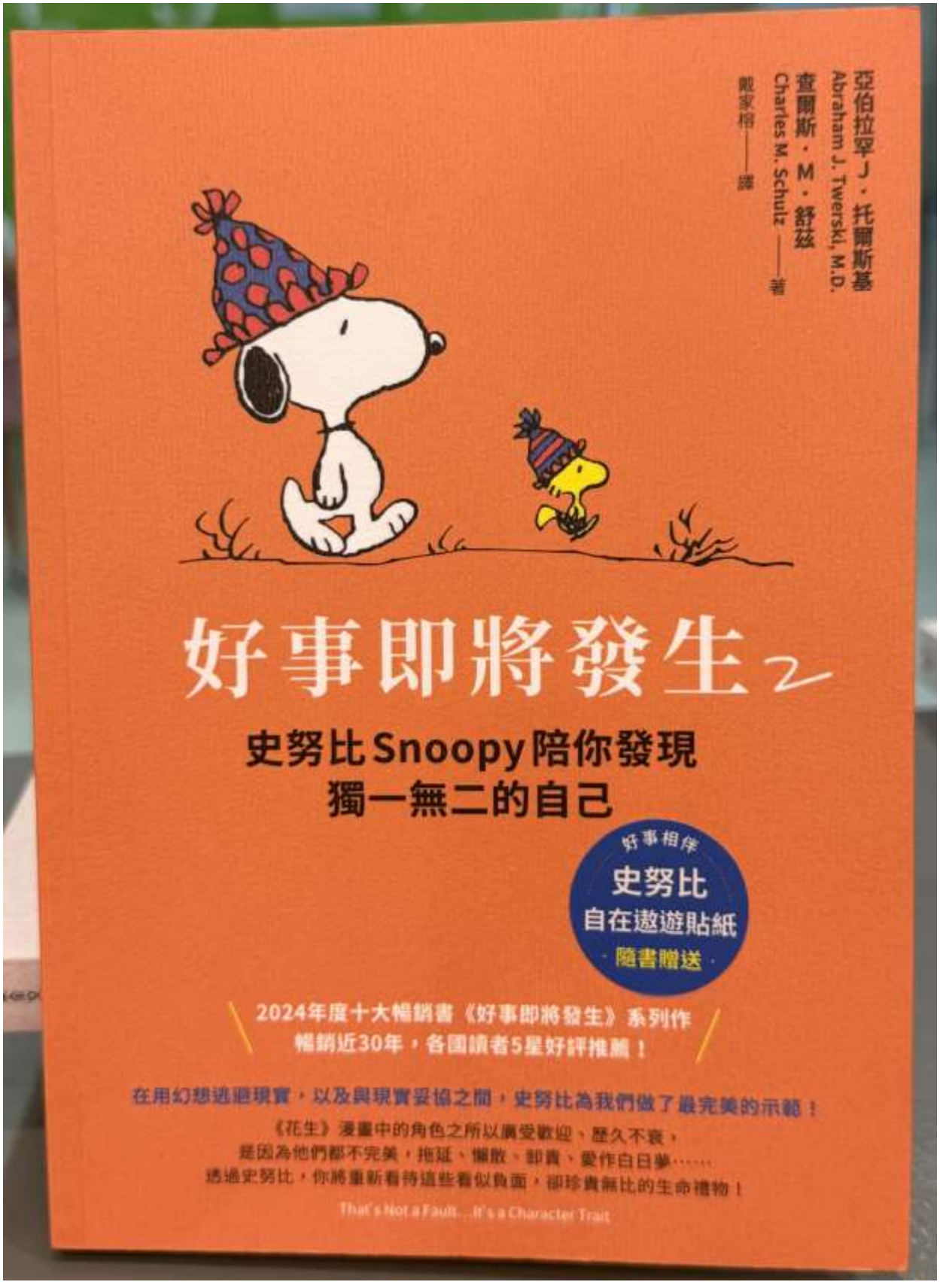
升學及就業輔導組

2025 至 26 年度新書第一擊



及時覺醒

把心打開，正是覺醒的時候

史努比 SNOOPY 獻給人生的最溫柔指引

Abraham J. Twerski
亞伯拉罕・托爾斯基

Charles M. Schulz
查爾斯・舒茲 著

溫澤元 譯

Waking Up Just In Time

想擺脫惡夢，唯一的方法
就是「醒過來」——

實用心理學×《花生》漫畫
給你雙倍暖萌治癒力

沒有必要為了整個未來擔心焦慮，
活好每個當下，就夠了。
幸福，就像一隻溫暖的小狗。

史努比陪你用十二步驟
一掃日常煩悶。阿比迷必收！

甘為治—著

重整生活的

又是
庸庸碌碌
的一天？

24小時時間管理術

Swan—著

・找出偷走你的時間、害你精疲力盡的真凶・

無謂的會議　推不掉的工作　討厭的應酬　電子郵件　社群媒體

幫你找回時間
做自己想做的事！

讓工作、
人生都順遂的
35招

為了找回自己，
決心數位戒斷
忍足蜜柑
OSHIDARI Mikan
著
林以庭 譯
「我，23歲，人生為了
按讚數而活！」

每天把心掃乾淨

35個讓人生好轉的禪式整理術

人生を好転させる掃除道。

枡野俊明 著
許紋寧 譯

環境越淨，心就越靜。
你整理的不是環境，而是「你自己」。

年度暢銷作家 **枡野俊明**
讓你擺脫煩惱，活得更富足的掃除之道！

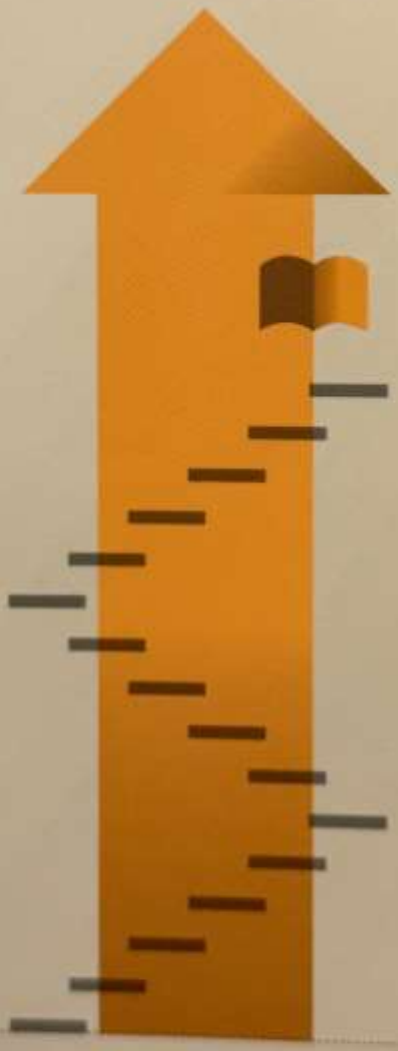
100萬冊！ 作品暢銷突破

頂尖學習

—37 種高效自學方法—

朴學萬卷 編著

在學習的旅途上總是遇到阻滯？
哪怕你是善忘、效率低、難以專心、沒恆心，
這本書都可以幫助你找到適合自己的學習方法，
讓每個人都成為自學高手！



萬里機構

讓每個人精於學習，加速提升！

用科學告別拖延腦，不靠意志力！

日本名校教授教你透過「行為分析學」解鎖高效人生，讓你零壓力成為行動派

哇！輕鬆變成行動派

作者 竹內康二
譯者 林姿呈

超過85年研究實證

零壓力的懶人自律術
解鎖高效人生，徹底遠離拖延！

めんどくさがりの
自分を予定通りに動かす科学的方法

跨界、跨域、跨能，突破思考盲點，提升解決能力的心智模式大全

超級思維

SUPER THINKING

暢銷經典版

蓋布瑞・溫伯格 Gabriel Weinberg、
羅倫・麥肯 Lauren McCann 著
林麗雪 譯

一流的成功人士都是「超級思維者」！

★橫跨心理學、哲學、企管、物理、經濟等領域，跳脫你的慣性思維

★超過 300 款心智模式 × 搭配 100 張插圖，深入淺出加速理解

跨能推薦

Mr.Market 市場先生 財經作家 | Zen 大 《超快速讀書法》作者・知識變現力講師

楊斯棓醫師 年度暢銷書《人生路引》作者

劉奕酉 《高產出的本事》作者・商務顧問 | 鄭匡寓 網路媒體總編・獨立價值人

靈理・蒙格 《蒙格理的普通常識》作者 | 安妮・杜克 《高勝算決策》作者

布萊恩・阿姆斯壯 數位貨幣交易所 Coinbase 共同創辦人暨執行長

Amazon.com 商業類暢銷榜 Top 1

隨書送

300 款心智模式大全隨行本

讓你成為解決問題的高手！

慢熱、話少、孤僻非缺點，
是巴菲特、比爾·蓋茲卓越成功的關鍵天賦

喚醒你強大的內向潛能

得天獨厚的「靜」爭力！

激底發揮沉著穩重優勢，展現出眾的非凡才能

腦科學、心理學、神經科學證實
安靜是一種超能力

深思考 × 洞察力 × 專注度 × 同理心 × 獨創性

美國曼哈頓精神醫學中心醫師
大山榮作 著
林姿呈 譯

20年臨床診斷
二萬人
的重大發現

專業 林奕萱｜高雄市凱綜合醫院身心內科主治醫師 張瀞仁Jill｜國際慈善組織、作者
推薦 盧美玟｜人生設計心理諮商所共同創辦人、諮商心理師 蘇予昕｜蘇予昕心理諮商所所長

精神科医が教える「静かな人」のすごい力 内向型が「秘めたる才能」を120%活かす方法

別讓每件事都煩到你

マンガで実用使える禅

禪宗高僧
枡野俊明
監修
夏江まみ
漫畫

漫畫圖解

看漫畫學禪智慧，
讓你工作、生活、
人際無憂一身輕

《別對每件事都有反應》
枡野俊明 攜手情境漫畫家

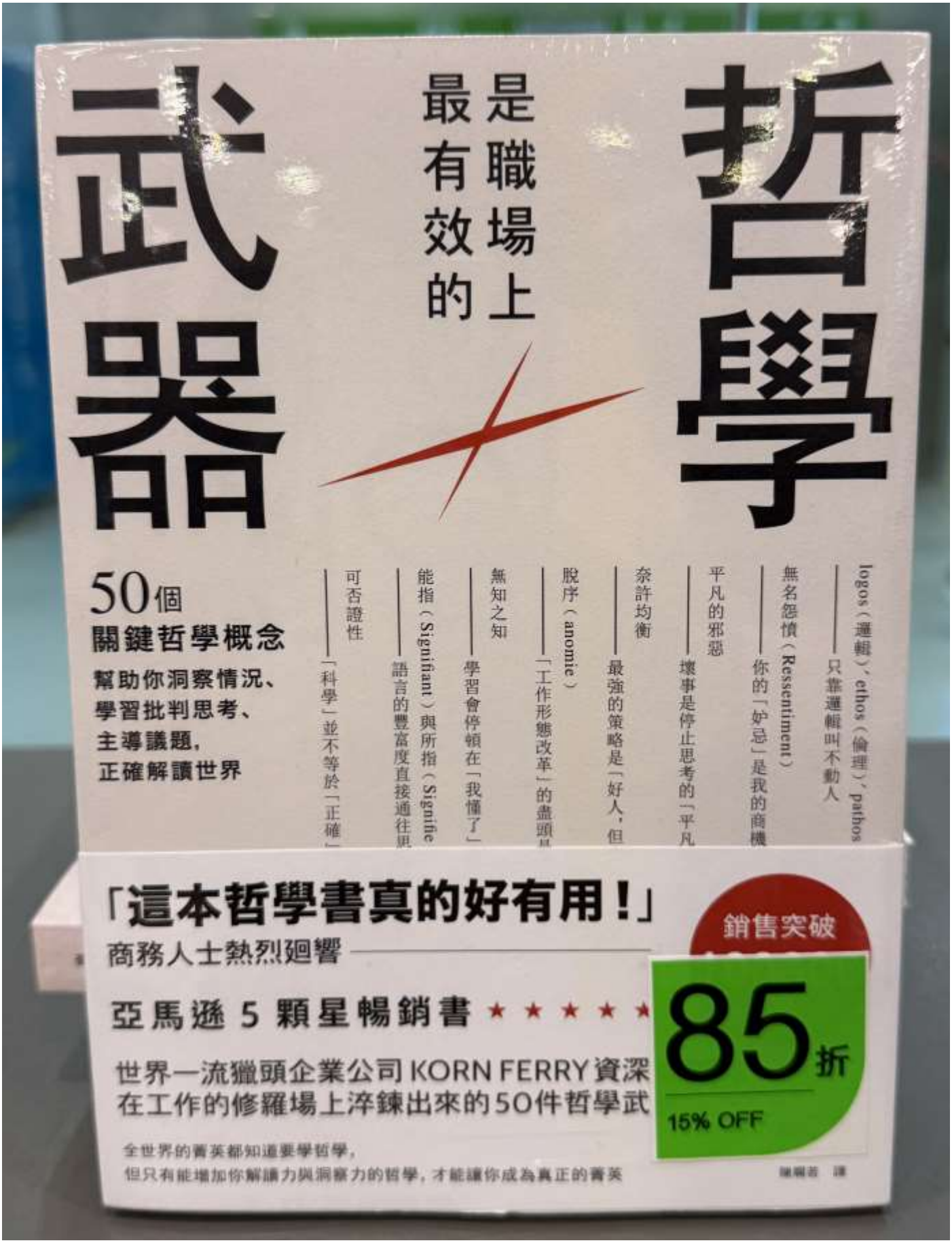
教你生活中立即派得上用場的基礎禪知識
以禪的力量消除煩惱焦慮，
找回內心的平靜與幸福

人氣暢銷作家
aka
世界著名高僧

生活的修行

JANET LAU 著
林曉晴 插畫

請常常保持初心，將自己的身口意
對應到自己及他人的最高真善美之上，
這樣，無論你去到哪裡，都不用害怕。



哲學
是職場上最有效的
武器
50個
關鍵哲學概念
幫助你洞察情況、
學習批判思考、
主導議題，
正確解讀世界
logos（邏輯）、ethos（倫理）、pathos
只靠邏輯叫不動人
無名怨憤（Ressentiment）
你的「妒忌」是我的商機
平凡的邪惡
壞事是停止思考的「平凡
奈許均衡
最強的策略是「好人，但
脫序（anomie）
「工作形態改革」的盡頭
無知之知
學習會停頓在「我懂了」
能指（Signifiant）與所指（Signifie
語言的豐富度直接通往
可否證性
「科學」並不等於「正確」
「這本哲學書真的好有用！」
商務人士熱烈迴響
亞馬遜 5 顆星暢銷書 ★★★★★
世界一流獵頭企業公司 KORN FERRY 資深
在工作的修羅場上淬鍊出來的50件哲學武
全世界的菁英都知道要學哲學，
但只有能增加你解讀力與洞察力的哲學，才能讓你成為真正的菁英
銷售突破
85折
15% OFF

Blah Blah Blah
What To Do When Words Don't Work
廢話少說，用畫說！
溝通力之父
教你聽得懂、說得通的圖文整合思考
DAN ROAM 丹・羅姆
謝慈 譯
BLAH BLAH BLAH
《餐巾紙的背後》系列
集大成之作

歡迎同學到圖書館借閱！