

編號	書名	索書號	條碼號
1	藝術療癒悲傷：啟發創意、將悲傷練習應用於實務的50個表達性藝術活動	418.986 1000	4132247
2	以為長大了,我就會沒事：找到生氣、傷心、鬱悶的情緒根源,深層修復潛意識裡的核心創傷	178.8 8061	4132251
3	人生需要暫停鍵：不是你不夠努力,只是需要休息一下	412.53 2818	4132249
4	這就是身體的悲傷：一本與病症、創傷、社會標籤共存的療癒之路	170.16 7132	4132250
5	北歐時間：世界第一幸福國度人教會我的事	747.03 6040	4132252
6	你不可不知的心理治療話術：破解40個網路瘋傳的諮商迷思,掌握心理健康的真相!	172.9 4740	4132253
7	寫給生命困境的解答之書：沒什麼過不去的!面對人生的狂風暴雨,你也能安然度過	172.9 5034-1	4132248
8	不是別人不懂你,而是你不懂得愛自己：別在同一個模式裡反覆受傷,把沒被接住的感受變成往前走的力量,遇見更好的自己	177.3 3212 2026	4131918
9	不是妳想太多：給所有身心俱疲的新世代中年女性	544.5 2111	4131871
10	刪掉容易,忘掉很難	863.487 4460-4(35)-1	4131865
11	快樂的人,只對自己說好話：31個改寫人生的自我對話練習,用科學方法戰勝焦慮、依戀與逃避心態,創造真正長久的幸福感	176.51 4627	4131854
12	活到一百歲還是會很快樂	176.51 4047-1	4131861
13	勇敢告別的人,生活會獎勵一場新的開始	863.487 4440-8(35)-7	4131894
14	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	411.77 2604	4131895
15	30秒情緒急救法：哈佛、史丹佛、柏克萊等多所大學證實!諮商心理師鍾育騰教你快速擺脫職場、人際、家庭壓力,告別焦慮、失眠的83個情緒處方箋	176.52 8207	4131893
16	重啟你的情緒開關：高壓人生不爆炸指南,5分鐘減輕身心壓力,找回生活掌控感	176.54 4480	4131919
17	品味空虛：精神科北山醫師教你正視生活中的空白和情	176.52 1122	4131915
18	世界盡頭的咖啡館：這一生,我為何而存在	874.57 5024C 4465 2026印刷	4131908
19	重返世界盡頭的咖啡館：我想要的人生是什麼	874.57 5024R 0701	4131909
20	你可以不完美但一定要完整	177.2 4448-3	4131876
21	在乎別人,是對自己的情緒暴力：「自我中心」心理學,教你不再因迎合而痛苦、孤獨	176.52 1074 2026	4131914
22	不知該努力或得過且過,那就在自己的花期前,活出想要	177.2 1080	4131916
23	好好活著：不再受負面情緒綁架的14個練習	176.52 0024 2026	4131875
24	大器晚成：在人生過半之後走出自己道路的19則典範	783.11 4028	4131885
25	讓未來,變成自己喜歡的樣子	177.2 4410-2	4131899
26	情緒掌控,決定你的人生格局：別讓1%的情緒失控,毀了你99%的努力	176.52 3065 2025	4131920
27	不要努力快樂：你越想振作,為什麼越痛苦?全球熱議最深刻著作!在正向成癮的時代,尋得快樂的真實解藥	177.2 4646	4131911
28	別讓情緒耽誤你：選擇原諒,是為了讓自己過更好	176.56 2251	4131857

29	人生漸漸明白,50歲後才是最好的開始:當你懂得放下匆忙,生活才開始溫柔	177.2 1044-4	4131898
30	奴性讓自律神經更失常	415.943 9041-1	4131913
31	中年後的我,不孤單也不委屈	177.3 4032	4131906
32	鬆綁情緒內耗的轉念練習:哈佛醫師教你逆轉焦慮慣習,停止內心糾結的解憂處方	178.8 4068	4131917
33	不委屈自己的善良小聰明:把日子過程舒服的樣子,學會更自在的貓式機智人生	191.9 3372	4131912
34	與情緒相伴的新生活提案:11個練習,讓你在憂鬱、焦慮、憤怒、孤單時拿回主動權	176.52 7258	4131692
35	活下來的我們:梨泰院事故後的319天,創傷告白與療癒之路	178.8 8031-1	4131073
36	你不是焦慮,你只是困在想法的慣性迴圈:寫下來、整理出來、畫出關聯,7週認知行為治療(CBT),重塑大腦思考與情緒平衡	178.8 4013-2	4131065
37	當受過的傷有了名字,你才有辦法找到出口:擁抱被否定的小傷口,辨識傷痛背後的真實情緒,重寫自己的人生	178.8 3546	4131072
38	你可以生氣,但不要越想越氣:停止情緒化思考、不再與對錯拔河,從此擺脫「地雷型」人設!	176.5 1220-1	3928978
39	生氣得剛剛好:與憤怒共處的正念練習	176.52 4454	3971175
40	用對情緒可以幫自己療傷:做再好總會有人不爽你!你並非不夠好,而是對自己不夠好	176.52 1220	3905494
41	焦慮星人自救指南:擺脫自我批判、完美主義,探索焦慮核心的修復計畫	176.527 0045	4017405
42	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種情感練習	176.5 8086	4015524
43	沒有完全好起來也沒關係:失去貓、沒有健康、焦慮症找上我,如何活出還不錯的人生?	176.527 5024	4126041
44	你的憂鬱,是一種習慣:從覺察練習、五感正念等小行動開始,找回寧靜和幸福的自我修復心理學	176.527 4348	4086001
45	刻意不在乎:告別垃圾話情勒!日本國家心理師教你如何透過大腦機制,不在意閒言閒語,不必虧待自己	177.3 1041	4105700
46	告別情緒泥沼的內在復原力:放下不快樂、不自信與不勇敢,提升心理韌性的33個自我成長練習	177.2 2849	4003002
47	也許你該和自己聊聊:降低情緒內耗,學會放過自己,強化內在安定的六個正念對話練習	177.2 6060-2	4034895
48	你需要的是休息,而不是放棄:哇賽療心室 19道練習陪你解鎖人生難題	177.2 4421-10	4000672