

國立新竹高工圖書館 114學年度第2學期優質化計畫採購書單-推動校園生命教育

經費來源：114學年度第2學期優質化經費-推動校園生命教育10000元

| 序號 | 書名 | 作者 | 出版社 | 出版日期 | 圖書冊數 | 光碟片數 (含隨書附贈光碟) | 備註 |
|----|--|-------------------|-------|------------|------|-------------------|---------------|
| 1 | 借物少女艾莉緹 DVD (2片) | | 得利影視 | | | 2 | 圖書館--生命教育 |
| 2 | 生活不完美，希望卻如花盛 | Donna Ashworth | 大好書屋 | 2025.09.04 | 1 | | 周盈君老師--心理勵志 |
| 3 | 讓感受自由：2000所學校都在上的耶魯大學情緒素養課，學會解讀與表達情緒，開啟被忽略的最大潛能！ | Marc Brackett | 天下雜誌 | 2022.08.31 | 1 | | 王繹棻主任--社會情緒學習 |
| 4 | 百工計畫：這個世界上，再也沒有任何工作能嚇倒我，如果有，就閃電換工作 | 藍白拖 | 大塊文化 | 2025.11.01 | 1 | | 陳奇明老師--人文社科 |
| 5 | 不再內耗的自我對話：讓90%的焦慮、糾結、不安全感都消失的自我對話練習 | Joseph J. Luciani | 商業週刊 | 2024.12.05 | 1 | | 圖書館--情緒/壓力 |
| 6 | 學校沒教的最高休息法：讓身心煥然一新的自我照顧指南 | 井上祐紀 | 一起來出版 | 2025.01.02 | 1 | | 圖書館--情緒/壓力 |
| 7 | 凝視焦慮：化焦慮為力量的9大覺察法則 | David H. Rosmarin | 天下文化 | 2025.01.20 | 1 | | 圖書館--情緒/壓力 |
| 8 | 我的情緒解讀筆記 | Karla McLaren | 虎吉 | 2025.02.27 | 1 | | 圖書館--情緒/壓力 |
| 9 | 遠離！傷人傷己的情緒風暴 | 水島廣子 | 方言文化 | 2025.03.28 | 1 | | 圖書館--情緒/壓力 |
| 10 | 照顧好自己就好：61個解放心靈的技巧 | 內藤誼人 | 楓葉社文化 | 2025.05.27 | 1 | | 圖書館--情緒/壓力 |
| 11 | 善用ACT療法，與內心怪獸共處，接納最真實的自我 | 武藤崇 | 世茂 | 2025.02.05 | 1 | | 圖書館--心理諮商 |
| 12 | 麗莎同學的煩惱 | 陳泰元 | 方言文化 | 2025.02.27 | 1 | | 圖書館--心理諮商 |
| 13 | 疲勞世代：找回身心能量的關鍵8堂課 | 伊莎貝 | 好人出版 | 2025.03.05 | 1 | | 圖書館--心理諮商 |
| 14 | 以愛為名的童年俘虜 | 林靜君 | 今周刊 | 2025.03.27 | 1 | | 圖書館--心理諮商 |
| 15 | SEL社會情緒學習力：曲老師的實踐經驗分享 | 曲智鑛 | 商周出版 | 2025.08.30 | 1 | | 圖書館--社會情緒學習 |
| 16 | 當自己的孩子，重新養自己一遍 | 周Rich | 時報出版 | 2025.10.07 | 1 | | 圖書館--個人成長 |
| 17 | 期間限定的後青春假期：用GAP YEAR開啟愛的自我練習 | 春小姐Haru | 晴好出版 | 2025.10.29 | 1 | | 圖書館--個人成長 |
| 18 | 我會好好聽你說 | 東畑開人 | 經濟新潮社 | 2024.12.05 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 19 | 全情境適用！東大必勝說話術 | 高橋浩一 | 平安文化 | 2025.01.13 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 20 | 不慌不忙：做一個內核穩定的人 | 林桂枝 | 幸福文化 | 2025.05.07 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 21 | WIN-WIN！美國人的雙贏溝通法 | 小林音子 | 平安文化 | 2025.05.26 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 22 | 高齡父母溝通術 | 萩原礼紀 | 遠流 | 2025.05.28 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 23 | 反PUA生存指南：每一次說「不」，都是勇敢的練習 | 任康磊 | 遠流 | 2025.07.30 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 24 | 同理心的創造力：療癒敏感自我、人際關係與世界的實用技巧 | Judith Orloff MD | 大塊文化 | 2025.07.31 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 25 | 社交腹肌：鍛鍊伸縮自如、不掉電的閒聊力 | 森優子 | 寶瓶文化 | 2025.08.21 | 1 | | 圖書館--人際關係 |
| 26 | 分手的99個理由：學會放手·愛自己的人生必修課 | 胡咪 | 奇光出版 | 2025.03.12 | 1 | | 圖書館--兩性關係 |

國立新竹高工圖書館 114學年度第2學期優質化計畫採購書單-推動校園生命教育

經費來源：114學年度第2學期優質化經費-推動校園生命教育10000元

| 序號 | 書名 | 作者 | 出版社 | 出版日期 | 圖書冊數 | 光碟片數 (含隨書附贈光碟) | 備註 |
|----|----------------------------|------------------|------|------------|------|-------------------|-----------|
| 27 | 不能沒有父母 | Sandra Konrad | 商周出版 | 2025.04.12 | 1 | | 圖書館--家庭 |
| 28 | 代際創傷：讓傷害到我為止 | 曾多聞 | 晴好出版 | 2025.04.30 | 1 | | 圖書館--家庭 |
| 29 | 有一種難題，叫父母 | 羽茜 | 時報出版 | 2025.07.08 | 1 | | 圖書館--家庭 |
| 30 | 距離一公尺的愛：21天餐桌實驗，看見理解與陪伴的力量 | 謝其濬 | 有光文化 | 2025.11.10 | 1 | | 圖書館--家庭 |
| 31 | 走人少的路：連加恩的非典型旅程 | 連加恩 | 圓神 | 2025.05.01 | 1 | | 圖書館--勵志故事 |
| 32 | 男孩與冒險家：關於勇氣、信念與自我探索的故事 | Valentina Rodini | 三采 | 2025.08.01 | 1 | | 圖書館--勵志故事 |
| 33 | 不再裝乖，你的期待與我無關 | ChaCha | 聯經出版 | 2025.06.12 | 1 | | 圖書館--勵志故事 |
| 34 | 大人本來就這麼辛苦嗎 | 金鐘沅 | 寶鼎 | 2025.08.01 | 1 | | 圖書館--勵志故事 |

合計

33

2