

美麗人生悅讀會

主題：心理勵志

(第一次讀書活動)

書名：挺身而進

日期：102 年 11 月 18 日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、
洪翊涵、張碧姘

【讀書心得 / 討論內容】

你對於台灣的印象是什麼？對於政治人物的印象是什麼？對於女性，又有什麼樣的印象呢？

人們的思維上，總會習慣對一個事物冠以一個印象，對於一個事物有著既定觀感。但這個印象必然不是這個事物的全貌。「挺身而進」這本書主軸就在於帶領讀者，思考刻板印象僵化了我們多少應該發揮的潛能，又阻礙了我們多少自由發展的空間，提醒我們應該客觀看待事物的每一面。

作者先以一個女性的觀點作出發，表達這社會上有太多大家早就習以為常，但其實十分弔詭的現象。文化塑造讓我們淺意識裡認為，女性就該是撫育、溫柔、受照顧的角色，而男性則是自信、強悍、照顧人的模樣。這些其實都是社會期望所塑造出來的；而這些期望也往往影響了大家心裡所嚮往的發展。

而這些刻板印象若仔細思索無非畫地自限，將自己侷限於社會觀感的要求之中，施展抱負時總會有所束縛，如果我們能無所畏懼這些僵化的思維，我們就能擁有更多的決心與勇敢，完成自己真正的夢想。

書中概念大量運用了許多心理學、管理學等等課堂上的學術理論，但卻非無趣的照本宣科，而是融入在作者的實例與親身經歷，在讀者走在作者曾經踏過的經驗上，教大家如何勇敢地做自己，妥善運用資源，完成實踐理想的每一步。

然而，對於我而言，本書給予最大的收穫，並非書內所要分享的知識，真正讓我獲益良多的是換個思維的模式。在已經僵化的既定思維中，看到以女性角色出發看到的視野，看到企業領導者看到的視野，每每讓我在咀嚼書中佳餚時，眼睛為之一亮。

行為與習慣並非一朝一夕可改，但是若能從根本思想上有所震撼與轉換，才有可能打破巢臼，「挺身而進」。

美麗人生悅讀會

主題：身體健康

(第二次讀書活動)

書名：腸命百歲 2：益生菌讓你不生病

日期：102 年 12 月 09 日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、洪翊涵、張碧姘

【讀書心得 / 討論內容】

腸道是人體重要的免疫系統。研究證實，人體生理代謝不僅受自身基因控制，更受到腸道微生物大量遺傳信息所調控，許多人不知原來微生物也是人體重要器官，尤以腸道微生物最龐大、最複雜，與人體的免疫、營養、代謝等諸多生理功能緊密相關。

國立陽明大學生化暨分子生物學教授蔡英傑指出，人體腸道不僅是消化吸收器官，也是最重要的免疫、循環系統，更掌管了身體的代謝，其重要性相當於人類的第二個大腦。

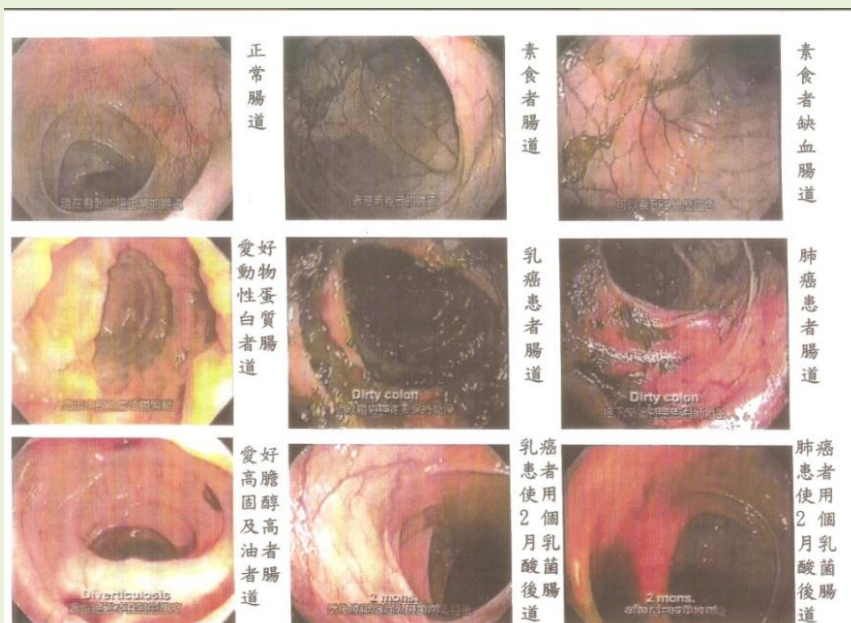
益生菌除改善腸道，還可改善免疫過敏

乳酸菌為國際公認的益生菌，不僅具有調節腸道菌群平衡、提高免疫力、緩解乳糖不耐症等功效，而且具有降低血清膽固醇、預防心血管疾病的作用，因此近年來越來越多的國內外研究者從乳酸飲品、優酪乳、泡菜、醃肉、穀物等發酵食品中篩選具有降低血清膽固醇的乳酸菌。

蔡英傑教授強調，過去醫學界相信益生菌的功效只是改善腸道機能，現在科學已經證明，益生菌還可以改善包括免疫過敏、心血管、糖尿病、膽固醇代謝調節、癌症預防，甚至憂鬱症、慢性疲勞等神經心理疾病。

腸道整頓好，免疫過敏、心血管、糖尿病、膽固醇代謝調節、癌症預防，甚至憂鬱症、慢性疲勞等神經心理疾病自然遠離，每天都補充乳酸菌，身體自然健康，尤其現在環境污染嚴重，壓力大、外食、食安問題，身體健康，我們再怎麼小心都很難做到，很多人其實都處於亞健康狀況，尤其目前大腸癌罹患率位居癌症首位，可見飲食是相當重要。

提供下列圖表給各位參考:天天補充乳酸菌，可以預防癌症發生及改善體內環境



美麗人生悅讀會

主題：人際關係

(第三次讀書活動)

書名：讓愛成為一種能力讀後感

日期：102年01月10日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧(產假)、洪翊涵、張碧姘

【讀書心得 / 討論內容】

有多久沒有好好跟家人說句我愛你？多久沒有靜下心來好好跟重要的人們談心？亞洲人的含蓄，往往不能讓我們適切的表達我們心中所感。

這本書主要就是談論如何將愛化為實際行動的教戰手冊，作者用一個個親身的實例，告訴你同樣的事物，換個說法、換個表達方式，往往能造就完全不一樣的結果。

人們總愛聽故事，作者便用一種說故事的心態引領讀者。作者運用許多心理學的概念隱含於他的例子之中，致使書中不會枯燥乏味，卻又能因身歷其境之感，默默潛移默化學習與收穫。

作者長篇娓娓道訴，卻只是要反覆點出一個重要概念；人的一生大家各有目標，意見、個性也有所分歧，如能找到個妥善的相處方式，必能使大家都能獲得滿足；若能以別人思維角度切入，體諒別人，必能創造出更好的相處之道。

網路上之前盛行一篇文章，是與家人的相處時間計算，大意是說如扣除睡眠、工作、休閒娛樂、交際應酬等，實際上與家人相處的時間是如此的短，有些忙碌的人算完也許這一生只能再和父母相處一個月。「愛要即時說出來」，這是一個大家都知的概念，但，真正懂得去實踐的人？卻又有幾人？

當我們在愛與被愛的環境中，最重要的莫過於珍惜身邊的人，在情緒低落與憤怒時，若能體會到每個人的苦衷，那麼一切苦難，其實雲淡風輕。

約翰藍儂：「五歲的時候，媽媽告訴我快樂是人生的關鍵。上學以後，他們問我長大後的志願夢想是什麼？我寫下「快樂」。他們說我沒搞清楚題目，我告訴他們是他們沒搞清楚人生。」

把握身邊互相珍惜的人事物，在這趟只能看一次風景的人生上，找到專屬自己的愛與快樂。