

## 做自己的情緒魔法師 展出圖書清單

展出地點：圖書館前棟一樓大廳

序號	書名	條碼號	索書號
1	陪伴心理學	00385848	170 8346 2022
2	無行動, 不幸福	00385664	170 8457 2022
3	擁抱你的內在家庭: 運用IFS, 重新愛你的內	00385255	170 8675 2022
4	不理性敬上	00385713	170 A698 2016
5	心理學的101堂課	00387021	170 F988 2022
6	理性	00385127	170 P655 2022
7	快樂成癮	00385136	170 Z46 2021
8	情緒陰影	00371573	170.18 8463
9	主體.心靈.與自我的重構	00384755	170.7 8324 2020
10	力挺自己的12個練習	00381150	172.1 H251 2019
11	無, 生命的最佳狀態	00384899	172.9 8573 2022
12	我決定我是誰	00381928	173.74 8655 2019
13	恰如其分的自尊	00371847	173.75 A555
14	極度韌性	00385105	173.76 Z19 2022
15	思考101	00387924	176.3 A286 2023
16	情緒操控	00385159	176.3 V766 2022
17	開始分心, 就是快要變強了	00388004	176.32 B223 2022
18	記憶的技術	00387923	176.33 8843 2023
19	思考馬達	00388002	176.4 8343 2023
20	圖解邏輯思考法	00387918	176.4 8435 2023
21	思考, 就像上健身房	00387919	176.4 8855 2023
22	突破性思考	00387933	176.4 C112 2023
23	超越AI的思考架構	00387932	176.4 C966 2023
24	30堂帶來幸福的思辨課	00385912	176.4 E37 2023
25	破框思維的技術	00387930	176.4 I97 2023
26	在大腦外思考	00384923	176.4 P324 2022
27	思考的法則	00387956	176.4 T284 2023
28	好心情沒人能給	00389267	176.5 8353 2023
29	蔡康永的情商課	00380801	176.5 8466 c.2
30	別讓情緒毀了你的努力	00383875	176.5 8745 2020
31	遠離! 傷人傷己的情緒風暴	00381939	176.5 8872 2019
32	你可以生氣, 但不要越想越氣	00384552	176.5 8872 2020
33	心流	00381285	176.5 C958 2019
34	練習放手	00383811	176.5 S681 2021
35	孤獨, 是一種能力	00383439	176.5 S886 2020
36	卡內基遠離焦慮, 擁有快樂生活	00385060	176.51 C289 2021
37	哈佛最受歡迎的幸福練習課	00384972	176.51 G464 2022
38	失控的努力文化	00384699	176.51 H433 2021
39	不抓狂的情緒控制術	00349552	176.52 8265
40	療癒誌	00368646	176.52 8273
41	情緒重建	00383182	176.52 838 2019
42	過勞腦:	00371611	176.52 8433

序號	書名	條碼號	索書號
43	走出情緒黑洞的練習課	00380708	176.52 8453 2020
44	不被情緒左右的28個練習	00371823	176.52 8455
45	與負面情緒愉快相處的轉變練習	00387326	176.52 8455 2022
46	已經辛苦 就不要再心苦	00389550	176.52 8474 2023
47	過去留下的憂鬱, 未來帶來的焦慮	00389285	176.52 8644 2023
48	為什麼別人那麼幸福, 我卻如此孤獨	00383440	176.52 8746 2021
49	有刺 情緒 斬.斷.離	00380721	176.52 8754 2020
50	療癒孤寂	00380711	176.52 8863 2020
51	給不小心就會太焦慮的你	00383887	176.52 8872 2020
52	走出關係焦慮	00383889	176.52 8872 2020
53	情緒跟你以為的不一樣	00380700	176.52 B274 2020 c.2
54	每個人都想學的焦慮課	00381666	176.52 B393 2020
55	哈佛醫師的復原力練習書	00384546	176.52 G289 2021
56	不再焦慮	00389373	176.52 J35 2023
57	恐懼密碼	00366329	176.52 K41
58	沒事的, 我的焦慮怪獸	00384944	176.52 K73 2022
59	面對恐懼的勇氣	00389310	176.52 S721 2023
60	安慰的藝術	00370666	176.52 W177
61	焦慮型人格急救手冊	00389318	176.52 W729 2023
62	好好去感受	00389378	176.52 W766 2023
63	真正有效的紓壓處方	00387086	176.54 8336 2022
64	正念減壓自學全書	00380494	176.54 8443
65	適度緊張能力倍出	00380770	176.54 8544 2020
66	身心壓力多大, 聽心跳頻率就知道	00383445	176.54 8635 2020
67	壓力/自救	00389419	176.54 884 2023
68	抗壓韌性	00389410	176.54 A313 2023
69	自我療癒正念書	00383425	176.54 S237 2020
70	減壓, 從一粒葡萄乾開始	00363148	176.54 S781 c.2
71	讓自己快樂	00380725	176.56 E47 2020
72	沒人看見的時候, 就要過得舒舒服服:	00389546	177 8443 2023
73	內在黑洞	00389522	177.1 8442 2023
74	衝突對話, 你準備好了嗎	00389309	177.1 8754 2023
75	讓對話, 不再模糊與情緒化	00389321	177.1 W815 2023
76	療癒內疚	00389518	177.2 8244 2023
77	可以獨處, 也可以親密	00384955	177.2 8336 2022
78	你這一生要努力的, 就是活成自己喜歡的樣	00383803	177.2 8423 2020
79	把損失化為獲得	00389325	177.2 8424 2023
80	正向思考	00367192	177.2 8427
81	我們還有沒有勇氣相遇	00381983	177.2 844 2020
82	矽谷阿雅	00382137	177.2 8442 2020
83	我不是挨打就會趴下的人	00381964	177.2 8443 2020
84	遺書教我的事	00384524	177.2 8443 2021
85	重點不在別人眼光, 在你該發的光	00389545	177.2 8443 2023
86	改變人生的3分鐘書寫	00389332	177.2 8445 2023
87	爆發式成長	00389508	177.2 8445 2023

序號	書名	條碼號	索書號
88	冰山練習曲	00384578	177.2 8447 2021
89	沒有退路, 才有出路	00382153	177.2 8453 2020
90	雞皮疙瘩是實現夢想的第一步	00363480	177.2 8456
91	小熊維尼的幸福魔法書	00382007	177.2 8456 2018 v.1
92	思維蛻變, 成為生活棋局中的贏家	00389529	177.2 8456 2023
93	心的強大, 才是真正的強大	00362162	177.2 8462
94	真好, 這樣活到現在	00368665	177.2 854
95	主動出擊	00385818	177.2 854 2023
96	改變情緒的姿勢	00382119	177.2 8553 2020
97	抱住棒棒的自己	00389329	177.2 8566 2023
98	不辜負自己, 就是最好的人生	00389366	177.2 8625 2023
99	愛自己, 別無選擇	00385027	177.2 8634 2022
100	從內耗變心流	00389498	177.2 864 2023
101	他們都說妳「應該」	00381316	177.2 8643 2019
102	簡單心理	00389260	177.2 8662 2023
103	活出自我肯定力	00383759	177.2 8676 2020
104	擁抱停頓	00389526	177.2 8722 2023
105	先不談怎麼努力 來談談怎麼許願	00389466	177.2 874 2023
106	你怎麼想, 就怎麼創造	00370057	177.2 8755
107	為什麼我們老是搞砸想做的事	00387124	177.2 8755 2022
108	你不能總把這世界的光芒都讓給別人	00380694	177.2 8775 2020
109	讚美日記	00349585	177.2 8777 c.3
110	慣性討好	00385177	177.2 8863 2021
111	你不必對抗全世界, 為自己撐把保護傘就好	00384926	177.2 8866 2022
112	我的存在本來就值得青睞	00381921	177.2 8867 2020
113	行動的力量	00389295	177.2 893 2023
114	告別情緒泥沼的內在復原力	00387321	177.2 8943 2022
115	看! 情緒幹的好事	00383423	177.2 B472 2020
116	不完美的我, 也是最好的自己	00387332	177.2 B472 2022
117	有界限, 才有自由:	00389265	177.2 C689 2023
118	姿勢決定你是誰	00383828	177.2 C964 2020
119	史丹佛大學心理學講義, 人生順利的簡單法	00371620	177.2 G635
120	成長心態	00389386	177.2 K21 2023
121	心像練習	00384974	177.2 M153 2021
122	真堅強	00387216	177.2 M196 2023
123	思想巨人, 做內心強大的自己	00389287	177.2 M322 2023
124	法式優雅的正向思考	00371669	177.2 N477
125	出走, 找回你的內在力量	00389305	177.2 O55 2023
126	想太多的你, 不當好人也沒關係	00381197	177.2 P489 2019
127	5秒法則	00371841	177.2 R632
128	練習的心境	00382226	177.2 S839 2020
129	也許你該和自己聊聊	00389356	177.2 T956 2023
130	誰都是帶著心碎前行	00381700	177.2 W119 2020
131	我們最快樂	00383411	177.2 W663 2020
132	你無法破壞我的心情	00389326	177.3 8443 2023

序號	書名	條碼號	索書號
133	正向界線練習	00389516	177.3 M383 2023
134	拯救快要撐不下去的自己	00387948	178.3 8553 2023
135	修復關係, 成為更好的自己	00385884	178.8 8763 2023
136	自我照顧百寶箱	00389146	178.8 8846 2023
137	創傷會遺傳	00387992	178.8 A881 2023
138	繼續前行, 悲傷就不會是盡頭	00389180	178.8 D658 2023
139	看不見的傷, 最傷	00387998	178.8 J12 2023
140	元智慧	00387957	191.9 884 2023
141	其實, 你不是你以為的自己	00387301	191.9 8854 2022
142	耶魯大學的人生思辨課	00387931	191.9 V914 2023
143	失業.失戀.失勢, 過去已無法再重來	00385853	191.91 8546 2023
144	接受生命中的不完美	00387980	192.1 857 2023
145	隨緣, 不是教你隨便	00387891	192.1 8866 2023
146	練習不抱怨	00388006	192.1 L671 2023
147	靈性伴侶關係	00387950	192.1 Z94 2023
148	只是跟你講個話, 你卻說我不耐煩	00389334	192.32 8593 2023
149	哈佛.牛津認證的子彈人脈說話課	00387949	192.32 8724 2023
150	別人的情緒, 你讀懂了嗎	00389308	192.32 8754 2023
151	窮得有品味	00387913	192.5 S371 2023
152	子彈思考整理術	00380580	494.01 C319
153	零秒思考力	00388017	494.35 8344 2023
154	麥肯錫經典工作術	00387912	494.35 8535 2023
155	打造國際思考力	00382091	494.35 8669 2020
156	只要比別人多2%就可以	00387934	494.35 8854 2023
157	抗壓韌性	00389319	494.35 8953 2023
158	高趣商思維	00389392	494.35 8955 2023
159	成長性思維學習指南	00387935	521.1 B864 2023
160	世界最強思考武器-正宗心智圖	00387901	521.1 B992 2023