



許多人害怕「失去」的感覺。有些人在失去至親後，對至親留下的物品產生執念。彼思動畫《沖天救兵》中，主角卡叔老年喪妻，將房子的一磚一瓦與妻子的遺物視為至寶。最後他卻為了救助新結識的朋友，丟棄家中所有傢俱，放下悲傷，展開人生的新一頁。「斷捨離」絕不是易事，可是比起物品，與至親留下的回憶才是值得一世收藏的珍寶。明白了這一點，就能放下執着，讓心靈變輕一點。

《物品的語言——心理治療師的手記》

我們偶爾在新聞看過這種報道：老人家在家中囤積紙皮、垃圾等雜物，臭氣沖天。這當然是極端的例子，但你也有一些無法捨棄、別具意義的物品嗎？作者認為物品反映人的選擇及個性，物品的保存方式亦反映了物主投射到物品背後的潛意識。人們能通過「斷捨離」面對過往的創傷，透過收納與整理解開心結。

作者：安靜（著）

出版：P.PLUS Limited · 2022

國際書號：9789620450198



作者：連倩妤（著）| 嚴沛瑜
（著）| 馬莉（著）| 周冠威
（著）

出版：突破出版社 · 2021

國際書號：9789888562527



《如果你心累了——聽動

物說故事》

刺蝟長了一身尖刺，所有動物避如蛇般躲着牠，可是一顆氣球卻想跟牠做朋友，牠敢接受這份友誼嗎？蝌蚪因一次失誤而錯過與同伴離開池塘的時機，孤獨待在池塘的牠意志消沉，甚至打算沉到水底去.....

本書以五則動物寓言，類比我們在日常生活面對的難題，例如：像刺蝟一樣因自卑而質疑自己沒有去愛別人的能力；或者像蝌蚪般困在過去的失敗，故步自封。齊來向書中的動物學習，勇敢開創明天吧！

作者：伍詠光（著）

出版：突破出版社，2022

國際書號：9789888562619



《累了，躺躺吧——為超載心靈減重》

在這個社交媒體當道的年代，我們每天面對海量的資訊，加上學業、工作、人際等方面的壓力，有時難免感到毫無退路，連喘息的空間也沒有。於是，有些人會選擇先停下，稍作休息後再重新出發。有人視之為怠惰消極，亦有人認為這與道家的「無為」有異曲同工之妙。如果你累了，不要勉強自己負重前行，嘗試參考作者在書中提出的生活建議，讓超載的心靈休息，才能好好生活下去。

《偶爾 和自己說些話》

你有沒有嘗試計算過，到底我們一天之內要跟多少個人說話？師長、同學、家人、朋友、店員……日後在社會工作，更要與數之不盡的工作伙伴聯絡。偏偏我們與內心對話的時間越來越少。

書中將自己分為「你」和「我」，藉由跟「你」對話，引導我們與自己說些話。其中一節是這樣的：「從前我們共同生活 / 彼此相依 擁擠卻親密 / 現在你變小 / 小得誰都容不下 / 是我們都變了吧」你有覺得自己被催逼的生活蓋過心靈，漸漸使我們麻木變小，不再傾聽內心的聲音嗎？

如同書名，我們應該「偶爾，和自己說些話」。

作者：含蓄（圖）| 含蓄（文）

出版：亮光文化，2019

國際書號：9789888605255

