

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	胡思亂想的爆發力	斯里尼·皮雷	遠流出版 2019/09/27	
9	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/tpccrc/103023
10	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	
11	情緒與壓力	去他的，來冥想吧	傑森·黑德利	時報出版 2019/07/09	
12	情緒與壓力	療癒，從感受情緒開始	留佩萱	遠流出版 2019/08/28	
13	情緒與壓力	休息的技術	西多昌規	天下文化出版 2015/02/14	
14	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	
15	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	
16	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	
17	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	
18	自我成長	活著的理由	麥特·海格	天下雜誌出版 2019/01/25	
19	自我成長	大腦衝浪	劉軒	三采出版 2018/07/27	
20	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	
21	自我成長	輪轉一片天	不死小強	稻田出版 2015/12/01	

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
22	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
23	自我成長	做自己就好	布芮尼·布朗	馬可孛羅出版 2019/09/05	
24	自我成長	哩賀，哇喜旺來	楊宇帆	智富出版 2019/07/03	
25	自我成長	正念減壓的練習	陳德中	方智出版 2017/10/01	
26	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	
27	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/tpccrc/114733
28	自我成長	OKR：做最重要的事	約翰·杜爾	天下文化出版 2019/01/30	
29	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	
30	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	
31	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
32	自我成長	別讓世界定義你	何則文	遠流出版 2018/11/29	
33	自我成長	成為我自己	歐文·亞隆	心靈工坊出版 2018/01/15	
34	自我成長	一日浮生	歐文·亞隆	心靈工坊出版 2015/02/01	
35	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	
36	自我成長	死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學	傅偉勳	正中書局 /2010/06/20	
37	自我成長	創作，是心靈療癒的旅程	茱莉亞·卡麥隆	橡樹林 /2018/07/14	
38	自我成長	活出意義來：從集中營說到存在主義	弗蘭克	光啟文化 /2008/03/31	
39	心理衛生	不只是憂鬱	希拉莉·雅各·亨德爾	時報出版 2019/03/26	
40	心理衛生	與自己相遇	賴杞豐	心靈工坊出版 2019/01/18	
41	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	
42	心理衛生	深井效應	娜汀·哈里斯	究意出版 2018/11/01	
43	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
44	心理衛生	大霧中人	余欣蓓	健行出版 2019/08/29	
45	心理衛生	聆聽的力量：臨床哲學試論	鷺田清一	心靈工坊 /2022/08/18	
46	心理衛生	失智照護：那些被忽略的失智症患者心理需求及感受	陳乃菁	寶瓶文化 /2023/06/05	
47	心理衛生	擁抱黑狗：如何照顧憂鬱症患者，同時不忘呵護自己	馬修·約翰史東、安絲莉·約翰史東	橡樹林 /2019/05/16	
48	親職教育	飄移的起跑線	歐陽立中	悅知文化出版 2018/10/11	
49	親職教育	孩子不離家	李維榕	張老師文化出版 2018/12/04	
50	親職教育	讀懂孩子	周鼎文	心靈工坊出版 2018/04/24	
51	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	
52	親職教育	言語暴力	派翠西亞·伊凡斯	遠流出版 2018/11/29	
53	親職教育	擁抱刺蝟孩子	陳志恆	圓神出版 2019/09/01	
54	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	
55	親職教育	蝴蝶朵朵	幸佳慧	字畝文化出版 2019/04/24	
56	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	
57	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	
58	親職教育	APP世代在想什麼	張立人	心靈工坊出版 2019/08/19	
59	親職教育	怎麼說對不起	大衛·拉羅謝	上誼文化公司 /2021/06/01	
60	親職教育	鬱兒年代：跟父母聊鬱，幫孩子療鬱，7~15歲兒童憂鬱症的理解與陪伴	下山晴彥、中野久美子	意識文化 /2021/09/29	
61	職場成功法	一流的人如何保持巔峰	布萊德·史托伯格、史蒂夫·麥格尼斯	天下雜誌出版 2019/02/27	
62	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	
63	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.hvread.com.tw/bookDetail.jsp?id=167866
64	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	
65	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	

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
66	職場成功法	在工作中自我療癒	張立人	商周出版 2015/02/13	
67	職場成功法	安靜是種超能力	張瀨仁	方舟出版 2018/08/01	
68	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	
69	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	
70	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	
71	職場成功法	記得你是誰：哈佛的最後一堂課	戴西·魏德曼	天下雜誌出版 2012/11/05	
72	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	
73	性別平等	82年生的金智英	趙南柱	漫遊者文化出 版 2018/05/03	
74	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	
75	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	
76	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	
77	法學教育	罪行	費迪南·馮·席 拉赫	先覺出版 2011/06/30	
78	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、許獻 進、孫珮瑾、鄭 藝懷、郭佩佩、 廖培穎	今周刊 2015/12/18	
79	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	
80	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	
81	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	
82	企業管理	田口護談待客之道	田口護	積木出版 2017/11/02	
83	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	