



好書推介



陳漢祥老師

心境，
決定你的
處境

46個改變人生
困境的選擇題

附錄
20週年
紀念版

書名：**心境，決定你的處境：
46個改變人生困境的選擇題**

作者：**何權峰**

出版社：**英屬維京群島商高寶國際有限公司**

國際書號：**9789863899525**

本書透過46個生活情境的選擇題，帶領讀者探索情緒與認知的奧秘。書中提出了「情緒三步驟」：覺察當下感受、追溯信念根源、重塑思考模式，並以腦科學為基礎，解釋為何「想法決定情緒，情緒影響處境」。作者強調，外在環境無法改變，但我們永遠擁有選擇如何回應的自由，這正是改變人生困境的關鍵。

這本書最難得的是將抽象的心靈成長理論轉化為具體可行的步驟。每個章節都像一面鏡子，讓我們看清自己如何被慣性思維束縛，同時提供實用的轉念工具。特別是「一分鐘情緒自問法」，能在情緒爆發當下快速找回理性。無論是工作、學習、人際衝突或自我懷疑，書中都有相對應的思考練習，成為一本可以反覆查閱的生活指南。

實踐書中的方法後，我發現自己對情緒的覺察力明顯提升。遇到生活上的煩惱時，當我的想法轉變，焦慮自然減輕，解決方案也隨之浮現。這本書就像一位智慧的導師，提醒我每個困境都藏著成長的禮物，關鍵在於我們用什麼心境去面對。現在每當負面情緒來襲，我會想起書中的核心觀點：「痛苦不是來自事情本身，而是來自我們對事情的看法。」這種覺悟使我的生活變得更加從容自在。

