

情緒光譜 書單

展示日期：2025/4/1-2025/4/20

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
1	你值得被理解:全民焦慮時代的暖心之作:以後的人生,別再活得那麼累了	小姿	圓神出版	177.29037	2020	<u>9789861337302</u>
2	給中學生的情緒管理術:一輩子都需要的情緒調適力,現在開始學習!	楊俐容	親子天下	YA524.74623	2022	<u>9786263052529</u>
3	給中學生的成長型思維:男孩指南	奧魯瓦托辛.艾肯德列	親子天下	YA192.124221c.1	2024	<u>9786263056251</u>
4	給中學生的成長型思維:女孩指南	坎卓兒.寇茲	親子天下	YA192.123044	2024	<u>9786263056268</u>
5	生日快樂:生命閃耀的瞬間	青木和雄	小魯文化	861.5954242	2019	<u>9789862119488</u>
6	青春不是突然就叛逆:校園心理師第一手觀察,看懂青少年憂鬱、難相處、無法溝通背後的求救訊號	陳雪如	親子天下	544.17514	2021	<u>9789575039585</u>
7	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	親子天下	528.27562	2020	<u>9789575037017</u>
8	我想躲起來一下	LuckyLuLu	時報文化	177.27522	2020	<u>9789571382203</u>
9	去你的正常世界	大坦誠	如何出版	YA177.24040	2021	<u>9789861365787</u>
10	陪你度過情緒低谷:用150個活動增進青少年的自信心、溝通力和人際關係親眼見證遊戲對一個人的協助、療癒和復健的力量	凱文.谷澤斯基	大田	YA178.88344	2021	<u>9789861796819</u>
11	說不出口的,更需要被聽懂:11個暖心對話練習,走進孩子的心	胡展誥	遠流	544.1477	2021	<u>9789573293378</u>

資料來源：臺中市立圖書館

情緒光譜 書單

展示日期：2025/4/1-2025/4/20

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
12	隱性孤單：孩子有事不說怎麼辦？35個成長轉型的支持&溝通法則	陳雪如	親子天下	528.27514	2024	<u>9786263058866</u>
13	其實你很好:停止自我苛責,擁抱內在小孩,和死纏爛打的焦慮	考拉小巫	方舟文化	178.84591	2021	<u>9789869966849</u>
14	空橋上的少年	蔡伯鑫	心靈工坊	863.574428	2020	<u>9789863571674</u>
15	深夜加油站遇見蘇格拉底(漫畫版)	丹.米爾曼	心靈工坊	CM947.419016	2011	<u>9789866782992</u>
16	人生好貴,請別浪費	特立獨行的貓	高寶國際	177.22042	2019	<u>9789863616214</u>
17	即時情緒修復:2分鐘告別壞情緒,透過50個小練習,讓你擺脫焦慮、恐慌和壓力	奧莉維亞.瑞米斯	采實文化	176.521294	2023	<u>9786263493315</u>
18	那一天,憂鬱找上我:告訴自己,一切都會好轉	雷內.梅里諾	大田	415.985486	2023	<u>9789861798189</u>
19	鏡之孤城	辻村深月著	皇冠文化	YA861.573437	2018	<u>9789573333913</u>
20	暢銷百萬的德國心理課：寫給在工作、愛情和人際關係中掙扎的你	福爾克.齊茲	先覺	1700044	2022	<u>9789861344362</u>
21	雖然想死,但還是想吃辣炒年糕.2	白洗嬉	野人文化	415.9852634v.2	2020	<u>9789863844150</u>
22	焦慮使用說明書	提姆.坎托佛	時報文化	415.9924752	2022	<u>9786263358164</u>
23	隱性創傷的情緒地雷	安娜貝爾.岡薩雷茲	方言文化	178.87414	2022	<u>9786267173039</u>
24	蛤蟆先生去看心理師	羅伯.狄保德	三采文化	178.449222	2022	<u>9789576587399</u>

資料來源：臺中市立圖書館

情緒光譜 書單

展示日期：2025/4/1-2025/4/20

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
25	你發生過什麼事:創傷如何影響大腦與行為,以及我們能如何療癒自己	布魯斯.D.培理	悅知文化	178.84016c.1	2022	<u>9789865101954</u>
26	給我一點耍廢的勇氣	王雅涵	方舟文化	177.21073	2023	<u>9786267095928</u>
27	可以善良,但你要有底線不當好人	午堂登紀雄	方言文化	177.389122	2022	<u>9786267173008</u>
28	一本你希望父母讀過的書	菲莉帕.派瑞	木馬文化	538.23212c.1	2020	<u>9789863597759</u>
29	為什麼總是感到很受傷:五個精神分析的真實故事,帶你找到不斷逃跑的自己	腦內探險隊	大田出版	191.974572	2021	<u>9789861796352</u>
30	青春正效應	蔡淇華	遠見天下	YA191.94434	2019	<u>9789864796908</u>
31	修復情緒的100個創作練習:把壓力、焦慮、惶恐、不安轉交給藝術,卸下傷痛,撫慰身心	莉亞.古茲曼	奇点出版	418.9864046	2020	<u>9789869894142</u>
32	心情之書	蘿倫.馬汀	行路出版	176.527131	2022	<u>9786269584468</u>
33	早安,我心中的怪物:一個心理師與五顆破碎心靈的相互啟蒙,看他們從情感失能到學會感受、走出童年創傷的重生之路	凱瑟琳.吉爾迪娜	臉譜出版	178.84134	2021	<u>9786263150157</u>
34	心念:25堂從情緒引導學習的內在課程	李崇建	寶瓶文化	173.240212016c.1	2016	<u>9789864060511</u>
35	影癒心事:他的電影,你的愛情,心理師陪你走過關係四部曲	黃柏威	時報文化	177.24445	2020	<u>9789571380629</u>

資料來源：臺中市立圖書館

情緒光譜 書單

展示日期：2025/4/1-2025/4/20

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
36	歡迎光臨心情聊天室:給少年的74個情緒解方.校園篇	楊俐容	遠見天下	176.54623	2022	<u>9789865255497</u>
37	歡迎光臨心情聊天室:給少年的74個情緒解方.家庭篇	楊俐容	遠見天下	176.54623	2021	<u>9789865250461</u>
38	情緒自癒:七種常遇心理傷害與急救對策	蓋.溫奇	橡實文化	178.8364	2021	<u>9789865401481</u>
39	我們都是脆弱的人	克里斯多夫.翁推	木馬文化	SE178.88050	2018	<u>9789863595021</u>
40	傷心困頓時,還好繪本接住了我:寫給爲人生焦慮困惑的你,撫慰心靈的30堂繪本課	李貞慧	聯經出版	012.44025c.1	2022	<u>9789570861358</u>
41	再難過，也終會度過：總有那些迷惘、不知所措的時刻——給不知不覺成爲大人的你	吳若權	悅知文化	177.22644c.1	2020	<u>9789865100551</u>
42	煩惱敲門時，向卡內基學解憂	藤屋伸二監	小熊出版	J176.5274721	2024	<u>9786267429884</u>
43	寂寞的夜裡提起筆	古賀史健	究竟出版	YA177.24452	2024	<u>9789861374444</u>
44	怪獸與貝瑟妮	傑克.梅吉特-菲利普斯	親子天下	J873.5964424v.1	2023	<u>9786263056039</u>
45	雲霄飛車男孩	麗莎.湯普森	小樹文化	YA873.5963684	2023	<u>9786267304143</u>
46	晨讀10分鐘:做自己,不一定要叛逆	明星煌	親子天下	YA192.136769	2022	<u>9786263052154</u>
47	原來生命習題還能這麼解?!	人生學校	字畝文化	YA1008274	2019	<u>9789865505042</u>

資料來源：臺中市立圖書館

情緒光譜 書單

展示日期：2025/4/1-2025/4/20

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
48	你的大腦有點Blue:史上最舒適年代,為什麼還是焦慮不安?	安德斯.韓森	究竟	176.5444	2022	<u>9789861373805</u>
49	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	蘇.諾爾斯	天下雜誌	YA176.5270414	2022	<u>9789863987468</u>
50	我們的孩子在呼救：一個兒少精神科醫師，與傷痕累累的孩子們	謝依婷	寶瓶文化	415.95170424c.1	2020	<u>9789864062027</u>
51	在靠北與崩潰之後繼續戰鬥：小劉醫師給爸媽的解憂書	劉宗瑀	親子天下	528.2077231	2020	<u>9789575035679</u>
52	少年遇見薩提爾：李崇建、甘耀明教你如何內心強大，突破成長困境	李崇建	遠見天下	YA 192.12 4021 c.2	2023	<u>9786263554610</u>

資料來源：臺中市立圖書館