

111 年 6 月每月一書「自己的力學」延伸閱讀資料

1			
書名	做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖	北市圖索書號	494.35 4642
作者	柏內特 (Burnett, Bill)；艾萬斯 (Evans, Dave)；許恬寧		
出版者	大塊文化		
出版時間	2016 年		
作者簡介	<p>比爾·柏內特 (Bill Burnett) 史丹佛大學設計學程 (Design Program) 執行總監。</p> <p>戴夫·埃文斯 (Dave Evans) 史丹佛大學產品設計學程 (Product Design Program) 兼任講師、管理顧問、美商藝電 (Electronic Arts) 共同創始人。</p>		
內容簡介	<p style="text-align: center;">自己的人生，自己設計！</p> <p>終於，有一本書要教我們如何打造人生，更貼切的說法是「設計」人生。任何年齡、任何人生階段都適用——</p> <p>◆歷經 15 年實證的課程 (8 年在柏克萊，7 年在史丹佛)</p> <p>本書精鍊自史丹佛設計學院知名的生涯規畫課程，由兩名教授共同撰寫。歷經十幾年的實證，此課程的生命設計模式對於個人的改變相當有效，大幅降低焦慮感以及有關職涯、生命的錯誤迷思，能更有效地達到職業目標。作者教學經驗豐富，深知激勵人心的祕訣，將設計與生命觀點的共通性緊密串連。</p> <p>◆適用於各年齡層人士</p> <p>課程內容經過濃縮，適用於不同的生命情境，簡易、實行度高。不論是對二十、四十、六十歲的人，剛踏入社會、轉換跑道、中年轉職或屆臨退休的人士，在生命的不同階段都有啟發性跟實用性。</p> <p>◆輕鬆解決一生中最重要課題</p> <p>在人的一生中，職涯成功與否、生命快不快樂，都是重要課題。然而，針對此課題，以及面臨生命走向的重大決定時，我們的教育系統幾乎沒提供相關的工具。本書用「設計思考」回答人生最具挑戰性的問題：「我這一生要做什麼？」展現在史丹佛開創、於矽谷發揚光大，嶄新又富創意的生命設計過程。</p>		

書名	人類使用說明書：關於生活與人際難題，科學教我們的事	北市圖索書號	394.911 4212
作者	彭 (Pang, Camilla)		
出版者	網路與書出版		
出版時間	2020 年		
作者簡介			
<p>卡蜜拉·彭 (Camilla Pang)</p> <p>倫敦大學學院 (University College London) 生物化學博士。現從事博士後研究，專攻「轉譯生物資訊學」(Translational Bioinformatics)。她於八歲時被診斷患有自閉症 (ASD)，二十六歲時診斷出注意力不足過動症 (ADHD)，嚴重影響學習與職涯。也因此，她不斷鑽研人性，並憑藉所學專長，努力開拓理解人類行為的科學途徑。本書是她第一本著作，榮獲 2020「英國皇家學會科學圖書獎」(Royal Society Science Book Prize)，為該獎史上最年輕得主。</p>			
內容簡介			
<p style="text-align: center;">榮獲科普書最高榮譽 2020「英國皇家學會科學圖書大獎」史上最年輕得主！</p> <p style="text-align: center;">最受歡迎科普網站 PanSci 泛科學推薦</p> <p>世界上有形形色色的書，幾乎包羅了浩瀚宇宙其餘的萬象，竟沒有一本可以告訴我如何「當人」；沒有一本書可以指引我如何準備好應對這世界；沒有一本書可以教導我看到悲痛的人如何將手臂環放在對方肩上安撫，如何在別人笑的時候我也笑，別人哭的時候我也哭。</p> <p>作者於八歲時被診斷患有自閉症 (ASD)，二十六歲時診斷出注意力不足過動症 (ADHD)，這種獨異狀態，意味著她不太可能過一般社群生活、與「人類這種生物」和諧共處，因而四處碰壁，動輒掀翻周身親友同儕的常人世界，於是她天真地詢問母親是否有一本「人類使用說明書」可按圖索驥，導出解方。答案是沒有。成人之後，她有幸獲得生化博士學位，終於尋得開啟自我封閉天地的專業之鑰，以她最熟悉的科學語言，拆解繁複晦澀的身心機制與社會儀俗，回歸並肯定自身的特異性，釐清了「如何當一個人」的最終意義。</p> <p>本書以罕見、原創的「心理回憶錄／圖解分析／科學入門知識介紹」多合一形式，追問身心地帶令人費解的常軌脫逸或糾結景象，搭配作者親繪、深入淺出的二十餘幅「手寫風」圖表，溫暖包容的心靈精神觀與廣納物理、化學、生物、心理學的基礎科學世界觀和諧共振，交織出這本幽默有餘、嚴謹有度的「人類心智現象解說指南」——原來生活決策有分「箱型思維」與「樹狀思維」？人人個性有別，都是「蛋白質」搞的鬼？宇宙萬物注定失序，清掃房間只是違逆「熱力學」的徒然之舉？「一見如故」或「平行時空」，都是「波長」不同步的問題，振幅各異，絕不可能搖擺共舞；人與人憑靠「化學鍵」牽連相依，自然界「四大作用力」也在其間吸斥生剋。「人我」化成，其來有自，這本新世代天才學者的得獎大作，將領你踏上「與人同相」之路……</p>			