

【等級提升】主題書展圖書清單

展出地點：圖書館前棟一樓大廳

序號	書目	條碼號	索書號
1	我,真的比不上嗎:虛榮心理學 = vanity psychology/ 李少聰著.- 臺北市:風雲時代, 2024[民113]	00391491	170 8473 2024
2	趣味心理學原來是神隊友:10秒鐘人生助攻教室:更認識自己、身邊的人、還有全世界!/ 10秒鐘教室(yan)圖/文.- 臺北市:大田, 2024[民113]	00392338	170 8867 2025
3	人的心:耶魯大學最受歡迎的心理學公開課,探索人性的心智旅程/ 保羅.布倫(paul bloom)著; 陳岳辰譯.- 臺北市:商周, 2024[民113]	00388886	170 B654 2024
4	暢銷百萬的德國心理課:寫給在工作.愛情和人際關係中掙扎的你 / 福爾克.齊茲(volker kitz), 曼努埃.涂煦(manuel tusch)著.- 臺北市:先覺出版, 2022[民111]	00385851	170 K62 2022
5	主體.心靈.與自我的重構 = the subject, mind, and self-reconstitution / 黃應貴主編.- 新北市:群學, 2020[民109]	00384755	170.7 8324 2020
6	為何人情世故總讓你心累?:勇敢表達情緒,好好做自己 / 王軼楠著.- 新北市:方舟文化出版, 2022[民111]	00387258	173.75 8475 2022
7	極度韌性:18堂心理韌性練習課,帶你一步步打造復原力+自制力+抗壓力+持續力,泰然面對工作與生活中的所有難題 / 戴蒙.札哈裡斯(damon zahariades)作.- 臺北市:臉譜出版, 2022[民111]	00385105	173.764 Z19 2022
8	情緒操控:揭開最惡質的煤氣燈效應,拯救自己並重建正常關係的療癒7步驟,脫離欺騙.貶低.洗腦的有毒關係 / 黛博拉.維納爾(deborah vinall)著.- 臺北市:境好出版, 2022[民111]	00385159	176.3 V766 2022
9	開始分心,就是快要變強了:哈佛醫學院的「思緒漫遊」講座,如何用分心提升思想的廣度與創造力,還能使心情平靜而愉快/ 墨實.巴爾(moshe bar)著; 李婉如譯.- 臺北市:遠流, 2022[民111]	00388004	176.32 B223 2022
10	敗中求勝:西洋棋特級大師的人生逆思考/ 莫裡斯.艾胥利(maurice ashley)作; 盧思綸譯.- 臺北市:時報文化, 2024[民113]	00391803	176.4 A826 2024
11	30堂帶來幸福的思辨課:多想一點,發現更有深度的自己 / 琳達.艾爾德(linda elder), 理察.保羅(richard paul)著.- 臺北市:商周出版, 2023[民112]	00385912	176.4 E37 2023
12	你可以有情緒,但不要往心裡去:讓你不隱忍.懂釋懷,突破關係困境的十四種情感練習 = honestly, not hurting / 全美暎著.- 新北市:大樹林出版, 2023[民112]	00387317	176.5 8664 2023
13	別讓情緒毀了你的努力 / 劍聖喵大師著.- 臺北市:高寶國際, 2020[民109]	00383875	176.5 8745 2020
14	腦內的猩猩:一本正經的情緒進化論,幫你重塑思維方式,實現情緒自由!曼徹斯特大學實驗心理學博士,帶你一窺大腦總部控制臺,奪回情緒主控權/ 葉庭均著.- 臺北市:布克文化, 2024[民113]	00390028	176.5 8864 2024
15	遠離!傷人傷己的情緒風暴:3步驟!修復「關係裂痕」,覺察「內在自我」,暖心醫師的情緒操作sop,讓你活出自己喜歡的樣子 / 水島廣子著.- 臺北市:方言文化, 2019[民108]	00381939	176.5 8872 2019

序號	書目	條碼號	索書號
16	你可以生氣, 但不要越想越氣: 停止情緒化思考.不再與對錯拔河, 從此擺脫「地雷型」人設! / 水島廣子著.- 新北市: 仲間出版, 2020[民109]	00384552	176.5 8872 2020
17	情緒覺察: 情緒要上來了, 怎麼辦?從觸發到平靜, 轉化關係衝突, 找回內在安全感/ 蘇珊.坎貝爾(susan campbell)著; 尤可欣譯.- 臺北市: 馬可孖羅文化, 2023[民112]	00389387	176.5 C191 2023
18	拯救手機腦: 每天5分鐘, 終結數位焦慮, 找回快樂與專注力 = insta-brain / 安德斯.韓森(anders hansen)著.- 臺北市: 究竟出版, 2022[民111]	00384896	176.5 H249 2022
19	情緒的二把鑰匙: 情緒的面貌、情緒的力量、情緒的管理, 情緒如何影響思考決策/ 雷納.曼羅迪諾(leonard mlodinow)著; 黎湛平譯.- 臺北市: 網路與書, 2022[民111]	00387789	176.5 M685 2022
20	情緒重建 = emotion reconstruction: 運用九種認知技巧, 重新和情緒做好朋友 / 曾旻著.- 臺北市: 橡實文化出版, 2019[民108]	00383182	176.52 838 2019
21	走出情緒黑洞的練習課: 培養你的情緒自癒力,把光帶進黑暗裡 / 李世強著.- 桃園市: 橙實文化出版發行, 2020[民109]	00380708	176.52 8453 2020
22	與負面情緒愉快相處的轉變練習: 清理心靈垃圾, 快速轉念, 成為自己的心情療癒師 / 胡明瑜著.- 臺北市: 高寶國際, 2022[民111]	00387326	176.52 8455 2022
23	情緒の解剖圖鑑 = the anatomical chart of emotion: 第一個被情緒勒索的對象,不是別人,正是你自己! / 苔米地英人作.- 新北市: 楓書坊文化出版, 2018.05	00380482	176.52 8568 2018
24	擺脫情緒消耗: 不再被負能量控制 找回身心安在力量/ 蘇絢慧著.- 臺北市: 親子天下, 2024[民113]	00389517	176.52 8863 2024
25	情緒跟你以為的不一樣: 科學證據揭露喜怒哀樂如何生成 / 麗莎.費德曼.巴瑞特(lisa feldman barrett)著.- 臺北市: 商周出版, 2020[民109]	00380700	176.52 B274 2020 c.2
26	整理情緒背包, 激發前進的勇氣: 情緒智力管理專家教你卸下不健康的情感負債, 重拾前進力量的傷痛癒合練習 / 薇薇安.狄特瑪(vivian dittmar)著.- 新北市: 和平國際文化出版, 2020[民109]	00381506	176.52 D617 2020
27	我值得擁有好生活: 運用情緒的智慧與力量, 隨心所欲過生活 / 羅納.費德烈克(ronald j. frederick)著.- 新北市: 世茂, 2023[民112]	00387366	176.52 F852 2023
28	恐懼的哲學/ 拉斯.史文德森(lars fr. h. svendsen)著; 蔡耀緯譯.- 新北市: 木馬文化, 2024[民113]	00389864	176.526 S968 2024
29	焦慮型人格急救手冊: 如何在情緒的狂風巨浪中一再脫險/ 安娜.威廉姆森(anna williamson), 瑞塔.諾威(reetta newell)著; 高源譯.- 新北市: 日出, 2023[民112]	00389318	176.527 W729 2023
30	哈佛醫學院的smart壓力管理訓練 = when stress knocks on your door: 改善焦慮、輕鬱症;不失控、不暴走、不做錯決定最具科學原理的減壓生活提案 / 王芳著.- [臺北市]: 方言文化, 2020[民109]	00383764	176.54 847 2020
31	適度緊張能力倍出: 「緊張」不是阻力,而是助力!善用恰到好處的緊張,從此人生超常發揮 / 樺澤紫苑著.- 臺北市: 商周出版, 2020[民109]	00380770	176.54 8544 2020

序號	書目	條碼號	索書號
32	身心壓力多大, 聽心跳頻率就知道: 梁恆彰醫師四招處理自律神經失調造成的身心症狀 / 梁恆彰著.- 臺北市: 幸福綠光出版, 2020[民109]	00383445	176.54 8635 2020
33	壓力/自救: 運用正念, 改變基模, 擺脫一切痛苦感受/ 伊藤繪美著; 周奕君譯.- 新北市: 世茂, 2023[民112]	00389419	176.54 884 2023
34	抗壓韌性: 學會覺察與疼惜自我 活出想要的人生/ 珊.艾卡芭(sam akbar)著; 詹宛樺譯.- 新北市: 世茂, 2023[民112]	00389410	176.54 A313 2023
35	厲害的人, 都懂這些心理學: 讀懂人心, 預知別人下一步, 不說錯話、做錯決定, 有好人緣, 幸運總是來敲門 / 內藤誼人著.- 臺北市: 方言文化, 2020[民109]	00380723	177 8443 2020
36	沒人看見的時候, 就要過得舒舒服服: 用60%精力創造99%效率, 不努力生活法大全(總之你會越來越輕鬆就對了!)/ 內藤誼人著; 劉格安譯.- 新北市: 大牌出版, 2023[民112]	00389546	177 8443 2023
37	人生最大的成就, 是成為你自己 / 曾寶儀作.- 臺北市: 天下生活出版, 2021[民110]	00384569	177.2 8325 2021
38	不被喜歡, 也沒有關係: 戒掉討好, 活出自信, 建立有界限的穩定自我/ 黃玉玲著.- 臺北市: 晴好, 2023[民112]	00389490	177.2 8333 2023
39	好好生活慢慢相遇: 30歲, 想把溫柔留給自己 / 黃山料作.- 臺北市: 三采文化, 2021[民110]	00384590	177.2 8364 2021
40	擱淺在日子上的傷, 不用急著好起來 / 城旭遠著.- 臺北市: 境好出版, 2021[民110]	00384594	177.2 8367 2021
41	大人的學習法: 踏出舒適圈 以7個習慣與知識逆轉人生/ 宮崎伸治著; 趙鴻龍譯.- 新北市: 楓書坊文化, 2023[民112]	00389534	177.2 8367 2023
42	你不是沒時間, 而是沒精力!: 提高人生績效的精力管理術: 體能 × 情緒 × 目標 × 生活習慣 做自己的精力管理教練!/ 唐希媛(luna)著.- 臺北市: 時報文化, 2025[民114]	00392192	177.2 8379 2025
43	你的心, 今天還安好嗎?: 每一天練習對自己多寬容一點/ 孫廷沅著; 郭宸瑋譯.- 臺北市: 遠流, 2023[民112]	00389367	177.2 8394 2023
44	我, 這樣就很好: 不知道自己有多美好的我, 最需要的暖心抱抱 / 趙宥美著.- 臺北市: 皇冠, 2022[民111]	00385170	177.2 8436 2022
45	矽谷阿雅: 追不到夢想就創一個! / 鄭雅慈著.- 臺北市: 高寶國際, 2020[民109]	00382137	177.2 8442 2020
46	信心, 是一把梯子/ 施以諾著.- 臺北市: 主流, 2025[民114]	00391725	177.2 8443 2025
47	給我一點耍廢的勇氣: 你的存在, 永遠值得被愛! 翻轉厭世負能量, 休息也是一件有意義的事 = feed the need to veg out! / 王雅涵(waha)著.- 新北市: 方舟文化出版, 2023[民112]	00387358	177.2 8444 2023
48	成年人的世界裡, 誰不是帶著傷口奔跑: 那些殺不死你的, 都會讓你更堅強/ 李世強作.- 桃園市: 橙實文化, 2024[民113]	00391159	177.2 8453 2024
49	決定成敗的8件事 / 李金水編著.- 臺北市: 旭昇總經理, 2006[民95]	10302186	177.2 8468
50	把時間當作朋友: 沒有人能管理時間 你真正能管理的, 只有你自己/ 李笑來著.- 臺北市: 漫遊者文化, 2023[民112]	00389279	177.2 8497 2023
51	主動出擊: 別讓機會錯過你 / 方州著.- 新北市: 華夏出版, 2023[民112]	00385818	177.2 854 2023
52	二八定律: 80/20法則 = pareto principle/ 於珊主編.- 新北市: 布拉格文創, 2025[民114]	00392584	177.2 854 2025
53	內心的自己, 想要跟你說說話: 100則療心配方, 陪伴你收納情緒、好好照顧自己, 為內心的暗影照進溫暖的光/ seolleda崔慇正著; 李煥然譯.- 新北市: 仲間, 2023[民112]	00389440	177.2 8554 2023
54	有底氣, 無所畏/ 余懷瑾著.- 臺北市: 商周, 2024[民113]	00388781	177.2 8564 2024

序號	書目	條碼號	索書號
55	每天演好一個情緒穩定的大人 / 老楊的貓頭鷹著.- 臺北市: 高寶國際, 2020[民109]	00381947	177.2 8565 2020
56	抱住棒棒的自己: 和情緒對話, 與焦慮和解, 你也可以從自我中獲得力量, 22個心理諮詢案例漫畫/ 徐慢慢心理話著繪.- 新北市: 幸福文化, 遠足文化, 2023[民112]	00389329	177.2 8566 2023
57	海賊王驚點語錄: 海賊王教我的50件事 / 冒牌生著.- 臺北市: 平裝本, 2012[民101]	00353475	177.2 8576
58	通往偉大航道的50個關鍵字: 海賊王驚點語錄2 / 冒牌生著.- 臺北市: 平裝本, 2013[民102]	00356165	177.2 8576 v.2
59	不辜負自己, 就是最好的人生: 人生中場重開機, 以人類圖回歸真我的奇幻旅途/ 文心藍作.- 臺北市: 遠流, 2023[民112]	00389366	177.2 8625 2023
60	責任型思維, 從態度到結果的成功哲學: 習慣養成 x 左腦意識 x 專注細節 x 主動思考.....九大核心概念, 探討成功者的必備修養/ 楊宗華著.- 臺北市: 沐燁文化, 2025[民114]	00391770	177.2 8626 2025
61	20幾歲就該懂的斜槓思維 / 金正浩作.- 新北市: 好的文化, 2018.11	00380305	177.2 8643 2018
62	躺平, 是我的權利: 貓和狗的療心話 / 簡單心理著.- 臺北市: 時報文化, 2022[民111]	00387161	177.2 8662 2022
63	真誠be real not perfect: 從菜鳥助理到跨國企業ceo, 關於職場、關係與人生的啟發/ 楊佳榮著.- 臺北市: 商周, 2024[民113]	00388739	177.2 8666 2024
64	會好起來的, 就算不是現在/ 亞歷珊卓拉.歐拉諾(alessandra olanow)圖文; 林師祺譯.- 臺北市: 大田, 2024[民113]	00391114	177.2 8743 2024
65	致勝心態: 掌握成功人生關鍵 / 林霄漢作.- 臺北市: 吳氏總經銷, 2007[民96]	10188164	177.2 8746 2007
66	畢業就在夢想的路上, 強大!: 斜槓青年23歲年薪百萬的密技, 學習+ 規劃+ 自律, 30歲前實踐夢想 / 另維著.- 臺北市: 高寶國際, 2020[民109]	00383893	177.2 876 2020
67	用夢想設計你的人生: 600天生命蛻變奇蹟!vito大叔的365人生設計課/ vito大叔(蔣宗信)著.- 新北市: 方舟文化, 遠足文化, 2023[民112]	00389328	177.2 878 2023
68	軟能力: 那些學校裡學不到, 卻讓你終身受益的底層能力= soft skills/ 吳軍著.- 新北市: 幸福文化出版: 2023[民112]	00389280	177.2 884 2023
69	我的人生沒有偶然 / 勝間和代作.- 臺北市: 三采文化, 2009[民98]	10329069	177.2 8846
70	從卡關中翻身: 45則勵志故事翻轉人生窘境, 菜鳥.老鳥不可不知的職場破關指南! / 吳家德著.- 臺北市: 麥田出版: 2017[民106]	00368698	177.2 8865 2017
71	你不必對抗全世界, 為自己撐把保護傘就好: 34個保護自己的心理法則, 培養內在韌性, 破除糾結小劇場 / 吳秀香著.- 臺北市: 日月文化出版, 2022[民111]	00384926	177.2 8866 2022
72	從此不再為難自己 = stop being hard on yourself henceforth / 采薇著.- 新北市: 發光體出版, 2020[民109]	00383800	177.2 898 2020
73	看!情緒幹的好事: 哈佛精神科醫師執業40年的良心告白 / 麥可.班奈特(michael i. bennett), 莎拉.班奈特(sarah bennett)著.- 新北市: 奇光出版, 2020[民109]	00383423	177.2 B472 2020

序號	書目	條碼號	索書號
74	不完美的我,也是最好的自己:哈佛精神科醫師執業45年的良心告白 接受「人生就是不公平」,練習「做自己情緒的主人」/麥可.班奈特(michael i. bennett), 莎拉.班奈特(sarah bennett)著.- 新北市:奇光出版, 2022[民111]	00387332	177.2 B472 2022
75	從終點起跑:想成功,專業不足.天分不如?這裡有彎道超車的捷徑。逆向工程思考法,我以業餘打敗專業/丹尼爾.比格(daniel bigham)著.- 臺北市:大是文化, 2022[民111]	00385793	177.2 B592 2022
76	打造贏家的腦:5大腦力工具x8項贏家特質=成就目標/傑夫.布朗(jeff brown), 馬克.芬斯基(mark fenske), 莉茲.內波倫(liz neporent)著.- 臺北市:臉譜出版, 2010[民99]	00338712	177.2 B878
77	拖延心理學:為?麼我?是愛拖延?是與生俱?的壞習慣,還是身?由己?/珍.博克(jane b. burka), 萊諾拉.袁(lenora m. yuen)著;洪慧芳譯.- 臺北市:漫遊者文化, 2023[民112]	00389283	177.2 B959 2023
78	停損的勝算:世界撲克冠軍教你精準判斷何時放棄,反而贏更多/安妮.杜克(annie duke)著;謝佳真譯.- 臺北市:采實文化, 2024[民113]	00392151	177.2 D877 2024
79	像亞森.羅蘋一樣反應與思考/史蒂芬.加尼葉(st phane garnier)著;何桂育譯.- 新北市:方舟文化, 2024[民113]	00391506	177.2 G236 2024
80	慣性成功的心智鍛鍊:翻轉平庸匱乏的十七支密鑰,打造強大的心理韌性,預約財富自由的增值人生/唐.m.格林(don m. green)作;朱家鴻譯.- [臺北市]:方言文化, 2023[民112]	00389391	177.2 G795 2023
81	進入心流的七種藝術:停止內耗,顯化富足人生/貝琪.霍爾(becky hall)著.- 新北市:世茂, 2023[民112]	00387367	177.2 H174 2023
82	思考致富聖經/拿破崙.希爾(napoleon hill)著.- 新北市:世潮, 2023[民112]	00387345	177.2 H647 2023
83	成功人士的用時智慧:向世界百位高成就人士取經,學習事半功倍的時間運用智慧,讓你不再身心俱疲、收穫更大快樂/阿曼莎.伊姆貝爾(amantha imber)著;羅亞琪譯.- 臺北市:臉譜出版,城邦文化出版, 2023[民112]	00389286	177.2 I32 2023
84	善待自己,即便你不完美/莎魯.艾札迪(shahroo izadi)著.- 新北市:奇點出版, 2020[民109]	00380716	177.2 I98 2020
85	成長心態:面對逆境的突破挑戰與自我實現/史考特.巴瑞.考夫曼(scott barry kaufman), 喬迪恩.費恩戈爾德(jordyn feingold)著;蔡耀騰譯.- 臺北市:馬可孛羅文化, 2023[民112]	00389386	177.2 K21 2023
86	真正的你,和你想的不一樣:揭開「我」獨一無二的專屬人生,觸發生命改變的108個神奇問答/珍妮.李(jennie lee)著.- 臺北市:三采文化, 2021[民110]	00385251	177.2 L477 2021
87	成功路上闖過困難,實現夢想的人生指南:在「社會」大學以「苦難」為師,奧裡森.馬登的26堂人生課,跟著本書成為命運的建築師!/奧裡森.馬登(orison marden)著;孔謐譯.- 臺北市:財經錢線文化, 2023[民112]	00389204	177.2 M322 2023
88	用機遇談成功的機率:精準追求x適性場域x圓滑社交 年輕人最致命的並非不願努力,是不知道自己輸在哪裡!/奧裡森.馬登(orison marden)著;余卓桓譯.- 臺北市:財經錢線文化, 2023[民112]	00389464	177.2 M322 2023
89	贏家格局:自我尊重x果敢應對x抓住機遇x善用時間,擺脫失敗的17項人生建議,奧裡森.馬登談成功者/奧裡森.馬登(orison marden)著;郭繼麟譯.- 臺北市:財經錢線文化, 2023[民112]	00389210	177.2 M322 2023

序號	書目	條碼號	索書號
90	思想巨人, 做內心強大的自己: 意念控制軀體、恐懼把人嚇死、大笑救活人命.....內在的力量不只決定心情, 還能左右你的性命/ 奧裡森.馬登(orison marden)著; 胡戎譯.- 臺北市: 崧燁文化, 2023[民112]	00389287	177.2 M322 2023
91	冒險力: google、facebook都在用, 駕馭不穩定未來最需要的實力/ 安琪.摩根(angie morgan), 寇特妮.林奇(courtney lynch)著; 陳思華譯.- 臺北市: 高寶國際, 2023[民112]	00389381	177.2 M847 2023
92	致, 怕給人添麻煩的你: 清理內心不必要的羞愧感, 擁抱完整的自己 / 伊麗絲.桑德(ilse sand)著.- 臺北市: 采實文化, 2022[民111]	00385022	177.2 S213 2022
93	人脈力, 通往成功的無形通道: 告別邊緣人!未來注定荊棘遍布, 但求總有貴人相助/ 劉惠丞, 馬銀春著.- 臺北市: 財經錢線文化, 2023[民112]	00389290	177.3 8734 2023
94	遇見完形的我: 用覺察、選擇、責任與自己和好,解鎖人生難題 / 曹中瑋著.- 臺北市: 究竟, 2020[民109]	00380786	178.4 8465 2020
95	啟動心靈的對話 / 岡田尊司作.- 臺北市: 時報文化, 2022[民111]	00385236	178.4 8652 2022
96	我覺得人生不適合我: 歡迎光臨苦悶諮商車, 「瘋狂」精神科醫師派送幸福中! / 林宰 著.- 臺北市: 橡樹林文化出版, 2022[民111]	00385813	178.4 8749 2022
97	也許你該找人聊聊: 一位諮商心理師與她的心理師, 以及我們的生活 / 蘿蕊.葛利布(lori gottlieb)著.- 新北市: 行路出版, 2020[民109]	00381670	178.4 G686 2020
98	非凡韌性: 釋放傷痛, 不再偽裝, 從逆境中找到更強大的自己 / 梅格.潔伊(meg jay)著.- 臺北市: 圓神出版, 2019[民108]	00381474	178.4 J42 2019
99	父母不能選擇, 但人生可以: 走出家庭的傷, 從認識自己的依附關係開始/ 高橋和巳著; 徐天樂譯.- 臺北市: 心靈工坊文化, 2024[民113]	00391781	178.8 8346 2024
100	一直以來, 都沒有好好擁抱自己: 從負面情緒找回與人相處的自信/ 古宮昇著; 饒麗真譯.- 臺北市: 八方發行, 2023[民112]	00389082	178.8 8436 2023
101	一百零一個活下來的理由: 如何面對自殺情結 / 杜秀娟著.- 臺北市: 健行文化, 2023[民112]	00387581	178.8 8466 2023
102	我是這樣好起來的: 心理師親測有效的自我療癒指南/ 王偉著.- 臺北市: 三采文化, 2024[民113]	00392167	178.8 847 2024
103	情緒過勞的我, 有些話想對自己說: 閱讀治療師陪你走過心靈修復之路, 擺脫五種毒性心態, 重建剛剛好的人際距離與自我平衡 / 趙玟英著.- 臺北市: 三民, 2021[民110]	00385950	178.8 8478 2021
104	自我照顧百寶箱: 100個與壓力和平共處的自救提案/ 伊藤繪美著; 洪於琇譯.- 臺北市: 遠流, 2023[民112]	00389146	178.8 8846 2023
105	專業心理師是這樣自我療癒的: 我的人生也是一缸子問題, 還天天聽患者訴苦、倒情緒垃圾。怎麼辦?30年專業加經驗, 我總能有效抒解情緒!/ 伊藤繪美著; 賴詩韻譯.- 臺北市: 任性, 2024[民113]	00391277	178.8 8846 2024
106	微創傷: 你以為沒什麼事, 其實很有事/ 梅格.亞若(meg arroll)著; 呂奕欣譯.- 臺北市: 知田, 2024[民113]	00388353	178.8 A778 2024
107	高敏感情緒自救手冊: 如何避免感情用事?怎樣掌控自己不被情緒淹沒?/ 卡魯恩.霍爾(karyn d. hall)著; 李恩寧譯.- 新北市: 日出, 2024[民113]	00389945	178.8 H177 2024

序號	書目	條碼號	索書號
108	人生原來可以海闊天空: 我是這樣好的, 你也可以試試/ 瑪蒂達.韓道(matilda heindow)文字.繪圖; 屈家信譯.- 臺北市: 大田, 2024[民113]	00388178	178.8 H468 2024
109	靜下來, 才知道人生要什麼 / 洪蘭著.- 臺北市: 遠見天下文化出版, 2018[民107]	00373287	191 828 2018 c.2
110	從萬千人生解答此生: ai彙整古今文本, 探尋生命的真諦/ gpt-3, 潔絲敏.王(jasmine wang), 伊恩.湯瑪斯(iain s. thomas)著; 聿立譯.- 臺北市: 方智, 2023[民112]	00387996	191 G725 2023
111	你的美好, 不該由世界來定義: 別再處處遷就別人, 為自己的人生路著想 / 憶雲, 張超著.- 臺北市: 崧燁文化, 2022[民111]	00385114	191.9 823 2022
112	寧靜的力量: 社會太冷漠、內心好空虛、生活很無趣?孤獨與人終生為伴 淡定才能找到答案/ 憶雲, 馬銀春著.- 臺北市: 沐燁文化, 2024[民113]	00389893	191.9 823 2024
113	修練幸福感的重構與實現: 走出迷茫.面對挑戰.發現真我, 深度解析幸福, 從心開始的生活蛻變!/ 高藝秦著.- 臺北市: 崧燁文化, 2024[民113]	00388149	191.9 8343 2024
114	與其明鬥暗爭, 不如做自己的光明燈: 馬克太太的人性會客室, 為你掃清人生萬千煩惱!/ 馬克太太(官芷儀)著.- 臺北市: 平裝本, 2024[民113]	00391710	191.9 8355 2024
115	雖然是大人, 有時還是想躲起來/ 城閉喧著.- 臺北市: 時報文化, 2023[民112]	00389266	191.9 8365 2023
116	長途旅客/ 豆苗先生著.- 臺北市: 圓神, 2024[民113]	00389762	191.9 8457 2024
117	不怕起點低, 就怕格局小!智商與情商的全面升級: 打破習慣、善待痛苦、難得糊塗.....八堂課讓你邁向未來, 不再平庸/ 王輝著.- 臺北市: 樂律文化, 2025[民114]	00391774	191.9 846 2025
118	google公關總監的職場慢爬成功學: 四十歲學英文、五十歲前進矽谷, 突破限制, 打造不倦怠的人生動力/ 鄭金慶淑著; 鄭筱穎譯.- 臺北市: 采實文化, 2023[民112]	00389408	191.9 8466 2023
119	想做什麼就去做: 在這只有一次的人生中, 活出你想要的樣子/ 齋名智子著; 周奕君譯.- 新北市: 世茂, 2024[民113]	00388827	191.9 8466 2024
120	生活裡, 遇見阿德勒的溫柔: 克服自卑 × 接納不完美, 從阿德勒心理學找到自我療癒與成長的勇氣/ 李家雯(海蒂)著.- 臺北市: 日月文化, 2024[民113]	00388804	191.9 8466 2024
121	關係力決定你的人生優勢: 打通人脈、集結盟友, 用10%關鍵人物, 成就90%大事!/ 李維文著.- 新北市: 方舟文化, 2024[民113]	00391636	191.9 8466 2024
122	未來世界大風吹遊戲, 你可以不當鬼: 33位建中大叔多元職場的自我追尋, 在萬變時代找到自己的位子 / 駝客學校編著.- 新北市: 好人出版, 2021[民110]	00384901	191.9 8536 2021
123	你的一段話: 擁有一點自信, 必要時也可以展現自私/ 阿飛文.- 臺北市: 悅知文化, 2024[民113]	00391226	191.9 855 2024
124	躺平即是正義, 我不是不想努力: 被失戀, 被裁員, 股票狂跌, 管他什麼亂七八糟的事, 你只需要佛系應對! / 傅世菱, 江城子編著.- 臺北市: 崧燁文化, 2022[民111]	00385796	191.9 8558 2022
125	外界的聲音只是參考, 你不開心就不參考/ 老楊的貓頭鷹著.- 臺北市: 高寶國際, 2023[民112]	00389679	191.9 8565 2023
126	稻盛和夫 人生的王道: 正確生活的共通哲學/ 稻盛和夫著; 山田淑敏譯.- 臺北市: 天下雜誌, 2024[民113]	00391890	191.9 8646 2024
127	要有一個人: 激讀22種人生, 你的人生有無限可能!/ 楊斯楷著.- 臺北市: 先覺, 2024[民113]	00389681	191.9 8654 2024

序號	書目	條碼號	索書號
128	向<<鬼滅之刃>>學習: 從絕望中重新振作的27句話/ 合田周平, 堀田孝之作; 王綺翻譯.- 新北市: 楓書坊文化, 2024[民113]	00392403	191.9 8656 2024
129	勝算: 用機率思維找到可複製的核心能力, 掌握提高勝算的底層邏輯= the chances of success/ 劉潤著.- 臺北市: 時報文化, 2024[民113]	00389604	191.9 873 2024
130	猶太人幽默大智慧/ 林郁主編.- 新北市: 新潮社, 2023[民112]	00392426	191.9 875 2023
131	成不了大人物的我們, 決定成為簡單的人/ 何俺作; 游韻馨譯.- 臺北市: 晴好, 2024[民113]	00388366	191.9 877 2024
132	在不完美的生活裡, 找到完整的自己 = to become a better self / 艾爾文著.- 臺北市: 三采文化, 2020[民109]	00380790	191.9 8836 2020
133	人生自古誰不廢: 或懷才不遇, 或落榜情傷, 古代魯蛇的人生堅強講義 / 敏鎬的黑特事務所著.- 臺北市: 究竟出版, 2018[民107]	00383077	191.9 8965 2018
134	貓是最好的人生教練: 掌握貓特質, 讓你活得自信、自由、自在/ 史蒂芬.嘉涅著; 梁若瑜譯.- 臺北市: 究竟, 2025[民114]	00392198	191.9 G236 2025
135	小熊維尼的幸福語錄: 尋找生活中的美好日常/ 艾倫.亞歷山大.米恩(a.a. milne)原著; 凱薩琳.海卡(catherine hapka)作; 劉倩茹譯.- 臺北市: 尖端, 2024[民113]	00388744	191.9 M658 2024
136	耶魯大學的人生思辨課: 對理所當然的人生提出大哉問, 建立深度自我對話習慣, 找到應對生死.成敗.磨難.價值等難題的內在向導/ 米洛斯拉夫.沃弗(miroslav volf), 馬修.克羅斯蒙(matthew croasmun), 萊恩.麥克安納利林茨(r. mcannally-linz)著; 廖建容譯.- 臺北市: 天下雜誌, 2023[民112]	00387931	191.9 V914 2023
137	今天, 我想休息一下: 了解活得疲憊的根源, 告別人際煩惱, 找回滿臉笑容的自己/ 孫力燦(緒方真理人)著; 葛瑞絲翻譯.- 新北市: 大樹林, 2024[民113]	00388324	191.92 8366 2024
138	懂你自己 才能做你自己: 找到你的天賦與道途, 人生會更自由與豐盛/ 謝明傑著.- 臺北市: 商周, 2024[民113]	00388937	192.1 8253 2024
139	進步一點點, 人生就會不一樣 / 洪蘭著.- 臺北市: 遠見天下文化出版, 2022[民111]	00384967	192.1 828 2022
140	轉念的力量: 不被念頭綁架, 選擇你的人生, 讓心靈自由 / 賴佩霞著.- 臺北市: 遠見天下文化出版, 2021[民110]	00384530	192.1 8377 2021
141	鈍感力養成: 克服敏感、提升挫折容忍度與自我認同的20堂課/ 姜愛玲作.- 臺北市: 凱信企管顧問, 2023[民112]	00389434	192.1 8393 2023
142	最高cp值的人生設計課: 關鍵時刻把遺憾最小化, 只付出20%努力, 也能獲得最理想的生活/ 橘玲著; 陳筱茜譯.- 臺北市: 高寶國際, 2024[民113]	00391573	192.1 843 2024
143	丟掉人生清單, 定義自己的快樂結局: 別再勉強硬撐了! 少做這23件事, 你會活得更幸福 / 本田晃一著.- 臺北市: 臺灣東販發行, 2021[民110]	00384988	192.1 8456 2021
144	和自己, 相愛不相礙: 好好吃飯、好好睡覺、好好愛的正念生活 / 郭葉珍作.- 臺北市: 三采文化, 2020[民109]	00383768	192.1 8486 2020
145	九個決勝點, 打造無懈可擊的全能人生: 塑造形象 × 展現自我 × 拓展人脈 × 精心遣詞, 從自我管理到社交技巧, 全面提升你的職場競爭力/ 徐定堯, 舒天, 孫思忠主編.- 臺北市: 財經錢線文化, 2024[民113]	00391935	192.1 8565 2024

序號	書目	條碼號	索書號
146	丟吧!成為更好的自己/ 山下英子著 ; 李建銓譯 .- 臺北市: 時報文化, 2024[民113]	00390042	192.1 8638 2024
147	進退法則, 處世沒有那麼難: 方與圓 × 進與退 × 剛與柔..... 掌握好分寸, 它們都是你最好的處世學分/ 康昱生, 舒天, 孫思忠著 .- 臺北市: 財經錢線文化, 2024[民113]	00391936	192.1 8656 2024
148	底氣: 掌握<<孟子>>7大智慧, 活出坦蕩的人生!/ 樊登著 .- 臺北市: 平安文化, 2024[民113]	00389710	192.1 874 2024
149	願你有個自己說了算的人生: 關於結婚、生子、工作、搬家.....或出走?別問爸媽、另一半或朋友,你該趁此活出自己想要的樣子。 / 易小宛著 .- 臺北市: 任性, 2020[民109]	00383792	192.1 8744 2020
150	心態的力量: 微笑是一種態度, 生活是一種選擇 / 何權峰著 .- 臺北市: 高寶國際, 2022[民111]	00384946	192.1 8746 2022
151	不在意, 更能隨心所欲/ 何權峰著 .- 臺北市: 高寶國際, 2025[民114]	00391569	192.1 8746 2025
152	愛上自己的不完美 /張德芬著 .- 臺北市: 皇冠, 2018.	00371236	192.1 8757 2018
153	活出全新的自己 / 張德芬著 .- 臺北市: 皇冠, 2020[民109]	00382150	192.1 8757 2020
154	謝謝生命中的討厭鬼: 學會心靈轉化法, 讓笨蛋天使幫你重拾平靜與快樂! / 羅伯特.貝茨(robert betz)著 .- 臺北市: 日月文化出版, 2019[民108]	00382207	192.1 B565 2019
155	平靜寧和就在每一刻: 自我疼惜的力量, 為你創造心理的庇護區, 無論發生什麼事都能愛自己、接納自己/ 提姆.德斯蒙德(tim desmond)著 ; 溫澤元譯 .- 新北市: 大牌, 2024[民113]	00388824	192.1 D463 2024
156	正念減痛: 療癒慢性疼痛、情緒焦慮、心理創傷 正念減壓之父卡巴金的靜觀練習課/ 喬.卡巴金(jon kabat-zinn)作 ; 胡君梅譯 .- 臺北市: 天下生活出版, 2023[民112]	00389100	192.1 K11 2023
157	正念解憂的佛貓: 喚醒「內觀療癒」力量, 不受困於壓力、煩惱與迷惘的無止循環, 領悟平靜智慧的練習/ 龍悠(aljoscha long), 朗諾德.史威普(ronald schweppe)著 ; 謝靜怡譯 .- 臺北市: 方言文化, 2024[民113]	00391270	192.1 L848 2024
158	深夜加油站遇見蘇格拉底【全新修訂版】 / 丹.米爾曼(dan millman)著 .- 臺北市: 心靈工坊文化出版, 2022[民111]	00385036	192.1 M655 2022
159	當下的力量: 通往靈性開悟的指引/ 艾克哈特.托勒(eckhart tolle)著 ; 梁永安譯 .- 新北市: 橡實文化, 2023[民112]	00389693	192.1 T651 2023
160	人生很簡單 = life is simple: 做人哪有那麼難!饒過自己也放過別人的31個簡單生活法則 / 蕭合儀著 .- 臺北市: 凱信企管顧問, 2018[民107]	00371647	192.5 8665 2018
161	今天不會都是壞事: 已發生的讓你牽掛、未發生的讓你擔憂? snoopy的定心禪智慧/ 查爾斯.m.舒茲(charles m. schulz)著; 谷川俊太郎日版文字; ?野俊明日版監修; 楊明綺譯 .- 臺北市: 三采, 2023[民112]	00391112	226.6 874 2023
162	決策思維: 從戒菸、減肥, 到升職加薪, 擺脫我們說到卻做不到的人生困境/ 謝赫拉爾.巴努裡(sheheryar banuri)著 ; 李伊婷譯 .- 新北市: 堡壘文化, 2024[民113]	00388956	494.1 B218 2024
163	史丹佛翻轉人生超級勝算課: 從商業、生活到財富, 完美決策背後最重要的決策品質/ 卡爾.史佩茲勒(carl spetzler), 漢娜.溫特(hannah winter), 珍妮佛.梅耶(jennifer meyer)著 ; 林奕伶譯 .- 新北市: 大牌出版, 2023[民112]	00389163	494.1 S752 2023