

閱讀運動 書單

展示日期：2024/10/1-2024/10/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN	備註
1	最好的教練，不給答案	吉井理人	堡壘文化	528.955 4518	2024	9786267375396	楊勇緯 閱讀書單
2	別對每件事都有反應：淡泊一點也無妨，活出快意人生的99個禪練習！	枡野俊明	悅知文化	191.9 4626	2023	9789865102647	楊勇緯 閱讀書單
3	生於奮鬥： 亞洲球王盧彥勳的20年網球之路	盧彥勳、盧威儒	臺灣商務	528.953 2102	2022	9789570534108	楊勇緯 閱讀書單
4	決戰前：大迫傑東奧訓練紀事	大迫傑	時報出版	528.9468 4325	2021	9789571397788	楊勇緯 閱讀書單
5	<u>療傷之書：</u> <u>寫給爲愛心碎、不受待見、過度努力的你</u>	辛蒂·史碧格	和平國際	177.2 5014	2021	9789863712947	楊勇緯 閱讀書單
6	謝謝你的存在	林裕珍	大田	177.2 4431	2021	9789861796727	楊勇緯 閱讀書單
7	從1%的選擇開始，去做你真正渴望的事	艾莉森·路易斯	天下雜誌	177.2 6764	2021	9789863986980	楊勇緯 閱讀書單
8	跑過、煩惱過，才能發現的事	大迫傑	時報出版	783.18 4325	2020	9789571381060	楊勇緯 閱讀書單
9	<u>你的善良必須有點鋒芒</u>	慕顏歌	采實文化	192.1 4401	2017	9789869452809	楊勇緯 閱讀書單
10	因爲跑，成爲更好的自己	羅維銘	大可	783.3886	2023	9789869257565	
11	我的馬拉松故事	陳幸蕙	遠景	863.55 7544	2023	9789573911821	
12	<u>1.6秒決勝奧運金牌：</u> <u>跳水王子湯姆·戴利的彩虹人生</u>	湯姆·戴利	時報出版	784.18 4322	2023	9786263536913	

資料來源：楊勇緯、臺中市立圖書館

閱讀運動 書單

展示日期：2024/10/1-2024/10/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN	備註
13	<u>最熱烈的掌聲</u>	陳怡蓁	小魯文化	863.599 7594	2023	<u>9786267237403</u>	
14	鑽石心態：運動心理學教你打造強健的心理素質，跨越比賽與人生的難關	麥特·費茲傑羅	經濟新潮社	528.9014 5426	2023	<u>9786267195109</u>	
15	世界冠軍教我的8堂高效能課	傑克·漢佛瑞、 達米安·休斯	商業周刊	494.35 3421	2023	<u>9786267252130</u>	
16	郭婞淳：舉重若輕的婞念	郭婞淳、葉士弘	天下文化	177.2 0743	2022	<u>9789865255640</u>	
17	冠軍思維：交易大師的致勝心智秘訣	馬克·米奈爾維尼	寰宇	177.2 9412	2022	<u>9786269535286</u>	
18	此刻，告別你的混亂人生	宋曉東	高寶	176.52 3065	2021	<u>9789865060626</u>	
19	愈成熟，愈天真：與自己的內在小孩重逢	吳若權	悅知文化	177.2 2644	2021	<u>9789865101374</u>	
20	<u>好好生活 慢慢相遇</u>	黃山料	三采	177.2 4429	2021	<u>9789576585302</u>	
21	我想說聲謝謝你	吉娜·哈瑪迪	悅知文化	874.6 6813	2021	<u>9789865101800</u>	
22	不勉強自己，把日子過成喜歡的樣子	金秀顯	時報出版	177.2 8026	2021	<u>9789571390635</u>	
23	過度努力：每個「過度」，都是傷的證明	周慕姿	寶瓶文化	192.1 7743	2021	<u>9789864062201</u>	
24	<u>場外人生：運動員送給迷惘的我們20種力量</u>	曾荃鈺	健行	177.2 8048	2021	<u>9786269502677</u>	

資料來源：楊勇緯、臺中市立圖書館

閱讀運動 書單

展示日期：2024/10/1-2024/10/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN	備註
25	羅傑·費德勒：無可取代的網球之王	雷恩·史道佛	堡壘文化	784.4488 5524 5032	2021	9789860693515	
26	一個頂尖運動員的誕生：從專業引導到科學輔助訓練，看冠軍如何從「勝」到「常勝」	A·馬克·威廉斯、提姆·威格莫	商周出版	528.9014 5344	2021	9789860734904	
27	夢想前場：李洋	李洋、裴凡強	三民	783.3886 4038	2021	9789571472881	
28	世界也撼動不了： 羽球戰將周天成的生命見證	校園編輯小組、周天成	校園書房	783.3886 7715 4625	2021	9789861988818	
29	60歲的我，也能完成226超級鐵人三項：跨越年齡，超越極限，勇於挑戰的曾文誠	曾文誠	堡壘文化	783.3886 8000	2021	9789860651362	
30	不怕輸的才是贏家	卡特琳娜·高斯曼-漢瑟爾	上誼文化	875.599 0463	2021	9789577627087	
31	動物奧運會	文鍾勳	小魯文化	862.599 0082	2021	9789865566975	
32	內在原力：9個設定 活出最好的人生版本	愛瑞克	新樂園	177.2 2014	2021	9789860656336	
33	成為更好的你	大衛·布魯克斯	天下文化	173.7 4244	2020	9789864799237	
34	什麼才是人生最值得的事	洪蘭	天下文化	191.9 2745	2020	9789864799213	
35	再難過，也終會度過：總有那些迷惘、不知所措的時刻——給不知不覺成為大人的你	吳若權	悅知文化	177.2 2644	2020	9789865100551	
36	孩子精 媽媽驚： 運動員兒子給校長媽媽的震撼教育	許元耕、林玟伶	國語日報	528.2 0815	2020	9789577518514	

資料來源：楊勇緯、臺中市立圖書館

閱讀運動 書單

展示日期：2024/10/1-2024/10/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN	備註
37	<u>日本時代臺灣運動員的奧運夢：陳啟川的初挑戰</u>	金湘斌	秀威資訊	528.9 8030	2020	<u>9789863268376</u>	
38	你可以輸得很精彩： 顛覆成功和失敗的迷思	雪莉·戴薇朵、 保羅·威廉斯	凱特文化	177.2 4347	2020	<u>9789869734578</u>	
39	你的善良必須有點鋒芒2：如何聰明善良，才能讓你做個內心柔軟，但有骨氣的好人？	慕顏歌	采實文化	192.1 4401 v.2	2019	<u>9789865070359</u>	
40	能自處，也能跟別人好好相處： 成熟大人該有的33個心理習慣	劉軒	天下文化	177.2 7251	2019	<u>9789864796267</u>	
41	<u>原子習慣： 細微改變帶來巨大成就的實證法則</u>	詹姆斯·克利爾	方智	176.74 4021	2019	<u>9789861755267</u>	
42	滿足：與其追尋幸福，不如學習如何知足	克莉絲蒂娜·伯恩特	時報出版	176.51 2662	2019	<u>9789571379036</u>	
43	謙卑的力量：放下，才是真正的抵達	吳若權	悅知文化	863.55 2644	2019	<u>9789865100506</u>	
44	我要做自己： 挑戰舊思維、不被死腦筋綁架的生活清單	金秀顯	文經社	177.2 8026	2019	<u>9789576637759</u>	
45	心志教練	布雷特·巴塞洛繆	臉譜	528.915 7332	2019	<u>9789862357279</u>	
46	活得漂亮，也要耐髒	陶瓷兔子	今周刊	177.2 7321	2019	<u>9789579054386</u>	
47	接受不完美的勇氣2： 認識自己與改變自己的100句自我革命	小倉廣	遠流	177.2 9800 v.2	2019	<u>9789573284277</u>	
48	撫慰人心的52個關鍵詞	大衛·懷特	采實文化	177.2 9024	2019	<u>9789865070656</u>	

資料來源：楊勇緯、臺中市立圖書館

閱讀運動 書單

展示日期：2024/10/1-2024/10/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN	備註
49	高敏感是種天賦：肯定自己的獨特，感受更多、想像更多、創造更多	伊麗絲·桑德	三采	173.73 7724	2017	9789863428510	
50	比賽，從心開始：如何建立自信、發揮潛力，學習任何技能的經典方法	提摩西·高威	經濟新潮社	528.9014 0053	2017	9789869526357	
51	夢想，放膽做：轉動世界的力量在你手上！	常璽	零極限文化	177.2 9010	2017	9789869468732	
52	夢想零極限： 極地超馬選手陳彥博的熱血人生	陳彥博	天下雜誌	783.3886 7504	2014	9789862418116	
53	跑步，該怎麼跑？：認識完美的跑步技術，姿勢跑法的概念、理論與心法	尼可拉斯·維受諾 夫博士、約翰·羅 伯遜	臉譜	528.946 6605	2023	9786263152502	
54	用微運動整頓身心：找尋心靈與身體的平衡	長島康之	楓葉社文化	411.7 7203	2023	9789863706304	
55	像頂尖運動員一樣思考：鍛鍊五大心理工具，克服各種挑戰，發揮最佳表現	諾爾·布里克、 史考特·道格拉斯	遠流	177.2 4064	2022	9789573297093	
56	奧運	陳又凌	聯經出版	528.9822 7573	2020	9789570854442	
57	運動大百科： 奧運、冬奧、帕奧，一次看懂三大賽事	亞當·斯金納	親子天下	528.9 4282	2020	9789575034818	
58	以柔克剛	浦沢直樹	東立	947.41 3344	2023	9786263722408	漫畫
59	新網球王子	許斐剛	青文	947.41 0172	2010	4718016010246	漫畫
60	伊手高中柔道社	森泰士	青文	947.41 4054	2003	9789575095703	漫畫

資料來源：楊勇緯、臺中市立圖書館