

只是「生活書單」

趙佳音

語言教學中心講師

今天在此分享的，並非專業領域必讀書單、或是文學經典大作。只不過是聊聊我書架上的「生活書單」。我的「生活書單」大致可以分成以下四類：

第一類的「生活書單」

幫助我重新思考日復一日要處理的重要課題：與人相處、學習、教學、新觀點

【與人相處】

我們不管是在家庭、職場或社會各角落，所接觸到的人總不外乎「男」、「女」兩種角色。《腦內乾坤－男女有別其來有自》這本書讓我因為藉由對人類大腦生物基礎上的認識，了解並接納男女兩性天賦的優勢與差異。因為了解兩性的特長，所以能思索何謂真正「合理的平等」。這本書讓我每天以較合理的態度對待家人、教導學生、與身邊的人相處。因為了解並接納兩性不同的特質，提供了自己與周遭的人較大的空間去追尋「真實的快樂與成就」。

【學習】

我們除了由腦神經科學去了解男女大不同之外，更可以因為了解腦神經傳導物質多巴胺（Dopamine）而變成快樂的學習者。《用腦要用對方法》這本書解釋了多巴胺、專注力、學習效率、正向學習壓力、學習成就感、成功經驗、真實的快樂與終身學習之間的緊密關連。學習本來就不限於某種學科或技能。所謂「學習」的發生就是「腦神經細胞連結方式的改變」。我們何不努力讓「快樂學習」的經驗重覆地發生，讓「快樂學習」自然的良性循環帶動生活的步調。

【教學】

學生可以因為了解多巴胺的作用而變成快樂的學習者；而老師則可以因為對大腦知識的了解而更能成功地執行其角色與信念。《大腦知識與教學》這本書以教學的角度介紹大腦知識與教學現場的應用。讓身為教師多年的我有機會暫時跳脫過去的訓練與習慣，逐一檢視自己教學上的設計規劃及班級管理的原則是否合理有效率。這本書不但有理論及臨床研究的基礎、對教育工作者也提出極具參考價值實務上的建議，對父母及教育當局的決策者均極有參考價值。

【新觀點】

為了避免以「過去經驗及所學」，教導學生「適應未來」，教育工作者必須主動接觸多元新觀點，並且樂在其中。《大師輕鬆讀》這個系列的周刊讓這件事情變得自然而且簡單得多。《大師輕鬆讀》每周拋出大師新觀點，它所探討的議題既深

又廣，而且多元有趣。更重要的是，這種濃縮整理大師精要、條列摘錄式、中英對照的出版型式，不但適合現代人忙碌的生活步調，還有學習英文的附加價值。對我而言，光是欣賞每一期的封面設計、比較中英文標題和挑出幾句英文大師名言，就令我覺得值回票價、值得收藏。



第二類的「生活書單」

幫助我以客觀專業角度了解人生的重要課題：母職、教職、生老病死

【母職、教職】

做人往往在不同階段要扮演不同角色。我們當然可以透過歲月與經驗慢慢了解該如何做，但若能有專家提醒帶領或能找到一本好書指引，應該能省去部分的摸索，避免主觀造成的遺憾或衝突，並且在付出的同時得到更多正面的回饋與應得到的成就感。像《母親角色：成為孩子的守護神》或《如何訂做一個好老師》這一類的書，不只幫助為人父母或教育工作者探索自己的角色，也提供了為人子女者及學子一個客觀的相對角度，去詮釋成長過程中那一段曾深受父母或師長影響的歲月。

【生老病死】

生老病死本是人生最自然的發展，但卻也是我們最需要學習面對的功課。接觸像《最後的演講》、《最後的邀請：父子子的告別禮物》、《再見，愛瑪奶奶》或是《罹癌母親給的七堂課：當精神科醫師變成病人家屬》這一類的書，讓我們在一種有距離的感動與不安中得到啟發，了解生活裡沒有什麼好斤斤計較的，這一類的書大聲疾呼「不要浪費生命！」、「珍惜身邊所愛的人！」，並且幫助讀者即早準備一種較理想的態度與釋懷的心境，學習面對人世間必經的過程與旅程。

第三類的「生活書單」

幫助我提高生活品質的重要關鍵：我的時間、態度、物品

【我的時間、態度、物品】

我認為一個人必須能夠精確管理自己的時間、態度與物品，才能自在地生活，時時享受生活品質。《時間管理黃金法則》、《自慢》、《雜物再見啦》這三本書在眾多類似主題的書籍中脫穎而出。三位作者以清晰的邏輯傳授他們的絕活，讓「知易行難」的生活管理在我的生活中產生了效果。

第四類的「生活書單」

提醒我時時停下腳步感受生命之美：創意、異國風情、美好回憶

【創意、異國風情】



《dpi》是一本道地的台灣設計雜誌，是設計（design）、流行（popular）、創意（innovation）三種舞台的組合。每次到家附近的市立清江圖書館，臨走之前我總是會到期刊架翻閱《dpi》。我很訝異《dpi》散發一種讓人彷彿置身異國氛圍的錯覺。它總是帶給我驚喜，有種讓人百看不厭的魔力。

【美好回憶】

對任何年齡的讀者而言，總有些圖文書或是繪本是具有特別意義的。像《媽媽與我》、《小圖和小言》、《爺爺的天使》、《我喜歡》這些圖文繪本勝過千言萬語，提醒了我許多生命中曾經發生、非常特別的時光。在這些圖文繪本中浮現的美好回憶，帶給我平凡的感動。

你是否曾經體會過……不必翻開書頁，光想到這些書就可以感受到的溫馨呢？

以上這些就是我的「生活書單」。這些書在我的書架上，而書中的想法盤旋在我心中，幫助我重新思考日復一日要處理的重要課題、幫助我做好自己的角色、幫助我享受每一天的生活，並且提醒我……時時放慢腳步感受生命之美。



趙佳音老師的「生活書單」

		
<p>腦內乾坤：男女有別·其來有自 Anne Moir & David Jessel， 遠流，2000 ISBN：9573241358 【圖書館館藏資訊】 索書號：173.72 4421 典藏地：中正圖書館</p>	<p>用腦要用對方法 茂木健一郎，葉韋利/譯， 時報出版，2009 ISBN：9789571350462 【圖書館館藏資訊】 索書號：521.1 4421 典藏地：中正圖書館</p>	<p>大腦知識與教學 Eric Jensen， 梁雲霞/譯，遠流，2003 ISBN：9573248069 【圖書館館藏資訊】 索書號：521.1 2564 典藏地：中正圖書館</p>
		
<p>大師輕鬆讀 大師文化事業股份有限公司 ISSN：16847326 【圖書館館藏資訊】 期刊架號：BC-01-13 典藏地：城區期刊</p>	<p>母親角色：成為孩子的守護神 Rudolph Schaffer， 張康樂/譯，遠流，1994 ISBN：957322206X 【圖書館館藏資訊】 索書號：170.8 4231(1) v.92 典藏地：中正圖書館</p>	<p>如何訂做一個好老師 貝恩，傅士哲/譯， 大塊文化，2005 ISBN：9867291298 【圖書館館藏資訊】 索書號：525.0952 6060 典藏地：中正圖書館</p>

趙佳音老師的「生活書單」

		
<p>最後的演講 鮑許，陳信宏/譯，方智，2008 ISBN：9789861751160 【圖書館館藏資訊】 索書號：785.28 2708 典藏地：中正圖書館</p>	<p>最後的邀請：父子告別禮物 坦尚尼，薛文瑜/譯， 時周文化，2009 ISBN：9789867586766 【圖書館館藏資訊】 索書號：784.58 4697 典藏地：中正圖書館</p>	<p>再見，愛瑪奶奶 大塚敦子，林真美/譯， 和英，2002 ISBN：9867942086 【圖書館館藏資訊】 索書號：415.271 4401 典藏地：中正圖書館</p>
		
<p>罹癌母親給的七堂課： 當精神科醫師變成病人家屬 吳佳璇，夏日出版社，2009 ISBN：9789868557000 【圖書館館藏資訊】 索書號：415.271 2621 典藏地：中正圖書館</p>	<p>時間管理黃金法則 呂宗昕，商周出版，2008 ISBN：9789866571664 【圖書館館藏資訊】 索書號：494.01 6036 典藏地：中正圖書館</p>	<p>自慢 何飛鵬，商周，2008 ISBN：9789861248479 【圖書館館藏資訊】 索書號：494.35 2117 典藏地：中正圖書館</p>

趙佳音老師的「生活書單」

		
<p>雜物再見啦 蘇凱，甜茴香，2007 ISBN：9868235057 【圖書館館藏資訊】 索書號：422.5 4427 典藏地：中正圖書館</p>	<p>dpi：設計流行創意雜誌 漢生科技有限公司，2003 ISSN：10296999 【圖書館館藏資訊】 期刊架號：BC-01-03 典藏地：城區期刊</p>	<p>媽媽與我 村松江梨子&中川碧， 張玲玲/譯，格林文化，2001 ISBN：9577454372 【圖書館館藏資訊】 索書號：圖書館薦購中 典藏地：圖書館薦購中</p>
		
<p>小圖和小言 天野祐吉，米雅/譯， 上誼文化公司，2003 ISBN：957642822X 【圖書館館藏資訊】 索書號：861.59 1634 典藏地：中正圖書館</p>	<p>爺爺的天使 鮑爾，高玉菁/譯， 三之三文化，2002 ISBN：9572089730 【圖書館館藏資訊】 索書號：875.59 2710 典藏地：中正圖書館</p>	<p>I love...我喜歡 敏娜，邱瑞鑾/譯， 遠流，2005 ISBN：9573253666 【圖書館館藏資訊】 索書號：876.59 8847 典藏地：中正圖書館</p>