

「SEL 社會情緒學習」主題書展書單

題名	作者	出版者	分類號	作者號
其實你沒有你想的那麼善良:一堂關於品格的哲學思辨課	克里斯蒂安.米勒 (Christian B. Miller)	商周	100	8555
我們的知與不知:探索科學、歷史、人類心智的知識邊界	葛瑞林	鷹	161	8375
知識的不正義:偏見和缺乏理解,如何造成不公平?	米蘭達.弗里克 (Miranda Fricker)	八旗文化	161	8687
情緒寄生=與自我和解的 34 則情感教育	許皓宜	遠流	170.18	8463
情緒陰影:「心靈整合之父」榮格 帶你認識內在原型,享受情緒自由	許皓宜	遠流	170.18	8463
力挺自己的 12 個練習:腦科學 x 正向心理學,改變大腦負向思維 建立逆境挫折都打不倒的內在力量	瑞克.韓森(Rick Hanson)	天下雜誌	172.1	855
療癒時光,你終將盛放	清流	龍時代	172.9	834
心念:25 堂從情緒引導學習的內在課程	李崇建	寶瓶文化	173.2	8447
品格的力量	山繆爾.斯邁爾斯 (Samuel Smiles)	立緒文化	173.7	8583
天性與教養:先天基因與後天環境的交互作用	馬特.瑞德利 (MattRidley)	商周	173.7	835
其實,我是個內向的人:面對人際關係,隱藏的是不安的自己	南仁淑	大田	173.76	8566
被討厭的勇氣.二部曲完結篇:人生幸福的行動指南	岸見一郎	究竟	175.7	8662
自卑與超越	黃光國	志文社	175.7	8365
深度思考的技術:最受歡迎的百萬思考課,養成不被時代淘汰的 5 大思考力!=Deeper thinking eng	楊大輝	遠流	176.4	8676
畢達哥拉斯的思考課:從通勤到愛情,用數學家的思維解決問題	李光淵	如何	176.4	8464
逆思維:華頓商學院最具影響力的教授,突破人生盲點的全局思考	亞當.格蘭特 (Adam Grant)	平安文化	176.4	845
思維進化:用思考突破人生所有障礙	楊大輝	遠流	176.4	8676
零偏見決斷法	奇普.希思(Chip Heath)	大塊文化	176.4	853
批判性思考:跳脫慣性的思考模式	柯特瑞爾(Stella Cottrell)	寂天文化	176.4	S824

題名	作者	出版者	分類號	作者號
心智圖圖解術:直搗核心, 解決問題	中野禎二	世茂	176.4	8662
蘋果橘子思考術:隱藏在熱狗大賽、生吞細菌與奈及利亞詐騙信中的驚人智慧	李維特(Steven D. Levitt)	大塊文化	176.4	8465
答案總在框架外:打破思考局限的 31 個練習	川村透	究竟	176.4	8739
情緒管理	蔡秀玲	揚智文化	176.5	8463
改造焦慮大腦:善用腦科學避開焦慮迴路,提升專注力、生產力及創意力	溫蒂.鈴木(Wendy Suzuki)	聯經	176.52	836
療癒,從感受情緒開始:傷痛沒有特效藥,勇於面對情緒浪潮,就是最好的處方箋	留佩萱	遠流	176.52	8675
沒事的,我的焦慮怪獸:小大人和照護者的減壓指南,認識憤怒、恐慌,緩解身心不適與關係障礙	蘇.諾爾斯(Sue Knowles)	天下雜誌	176.52	88
情緒賽局:揭開決策背後的情緒機制	艾雅爾.溫特(Eyal Winter)	大牌	176.52	8843
不被情緒左右的 28 個練習	西多昌規	三采文化	176.52	8465
先處理心情後處理事情	小魚	新潮社文化	176.52	845
嫉妒	戴國平	三久	176.521	8355
圖解壓力紓解大全:消除焦慮與煩躁的 100 個科學方法	堀田秀吾	春天國際文化	176.54	8556
哈佛醫學院的 SMART 壓力管理訓練:改善焦慮、輕鬱症;不失控、不暴走、不做錯決定 最具科學原理的減壓生活提案	王芳	方言文化	176.54	847
如果停不下來,就先學會慢下來:52 種簡單易行的正念練習,幫你化解壓力,找回專注力	麥可.辛克萊 (Michael Sinclair)	時報文化	176.54	835
心好累:抗壓力太強反而會生病, 精神科醫師教你不再被壓力擊垮的 30 個練習	陳熾伊	三采	176.54	878
理智斷線:不暴走,不傷人 最科學的有益發怒法=Blow up eng	中野信子	究竟	176.56	8666
好奇心,殺死一隻貓?:從達文西到理查.費曼、從小孩到成人,揭開好奇心的本質和運作機制	馬里歐.李維歐 (Mario Livio)	馬可孖羅文化	176.65	8357
好奇心:生命不在於找答案,而是問問題	布萊恩.葛瑟 (Brian Grazer)	商周	176.65	8584
原子習慣:細微改變帶來巨大成就的實證法則	詹姆斯.克利爾 (James Clear)	方智	176.74	8655

題名	作者	出版者	分類號	作者號
真正無懼的身心防彈術:美國特勤局專家帶你提升心理素質,面對各種挑戰	伊芙.波普拉斯 (Evy Poumpouras)	方智	177	888
我想傾聽你:懂得傾聽,學會不過度涉入,讓我們用更自在的陪伴豐富彼此	洪仲清	遠流	177.1	8273
可以溝通,真好	勒納	張老師	177.1	865
正確犯錯:哈佛學者揭開成長心態的關鍵,分辨失敗類型與應對方式,駕馭不確定的未來	艾美.艾德蒙森 (Amy Edmondson)	天下雜誌	177.2	8868
生命中最大的寶藏就是你自己	曾寶儀	遠見天下文化	177.2	8325
如何成為不完美主義者:不完美才完整,從小目標到微習慣,持續向前的成功逆思維	史蒂芬.蓋斯 (Stephen Guise)	一起來	177.2	8867
我們身上有光	蜜雪兒.歐巴馬 (Michelle Obama)	城邦文化事業	177.2	8247
冠軍思維:交易大師的致勝心智秘訣	馬克.米奈爾維尼 (Mark Minervini)	寰宇	177.2	835
你在煩惱什麼呢?:大學諮商心理師給你的陪伴之書,關於成長的疼痛與焦慮	李家雯	悅知文化	177.2	8467
致無法拒絕長大的我們	宮能安	時報文化	177.2	8373
內在原力:9個設定 活出最好的人生版本	愛瑞克	新樂園	177.2	8955
人生最大的成就,是成為你自己	曾寶儀	天下生活	177.2	8325
薩提爾的自我覺察練習:學會了,就能突破內在盲點,達成人生目標	陳茂雄	天下雜誌	177.2	8744
1年計畫 10年對話:預約十年後的自己,需要年年實踐與更新	褚士瑩	大田	177.2	8342
不拖延的超強自控力	林均偉	創見文化	177.2	8747
別怕!你可以的!看不到未來更要挺自己!:擺脫挫折人生,激發自信、樂觀打拼的 17 件事	童格拉.奈娜 (Tonkla Naina)	八方	177.2	8344
祕密青少年版	保羅.哈林頓(Paul Harrington)	方智	177.2	895
與青春有約:柯維給年輕人的生活藍圖	柯維	天下遠見	177.2	856

題名	作者	出版者	分類號	作者號
與領導有約	史蒂芬·柯維 (Stephen R. Covey)	天下文化	177.2	8528
依附練習:了解自己的依附風格,在人我關係中找到平衡	龔佑霖	字覺文化	177.3	8267
被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導	岸見一郎	究竟	177.3	8662
閱讀空氣:不白目圖解說明書	你	尖端	177.3	8523
其實我們都受傷了::在關係中療癒傷痛,學習成長	蘇絢慧	寶瓶文化	178	8863
蛤蟆先生去看心理師	羅伯·狄保德 (Robert de Board)	三采文化	178.4	856
深夜加油站遇見蘇格拉底	丹·米爾曼(Dan Millman)	心靈工坊文化	191	8636
好人肯定有好報!	史帝芬·波斯特 (Stephen Post)	天下遠見	191.13	8847
別對每件事都有反應:淡泊一點也無妨,活出快意人生的 99 個禪練習!	枡野俊明	悅知文化	191.9	8569
你想活出怎樣的人生?	吉野源三郎	先覺	191.9	8462
過度努力:每個「過度」,都是傷的證明	周慕姿	寶瓶文化	192.1	8643
時間教會我們的事:給年輕的你,我們用 30 年歲月驗證的人生	葉怡慧	悅知文化	192.1	8833
你的善良必須有點鋒芒:36 則讓你有態度、不委曲,深諳世故卻不世故的世道智慧	慕顏歌	采實	192.1	8427
當然可以不生氣:45 個簡單策略,讓你不論好日壞日,都從容優雅	何權峰	高寶國際	192.1	8736
16 歲的對話練習課	林皇德	蔚藍文化	192.13	8765
正念練習:75 則日常禪定訓練	馬修·索科洛夫 (Matthew Sockolov)	楓書坊文化	225.72	838
你所不安的事,有九成都可以消除:擺脫不安和擔心,從此心情放輕鬆	枡野俊明	春天國際文化	226.65	8569
晨活 30 分 九成的煩惱都會消失	枡野俊明	世茂	226.65	8569
放手吧,沒關係的:沒有低谷就不會有高山,沒有結束就不會有開始 留下真正需要,丟掉一切多餘,人生會更輕鬆美好	枡野俊明	新自然主義	226.65	8569

題名	作者	出版者	分類號	作者號
人類使用說明書	卡蜜拉.彭 (Camilla Pang)	大塊文化	394.91	8424
正念領導力:以你為起點,打造高效、向心的卓越團隊=Mindful leadership eng	陳德中	悅知文化	494.2	8756
上位思維:從當上主管到成為領導人,上千位執行長最想告訴你的事	亞當.布萊安特亞當 (Adam Bryant)	時報文化	494.21	845
別做熱愛的事,要做真實的自己:一本重新思考人生與工作的改變之書	艾希莉.史塔爾 (Ashley Stahl)	商業周刊	494.35	8876
影響力習慣:5 種心態 x15 個習慣,從邊緣人變成最有價值的關鍵人物	莉茲.懷斯曼 (Liz Wiseman)	時報文化	494.35	864
不是我人脈廣, 只是我對人好:從利己到利他, 吳家德的人脈學, 幫助你一輩子受用無窮	吳家德	麥田	494.35	8865
避免工作無效圖鑑:超強社長的 70 個工作術	岡田充弘	星	494.35	8654
整理想法的技術:讓你避免腦袋一片混亂、語無倫次的 13 項思緒整理工具	福柱煥	商周	494.35	8346
做自己的工作設計師:史丹佛經典生涯規畫課 - 「做自己的生命設計師」,職場實戰篇	比爾.柏內特 (Bill Burnett)	大塊文化	494.35	853
錯把工作當人生的人:讀懂同事內心小劇場,擺脫無用情緒包袱,劃清職場與生活界線	娜歐蜜.夏拉蓋 (Naomi Shragai)	大塊文化	494.35	8772
千萬講師的 50 堂說話課	謝文憲	商周	494.35	8262
哈佛教你打造健康人生:工作與生活平衡+理性與感性兼具=你的全方位成功策略	高曼	遠見天下	494.35	8338
永遠懷抱希望:柳井正給所有人的再成長計畫	柳井正	天下遠見	494.35	8554
臺灣關鍵字:12 個社會新動力	中國時報編輯部 調查採訪室	天下遠見	508	8654
對話的力量:以一致性的溝通,化解內在冰山	李崇建	寶瓶文化	528.2	8447
看新聞學思考:增進孩子對世界的理解力與知識力	李偉文	遠流	528.2	8476
薩提爾的對話練習:以好奇的姿態,理解你的內在冰山,探索自己,連結他人	李崇建	親子天下	528.2	8447
素養教室:學習審議民主	呂家華	Fun 學創意生活	528.36	8566

題名	作者	出版者	分類號	作者號
什麼是難民、族群融合、庇護政策或仇外心理?看見他人困境的理解能力	克莉絲汀.舒茲-萊斯 (Christine Schulz-Reiss)	麥田	528.36	8565
生命教育的 9 堂課:建構生命的安全防護網	翁志銘	翁志銘	528.59	8636
打開生命的 16 封信:給自己一份成長的禮物	孫效智等	聯經	528.59	8366
百工裡的人類學家:帶你挖掘厚數據!以人類學之眼洞悉人性,引領社會創新	宋世祥	果力文化	541.3	8654
文化人類學:領會文化多樣性	科塔克(Conrad Phillip Kottak)	麥格羅希爾	541.3	8745
Z 世代效應:改變未來企業經營的六股力量	古洛波洛斯	時報	541.41	8435
影響力法則:建立信任.連結和社群意識的藝術	雷威	遠見天下	541.6	843
老ㄇㄨ老師的同理心身教	蘇明進	親子天下	541.76	8859
同理心的力量:放開自己,理解他人 用天生的能力,撫慰受傷的靈魂	亞瑟.喬拉米卡利 (Arthur Ciaramicoli)	日出	541.76	846
領導是一種生活方式:你的生活品質就決定了你的領導能力	霍金斯	臉譜	541.776	8465
MBTI 你的職業性格是什麼?:發現自己的優勢,規劃最適生涯	唐娜.鄧寧(Donna Dunning)	日出	542.7	837
約定:帶著愛去旅行	伊莉莎白.吉兒伯特 (Elizabeth Gilbert)	馬可孛羅文化	544.3	8867
為什麼要戀愛:情愛.孤獨與人際關係	卡喬波	遠見天下	544.37	8887
老師的十二樣見面禮:一個小男孩的美國遊學誌	簡嫔	INK 印刻文學	855	865
生命中的美好缺憾	約翰.葛林	尖端	874.57	854
寫給未來的日記	潔西.柯比	天下雜誌	874.59	824
不要講話	安德魯.克萊門斯	遠流	874.59	8356
在路上,預約八堂課	愛麗絲.史坦貝克	馬可孛羅文化	874.6	8955
我有一個夢	金恩	臉譜	874.6	864
心靈雞湯:關於青少年	傑克坎菲爾	晨星	874.6	8957
一個明亮的人,如何能理解黑暗?	費迪南.馮.席拉赫	先覺	875.6	8385