

編號	書名	連結
1	1秒轉換情緒的51個心理學技巧	HyRead eBook TAEBDC
2	40歲起的人生課：解鎖真正人生, 化解焦慮的力量之書	HyRead eBook TAEBDC
3	一整天沒跟人說話也OK：當「孤獨」快要變成「孤毒」的時候, 就來學貓咪自得其樂, 給自己送溫暖吧!	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
4	一邊吃著爆米花, 一邊療著傷：透過電影看見我們說不出口的心理創傷	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
5	人生總會有辦法!：學會首尾一貫感, 獲得讓生活更自在的壓力應對能力	HyRead eBook TAEBDC
6	八成是你想太多：你的煩惱不是真正的煩惱, 23個鬆綁焦慮、緩解壓力與享受當下的練習	HyRead eBook TAEBDC
7	已經辛苦就不要再心苦	HyRead eBook TAEBDC
8	不只是憂鬱：心理治療師教你面對情緒根源, 告別憂鬱, 釋放壓力	HyRead eBook TAEBDC
9	不再裝沒事, 我允許自己不開心：正視負面情緒, 還原內在秩序的36則轉念對話	HyRead eBook TAEBDC
10	不要只顧著努力, 也要過得幸福：給認真生活卻不安的你58個幸福清單	HyRead eBook TAEBDC
11	不假裝 也能閃閃發光：停止自我否定、治癒內在脆弱, 擁抱成就和讚美的幸福配方	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
12	今天, 我很好!：生活、工作、人際的31個日日好日幸福策略	HyRead eBook TAEBDC
13	心理情緒自救術	HyRead eBook TAEBDC
14	心理韌性：重建挫折復原力的132個強效練習大全	HyRead eBook TAEBDC
15	心痛療癒師：從高敏感身心到不委屈自己的幸福之路	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
16	可以生氣, 但不要動不動就發脾氣：養成讓人生好轉的不生氣習慣	udn讀書館 TAEBDC
17	可以柔軟, 不代表你必須一再退讓：讓情緒成為你的後盾, 不再委屈自己的EQ練習	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
18	正向心理學的深度解析, 6堂正面情緒培育課：剖析「幸福五元素」, 透過培養正面情緒, 將心理滿足感最大化!	HyRead eBook TAEBDC
19	正向心理學的深度解析, 6堂正面情緒培育課：剖析「幸福五元素」, 透過培養正面情緒, 將心理滿足感最大化!	HyRead eBook TAEBDC
20	生活有點難, 你笑得有點甜	udn讀書館 TAEBDC
21	因為身體記得：告別憂鬱症的療癒之路	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
22	在意別人而受傷, 怎麼找回快樂：用心理學療癒內心傷痕, 不再為人際焦慮, 真正做自己	HyRead eBook TAEBDC
23	如何停止自己不開心	HyRead eBook TAEBDC
24	守好你的心理界限 療癒你的內在小孩：善良的人, 不一定要這麼辛苦! 教你懂得保護自我, 親近他人, 擁有生活「自我決定權」的	udn讀書館 TAEBDC
25	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!	HyRead eBook TAEBDC
26	你的大腦有點Blue：史上最舒適年代, 為什麼還是焦慮不安?	udn讀書館 TAEBDC
27	你的大腦有點Blue：史上最舒適年代, 為什麼還是焦慮不安?	udn讀書館 TAEBDC
28	你要努力生活, 也要善待自己	HyRead eBook TAEBDC
29	你願意, 人生就會值得：蔡康永的情商課3	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
30	別照單全收你的念頭：你不能停止負能量, 但可以練習不亂想	HyRead eBook TAEBDC

31	別讓情緒待在憂慮裡 = 快速擺脫憂慮, 重拾好情緒的方法	HyRead eBook TAEBDC
32	別讓情緒待在憂慮裡 = 快速擺脫憂慮, 重拾好情緒的方法	HyRead eBook TAEBDC
33	我想陪你好好聊傷: 人氣諮商心理師的15個療癒對話練習	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
34	抗壓韌性: 學會覺察與疼惜自我-活出想要的人生	HyRead eBook TAEBDC
35	每個人心中都有一隻害怕的小怪獸: 讓你不再焦慮的三步驟練習, 擺脫被恐懼控制的人生	udn讀書館 TAEBDC
36	每種情緒都是天賦: 讓悲傷保護你、恐懼提醒你、欲望推動你... ...如何善用情緒與生俱來的好處與優勢?	udn讀書館 TAEBDC
37	沒有人天生勇敢, 而勇氣是可以練習的: 拓展勇氣邊界 定義全新的自己 我從絲路重機之旅學會的十三件事	HyRead eBook TAEBDC
38	身心科醫生教你 排解壓力.不安.沮喪.憂鬱情緒的最佳知識與訣竅	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
39	放鬆.舒壓,365天的休養書: 給身心疲憊的你一劑暖暖療癒術	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
40	拯救低潮身心的自我照顧提案: 心理學.營養學解憂處方x溫暖插畫, 100則日日療癒好習慣	HyRead eBook TAEBDC
41	為什麼別人講一句就爆炸?: 找到你的情緒觸動按鈕, 清理負面信念, 不再被綑綁的轉化練習	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
42	為什麼我們總是在逃避?: 全美最受歡迎心理學家14堂自我療癒	HyRead eBook TAEBDC
43	重拾強韌內心!50種戰勝逆境的「復原力」培養法	HyRead eBook TAEBDC
44	乘風破浪的蛋黃酥: 擁抱無可救藥的樂觀	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
45	原來, 我們內心有一間解憂藥局: 每天調配一點幸福感, 改善心靈環境, 扭轉負面情緒	HyRead eBook TAEBDC
46	脆弱也沒關係, 好好療傷的溫柔練習: 從接納到拯救自己, 給總是受傷的你	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
47	做自己的心理治療師: 超過25種療癒技術 擺脫情緒內耗, 提升自我認同	HyRead eBook TAEBDC
48	偶爾不振作也沒關係: 別讓「有毒正向」逼你強顏歡笑, 學會正確處理負面情緒, 克服生活中的低潮	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
49	偶爾不振作也沒關係: 別讓「有毒正向」逼你強顏歡笑, 學會正確處理負面情緒, 克服生活中的低潮	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
50	情緒可以改變人的一生 = 正確引導情緒, 別成為「感覺」的奴隸	HyRead eBook TAEBDC
51	情緒取向治療全解析: EFT如何療癒個人.伴侶與家庭	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
52	情緒治療: 走出創傷, BEST療癒法的諮商實作	udn讀書館 TAEBDC
53	情緒重建: 運用九種認知技巧, 重新和情緒做好朋友	HyRead eBook TAEBDC
54	情緒發炎: 精神科權威陪你深入探索情緒根源, 直面你的心慌意亂, 找回身心的自然平衡	udn讀書館 TAEBDC
55	情緒過勞的我, 有些話想對自己說	udn讀書館 TAEBDC
56	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	HyRead eBook TAEBDC
57	連我都不瞭解自己內心的時候...: 韓國90萬人的線上心理師, 陪你重新理解不安.憂鬱與焦慮, 找到痛點, 正視內心的求救訊號	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
58	場外人生: 運動員送給迷惘的我們20種力量	udn讀書館 TAEBDC

59	焦慮是你的隱性天賦：倫敦大學心理諮商博士帶你看清負面情緒的強大力量	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
60	給不小心就會太在意的你：停止腦中小劇場,輕鬆卸下內心的重擔!	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
61	萎靡與心盛：增強心理韌性的心盛維生素,有效擺脫空虛消沉與疲憊的惡性迴圈,開啟正向能量新動力	HyRead eBook TAEBDC
62	微笑憂鬱：社群時代,日益加劇的慢性心理中毒	udn讀書館 TAEBDC
63	慢情緒心理學：情緒愈少,內心越豐盛	HyRead eBook TAEBDC
64	慢慢會好的：學著與負面情緒和解的600天	HyRead eBook TAEBDC
65	憂鬱世代：頂大生如何走出升學牢籠、社群競逐及自我價值困惑的憂鬱症	udn讀書館 TAEBDC
66	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	udn讀書館 TAEBDC
67	誰沒有內心戲?：正視心中起伏的劇情,挖掘真正的情緒來源	HyRead eBook TAEBDC
68	誰偷走了我的快樂：應對負面情緒自助手冊	HyRead eBook TAEBDC
69	親愛的,你不孤單：66封療癒書信寫給憂鬱的你 只管呼吸,所有的悲傷都將過去	udn讀書館 TAEBDC
70	鋼索上的家庭：以愛,療癒父母帶來的傷	udn讀書館 TAEBDC
71	療癒自律神經 扭轉逆境人生：47個小練習,穩定你所有負面情緒	iRead eBooks 華藝電子書 TAEBDC
72	鬆弛感：拼命太累,躺平太廢,容許不確定,才有小確幸	udn讀書館 TAEBDC
73	鬆綁你的焦慮習慣：善用好奇心打破擔憂與恐懼的迴圈,有效戒除壞習慣的實證法則	HyRead eBook TAEBDC
74	讓尼采當你的心理師：學習用最快樂的方法享受痛苦.成為超人,從此不再被情緒左右	udn讀書館 TAEBDC
75	讓這本書抱抱你：每一天練習自我照顧,學會愛自己	udn讀書館 TAEBDC