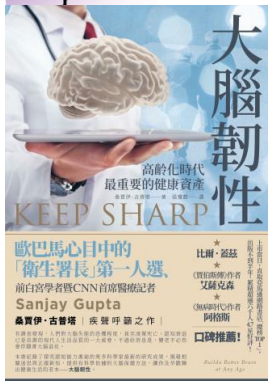


10  
月

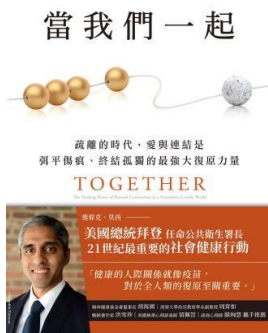


書名/大腦韌性  
作者/桑賈伊·古普塔  
出版社/行路  
出版日期/2021

作者藉由本書打破一般人對於大腦的迷思，提出可靠有效的科學方法讓大腦永保清晰，提醒人們維持心智健全的重要，也幫助我們認識大腦這個體內的黑盒子的無窮奧妙，更提供了具體可行的步驟和方法，同時兼顧實用性和知識性，讓你及早鍛鍊出健康生活的重要資產——大腦韌性。

如今心血管疾病與某些癌症的發生率已經低於上個世代，反觀大腦相關疾病卻日趨普遍。有許多調查發現，人們非常恐懼大腦失能，恐懼程度甚至凌駕死亡。認知衰退已是長壽的現代人生活品質的一大威脅，不過好消息是，變老不必然會伴隨著大腦退化。隨著失智症將成為我們這個年代最常見的神經退化疾病，作者深信解決大腦衰退的方案會來自「預防」與「早期介入」，以及持續鍛鍊你的大腦，讓它變得更具韌性——這本書將會提供大家一套隨時能實踐的方法。

11  
月



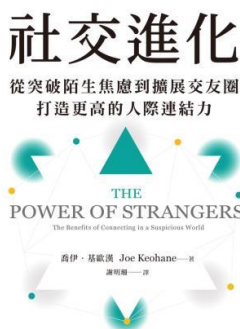
書名/當我們一起  
作者/維偉克·莫西  
出版社/天下雜誌  
出版日期/2020

作者發現，孤獨的惡性循環看來棘手，卻是可以被打破的。其實孤獨感跟口渴、肚子餓一樣，是個生理訊號，通知我們必須向外連結。我們想要和他人連結的動力，其實是人類最重要的生存本能之一，以對抗壓力和焦慮帶來的生物性破壞，是最好的良藥。

在本書中，作者提出許多打破人際藩籬的有效做法，並提出四個關鍵策略：每天花一點時間陪伴你愛的人；把焦點放在彼此身上；擁抱獨處時間；幫助他人，也接受別人的幫助。他尤其強調要幫下一代建立更有連結的社會，因為新世代在網路中成長，比過去更容易陷入孤寂的痛苦。

唯有連結，能讓我們克服孤獨，解決當前個人和社會面臨的難題，打造彼此關係更緊密的未來。

12  
月



書名/社交進化  
作者/喬伊·基歐漢  
出版社/商周出版  
出版日期/2021

**跨出人脈升級的第一步**  
**職場新同事交流、鄰居融洽相處、聚會上認識新朋友，**  
**從沒什麼好說的，到輕鬆和人結識**  
**打破一成不變的社交網絡**

亞里斯多德說：「驚奇是哲學的源頭。」與陌生人交流，經常會帶給我們驚奇，帶來有力量的知識一同以好奇、尊重、同理和傾聽，享受不期而遇的快樂、關注與關懷

何不現在就開始和不認識的人開啟實體對話框，跟陌生人交流、展示你的善意，也是最棒的生存能力！