

美麗人生悅讀會

主題：健康人生

(第一次讀書活動)

書名：驚人的視力回復眼球操

日期：103 年 4 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、洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

現代人眼睛最大的殺手就是 3C 產品，由於生活便利，3C 產品，舉凡平板、電腦及智慧型手機，大家使用的頻率都增加不少，免強可減少智慧型手機使用率，但工作幾乎都少不了電腦。

本身工作幾乎每天都會盯著電腦看，文書處理及收發郵件，幾乎沒有甚麼休息，發現自己長期下來，眼睛經常感覺不適，至眼科檢查時，竟然有乾眼症還有肌肉彈性較差，更糟糕的是有點輕微老花了，所以這本書吸引著我想去了解。如果只是每天短短的幾分鐘，就能讓我的視力及眼疾能夠有改善，且不需開刀或者點眼藥水等，這真的值得試試看。

本書利用圖文說明方式，指導我們如何練習眼球操，也有教導如何 DIY 眼罩，可用來訓練眼睛視力平衡，或者利用雙手就能作為輔助的工具，訓練眼球上下左右之移動操，預防老花眼，另外也有利用圖卡拉遠拉近的方式來平衡兩眼視力，整本書所教導的眼球操，淺顯易懂，不過因為需要幾天的時間或更長，所以目前組員尚未明顯感覺效果，但舒緩疲倦感明顯有效的是淋浴時 2-3 分鐘的眼睛 SPA，或者用毛巾熱敷 5-10 分鐘，確實眼睛就能較不疲勞。

本書帶給我的感受除了能可練習眼球操外，也教導我們平常正確用眼及適當休息，雖然工作免不了電腦，生活也免不了智慧型手機，但是適時休息與眼球操訓練，畢竟眼睛是我們的靈魂之窗，好好的保養與休息，才能讓它可以長長久久使用，不易生病，我們也可以看到更多更美好的事物。

美麗人生悅讀會

主題：心理勵志

(第二次讀書活動)

書名：幸福便當人生

日期：103年5月16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、洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

第一眼看見這本書時，心中已經暗自評定其索然無味，肯定非常無趣——大家便當的菜色也可以著作成一本書？除了看完餓了點，還能有什麼想法？

但當細細品味完此本佳餚時，不禁暗暗感嘆，第一印象扼殺了人間多少美好的事物。郭台銘曾說：「魔鬼藏在細節裡。」這本書便能充分驗證，圖文並茂的書中，讓人在開啟每個便當盒時，總是能讓心理產生悸動。

越入眼簾的，不僅是便當盒，而是離情依依遊子的感傷、諄諄教誨老師的關愛、揮汗淋漓的農夫享受……。每個便當後的故事，都有著濃郁的感情，詞藻並不特別華麗，文章也沒特意刻劃什麼高潮，但當細細讀著每一篇，總是能勾起許多共鳴。

篇中有篇寫到作者母親準備的便當，當他是孩兒時，曾吵著媽媽要吃要有熊貓造型的便當，於是其母親便照書籍依樣做了一個，讓作者十分雀躍滿足。自此他比起菜色，總是更為期待便當的外觀與造型，吃著造型不同的便當，心理便有莫名的感動；小孩吵鬧要求父母的情形，多數人小時候都有，而父母無微不至的關愛，總是要等到長大了，才能細細體會。書中不會直白的寫出人與人之間的情感，但隨著便當故事的側寫，不少故事總令人眼眶泛紅。

每個人出生站在不同的起跑點上，往往在某些時候，我們會有許多不滿，認為人生十分不公平，甚至怨天尤人。但我們忘記顧盼那些我們所擁有的，看到那些別人所沒有的，專屬於自己的寶貴資產。

而我在書中看到了每個人知足的笑容，看到了他們回憶中的小確幸。陳之藩曾說道：「無論什麼事，得之於人者太多，出之於己者太少。」是阿！竟然我們還在這世間衣食無虞的生活著，那便是許多人關愛心血的培育。沒有人可以憑著自己，就得到所有的榮耀與成功，應該懷著感恩的心，細細咀嚼人生便當盒中的酸甜苦辣。

美麗人生悅讀會

主題：哲學思考

(第三次讀書活動)

書名：行為的藝術—52個非受迫性行為偏誤

日期：103年6月23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、洪季君(出國請假)

【讀書心得 / 討論內容】

我們絕對無法掌握成功跟報福的要素，但肯定知道破壞成功或幸福的原因，與其想著如何獲得幸福，不如深諳如何避開不幸，事情可能容易得多。不必熟練太多投機取巧的計謀，不必囫圇吞下生硬難懂的新觀念，更不必過度作為，我們需要的只是少笨一點！本書點出 52 個非受迫情形下容易犯下的行為偏誤，帶領我們消除所有錯誤的思維和行為，讓好的思考和行動應運而生。

有人說，人生的本質就是選擇與放棄，我們必須學會放棄，放棄是為了獲得人生。問題是：有誰教會我們選擇？是不是下一個選擇會更好？我們如何知道「堅持」與「固執」的一線之隔到底在哪裡？

本書的內容會幫助我們跳脫不理性行為、避免掉入思考陷阱，在面對生活瑣事時，都能從容應付；面對人生重大抉擇時，更可以精準掌握。每篇都很好看，舉幾個我覺得非常有感觸的絕妙篇章吧！平均的問題：在現在日益複雜的世界中，談論平均值愈來愈不恰當。一間公司的平均規模有多大？一個城市平均有多少人口？演員的平均收入有多高？這些我們當然都可以一一計算出來，但沒有任何意義。舉例來說，極少數的演員有超過新台幣千萬的年薪，但有成千的演員仍在吃不飽餓不死的邊緣奮力掙扎…唸過統計學的人都知道，平均值會受到極端值的影響，除非了解樣本實際分佈的情形，不然我們實在應該放棄使用「平均」這個詞。

小數法則：書中舉例二間書店雇員的平均體重，大書店有一千人，所以不管雇用或解雇員工，平均體重都沒有太大的變動。小書店只有二人，只要店長雇用一個胖子或是一個瘦皮猴，平均體重就會大幅度的變化。同理，書店的失竊率(失竊金額佔銷售額百分比)，若規模愈小，失竊率的變動幅度愈大，所以鄉野間的小書店失竊率最高？所以要在鄉村的分店安裝額外的安全系統？唸過經濟的人，也許不那麼愛「平均」，但是對「變動率」、「邊際法則」總有異常的偏好，這篇就不啻是一個當頭棒喝。

愈是理性的人，總是喜歡用數據當作佐證。一份看似有理的報告，或許僅是冰山一角。就上兩篇而言，數字會說話還是數字會說謊？我們不需要做到事事完美，需要的只是少笨一點。