

公務人員專書閱讀網  
2020年10月5日 · 已讀

【好文分享】

美貌、財富或權力，終有一天會消失，唯獨「氣質」不會改變。真正的氣質，是由內而外自然散發出的「從容」與「自信」。



MANAGERTODAY.COM.TW | 作者：經理人月刊MANAGERTODAY  
氣質不是看畫展、逛書店！5 個心念，從內在培養「真氣質」

公務人員專書閱讀網  
2020年10月12日 · 已讀

【好文分享】看清局勢、讀懂人性！邁入 45 歲，一定要讀的 7 本書

人生有更多時候必須從整體局勢、人心，判斷下一步怎麼走。這7本書教你闡述局勢演變，剖析事物本質，幫助你看清楚前路。



公務人員專書閱讀網  
2020年10月19日 · 已讀

【好文分享】話太少、反應慢？你不必「外向一點」，也能讓自己發光、過好一生

內向、外向最大的區別在於它們「獲得能量」與「恢復精力」的方式不同！內向者不是只能待在角落，只是擁有不同的發光方式：

**反應慢?**  
只是思考、談話方式不同

**很冷漠?**  
有時候只是不喜歡

**難相處?**  
是彼此的節奏不一樣

MANAGERTODAY.COM.TW | 作者：經理人月刊MANAGERTODAY  
話太少、反應慢？你不必「外向一點」，也能讓自己發光、過好一生 | 經理人

公務人員專書閱讀網  
2020年10月29日 · 已讀

【好文分享】這「2個時段」喝咖啡，提神醒腦效果最好

根據歐盟食品科學專家委員會評估，每人每日咖啡因攝取量最好控制在300毫克以下，大約是2~3杯咖啡就好。



COMMONHEALTH.COM.TW | 作者：康健雜誌  
這「2個時段」喝咖啡，提神醒腦效果最好 - 康健雜誌  
很多人一早靠咖啡提神，不過你知道嗎？有研究發現，一早喝...

公務人員專書閱讀網  
2020年11月2日 · 已讀

【好文分享】

週末沒休息夠逆!!!才星期一就覺得累不想上班?

真正的「休息」，並非「睡覺」或「什麼都不做」讓我們帶領自己進入一個舒適的放鬆狀態，讓身體得到真正的安靜閒適。



BUSINESSWEEKLY.COM.TW  
真正的休息，不是睡覺、也不是什麼都不做！4步驟找到身體安定感 - 非讀BOOK | 商周

公務人員專書閱讀網  
2020年11月9日 · 已讀

【好文分享】

每月一書《鋼索上的管理課》作者：吳明璋協理  
從導讀會講座及心得寫作評審的視野  
觀察公務員的韌性管理.....



VIEW.CTEE.COM.TW  
韌性為組織回聲定位的生存力 | 名家評論 - 工商時報  
蝙蝠、海豚是動物界回聲定位的高手。一般人並沒有覺察到，...

公務人員專書閱讀網  
2020年11月11日 · 已讀

【好文分享】

「其實我不這樣做，沒有人會說什麼，也不會有人要求我。.....」  
一個對自己有要求的人，不會有日子難熬和無聊的時候，能豐富自己的生活和人生，讓旁人覺得和他相處是一種享受.....  
來吧，忙~起~來~



GVM.COM.TW | 作者：遠見雜誌

忙起來才會全身散發正能量！不要害怕對自己有所要求，享受它 | 一流人 | 遠見雜誌

公務人員專書閱讀網  
2020年11月17日 · 已讀

【好文分享】

「幸福的家庭家家相似，不幸的家庭各有不同」~托爾斯泰

幸福是人生體驗裡一種美好的狀態，我們努力追求幸福，卻因生活中不期然的艱難覺得苦悶挫敗嗎？  
進入成年，體能下降負擔增加...面對生活的各種不值得，我們該如何堅持下去？



成年人的生活，本就不易  
學會和自己和解

THEVALUE101.COM

成年人的生活，本就不易，學會和自己和解 - | 增值101  
隨著年齡的增長，成年人身上的擔子也越來越重，贍養老人、...

公務人員專書閱讀網  
2020年11月23日 · 已讀

【好文分享】

陪伴是最好的禮物，也是我們所能給予最大的禮物；不管你需不需要，我會一直都在.....  
願我們都能成為一個他人身邊穩定而堅強的存在，有能力照顧他人，更不忘記先把自己照顧好！



UDN.COM

成為他人身邊穩定而堅強的存在 | u 值媒  
當我們還是個孩子時，一邊探索這個世界，一邊回頭尋找父母...

公務人員專書閱讀網  
2020年12月7日 · 已讀

【好文分享】「哭窮式教育」貧窮感的灌輸，一生都會是窮人

家庭教育對孩子價值觀建立扮演著舉足輕重的角色！捧在手掌心「富養」的孩子，常不懂得付出和感恩；而「窮養」的早熟孩子，卻又自卑和缺乏自信.....，究竟如何教育孩子，建立正確的價值觀呢？  
這篇文章提供很好的見解，好文與您分享！  
莎士比亞曾說：「貧窮卻感到滿足的人是富有的，而且是非常的富有。而那些儘管富有，卻整天擔心什麼時候變窮的人，才凋零的像冬天的世界。」



MAMA CLUB.COM

「哭窮式教育」貧窮感的灌輸，一生都會是窮人  
前兩天，看到一個求助：一個孩子問媽媽，為什麼同學家開的...

公務人員專書閱讀網  
2020年12月17日 · 已讀

【好文分享】斷捨離，是越捨越富有！你該學會「放棄」的11個理由，生命就該花在「有價值」的事物上！

在主流價值觀裡，我們奮力求學、埋首工作，賺取高薪，追求所謂「成功的人生」！但.....即便有了富裕的物質生活，為何仍時常感覺空虛和不快樂呢？

近年來流行的「極簡主義」，或許能給你一個方向~  
捨棄生活中那些無關緊要的事物，釋放壓力

空出更多時間和精力，專注於那些有價值的事物上  
像是擁有健康的身體、投入熱衷的事物及陪伴重要的人  
斷捨離，或許是現代每個人都必需學習的一門功課~



BUSINESSTODAY.COM.TW

斷捨離，是越捨越富有！你該學會「放棄」的11個理由，生命就該花在「有價值」的事物上 - 幸福熟齡

公務人員專書閱讀網  
2020年12月23日 · 已讀

【好文分享】從親子共讀學「同理心」

具備同理心的人，人際關係較為和諧，在團體中較受歡迎，工作表現亦較順利！  
然要如何培養孩子同理心的能力呢？  
透過「親子共讀」就能幫孩子打下重要的發展基礎囉！

#閱讀好處多多  
#除了認知發展亦能培養高EQ的能力  
#今晚回家就陪孩子讀書吧



PARENTING.COM.TW

同理心不等於同情心！吳淑娟：從親子共讀學「同理心」 | 親子天下

【好文分享】「寫作能力」為何成為2020最夯技能  
想知道什麼是未來最夯技能嗎？  
世界經濟論壇（WEF）的《2020未來工作報告》根據線上課程網站調查在職進修者跟待業者，在2020年註冊了什麼樣的課程，列出這兩個族群最重視的技能。  
2020年在職進修者最重視的技能：  
1.寫作能力  
2.策略分析  
3.Python程式語言  
4.正念(Mindfulness，一種察覺當下的能力)  
5.靜坐與情緒管理  
2020年待業者最重視的技能：  
1.Python程式語言  
2.演算法  
3.寫作能力  
4.策略分析  
5.人工神經網路  
<https://www.cw.com.tw/article/5102959.....>



CW.COM.TW  
「寫作能力」為何成為2020最夯技能？未來5年成長、衰退最快10大工作 | 天下雜誌

【好文分享】陶晶瑩：本來就一無所有，怕什麼？放膽嘗試吧！  
很喜歡這篇文章中的一句話：  
「你花這麼多時間在想自己的挫折，別人已經往前跑好幾步了。  
所以當你碰到挫折的時候，你的第一個反應不是停下來痛苦，而是想辦法解決。」

現實中遇到挫折，  
瓊瑤式的吶喊哭泣，不會有王子出來解救你，  
悲情的自憐自艾，問題也不會自動迎刃而解，  
唯有設法勇敢的嘗試，才可能有解決的可能。

You have nothing to lose, because you have nothing !



CW.COM.TW  
陶晶瑩：本來就一無所有，怕什麼？放膽嘗試吧！ | 天下雜誌

【好文分享】成為有能力反思的獨立思想家  
張忠謀支持識教育一票，能學習如何表達「思考的結果」  
哈佛文理學院院長柯偉林認為哈佛致力於通識(博雅)教育，此教育可多方面解放個人：透過提供基礎知識、反思、分析、藝術創造力，以及精準賞析科學概念和實驗精神的機會。  
[https://www.cw.com.tw/article/5102680?utm\\_source=fb\\_cw.....](https://www.cw.com.tw/article/5102680?utm_source=fb_cw.....)



CW.COM.TW  
成為有能力反思的獨立思想家 張忠謀：我投通識教育一票 | 天下雜誌

【好文分享】幸福不是一種狀態，而是一種能力！你擁有幸福的能力嗎？  
幸福原來與金錢無關，幸福也與你遇到的事情的好壞無關，幸福在乎於你的內心，在乎於你的思想，在乎於你隨時用感恩、積極、樂觀的眼光看待周圍的一切人和事，你就會擁有創造幸福的能力。  
<http://www.thevalue101.com/article.php?id=69355.....>



THEVALUE101.COM  
幸福不是一種狀態，而是一種能力！你擁有幸福的能力嗎？ - | 5分鐘閱讀

公務人員專書閱讀網  
2月18日 · 6

【好文分享】放下高薪、五個改變教育的年輕傻子  
生命意義的追求，在「獲取」與「貢獻」這兩個面向取得平衡，就如同《第二座山》一書欲傳達的理念：臣服內在的呼喚，熱情地做出承諾與實踐，從關注自己的成就邁向服務他人與社會貢獻！

本文雖是幾年前的報導，但主角們欲改變社會的熱情，至今讀來仍相當動人而有溫度！

開工第二天，您找回您的熱情了嗎？  
好文與您分享！



CW.COM.TW  
放下高薪、五個改變教育的年輕傻子 | 天下雜誌  
一份高薪，賺的只有自己。「均等而一流」的教育，獲利的是...

公務人員專書閱讀網  
3月6日 · 6

【好文分享】天天過年，把溫情均布在每一天來積存。  
50歲之後，什麼樣的熱鬧都擋不住思念爸媽帶來的孤單感  
有沒有可能把過年的歡慶與分享，平均分布在365天度過呢？



50PLUS.CWGV.COM.TW  
高愛倫專欄 | 親情也需要保養！50後，不妨以「天天過年」的心情待家人—50+ FiftyPlus

公務人員專書閱讀網  
3月13日 · 6

【好文分享】我們都是有故事的人，也都是欠聽故事的人  
好比一袋煮過的花生，你的快樂、傷心、難過都顯現在這些社群媒體上，袋子裡的花生們彼此接觸、碰撞...  
真正接觸到的卻只有外面的花生殼.....



MANAGERTODAY.COM.TW | 作者：經理人月刊MANAGERTODAY  
我們都是有故事的人，也都是欠聽故事的人——專訪心理學作家、Podcaster 海苔熊|經理人

公務人員專書閱讀網  
3月27日 · 6

【好文分享】「形成自己觀點」的關鍵是持續寫作  
寫作會強迫你吸收閱讀的精華、丟掉多餘的資訊，再加上你自己獨特的觀點。  
訓練「獨立思考」最好的方法是寫作，而不只是閱讀



MANAGERTODAY.COM.TW | 作者：經理人月刊MANAGERTODAY  
訓練「獨立思考」最好的方法是寫作，而不只是閱讀|經理人

公務人員專書閱讀網  
4月9日上午8:00 · 6

【好文分享】  
如何教養出愛看書的孩子，父母有八件事情該做  
1.預備閱讀的腦  
2.先求有才有好  
3.不要以量取勝  
4.分享書本與生活的美好連結  
5.打造隨時可以看到書的環境  
6.先成為愛閱讀的爸爸媽媽  
7.親子共讀-和孩子交換書看  
8.改寫書本  
<https://tw.appledaily.com/...../7WLJFL2AWFEG7BLJKXB2QBLBM/>



TW.APPLEDAILY.COM  
在「滑世代」養出愛看書的孩子！爸媽該做的八件事 | 蘋果新聞網 | 蘋果日報

公務人員專書閱讀網  
4月13日上午8:29 · 6

【好文分享】  
身為父母都知道，每每接近期中考時就要開始盯小孩！  
你是不是也吼著孩子去書桌前讀書??  
根據研究顯示，在不同的地點學習，有助於孩子記憶的保存，將會有更好的學習效果。  
是時候換個方法，讓孩子學習更有效率!!  
<https://futureparenting.cwgv.com.tw/...../index/21027.....>



FUTUREPARENTING.CWGV.COM.TW  
期中考到了，父母總是要求孩子在書桌上安靜的讀書，其實研究顯示，變換地點多些刺激有助於孩子的記憶學...