

保良局董玉娣中學
2014-15 年度
圖書館
早會老師好書推介 – 馬素玲老師



書名：北歐式的自由生活提案

作者：本田直之

出版社：臺灣聯經出版社

簡介：

在都市上班，在悠閒的鄉間過生活少一點物慾，換來更多的時間，更多的興趣；不替公司賣命，而是提升自己的能力和人脈；拋棄追求名利的舊觀念，擁抱自由生活的幸福；其實，我們都很想試試看……用物質來感受幸福的時代已經結束了。從物質獲得的滿足只能維持瞬間，但從經驗，以及從經歷所得到的知識，卻會留一輩子。為何北歐各國的「幸福指數」居於世界排行的前幾名呢？生活富裕的日本為何又只居於第 81 名呢？為了找出答案，作者本田直之前往「幸福排行榜」前幾名的北歐各國，採訪當地民眾，他發現，唯有拋開物質至上主義的傳統價值觀，改而追求工作、居住、生活上的自由，才能達到真正的快樂。

推介原因：

幸福不一定需要高消費，更多取決於個人的心態。物質至上，愛比較，往往都較難自主地得到持久的快樂。知足感恩一般較容易在日常生活中持續地感到點點的快樂，這跟物質，消費並無必然關係，更多取決於個人的心態和選擇。《北歐式的自由生活提案》並非介紹旅遊的書籍，而是一本喚醒生活於物質生活富裕而又不快樂的城市人，在思維及生活態度稍作改變，少物質追求，多一點的感恩和知足。

《北歐式的自由生活提案》已放置於學校圖書館，歡迎同學借閱。