

人生，請開始輸入動詞！書單

展示日期：2025/04/01-04/30

| 序號 | 書名 | 作者 | 出版者 | 索書號 | 出版年 | ISBN |
|----|-----------------------------------|---------|------|------------------|------|-------------------------------|
| 1 | 慢速工作力：快時代的慢技術，3大原則擺脫倦怠、鍛造更高成就 | 卡爾·紐波特 | 時報出版 | 176.76 2732 | 2024 | 9786263969155 |
| 2 | 中年的選擇 | 奇普·康利 | 天下雜誌 | 177.2 0022 | 2024 | 9786267468616 |
| 3 | 習得安全感：打破焦慮循環，終止情緒內耗的安定練習 | 蘇絢慧 | 平安文化 | 177.2 4425 | 2024 | 9786267397800 |
| 4 | 覺醒中年：另一種生活的開始，找到人生下半場的意義 | 詹姆斯·霍利斯 | 橡實文化 | 177.2 1024 | 2024 | 9786267441886 |
| 5 | 中年哲學：寫給所有與不可逆的時間搏鬥的人 | 基倫·賽提亞 | 春山出版 | 191.9 3051 c.1 | 2024 | 9786267478202 |
| 6 | 中年之路：穿越幽暗，迎向完整的內在鍊金之旅 | 詹姆斯·霍利斯 | 楓樹林 | 170.181 1024 c.1 | 2024 | 9786267394823 |
| 7 | 中年後的心：記得這一生的美好和缺憾 | 呂政達 | 奇異果文 | 173.5 6013 | 2017 | 9789869538725 |
| 8 | 把壞日子過好：MIT教授的七堂哲學課，擺脫無能為力，找到前進的力量 | 基倫·賽提亞 | 商周 | 191.9 3051 | 2022 | 9786263184978 |
| 9 | 中年大叔的20個生活偏見 | 黃威融 | 大塊文化 | 855 4451 | 2016 | 9789862137413 |
| 10 | 給我40歲的女兒：心理醫師媽媽走過中年之路的38個提醒 | 韓星姬 | 商業周刊 | 191.9 4464 c.1 | 2024 | 9786267492260 |
| 11 | 賺錢，也賺幸福（修訂版）：讓你累積財富、享受人生的理財魔法書 | 麥可·勒巴夫 | 商業周刊 | 563 4475 2024 | 2024 | 9786267366998 |

資料來源：臺中市立圖書館

人生，請開始輸入動詞！書單

展示日期：2025/04/01-04/30

| 序號 | 書名 | 作者 | 出版者 | 索書號 | 出版年 | ISBN |
|----|--------------------------------------|---------------|------|---------------------|------|-------------------------------|
| 12 | 不反應的練習：讓所有煩惱都消失，世界最強、最古老的心理訓練入門 | 草薙龍瞬 追蹤作者 | 究竟 | 220.11 4406 | 2024 | 9789861374482 |
| 13 | 我47歲就要死了，但很平靜滿足：一個癌末男子如何知足、樂觀面對生命的結束 | 賽門·博阿斯 | 真文化 | 197 4374 | 2024 | 9786269899623 |
| 14 | 中年之旅：自性的轉機 | 莫瑞·史丹 | 心靈工坊 | 170.189 5077 | 2013 | 9789866112614 |
| 15 | 叛逆中年 | 楊蓓 | 法鼓文化 | 177.2 4644 | 2012 | 9789575986049 |
| 16 | 中年好秋：人生如騎行，不論面對上坡或下坡，我們都要好好的把路走下去 | 呂秋遠, 曾學立, 劉孟哲 | 三采 | 191.9 6023 c.1 | 2024 | 9786263584945 |
| 17 | 五十歲後我出去一下：不當媽媽、太太、媳婦之空巢熟女好好愛自己 | 彭菊仙 | 天下文化 | SE 544.141 4242 c.1 | 2024 | 9786263556416 |
| 18 | 50歲後，隨心所欲的生活：捨棄、放手、不強求，這一次，你要為自己而活！ | 柘野俊明 | 聯經 | 177.2 4626 | 2024 | 9789570874693 |
| 19 | 中年的意義（二版）：一個生物學家的觀點 | 大衛·班布里基 | 如果 | 544 1464 2023 | 2023 | 9786267334409 |
| 20 | 40歲起的人生課：解鎖真正人生，化解焦慮的力量之書 | 金美敬 | 先覺 | 177.2 8084 | 2023 | 9789861344751 |
| 21 | 不老思維：只要你願意，就可以越活越年輕 | 貝卡·雷維 | 平安文化 | 173.5 1020 | 2023 | 9786267181874 |
| 22 | 五十花正開：五十八則不惑解方，下半場就來遊戲人間吧！ | 有川真由美 | 遠流 | 191.9 4245 | 2023 | 9786263612211 |
| 23 | 45歲退休，你準備好了？ | 田臨斌（老黑） | 時報出版 | 544.83 6070 2022 | 2022 | 9786263351905 |
| 24 | 不老的挑戰：創造理想的老後 | 林靜芸 | 寶瓶文化 | 544.8 4454 | 2022 | 9789864062720 |

資料來源：臺中市立圖書館

人生，請開始輸入動詞！書單

展示日期：2025/04/01-04/30

| 序號 | 書名 | 作者 | 出版者 | 索書號 | 出版年 | ISBN |
|----|---|---------|------|-----------------|------|-------------------------------|
| 25 | 40不惑，活得不錯：走出中年危機與焦慮的221則人生格 | Tomy | 楓書坊 | 192.8 3084 | 2024 | 9786267548264 |
| 26 | 煙火中年 | 余宜芳 | 時報 | 863.55 8034 | 2024 | 9786263968455 |
| 27 | 慢老2.0：不是活得更老，而是延長健康中年！全面升級健腦、強肌、抗衰的日常習慣 | 黃惠如 | 天下雜誌 | 411.1 4454 c.1 | 2024 | 9789863989585 |
| 28 | 中年少女的祈禱 | 海德薇 | 玉山社 | 863.57 3824 | 2023 | 9789862943724 |
| 29 | 流光·散策：我的中年生活 | 廖志峰 | 允晨文化 | 863.55 0042 | 2023 | 9786269742547 |
| 30 | 中年男子情思境 | 李新 | 白象文化 | 863.51 4002 | 2023 | 9786267189849 |
| 31 | 不過就是中年危機，你別想太多..... | 周冠中 | 時報 | 192.14 7735 | 2023 | 9786263534087 |
| 32 | 給40歲的嶄新開始（暢銷新版） | 松浦彌太郎 | 麥田 | 177.2 4314 2024 | 2024 | 9786263106918 |
| 33 | 給壯世代的百歲人生思維：倫敦商學院傳授健康年歲、財務安全、身心富足的人生必修課 | 安德魯·史考特 | 商業周刊 | 544.8 5042 c.1 | 224 | 9786267492178 |
| 34 | 壯世代之春：高齡解放運動9大預測 | 吳春城 | 壯世代 | 550.16 2654 | 2022 | 9786269658800 |
| 35 | 把自己活成動詞 | 張瑋軒 | 悅知文化 | 191.9 1115 | 2023 | 9786267288429 |

資料來源：臺中市立圖書館

人生，請開始輸入動詞！書單

展示日期：2025/04/01-04/30

| 序號 | 書名 | 作者 | 出版者 | 索書號 | 出版年 | ISBN |
|----|-------------------------------|----------|------|------------|------|----------------------|
| 36 | 人生原來可以海闊天空:我是這樣好的,你也可以試試 | 瑪蒂達.韓道 | 大田 | 178.8 4438 | 2024 | <u>9789861798516</u> |
| 37 | 年齡歧視:為何人人怕老,我們對老年生活的刻板印象又如何形成 | 艾希頓.亞普懷特 | 木馬文化 | 544.8 1892 | 2021 | <u>9789863598527</u> |
| 38 | 預見50歲後的大小事 | 吳佳駿 | 財經傳訊 | 177.2 2627 | 2023 | <u>9786267197387</u> |
| 39 | 放手去活:領導大師葛史密斯「活出無悔人生」的教練課 | 馬歇·葛史密斯 | 長河顧問 | 177.2 4534 | 2022 | <u>9789869140379</u> |

資料來源：臺中市立圖書館