

提案 A、重新定義「好」「不好」

有時候 或許我們都會覺得自己永遠不夠好，
總覺得「一定」要完美、「必須」要堅強、「應該」要做到，
這樣才是「好」的，反之則「不好」，
不過這些定義來自於何處？
黑白之外還有其他色彩！
讓我們找出那些非黑即白、綑綁住我們一定得如何的信念，重新定義！

● 提升心靈免疫力書單

書名	類別(提案 A、B、C)	索書號
脆弱的力量	A	177.2 853/6-2(總圖) 177.2 4037:2-2(南大)
擁抱 B 選項	A	177.2 8756/7(總圖/南大)
為什麼我們總是討好別人，委屈自己	A	177.3 8334(南大)
隨時說再見，隨時再相見：學會斷捨離，開啟相互享受而不相互拖累的交友人生	A	177.3 8466(總圖/南大)
過得還不錯的一年：我的快樂生活提案	A	176.51 862 (總圖) 176.51 2730 (南大)
情緒寄生：與自我和解的 34 則情感教育	A	170.181 8463 (總圖/南大)
高敏感是種天賦：肯定自己的獨特，感受更多、想像更多、創造更多	A	173.73 875 (總圖/南大)
別再叫我加油，好嗎：我用心理學救回了我自己	A	415.985 8775 (總圖/南大)
讓自己快樂：沒有放不下的情緒，只有不肯放下的你	A	176.56 8855(總圖/南大)
記得你是誰（暢銷 15 萬冊紀念版）	A	494.35 8558 2020(總圖/南大)
台北女生	A	855.1 8457/12(總圖/南大)
可是我偏偏不喜歡	A	863.55 8869(總圖/南大)
牧羊少年奇幻之旅	A	889.08 8544 v.32(總圖/南大)

提案 B、心裡的蹺蹺板

小時候，一把尺再來支筆作為支點，簡單玩起翹翹板的遊戲。
漸漸長大，意識到心中每天要平衡各種念頭，
有時想法會化作小天使小惡魔相互吵鬧，讓心頭上上下下、擺盪不平...
讓我們慢下來傾聽內心，練習調節內在衝突，
或許重新調整心頭那把尺、移動支點，找尋心平衡！

● 提升心靈免疫力書單

書名	類別(提案 A、B、C)	索書號
----	--------------	-----

反芻思考：揭開「負面情緒」的真面目，重拾面對困境的勇氣	B	176.4 8476/2(總圖/南大)
管他的：愈在意愈不開心！停止被洗腦,活出瀟灑自在的快意人生	B	177.2 887/4(總圖/南大)
致無法拒絕長大的我們	B	177.2 8373/5 (總圖) L 177.2 8373 (南大)
親愛的人生：諾貝爾獎得主艾莉絲·孟若短篇小說集 2	B	885.357 845-2(總圖) 885.357 1744-2(南大)
莊子，從心開始	B	121.337 8436-2(總圖) 121.337 4472-2(南大)
這樣開始也不錯，擺脫束縛的一年	B	177.2 862-2(總圖/南大)
練習不快樂？！：不快樂是一種本能，快樂是一種選擇	B	176.51 8833(總圖)
距離拉遠一點 從此人際不糾結	B	177.3 8579(總圖/南大)
你明明心好累，為何還裝作無所謂？	B	176.52 8633/2(總圖/南大)
空橋上的少年	B	863.57 8466/3(總圖/南大)
廚房	B	889.08 8544 v.804 2017(總圖)
轉變之書 - 結束，是重生的起點(40 週年增修版)	B	192.1 8555/3-2(總圖/南大)

提案 C、灌溉心苗

你我都有顆種子埋藏在心的深處等待發芽，
 期待著心苗成長，卻也對未知有些徬徨，
 然而面對生命的時晴時雨、高低起伏，
 當我們願意看見自己內在需要，時時灌溉、照顧，
 能欣賞著不論枝繁葉盛或轉紅落盡的各種面貌，
 將發現心苗漸漸茁壯，被自己的堅韌保護著，
 在下次風雨時，原來我已如此強大！

● 提升心靈免疫力書單

書名	類別(提案 A、B、C)	索書號
那時候，我只剩下勇敢：一千一百哩太平洋屋脊步道尋回的人生	C	874.6 8855/2(總圖) 874.6 5012(南大)
啊～剛才應該要生氣的！：給無法好好生氣而每晚狂踢被子的你	C	192.1 8454/4 (總圖) L 192.1 8454/4 (南大)
活出你的原廠設定：正視內在渴望，完整接納最初期的自己！	C	177.2 8856/3 (總圖) L 177.2 8856/3 (南大)
我想好好理解你：發揮神經科學的七個關鍵，你的同理也可以很走心	C	541.76 885 (總圖) L 541.76 885 (南大)
故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫	C	178.8 8637 (總圖) 178.8 7741:2 v.1 (南大)

你過的，是誰的人生？：如實長出生命力量的 5 種鍛鍊	C	177.2 8863-2 (總圖) 177.2 4425:2-2 (南大)
純情書：給戀人的 60 封信	C	855.1 8734/12 (總圖)
為自己出征	C	874.57 834 2017 (總圖) 874.57 5510(南大)
入夜，擁抱你	C	178.8 8863-5 (總圖)
雖然想死，但還是想吃辣炒年糕	C	415.985 8646(總圖) 415.985 8646(南大)
必要的創傷	C	192.1 8662-13(南大)
目送	C	855.1 8326-8(總圖) 855 0102-3(南大)
認真的你，有好好休息嗎？：平衡三力，找回活力	C	178.8 8376(總圖/南大)
理性的情緒化-精神科醫師拆解七種支配生活的基本情緒	C	176.52 8633(總圖/南大)
練習不壓抑	C	176.5 8833(總圖/南大)
有時候，不加油也沒關係：觀察・傾聽・對話・理解・接納，學習與自己的情緒共處	C	172.9 8585(總圖/南大)
最想說的話，被自己聽見：敘事實踐的十五堂課	C	178.8 8376-3(總圖/南大)
腦科學×心理學的自我肯定法：處理隱形創傷，能接受別人的付出，開始喜歡自己	C	178.8 8368(南大)
情緒升降梯：我們可以不要麻木地工作.厭世地生活	C	176.52 834(總圖/南大)
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	C	176.52 8675/2(南大)
化為千風	C	J 859.3 9027 2012 v.29(南大)
入夜，擁抱你	C	178.8 8863-5(總圖/南大)
敬那些痛著的心：蘇絢慧的暖心放映時光	C	178.8 8863-4(總圖/南大)

從沉鬱到淡定：情緒療癒繪本

書名	主題方向	索書號
但願我是蝴蝶	自我認同/自我接納	874.59 869(總圖) L874.59 869 c.2(南大) 874.59 869 c.3(南大)
我不是完美小孩	自我接納/自我價值	855.1 856/7-16(總圖) L855.1 856/7-16 c.2(南大) 855.1 856/7-16 c.3(南大)
天空在腳下	面對挑戰的膽怯感	815.908 8566/2[v.15](總圖) 815.908 8566/2[v.15]c.2(南大) 815.908 8566/2[v.15]c.3(南大) 815.908 8566/2[v.15]c.4(南大)
地下鐵	面對生活的空虛與不安定感	855.1 856/7-3(總圖) 855 2290-16(南大) L 855 2290-5(南大)
我只能為你畫一張小卡片	面對心中鬱積已久的種種情緒	855.1 856/7-5(總圖) 855.1 856/7-5c.2(南大) L 855.1 856/7-5c.3(南大)
星空	自我成長/徬徨與寂寞感	855.1 856/7-14(總圖) J 859.7 2290-2(南大) L 855.1 856/7-14c.2(南大) 855.1 856/7-14c.3(南大)
照相本子	生命回憶/美麗與哀愁	855.1 856/7-2(總圖) L 855.1 856/7-2c.2(南大)
妖怪模範生	自我認同/主流與非主流之間/詮釋	857.7 846/17(總圖) L 857.7 846/17c.2(南大)
潔西卡的箱子	結交新朋友/不安與膽怯感/信心與力量	887.159 8456(總圖) L 887.159 8456c.2(南大)
海豚愛上熱咖啡	愛情的酸甜苦辣/真正的自己	857.7 846/17-2(總圖) L 857.7 846/17-2c.2(南大)