

一、圖書

序號	書名	作者	出版社	索書號
1	邊緣人手記	馬欣	麥田出版	863.55/7177
2	改變自己並不難!告別懶散找回積極自我	渡部極	臺灣角川	177.2/3048
3	框架外的我,就是這麼可愛	閔瑞瑛	臺灣商務印書館	177.2/7711
4	練習不要臉：阿德勒沒有告訴你的事：消除潛在自卑,不在乎被人討厭的「小壞智慧」	王國華	華成圖書	192.8/1064
5	別人是別人,我是我：<<島耕作>>之父弘兼憲史的生存美學	弘兼憲史	遠見天下文化	192.1/1835
6	懂你自己,才能做你自己：謝明杰不專業修行筆記	謝明杰	商周出版	192.1/0464
7	孤獨的力量：即使不被理解，仍要面對真正的自己，才能真正富有與自由。	齊藤孝	三采文化	176.52/0440
8	不被認同才與眾不同	林正輝	時報文化	191.9/4419
9	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	木馬文化	177.3/3295
10	我決定,生活裡只留下對的人：動手處理消耗你的人,擺脫煩雜忙的互動,過你想要的理想人生	楊嘉玲	采實文化	177.3/4641
11	可以善良，但你要底線不當好人：人際關係斷·捨·離，勉強自己和別人好，不如找人真心對你好	午堂登紀雄	方言文化	177.3/8924
12	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
13	可以柔軟,不代表你必須一再退讓：讓情緒成為你的後盾,不委屈自己的EQ練習	巴瑞索	時報文化	176.52/7714
14	其實你不必為了別人改變自己：一定可以實現的阿德勒勇氣心理學	岸見一郎	木馬文化	176.51/2613
15	人生有限,你要玩出無限：在個體崛起時代,展現「一軍」突起的軟實力	歐陽立中	悅知文化	177.2/7705
16	不一樣又怎樣：你的正常才不是我的正常	穆尼	開朗文化	177.2/2677
17	用幽默的方法,說出你的真心話：越生氣的時候,你越需要幽默	文彥博	普天出版	177.2/0004
18	不必把太多人請進生命裡：「交朋友」的成本超乎你的想像,生活不用做好做滿,你需要克制社交	高原	大是文化	177.3/0071
19	自己,才是旅行的終點	雪兒	三采文化	177.2/1077
20	停止說自己壞話：喜歡自己是幸福人生的第一步	心屋仁之助	春光出版	177.2/3723

21	做自己,還是做罐頭?: 勇敢挺自己的第一堂課	黃士鈞	方智出版	177.2/4448
22	這世界很煩,但你要很可愛	萬特特	幸福文化	177.2/4422
23	穩: 學會接住自己,為不安人生解套的4堂課	加藤諦三	究竟出版	170/4401
24	耐得住寂寞的人最堅強	李沐	菁品文化	192.1/4034
25	一人份的熱鬧	尹維安	時報文化	855/1723
26	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	178.8/4591
27	難道,又是我想太多了嗎?: 給高敏感族的你、我,以及我們,擁抱與生俱來的天賦,找到不在乎的勇氣	朴午下	時報文化	173.73/4381
28	擺脫執著與束縛 讓人生過得更美好: 傾聽內心的聲音,坦率做自己	野俊明	智富	226.65/4626
29	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	蘇絢慧	天下雜誌出版	177.2/4425
30	孤獨世紀: 衝擊全球商業模式,危及生活、工作與健康的疏離浪潮	赫茲	先覺出版	176.5/4444
31	被討厭的勇氣: 自我啟發之父「阿德勒」的教導	岸見一郎	究竟文化	177.3/2613
32	被討厭的勇氣: 人生幸福的行動指南.二部曲完結篇	岸見一郎	究竟文化	175.7/2613
33	你不必和這個世界裝熟: 停止無效社交,開創有效人脈!	李小墨	三采文化	177.3/4096
34	丟掉你的那些無關緊要	阿達奇	日月文化出版	177.2/7134
35	你可以敏感,但不要被敏感控制: 在生活中找到駕馭自己,增加能力的高敏感族練習題	卡熙兒	大田出版	173.73/2177
36	我的性格,我決定: 更有自信、更高EQ、打造理想人生的性格養成計	哈迪	遠見天下文化	173.7/6835
37	我不是懶,而是在充電中	跳舞蝸牛	日月文化	862.6/6852
38	交友的科學: 幫助青少年與青年改善社交技巧	Dr. Elizabeth Laugeson	心靈工坊	415.988/3744
39	活出你的原廠設定: 正視內在渴望,完整接納最初始的自己!	蘇予昕	方舟文化	177.2/4416
40	青春第二課	王溢嘉	野鵝出版	859.6/1034
41	年輕,不打安全牌	許峰源	方智	177.2/0823
42	我不是教你叛逆,而是要你勇敢	鄭匡宇	平裝本	177.2/8773
43	但願你20歲就懂的18件事: 大黑小黑有話說	黑幼龍	圓神	177.2/6020

二、影片

序號	片名	索書號
1	這一生,至少當一次傻瓜	987.83/5483
2	奇蹟男孩	987.83/4344
3	丹麥女孩	987.83/4781
4	樂來越愛你	987.83/4031
5	美女與野獸	987.83/4712
6	勇敢傳說[DVD] = Brave	987.85/3022
7	墊底辣妹	987.83/4535
8	青春第二課	大愛電視台-《青春愛讀書》節目
9	年輕·不打安全牌	大愛電視台-《青春愛讀書》節目
10	我不是教你叛逆·而是要你勇敢	大愛電視台-《青春愛讀書》節目
11	但願你20歲就懂的18件事：大黑小黑有話說	大愛電視台-《青春愛讀書》節目