



書籍簡介：【不執著的生活工作術：心理醫師  
教我的淡定人生魔法】

作者：香山理香

出版社：經濟新潮社

出版日期：2013年3月21日

內容簡介：

一本書，告訴你淡定人生的魔法——

偶爾試著裝傻、不在乎、大而化之、左耳進右耳出，  
好好儲存自己的心靈能量。

當你放下「凡事當真」的執著，  
就能為自己的心靈保留一方綠洲，  
邁向心有餘裕、細水長流的淡定人生！

「老闆剛剛對我說話時，好像很不高興。」

「大家都在談論這件事情，我竟然都還不知道。」

「不趕快把這個技巧學好，可能連工作都不保。」

其實，這些都是平白耗損心靈能量的顧慮。

香山理香 (Rika KAYAMA) 是日本著名的心理醫師，有感於憂鬱症的發生，多與當事人追求完美、太在意別人的看法有關。本書中，她親自傳授淡定人生的魔法，告訴讀者偶爾試著裝傻、不在乎、一笑置之、左耳進右耳出，好好保存自己的心靈能量，放下「凡事當真」的執著，讓心情放個假。

其實，有些事，不要想太多；有些人，不必太在意。如此一來，才能保留有限的心靈能量給更重要的人與事，為自己的心靈保留最後一方綠洲，邁向心有餘裕、細水長流的淡定人生！