

到館新書報你知!

書名：
鈍感力



國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館索書號：

177.2 8693 2023

作者簡介： 渡邊淳一

日本文學大師、國民作家。1933 年生於北海道。畢業於札幌醫科大學，曾任骨科醫生，後棄醫從文，專門從事文學創作。以小說《光和影》獲直木賞，以《遙遠的落日》獲吉川英治文學獎。2003 年被日本政府授予紫綬褒章。2014 年 4 月 30 日因病去世。

李迎躍

專職日文譯者，譯有多部渡邊淳一於中國出版的散文和小說作品。

內容簡介：

打開社群網站，排山倒海而來的訊息讓你時而憤怒、時而恐懼、時而悲傷，雖然也有開心的時候，但這些情緒反應都消耗了我們太多的時間和力氣，甚至讓人懷疑：「我是不是得了社交恐懼症？」但為了害怕被排除在朋友圈外，又不得不每天勉強自己，參與這些過度疲乏的情緒勞動……

其實，你大可不必如此！

因《失樂園》一書而廣受注目的日本文壇大師、寫情聖手渡邊淳一，因為寫作題材頗具爭議性，在名利雙收的同時，他也飽受眾多批評。這樣的他，是怎麼能做到堅持走自己的路，持續在所愛的領域中發光發熱？他用這本《鈍感力》，給出了一個經典的答案。

「一個人謹小慎微，凡事看得過重的自尋煩惱的時代應該宣告終結了。現代人太過敏感反而容易受傷，相對而言，鈍感力反倒是一種不讓自己受傷的力量。」

鈍感力就是一種遲鈍的力量。這並非要求我們必須無視或強行接受所有的負面情緒，而是在提醒我們，不要過分敏感。

(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 學年度第二學期

到館新書報你知!

書名：

躲在蚊子後面的大象

那些隱藏在生活小事背後的深層情緒

國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館索書號：

172.9 8554 2023



作者簡介：

恩斯特弗利德·哈尼許

心理學博士。德國慕尼黑行為治療教育學院心理治療師講座主持人、教學治療師，在個別、群體及伴侶治療領域有超過四十五年的執業經驗。

艾娃·溫德爾

心理學家。系統式伴侶及家庭治療師（DGSF），也是德國蘭休特（Landshut）應用科學學院的社會工作心理觀點教授。

Dinner Illustration

半自由業插畫家，創作題材多來自於生活，插畫主題圍繞療癒系作品。

不言

譯有《天堂來的明信片》、《81個練習，找回內在陽光小孩》等書。

內容簡介：

他人眼中的蚊子：不過就是襪子沒收好，為什麼你要這麼生氣？

你內心裡的大象：維持整潔是我的日常，你若重視我，就不會破壞它。

他人眼中的蚊子：鄰居吵到你，為什麼不直接跟他們抗議？

你內心裡的大象：爭執是「危險」的訊號，有可能會傷害我。

他人眼中的蚊子：他們不找你幫忙不是很好嗎？省得麻煩。

你內心裡的大象：我是不是不受歡迎、不再被需要了？

看起來像「蚊子」一樣小的事，背後的情緒卻有如「大象」一樣大。

每個情緒背後都有成因，通常我們會知道自己為什麼沮喪，為什麼生氣？但有時候，一些他人看起來無關緊要的小事，卻有如蚊子尖銳的口器，刺進了我們心靈深處，讓我們大發雷霆，甚至沮喪悲傷，而我們自己也不知道原因。

（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 學年度第二學期

到館新書報你知!

書名：

暫停情緒風暴

大人不心累,孩子不受傷,第一時間化解情緒衝突與對立

國立暨南國際大學附屬高級中學圖書館索書號：

173.12 8756 2022



作者簡介：陳品皓

臨床心理師，米露谷心理治療所執行長。畢業於國立政治大學心理學研究所臨床組，主修臨床心理學、心理病理學、社交焦慮症衡鑑與治療。專門提供兒童青少年情緒、人際、學習及行為等適應問題治療、親職教育與心理衛生等議題。

內容簡介：

「孩子並不是說爆炸就爆炸！」

1. 走進你我的情緒七階層曲線

孩子不是說爆炸就爆炸。從平靜，導火線到高峰，最終回復冷靜，每一個人生氣時都會經歷七個階段的內在變化，你會發現原來情緒這麼細緻。而在孩子爆炸前後，每一個階段都有線索可依循觀察，引流孩子的怒火。

2. 在「當下」緩解衝突

校園輔導經驗近 20 年的品皓心理師，善用正負增強的心理學原理、九種反應中斷法，搭配定錨效應、雙重束縛，融合行為經濟學帶來的教養啟發；讓我們從孩子的思考特性出發，幫助親師孩子一起建立「踩煞車」的能力。

3. 靈活搭配運用各種策略

書裡示範了各種策略的靈活搭配運用，以及圖表詳細解說。教師或爸爸媽媽可以加上自己的智慧與經驗，發展出更適合自家小孩的策略，逐步找到和孩子相處的最佳步調與節奏。

(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 學年度第二學期