

「亂世心靈防疫」書展清單

	書名	索書號	館藏地	備註
1	空間與心靈的淨化整理術	177.2 3242	總圖	
2	解憂相談室	178.8 4450	社科圖	
3	啟動你的內在療癒力,創造自己的人生奇蹟	177.2 3545-2	社科圖	
4	壓力圓舞曲：大學生的壓力管理	176.54 1032	總圖	
5	Get Lucky!助你好運：九個心理習慣,讓你用小改變創造大運氣	176.74 7424 [v.1]	總圖	
6	Get Lucky!助你好運. II：幸運透視眼	176.74 7424 [v.2]	總圖	
7	這世界很煩，但你要很可愛	採購中敬請期待	社科圖	
8	每天演好一個情緒穩定的大人	採購中敬請期待	社科圖	
9	看見百分之一的希望	採購中敬請期待	社科圖	
10	為生活找出口，而不是找藉口：人生沒有那麼多你認為的「應該」	採購中敬請期待	社科圖	
11	如果不行，就逃跑吧！：捨棄各種執著，拯救總想成為他人眼中期待的自己	採購中敬請期待	社科圖	
12	力挺自己的 12 個練習：腦科學 X 正向心理學，改變大腦負向思維，建立逆境挫折都打不倒的內在力量	採購中敬請期待	社科圖	
13	闇黑情緒：接納憤怒、憂鬱、焦慮、嫉妒、羞愧、絕望、恐懼，你會更茁壯與強大	採購中敬請期待	社科圖	
14	有故事的人,坦白講：那些愛與勇氣的人生啟示	863.387 4031-1	總圖	
15	開心紓壓：給壓力一族的心靈妙方	176.54 0463	總圖	
16	生命清單	874.57 5046-5L 0451	總圖	
17	只要 60 秒,甩掉壞情緒：一分鐘速成正念法,讓你少煩、少怒、多快樂	192.1 4426	總圖	
18	安靜,就是力量：內向者如何發揮積極的力量	173.73 4760	總圖	
19	探索人格潛能,看見更真實的自己：哈佛最受歡迎的心理學教授	173.75 4052	總圖	

教你提升健康.幸福.成就的關鍵

20	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?	177.3 2537 2017	社科圖	
21	想太多也沒關係：如何紓解紛亂的思緒?不再對人生感到厭倦!	177.2 4051-2	總圖	
22	脆弱的力量	177.2 4037-5	總圖	
23	心理韌性訓練	177 2642-1	總圖	陳書梅老師推薦書單
24	心理醫師的傷心急救手冊	177.2 3640 2017	總圖	陳書梅老師推薦書單
25	恢復力	541.6 2460	總圖	陳書梅老師推薦書單
26	解憂說話術	419.825 9038-1	醫圖	陳書梅老師推薦書單
27	療癒，從感受情緒開始	176.52 7724	社科圖	陳書梅老師推薦書單
28	決定你成功的不是情商，是逆商AQ	177.2 0155	社科圖	陳書梅老師推薦書單
29	力挺自己的 12 個練習	採購中敬請期待	社科圖	陳書梅老師推薦書單
30	情緒重建	採購中敬請期待	社科圖	陳書梅老師推薦書單
31	微復原力	採購中敬請期待	社科圖	陳書梅老師推薦書單
32	當焦慮來臨時	採購中敬請期待	社科圖	陳書梅老師推薦書單
33	對自己，也要學會放手	採購中敬請期待	社科圖	陳書梅老師推薦書單
34	憤怒療癒力	採購中敬請期待	社科圖	陳書梅老師推薦書單
35	撫慰人心的 52 個關鍵詞	採購中敬請期待	社科圖	陳書梅老師推薦書單
36	月亮忘記了	947.45 2290-5 2001	社科圖	陳書梅老師推薦書單
37	地下鐵	947.45 2290-14	總圖	陳書梅老師推薦書單
38	地面地下	387.7187 7713	總圖	陳書梅老師推薦書單
39	你很特別	874.59 6720 2009	總圖	陳書梅老師推薦書單
40	我只能為你畫一張小卡片	947.45 2290-19	總圖	陳書梅老師推薦書單
41	小水窪	874.59 2251-1	圖資系圖	陳書梅老師推薦書單
42	幸福練習簿	863.487 6024-1(35)-5	圖資系圖	陳書梅老師推薦書單
43	躲進世界的角落	947.45 2290-25	圖資系圖	陳書梅老師推薦書單

特別感謝本校圖資系退休教授陳書梅老師，慨然提供「居家防疫心靈處方箋」書單，讓本次書展內容更顯豐富多元。

書梅老師為我國書目療法相關研究領域的專家，她認為身處不確定的時代，兼以天災人禍不斷，當代的社會大眾有療癒性的需求。而圖書館內具療癒性的館藏資源，可協助讀者舒緩情緒壓力，從而能淡定地面對自己的困境。



閱讀與心理健康 FB：