

美麗人生悅讀會

主題：自我成長

(第一次讀書活動)

書名：快思慢想

日期：103年11月17日 地點：經濟系辦公室

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、
洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

經濟學家認為「人是理性的」，但…理性思考是人的本能嗎？決策，是我們每天都不斷在做的事，很多時候其實我們自己都沒注意到一直在做出選擇。做決定時，我們會因為偏好而對某事物加分或扣分。不需刻意，即使自己沒有察覺，腦袋也會自然做出決定。「鬧鐘響了該不該起床？」「今天午餐要吃什麼？」「上班要不要主動跟老闆打招呼？」「下班後是要看電視放鬆一下，還是要去進修？」各式各樣的選擇不斷的、隨時的、無感的出現在我們腦中，只是多數的決策可能都是不太重要，影響的層面也不大。不過少數幾個重要的決定，卻足以決定自己的一生。

本書書名叫『快思慢想』，主要是因為作者康納曼認為有兩個系統在主宰我們的思考與決策，一個是用類似本能反應的思考，稱之為系統一，就是所謂的直覺式思考，包括知覺和記憶，康納曼說「直覺就是辨識」；另一個是較會深思的思考，稱之為系統二，就是所謂的邏輯式思考，不過卻常被前者本能反應思考牽著走。

直覺式思考是依據過去的經驗，短時間內對事件做出反應，但會忽略掉隱藏在背後的細節或陷阱，因而上當。而邏輯式思考通常就是需要推測事情的前因後果，往往需要足夠的資訊以及時間才能做決定。本書的重點不是哪個好哪個壞，而是何時該用哪一種，或是如何兩個一起搭配使用，使自己的決策思考系統能夠更快也更合理。

整本書的內容有許多的心理案例，利用簡單的實驗證明了人不是理性的動物，很容易被直覺和偏見誘導去犯錯。整本書厚厚的，裡面的知識適合運用在生活、工作、人生或是投資理財上種種的決策，這本書提供的系統式思考都能夠有所幫助。

美麗人生悅讀會

主題：心理勵志

(第二次讀書活動)

書名：聖境預言書：邁向生命新境界的起點

日期：103 年 12 月 8 日 地點：經濟系辦公室

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、
洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

預言，給予每一個人有限確也無限的想像世界。

聖境預言書是一本西元 2000 年前出版的書，我在 2012 年閱讀後，驚為天人，即便相隔十多年，無論是哪一種觀點，都是那麼值得社會大眾深思；作者很會設計故事架構，他把書中預言的人類心靈進化和新世界的產生分成九個階段(本書亦分為九章)，每一階段蘊藏一個天機”覺悟”，也就是對生存本質的一種深刻的、破除既有成見的洞察和領會；再度拾起此書，重新閱讀每一個章節，更加深深愛上本書寓涵多層次的閱讀享受，就像遠流編輯所說的:「它可以是冒險故事，也可以是趨勢預言，更可能是開發你生命新境界的一把鑰匙。」

透過尋找預言手稿的過程，我跟隨書中主人翁一起遊覽秘魯神秘之地，每一處每一個機緣都讓我非常好奇接下來的劇情會是如何，也思考自己身處當下反應會是如何。主角在機緣中捲入紛爭，擔負起尋找及保護手稿的責任，而我也在與其一同追尋的過程中，循著手稿的覺悟，省思與實踐生命的真諦，尤以第三章及第四章提到的能量一說，給予我很大的震撼與體悟，就像蝴蝶效應，我們與世界萬物共生共存於此，一個小動作、一句話、甚至呼吸之間，無形牽動著彼此、影響著彼此，我們很難察覺，原來，我們個體是如此渺小，確也如此強大；再者，本書也讓我相信，人生中那些偶然的巧遇，往往具有更深刻的涵意，只要保持覺醒，和宇宙的”能”連結起來，人生的使命將逐漸清晰，整個大環境的迷惘不安狂躁必定得到一定平衡。

十年前的好書此刻再覽，依舊雋永，收穫滿溢，與美麗人生讀書會一同分享。

美麗人生悅讀會

主題：飲食保健

(第三次讀書活動)

書名：發酵大豆抗癌新希望

日期：104年1月9日 地點：經濟系辦公室

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

當初會想讀這本書，因為周圍太多朋友得癌症，而且很年輕，看到書中敘述每天吃一種大豆食品，如豆漿或半塊豆腐，可降低罹癌風險；尤其發酵大豆製品(例如大豆乳酸菌發酵液)，更是強力抗氧化劑，能有效掃除自由基、增強免疫力，抗乳癌……，引起我很大的興趣，倘若對抗癌有幫助，也希望這本書可以饋贈友人。

很多大豆對人體的有益成分都逐漸證實，知道常吃大豆可以降低膽固醇、防止新血管疾病，也可防癌，更有預防骨質疏鬆之效，因此西方人最近的飲食習慣也逐漸改變，比較重視豆類食物的攝取。

大豆本來就是中國人的主食之一，千百年來更發展出各式各樣不同的食用方法，「發酵」可說是其中翹楚。由於不久前研究白鳳豆能抗肝癌的成果，引起作者進一步研究「發酵大豆」的想法，這幾年來幾乎把多數心力都投注在這上面，結果證實，大豆經過發酵後的抗氧化、抗癌效能更勝一籌，尤其所含的大豆異黃酮和植物性雌激素等物質，堪稱為二十一世紀人類的新希望。

大豆含有豐富的蛋白質(佔乾重 40%)、脂肪(20%)、礦物質及維生素。大豆是植物性食品，含高纖維、不含膽固醇。大豆蛋白質之第一限制胺基酸為甲硫胺酸，正好與離胺酸微缺的穀類主食互補，成為完美的蛋白質。大豆油含豐富 ω -3 多元不飽和脂肪酸—亞麻油酸(linoleic)，是人體必須脂肪酸；大豆卵磷脂則具有降血脂之功能。動物性蛋白質是較完全之蛋白質，然而，即使是瘦肉也含有飽和脂肪酸與膽固醇，二者均使血膽固醇提高，直接與心臟血管疾病有關。另外，含硫胺基酸在肉類中含量較高，代謝後產生硫酸，攝取大量時容易促進鈣質流失，造成骨質疏鬆症(Messina, et al., 1994)。

近幾年來，大豆及其製品受到科學家和營養學家的重視，因為具有防癌及增進健康的效果。大豆蛋白質具有許多神奇的機能，包括降低膽固醇、預防動脈硬化、預防高血壓、預防肥胖、增加免疫力、預防腦中風、降血糖、預防骨質疏鬆症、防癌、延年益壽、增強肌肉等(青山, 1999)。大豆蛋白質水解物也具有免疫活性及抗氧化效應(Yamauchi & Suetsuna, 1993; Chen et al., 1995)。根據流行病學數據指出，西方人罹患乳癌、大腸癌和射護腺癌的機率比東方人高出約 4 倍，可能與大豆食品攝取量有密切的關係(Messina et al., 1994)。分子及細胞生物實驗、動物研究及人臨床實驗所累積的證據亦均顯示大豆蛋白質可以降低血膽固醇，因而具有降低心臟病的危險率，也能預防種種癌症。這些好的效應部分歸功於大豆的植物特有化學成分(phytochemicals)，這些成分包括異黃酮素(isoflavones)、皂素(saponin)、植酸(phytic acid)、植物固醇(phytosterol)、酚酸(phenolic acid)、及胰蛋白酶抑制物(trypsininhibitor) (Wang & Wlxon, 1999)。長久以來，這些成分被認為是營養阻害物質，然而最近的研究顯示，這些物質可能在預防營養過盛的疾病上扮演重要角色。其中，最受人注目的是大豆異黃酮素有助於預防心血管疾病、癌症、肥胖症、停經症候群及其他疾病；許多研究結果也顯示皂素具有降低血膽固醇、抑制癌細胞生長、減少消化的毒素，及增強免疫力等功效(Arditi & Meredith, 1999)。大豆的異黃酮素主要是以葡萄糖的形式存在，發酵大豆食品中則以不含配糖體之異黃酮素為主，前者在腸道之吸收效果遠不如後者。

食用發酵大豆好處很多，效果又比直接攝取大豆的有效果，應多多補充，提昇植物性蛋白質攝取，並降低動物性蛋白質補充，身體才會健康。