

國立新竹高工圖書館 114學年度第1學期 心靈療癒主題書展用書

一、圖書

序號	書名	作者	出版社	索書號
1	親愛的,那不是你的錯：以腦科學解鎖心理運作的奧祕,讓你成為人生的主宰,走出情緒陰霾,活出最好的自己	羅哈斯	方言文化	176.52/6064
2	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	177.2/4445
3	你的心,就讓植物來療癒	史都華-史密斯	究竟出版	177.2/4445
4	練習好心情：讓人際關係和工作都順遂的八十八個小習慣	有川真由美	遠流	192.1/4245
5	金盞花心靈洗滌所	尹淨銀	寂寞出版	862.57/1738
6	療心圖書館：小鎮圖書館長告訴你閱讀改寫人生,遇見幸福的秘密	彭冠綸	遠流出版	026.63/4232
7	大自然治癒你：更健康.更快樂.更有創造力的身心靈自然療癒	Williams, Florence	奇光出版	172.8/5304
8	欠缺母愛的孩子,你的傷好了嗎?: 重新認識母親,療癒母愛缺失帶來的無形創傷!	Cori, Jasmin Lee	柿子文化	172.9/2460
9	大人的幸福學：蓄積能量,找回由谷底反彈的快樂,走出上揚的幸福曲線	Rauch, Jonathan	時報文化	173.3/9944
10	好心情療癒你：不讓憤怒、不安、壓力沾身	和田秀樹	天下雜誌出版	176.52/2624
11	療癒孤寂：30堂課學會接住自己,建立內在安全感,成為能與他人連結的完整自我	蘇絢慧	天下雜誌出版	176.52/4425
12	別再假裝自己沒事了!: 唯有正視憤怒、悲傷、失落與不安,才能跳脫情緒的迴圈	關屋裕希	臺灣東販發行	176.52/7734
13	轉大人微焦慮求生指南：年輕人的心靈陪伴之書：讓你挺過成長過程中的不安,學會如何不尷尬	Gallagher, Bridie	時報文化	176.527/4444
14	原諒的藝術：放下情緒、放過自己、改變關係、修復生命的最強大力量。	丁克奇	商周出版	176.56/1044
15	最好的溫柔,是徹底放自己自由：拋棄自我懷疑,從現在開始愛自己的35種自療方式	Poche	平安文化	177.2/1020
16	終於學會接住自己：有些傷永遠在,但你可練習與之共處,31個真實故事陪你找回自我價值	劉娜	好的文化	177.2/7247
17	終於學會接住自己：有些傷永遠在,但你可練習與之共處,31個真實故事陪你找回自我價值	劉娜	好的文化	177.2/7247
18	也許你該找人聊聊：一個諮商心理師與她的心理師,以及我們的生活	葛利布	遠足文化	178.4/4424

國立新竹高工圖書館 114學年度第1學期 心靈療癒主題書展用書

一、圖書

序號	書名	作者	出版社	索書號
19	自我照顧百寶箱：100個與壓力和平共處的自救提案	伊藤繪美	遠流	178.8/2428
20	練習不孤單：臨床心理師教你5個陪伴元素，讓低潮時刻產生安定力量 /	李郁琳	初版	178.8/4041
21	其實你很好 = You are enough：停止自我苛責，擁抱內在小孩，和死纏爛打的焦慮Say Goodbye!	考拉小巫	方舟文化出版	178.8/4591
22	從聽故事開始療癒：創傷後的身心整合之旅	胡嘉琪	張老師	178.8/4741
23	離家，出走：帶回迷路的自己	Aida	時報文化	191.9/0324
24	生活裡，遇見阿德勒的溫柔：克服自卑x接納不完美，從阿德勒心理學找到自我療癒與提升的勇氣	李家雯	日月文化	191.9/4031
25	誰的人生沒有挫折：即便陷於不幸，也能再度獲得幸福	加藤諦三	世茂	191.9/4401
26	剛剛好，就是最好：每天改變一點點，禪定養心的98個日常練習 /	野俊明	三采發行	191/4626
27	50堂最療癒人心的說話練習：在溝通中肯定自己，觸動他人	曾寶儀	大田出版	192.32/8032
28	理想生活的關鍵字：練習輕巧地過日子，找回金錢、時間與心靈的餘裕	Kasin	遠流	192.5/2094
29	雖然想死，但還是想吃辣炒年糕：身心俱疲，卻渾然不覺，一位「輕鬱症」女孩與精神科醫師的12週療癒對話，陪你擁抱不完美的自己	白洗嬉	野人文化	415.985/2634
30	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	古茲曼	奇 出版	418.986/4046
31	你就是自己的療癒師	King, Deborah	新星球出版	418.995/8010
32	你背負了誰的傷：從家庭 的原生三角關係，療癒代際傷害	馮以量	寶瓶文化	544.186/3126
33	最悲傷的一年，閱讀療癒了我：一段真人實事的神奇療傷之旅	桑科維奇	原點出版	785.28/7224
34	書情點播：有些心情無法排解，就需要一本書來配	祁立峰	INK印刻文學	855.486/3702
35	在咖啡冷掉之前	川口俊和著	精誠資訊	861.57/2622
36	歡迎光臨解憂咖啡店：大人系口味，三分鐘就讓您感到幸福的實故事	西澤泰生	橡樹林文化	861.6/4397
37	不便利的便利店.2	金浩然	寂寞出版	862.57/8032
38	不便利的便利店	金浩然	寂寞出版	862.57/8032

國立新竹高工圖書館 114學年度第1學期 心靈療癒主題書展用書

一、圖書

序號	書名	作者	出版社	索書號
39	時光洗衣舖	海蒂	皇冠文化	863.57/3844
40	不要小看我! : 33本給大人的療癒暖心英文繪本	李貞慧	聯經	912.4/4025
41	解憂雜貨店	東野圭吾著	皇冠文化	987.83/0471
42	深夜食堂	安倍夜郎	新經典圖文傳播	947.41/3203(漫畫不外借)

二、影片

序號	片名	索書號
1	美好拾光公司	987.83/6027
2	向田理髮店	987.83/4722
3	街角的書店	987.83/0004
4	栗子鄉之味	987.83/4690
5	幸福路上	987.85/3072
6	解憂雜貨店	987.83/0471
7	只是現講不走運而已	輔導室提供借展
8	人生真美麗	輔導室提供借展
9	在我和天空之間	輔導室提供借展
10	心靈咖啡館的驅·魔·師	輔導室提供借展
11	逆光飛翔	輔導室提供借展
12	幸福的麵包	輔導室提供借展
13	奇蹟男孩	輔導室提供借展
14	生命中的美好缺憾	輔導室提供借展
15	用九柑仔店	輔導室提供借展
16	親吻過天使的聲音	輔導室提供借展