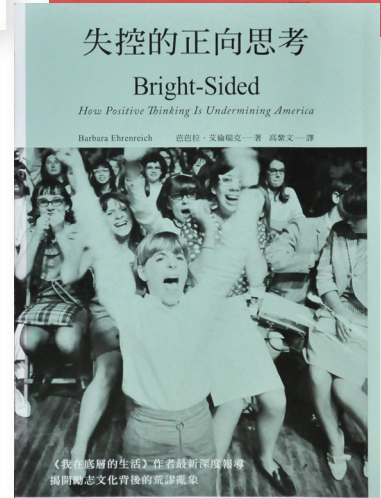
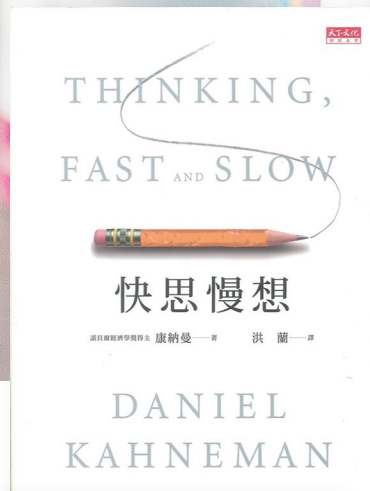


# BOOKS YOU SHOULD READ



## 白領人才應該讀的好書

TEXT : MINGO

安靜，就是力量  
內向者如何發揮積極的力量！

快思慢想

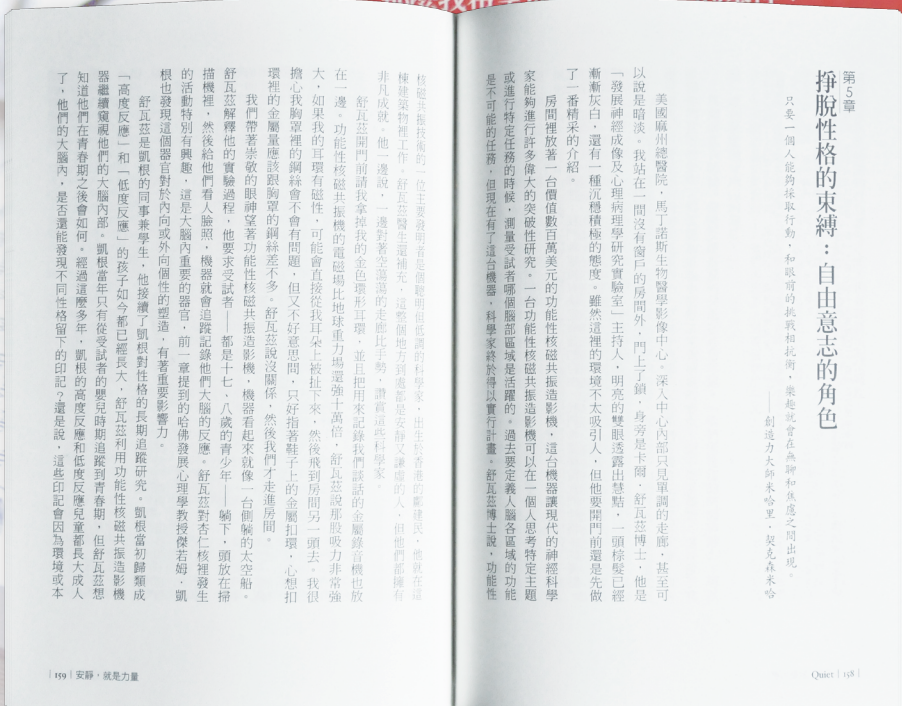
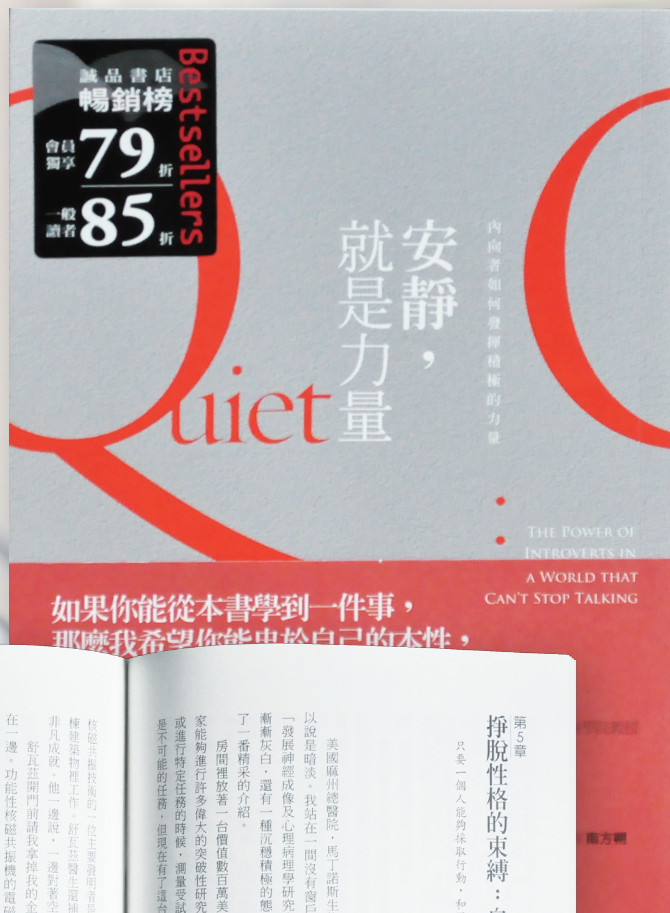
失控的正向思考

正義：一場思辨之旅

# 安靜，就是力量：

# 內向者如何發揮積極的力量！

作者：蘇珊·坎恩  
原文作者：Susan Cain  
譯者：沈耿立、李斯毅  
出版社：遠流  
出版日期：2012年10月01日



大部分公司中總是有一些沉默寡言的人存在，而你是內向還是外向的人？一般人的印象中，內向就是懦弱、膽小的代名詞；《安靜，就是力量：內向者如何發揮積極的力量！》這本書提出不同的觀點，告訴我們外向或內向孰優孰劣，相反的，反而要讓我們重視內向者所可能激發的能量，因為外向者太容易蓋掉內向者的光芒，書中要傳達的是要如何引導身邊有內向特質的人，讓他們和向外者溝通，建立社群、以及如何教養內向小孩的信心，甚至找工作、伴侶、解決家庭、婚姻衝突，以及如何在商場上談判，克敵制勝。

這是第一本針對內向者與外向者這兩種不同性格所做的新探索。根據統計，全世界三分之一以上的人是內向者，他們向來屬於不容易被注意到的族群，作者擁有多年商業顧問的資歷，本身也曾是一位自卑的內向者，因此，她能從一個新的角度重新審視內向者的性格特徵。書中以許多實例探討內向者與外向者這兩種性格，在不同的文化、家庭裡的表現，以及在學業與職場生存的不同發展，更教導內向者如何將自己獨特性格轉化為優勢，更重要的是，這本書會改變我們看待內向者的眼光，以及改變內向者看待自己的眼光。

# 快思慢想

作者：康納曼

原文作者：Daniel Kahneman

譯者：洪蘭

出版社：天下文化

出版日期：2012年10月31日

# THINKING, FAST AND SLOW



## 快思慢想

諾貝爾經濟學獎得主 康納曼——著 洪蘭——譯

快思慢想

來，你感覺到這個女人馬上要說一些不好的話，可能用很嚴厲的話大聲罵人，她未來要做些什麼是很自動、毫不費力地進入你的心中。你並不知道她的心情是怎樣或是預期她要說什麼，而且你對照片的反應並不是你做了什麼她才這樣。你的感覺就這麼產生了，這就是快速思考的一個例子。

現在請看下面這個問題：

17×24

你立刻知道這是一個乘法問題，如果你有紙和筆的話你會算算看。如果沒有紙筆的話，你就不會做，因為你知道自己的心算能力。你同時也知道這個答案的範圍，你馬上知道12609和123都是不對的答案。但是假如你沒有花時間算它，就不確定答案是不是568。

你一步一步在做乘法時，你經驗到慢的思考。你先從記憶中提取在學校時學的乘法規則，然後用它們把答案計算出來，你感覺到把東西記在大腦中的負擔，因為你需要追蹤你做到哪一步，下面又該怎麼做。每一步都要把前面一步記在腦海裡，這個歷程就叫心智運作：特意的、花力氣的和有次序的運作。這正是慢的思考的典型。這個計算不只是你心中的事件，也動用到你的身體。你的肌肉緊張起來，血壓上升，心跳加速。在做計算時，如果有人看你的眼睛，他會發現你的瞳孔是放大的。當你的心智工作結束時，瞳孔就回到原來的大小了；也就是說，當你得出正確答案408，或是你做不出來放棄時，瞳孔就恢復正常了。

38

### 01

#### 故事中的人物

要觀察你的心智在自動化模式中的情形，請看下面這張圖。



圖1

當你在看這個女人的面孔時，它其實包含了我們一般稱之為看（seeing）和直覺思考的兩個歷程。你馬上注意到這個年輕女子的頭髮是黑色的，她在生氣，此外，你所看到的東西延伸到未

37

做對的決策，很重要，也很困難；決策是我們每天都不斷在做的事情，它不斷的、隨時的、無感的出現在我們腦中，而少數幾個重要的決定，卻足以決定自己的一生。《快思慢想》作者為曾得過諾貝爾經濟學獎——心理學家卡尼曼，作者被譽為是「繼佛洛伊德之後，最偉大的心理學家」。該書重新詮釋了決策與判斷、風險、幸福和財富的關係，推翻了經濟學對人的決策是理性的假設，更首度披露「直覺偏見」和「邏輯捷徑」如何在不知不覺中，決定了我們自以為愜意的生活與社會樣貌，也將徹底改變你對思考的看法。

「快思」與「慢想」是兩個很有系統的思考方式；書中的快思就是直覺式思考，慢想就是邏輯式思考。直覺式是依據過去的經驗，由大腦在短時間內對一件事物做出反應，得出結果。而邏輯式思考需要推測事情的前因與後果，需要比較長的時間。兩者並沒有絕對的優點或缺點，直覺式思考可以在短期內做出反應，搶得先機，但會忽略掉隱藏在背後的細節或陷阱。反之邏輯式思考注重每件事情都要有合理的因果關係，盲點就是往往需要足夠的資訊以及時間才能做決定。書中為讀者詳盡剖析為何直覺反應造成錯誤，股市專家、政治名嘴為何失靈，國家領導人如何提升決策品質、而這本書的目的是破除思考的盲點與迷思，希望大家不僅要會直覺地快思，同時也要能仔細的慢想。

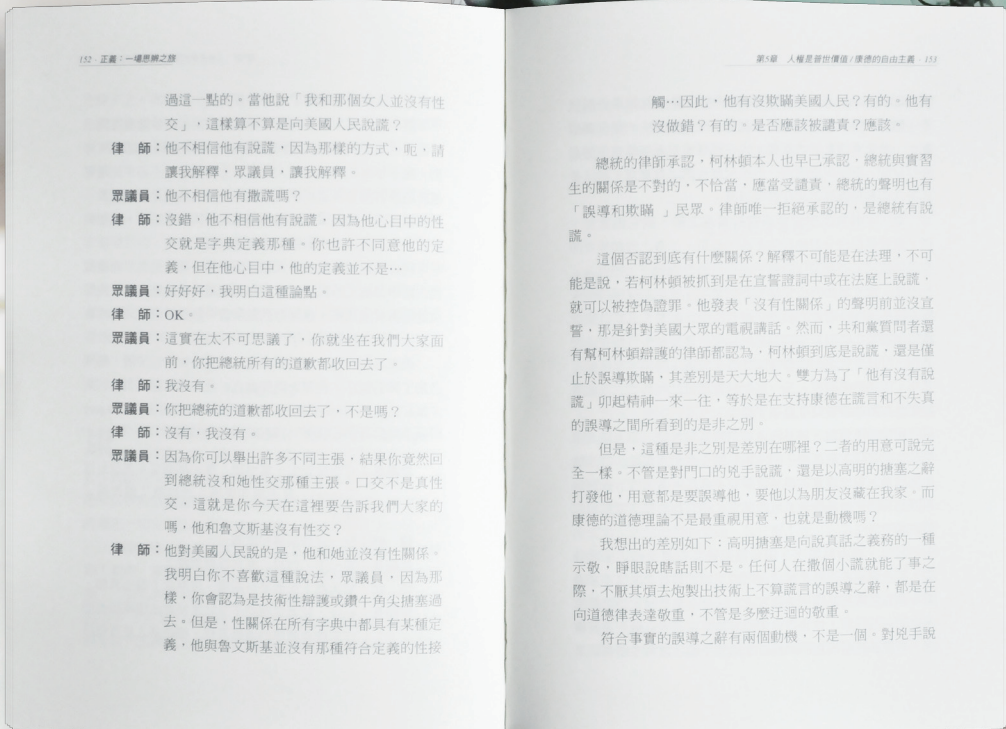
# 失控的正向思考

## 失控的正向思考

### Bright-Sided

How Positive Thinking Is Undermining America

Barbara Ehrenreich 芭芭拉·艾倫瑞克—著 高紫文—譯



作者：芭芭拉·艾倫瑞克  
原文作者：Barbara Ehrenreich  
譯者：高紫文  
出版社：左岸文化  
出版日期：2012年10月03日

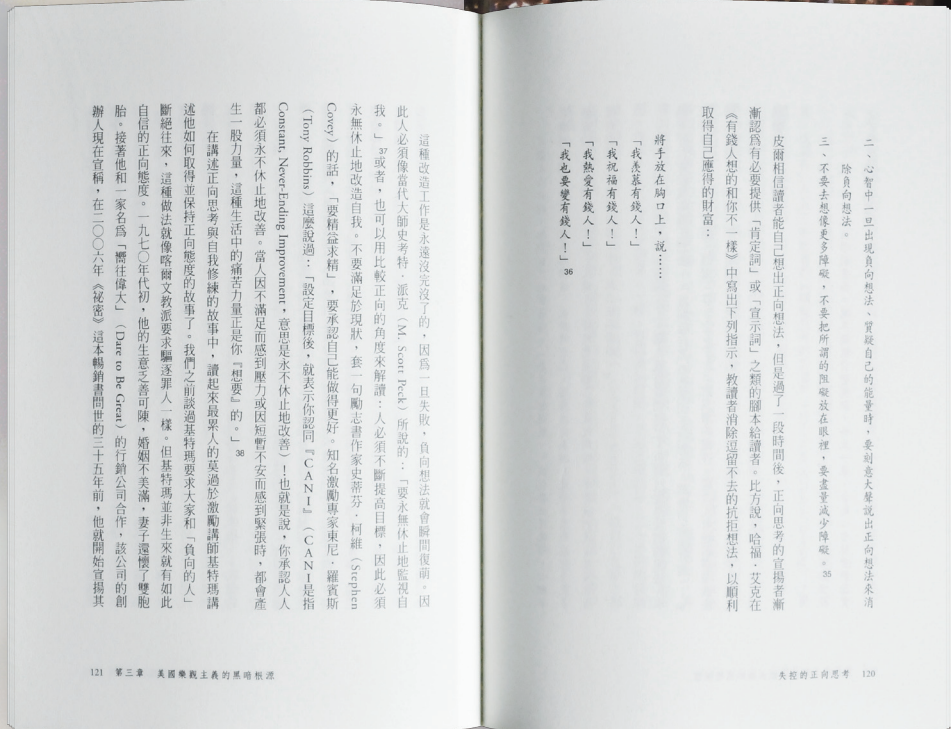
書中指出了至少兩項明確的問題：「正向思考」的效果沒有任何科學根據；「正向思考」使人失去了從公共性議題角度反省的能力。《失控的正向思考》作者不反對探索內在與自我成長，但強調，真正的正向態度，是要具備勇氣，能面對社會的真實境況。真正的正向思考應該是勇敢面對現實，而不是用「正向思考」，只看只想光明面來逃避現實。在《失控的正向思考》一書裡，她從田野資料、歷史沿革到理論批判領域述說觀點，不同的觀點與論說可讓台灣現今社會擁有更多元的聲音，是一本值得閱讀的批判性好書。

保持樂觀的態度一向給人一種正向的觀感，最近幾年流行許多勵志書籍，內容往往講述人要保持樂觀，就必定能克服一切事物；正向思考似乎成為一種新興宗教。大部分的正向思考課程內容全是一「感激」、「養成良好習慣」等這類通俗勵志書常有的實用策略，芭芭拉·艾倫瑞克的《失控的正向思考》才恍然大悟，原來這是目前風行美國的正向心理學。「正向思考」意指用樂觀積極的態度來看待自己、世界與未來，聽起來沒什麼不好，但艾倫瑞克六十歲時罹患乳癌時，因為負面情緒而想訴說發洩，卻引來大批「粉紅絲帶」（乳癌支持團體）成員的皺眉反應，因為她們堅信「正向思考可以戰勝癌細胞」，作者親身體驗了「失控的正向思考」帶來的副作用，於是開始研究正向思考的真正意義。

# 正義：一場思辨之旅



作者：邁可·桑德爾 Michael J. Sandel  
 出版社：雅言文化出版股份有限公司  
 出版日期：2011年03月01日  
 商品語言：中文 / 繁體



近幾年來許多美國名校掀起一股將自家名師的課程在網路上公開，藉以吸引更多一流學生前來；起頭的應該是麻省理工學院「開放課程計劃」(MIT OCW)。自此之後，各大學紛紛跟進，希望高等教育既受人民供養，當然也應該走出象牙塔，直接供人民取用。幾年來，在 YouTube Edu、Academic Earth 等網站已陸續出現不少點閱率超高的明星教授，而《正義：一場思辨之旅》作者桑德爾 Michael J. Sandel 是其中之一。

桑德爾教授的「正義」課程於一九八〇年第一次開課，學生只有十五人，近年則每每破千，總是比第二熱門課還多出四五百人，累計學生人數已超過一萬五，目前 YouTube 點閱率超過百萬，學生人數打破哈佛三百七十五年校史所有紀錄。二〇〇九年作者不只把教學內容寫成本書，還在美國公共電視播出，內容同時向全球公開。「正義」這本書中即提到了好幾位哲學家的理論，並且舉出許多兩難的例子，透過作者經由爭論議題的探討為引子，而將各種哲學思考理論的奧義言簡意賅說明。在他設計的脈絡下引導學生去發現判斷對錯的各種角度，也擅長把複雜而深奧的思想用簡潔的方式摘要成易懂的陳述，書中對於「公平正義」有不同看法，也都有其道理依據，藉由這本書，可檢視人生課題，是一本深刻而富啟發性的書籍。