

到館新書報你知!

書名：

人類圖

你與世界和解的開始

專為初心者設計，讀懂人類圖的第一課！特別收錄
薦骨活化練習&情緒週期紀錄表

國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館索書號：

192.1 8925 2022



作者簡介：Repeat

2/4 人生角色的純生產者，薦骨權威。2015 年開始人類圖正式課程之後，便一頭栽入這個領域。

2019 年通過一階引導師（Living Your Design Guide）認證，至今累積超過 742 小時授課時數。除了開設讀書會、工作坊、正式課程外，文章亦刊登於聯合報《500 輯》，並經營「Repeat 的人類圖計程車」粉絲專頁、Clubhouse、Podcast 等頻道。

內容簡介：

專為初心者設計，讀懂人類圖的第一課！

透過〔實際案例〕×〔生活化的應用〕帶你理解自己，揭開人際相處的正確方法。

【特別收錄：薦骨活化練習&情緒週期紀錄表】

Repeat 擅用生活化的比喻，結合真實案例，以幽默活潑的風格，將人類圖原理化繁為簡。如同人生迷途時的嚮導，幫助你放下執著，領會生命的豐盛與智慧。

- ◆ 深入淺出，有別於教科書般的艱澀難懂，適合初學者。
- ◆ 判讀基本人類圖，從內在權威、人生策略，活出自己的設計。
- ◆ 分析九大能量中心，理解自己的動能如何運作。
- ◆ 從四大類型與配對，找到適合彼此的互動方式。
- ◆ 每章皆附有關鍵字，快速引導對應的生命課題。

人類圖是占星、易經、脈論等古老智慧與現代科學的結合。它提供了一個嶄新的做決定方式：回到你的策略、使用你的內在權威。

(以上資料來自誠品線上)

國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館敬製 113 年 10 月

到館新書報你知!

書名：

圖表思考整理魔法

把複雜的事變簡單

25 張圖表快速清理職場 X 人生 X 理財問題，擺脫忙亂，把更多時間留給自己

國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館索書號：

494.35 8386 2023

作者簡介：商業周刊

創立於 1987 年，為台灣最具影響力、發行量最大的財經雜誌，以先進的觀點、敏銳的新聞與中立的媒體角度，報導快速變化的商業環境、成功人物事蹟與全球產業趨勢，傳遞給讀者具深度與廣度的第一手消息。

內容簡介：

想找好工作、提很棒的企劃、多存點錢、買第一間房……卻糾結在想法跳躍、大腦混沌，不知如何著手？用圖表和自己對話，理清煩亂思緒，定出明確執行計畫，你將達成最想實現的夢想，準備好了嗎？

1. 用圖表思考整理魔法，把大腦和生活都變清爽

現代人逃不了生活忙亂、疲勞轟炸、腦袋打結……種種困擾，直指問題核心——用「圖表思考」來安頓慌亂失序的心，動手以筆記、表格、圖像將目標具體化，思緒歸位，就能看清優先順序，一步一步完成任務，你會找回生活秩序，空出來的時間就留給自己和夢想。

2. 25 張好用圖表 + 33 則務實範例，夢想不再遙不可及

全書 25 張圖表詳細拆解思考方法與架構，33 則案例完整分享各種生活、工作、理財等情境下設定目標、往前進步的務實建議，引導讀者畫出自己的夢想藍圖，隨著時間累積逐步達成。

3. 圖表可個別應用，也能搭配運用，自由打造專屬於你的圓夢進程

配合各種情境、需求、目標，你可以使用單一圖表，也可以搭配多個圖表，描繪出專屬於你的圓夢進程，無論是方法或進度，一切掌握在自己手中，超有成就感！

4. 貼心附上有可下載的圖表連結，重複使用好便利

25 張圖表皆附可下載連結，載體不拘，紙張、手機或電腦皆可使用，你可以隨時、隨地、隨需運用。

(以上資料來自誠品線上)



國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館敬製 113 年 10 月

到館新書報你知!

書名：

一本書終結你的拖延症

透過小行動打開大腦的行動開關，懶人也能變身行動派的 37 個科學方法



國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館索書號：

177.2 8756 2023

作者簡介： 大平信孝

Anchoring Innovation 公司董事長、心理教練、目標實現的專家。出生於長野縣，中央大學畢業。

將腦科學與阿德勒心理學結合，研發出一套獨有的「行動創新」目標實踐法。透過這個卓越的方法，至今協助超過一萬五千人解決問題，也協助活躍在各領域的人實現目標、革新行動。

林于樟

政治大學日本語文學碩士。從生技界轉行而來，一頭栽入文字的世界中，現為專職譯者。

內容簡介：

腦科學×心理學，「拖延者」也能變身「行動派」！

【行動力與意志力無關，關鍵在大腦】

大腦的防衛本能會抗拒改變。但只要刺激大腦的伏隔核，就可以刺激提高熱情、讓自己感到愉悅的「多巴胺」分泌，而多巴胺就是行動力的源頭。只要能啟動這個開關，任誰都能立刻採取行動！只要從「小行動」開始做起，怕麻煩、抗拒改變的大腦就有辦法應對。

【腦科學再加上心理學，行動力 UP！】

運用定錨效應、情緒一致性效應、後設認知、比馬龍效應、心理演練、帕金森定律、激勵—保健理論等心理學基礎，提升行動能量！

【透過回顧筆記，確實實現目標！】

- 1.寫下為了實現目標，必須實際去執行哪些事
- 2.寫下有辦到的事、沒辦到的事
- 3.針對沒辦到的事，寫下所面臨的煩惱、課題
- 4.寫下修正後的行動計畫

(以上資料來自誠品線上)

國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館敬製 113 年 10 月