

「內耗中，請勿打擾」青少年主題書展

- 日期：05/05 ~ 05/31
- 地點：3F 主題書展區
- 書展簡介：

思緒在大腦裡翻滾不歇，話語與情緒反覆琢磨，卻始終說不出口——明明已經很累，卻怎麼也放不下。

就讓書籍陪伴高敏感的你慢慢散步，一起談談那些想太多、怕做錯，在心裡不斷內耗的時刻。

你不必獨自承受、責怪自己，也不需要急著想通所有事情，勇敢讓文字與書頁接住你，在閱讀之間重遊溫柔。

編號	書名	作者	索書號	出版者	出版年
1	你可以難過，但別為一句話傷透心	五百田達成	177.1 1163-3 111	天下雜誌出版	2022
2	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	176.54 7364 109	楓書坊文化	2020
3	敏感得剛剛好：高敏感族情緒整理術	桑德 (Sand, Ilse)	176.52 7724 108	平安文化	2019
4	拴住大象的不是鐵鏈：穿越情緒，找回內心的真實力量	陳思 (心理學)	176.52 7560 113	好的文化	2024
5	你的善良不該被壓榨：掏心掏肺，只會換來他們的狼心狗肺，高敏人必備人際清理術	阿拉比 (Arabi, Shahida)	177.3 7152 113	遠流	2024
6	高敏感的你當好人，但不要受制於人：人氣心理諮商師教你如何自處、並學會掌握與他人的適當距離	根本裕幸, 1972-	177.3 4534 107	臺灣東販	2018
7	你的演技不錯，尤其是假裝快樂：人生很短，不要再虧待自己！	宋洪潔	177.3 3033 109	海鷹文化出版	2020
8	別擔心，世界總會擁抱你	魏斯特海默 (Westheimer, Ruth)	177.3 2423 114	悅知文化	2025
9	致怕給人添麻煩的你	桑德 (Sand, Ilse)	177.2 7724C-2 111	采實文化	2022
10	內疚清理練習：寫給經常苛責自己的你	桑德 (Sand, Ilse)	177.2 7724C 109	究竟出版	2020

編號	書名	作者	索書號	出版者	出版年
11	致想太多的你：逃離腦內劇本、終結內耗循環，韓國心理學博士教你不再被「思維牢籠」困住人生！	邊池盈	177.2 3631-2 114	方舟文化，遠足文化出版	2025
12	比起喜歡自己 我有更多討厭自己的日子：厭世、躺平也沒關係，擁抱陌生自我的 111 個接納練習	邊池盈	177.2 3631 111	采實文化	2022
13	我為什麼離不開？	齊格勒 (Ziegler, Anne Clotilde)	544.7 0044A 114	臉譜出版出版	2025
14	連我都不瞭解自己內心的時候：韓國 90 萬人的線上心理師，陪你重新理解不安、憂鬱與焦慮，找到痛點，正視內心的求救訊號	梁在鎮	178.4 3348 111	方舟文化	2022
15	別讓自責成為一種習慣：放過自己的 100 個正向練習	根本裕幸	178.3 4534 111	聯經出版	2022
16	萎靡解答之書：卡在上不上下下心理狀態的你，必須知道的六個解方	蘇益賢、唐京睦	178.3 4487 113	大塊文化出版	2024
17	沒事沒事，太認真就輸了：日本療癒新星「聖代貓」的 64 個人際困境神救援，用「逆轉念」擺脫你的每個厭世瞬間	Jam (日本)	177.2 4008 108	臺灣廣廈出版	2019
18	這個世界需要敏感的你：給內向者的生存之道，停止情緒內耗，接納真正的自己	布拉茲 (Blaze, Lenka)	177.2 4054F 114	日月文化出版	2025
19	這樣的我，也是不錯：即使人生不那麼閃閃發光，你也能好好愛自己	朴珍英	177.2 4314B 109	遠流	2020
20	何必管別人怎麼看 反正也沒人看：精神生存的 28 個心理原則	林仁廷	177.2 4421E 109	幸福綠光出版	2020
21	最好的溫柔，是徹底放自己自由	Poche	177.2 1020A-2 113	平安文化	2024
22	從今以後，我只為自己呼吸：38 種活出自己的療癒練習	Poche	177.2 1020A 113	平安文化	2024

編號	書名	作者	索書號	出版者	出版年
23	共感人完全自救手冊：避免感官超載，學會自我修護，全心擁抱「感同身受」的獨特能力	歐蘿芙 (Orloff, Judith)	173.7 7744 107	大塊文化出版	2018
24	其實你不用那麼好也沒關係：變得能夠把「求救」掛在嘴上吧！幸福是從「誤解」中創造出來的	根本裕幸	172.9 4534 112	方舟文化, 遠足文化	2023
25	高敏感者愛自己的 19 個練習	長沼睦雄	173.73 7364 108	如何出版	2019
26	高敏人的優勢練習課：認同自己的「敏感力」，發揮內在力量的天賦使用說明	武田友紀	173.73 1642-2 110	幸福文化出版	2021
27	你不奇怪，只是比較敏感：學會與自己相處，解決 90% 人際 x 職場 x 生活的煩惱	武田友紀	173.73 1642 110	臺灣東販發行	2021
28	共感人 365 天療癒處方：跟隨四季變化，打造一整年的修護網，找回敏感族自我茁壯的直覺力	歐蘿芙 (Orloff, Judith)	173.7 7744 111	大塊文化出版	2022
29	不快樂，也沒關係：一位心理醫師的真心告白，為什麼停止追求快樂，對我們反而比較好？	賓德倫 (Bindrum, Victoria)	176.51 3022 108	遠流	2019
30	每一個否定，帶你更接近肯定：運用自己高敏感天賦，讓靈性提升夢想成真	芙秋 (Virtue, Doreen)	176.4 4429 106	時報文化	2017
31	容易受傷不是錯	岡田尊司	173.73 7681 108	悅知文化	2019
32	喜歡上高敏感的自己：看漫畫了解 HSP，學會再愛自己多一點	長沼睦雄	173.73 7364-2 113	平安文化	2023
33	難道，又是我想太多了嗎？	朴午下	173.73 4381 110	時報文化	2021