

## 「給自己頒獎」青少年主題書展

展期：5月2日(星期二)至6月4日(星期日)

地點：三樓主題書展區

簡介：

如果今天頒一個獎給你，你覺得會是什麼獎呢？

華人社會以謙虛為美德，但適時的鼓勵、自我肯定會帶來意想不到的效果。

由於人們普遍存在負面偏誤的傾向，

容易放大自身缺點，反而低估了自己的能力。

讓我們一同從書中尋找改變的勇氣和提升內在動機的方法，

找回前進的動力吧！

### 一般出版品書單：

序號	書名	作者	出版年	出版社	索書號
1.	正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力	陳志恆	2020	親子天下出版	528.2 7549-2 109
2.	心理韌性：顛覆起跑點迷思，教出有耐挫力、熱情與目的感的孩子	陳品皓	2020	親子天下出版	528.2 7562-3 109
3.	習慣力：打破意志力的迷思，不知不覺改變人生的超凡力量	伍德 (Wood, Wendy)	2020	天下雜誌出版	176.74 2124 109
4.	烏托邦的日常：習慣改變了，生活就輕鬆了	魯賓 (Rubin, Gretchen)	2017	早安財經文化出版	176.74 2730 106
5.	原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則	克利爾 (Clear, James)	2019	方智出版	176.74 4021 108
6.	設計你的小習慣：全球瘋IG背後的行為設計學家教你慣性動作養成的技術	法格 (Fogg, BJ)	2021	天下雜誌出版	176.74 3447 110
7.	正向思考不是你想的那樣：讓你動力滿滿、務實逐夢的動機新科學	歐廷珍 (Oettingen, Gabriele)	2016	天下文化	176.85 7711 105
8.	為什麼我們這樣想、那樣做？	雅赫拉 (Ahola, Angela)	2021	潮浪文化	176.85 7045 110
9.	想衝，為何沒幹勁？：用心理學終結慣性倦怠，找回潛藏心中源源不絕的內在驅動力	植木理惠	2020	采實文化	176.85 4415 109

10.	零阻力改變：華頓商學院爆紅行為科學課，直擊內在弱點，高效自我成長	米爾克曼 (Milkman, Katy)	2022	天下雜誌出版	176.74 9146 111
11.	負面情緒的力量：駕馭黑暗的情緒走向更明亮的黎明	洛瑪斯 (Lomas, Tim)	2020	晨星發行	176.52 3714 109
12.	不害怕週一的內向人：發揮內向性格優勢，安心脫離舒適圈，成為自在又自信的人	安炫珍	2021	日月文化出版	173.73 3091 110
13.	容易受傷不是錯	岡田尊司	2019	悅知文化	173.73 7681 108
14.	專注，是一種資產：七件事練習法，打造富足的精神資本	柚子甜	2020	遠流	176.32 4512 109
15.	專注力協定：史丹佛教授教你消除逃避心理，自然而然變專注。	艾歐 (Eyal, Nir)	2020	時報文化	176.32 4477 109
16.	教室裡有一頭大象：思考、思考、講道理	冀劍制	2022	三民書局	176.4 1182-4 111
17.	強大內心的自我對話習慣：緊張下維持專注，混亂中清楚思考，身陷困難不被負面情緒拖垮，任何時刻都發揮高水準表現	克羅斯 (Kross, Ethan)	2021	天下雜誌出版	176.49 4064 110
18.	有毒的男子氣概：從希臘英雄到現代新好男人，歷史如何層層建構「男人」的形象	盧省言	2021	網路與書出版	173.32 2190 110
19.	給總是認為自己不夠好的妳：女人值得更多掌聲別讓冒牌者症候群影響妳的人生	卡多赫 (Cadoche, Elisabeth)	2022	時報文化	173.31 2124 111
20.	男孩危機：偽單親、兩性失衡、缺乏競爭力，兒子的未來正在崩解，我們該如何出手相助？	費瑞爾 (Farrell, Warren)	2020	三采文化	173.32 5511 109
21.	抱歉我遲到了，但其實我根本不想來：給羞怯內向的你，一場「挑戰自我」的冒險旅程	潘 (Pan, Jessica)	2021	平安文化	173.73 3216 110
22.	好好拜託：哥倫比亞大學最受歡迎的社會心理課，讓人幫你是優勢，連幫你的人都快樂才是本事！	格蘭特 (Grant, Heidi)	2019	天下雜誌出版	177.1 4742 108

23.	Jay 的跑步筆記：矽谷工程師激勵上萬人的科學化訓練與生活哲學	許立杰	2019	一心文化出版	528.9468 0804 108
24.	勇敢創造自己的奇蹟：100 種自我激勵法，徹底翻轉你的人生	詮德勒 (Chandler, Steve) 著	2015	遠流	177.2 0824-3 104
25.	愈說不愈自由還能當好人：堅守底線，贏回尊重與時間的十大拒絕策略	札哈里斯 (Zahariades, Damon)	2021	樂金文化出版	192.32 4664 110
26.	親師 SOS：寫給父母、老師的 20 個教養創新提案	蘇明進 著	2013	天下雜誌出版	521.55 4463 102
27.	親師 SOS.交心：啟動孩子的內在動機	蘇明進	2016	親子天下出版	521.55 4463 v.2
28.	恆毅力：人生成功的究極能力	達克沃斯 (Duckworth, Angela)	2020	天下雜誌出版	177 3434 109
29.	墨菲定律	于珊	2020- 2021	布拉格文創社 出版	177.2 1017C v.1
30.	別鬧了，墨菲	于珊	2021	布拉格文創社 出版	177.2 1017C-2 110
31.	微復原力：結合科學與正向心理的幸福生活手冊	聖約翰 (St.John, BonnieSt)	2019	遠見天下文化	177.2 1624 108
32.	學會改變：戒除壞習慣、實現目標、影響他人的 9 大關鍵策略	希斯 (Heath, Chip)	2019	樂金文化出版	177.2 4042B-2 108
33.	一日一行動的奇蹟：我這樣化習慣為複利，9 個月購置新屋，一年讀完 520 本書	柳根瑢	2021	方智出版	177.2 4741C 110
34.	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	2022	皇冠文化	177.2 4938 111
35.	咖啡時間的自我對話：5 分鐘改寫潛意識，實現任何目標	黑姆施泰特 (Helmstetter, Kristen)	2022	方智出版	177.2 6405 111
36.	謝謝我自己，不完美也很美！：每個人在成為任何一個角色之前，首先是自己！	湯蓓	2021	幸福文化出版	177.2 3644C 110

37.	正向專注力：180 秒實踐高績效人生，奧運金牌運動員、頂尖業務、世界大賽冠軍隊都在用的心智鍛鍊法	賽爾克 (Selk, Jason)	2022	天下雜誌	177.2 3014-2 111
38.	不一樣又怎樣：你的正常才不是我的正常	穆尼 (Mooney, Jonathan)	2021	開朗文化出版	177.2 2677B 110
39.	恐懼，你好！百日無懼計畫，從膽小鬼到勇敢做自己，開啟人生無限可能	波勒 (Poler, Michelle)	2021	高寶國際	177.2 3444G 110
40.	自己的力學：找到喜歡又做得好的事	洪澗	2020	圓神出版	177.2 3432A 109
41.	面對恐懼的勇氣：轉念就好，勇敢向前行	露絲·蘇庫普 (Ruth Soukup)	2020	本事出版	176.52 4408 109
42.	無意識的力量：日本 NO.1 高效心智訓練，從潛意識、動機到行動，仿效一流菁英的 14 種致勝思維，實踐目標最有效的實用心理學	梯谷幸司	2020	大牌出版	176.9 4841 109
43.	調校心態：舉起手，伸開 5 指，跟自己擊掌，做自己最強的啦啦隊！全球千萬網友實證的轉念習慣	羅賓斯 (Robbins, Mel)	2022	采實文化	177.2 6034E-2 111