賴以繁衍後代的重要成員，大部分的種子都有果肉包覆以保護種子至成熟階段，外殼堅硬的果實在去掉核仁之後可以拿來自作裝飾或是簡單的生活應用，文字上無法分享實作的應用，今天就來跟大家分享種子奇妙的傳遞方式。

風吹的種子特徵有纖毛或薄翅如蒲公英、火焰木、木棉，水漂的特色則是果實成熟後纖維化形成氣室能於水中漂浮，而原生的這類植物會聚生在有地緣關係的區域，像是睡蓮、椰子、海欖果都是生長在水池或是海邊的植物，其種子透過水潮漂流至另一海岸繼續繁衍，這也是為何我們聽到椰林樹下 就會聯想到沙灘比基尼女孩的原因。

自體彈跳的，果實成熟時會呈現中空，動物及人類行經碰觸後會爆裂，種子彈跳四射，形成繁衍播種，常見的有鳳仙花、羊蹄甲、酢漿草。

通常只有成熟果實會吸引鳥類或昆蟲啄食，未成熟的果實會散發一種名為單寧酸的物質壁面鳥類誤食，像是榕樹的榕果會隨著鳥的排泄物飛到不定點排泄後進行繁衍，這是屬於特別的動物傳播，當然像這種靠動物吃下肚再排泄出來的傳遞方式，種子都是堅硬能通過胃酸的摧殘還完整保留像是許多人都聽過的麝香咖啡。

當然人類也是身為傳遞種子的要員之一，例如我們在近郊步行後發現大花咸豐草的種子在褲管或是球鞋上年的死緊，也不記得在哪个路段沾上身的，如鬼影般無聲的上身，這也是大家會把大花咸豐草稱為鬼針草俗名的由來。

銘傳附近哪裡可以見到種子的芳跡呢?!

阿勃勒：劍潭青年活動中心，校園區也常見酢漿草的蹤跡，更多種子的故事，大每天上下班沿路都可以好好觀察，看看裡面及周邊是不是有令人驚豔的故事。

松鼠悅讀會

美妙的心智探索之旅

(第三次讀書活動)

書名：快思慢想

日期：102 年 06 月 14 日 地點：A110 國教處辦公室

出席人：廖紋苹、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、
田美英、余沛鏞

【讀書心得 / 討論內容】

書名：快思慢想

作者：康納曼 Daniel Kahneman

導讀人：余沛鏞、許淑妮

走過上一個世紀為經濟繁榮經濟衝衝衝的時代，匆匆過了馬雅預言後的 2012 年，2013 年大家都想沉澱下來。景氣好的時候，大家很少會去懷疑自己的思考，而當這個經濟不景氣的時代來臨了，思考力顯然成了一種顯學。「快思慢想」這本書提醒了訓練思考力的重要性，以及人的兩種思考：類似本能反應的思考與深沉思考。

好比說，「相信印象」就是一個本能反應的思考。根據印象行動而感覺不錯。第一系統會產生的印象、感覺與傾向，而當系統二支持時，這些就會變誠信念、態度和意圖。第一印象是第六感的直覺，依循直覺做決定，的確會為我們帶來好的結果，而有時候卻會有發生錯誤的謬論。提到了做出決策的過程，反覆進行、推論演算，人會從錯誤中學習改道正確方向。

因此可以藉由先例而學習為何人會做出錯誤決策的方向。不願面對事實嗎？還是想賭一把？多數人則習慣看著損失一而在在而三的發生也不願做出行動。然後那會是更多的不知所措。

「捨不得停損」就是一個好例子。而正確的停損是少數人才能理性做到的事。人雖然無法跳脫習慣性思考，但可以改變態度。這絕對有助於你的直覺學習，以及改變錯誤的思考盲點。快思與慢想的雙系統思考方式，使我們更了解自己，也可以知道自己思想上，或決策上的盲點。筆者認為是一本好書，值得推薦。

導讀人：許淑妮

在 EMBA 選修的決策課程時，經由老師介紹認識諾貝爾經濟學獎得主康納曼 Daniel Kahneman 及其好友特維斯基 Amos Tversky 兩位大師，2002 得獎的展望理論是在特維斯基 Amos Tversky 逝後才獲得，擁有心理學與經濟學專長的康納曼，數十年來進行許多關於人類決策判斷相關研究，與特維斯基開創行為經濟學的新局。

快思是大腦的系統一，代表生活學習累積的直覺行為，是個體平日一舉一動賴以運用不需要仔細審思的捷徑，是自動化；慢想則是大腦的系統二，相對於系統一比較懶惰，不需要它時並不會主動運作，是我們深思熟慮花費腦力的衡量，是耗氣力。

人類數萬年的長久演化至今，大腦發展之精細靈巧，康納曼此書為畢生研究之大成，以他各個不同的研究主題來分享給讀者，認知與視覺常有錯覺，(WYSIATI-What you see is all there is.你所看到的就是全貌)，我們的大腦因為太重視因果關係，常因為看到就相信，而忘了基率，也以為是運氣，殊不知不管比賽或工作表現好壞變化都是迴歸至平均值；NBA 球星在季後賽緊張的決戰時刻並沒有那種 hot hands 燙手的超好運，投資專家對股市基金的預測，不比射飛鏢的猴子來得準確，是因為未來太複雜太難預測。

展望理論點出了人們的心理價值因適者生存法則下對損失極其厭惡大過想贏的欲望，對事物的說法順序不同，給人的感受想法便不同，從錨定效果到框架效應及心理帳戶，都是面對傳統經濟學理論時，點出了真實社會裡普羅大眾七情六慾的不理性。

康納曼不斷從前人學者文獻中挖掘問題與發想，書裡許多經典理論及研究成果透過文字讓康納曼扮演說書

人般的角色，陪伴你走進研究領域，娓娓道出這些研究背後的小故事，我們的心智系統就是經濟人跟普通人，也是你的記憶自我與經驗自我，了解更多關於這兩個自我的團隊合作，相信我們可以在生活中做出更恰當的決策。