

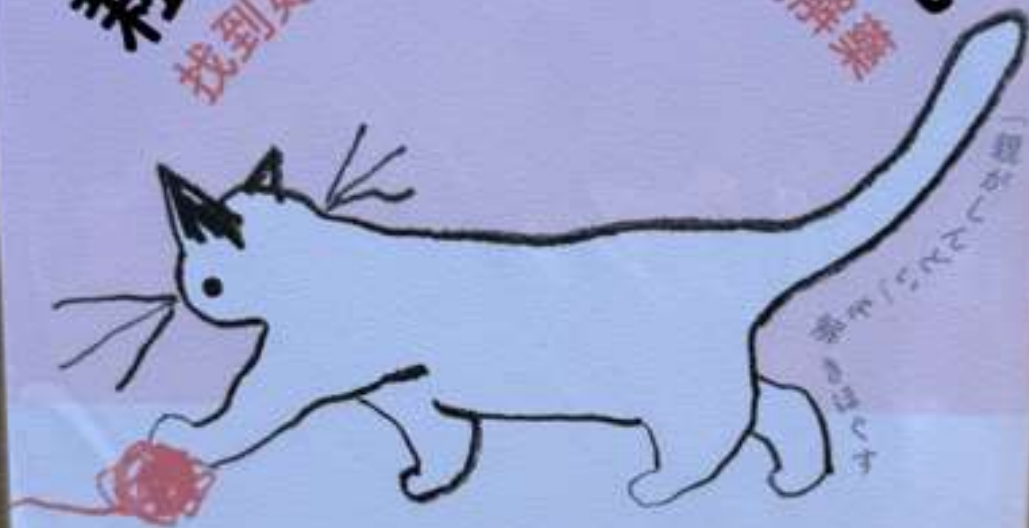
升學及就業輔導組

2025 至 26 年度新書第三擊



鬆開糾結 停止內耗

找到如何與父母相處的情緒解藥



日本臨床心理師
公認心理師 寢子 著
呂盈璇——譯



找到「屬於自己的人生解答」，關鍵在於是你必須要「了解自己」。

已經是成年人的你，
有權選擇要用什麼樣的方式與父母相處。

- 為什麼你「無法拒絕」父母的請求？
- 覺察你從小到大累積的「隱忍」。
- 與父母總統不適，是因為習存在彼此記憶的原本有落差。
- 雙方都執著於「對方一定要理解自己」才會吵架。
- 不必勉強自己只能有一種情感。

時報出版

感情的にならず相手を「すぐやる人」
にする34のコツ

大平信孝 著

林子樟 譯

老公總是說等一下，
但永遠不動手！



不委屈、不生氣，善用腦科學與溝通法則，
激勵別人立刻行動的34個有效技巧

拖延症

一本書終結

對

方

的

／台日暢銷突破三十萬冊！／

《一本書終結你的拖延症》後，解救人生痛點最新續作
這本書幫你終結職場、家庭或人際之間 **他** 的問題

運用腦科學和阿德勒心理學，
心平氣和地讓對方立即行動！

有效推薦（按姓名筆名順序）

曾心怡 | 林氏心理治療所所長

曾瑛克 | 《命定之書》作者、TMDA共同創辦人

羅丰琴 | 國立臺灣師範大學特殊教育系博士

"Kahn, who reports on emerging technologies for Fortune magazine, brings a great deal of expertise to this discussion of artificial intelligence." —Kirkus Reviews

戴格儀 譯
傑洛米·卡恩

資深科技記者

人工智慧正全面改寫你的生活、
職涯與競爭力

MASTERING AI 來了， 你還不開始 準備嗎？

A SURVIVAL GUIDE

2025 AI元年AI技術開始真正融入日常生活
帶來效率提升，大量創新
錯過這一波，你我都可能會被AI淘汰！

TO OUR SUPERPOWERED FUTURE

輝達執行長黃仁勳直言：AI不會裁員， 但沒有想法的人會先被淘汰！

譯者：Kahn 資深科技記者、戴格儀 譯 ● 專文推薦

譯者：Kahn 資深科技記者、戴格儀 譯 ● 專文推薦

譯者：Kahn 資深科技記者、戴格儀 譯 ● 專文推薦

低調安靜 做自己

不怕干擾、不被拘束、不受委屈的靜心智慧

枡野俊明 著
黃筱涵 譯

最強大的，
不是聲音最大的人，
而是「內心最平靜」的人。

作品暢銷突破

100 萬冊

年度暢銷作家 枡野俊明 寫給內向低調的「I人」，
讓你心如止水，安然度日的禪式人生學。

20天「心的肌耐力」強化訓練，就算全世界都討厭我也完全無所謂

【一生受用的心靈強韌術】

學會接受，不必被喜歡



諸富祥彥 著 徐欣怡 譯 “承認欲求”・捨ててみた

從此不心累、不隱忍、不糾結，迎來舒爽通暢的人生。

「別人的臉色？根本不需要去看。」

當你能打從心裡這麼想，你就是最強大的。

心靈脆弱的人容易內耗，
內在強韌的人不輕易動搖。
日本人氣心理學家獨創——

9 步驟自我改造計畫，
20 天練出「心的肌耐力」！

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。

THAT LITTLE VOICE
IN YOUR HEAD

Adjust the Code That Runs Your Brain

無論你是誰，
都有權利主動選擇快樂。

MO GAWDAT
莫·加多——著

精選其十
五種全圖

● 透過練習，可預測、可練習、可複製的狀態。
● 透過練習，可修正負面思維、消除內心雜音。

你的熱情，想告訴他什麼？
你的好奇心，想問世界什麼問題？

黃山料
——
著

把日子 慢慢變好

不是要找一個
「一輩子不會吵架的對象」，
而是要找到
「吵了架也還願意走一輩子的對象」。

世上沒有真愛，只有願意互相理解的兩個人。

黃山料長達八年的日記
揭露最誠實的自我對話

你想要和
怎樣的自己
共度餘生？

連續四年誠品「年度暢銷冠軍」 | 總銷量破 30 萬本 華文暢銷作家

三采文化

歡迎同學到圖書館借閱！