

# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
1	錯把工作當人生的人	娜歐蜜.夏拉蓋著;許恬寧譯	大塊文化	2022	9786267118085	人生轉捩點
2	就算忙盲茫 我決定給自己一點時間	鴨子小姐圖文;簡郁璇譯	大田出版	2021	9789861796192	人生轉捩點
3	30歲前一定要搞懂的自己	金惠男著;有隻兔子繪圖;蕭素菁譯	大田出版	2021	9789861796277	人生轉捩點
4	小熊的紅月亮	馬修.博吉斯文;簡美麟圖;彭卉薇譯	格林文化	2021	9789865576370	人生轉捩點
5	轉大人微焦慮求生指南	布麗迪.蓋勒格, 蘇.諾莉斯, 菲比.麥克艾文文;張國儀譯	時報文化	2021	9789571391984	人生轉捩點
6	寫給天堂媽媽的情書	「母親節追思」合作夥伴著;林以庭譯	悅知文化	2021	9789865101282	人生轉捩點
7	練習放手:致失去摯愛的人 你不需要 忍住悲傷·與失落中的自己對話	蕾貝卡.索佛, 嘉貝麗.柏克納著;洪慈敏譯	臺灣商務印書館	2021	9789570532975	人生轉捩點
8	小男孩與大猩猩	ackie Azúa Kramer作; Cindy Derby插畫;張之逸譯	禾流文創	2020	9789865528058	人生轉捩點
9	拯救悲傷的一年:追憶後治癒·我這樣 找回了我自己	安妮.吉斯雷森著;嚴麗娟譯	創意市集	2020	9789579199858	人生轉捩點
10	Cup Of Therapy 畫給心累的上班族	Antti Ervasti, Matti Pikkujämsä作	一丁文化	2020	9789887815891	人生轉捩點
11	妳離開之後:一個女兒失去母親後的 生存旅程	泰勒.費德爾文.繪;尤采菲譯	三采文化	2020	9789576584534	人生轉捩點

資料來源:臺中市立圖書館



# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
12	擁抱年齡焦慮：不安，其實是推動自己成長的力量	韓星姬著；徐小為譯	采實文化	2019	9789865070069	人生轉捩點
13	我工作，我沒有不開心：對人對事不上心也是一種職場優勢	莉茲.佛斯蓮, 莫莉.威斯特.杜菲著；李函容譯	大塊文化	2019	9789862139899	人生轉捩點
14	我離開之後：一個母親給女兒的人生指南，以及那些來不及說的愛與牽掛	蘇西.霍普金斯著；哈莉.貝特曼)繪；吳愉萱譯	三采文化	2019	9789576581502	人生轉捩點
15	在沒有你的星球，學會呼吸：死亡、哀痛、癒合、前進，一個家庭的重生旅程	傑森.格林著；黃佳瑜譯	商業周刊	2019	9789867778833	人生轉捩點
16	獾的禮物	蘇珊.巴蕾文.圖；林真美譯	遠流	2019	9789573284307	人生轉捩點
17	活了100萬次的貓	佐野洋子文.圖；林真美譯	步步出版	2018	9789869677813	人生轉捩點
18	吉歐吉歐的皇冠	岸田衿子作；中谷千代子繪；艾宇譯	小熊出版	2018	9789578640641	人生轉捩點
19	爸爸放暑假	李光福文；陳完玲圖	小兵	2017	9789865641900	人生轉捩點
20	可以哭，但不要太傷心	內田麟太郎文；高巢和美繪；思謐嘉譯	日月文化	2016	9789862485958	人生轉捩點
21	我的世界都是你	幾米著	大塊文化	2016	9789862136775	人生轉捩點
22	離線練習：每個月關掉手機一次，就能改變人生	安藤美冬著；林美琪譯	幸福文化	2022	9786267046586	日日是好日

資料來源：臺中市立圖書館



# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
23	憤怒的勇氣：對不合理表達公憤，這個世界與你的人生就會改變。	岸見一郎著；涂紋凰譯	時報文化	2022	9786263355620	日日是好日
24	做自己，為什麼還要說抱歉？	林依晨著	聯經	2022	9789570861471	日日是好日
25	療癒身心的書目療法	寺田真理子著；黃詩婷譯	墨刻出版	2021	9789862896662	日日是好日
26	人生最大的成就，是成為你自己	曾寶儀	天下生活	2021	9789869950671	日日是好日
27	這不是你的錯：僅此一次的人生，你可以活得更自由	小池一夫著；黃筱涵譯	悅知文化	2021	9789865101381	日日是好日
28	人生不是一夜干	齋藤茂太著；郭清華譯	遠流	2021	9789573293613	日日是好日
29	頭碰頭說說話	幾米著	大塊文化	2020	9789865406967	日日是好日
30	走路要有喵態度：沙發上的心靈大師，給人類的100則貓生哲學	潔咪.薛曼圖；陳采瑛譯	遠流	2020	9789573286981	日日是好日
31	最大的示愛：掰掰～有點糟的一年，未來我們好好過	盧建彰著	時報文化	2020	9789571384184	日日是好日
32	再難過，也終會度過	吳若權著	悅知文化	2020	9789865100551	日日是好日
33	喜歡自己的勇氣：圖解阿德勒心理學教你掌握幸福關鍵	上地優步漫畫；岸見一郎, NHK「100分鐘讀名著」製作小組監修；林琬清譯	尖端	2020	9789571088624	日日是好日

資料來源：臺中市立圖書館

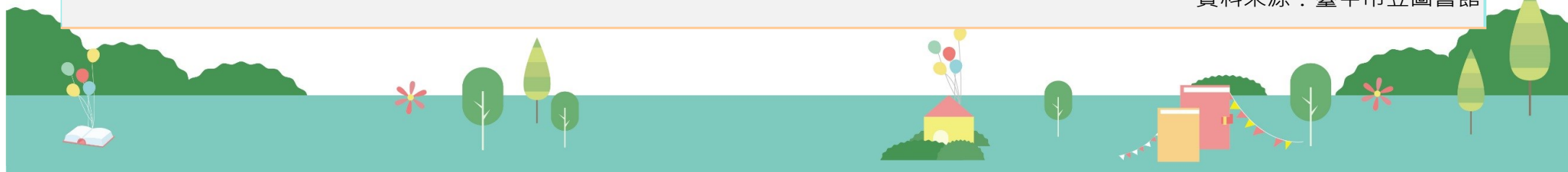


# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
34	與世界一起散步：小日子小堅持	蔡詩萍著	有鹿文化	2020	9789869887144	日日是好日
35	小幸福	曾野綾子著；姚巧梅譯	天下雜誌出版	2019	9789863984139	日日是好日
36	蔡康永的情商課2：因為這是你的人生	蔡康永著	如何出版	2019	9789861365381	日日是好日
37	美好生活的練習題：擺脫壓力、把生活過好的自我檢測與生活提案	羅塔.賽維特作；張綱麟譯	光現出版	2018	9789869576789	日日是好日
38	被討厭的勇氣：自我發之父「阿德勒」的教導	岸見一郎, 古賀史健著；葉小燕譯	究竟出版	2014	9789861371955	日日是好日
39	我已經夠努力了，你還要我怎麼樣？	朴庭漢, 李相穆, 李洙昌著；莊曼淳譯	方舟文化	2022	9786267095171	成為我自己
40	你需要的是休息，而不是放棄：哇賽療心室，19道練習陪你解鎖人生難題	蔡佳璇, 葉品希著	親子天下	2022	9786263052444	成為我自己
41	在黑暗的日子裡，陪伴是最溫暖的曙光：大熊貓與小小龍的相伴旅程	詹姆斯.諾柏瑞著；鄭煥昇譯	時報文化	2022	9789571397252	成為我自己
42	今天也沒有和任何人對話就結束了	古山有則著；涂紋凰譯	高寶國際	2022	9789865064747	成為我自己
43	那一天，憂鬱症找上了我	金正源著；黃莞婷譯	平安文化	2021	9789865596385	成為我自己
44	小耳朵	小石強納森, 湯婷婷文；小石強納森圖	天下生活	2021	9789860610154	成為我自己

資料來源：臺中市立圖書館



# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
45	愈成熟·愈天真：與自己的內在小孩重逢	吳若權著	悅知文化	2021	9789865101374	成為我自己
46	已經在家了，但還是好想回家：真羨慕蝸牛，因為牠的家好近	權螺濱著；金希定繪；翟云禾譯	高寶國際	2021	9789865061678	成為我自己
47	哈佛醫師的復原力練習書	蓋兒.蓋茲勒著；有隻兔子繪；王念慈譯	聯經出版	2021	9789570859690	成為我自己
48	雖然想死，但還是想吃辣炒年糕2	白洗嬉著；尹嘉玄譯	野人文化	2020	9789863844150	成為我自己
49	一切都會好好的：即使是最漫長的一天，你也值得滿滿的愛	露比.瓊斯圖&文；張家綺譯	高寶國際	2020	9789863619352	成為我自己
50	我想成為不錯的人 雖然這並不容易	洪和廷著；曾晏詩譯	大田出版	2020	9789861796024	成為我自己
51	高敏感是種天賦.3,不在乎的你，很受傷的我，14堂走出委屈的心理練習	伊麗絲.桑德著；蘇凱恩譯	三采文化	2020	9789576583551	成為我自己
52	以我之名：寫給獨一無二的自己	張曼娟	遠見天下文化	2020	9789864799374	成為我自己
53	雖然想死，但還是想吃辣炒年糕	白洗嬉著；尹嘉玄譯	野人文化	2019	9789863843788	成為我自己
54	微復原力：結合科學與正向心理的幸福生活習慣	邦妮.聖約翰, 亞倫.海恩斯著；許恬寧譯	遠見天下文化	2019	9789864797936	成為我自己
55	Cup Of Therapy心累了，來抱抱吧	Matti Pikkujämsä, Antti Ervast作；利維健翻譯	一丁文化	2019	9789887815846	成為我自己

資料來源：臺中市立圖書館

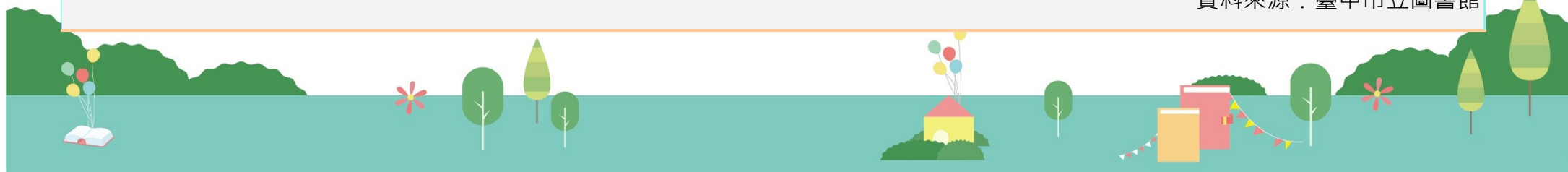


# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
56	給不小心就會太在意的你：停止腦中小劇場·輕鬆卸下內心的重擔！	水島廣子著；楊詠婷譯	日月文化	2019	9789862488416	成為我自己
57	心理韌性：重建挫折復原力的132個強效練習大全	琳達.格拉翰著；賴孟怡譯	日出出版	2019	9789869727860	成為我自己
58	稍微暫停一下吧	金鎮率文.圖；陳品芳譯	大田出版	2019	9789861795577	成為我自己
59	樹懶的逆襲：當競爭成為事實·耍廢就是義務！	Ton Mak文.圖；鄭煥昇譯	時報文化	2019	9789571379913	成為我自己
60	我做不到！小工程師蘿西	安德麗雅.碧蒂文；大衛.羅伯茲圖；李紫蓉譯	遠見天下文化	2017	9789864792054	成為我自己
61	大耳朵超人	希希.貝爾著；劉清彥譯	遠見天下文化	2016	9789864790708	成為我自己
62	關係修復力	艾德.楚尼克, 克勞蒂亞.高德著；盧思綸譯	時報文化	2021	9789571391410	最美的距離
63	不那麼燦爛也沒關係. 1, 給流淚哭泣的人	龍葵圖.文；曾晏詩譯	大田	2021	9789861796734	最美的距離
64	不那麼燦爛也沒關係. 2, 給心中的小孩	龍葵圖.文；曾晏詩譯	大田	2021	9789861796741	最美的距離
65	不那麼燦爛也沒關係. 3, 給勇敢選擇的人	龍葵圖.文；曾晏詩譯	大田	2021	9789861796758	最美的距離
66	立下界限：卸除生命中不必要的內疚感·找回平靜·成為溫柔且堅定的自己	蘇洵慧著	天下雜誌	2021	9789863986669	最美的距離

資料來源：臺中市立圖書館





# 閱讀心提案書展

地點：總館2樓閱讀解憂書房 / 日期：2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
67	慣性討好：不再無底限迎合，找回關係自主權的18堂課	蘇洵慧著	三采文化	2021	9789576587009	最美的距離
68	我讀「空氣」但不盲從：不受情緒影響，拒絕「人際空汙」的思考練習	鴻上尚史著；陳美瑛譯	木馬文化	2021	9789863598428	最美的距離
69	關係免疫力：哈佛心理學家教你建立有韌性的人際關係，有效修復情感裂縫	梅樂妮.喬伊著；梁郁萍，劉宗為譯	時報文化	2021	9789571385983	最美的距離
70	被時間留下的人：唯有失去，才足以讓我們成為一個大人	P's著	悅知文化	2021	9789865101367	最美的距離
71	刻意失戀：好好失戀，才能好好愛	李介文著	遠見天下文化	2020	9789864796953	最美的距離
72	虧我一直把你當朋友：拒絕別人對你的傷害，找回關係主體性的關係心理學	成裕美著；林侑毅譯	三采文化	2020	9789576582998	最美的距離
73	那些日子，遇見了更好的自己	腋毛人作	四塊玉文創	2020	9789865510336	最美的距離
74	愛的底線	佩特拉.柏克著；謝靜怡譯	方言文化	2019	9789579094429	最美的距離
75	你已走遠，我還在練習道別	渺渺著	采實文化	2019	9789578950894	最美的距離
76	我就是沒辦法不在乎	伊麗絲.桑德著；梁若瑜譯	平安文化	2018	9789869607711	最美的距離
77	為愛徬徨的勇氣：阿德勒的幸福方法論	岸見一郎著；葉小燕譯	究竟出版	2018	9789861372600	最美的距離

資料來源：臺中市立圖書館



# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
78	愛情非童話：給妳的床邊故事	鄧惠文著	平安文化	2017	9789869455213	最美的距離
79	我的心也需要呵護	金慧伶著；陳宜慧譯	潮浪文化	2021	9789869948838	與情緒共處
80	你明明心好累，為何還裝作無所謂？	金容太著；鄭筱穎譯	采實文化	2020	9789865071738	與情緒共處
81	療癒，從感受情緒開始	留佩萱著	遠流	2019	9789573286332	與情緒共處
82	以為時間久了，我就會沒事	催光鉉著；胡椒筒譯	大樹林	2020	9789869915434	與情緒共處
83	啟動你的韌性開關：十二道練習給情緒正能量，讓內在更強大	史蒂芬妮·艾茲蕊著；洪慧芳譯	馬可孛羅文化	2022	9789860767780	與情緒共處
84	練習不糾結：擺脫束縛的41項行動指南	有川真由美著；楊詠婷譯	遠流	2021	9789573292920	與情緒共處
85	我們住在焦慮星球	麥特·海格著；韓絜光譯	天下雜誌	2019	9789863983941	與情緒共處
86	情緒自癒：七種常遇心理傷害與急救對策	蓋·溫奇著；祁怡瑋譯	橡實文化出版	2021	9789865401481	與情緒共處
87	你可以生氣，但不要越想越氣	水島廣子著；楊詠婷譯	仲間出版	2020	9789869892049	與情緒共處
88	為什麼總是感到很受傷	腦內探險隊著；陳品芳譯	大田出版	2021	9789861796352	與情緒共處

資料來源：臺中市立圖書館





# 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
89	微笑憂鬱：社群時代，日益加劇的慢性心理中毒	洪培芸作	寶瓶文化	2020	9789864061877	與情緒共處
90	小耳朵系列：神奇時光機	小石強納森, 湯婷婷著； 小石強納森繪	天下生活	2022	9789860699432	親愛的家人
91	擁抱你的內在家庭：運用IFS，重新愛你的內在人格，療癒過去受的傷	留佩萱著	三采文化	2022	9789576587436	親愛的家人
92	啃老浪潮：十年前的心肝寶貝，十年後卻成啃老累贅	最上悠著；鄒玟羚， 高詹燦譯	臺灣東販	2022	9786263291416	親愛的家人
93	和媽媽互相喜歡的日子	李惠貞, 陳德誼合著	維摩舍文教	2021	9789860604610	親愛的家人
94	你的父母不是你的父母	瑪麗-法蘭絲.巴雷.迪.寇克侯蒙, 艾曼紐.巴雷.迪.寇克侯蒙著；黃翎翻譯	文經	2021	9789576637995	親愛的家人
95	都是為你好，難道我會害你嗎？	片田珠美著；米宇譯	日月文化	2020	9789862488690	親愛的家人
96	毒親教養	吳娟瑜著	出色文化	2020	9789869908672	親愛的家人
97	當最親的人成為傷痕	黃之盈著	圓神出版	2020	9789861337166	親愛的家人
98	生日快樂：生命閃耀的瞬間	青木和雄, 吉富多美作； 薛慧瑩繪；彭懿譯	小魯文化	2019	9789862119488	親愛的家人
99	你是我的傷口和自尊：最愛的人傷得最深，學習修復和家人的關係	李那美著；王品涵譯	方舟文化	2019	9789869745338	親愛的家人

資料來源：臺中市立圖書館



## 閱讀心提案書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/12/6-2023/2/5

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
100	為何我們愛得·又傷又痛?	盧蘇偉著	天下生活	2019	9789869670593	親愛的家人
101	我的弱雞爸爸	王文華文; 25度圖	巴巴文化	2017	9789869419086	親愛的家人
102	一個不能沒有禮物的日子	陳致元文.圖	和英文化	2017	9789869318075	親愛的家人
103	假性孤兒: 他們不是不愛我, 但我就是感受不到	琳賽.吉普森著; 范瑞玫譯	小樹文化	2016	9789865837594	親愛的家人
104	成年孤兒	亞歷山大.李維著; 洪明月譯	寶瓶文化	2016	9789864060443	親愛的家人
105	因為爹地愛你!	安德魯.克萊門斯文; R. W. 艾利圖; 沙永玲譯	小魯文化	2007	9789867188984	親愛的家人

資料來源: 臺中市立圖書館

