

## 一、圖書

序號	書名	作者	出版社	索書號
1	大腦修復術：一本書教你如何應對憂鬱、焦慮、強迫癥、拖延、社交恐懼、注意力不集中等精神困擾,幫助你平衡生活壓力、提升工作表現	姚乃琳	麥田	172.1/4211
2	都怪我的大腦!：揭露青少年大腦的驚人真相	Nicola Morgan	木馬文化	173.1/0047
4	親愛的,那不是你的錯：以腦科學解鎖心理運作的奧秘,讓你成為人生的主宰,走出情緒陰霾,活出最好的自己	Rojas, Marian	方言文化	176.52/6064
5	做自己心智的主人：15分鐘讓大腦超靜定,7個解壓習慣x66天刻意練習,重新掌握生活	Olpin, Michael	天下	176.54/7110
6	大腦不生氣：腦科學家帶你瞭解生氣的腦科學基礎,以及控制憤怒的秘訣	加藤俊德	晨星	176.56/4422
7	大腦決策手冊：該用腦袋的哪個部分做決策?	Lehree, Jonah	天下遠見	176.8/1044
8	大腦不滿足：打破「匱乏循環」·在數位浪潮中奪回生活主導權	Michael Easter	方舟文化	176.8/2742
9	改變人生的大腦鍛鍊：日本腦科學博士親授活化腦島皮質6大法則,教你用意念扭轉命運	巖崎一郎	墨刻	177.2/2213
10	大腦喜歡這樣學改變	Oakley, Barbara	木馬文化	177.2/7744
11	從大腦看人生	洪蘭	遠見天下	191.907/3444
12	大腦喜歡這樣學	Oakley, Barbara	木馬文化	310.3/7744
13	像數學家一樣思考：26堂超有料大腦衝浪課,Step by Step揭開數學家的思考地圖	Rooney, Anne	遠足文化	310/2777
14	大腦的悖論：一個神經心理學家眼中的老化大腦	Goldberg, Elkhonon	八旗文化	394.911/0024
15	普魯斯特與烏賊：人類大腦如何演化出閱讀能力	Wolf, Maryanne	商周	394.911/0325
16	外科醫生與瘋狂大腦決鬥的傳奇：神經學奇案500年,世界上最古怪病症的不思議之旅	Kean, Sam	臉譜	394.911/2160
17	自癒是大腦的本能：見證神經可塑性的治療奇蹟	Doidge, Norman	遠流	394.911/2740
18	順著大腦來生活：從起床到就寢,用大腦喜歡的模式,活出創意、健康與生產力的最高生活法	David Rock	遠足文化	394.911/3740
19	切開左右腦：葛詹尼加的腦科學人生	Gazzaniga, Michaels S.	貓頭鷹	394.911/4274
20	感動腦：創造力=體驗x熱情	茂木健一郎	天下	394.911/4421
21	都是大腦出的錯：不完美的腦如何影響人類,AI人工智慧能否取而代之?解析大腦的缺陷與創造力	櫻井芳雄	遠流	394.911/4544
22	打破大腦偽科學：右腦不會比左腦更有創意,男生的方向感也不會比女生好	Beck, Hennig	如果	394.911/6040
23	大腦開竅手冊	amodt, Sandra	天下	394.911/7112
24	糗大了!原來是大腦搞的鬼：神經科學家告訴你大腦「真正的秘密」,揭開複雜的運作原理	Burnett, Dean	馬可孛羅	394.91111/4642
25	大腦的秘密檔案	卡特	遠流	398.916/2124
26	打造幸福腦：大腦如何操控身體與心理健康,讓我們成為現在的樣子?	Nord, Camilla	悅知文化	411.19/0424

## 一、圖書

序號	書名	作者	出版社	索書號
27	不為小事抓狂的50個練習：大腦決定你的「度量」,增加「腦容量」,脾氣一定會變好!	西多昌規	采實文化	411.19/1265
28	大腦不疲勞：只要8週,擺脫焦慮、壓力、失眠和疲憊,重啟活力人生	Romie Mushtaq	遠見天下文化	411.77/2044
29	故障的大腦：路易氏體失智癥患者的世界	樋口直美	楓書坊文化	415.934/4648
30	憂鬱是因為你的大腦生病了：照照磁波,活化腦區,解憂抗鬱新方向	洪敬倫	世茂	415.985/4370
31	改變2萬人的腦部減壓操：每天10分鐘,有效刺激抗重力肌,提升思考力,遠離憂鬱症、沮喪、腰痛、疲勞、失眠!	美野田啟二	采實	415.985/8631
32	夜行大腦：從失眠、夢遊到睡眠中躁動、暴食、性交.....,神經科醫生與睡眠障礙的決鬥傳奇,揭開你不知道的睡眠祕密	Leschziner, Guy	城邦文化	415.9983/4042
33	大腦超載時代的思考學：外部化腦中資訊、善用雜物抽屜、完美組織你的社群、時間與決策	Levitin, Daniel J.	遠足文化	494.01/1221
34	運動改造大腦：活化憂鬱腦、預防失智腦,IQ和EQ大進步的關鍵	Ratey, John J.	野人文化	528.9014/1256
35	優雅的老年：678位修女揭開大腦健康之鑰	Snowdon, David	張老師文化	544.8/4202
36	故事如何改變你的大腦?：透過閱讀小說、觀看電影,大腦模擬未知情境的生存本能	Gottschall, Jonathan	木馬文化	811.9/1021
37	大腦喜歡你玩音樂：創作、學習、演奏和聆聽音樂的神經科學	Larry S.Sherman、Dennis Plies	日出	910.14/4460

## 二、影片(皆可於youtube觀看)

序號	片名
1	人文講堂】20200404 - 從腦科學看親子教養 - 馬大元
2	EP111 孩子青春期不是叛逆，是大腦在重組！教你用「腦科學」解鎖教養關鍵
3	語言的魔法：父母的一句話，竟能改變孩子的大腦   台灣大學心理系教授謝伯讓
4	為何人會愛上他人？愛情起源？為何你會暈船？戀愛腦？【心理學】   維思維
5	運動救大腦！醫師+腦科學專家：這個運動最能強化記憶、治憂鬱！
6	大腦出問題，修復方法在這邊 ft.謝伯讓教授 #小青書 #謝哲青 EP104
7	話到嘴邊卻忘了？3個NG行為超傷大腦，腦科學權威教你普通人變聰明的唯一方法！
8	職場必學的腦科學工作指南，提高專注力和合作溝通能力   《順著大腦來生活》
9	腦科學剖析   科學家看大腦中的杏仁核如何左右我們的情緒問題！
10	完整版】腦神經到教育經 洪蘭老師上課啦！ 20210104【洪蘭】
11	這是我看過最好的運動科普書   《運動改造大腦》   文森說書