

連結聊書會

2023 年, 用 6 本書連結自己, 連結他人



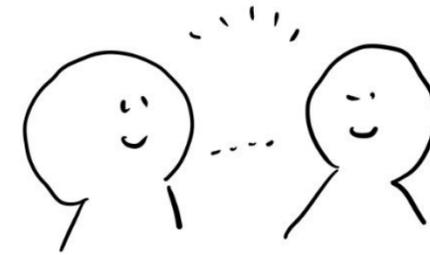
起心動念



Connect
Myself

連結自己

從感受情緒、擁抱脆弱、自我覺察到覺醒，都是連結自己的重要途徑。



Connect
others

連結他人

看見不同人的生命歷程、調節自己的溝通方式，到提升關係到不同的層次。

聊書會怎麼進行？

8 場活動

- 行前聚會 1 次
- 6 場聊書會
- 年終聚會 1 次
- 一場上限 10 人

活動內容

- 聊聊書：書籍精華分享 by Merci
- 聊聊你：Merci 將設計問題、練習，邀你反思與分享你的經驗

其他

- 時間與書單：見下表
- 地點：會在台北市找個有光有窗的地方（預計是小樹屋空間，或歡迎同學推薦很讚的空間）
- 不需先讀過書籍，但需要你在當下盡情投入學習與交流

聊書人

Merci Kuo

跨域轉職多次(平面設計/UIUX/產品 PM/營運), 還在自己喜愛的航道上。

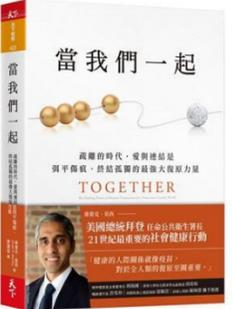
喜歡邊學邊分享, 關注題目: 多元共融、領導力、學習、身心靈探索、親職教養、圖像思考。

期許自己成為一個能夠解決問題, 又充滿豐盛之愛的人。

- Everything DiSC Certified Trainer
- ICC 國際顧問認證(A.PLUS International Consultant Certification)



書單 x 活動時間 x 參加費用

<p>行前聚會</p>	 <p>你發生過什麼事</p>	 <p>情緒解鎖</p>	 <p>召喚勇氣</p>	 <p>史丹佛人際動力學</p>	 <p>最後一次相遇, 我們只談喜悅</p>	 <p>當我們一起</p>	
<p>日期</p>	<p>2/3 Fri. 7-9pm</p>	<p>3/11 Sat 2-4pm</p>	<p>4/8 Sat 2-4pm</p>	<p>6/10 Sat 2-4pm</p>	<p>8/12 Sat 2-4pm</p>	<p>10/14 Sat 2-4pm</p>	<p>12/9 Sat 2-4pm</p>

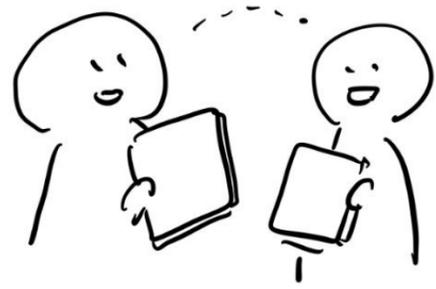
年終聚會將與正式報名的同學另外約定, 預計於 2023/12 月進行。

1 場行前聚會 + 6 場讀書會 + 1 場年終聚活動費用: \$1,800/人

報名單場 \$350/人

(費用不包含書籍)

行前與年終聚會：以書會友



行前聚會：當天會請報名成功的同學，依據「連結自己」或「連結他人」的主題，準備一本**二手書**（與既有的**書單不重複**）來交換，分享曾經幫助你連結自己或連結他人的一本書。



年終聚會：將請同學簡單分享行前抽到的書為何，以及閱讀心得。（如果讀過後真的沒有Fu、不好分享，可以改變書籍喔）

相關問答

- Q1: 可以只參加其中幾場嗎？
 - 以能夠完整參加 8 場聊書會的優先，會視名額開放參加單場報名。
- Q2: 如果報名 6 場，後來無法參與怎麼辦？
 - 歡迎將這個名額推薦朋友參加，真的無法參加，另外退費處理。
- Q3: 我需要先讀過這本書嗎？
 - 不需要喔，但有讀過更好，在交流時相信你會有更多可以分享！
- Q4: 參加費用包含書籍嗎？
 - 不包含書，歡迎自行購入或借閱：)

怎麼報名

1. 匯款並填寫表單，提供你的帳號後五碼核對：[表單請點我](#)
2. 2 天內將回信通知報名成功與否

報名截止日期：2023/1/29 (若 10 人額滿則提前截止)

書籍介紹

以下資訊摘錄自網路書店

你發生過什麼事創傷如何影響大腦與行為，以及我們能如何療癒自己

What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing



作者: 歐普拉·溫芙蕾、布魯斯·D·培理

譯者: 康學慧

出版社: 悅知文化

出版日期: 2022-03-04

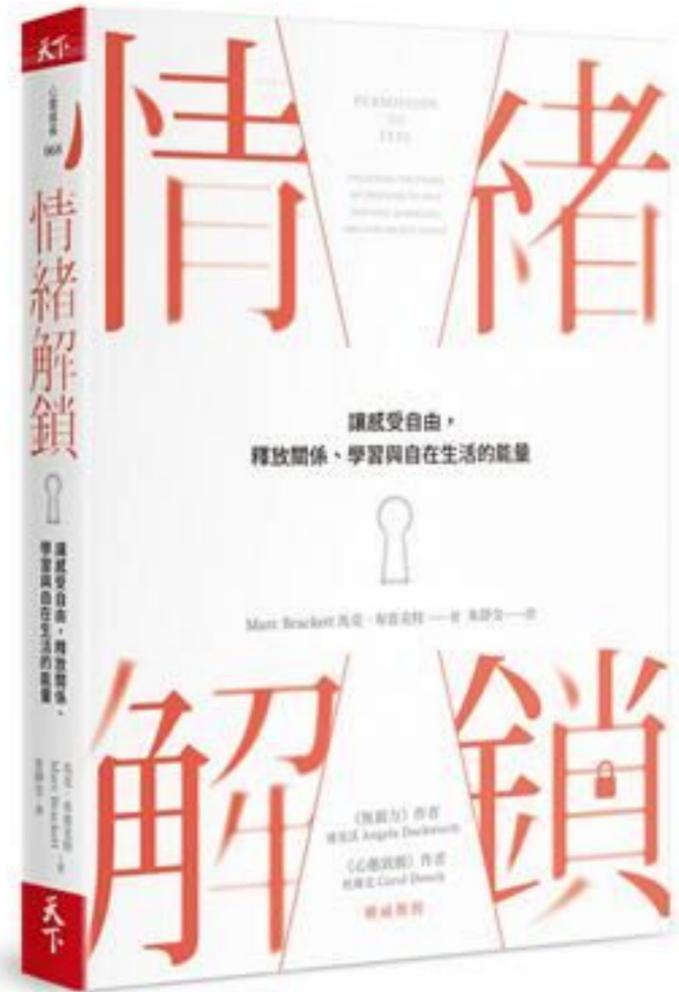
生命早期的經歷，在長大成人後仍深深影響我們。

試著去探索行為的背後成因，就能重新建立對自我價值的感受，進而幫助我們理解他人，以及重塑自己的人生。

媒體領袖歐普拉與精神科醫生培理，透過對談，深入探討創傷的機制與復原的本質。歐普拉暢談自身經歷與受訪者們的故事，培理醫生則以腦科學分析與案例分享，讓我們理解該如何透過大腦獨特的適應力，認識創傷，重建心理韌性。

情緒解鎖：讓感受自由，釋放關係、學習與自在生活的能量

Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive



作者：馬克·布雷克特

譯者：朱靜女

出版社：天下雜誌股份有限公司

出版日期：2020-04-01

ISBN/ISSN：9789863985334

本書作者馬克·布雷克特 (Marc Brackett)，是耶魯大學情緒素養中心 (Yale Center for Emotional Intelligence) 的創始主任。他曾被霸凌、性侵、暴食厭食、成績低落，是深受情緒問題所害的見證者。他發展出一套情緒與社交學習系統——RULER，現在在美國與全球有超過2,000個學校/學區都在使用，也以此為Facebook、Microsoft、Google等企業進行諮商；更協同女神卡卡 (Lady Gaga) 所創立「天生如此基金會」(Born This Way)。

本書累積了50年的研究與實證結果，並結合情緒科學、作者真實經驗、教育學與心理學基礎，讓你獲得不再逃避或壓抑情緒的處方。

召喚勇氣：覺察情緒衝擊、不逃避尖銳對話、從心同理創造真實的主導力

Dare to Lead



作者: 布芮尼·布朗

譯者: 廖建容

出版社: 天下雜誌股份有限公司

出版日期: 2020-01-02

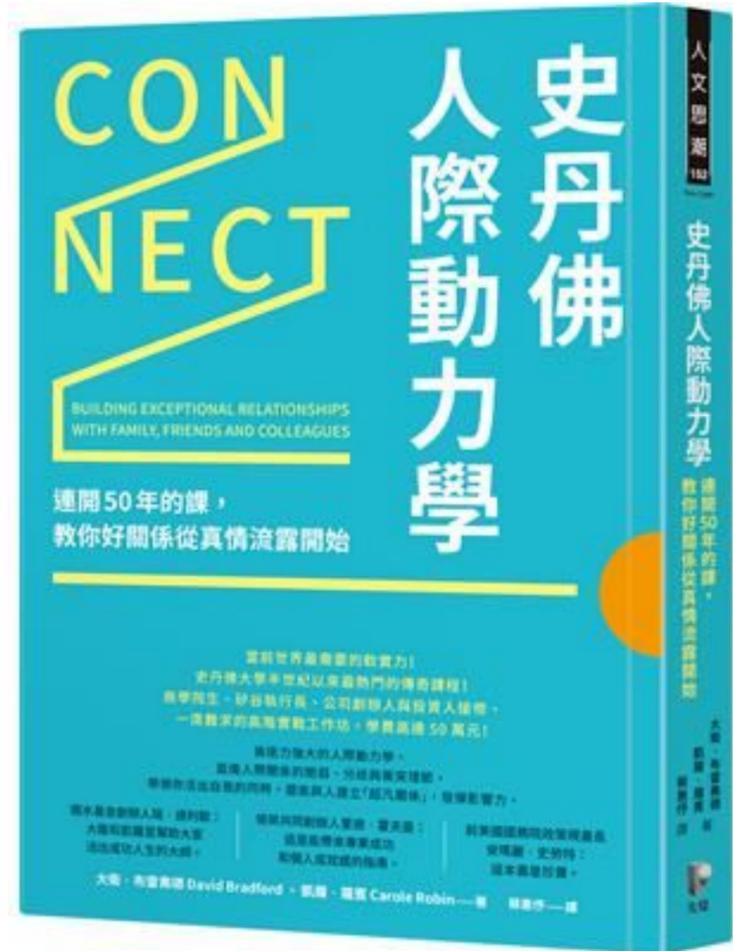
布芮尼·布朗暢銷冠軍作家，連續五本書都登上《紐約時報》暢銷書排行榜榜首，她的研究解開許多人開不了口的問題：為什麼我不夠勇敢？

我們都希望自己有主導力，以為把自己武裝得滴水不漏就是強者。布芮尼·布朗花了二十年時間研究勇氣、脆弱、自卑和同理心，發現能承認自己的脆弱、卸下盔甲的人，才能同理他人，建立真正的連結、結合各方力量讓自己更強大，幫助我們解決在工作、家庭、婚姻、教養、人際上的難題。

勇敢，不需要完美。勇敢，不是天生的人格特質，而是有方法、有步驟可以學習的能力。

史丹佛人際動力學：連開 50年的課，教你好關係從真情流露開始

Connect: Building Exceptional Relationships with Family, Friends and Colleagues



作者：大衛·布雷弗德、凱蘿·羅賓

譯者：蔡惠仔

出版社：先覺出版

出版日期：2021-06-01

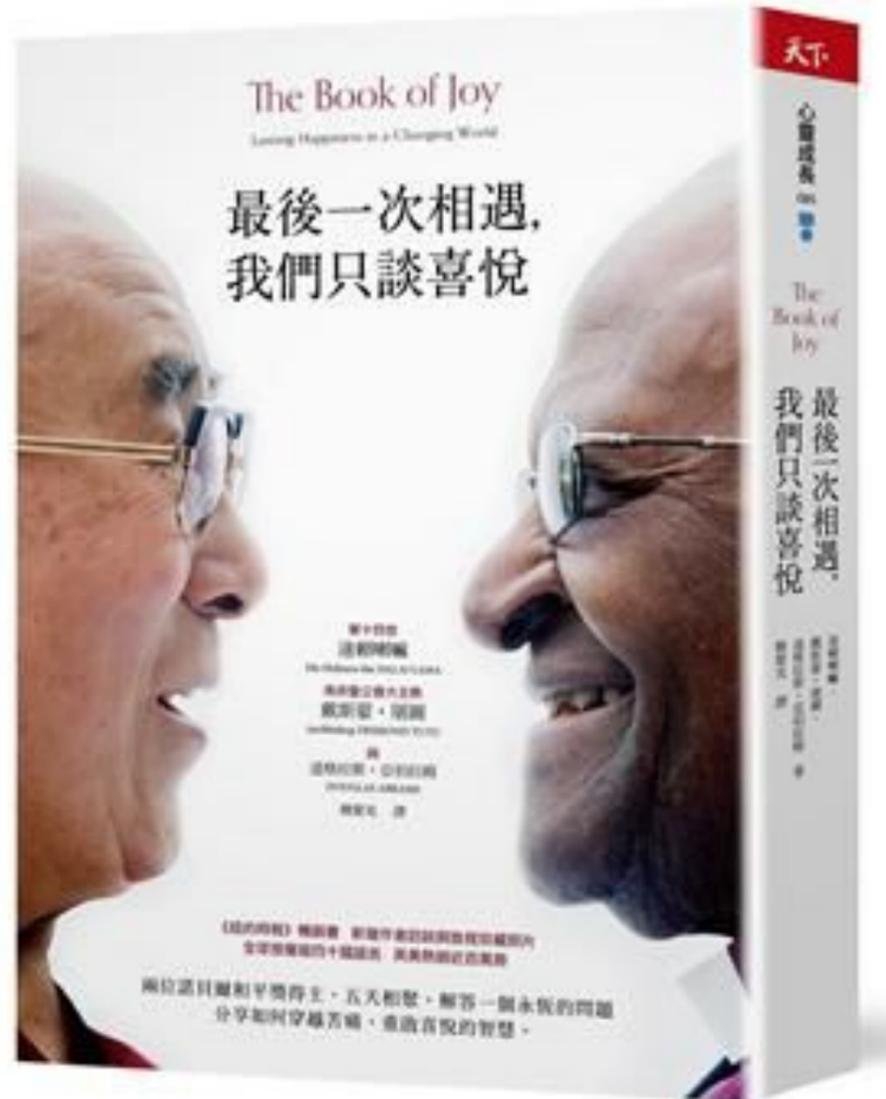
史丹佛商學院授課講師陣容堅強，包括諾貝爾得主、矽谷新創紅人、《財星》500大企業執行長……但最受歡迎的一堂課，竟是一門講師資歷並未特別顯赫的「人際動力學」。校方50年來也持續投入資源開課，只因它是當前世界最需要的軟實力。

這堂被暱稱為「真情流露」(touchy-feely)的人際關係課，歷屆修課的學生無一例外都認同：「這是畢生最難忘的課！」熱議程度連美國《今日秀》《紐約時報》和《華爾街日報》都做過專題報導。

本書作者是真情流露課的開發者大衛·布雷弗德，以及課程講師凱蘿·羅賓，全書濃縮60小時課程精華，貫穿人際關係中的各種棘手時刻，以獨到的見解教你如何能保有真我、展現脆弱、用建設性的方法處理衝突，與人建立穩固的「超凡關係」。

最後一次相遇，我們只談喜悅

The Book of Joy



作者：達賴喇嘛、戴斯蒙·屠圖、道格拉斯·亞伯拉姆

譯者：韓絜光

出版社：天下雜誌股份有限公司

出版日期：2022-07-06

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？

心智與心靈上該要有怎樣的特質與觀點，才容易感受喜樂？

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？

上千個來自全球的提問，最多人的問題並非如何找到喜悅，

而是在充滿各種苦難的世界，真的可能活在喜悅中嗎？

兩位諾貝爾和平獎得主，五天相聚，解答一個永恆的問題

分享如何穿越苦痛，重啟喜悅的智慧。

當我們一起：疏離的時代，愛與連結是弭平傷痕、終結孤獨的最強大復原力量

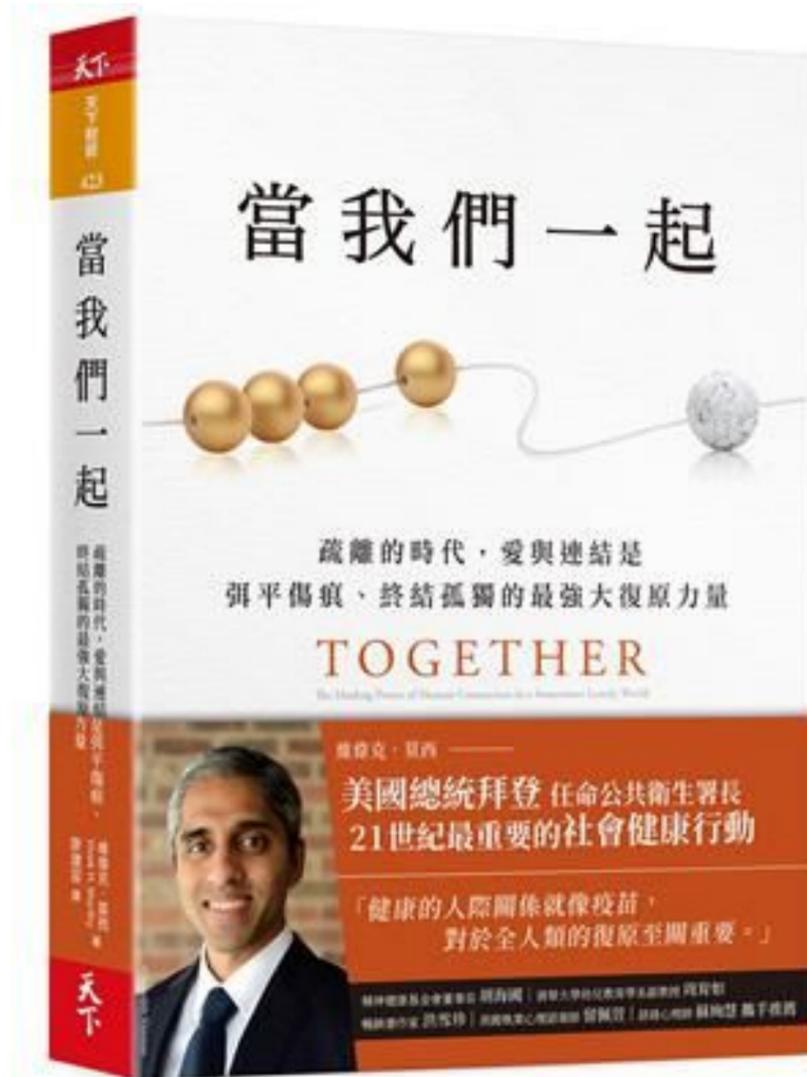
Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World

作者：維偉克·莫西

譯者：廖建容

出版社：天下雜誌股份有限公司

出版日期：2020-12-30



21世紀是孤獨世紀。現在是最容易與人連結的時代，但不論哪個族群、教育程度高低、有錢沒錢，共同點就是都曾感到孤獨。美國超過20%的成人經常感到孤獨、被社會孤立。

孤獨是被污名化的情緒。鮮少人願意開口說自己孤獨，那讓人自卑，等於承認自己不討人喜歡、不值得被愛。

本書作者莫西是美國總統歐巴馬、拜登最倚重的公衛大臣、抗疫大將。身為「國家醫生」，他研究重要的健康與疾病問題，發現現代社會最難治癒的不是心臟病或糖尿病，而是孤獨，而且孤獨與許多疾病相連，形成惡性循環。他積極投入相關研究，從流行病學的角度拆解孤獨。本書就是莫西呼籲社會重視孤獨問題的專書，也是全面解讀孤獨與提出解方的第一本書。