

閱刊 勵志書籍



成長的旅途是漫長的，在這一路上我們會遇到各種不同的煩惱，例如愛情、專業、家庭等。當你有煩惱時，你會怎麼做？

童格拉·奈娜治療系列書籍

作者：童格拉·奈娜

出版社：八方

有時我們會跟朋友訴苦，但她們也有類似的情況，所以得不到一個完美的答案；有時我們期望在課堂中學習做人的道理，但老師教授的也未必完全適合。或許，自我學習會令自己活得更加快樂。你知道嗎，有一類書籍是**勵志書籍**，它提供一些照料心靈的好方法，以下我將推薦一位泰國女作家——童格拉·奈娜的治療系書籍。閱讀過後，你將會學懂用微笑對那些苦惱說再見。

這個系列共有七本書。童格拉·奈娜利用栩栩如生的圖案，加上華麗顏色的配搭，以不一樣的方式去記錄我們人生的成長過程。一幅幅七彩繽紛的插圖，點綴著一段段簡潔的文字，去告訴我們不同的人生道理，容易打動人心、引起共鳴。

其中有一句說話我特別喜歡：「世上每個人都各不相同，每個人都有自己的特色，都具有獨特的優點。」因為我們都各有所長，所以無需與別人比較，而令到自己不快樂，人與人之間定會存在差異性，不用介意別人在哪一方面比你好，因為你也會有比他們更好的地方。

(索書號：192 8048)

心靈雞湯

作者：傑克·坎菲爾、馬克·韓森

出版社：晨星出版社

卷一愛的力量中有一個關於解救海星的故事。有一個男人在海邊散步時發現有很多海星被沖上了沙灘，於是他把腳下的海星拾起並扔回海裏。同行的朋友嘲笑道：「這海灘上有千千萬萬的海星，你救不了多少。」那位男人只是笑了笑，仍是彎下腰把另一隻海星扔回海裏，並喃喃自語：「又救活了一隻海星。」大家可能對此感到疑惑，為甚麼這個男人要白費力氣做這些無謂的事情。或許一個人的力量很微小，甚至在大環境之下更顯得微不足道。但，只要我們願意踏出第一步，即使是一個很小的動作，或一句簡單的鼓勵說話，我們也可以改變身邊的人和事，令身邊的世界變得更加明亮。

心 靈 雞 湯

這個故事讓我想起校園的一個特色——課後清潔10分鐘。每日3時30分，總會有熟悉的廣播提醒我們抬起地上的垃圾。有些好同學不但清潔自己的座位，也會幫助清潔班房的其他角落。其實這件事的道理就如「解救一隻海星」一樣，一個人清潔的力量可能不大，但只要每個同學都願意清潔，帶起班內的氣氛，當這些力量集合起來，則是非常強大。我們不但可以減輕校工的工作量，更重要的是，我們可以令校園更加明亮乾淨。一個小小故事卻蘊含大道理，《心靈雞湯》真是一本不可多得的好書。



心靈雞湯

獻給媽媽

108個感動的愛情故事



《心靈雞湯》是世界上最暢銷系列讀物之一。這本書有七卷，分別是愛的力量(卷一)、學習愛你自己(卷二)、教養之道(卷三)、論學習(卷四)、讓夢想成真(卷五)、克服障礙(卷六)及處世智慧(卷七)。每一卷代表不同領域，而這些領域又各自有六、七個小故事，以簡短淺顯的內容描述世上最動人的真情，以至於將愛轉達到各個角落。愛讓我們有力量去克服困難，也令人與人之間親密無間。如果你對烏煙瘴氣的生活感到疲憊，對這個殘酷現實的世界感到絕望，那麼你需要一本《心靈雞湯》。

(索書號：177.2 2085)

細味人生 100 篇

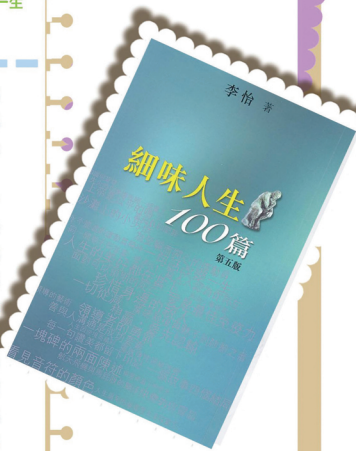
聰明，不等於有自知之明；有知識，不等於懂得生活；精明的人，往往也因過於精明而做出蠢事。

對於人生，知識、聰明、智商、甚至時運，當然都重要，但人生最重要的不是這些，而是智慧。智慧有時候只是一句話，或一段經歷。一個小的表現，一個小的故事，它給你帶來的可能是一生受用不盡的頓悟。

生命的智慧可以從一些簡單事情裏發現和體會。其中一個故事「富裕有如肥胖」就蘊含了大智慧：有一個十分肥胖的演員利奧·羅斯頓，他在演出時因心肌梗被送進一間醫院急救，但最終仍無法挽回生命。臨終時，羅斯頓說了一句話：「你的身軀很龐大，但你生命需要的只是一顆心臟。」這一句話觸動了院長，他便叫人把這句遺言刻在醫院大樓上。後來，一位叫默爾的石油大亨因太勞累而出現心肌梗，住進了這間醫院。他在醫院租了一層樓，增設電話和傳真機以操控他的業務。默爾最終手術成功了，但出院後，就迅速結束了所有業務，在鄉村買下一棟別墅住了下來。事後，默爾在自傳中提到結束業務的原因，就是因為羅斯頓那句「你的身軀很龐大，但你的生命需要的只是一顆心臟」。縱然你的財富很豐厚，但你所需的僅僅是生活中的核心部份，就是最基本的衣食住行。那些名車、名錶、豪宅，就像人身體上的肥胖，是多餘的東西，甚至是負累。就是這樣，羅斯頓簡單的一句話，就讓默爾看破了人生，拋棄爭取名利的生活，讓他得到比財富更寶貴的智慧。

這讓我想到校園的情況，我知道有同學下課後就去兼職。他們工作並不是賺錢養家，為的是用錢買各種名牌在同學面前炫耀。其實再多、再高貴、再漂亮的東西，你穿的也不過是一塊布、一雙鞋，因為人身體只有一個。只要善待自己健康，生活便是安好。

作者：李怡
出版社：天地圖書



《細味人生 100 篇》彙集了一百個與人生有關的小故事。這些故事都講述了愛情、親情、友情或師生情等等所給予的感動。而每一個小故事背後都總有一句智慧話語。有人說過，在這一百篇短文中能找到一兩個故事或一兩句令你有頓悟的說話，那麼你的人生會變得不一樣。

(索書號：192.1 4040)

善待自己的十個人生領悟

作者：蔣慧瑜 出版社：青源出版社

此書描述了作者對人生的領悟，並加入小故事和真實案例，令同學們學會如何去愛惜自己、善待自己，書末更附贈了一些快樂生活的小方法。其中一個故事是《甘筍、雞蛋與咖啡豆》。一個女生在遭遇了非常多不如意的事情後，開始自暴自棄，逃避問題。於是，她的爸爸做了一個實驗——在三口鍋裏倒進清水，再將甘筍、雞蛋及咖啡豆分別放入不同的鍋裏煮熟。30分鐘後，甘筍變軟，雞蛋變硬，咖啡豆則把普通的清水變成了一壺美味的咖啡，而且水溫越高，香味就越濃。女生聽到這個故事後，明白到甘筍、雞蛋和咖啡豆象徵面對困難時的三種人：軟的甘筍代表那些面對困難就抱怨和自憐的人，硬的雞蛋就代表那些在困難中變得頑固的人，咖啡豆則代表將逆境轉化成順境的人。最後女生選擇了做咖啡豆，在職場上獲得了巨大的成就。那麼，在逆境來臨時，你會是哪一種人呢？



這讓我想起自己的故事，以前我的成績不好，只要遇上稍微困難的問題或者聽不懂老師上課在講什麼，就會選擇放棄、不聽、不做或抄襲。看完這個故事之後，當我遇到難題時，我不再逃避，而是試著去完成。如果真的不懂，就請教老師和同學。現在，我是品學兼優的學生，和故事中的女孩一樣，變成入口香醇、香味濃郁的咖啡。

(索書號：192.1 4424)

編輯：黃仲恩老師

4C 袁浣蓓

4C 黃迦盈

4C 陳新儀

5A 陳媛娟

鳴謝：郭耀豐校長

謝碧儀老師

梁啓帆老師

陳焯賢老師

