

「生命不總是緊繃」青少年主題書展

展期：1月30日(星期二)至2月25日(星期日)

地點：三樓主題書展區

簡介：

考試很難、上課很難、好像唯有時時砥礪自己，才能跟上時代的腳步。

然而，人生中不只需要全速運轉的時刻，也需要寬容對待自我的空間。

讓我們一起停下腳步，思考未來的同時，正視「休息」的必要性，承認「失敗」的可能性。

生命，不總是緊繃的，才能走得長遠。

一般出版品書單：

序號	書名	作者	年代	出版社	索書號
1.	當身體說不的時候：過度壓抑情緒、長期承受壓力，身體會代替你反抗	麥特 (Mate, Gabor)	2019	遠流	415.9511 4024 108
2.	休息的技術：成功人生的ON/OFF 充電指南	西多昌規	2015	遠見天下文化出版	415.9516 1265-2 104
3.	隔絕情緒勒索，給自己好溫暖の心情整理術	水島廣子	2019	健康你好生活	415.9516 1201-3 108
4.	給不小心就會太在意的你：停止腦中小劇場，輕鬆卸下內心的重擔！	水島廣子	2019	日月文化出版	415.9516 1201-2 108
5.	壓力努力撐過就好嗎？：該放鬆的也許不是身體，而是你的情緒	岡田尊司	2018	臺灣東販發行	415.994 7681-2 107
6.	睡眠腦科學：從腦科學探討猝睡症、睡眠呼吸中止症、失眠、夢魘等各種睡眠障礙	尼可斯 (Nicholls, Henry)	2019	馬可孛羅文化出版	415.9983 7714 108
7.	我的焦慮室友	酵母 Gym	2022	時報文化	415.992 1764 111
8.	我的一天有二十七小時：創造「專屬於自己的三小時」人生.工作的超級整理法	木村聰子	2018	春天出版國際出版	494.01 4411 107
9.	放空的科學：讓你的理性思維休息，換彈性思維開工，啟動大腦暗能量激發新奇創意	曼羅迪諾 (Mlodinow, Leonard)	2018	漫遊者文化出版	394.91 6630 107
10.	你累了嗎？給熬夜工作者的 大補帖	愛普斯坦 (Epstein, Eric) 著	民 103[2 014]	商業周刊出版	494.01 2844A 103

11.	什麼時候是好時候：掌握完美時機的科學祕密	品克 (Pink, Daniel H.)	2018	大塊文化	494.01 6040 107
12.	所有人都能用斷捨離調整自律神經?!：日本首位自律神經專科整體師教你以意識養成習慣、以減法擺脫失調!	原田賢	2020	時報文化	415.943 7167-2 109
13.	70%的人都有自律神經失調?!：別讓失調釀成疾病，自律神經居家調理指南	原田賢	2019	時報文化	415.943 7167 108
14.	勇敢的人請小心輕放	艾莉	2019	悅知文化	855 4444T-2 108
15.	真正的快樂處方：瑞典國民書！腦科學實證的健康生活提案	韓生 (Hansen, Anders)	2020	究竟出版	528.9014 4425 109
16.	極耐力：解密心智、身體與人類表現的極限彈性	賀勤森 (Hutchinson, Alex)	2020	木馬文化出版	528.9012 4664 109
17.	金繕身心修復術：碎裂傷痕為何讓人與物增添價值？金繕這樣為你修復。將日本美學注入你的生活態度	熊井 (Kumai, Candice)	2018	大是文化	538.7831 2155 107
18.	乾脆躺平算了!?!：關於翻身，那些沒說的故事.....	張慧慈 (社會學)	2019	大塊文化出版	542.0933 1158 108
19.	中年打工族	小林美幸	2020	時報文化	556 9484 109
20.	週末改造計畫：讓身心關機 2 天，打造快樂的 365 天	翁斯塔 (Onstad, Katrina)	2022	時報文化	556 8044 111
21.	開始到紐西蘭打工度假	蔡弦峰	2018	太雅出版	772.9 4412 107
22.	不一樣的勇敢未來：我在紐西蘭打工.旅行.成長	巴道 著	2014	博悅文化出版	772.9 7738 103
23.	如果停不下來，就先學會慢下來：52 種簡單易行的正念練習，幫你化解壓力，找回專注力	辛克萊 (Sinclair, Michael)	2021	時報文化	176.54 0044 110

24.	人生這條跑道上，休息一下又不會死！	鄭 態鉉 著	2015	易說館出版	719 8728 104
25.	不勇敢的突破：魯蛇工程師也能環遊世界	柯齊	2017	葉家齊	719 4100 106
26.	出發！到世界討生活：人生逗號，一個女生的環球 361 天	曹馥年 著	2016	日月文化	719 5528 105
27.	一個人的自療旅程：去沒人認識你的地方	蕭瑤	2018	華成圖書出版 發行	719 4417 107
28.	適度依賴：懂得示弱，學會從信任出發的勇敢	伯恩斯坦 (Bornstein, Robert F.)	2019	寶瓶文化出版	177.3 2644B 108
29.	高敏人的職場放鬆課	武田友紀	2020	三采文化	176.54 1642 109
30.	哈佛醫學院的 Smart 壓力管理訓練：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	2020	方言文化	176.54 1044 109
31.	情緒按鈕：告別一觸即發的情緒地雷，脫離悲傷、憤怒、恐懼的掌控	里秋 (Richo, David)	2021	高寶國際	176.52 6029 110
32.	擁抱平靜：在每次呼吸中享受生命	史密斯 (Smith, Michael Acton)	2016	大好書屋出版	176.54 5034 105
33.	讓自己快樂：沒有放不下的情緒，只有不肯放下的你：理情行為治療之父亞伯·艾里斯經典著作影響力超越佛洛伊德的心理學家	艾里斯 (Ellis, Albert)	2020	大牌出版	176.56 4464 109
34.	今天也不想上班	井上智介	2022	日月文化出版	176.54 5288 111
35.	閒散的藝術與科學	史瑪特 (Smart, Andrew)	2016	商周出版	176.54 5012 105
36.	給明明年輕，卻覺得活著好累的你：即使「太過敏感」「容易受傷」也要愛自己的方法	長沼睦雄	2020	楓書坊文化	176.54 7364 109

37.	懶，讓你變更好：做得少卻獲得更多的正念藝術	薛爾特 (Shorter, Laurence)	2017	日月文化出版	176.54 4412 106
38.	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	2021	幸福綠光出版	176.54 3390 110
39.	我們其實不需要這麼努力：讓減壓諮詢師教你如何放鬆，用30天找到理想的人生步調	真織由季	2017	臺灣東販發行	176.54 4252 106
40.	刻意暫停：讓疲倦的你，再次充電的技術	全玉杓	2021	采實文化	177.2 8014E 110
41.	年屆四十中年迷路：不安是人生課題未解，重新盤點現狀，找到最值得努力與陪伴的事	姜善英	2020	采實文化	177.2 8084A 109
42.	敢夢，不設限：太陽的後役~募資走遍南美洲體驗30份工作，實踐從0到1的GapYear人生提案	陳明陽 (太陽)	2018	商周出版	177.2 7567 107
43.	你需要的是休息，而不是放棄：哇賽療心室19道練習陪你解鎖人生難題	蔡佳璇 (心理)	2022	親子天下出版	177.2 4421F 111
44.	彈性習慣：釋放壓力、克服拖延輕鬆保持意志力的聰明學習法	季茲 (Guise, Stephen)	2021	時報文化	177.2 2080A-2 110
45.	從此不再為難自己	采薇	2020	遠足文化(發光體出版)	177.2 2044D 109