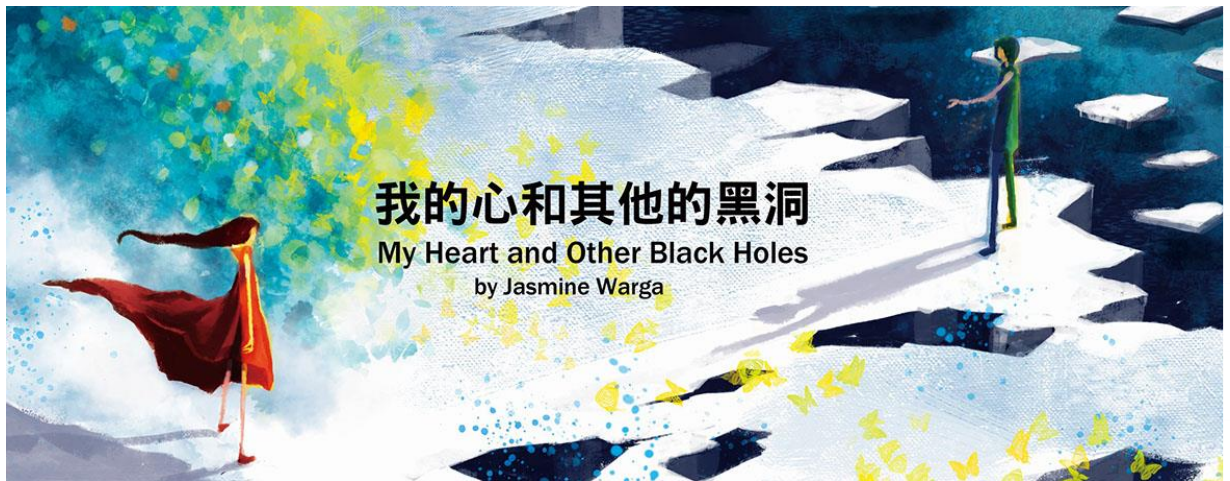


105年11月出刊

挑一本好書 配咖啡





我的心和其他的黑洞 My Heart and Other Black Holes

潔絲敏·瓦嘉 Jasmine Warga

心得／110 鞠為如

今天我想跟大家介紹的一本書叫做《我的心和其他的黑洞》

十六歲的恩賽兒因為爸爸犯下的殺人罪而成為鎮上所有人指指點點、瞧不起的對象，而她也害怕身為爸爸親身女兒的她，將來有一天也會像平常正常的爸爸一樣做出殺人的舉動，所以她決定用自殺來解決一切，但是她又怕她會無法自殺成功而變成半死不活，那不是她想要的。於是她一直瀏覽著自殺網站，尋找一個自殺夥伴_冰凍機器人羅曼_一個預計在四月七日跳崖自殺的十七歲男生。一開始恩賽兒初次與他見面時，她覺得這個男生根本與自殺沾不上邊，他有朋友、有愛著他的家人，但是他的眼睛裡卻藏著憂鬱與荒蕪。後來在一段時間的相處後從羅曼口中得知，羅曼想自殺的原因是因為他覺得他的妹妹是因為他的疏忽而死，每日生活在這種罪惡感裡他找不到活下去的原因，也無法接受自己害死妹妹後還有開心做自己得權力。當兩個人心裡都決定好要一起手牽手去自殺時，恩賽兒卻發現，她其實還不想死，在與羅曼相遇後她覺得她的生活還是有希望的，另外還有一個就是，她發現她愛上了羅曼，並且希望能和他一起活著走出過去的傷痛，並且面對、創造新的未來。看完這本書後我覺得很驚訝，世界上居然有自殺網站的存在!!不過也慶幸有了這個網站能讓恩賽兒與羅曼認識，不然他們有可能就這樣獨自抱著孤獨悲觀的心向世界說掰掰了。我覺得他們想要自殺的原因其實都有點荒唐，或許他們都還只是不夠成熟才會這麼果斷地做出輕生的決定，又或許世界上有很多人跟他們一樣因為一時的衝動而斷送了他們的生命，也傷透了愛他們的人的心。希望看完這本書後的每個人都能誠實樂觀的面對自己亦或者自己的過去，不要再做出這麼輕率的決定了!



沒有悲傷的城市

愛若許·伊拉尼

心得／214 余佳樺

今天，我想介紹的書是《沒有悲傷的城市》。

主角是一位叫做祥弟的印度男孩，從小在孤兒院生長。由於孤兒院被迫遷離孟買，他十分不樂意。於是祥弟決定脫離孤兒院的生活，並且去尋找他從未謀面的父親。但是尋親中途，他又餓又累。所以期望有人能施捨給他一點食物，但是周遭的人似乎不願意，而且竟然還有人把他當作小偷！接著，他被捲入一連串殘酷與暴力事件之中。他被迫行乞、偷竊、說謊……甚至，成了殺害穆斯林家庭的兇手！而他內心中的孟買，也出現了裂痕……

沒有悲傷的城市，那只是個假象。城市，我認為代表著人性。完美的人必有缺陷，這就是人生。我很欽佩祥弟樂觀的心。他所認知的孟買，永遠都是美好的。他不會因為自己的生命的不幸，而怨恨自己的命運。他感謝著上天，卻不奢望上天給予他什麼，他總是認為世界上有比他還要更可憐的人，必需得到幫助。想想我們，一點點不幸，開始怨天尤人。我們的生活不是比祥弟還要富足嗎？為什麼我們的心態如淤泥一般混濁？

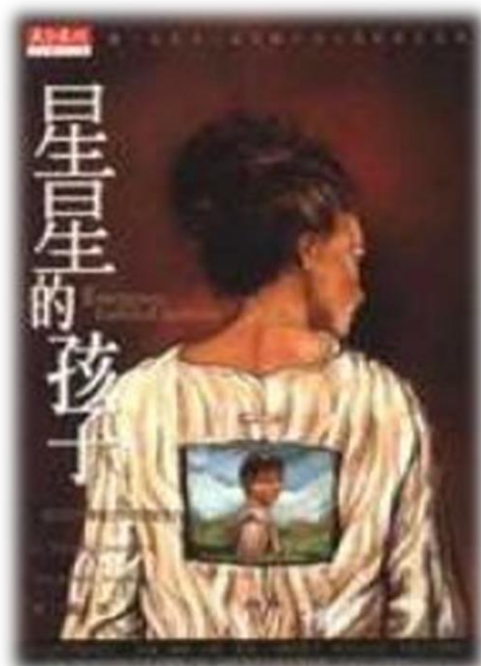
一個角度，可以改變事情的全貌。即使生活再怎麼不幸，我相信，我們有足夠的能力繼續向前走。所以，你要選擇痛苦地踏上這條路，還是以樂觀的方式來做為你人生的開頭？一切皆取決於你的心態。而命運，依舊操之在己。

星星的孩子

Emergence, labeled autistic

天寶·葛蘭汀

本書描述患有自閉症的畜牧學者天寶·葛蘭汀的故事，是天寶·葛蘭汀的自傳。天寶·葛蘭汀是自閉症者第一個有能力詳細敘述自己狀況的人。因此這部作品透過她的著作將自閉症的諸多症狀做了清楚的描述。天寶如今已是動物行為的專家，她設計的牲畜處理系統如今已受到在半數美國牲畜工廠使用，她改善動物在屠宰前的恐懼和痛苦，闖出自己的一片天。



心得／201 汪昀臻

本書詳細地描述作者本人從小到大遇上的種困難，看完之後我很佩服作者能勇敢地走出困境。

我從小體質就特別差，只要氣溫有小小的改變，我的鼻子就會特別過敏、鼻塞，一擤鼻涕就是半天，我媽媽常跟我說不好起來會傷害腦神經、不能專心……一堆症狀，我很害怕這樣成績會掉下來，也一直覺得我沒有別人聰明、贏不過別人。但是看完這本書之後，我問我自己：「你這樣算甚麼？」天寶從小就被同學、老師們認為是怪咖，但她也努力地闖出自己的一片天，如今已成為一個受人尊敬的博士。回頭一看，如果我在這裡繼續墮落下去，不是很可笑嗎？

天寶能撐過來不僅僅是自己的努力，還有最重要的一部份——「家人」。在自己陷入谷底時，伸出援手、給予鼓勵正是受害者最需要的。對於自閉症的孩子，上學是一件不容易的事吧？對天寶也不例外。天寶上大學最大的困難，就是「適應學校宿舍」。剛開始適應時不斷地嘶吼著，但是經過媽媽的安撫，她終於願意接受這完全不熟悉的環境，慢慢從中學習。不僅如此，家人都很贊成天寶追求她的夢想，要是沒有這份鼓勵，我們是看不到這麼偉大的天寶的。

人生一定會有不如意的事情，但是不要因為事情順不了自己的意就放棄，好好的面對它、克服它，讓它敗在你的腳下，成為你成功的墊腳石吧！



是你選擇了憂鬱——

善用選擇理論改善婚姻、家庭、學校和職場關係

William Flasser

心得／109 王韋雅

人們常誤解心理學是怪咖在鑽研的、是拿來對付精神疾病的，所以經常懷有一些負面的印象——其實心理學並不只是用在治療精神疾病上的，在我們生活中的許多小事，比如人際關係、自我探索等，都能用上心理學的一些小技巧。

本書介紹的「選擇理論」便是一個要是能運用得當、就能各方面改善生活的方法。書名《是你選擇了憂鬱》能很好的說明選擇理論的一個核心觀念——憂鬱是人在面對自己應付不來的事物時常常採取的一個防衛姿態，而許多人認為「是憂鬱控制了我，我沒有辦法逃開」，而這本書要告訴你，其實人類的動作、思考、感受和生理機能，其實大都取決於自己本身。既然是你做的選擇，那麼我們就有辦法跳脫憂鬱的死循環、找到更好的方式來面對現況。

光是這樣沒頭沒尾的三言兩語恐怕是沒辦法說服多少人，所以說詳細的情形就歡迎去原著看專業的醫師怎麼用個別的案例和貼近生活的說明解釋選擇理論的有效性吧。