

每天來點 負能量

失落的壞話經典，負負得正的人生奧義

NeEnergy
The Power of G-bye



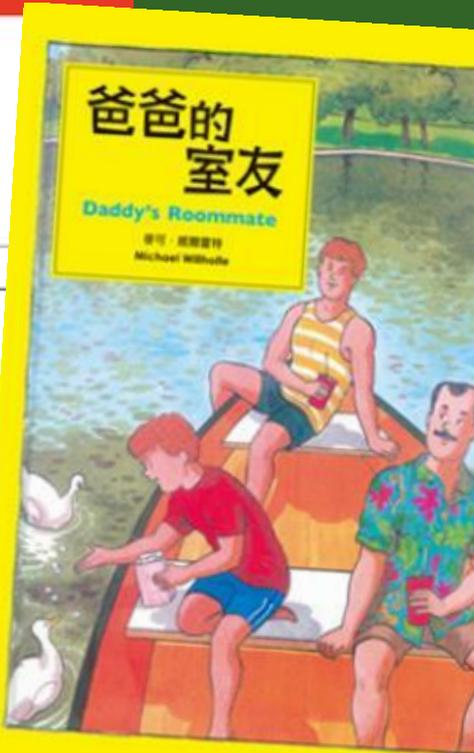
好書要推薦

每天來點負能量

爸爸的室友

鋼索上的家庭

接受不完美的勇氣



溫馨電影館

大英雄天團

北國性騷擾

去看小洋蔥媽媽



心柑X

主要編輯：蔡雅安老師
美編編排協助：204 班林麗秋

從[書]出發，看[電影]找人生

輔導室每年度幾乎都會購買輔導相關的書籍或好書的閱讀，有別圖書館購書，由輔導室老師們精心挑選，歡迎在校師生有興趣者都可至輔導室挑選及借閱。

以下推薦 20 本好書，從「書」出發，探究人生：

	書目
1	衣櫃裡的親密關係
2	從此，不再複製父母婚姻：35 種練習，揮別婚姻地雷，找回幸福
3	高敏感是種天賦：肯定自己的獨特，感受更多、想像更多、創造更多
4	爸爸的室友
5	想太多也沒關係：如何紓解紛亂的思緒？不再對人生感到厭倦！
6	正念減壓的訓練
7	"韌性：挺過挫折壓力，走出低潮逆境的神秘力量
8	每天來點負能量：失落的壞話經典，負負得正的人生奧義
9	變身妮可
10	北歐超完美丈夫的秘密
11	小鬱亂入，抱緊處理
12	做自己最好的陪伴：找回安全感，讓你內在小孩不害怕、不寂寞的療癒五堂課
13	鋼索上的家庭：以愛，療癒父母帶來的傷
14	該隱的封印
15	依戀障礙：為何我們總是無法好好愛人，好好愛自己？
16	入夜，擁抱你：安撫黑暗中孤獨的自己
17	大年初一回娘家 - 習俗文化與性別教育
18	為什麼你沒看見大猩猩？：教你擺脫六大錯覺的操縱
19	愛無能的世代：追求獨特完美的自我，卻無能維持關係的一代
20	黑羊效應：心理醫師帶你走出無所不在的霸凌現象



書名：每天來點負能量

作者：鍵人

繪者：Eripo

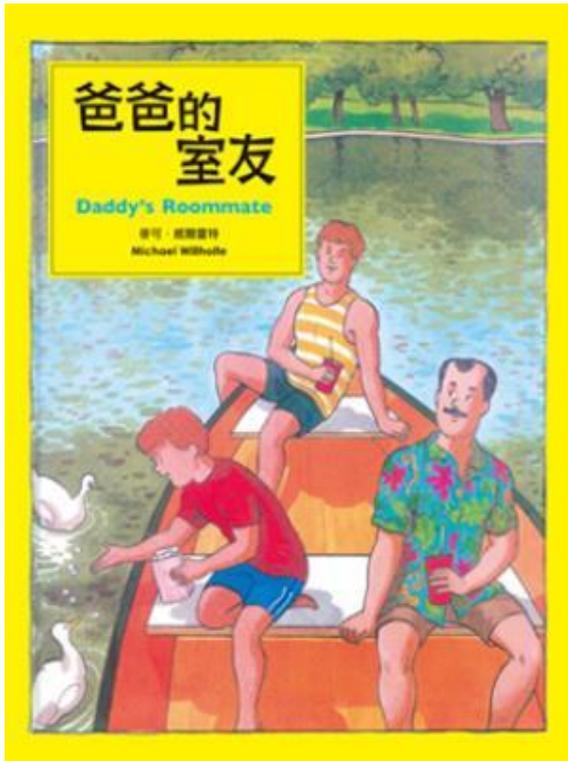
出版社：時報出版

心得分享

我覺得裡面有許多社會心理學、認知心理學與諮商心理學的內涵，只不過作者用幽默、帶點嘲諷的語氣，在陳述這些心理學知識的內容，其中最貫串全書的主旨，大概會是作者反覆強調的「充分認命」，作者認為不是每個人努力就都會達到夢想中的境界，也不是每個人只要努力，就能達到勵志作家們所鼓吹著「自由」與「豐盛」，我們這子所能完成的，都受限於個人的能力、資質與擁有的條件，用我的話來說，蘋果的種子不可能長成芭樂，雖然身為蘋果的種子，在長成蘋果樹這件事情上，可能擁有無限潛力。

書內佳句分享

- 真正的療癒，是面對現實。
- 有些人即使生活不盡如意，也是看得很開，不是因為看透這世界，而是因為不得不這麼想，才能讓自己好過些。
- 如果擺錯地方，鑽石也會被當成石頭。
- 別太害怕失敗，永遠都要給自己機會，因為別人根本不會給你機會。



書名：爸爸的室友

Daddy' s Roommate

作者：麥可·威爾霍特

繪者：李宓

出版社：大家出版社

內容簡介

爸爸和媽媽離婚之後，家裡搬來另一個人，他叫法蘭克。媽媽說他們是同志，我不知道那是什麼意思，所以媽媽解釋給我聽。同志是喜歡相同性別的人。是愛的其中一種形式。而愛，是人生中最大的幸福。這讓我們不禁思考，真的只有男生才能和女生談戀愛嗎？

心得

看完這本書之後我感覺到滿滿的溫暖，原來愛並不是只有一種形式，故事裡面小男孩的爸爸和媽媽離婚了，但爸爸和媽媽還是一樣很愛他，而爸爸的新室友法蘭克也一樣很愛他。同志，是近幾年來才廣泛出現在社會上的詞彙，是指喜歡和自己相同性別的人。我覺得愛一個人並不是取決於他的性別，而是他的靈魂。也許到現在世界上還是有多人不能接受同志，甚至告訴小孩子同性戀是不好的，是不對的。但這樣不只剝奪了小孩子愛任何人的權利，也把自己鎖在一個偏見的世界裡。這本書是以繪本的形式來呈現，非常適合和小孩子一起閱讀，不只可以教導他們同性戀是什麼，更可以教他們每個人都有用愛去愛每一個人的權利，愛的層面有很多種，喜歡相同性別也是其中的一種，我們根本不需要去放大檢視，只要我們都是基於愛的角度出發，就可以去選擇自己所愛的人，和他們一起過想要的生活，這就是愛最可貴的地方。



書名：鋼索上的家庭-以愛，療癒父母帶來的傷

作者：陳鴻彬

出版社：寶瓶文化出版社

心得分享

父母在家庭中經營的親子關係，是直接影響到孩子的，好壞的相處方式會投射在孩子無論個性、還是課業、情緒上的發展。譬如父母的管教要求，在我們看不到的另一層面上，蘊含的是他們對於我們人生路上的擔憂，期許未來能夠一帆風順，但只要宣洩的方式不對，對於孩子來說，就是變相的限制與不理解，即使這是長大才會懂的道理，傷害早已烙印在無可挽回的不諒解中。

此本書描述這些受過傷的孩子們，有些是為了索取父母的關心，而將自己塑造成他們心中的模樣；有些則在暴力下長大，逼迫自己早熟且獨立自主；有些也因為家庭的寵溺，讓孩子在身心成長的過程與普通人不同。我們總以為沒人關愛，用傷害自己方式來表達不滿，事實上是我們看不見他們的關愛，常常搞到父母操煩，用兩邊都受到傷害的方式換取存在感。

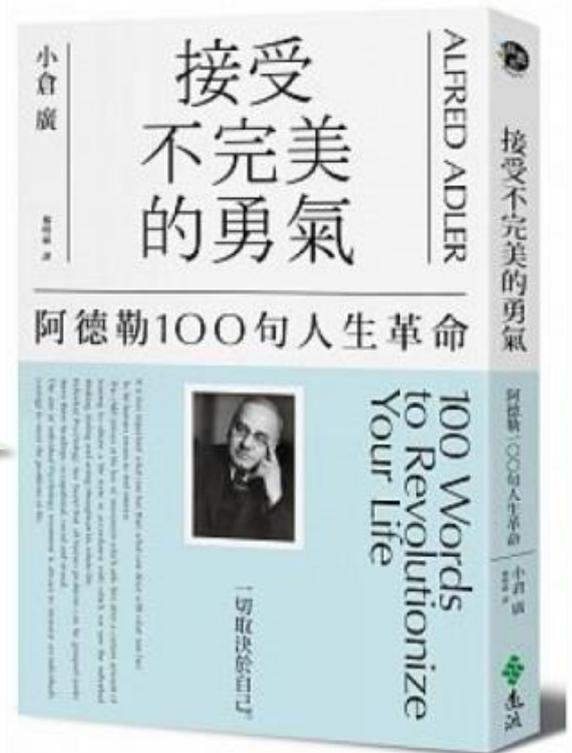
裡頭其中一則故事令我印象深刻，老年得子的家長不用普遍人認為的溺愛放是教育孩子，反而是嚴教，主要是他們怕撐不到孩子獨立時便離世人間，於是他們極盡所能的栽培，卻忽略了孩子童年時期最缺乏的愛，以至於孩子完全不體諒父母這樣做，剝奪了他的童年人生。孩子與父母產生了隔閡，被迫之下只能索取諮商師的幫助，挽救已經破碎的親子關係。

本書在每篇故事後面都有一小段的分析，心理諮商師用口語化的分析，用第三者的角度打出家庭問題，不以偏頗的角度指出是哪邊的負影響，反而是已受害者與加害者的角度出發，十分客觀。

書名：接受不完美的勇氣

作者：阿爾弗雷德·阿德勒

出版社：遠流文化出版



內容簡介

這本書主要在講阿德勒，這位心理學家的名言，然後經由作者去加以解釋、介紹，裏頭用的文字，都能輕易明白、了解，它分成十個大標題，而每個標題，再去細分成十小節，每節的篇幅都很短，看一篇十分鐘綽綽有餘，還有是重點的地方，很貼心的用黃線底線，幫你標註好了，我很喜歡這個小巧思。

心得分享

看完它，我真心覺得不錯，帶給我地是滿滿的收穫，它讓我漸漸去思索，過去所經歷的事件，是否有類似書中在闡述的情節，自己再用不同的觀點，從事情的起點，出發去探討自身，反省哪邊做的不夠，哪裡可以處理得更好，裡面我最喜歡，也是印象最深刻的一句話：「有勇氣，能不受他人的批評，接受真正的自己，接受不完美的自己」這句話送給正在閱讀的你/妳。

電影基本介紹

電影名稱：大英雄天團(Big Hero 6)

上映日期： 2014-12-31 片 長：1 小時 48 分

發行公司： 華特迪士尼影業

導 演： 唐·霍爾與克里斯·威廉斯

主要角色： 杯麵-Baymax(Scott Adsit 配音演出)、Hiro Hamada
濱田廣- (Ryan Potter 配音演出)、Fred-費吉拉 (T.J. Miller 配音演
出)、Go Go Tomago-神行蛋葆(Jamie Chung)、 Honey Lemon-
哈妮檸檬(Genesis Rodriguez) 、Wasabi-芥末無薑 (Damon
Wayans Jr. 配音演出)



劇情介紹

故事敘述在一個名叫舊京山(舊金山與東京)，14 歲的發明天才少年阿廣在同為發明家的哥哥阿正去世之後，與哥哥先前發明的醫療用機器人-杯麵成了好朋友。他發現哥哥當時的死因並不單純，為了阻止舊京山的黑暗勢力，阿廣與機器人杯麵，連同幾位富有正義感的夥伴們組成聯盟，阿廣也運用了他的科技頭腦，為團員們設計一系列的武器配備，共同伸張正義。

劇情相關照片



心得分享

本部片著重友情與親情的題材，發明天才的主角阿廣(濱田廣)在哥哥(濱田正)被大火吞噬並且離世人間的過度期封閉自己，當生命中的榜樣或支柱突然消失，任何人都會對生活感到無助與找不到方向感，然而杯麵的出現對阿正來說是一個很好的慰藉，他在裡頭找到了哥哥之前研究的錄影檔，那些東西彷彿讓阿廣找回從前的動力。一般來說我們面對家人的逝去後會有一段適應期，當能夠放開這悲慟的記憶，即使掛念，也會帶著家人的這份信念活下去的，重新再出發！



「別放棄，換個角度試試。(Don't give up,try another angle.)」

這是主角的哥哥常對主角說的話，這裡面是給了主角多少的信心與勇氣。

失敗了，別放棄，機會反而會在你一個不留神溜走，或許重整一下自己的腳步，別因為一時的不順擊倒了你。「He hasn't gone,he is here.」

這是照護機器人杯麵對主角阿廣說的一句話。事物依舊，人事已非，唯獨記憶是長存的，在乎的人不在身邊，卻可以依靠記憶讓熟悉感回來。

電影基本介紹

電影名稱：北國性騷擾 (North Country)

上映日期：2015-09-05 片長：2小時6分

發行公司：華納 導演：妮琪·卡羅

主要角色：莎莉·賽隆、法蘭西絲·麥朵曼、西西·史派克、西恩·賓、伍迪·哈里遜、理查·傑金斯、勞拉·李迪



劇情介紹

單親媽媽裘絲擺脫對她施暴的丈夫，帶著二個孩子、回到她位在家鄉明尼蘇達州北部的娘家。開始為了生活而工作，而他進入礦工廠裡工作時卻發現男礦工會對女礦工性騷擾，甚至是性侵。當她想要捍衛女性權力、為她和其他女礦工受到可怕待遇發出不平之鳴，不但遭受到礦場及鋼鐵公司的修理，甚至得不到父母及其他女礦工的支持。雖然大家都不肯站在他那邊，他仍然鼓起勇氣、挺身而出，堅持信念、孤軍奮戰。



電影心得

看完整部片後覺得裘絲他真的很勇敢，如果當初沒有勇敢的跳出來為自己和其他女同事發聲，想必到現在一定還會有更多女性受到這種不公平的對待。這場官司堅持了14年之久，從一開始的孤軍奮戰到集體訴訟都是一場場漫長的戰爭，他必須要說服其他害怕失去工作的女同事，還要面對礦場其他男同事及老闆的壓力，如果是一般人可能無法撐到那麼久，在各種環境都不佳的情況下，還要打這種不被看好的官司，大多數人可能會選擇私下和解，那麼到頭來女性的權益還是不會被重視，所以對於裘絲所擁有的毅力及勇敢、堅持感到非常佩服，尤其是在最後大家都站起來支持他的那一刻真的是很令人感動，而且裡面還包含了一些男性，這也讓人覺得好像又得到更多認同了，同時似乎也代表著女性終於要為了自己的權益抬頭爭一口氣了，看的我都想跟著片中的人一起站起來拍手了呢！！

電影基本介紹

電影名稱：去看小洋蔥媽媽

上映日期：2014-06-13 片長：01 小時 57 分

發行公司：台 聖 導 演：森崎東

主要角色：赤木春惠、加瀨亮、岩松了

劇情介紹

「雄一啊，剛剛你爸來看我了。」

「老媽妳在胡說什麼呀！老爸早就死了。」

「我失智之後，你爸就常來看我。我說呀，失智也不都是壞事嘛。」

「媽，你看！」

「原來是雄一你這個禿頭啊！」

得了失智症以後，母親只有在我拿下帽子露出禿頭時，才偶爾認得出我來。頭頂著地中海圓形禿，活像顆小洋蔥的失業走唱歐吉桑雄一，中年失業又失婚後帶著兒子返回長崎老家，陪伴患有失智症的母親。然而母親的症狀越來越不適合單獨居住家中，雄一只好把她送進看護院，在那裡，母親逐漸遺忘了身邊的人，但已經過世十年，曾酗酒又毆妻的父親身影，與童年失散，在長崎原爆後感染過世的好友，卻在她的心裡面重新活了過來.....。

電影心得

影片主要是在講述男主角的媽媽，因失智症漸漸忘了一些事情，但有時卻會在腦中，突然憶起自己的妹妹、死去的丈夫還有兒時的朋友，和他們所發生的種種，然而那些都不是什麼好事，導致在她心中有愧疚、傷害及難過，可是就在片尾，一切的痛苦，好似得到了解脫，反而成了她這一生，最美的回憶！最後的她，笑得很開心，拍了一張紀念照。就在影片結束時，男主角說了一句話：「失智症沒什麼好害怕的」，我覺得好暖心！雖然我的爺爺、奶奶年紀大了，但他們沒有失智，記得我是誰、叫什麼名字，可是也蠻常忘東忘西，然後這時，我對待他們的態度，就會比較差，我現在才領悟到，自己錯了，人上到一定的年紀，身體機能本來就會退化，我應該去體諒他們的，假使以後他們有誰不小心失智了，我也會笑著陪伴他們一起面對，因為他們是最愛我的家人。

