

113年7月〈閱讀書籤〉主題書展：
堅強很好，脆弱也沒關係

	書名	作者	分類號	作者號	ISBN
1	擺脫內耗人生：走出焦慮、自責、憤怒、悔恨... 透過有效練習轉化情緒，讓你停止內在糾結、化解自我衝突，重新拿回生命主控權！	于德志著	178. 8	8553	9789863447818
2	隱性創傷的情緒地雷：找出人生痛點與過去和解，徹底脫離人際黑洞的無限循環，學會快樂地愛自己	安娜貝爾·岡薩雷茲著；朱家鴻譯	178. 8	8654	9786267173039
3	遠方有哀傷，此地有我：從性侵受害者到倖存者，一段陪伴者同行的創傷療癒之路	陳潔皓，徐思寧著	178. 8	8725	9789864063574
4	入夜，擁抱你：安撫黑暗中孤獨的自己	蘇絢慧著	178. 8	8863	9789863444855
5	人生的悲劇從當個「乖孩子」開始	加藤諦三著；巫文嘉譯	178. 8	7444	9789573279440
6	環狀島效應：寫給倖存者、支援者和旁觀者關於創傷與復原的十堂課	宮地尚子著；李欣怡譯	178. 8	7355	9789869708616
7	你的溫柔要有底線：丟開愧疚感，愛自己的練習	加藤諦三著；楊毓瑩譯	178. 4	7444	9789578799059
8	帶著校園霸凌記憶長大的我們：致 當年那些加害者們	Creal(씨리얼)著；尹嘉玄譯	178. 3	8642	9789863844532
9	為什麼幫助別人的你，卻幫不了自己？：用正念與基模療法療愈自我	伊藤繪美著；謝敏怡譯	178. 8	7846	9789861755052
10	從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生	茱蒂絲·赫曼作；施宏達，陳文琪，向淑容譯	178. 8	848	9789865727680
11	溫柔是我剛強也是我：來自薩提爾的生命啟發	胡慧嫻著	178. 8	8439	9789861754529
12	慢慢來也沒關係：更有魅力，更有效率的優雅人生哲學	Meiya著；吳珮旻主編	177. 2	8858	9789863614418
13	放棄的力量	佩格·史翠普，艾倫·柏恩斯坦著；簡秀如譯	177. 2	8853	9789863441632
14	你過的，是誰的人生？：如實長出生命力量的5種鍛鍊	蘇絢慧著	177. 2	8863	9789861372204
15	黑暗中，望見最美麗的小事：接受不完好、活出自己的56道練習	雪兒·史翠德原著；賈可笛譯	177. 2	8855 c. 2	9789862355145
16	坦然脆弱，敢於脆弱：挖掘隱密的內在，轉化成堅強的力量	潔娜維芙·艾比亞勒著；金文譯	177. 2	8854	9789865515164
17	正是時候愛自己	Meiya著；林婉君編輯	177. 2	8774	9789863614142
18	想太多的你，不當好人也沒關係：我決定無所畏懼，為自己再活一次！	克莉司德·布提可南著；邱瑞鑾譯	177. 2	8575	9789866005886
19	脆弱亦美好，致青春，給自己：從沉潛到成長、蛻變到堅強，探索生命的36封信書	亞歷山德羅·達維尼亞著；鄭百芬譯	177. 2	8765	9789862487471
20	孤獨的力量：即使不被理解，仍要面對真正的自己，才能真正富有與自由	齋藤孝著；李伊芳譯	176. 52	7444	9789863427001
21	跟自己和好：為情緒解套了解生存原來可以有很多種方式	洪仲清著	176. 52	8273	9789573273332
22	找一條回家的路：從跟家庭和解出發，再學會修復自己與關係	洪仲清，李郁琳著	176. 52	8273 c. 2	9789573275725
23	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，瑞塔·諾威著；貝絲·伊凡斯插畫；高源譯	176. 527	8367	9789865515102
24	理性的情緒化：精神科醫師拆解七種支配生活的基本情緒	佛朗索瓦·勒洛爾，克里斯托夫·安德烈合著；羅可譯	176. 52	8633	9789865813840
25	情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人該怎麼辦	蘇珊·佛沃，唐娜·費瑟著；杜玉蓉譯	176. 52	876 c. 4	9789861372402
26	整頓你的情緒房間：梳理不安，清掃煩悶，告別每一天的情緒困境與幸福陷阱	露西·丹齊格，凱薩琳·柏杜夫著；顧淑馨譯	176. 52	8644	9789571373386
27	今天，我比昨天勇敢一點點：每一天，都是告別恐懼的練習	塔瑪·基夫絲著；駱香潔譯	176. 52	8475	9789865623241
28	邊緣人格：以愛為名的控制，被恐懼綁架的人生	李訓維著	178. 3	8446	9789864061365
29	我在精神病院抗憂鬱：我們不是想太多，只是生病了。一個微笑憂鬱症患者的住院日記	左燈著	415. 985	843	9789576584053
30	暗夜星光：告別躁鬱的十年	思瑀著	415. 985	843	9789863571568
31	放鬆之書：找出源頭、調適情緒、釋放壓力的全方位療愈減壓手冊	瑪莎·戴維斯，伊莉莎白·艾許曼，馬修·麥凱作；林曉芳譯	176. 54	8365	9789573282044
32	停止抱怨的人生	游祥禾著	178. 3	8349	9789869428118
33	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·潔伊著；林曉欽譯	178. 4	828	9789861336886

113年7月〈閱讀書籤〉主題書展：
堅強很好，脆弱也沒關係

	書名	作者	分類號	作者號	ISBN
34	教我如何原諒你?	珍妮絲.亞伯拉罕.史普林, 麥可.史普林作; 許琳英譯	176.56	8837	9789866112164
35	憤怒療癒力:每一次失控都隱藏著被忽略的傷痛,透過三大覺察練習走出情緒黑洞,和更好的自己相遇	伯納.高登著;李斯毅譯	176.56	834	9789863445500
36	正念療癒,告別疼痛: 找回身心平衡的八週靜心練習	丹尼.潘曼, 維達瑪拉.博許著; 韓沁林譯	176.54	834	9789863204688
37	韌性: 挺過挫折壓力,走出低潮逆境的神秘力量	克莉絲蒂娜.伯恩特著; 王榮輝譯	176.54	8645	9789571364162
38	憤怒也好,生氣也可以: 不被他人操縱情緒的憤怒使用說明書	李忠憲著;宋佩芬譯	176.56	7442	9789869745321
39	心好累:抗壓力太強反而會生病,精神科醫師教你不再被壓力擊垮的30個練習	陳熾伊著	176.54	8758	9789863429555
40	跟家庭的傷說再見:與生命和解的故事療癒	周志建著	178.8	8637 c.2	9789861754383
41	當愛成了依賴: 為什麼我們愛得那麼多,卻被愛得不夠?	派雅.梅樂蒂, 安姬雅.威爾斯.米勒, 凱斯.米勒著;曾舜華譯	178.4	8396	9789573280484
42	搶救蘭居族:家族治療實務指南	田村毅著;林詠純等合譯	178.8	7536	9789863570387
43	童話與夢境的療癒力量:心理師陪伴你從逆境中長出復原力的23個故事	海苔熊(程威銓)等作	178.8	8255	9789576939587
44	親情,也需要界限:認清10種家庭問題x8種告別傷害的方法,找回圓滿的自己	艾瑞克.梅西爾著; 黃庭敏譯	178.8	8343	9789862488201
45	背叛:最不能碰觸的真相	珍妮佛.弗雷, 潘蜜拉.畢瑞爾著; 郭恬君,楊琇玲譯	178.8	854 c.2	9789862723432
46	解憂相談室:從情緒整理、轉化想法,找回自信與自在的人生	林耕新著	178.8	8774	9789861364940
47	人生就像茶葉蛋,有裂痕才入味:其實,生命中的 所有挫折與傷痛,都是人生不可或缺的香料	黃桐著	191.9	834 c.2	9789574705306
48	黃越綬的解憂攻略: 換角度看人生,轉個念心境開	黃越綬著	191.9	8336	9789570532357
49	善用悲觀的力量:培養逆境抵抗力,放大簡單的 快樂,打破不滿足的慣性	威廉.歐文著;李林譯	191.9	836	9789864892150
50	不曾心碎,就不知什麼是幸福: 歷經人生低潮、夢想幻滅,反而更能看清楚,自己 要的是什麼	黃桐著	191.9	834 c.2	9789574705665
51	擁有,不一定是真幸福: 62個讓心自由的生活法則	劉勃俊編著	191.9	8769	9789866008924
52	你,很好:接受過去的你,喜歡現在的自己	艾爾文著	191.9	8836 c.2	9789861755038
53	我跟你一樣絕望,我是你的心理醫師	琳達.嘉絲克著;洪慧芳譯	415.985	8455	9789861372440
54	心裡住著獅子的女孩	麥可.葛林博著;張思婷譯	415.985	8673	9789866488290
55	珍愛生命,希望無限: 讓我們一同走過憂鬱的低谷	廖士程著	415.985	8546	9789863570448
56	焦慮恐慌自救手冊: 為什麼是我?如何停止焦慮打開行動人生?	海倫.奧德斯基著; 趙燕飛譯	415.992	8955	9786267044162
57	自閉群像(下): 我們如何從治療異數,走到接納多元	史提夫.希伯曼著; 朱怡康譯	415.988	8768 v.2	9789869406925
58	別再叫我加油,好嗎: 我用心理學救回了我自己	張閱筑著	415.985	8775	9789863429159
59	與亞斯柏格症快樂共處: 克服AS成年挑戰的心靈地圖+實用策略	麥克.約翰.卡利著; 嚴麗娟譯	415.988	847	9789868599529
60	不能說話,但我仍然可以對全世界微笑	東田直樹著;卓惠娟譯	415.988	7754 c.2	9789865671761