

新書介紹

永吉國中 圖書室

這是一個無論靠美貌還是才華都遠遠不夠的時代，面對職場、愛情、成長等多重難題，該如何「毫不費力」做自己？當你努力追逐夢想，卻老是被生活壓得喘不過氣，當愛情如黑洞般，不斷消耗你的付出，如何重新審視這段關係？

在人生的路途中，不斷披荊斬棘、磕碰前行，你有隨時自我更新，無畏向前的能力嗎？我們這一生其實是尋找自己的過程，哪裡有什麼一路通行無阻的幸運？所追求的無非是有資格說一句：「我就是自己的依靠」！



關於感情:就這樣告訴自己吧，如果還有一場遇見等待揚展，你要的就只是單純地駐足，相信命運的安排，且看且走，和緩而深刻地迎來不淺不深的更迭。

關於情緒:試著接受原有的瑕疵，將美好的、幸福的，連同悲傷的、心碎的一起容納，然後你才得以一併拾起那些藍色的快樂，保存每一件事所留下的餘溫。

關於人際:有些朋友的存在，是為了確立你的相信，相信某些相遇的發生終有其必要性，於是後來的你，才得以了解人與人之間相處的意義。

關於負向的自我照顧:如果注定經歷全世界的背離，能不能就讓自己徹底地失落一場，允許自己懷有黯淡與憂傷，然後才得以用你的果敢，輕輕地擋去世上所有的不善與乖張。

關於正向的自我照顧:一個人的生活也可以非常安心，並不是從此不再擁有朋友了，你仍然與周遭的人群有所連結，浪跡天涯之際依然會想家、被現實摺倒也能有所依靠。

不要放棄相信世界裡依然存有溫暖，而那股溫暖就是你



為了讓老鼠小米安靜一會兒，小主人借了手機給他玩。從此刻起，小米沒再吵過他，眼睛更是沒離開過手機。小米不覺得餓，不知自己去了那裡、發生什麼事，更不知道他處在多危險的環境。當手機電力用盡時，小米崩潰、大吼大叫、失去理智.....

現代父母、長輩最兩難的問題，「到底該不該給孩子玩手機？」3C的發展帶來了便利，也帶來新的煩惱，該如何如何自律，控制手機帶來的誘惑，讓孩子和手機擁有好的關係？

