

新北市政府員工協助方案推薦書籍清單

| 編號 | 分類 | 書名 | 作者 | 出版社/年份 | 電子書 |
|----|-------|-------------------------|------------------------------|----------------------|---|
| 1 | 情緒與壓力 | 不讓情緒左右人生的用腦術 | 和田秀樹 | 時報出版 2018/02/13 | |
| 2 | 情緒與壓力 | 與焦慮和解 | 愛麗絲·博耶斯 | 高寶出版 2019/02/20 | |
| 3 | 情緒與壓力 | 完美練習 | 道格·勒莫夫、 艾麗卡·伍爾 維、凱蒂·葉次 | 方智出版 2019/04/01 | |
| 4 | 情緒與壓力 | 我們住在焦慮星球 | 麥特·海格 | 天下雜誌出版 2019/01/25 | https://reading.udn.com/udnLibService/shareBookData/tpc/139055 |
| 5 | 情緒與壓力 | 活著覺得麻煩的人 | 岡田尊司 | 平安叢書出版 2019/04/29 | |
| 6 | 情緒與壓力 | 童話心理學 | 河合隼雄 | 遠流出版 2017/07/27 | |
| 7 | 情緒與壓力 | 心流 | 米哈里·契克森 米哈伊 | 行路出版 2019/03/27 | |
| 8 | 情緒與壓力 | 成為一個人 | 卡爾·羅哲斯 | 左岸文化出版 2014/10/08 | |
| 9 | 情緒與壓力 | 胡思亂想的爆發力 | 斯里尼·皮雷 | 遠流出版 2019/09/27 | |
| 10 | 情緒與壓力 | 遇見，生命最真實的力量 | 胡展誥 | 聯經出版 2016/07/13 | https://reading.udn.com/udnLibService/shareBookData/tpcrrc/103023 |
| 11 | 情緒與壓力 | 心理韌性：重建挫折復原力的132個強效練習大全 | 琳達·格拉翰 | 日出出版 2019/04/17 | |
| 12 | 情緒與壓力 | 去他的，來冥想吧 | 傑森·黑德利 | 時報出版 2019/07/09 | |
| 13 | 情緒與壓力 | 創傷的內在世界 | 唐納·卡爾謝 | 心靈工坊出版 2018/12/18 | |
| 14 | 情緒與壓力 | 療癒，從感受情緒開始 | 留佩萱 | 遠流出版 2019/08/28 | |
| 15 | 情緒與壓力 | 休息的技術 | 西多昌規 | 天下文化出版 2015/02/14 | |
| 16 | 情緒與壓力 | 上班二三年開始減壓過生活 | 佳樂 | 秀威經典出版 2015/08/07 | |
| 17 | 情緒與壓力 | 教我如何原諒你 | 珍妮絲·亞伯拉罕·史普林、麥可·史普林 | 心靈工坊出版 2011/07/15 | |
| 18 | 情緒與壓力 | 走出外遇風暴 | 珍妮絲·亞伯拉罕·史普林、麥可·史普林 | 心靈工坊出版 2010/09/03 | |
| 19 | 情緒與壓力 | 寬宥之南 | 莎蒂絲·艾娃、湯瑪斯·史敦吉 | 遠流出版 2018/01/27 | |
| 20 | 自我成長 | 活著的理由 | 麥特·海格 | 天下雜誌出版 2019/01/25 | |
| 21 | 自我成長 | 大腦衝浪 | 劉軒 | 三采出版 2018/07/27 | |
| 22 | 自我成長 | 能自處，也能跟別人好好相處 | 劉軒 | 天下文化出版 2019/01/30 | |

新北市政府員工協助方案推薦書籍清單

| 編號 | 分類 | 書名 | 作者 | 出版社/年份 | 電子書 |
|----|------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|---|
| 23 | 自我成長 | 輪轉一片天 | 不死小強 | 稻田出版 2015/12/01 | |
| 24 | 自我成長 | 斜槓青年 | Susan Kuang | 圓神出版 2017/09/01 | https://tphcc.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=124304 |
| 25 | 自我成長 | 做自己就好 | 布芮尼·布朗 | 馬可孛羅出版 2019/09/05 | |
| 26 | 自我成長 | 哩賀，哇喜旺來 | 楊宇帆 | 智富出版 2019/07/03 | |
| 27 | 自我成長 | 正念減壓的練習 | 陳德中 | 方智出版 2017/10/01 | |
| 28 | 自我成長 | 3分鐘說18萬個故事，打造影響力 | 許榮哲 | 遠流出版 2019/03/27 | |
| 29 | 自我成長 | 閱讀深動力 | 李崇建、甘耀明 | 寶瓶文化出版 2017/05/04 | https://reading.udn.com/udnLibService/shareBookData/tpcrrc/114733 |
| 30 | 自我成長 | OKR：做最重要的事 | 約翰·杜爾 | 天下文化出版 2019/01/30 | |
| 31 | 自我成長 | 我為什麼去法國上哲學課(實踐篇) | 褚士瑩 | 大田出版 2019/10/01 | |
| 32 | 自我成長 | 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 | 方智出版 2019/06/01 | |
| 33 | 自我成長 | 人生的長尾效應 | 布萊恩·費思桐 | 天下雜誌出版 2017/12/08 | https://reading.udn.com/udnLibService/shareBookData/tpc/122266 |
| 34 | 自我成長 | 別讓世界定義你 | 何則文 | 遠流出版 2018/11/29 | |
| 35 | 自我成長 | 成為我自己 | 歐文·亞隆 | 心靈工坊出版 2018/01/15 | |
| 36 | 自我成長 | 一日浮生 | 歐文·亞隆 | 心靈工坊出版 2015/02/01 | |
| 37 | 自我成長 | 媽媽和生命的意義 | 歐文·亞隆 | 張老師文化出版 2012/05/02 | |
| 38 | 心理衛生 | 不只是憂鬱 | 希拉莉·雅各·亨德爾 | 時報出版 2019/03/26 | |
| 39 | 心理衛生 | 與自己相遇 | 賴杞豐 | 心靈工坊出版 2019/01/18 | |
| 40 | 心理衛生 | 悲傷治療的技術 | Robbert A. Neimeyer | 心理出版 2015/02/12 | |
| 41 | 心理衛生 | 心理衡鑑大全(三版) | Gary Groth-Marnat、A. Jordan Wright | 雙葉書廊出版 2019/05/20 | |
| 42 | 心理衛生 | 解讀童話 | 瑪麗-路蕙絲·馮·法蘭茲 | 心靈工坊出版 2016/11/15 | |
| 43 | 心理衛生 | 青年社交技巧訓練 | 伊莉莎白·洛格森 | 心靈工坊出版 2018/10/12 | |
| 44 | 心理衛生 | 深井效應 | 娜汀·哈里斯 | 究意出版 2018/11/01 | |
| 45 | 心理衛生 | 永恆少年 | 瑪麗 路蕙絲·馮·法蘭茲 | 心靈工坊出版 2018/11/20 | |

新北市政府員工協助方案推薦書籍清單

| 編號 | 分類 | 書名 | 作者 | 出版社/年份 | 電子書 |
|----|-------|--|---------------------------|---------------------------|---|
| 46 | 心理衛生 | 大霧中人 | 余欣蓓 | 健行出版 2019/08/29 | |
| 47 | 心理衛生 | 短期團體心理治療 | 歐文·亞隆 | 心靈工坊出版 2018/12/18 | |
| 48 | 心理衛生 | 我們之間：薩提爾模式婚姻 伴侶治療 | 成蒂 | 心靈工坊出版 2019/09/17 | |
| 49 | 親職教育 | 飄移的起跑線 | 歐陽立中 | 悅知文化出版 2018/10/11 | |
| 50 | 親職教育 | 孩子不離家 | 李維榕 | 張老師文化出 版 2018/12/04 | |
| 51 | 親職教育 | 讀懂孩子 | 周鼎文 | 心靈工坊出版 2018/04/24 | |
| 52 | 親職教育 | 不吼不叫，激發孩子內在學 習力 | 王意中 | 寶瓶出版 2014/06/06 | |
| 53 | 親職教育 | 言語暴力 | 派翠西亞·伊凡 斯 | 遠流出版 2018/11/29 | |
| 54 | 親職教育 | 擁抱刺蝟孩子 | 陳志恆 | 圓神出版 2019/09/01 | |
| 55 | 親職教育 | 關掉螢幕，拯救青春期大腦 | 尼可拉斯·卡爾 達拉斯 | 木馬文化出版 2019/08/14 | |
| 56 | 親職教育 | 蝴蝶朵朵 | 幸佳慧 | 字畝文化出版 2019/04/24 | |
| 57 | 親職教育 | 拚教養：全球化、親職焦慮 與不平等童年 | 藍佩嘉 | 春山出版 2019/06/04 | |
| 58 | 親職教育 | 看懂孩子的畫中有話 | 荷內·巴爾第 | 聯經出版 2017/03/13 | |
| 59 | 親職教育 | APP世代在想什麼 | 張立人 | 心靈工坊出版 2019/08/19 | |
| 60 | 職場成功法 | 一流的人如何保持顛峰 | 布萊德·史托伯 格、史蒂夫·麥 格尼斯 | 天下雜誌出版 2019/02/27 | |
| 61 | 職場成功法 | 這些心理學實驗告訴你這樣 做事最有效 | 池田貴將 | 天下文化出版 2018/06/29 | |
| 62 | 職場成功法 | 沒定性是種優勢：獻給還不 知道未來要做什麼的人 | 艾蜜莉·霍布尼 克 | 天下雜誌出版 2018/08/29 | https://tphcc.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=167866 |
| 63 | 職場成功法 | 島耕作系列漫畫(課長、部 長、社長) | 弘兼憲史 | 尖端出版 | |
| 64 | 職場成功法 | 過你的第二人生：你要留在 這裡，還是往前走？ | 強·高登 | 天下雜誌出版 2012/11/20 | |
| 65 | 職場成功法 | 在工作中自我療癒 | 張立人 | 商周出版 2015/02/13 | |
| 66 | 職場成功法 | 安靜是種超能力 | 張瀟仁 | 方舟出版 2018/08/01 | |
| 67 | 職場成功法 | 連卡內基也佩服的7堂超溫暖 說話課 | 山崎拓巳 | 大樂文化出版 2018/03/12 | |
| 68 | 職場成功法 | 這份工作，你真的想做一輩 子嗎？最勵志的轉職指引， 讓你的職涯下半場更加閃亮 | 麥克·路易斯 | 商周出版 2018/07/07 | |

新北市政府員工協助方案推薦書籍清單

| 編號 | 分類 | 書名 | 作者 | 出版社/年份 | 電子書 |
|----|-------|---|-------------------------------------|---------------------------|-----|
| 69 | 職場成功法 | 讓好工作找上你 | 史蒂芬·柯維、 珍妮佛·柯洛西 莫 | 天下文化出版 2010/05/31 | |
| 70 | 職場成功法 | 記得你是誰：哈佛的最後一 堂課 | 戴西·魏德蔓 | 天下雜誌出版 2012/11/05 | |
| 71 | 性別平等 | 女性面對的戰爭 | 蘇·勞伊德·羅 伯茨 | 自由之丘出版 2018/01/10 | |
| 72 | 性別平等 | 82年生的金智英 | 趙南柱 | 漫遊者文化出 版 2018/05/03 | |
| 73 | 法學教育 | 靈魂不歸法律管：給現代公 民的第一堂法律思辨課 | 黃榮堅 | 商周出版 2017/08/05 | |
| 74 | 法學教育 | 1.368坪的等待：徐自強的無 罪之路 | 李濠仲 | 衛城出版 2016/12/14 | |
| 75 | 法學教育 | 上法院這檔事：生活法律系列 | 吳俊達、P律師 | 新保成 2019/08/25 | |
| 76 | 法學教育 | 罪行 | 費迪南·馮·席 拉赫 | 先覺出版 2011/06/30 | |
| 77 | 法學教育 | 這輩子你一定要懂的法律常 識：50大案例教你自保絕 招、看 穿法律陷阱、不再吃 悶虧 | 朱應翔、許猷 進、孫珮瑾、鄭 藝懷、郭佩佩、 廖培穎 | 今周刊 2015/12/18 | |
| 78 | 法學教育 | 法律與生活 | 鄭仰峻、鄭乃 文、陸敏清 | 元照出版 2016/06/01 | |
| 79 | 法學教育 | 法律不求人：生活法律79招 | 王泓鑫、張明宏 | 三民書局出版 2015/01/05 | |
| 80 | 企業管理 | 我在世上最困難的行業中， 打造事業 | 丹尼·梅爾 | 商業週刊 2019/07/11 | |
| 81 | 企業管理 | 田口護談待客之道 | 田口護 | 積木出版 2017/11/02 | |
| 82 | 企業管理 | 為什麼義大利麵要用黑盤子 裝盤？ | 氏家秀太 | 光現出版 2017/09/27 | |