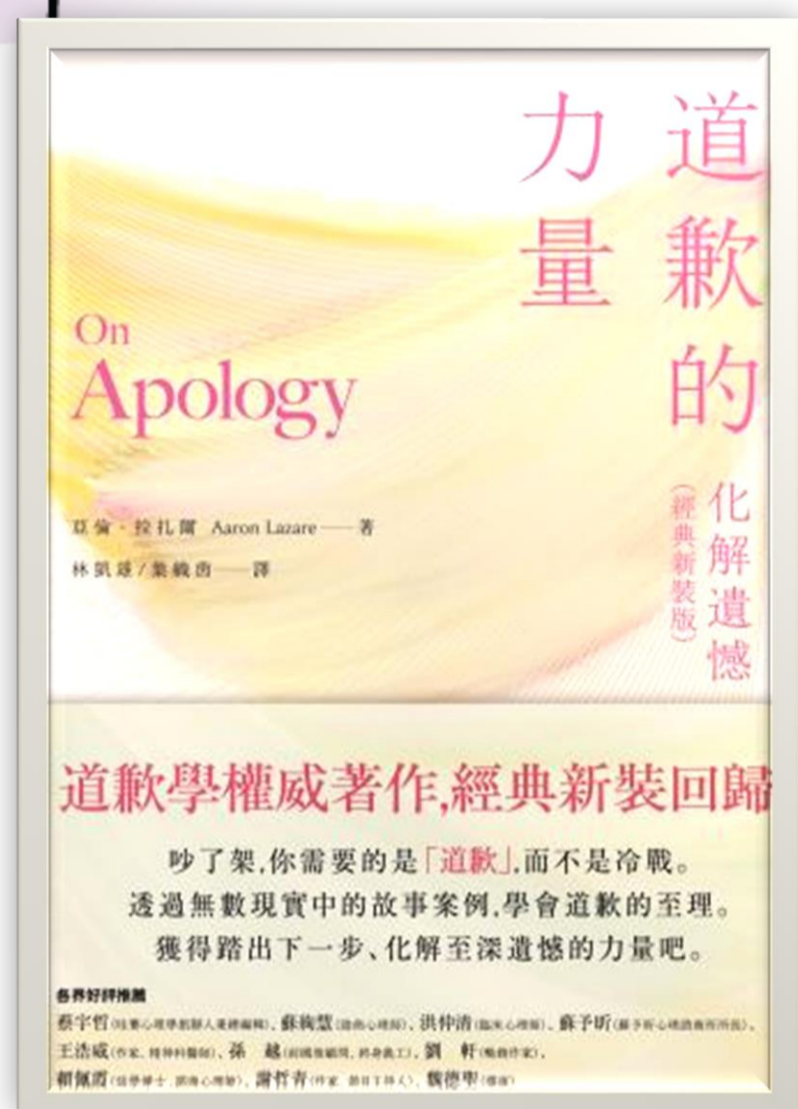


交通部公路局臺中區監理所 113 年度專書閱讀

國家文官學院每月一書書目 10~12月份

10
月



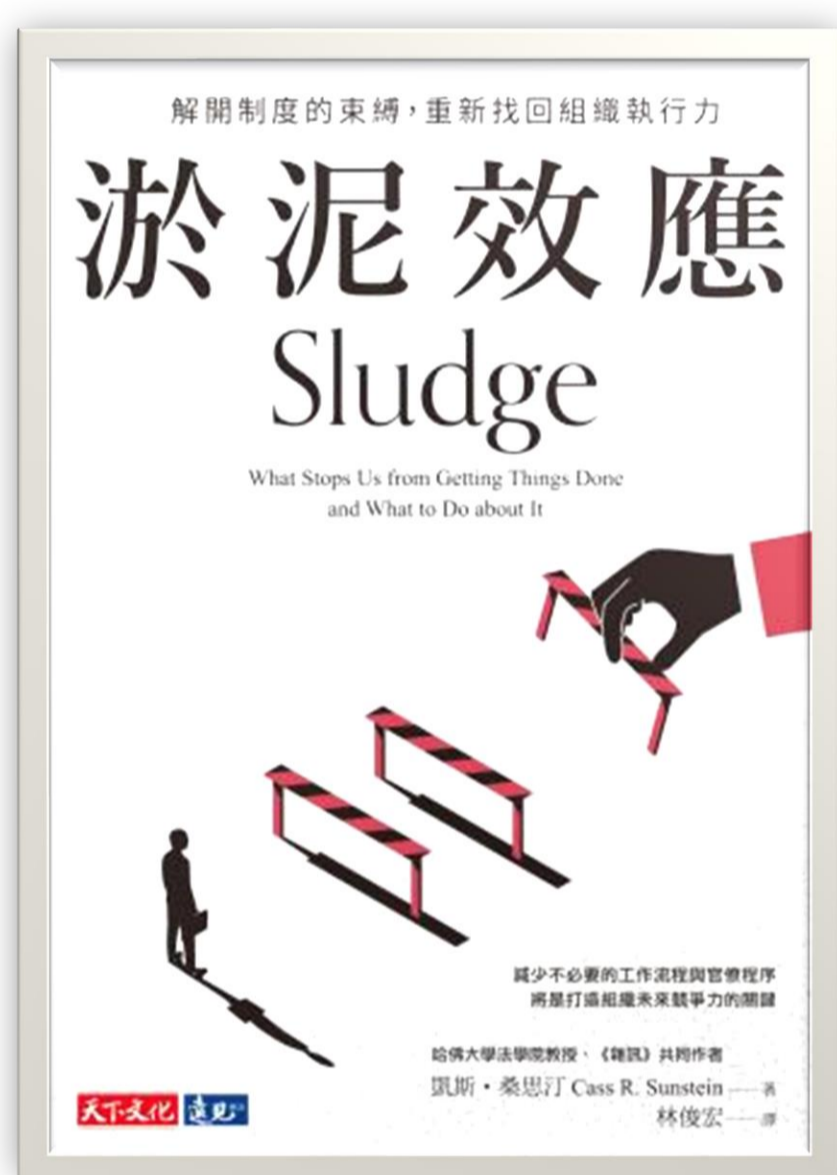
書名/道歉的力量
作者/亞倫·拉扎爾 Aaron Lazare
出版社/好人出版
出版日期/2022

你知道道歉有時必須受到傷害，又或者傷害別人嗎？所謂的道歉不是完美無缺的和解，而是有沒有勇氣面對與接受。

作者綜合上千項研究資料以及多年來觀察各領域關於「道歉」的成功與失敗案例，寫出關於「道歉學」最為平易近人的讀物。家庭、職場與社會中有無數個「道歉」與「原諒」的例子，文學、藝術裡也是。「道歉」的歷史早已存在百年以上，而現在我們終於真正重視它。這不只是一門專業心理諮商，而是所有人都需要學習的必修課。

理解並承認自己的過失不是難事，拋開自尊，以最真誠的言語敞開心胸，使道歉轉化為真正的力量，而不只是一個隻字片語。

11
月



書名/淤泥效應
作者/凱斯·桑思汀 Cass R. Sunstein
出版社/天下文化
出版日期/2022

繁文縟節、不必要的流程就是作者所謂的「淤泥效應」(sludge)，在許多領域造成無效率，就像社會的慢性病，受害者有時是企業，有時是企業的員工或顧客，有時則是社會裡的弱勢群體，但最終危害的是整體社會。不論哪個組織都有淤泥效應存在。像是有些公司讓消費者輕易訂閱產品，但取消訂閱的時候卻困難重重。雖然有些官僚流程有其必要，但大多數都會引發反感，而且造成不好的影響。其實只要立即改變都會有很大的成效，因此作者建議每個組織都該建立「淤泥效應稽核」制度，衡量淤泥效應造成的影響，思考如何將不必要的淤泥效應消滅。減少淤泥效應的危害，將讓公私立部門與組織更有競爭力！

12
月



書名/最後一次相遇，我們只談喜悅
作者/達賴喇嘛、戴斯蒙·屠圖、道格拉斯·亞伯拉姆
出版社/天下雜誌
出版日期/2023

經歷痛苦與失去之後，仍能發自內心地快樂嗎？
面對生命中各種無法避免的磨難，該如何超越痛苦，擁抱喜悅而活？
如何讓喜悅從一種稍縱即逝的感受，化為恆久的存在？
人生最終該靠什麼獲得滿足與意義？
兩位深受全球景仰的心靈導師，卻同樣經歷一生的苦難。他們兩人以慶生為由，在印度達蘭薩拉相聚五天，這可能是一生最後一次的相見，但他們卻選擇毫無保留地回答來自全球上千個關於喜悅的問題。他們共同體認，人生無法免除必然的苦痛、心碎，但若能懷抱喜悅而活，即使遭遇困苦，也不會變冷酷；雖然心碎，也不會因而崩潰。快樂無法外求，喜悅是一種面對世界的生存方式。