

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-54	繳交日期	113/06
讀者姓名	洪承佑	單位 系所	電機系所
書名	怪咖生活實驗室:93 個頂尖科學家告訴你生活小事背後的大智慧		
心得	<p>《怪咖生活實驗室:93 個頂尖科學家告訴你生活小事背後的大智慧》這本書分為九大章共 75 小篇，涵蓋了消費、職場、溝通、人際、飲食、生活、心理、運動和娛樂等九個主要面向。每一篇文章都針對特定的生活情境，提供科學實證的方法和具體的解決方案。例如，書中提到飲食習慣，通過科學研究解釋了為什麼吃夜宵會影響我們的身體機能，尤其是肝臟如何根據進食時間來調節卡路里的儲存。這讓我了解到，在減肥過程中，控制進食時間和飲食習慣同樣重要。書中還探討了行為與心理的關聯，例如如何判斷對方的回答是否真誠。作者指出，除了眼神閃爍，回答的速度也是一個重要的測謊指標。如果對方在回答「是」之前稍有延遲，那麼真實的答案很可能是「不是」。這種簡單易懂的科學解釋，讓我在日常交流中能夠更加敏銳地觀察他人的行為，提升了我的社交技巧。我覺得這本書不僅是一部優秀的科普讀物，更是一個充滿智慧和趣味的生活指南。作者以其幽默風趣的筆法，讓科學不再枯燥，讓我們在探索生活的同時增添無限的樂趣。書中的科學知識和生活智慧，讓我對世界有了新的認識和探索的動力。我相信每一位讀者都能從中獲益匪淺，無論你是否具有科學背景，都能在這本書中找到啟發和樂趣，所以我覺得這本書是大家都會喜歡看的書。</p>		