

一、圖書

編號	書名\多媒體資料	作者	出版社	索書號
1	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	關屋裕希作	臺灣東販	176.52/7734
2	去你的正常世界	大坦誠著	如何出版	177.2/4040
3	男孩,鼯鼠,狐狸與馬	麥克斯 (Mackesy, Charlie)著	天下	873.6/4044
4	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 (Cassil,	大田出版	173.73/2177
5	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	朴午下著	時報文化	173.73/4381
6	假裝自己很外向,你在迎合什麼?：外向孤獨者的勇氣之書	楊思遠著	圓神	173.75/4663
7	你可以有情緒,但不要往心裡去：讓你不隱忍、懂釋懷,突破關係困境的十四個情感練習	全美暎著	大樹林	176.5/8086
8	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	岸見一郎著	木馬文化	176.51/2613
9	好心情療癒你：不讓憤怒、不安、壓力沾身	和田秀樹著	天下	176.52/2624
10	情緒賽局：揭開決策背後的情緒機制 8位諾貝爾經濟學獎得主盛讚 提高人生勝率的23項贏家邏輯	溫特 (Winter, Eyal)著	大牌出版	176.52/3624
11	我值得一段好關係：運用情緒覺察的力量找到關係平衡	費德列克 (Frederick, Ronald J.)	世潮	176.52/5214
12	情緒暴走不是你的錯：心理師也在用的15個口訣與秘訣,快速回復心平氣和	大 信賴著	遠流	176.52/7224
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 (Bariso,	時報文化	176.52/7714
14	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,學會如何不尷尬地長大。	蓋勒格 (Gallagher, Bridie)文	時報文化	176.527/4444
15	你可以不用活得這麼累：94種減壓練習,天天擁有最佳狀態	劉(Liu, Tess)著	大都會文化	176.54/7210
16	給明明年輕,卻覺得活著好累的你	長沼睦雄作	楓書坊文化	176.54/7364
17	憤怒也好,生氣也可以：不被他人操縱情緒的憤怒使用說明書	李忠憲著	方舟文化	176.56/4053
18	理智斷線：不暴走,不傷人,最科學的有益發怒法	中野信子著	究竟	176.56/5621
19	給我一點耍廢的勇氣 = Feed the need to veg out!	王雅涵著	方舟文化	177.2/1073
20	比起喜歡自己 我有更多討厭自己的日子：厭世、躺平也沒關係,擁抱陌自我的111個 接納練習	邊池盈著	采實文化	177.2/3631
21	影癒心事：他的電影,你的愛情,心理師陪你走過關係四部曲	黃柏威著	時報文化	177.2/4445
22	想太多也沒關係：如何紓解紛亂的思緒?不再對人生感到厭倦!	布提可南 (Petitcollin, Christel)著	大樹林	177.2/4514

一、圖書

編號	書名\多媒體資料	作者	出版社	索書號
23	終於來到不必討人喜歡的時候	彭樹君著	皇冠文化	191.9/4241
24	每一天練習照顧自己：當我們為自己負起責任，就能真正放手，做自己	碧緹 (Beattie,	遠流	192.1/1626
25	練習好心情：讓人際關係和工作都順遂的八十八個小習慣	有川真由美著	遠流	192.1/4245
26	快樂,多10%就足夠：一個明星主播如何解除壓力、停止自我批判,並保持正念的靜心之路	哈里斯 (Harris,	遠見天下文化	192.1/6864
27	沒有人喜歡我	維爾·瓦利可 貝茲	三之三	輔導室借展
28	男孩情緒教養：不失控、不暴怒、不鬧事，明日好男人的養成關鍵	瑪麗·寶絲林區	橡實文化	輔導室借展
29	好心情手冊 I 情緒會傷人	大衛·柏恩	張老師文化	輔導室借展
30	我是霸王龍	宮西達也	小魯文化	輔導室借展
31	害怕沒什麼大不了：汪培珽救回來的故事書	柏納 韋伯	愛孩子愛自己	輔導室借展
32	小耳朵	小石強納森，湯婷婷	天下生活 訂閱出版社新書快訊	輔導室借展
33	又寂寞又美好	幾米	大塊文化	輔導室借展
34	小耳朵 夢想十三號	小石強納森，湯婷婷	天下生活	輔導室借展
35	小耳朵系列：神奇時光機	小石強納森，湯婷婷	天下生活	輔導室借展
36	小耳朵系列：蘿蔔大賽	小石強納森，湯婷婷	天下生活	輔導室借展

二、影片

序號	片名	出版社	索書號
1	腦筋急轉彎Inside Out DVD	得利影視	987.83/3442
2	[#動漫] 情緒起伏大，該怎麼辦？看動畫，學習情緒調節的三大技巧 兒福聯盟 X 臺灣吧 feat. 燒吉 & 盆栽		
3	如何不讓情緒接管人生？職場怎麼會變成情緒的勒戒所 《情緒解鎖》 文森說書		
4	當情緒升起，你控制得住嗎？ 先不要討厭情緒 三隻小豬實戰給你看 五分鐘看一本書 青春愛讀書		
5	沒有「負面能量」是好事嗎？需要重新認識的「情緒反應」Acknowledge and Embrace Your Negative Emotions 陳永儀 May Chen TEDxTaipei		
6	如何不讓人生留下遺憾？ Breaking the power of guilt 陳永儀 May Chen TEDxTaipei		