

「面對困難有方法」青少年主題書展

展期：7月1日(星期二)至8月3日(星期日)

地點：三樓主題書展區

簡介：

困難就像考題，不會寫也得寫；

人生沒辦法交白卷，跳過這題還有下一題。

勇敢面對遠比逃避輕鬆、看懂問題比煩惱更有效，

翻本書找靈感，讓精選好書陪你突破低潮，一起練習面對困難，慢慢變得更堅強。

一般出版品書單：

序號	書名	作者	年代	出版社	索書號
1.	威廉·德萊斯代爾論青春：寫給雄心壯志的你：以正確的方式步步為營，用堅持與毅力克服挑戰！美國教育家談青春的轉化與成功	德萊斯代爾 (Drysedale, William)	2024	財經錢線文化	177.2 2442B 113
2.	會好起來的，就算不是現在	歐拉諾 (Olanow, Alessandra)	2024	大田	177.2 7750 113
3.	執行力的 20 個槓桿：從下定決心、採取行動到堅持下去，全面提升執行力，實現理想人生	李珉圭	2024	遠流	177.2 4014D-2 113
4.	我不過被動的人生：沒有主見、害怕衝突、缺乏安全感.....看見內心未被療癒的傷口，重新理解自己的需求，找回生活的熱情與動力	李國翠	2023	高寶國際	177.2 4061 112
5.	成長心態：面對逆境的突破挑戰與自我實現	考夫曼 (Kaufman, Scott Barry)	2023	馬可孛羅文化出版	177.2 4456B 112
6.	好事即將發生：史努比 Snoopy 陪你找到自我認同，激勵低潮人生	托爾斯基 (Twerski, Abraham J.)	2024	圓神出版	177.2 5144 113
7.	把夢想變實現的起點思維：檢視「最佳時刻清單」，翻越「願景牆與舒適區」，發揮最大潛能與實踐人生目標	阿考夫 (Acuff, Jon)	2024	樂金文化出版	177.2 7145A-2 113
8.	打敗不可能：把握 0.000001 %成功機率你也能從地球到太空	馬西米諾 (Massimino, Mike)	2024	今周刊出版	177.2 7190 113

9.	擺脫羞愧的練習：拒絕有毒的社會評判，活出真實的自己	普萊斯 (Price, Devon)	2024	遠見天下文化	177.2 8044D 113
10.	為什麼事情做不完，你還在滑手機？：心理諮商師教你，改善拖延，先從照顧情緒開始	舒婭	2022	時報文化出版	177.2 8741A-2 111
11.	為什麼越重要的事越不想做？：51 種克服拖延與分心，打造超級自控力的訓練計畫	舒婭	2021	時報文化	177.2 8741A 110
12.	克服倦怠：30 種突破困難，心不累的生活進階法	彭孟嫻	2022	時報文化	176.5 4214 111
13.	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
14.	每一天，只要比昨天多用功 5 分鐘就好：首爾、延世大學學霸，撼動 45 萬韓國學子的反敗為勝讀書心法	朴成赫	2022	聯經出版	176.3 4354 111
15.	逆境反彈：奧運冠軍都在用的韌性技能，養成不被挫折拖垮的復原力	蘇頓 (Sutton, Richard)	2024	高寶國際	173.764 4451 113
16.	極度韌性：18 堂心理韌性練習課帶你一步步打造復原力+自制力+抗壓力+持續力泰然面對工作與生活中的所有難題	札哈里斯 (Zahariades, Damon)	2022	臉譜出版	173.764 4664 111
17.	意志鍛鍊：10 個磨練鋼鐵心智、邁向巔峰的海豹部隊戰勝心法	格里森 (Gleeson, Brent)	2021	墨刻出版	173.764 4764 110
18.	終局思維：矽谷、華爾街菁英高效學習法跳脫慣性束縛、突破情勢限制平凡時刻都是翻轉向上的瞬間	派瑞希 (Parrish, Shane)	2024	天下雜誌出版	176.4 3214 113
19.	焦慮新解：區分「假焦慮」、「真焦慮」，瞭解並克服身體的恐懼反應	沃拉 (Vora, Ellen)	2022	悅知文化	176.52 3250 111
20.	偶爾不振作也沒關係	希爾 (Hill, Chase)	2023	日月文化出版	176.52 4010 112

21.	沒事的，我的焦慮怪獸：小大人和照護者的減壓指南，認識憤怒、恐慌，緩解身心不適與關係障礙	諾莉斯 (Knowles, Sue)	2022	天下雜誌出版	176.527 0444 111
22.	0.5 秒治好緊張體質：雙腳張開、手舉高、抬頭深呼吸，45 個輕鬆消除簡報、面談、會議開始前，雙腿發抖、手心冒汗的祕訣	伊勢田幸永	2020	時報文化	176.54 2464 109
23.	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
24.	挫折逆轉勝：認知 X 行動 X 意志，32 個聰明應對困境的心理技巧	霍利德 (Holiday, Ryan)	2024	遠流	177.2 1022E-3 113
25.	最難對抗的就是你自己：如何控制自我、保持謙遜的 26 個心態管理法則	霍利德 (Holiday, Ryan)	2024	商周出版	177.2 1022H 113
26.	逆流成長法：找尋弱點，修正缺點，你不可能永遠待在人生最低點	王郁陽	2023	崧燁文化	177.2 1047D-4 112
27.	住在大腦的肥胖駭客：飢餓大腦全解讀：看破大腦的算計，擺脫大吃大喝的衝動	基文納特 (Guyenet, Stephan J.)	2019	大牌出版	415.9982 4022 108
28.	樂觀者的遠見：在莽撞決斷的時代，我們如何克服短視、超前思考？	范卡塔拉曼 (Venkataraman, Bina)	2021	時報文化	494.1 4245 110
29.	露佩.王不跳舞	希格拉 (Higuera, Donna Barba)	2023	小魯文化	874.57 4045A 112
30.	我想過得比去年好一點：每個月改變一件小事，讓自己更健康、更快樂的生活提案	艾希頓 (Ashton, Jennifer)	2021	高寶國際	411.1 4445 110
31.	AQ 逆境商數：比 IQ、EQ 更重要，讓你不被時代淘汰的應變力	諾頓 (Naughton, Carl)	2024	堡壘文化出版	494.35 0451A 113
32.	活著覺得麻煩的人：日本精神科名醫教你走出迴避型人格困境，活得更輕鬆自在！	岡田尊司	2019	平安文化	415.996 7681 108
33.	焦慮不是你的錯：走出恐慌泥潭，緩解不安的練習	陳志林	2020	世潮	415.992 7544 109c.3

34.	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
35.	專案管理：玩一場從不確定到 確定的遊戲：3 大核心觀念 x5 項重要心法 x6 個執行架構	郝旭烈	2022	城邦事業文化 股份有限公司 商業周刊出版	494 4741 111
36.	人生成為：突破自我設限的成 就力	郝旭烈	2024	幸福文化出版	494.35 4741 113
37.	來談談那些痛苦的事吧！：商 業人士的父親為孩子所寫下 的「工作本質」	森岡毅	2020	悅知文化	494.35 4070 109
38.	召喚勇氣：覺察情緒衝擊、不 逃避尖銳對話、從心同理創造 真實的主導力	布朗 (Brown, Brene)	2020	天下雜誌出版	494.2 4037B 109
39.	畫出答案來：一張 A4 圖解讓 你解決問題.達成目標	池田千惠 著	2011	春光出版	494.01 3625 100
40.	為什麼事情明明很多卻不想 做？每天 20 分鐘克服拖延 症，從此天天睡滿 8 小時，工 作再多也能從容做完	柯爾遜 (Coulson, Garland)	2021	商周出版	494.01 4113 110
41.	做個選擇高手：「最佳決策架 構」讓你認識自己，克服選擇 障礙、猶豫不決，奪回人生主 導權	晏光中 (Yen, Timothy)	2022	三采文化	178.4 6095 111
42.	學生為什麼不喜歡上學？：認 知心理學家解開大腦學習的 運作結構，原來大腦喜歡這樣 學	威靈漢 (Willingham, Daniel T.)	2019	久石文化出版	521.1 5313 108
43.	自律學習力：從思考到有效行 動，從懂事到奮發向上！	陳怡嘉	2023	五南	521.1 7594 112
44.	與眾不同更有力量：以勇氣、 自愛和使命，超越人生最艱難 的時刻	隆恩 (Long, Jessica)	2025	方智出版	785.28 7760 114
45.	完全圖解計畫力：會問問題就 會做計畫，會煮咖哩就能做專 案	芝本秀德	2017	臺灣角川	494 4522 106
46.	解決問題：克服困境、突破關 卡的思考法和工作術	高田貴久	2021	經濟新潮社出 版	494.1 0652 110

47.	我不餓，但我就是想吃：21 天計畫打破假性飢餓與自責 愧疚的迴圈，鬆綁你的飲食焦 慮	布魯爾 (Brewer, Judson)	2024	時報文化	415.9982 4021 113
48.	時間管理的 30 道難題：為什 麼列出待辦清單更拖延？幫 你克服拖延、養成習慣、達成 目標！	電腦玩物站長	2020	電腦人文化出 版	494.01 1712 109