

115年11月〈閱讀書籤〉主題書展：
在關係中，我們如何成長

	書名	作者	分類號	作者號	ISBN
1	家人這種病	下重曉子著；許婷婷譯	544.1931	7366	9789863426738
2	這一次，你該捨不得的是自己	婕咪·瓦克斯曼著； 羅亞琪譯	195.6	8355	9789862729687
3	當時拒絕就對了：56招「說不指南」遠離他人的索求，勉強自己為別人忙，不如對自己坦然	應衛強著	177.3	8273	9789578950085
4	有刺的情緒斬、斷、離：絕交13種情緒暴力，讓嫉妒開酸、吃味嘲諷、帶刺怒嗆不再傷己傷人，找回你的自信與強大內在能力	午堂登紀雄著； 林美琪譯	176.521	7754	9789579094764
5	擁抱害羞： 化性格缺點為優勢稟賦，探究羞怯迷人的祕密世界	喬·莫蘭著；呂玉嬋譯	176.526	888	9789869822602
6	丹妮婊姐麻口不辣心人際說話術： 回話帶點鋒芒，有個人風格，又不戳人底線的說話藝術	丹妮婊姐著	192.32	8679	9789579439701
7	找到不再孤單的自己： 尋找認同、建立歸屬感的快樂生活提案	艾蜜莉·懷特著； 沈維君譯	541.76	865	9789571368207
8	親愛的女生.2， 關係是一場現形記，不論好與不好，都將讓你看見自己	楊雅晴作	177.3	8645 v.2	9789863617495
9	煤氣燈操縱：辨識人際中最暗黑的操控術，走出精神控制與內疚，重建自信與自尊	艾美·馬洛-麥柯著； 朱崇旻譯	177.3	8333	9786263101593
10	社交恐懼症不孤單生存指南：社恐女孩的抗焦慮日常，陪你安撫崩潰的情緒，強化心理防禦力，找回面對世界的勇氣	克萊兒·伊斯特姆著； 黃佳瑜譯	192.3	8855	9789864894765
11	不必把太多人請進生命裡：「交朋友」的成本超乎你的想像，生活不用做好做滿，你需要克制社交	高原著	177.3	833	9789579164207
12	我以為都是我的錯： 那些在親密關係中無所不在的情感操縱	羅蘋·史騰博士著； 馬新嵐譯	177.3	885	9789869678223
13	你不爽，為什麼不明說？： 腹黑、酸言、擺爛，好人面具下的「被動式攻擊」	安卓雅·布蘭特著； 祁怡瑋譯	177.3	8585	9789579001847
14	我工作，我沒有不開心： 對人對事不上心也是一種職場優勢	莉茲·佛斯蓮， 莫莉·威斯特·杜菲著； 李函容譯	494.35	8758	9789862139899
15	陪傷心的人聊聊：重要時刻這樣傾聽、那樣對話： 英國生命線志工訓練手冊	凱蒂·可倫波斯著； 祁怡瑋譯	177.1	8576	9786267085189
16	心理防衛：壓抑、投射、成癮…我們用傷人傷己的方式保護自己嗎？	洪培芸著	176.52	8244	9789864062829
17	猜疑、掌控、緊黏，為何你總是缺乏安全感？： 療癒關中五大負面信念，終結「被遺棄」的恐懼	蜜雪兒·史金著； 王冠中譯	177.3	886	9789865401252
18	別讓猴子控制你的情緒大腦： 打破焦慮迴圈，找回人生掌控權	珍妮佛·夏農著； 道格·夏農插畫； 蔡宗翰譯	178.8	878	9789578567559
19	擺脫被操控的人生：學會拒絕，遠離想控制你的人	Joe著；劉淳譯	177.3	873	9786267172179
20	躲不開職場粗神經，那就好好相處吧：接納自己的細膩敏感，不受他人左右，活出從容自在的人生	美琦珠莉著；呂盈璇譯	173.73	7657	9786267164464
21	別讓好脾氣害了你	周維麗著	177.3	8665	9789869867139
22	就算長大了，也還是會難過： 不完美也沒關係，擁抱自己的55個溫暖練習	安賢貞著；袁育煊譯	177.2	7334	9789570866513
23	不受傷害也不傷害人的說話練習： 寫給想要擁有美好關係的你	林玎珉著；陳品芳譯	177.1	7755	9789861798042
24	不讓你孤獨：接住每一個孩子，避免孤立與霸凌，培養正向的人際關係	曲智鎮著	177.3	8565	9786263188495
25	我再也不想討好任何人	滑洋著	177.2	834	9786267397053
26	面對無禮之人，就要比他更無禮	鄭宰熏著；余映萱譯	177.3	7445	9786267397183
27	什麼是真正的朋友？： 相處起來愉快，彼此有分寸、低內耗的人際關係	齋藤孝著；賴惠鈴譯	195.6	7444	9786267427590
28	沒有離不開的關係： 寫給即使傷痕累累，還是放不下那段關係的你	林雅永著；張雅眉譯	177.3	7746	9786267357064
29	我喜歡說話漂亮的你：觸動人心的對話溫度	金範俊著；陳思瑋譯	192.32	7679	9789861344546
30	鬆綁你的完美主義：打破自我評價過低與焦慮的迴圈，偶爾也允許自己優雅地落敗	陳俊欽著	177.2	8799	9786267288313

115年11月〈閱讀書籤〉主題書展：
在關係中，我們如何成長

	書名	作者	分類號	作者號	ISBN
31	如果內心是一個房間： 決定誰能住進你心裡，就能形塑你最想要的人生樣貌	史都華·艾默里，伊凡·米 斯納，道格·哈迪著； 陳冠吟譯	177.3	8745	9786267321096
32	開始喜歡自己的不完美：善用天賦特質，把「弱點」變「強 項」，活出自信自在的人生	渡瀨謙著；林妍素譯	173.73	7626	9786267173800
33	給無法輕易絕交又想活得更自在的你： 諮商心理師教你不傷人也不受傷的人際關係學	申紀律著；陳曉菁譯	177.3	7677	9786267329245
34	和他人相處融洽：破解大眾對「關係」的錯誤認知，掌握成功人 際關係的關鍵	艾瑞克·巴克著； 周曉廷譯	177.3	855	9786263965768
35	不完美關係，與更好的我自己： 與傷道別，與真實相遇，再一次勇敢的療癒練習	何好玟著	177.2	8777	9789860659320
36	害怕沒朋友：交友狂的「友誼斷捨離」之路，原來不需要那麼多 的朋友，反而過得更好	伊莉莎白·德依著； 童唯綺譯	195.6	838	9786263613577
37	找到你的維他命人： 人際關係中的痛苦、困惑、空虛，你不必自己承受	瑪麗安·羅哈斯·埃斯塔佩 著；張懿慈譯	177.2	8854	9786263749320
38	人生有限，生命不要浪費在不重要的人身上：改變人生的全新整 頓術，帶你重新認識自己、梳理人際、遇見更好的人	堀內恭隆作；丁于文譯	177.3	7543	9786269819645
39	九型人格的人際關係練習： 帶著九型人格的智慧，一起踏上人際關係的探索之旅！	蘇珊·史塔比著； 羅吉希譯	173.75	8845	9786267385586
40	你愛自己的方式，定義了別人愛你的樣子： 相知相愛是關係幸福的起點，心理諮商師帶你脫離不健康的相 處模式，找回愛自己與愛他人的能力	叢非從著	177.2	8869	9786264021999
41	害羞者的社交手冊	琳恩·韓德森著； 吳書楡譯	192.3	8557	9786267600146
42	如何相愛不相害：從依附、怨懟、到彼此成全，透過家族治療， 探索影響你一生家庭關係的自我成長修復書	李南玉著；陳靖婷譯	544.186	7453	9789860619553
43	社交焦慮CBT療法： 不迴避！找到專屬你的暴露式練習與實用技巧	史蒂芬·霍夫曼著； 廖綉玉譯	178.8	8478	9789864932016
44	說好話，好會說話！：直達人心的好感溝通術	Erasen作；廖玠凌譯	177.1	8556	9786267730171
45	別人怎麼對你，都是你教的	黃啓園著	177.3	8335	9789864064748
46	重塑情緒的腦內獨白：瞬間轉念的自我對話練習	吉村園子著；伊之文譯	177.3	7435	9786267446584
47	學會接受，不必被喜歡：20天「心的肌耐力」強化訓練，就算全 世界都討厭我也完全無所謂	諸富祥彥著；徐欣怡譯	177.2	7334	9786267766644
48	解構情緒操控：重新奪回人生主導權	文嶠著	177	865	9786267026601
49	長大是喜不喜歡都無須假裝	P's著；葉怡慧總編輯	177.2	8833	9786267537541
50	請、對不起、謝謝： 美國暖心牧師用三句箴言帶你走出人生低谷	馬克·貝特森著； 胡訢諄譯	177.1	8457	9786263748057
51	任何人都說服、想挺你的DISC性格溝通學：請託、談判、商 聊、提案，55招擷獲人心的高效說話術	吳秀香著；Loui譯	494.35	7866	9786267384107
52	我會好好聽你說： 對話困難的時代，聽人說話，和讓人聽你說話的技術	東畑開人著；翁碧惠譯	192.32	7735	9786267195819
53	為信任立界線： 懂得何時給出或保留，如何贏得或修復信任	亨利·克勞德著； 田育慈譯	177.3	8555	9786269980628
54	拒絕人反而為自己的印象加分：怎麼擺脫不合理的工作與難纏 的人際關係？開心的說「不」又不會得罪人的方法	津田卓也著；高佩琳譯	177.1	7456	9789865548124
55	失落：哀傷失落心理學經典： 成人&兒童喪親與哀傷治療關鍵研究	約翰·鮑比著； 白建磊等譯	173.1	875	9789570487428
56	午夜時分的心理課：心理學博士陪你一起自問自答， 用科學讓生活有餘裕，人生更自在！	黃揚名著	177.2	8366	9786263184299
57	不內傷、不糾結 面對8種棘手同事	艾美·嘉露著；朱靜女譯	177.3	853	9789863989264
58	請你離我遠一點：〈完全自殺手冊〉作者，寫給同樣為人際關係所 苦的你，讓人生變輕鬆的38種方法	鶴見濟著；賴惠鈴譯	177.3	7264	9786267321133
59	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·坎貝爾著； 尤可欣譯	176.5	8743	9786267356128
60	別人的快樂建築在我的痛苦上： 學會拒絕的勇氣，不再討好任何人	凱倫·艾曼著；陳雅馨譯	244.9	888	9789861798066