

## 館員選讀



書封來源：博客來網路書店

書名：刻意放鬆：25個壓力調節練習，  
找回安定的內在

作者：胡展誥 著



選書師推薦好書



館藏連結

「平靜是一股溫柔而堅定的力量。就像承受海浪衝擊的岸邊礁石，不論是大浪來臨，或是風雲安定的日子，它有一股自信，波光粼粼矗立在海邊。快樂與不快樂都是自然的情緒，既來既往，我都能感受它，也學習接納它。謝謝有情緒感受的存在，讓我更能照顧好自己，這是我心裡的平靜。」

在這努力活著的每一天，是否曾允許自己好好放鬆一下呢？放鬆指的是一種友善的自我照顧，忙碌與緊湊的生活步調，往往讓人們忽略了照顧自己的重要性，也許滑滑手機、看看電視便是大多數人們的放鬆方式，但在這些過程中，我們的大腦能否達到真正的放鬆呢？刻意放鬆的方法便是深入內心，覺察自我的各種狀態與情緒，從而達到真正的放鬆效果。

身為諮商心理師的本書作者藉由溫暖的文字，提供一些簡易的放鬆方法，其中也包含了觀察情緒、覺察自我、並走出困住的思緒，重新找回埋藏於心中深處的平靜與安定，推薦本書給努力生活的每一個人，我們都值得好好放鬆、善待自己，如此才能照顧好身旁所愛的人們，讓人生的路走得更穩更遠。

選書師 婕誼