

# 煥然一新

## 美好生活書展

展出時間：115/2/23-3/29 展出地點：民雄校區圖書館1樓中廊



## 除舊布新：居家布置/斷捨離

	書名(點選書名可直接預約)	作者	出版者	出版年	ISBN
1	把生活過成賞心悅目的好日子：身心整理X極簡日常X居家風格 打造閃閃發光的自在質感生活	有元葉子著；黃瓊仙譯	日月文化	2025	9786267641132
2	精準購買：比「斷捨離」更極簡、永續的究極之道	塔拉.巴頓(Tara Button)著；潘恩典譯	商周	2025	9786263903678
3	愛說話的房間	川村元氣, 近藤麻理惠著；洪于琇譯	尖端	2024	9786263775428
4	不丟東西的整理術：囤積症必學的佛系收納！放不掉的記憶與情感，再也無須斷捨離！	米田瑪麗娜著；羅淑慧譯	格致文化	2024	9786269888153
5	無印良品：收納・家事 好感生活提案	X-Knowledge Co. Ltd作；沈俊傑譯	瑞昇文化	2024	9789864017928
6	家的修繕常備手冊：哥動手修，姐自己來 Step by step 修繕好簡單，不用再苦等師傅來	i室設圈 漂亮家居編輯部	麥浩斯	2024	9786267558522
7	京都職人教你家的軟裝法則：絕不退流行！25個理論x83種實踐法打造越住越有味道的住家	Re : CENO(リセノ)著；嚴可婷譯	原點	2024	9786267338858
8	姐，整理的是人生：收納教主廖心筠，從斷捨離、整理收納到領悟人生幸福的旅程	廖心筠	商周	2024	9786263900158
9	小宅試驗：從5坪到15坪，NeverTooSmall 頂尖設計師不將就的小坪數生活提案	喬爾.必思(Joel Beath), 伊莉莎白.普萊斯(Elizabeth Price)撰稿；盧思綸譯	寫樂文化	2024	9786269760930
10	收納設計基礎課	東販編輯部編	台灣東販	2024	9786263792814

11	我這麼生氣，全是因為他把家弄亂：活用心理學的32個簡易收納技巧，讓不整理、不會整理的另一半和小孩，自己動手	米田瑪麗娜著；黃筱涵譯	大是文化	2024	9786267377307
12	從加法開始的極簡生活：澀谷直人的富足人生提案 教你輕鬆拋開數位焦慮 從取捨練習找到真正的自由 /	澀谷直人著；許郁文譯	墨刻	2023	9789862899335
13	不會整理沒關係，揪出收納盲點，不用收的好家設計	王采元	麥浩斯	2023	9789864089642
14	理想生活的關鍵字	Kasin	遠流	2023	9786263610675
15	精粹生活的理物哲學：簡單不勉強、小坪數也適用，設計理想生活的整理收納思維！	Clio Yung	台灣東販	2023	9786263296077
16	Life Organize好感生活規劃教科書：整理思維再整物，一勞永逸的科學化收納法！	一般社團法人日本生活規劃整理師協會	良品文化館	2023	9789867627537
17	學會整理，就會喜歡自己：麻理惠的怦然心動居家生活	近藤麻理惠作；甘鎮隴譯	方智	2023	9789861757223
18	某天我的衣架就垮了	李慧林著；陳宜慧譯	遠流	2023	9789573299868
19	心之所嚮，無壓打造質感簡約生活：由內而外，讓生活與心靈都極簡的修行旅程	橙實編輯部	橙實文化	2022	9786269664634
20	親子收納實踐手冊！：兒童收納界第一位專家，教你從居家收納做起，簡單過生活	張爾秦	出色文化	2022	9786267065709
21	陳設美好的生活	林書言	三采文化	2022	9789576587955
22	從零開始打造北歐風格的家	張顥璇	精誠資訊	2022	9789865102333
23	舒心生活の整理術100：消除環境・時間・金錢・心靈的壓力 從不安與忙碌中解放吧！	吉川永里子作；陳聖怡翻譯	聯邦文化	2022	9789865520588

24	清空練習：從剁手族走向極簡生活，人生更幸福的24個方法	筆子著；洪于琇譯	三采文化	2022	9789576589850
25	不買衣服的新生活	任多惠作；余映萱譯	蘋果屋	2021	9786269511389
26	沒有垃圾的公寓生活	尚潔, 楊翰選	一心文化	2021	9789869833851
27	末羊子的極簡日常提案	末羊子	幸福文化	2020	9789865536282
28	舒適居家百變風格：室內裝潢的基本配色x燈光x選物 打造理想家	主婦之友社編著；亞緋琉譯	良品文化館	2020	9789867627216
29	簡單生活：斷捨離找回最好的自己	吳志文編著	靈活文化	2019	9789865721480

## 拒絕內耗：自我覺察/正念練習/自我肯定

	書名(點選書名可直接預約)	作者	出版者	出版年	ISBN
1	慢慢活成自己喜歡的樣子：走過十大自我洞察階段，活出豐盛的人生	艾迪蘇	方智	2025	9789861758480
2	你很好，只是你不知道：擺脫人生內耗的「不在意」情緒練習	Poche著；連雪雅譯	平安文化	2025	9786267650202
3	今天的你是最棒的：接受自己、包容他人，SNOOPY史努比的定心禪智慧	查爾斯.M.舒茲(Charles M. Schulz)作；林佩瑾譯	三采文化	2025	9786263585775
4	終於成為自己：覺察內在原力的完整練習，告別從眾，找到你的第一原理，成就潛藏的真心渴望	歐贊·瓦羅(Ozan Varol)著；韓絜光譯	天下雜誌	2025	9786267468784
5	矽谷流鋼鐵般的自我肯定感：科學實證，矽谷菁英的3步驟情緒清理法，成為自己的終生盟友	宮崎直子作；林姿呈譯	樂金文化	2025	9786267321997
6	即使徘徊，我們還是會走向明天：讓焦慮成為導航，從容且直率地活在當下	跳舞蝸牛(Dancing Snail)作；張召儀譯	日月文化	2025	9786267516850
7	你可以習慣不在意：不內耗、不執著、不迷惘的62個心態重整練習	柊野俊明著；黃薇嬪譯	平安文化	2025	9786267650295

8	為什麼你有情緒？：認識情緒，才認識自己；它難以掌控，卻決定了你的生活品質	提博特.梅里斯(Thibaut Meurisse) 著；蔡孟璇譯	柿子文化	2025	9786267613375
9	卡住你的不是懶惰，是情緒：跟著韓國最強心理研究團隊找到自己的拖延分類圖，和你的恐懼與焦慮和解，每一件事都能順利完成！	李東龜, 孫何林, 金書瑛, 李娜熙, 吳玗周著；幕生譯	聯經	2025	9789570876192
10	生活裡，遇見阿德勒的溫柔	李家雯(海蒂)	日月文化	2024	9786267516348
11	你就是困住自己的那座山	布莉安娜.魏斯特(Brianna Wiest) 著；朱浩一譯	大田	2024	9789861798905
12	生命中最大的寶藏就是你自己	曾寶儀	遠見天下文化	2024	9786263559691
13	冒牌者症候群：面對肯定・讚賞與幸福，為什麼總是覺得「我不配」？	潔薩米.希伯德(Jessamy Hibberd) 著；陳松筠譯	商周	2024	9786263902954
14	習得安全感：打破焦慮循環，終止情緒內耗的安定練習	蘇絢慧	平安文化	2024	9786267397800
15	不假裝也能閃閃發光：停止自我否定、治癒內在脆弱，擁抱成就和讚美的幸福配方	張瀨仁	方舟文化	2024	9786267291818
16	這一生值得好好活	吳淡如	遠見天下文化	2024	9786263556157
17	不被定義的妳	高琳	時報文化	2024	9786263749979
18	找到了，不必努力讓人喜愛的我：40則插圖日誌x40則心靈諮商，活得越來越輕鬆！	金志洙著；張召儀譯	日月文化	2024	9786267405055
19	從今以後，我只為自己呼吸：38種活出自己的療癒練習	Poche著；連雪雅譯	平安文化	2024	9786267397404
20	練習不被人影響：保持自己步調踏出舒適圈的50個實踐法	內藤誼人著；許郁文譯	墨刻	2024	9786263980655
21	今天不會都是壞事：已發生的讓你牽掛、未發生的讓你擔憂？SNOOPY的定心禪智慧	查爾斯.舒茲(Charles M. Schulz)作；谷川俊太郎日版文字；枡野俊明日版監修；楊明綺譯	三采文化	2023	9786263581630

22	不被喜歡，也沒有關係：戒掉討好，活出自信，建立有界限的穩定自我	黃玉玲	晴好	2023	9786269735778
23	別對每件事都有反應	柊野俊明作；黃薇嬪譯	精誠資訊	2023	9789865102647
24	善待自己的一年：12個月的療傷練習x生活提案，從最簡單的小事開始照顧自我	布莉姬.勞瑞(Brigit Lowry)著；呂玉嬋譯	日月文化	2023	9786267329689
25	相信自己，才是完整的你：覺察自我的27個練習	高瑞希	聯經	2023	9789570868999
26	今天，就過喜歡的日子：布蘭達&維尼靈一步步實現心靈與物質自由全紀錄	布蘭達&維尼	虎吉文化	2023	9786269688746
27	如果你不為自己而活，誰為你而活：自我重生的22個療癒配方	張韋婷	愛文社	2023	9786269574421
28	現在這樣就很好：55種告別心累的治癒方式	Kii著；林佩玟譯	平安文化	2023	9786267181706
29	給我一點耍廢的勇氣	王雅涵Waha	方舟文化	2023	9786267095928
30	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)著；謝慈譯	一起來	2023	9786267212103
31	如果呼吸會胖，就喝杯珍奶吧！：年年水逆，沒有運氣，至少我還有勇氣；15萬粉絲IG金句作家chichi首部圖文書	chichi	任性	2022	9786267182024
32	踏實感的練習：走出過度努力的耗損，打造持久的成功	布萊德.史托伯格(Brad Stulberg)著；龐元媛譯	遠見天下文化	2022	9786263550117
33	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(Linda Graham)作；賴孟怡譯	日出	2022	9786267044940
34	給自己一個擁抱，給希望一點時間	麥特.海格(Matt Haig)著；韓絜光譯	天下雜誌	2022	9789863988243
35	我希望我女兒活得自私：寫給活在耀眼世界的所有女兒們，來自母親滿滿心意的溫暖情話	鄭蓮喜	三采文化	2022	9789576589478

36	給總是認為自己不夠好的妳：女人值得更多掌聲，別讓冒牌者症候群影響妳的人生	伊麗莎白.卡多赫(Elisabeth Cadoche), 安娜.德蒙塔爾洛(Anna De Montarlot)著；黃琪雯, 王浩永譯	時報文化	2022	9789571399355
37	給總是太努力的你：與真實的自己相遇，找回平靜喜悅的人生	帕納切.德賽(Panache Desai)著；王莉莉譯	遠流	2022	9789573296423
38	愛自己，別無選擇：每天練習跟自己好好在一起	喬宜思(Joyce Huang)	采實文化	2022	9789865077099
39	致，怕給人添麻煩的你	伊麗絲.桑德(Ilse Sand)著；吳宜蓁	采實文化	2022	9789865076726
40	你需要的是休息，而不是放棄：哇賽療心室19道練習陪你解鎖人生難題	蔡佳璇, 葉品希	親子天下	2022	9786263052444
41	你真的可以好好一個人：獻給時常感到孤單的你，一個人也能幸福の「自在學」	柘野俊明作；王蘊潔譯	平安文化	2022	9789865596774
42	幸福由心生	渡邊和子作；姚巧梅譯	天下生活	2021	9789860658514
43	抱歉我遲到，但其實我根本不想來：給羞怯內向的你，一場「挑戰自我」的冒險旅程	潔西卡.潘(Jessica Pan)著；江莉芬譯	平安文化	2021	9789865596477

## 自我探索：你想成為什麼人

	書名(點選書名可直接預約)	作者	出版者	出版年	ISBN
1	內在富裕：用新體驗取代遺憾，活出充滿故事的人生	大石繁宏(Shigehiro Oishi)著；陳正芬譯	時報文化	2025	9786264193467
2	世界盡頭的咖啡館：這一生，我為何而存在？	約翰.史崔勒基(John P. Strelecky)作；Elsa	三采文化	2025	9786263585959
3	如何找到你真正想做的事：AI世代生涯探索行動指南	池上彰監修；周子琪翻譯	親子天下	2025	9786264061506

4	珍藏的話語：松浦彌太郎給你的生命提醒	松浦彌太郎著；陳郁馨譯	大漣文化	2025	9786269936120
5	人生的五種財富：設計你的夢想人生，時間、社會、心理、身體、金錢財富都豐收	薩希.布魯姆(Sahil Bloom)著；唐傑克譯	城邦商業周刊	2025	9786267678374
6	先降噪，再聚焦：做自己的人生規劃師，建立「消除雜訊、激發潛能」的高效能原則。	洪瀨	有鹿文化	2025	9786267603123
7	不想上班的日子就讀卡夫卡	金南今著；陳宜慧譯	野人文化	2025	9786267716700
8	把日子過好，把自己活好：你以為的偶然，都是人生的必然・2	千里淳風	天下雜誌	2024	9786267468074
9	主控力：全球領導力大師掌握人生的12個新策略	雪倫.梅爾尼克(Sharon Melnick)著；王瑞徽譯	平安文化	2024	9786267397152
10	心之道：不虛度人生的日式智慧	貝絲.坎普頓(Beth Kempton)著；游淑峰譯	時報文化	2024	9786263969797
11	慢速工作力：快時代的慢技術，3大原則擺脫倦怠、鍛造更高成就	卡爾.紐波特(Cal Newport)著；黃佳瑜譯	時報文化	2024	9786263969155
12	一輩子的問題：清華校長高為元與你一起談生命的關鍵轉折	高為元	遠見天下文化	2024	9786264170307
13	這一生，你要知道的五個秘密：人生長老教我活出生命意義、不留遺憾的終極解答	約翰.伊佐(John Izzo)著；吳綺爾譯	城邦商業周刊	2024	9786267366783
14	卡住你的不是人生，是選擇：跳出5種心理困境，活出自在人生	蘇菲.莫特(Sophie Mort)著；卓妙容譯	遠見天下文化	2024	9786263557680
15	打造你要的人生：歐普拉與哈佛教授談「更幸福」的藝術與科學	亞瑟.布魯克斯(Arthur C. Brooks), 歐普拉.溫弗蕾(Oprah Winfrey)作；鍾玉珏譯	商業周刊	2024	9786267366530
16	洛克菲勒給年輕人的忠告	洛克菲勒(John D. Rockefeller)原典；林郁主編	布拉格文創社	2024	9786267021910

17	耶魯大學的人生思辨課：對理所當然的人生提出大哉問，建立深度自我對話習慣，找到應對生死、成敗、磨難、價值等難題的內在嚮導	米洛斯拉夫.沃弗(Miroslav Volf), 馬修.克羅斯蒙(Matthew Croasmun), 萊恩.麥克安納利林茨 (Ryan McAnnally-Linz)著；廖建容譯	天下雜誌	2023	9789863989271
18	把自己活成好故事：逆向回顧、拆解過去	黃瑞仁(故事超人)	采實文化	2023	9786263493520
19	內在成就：成為你真正想成為的人	愛瑞克	遠見天下文化	2023	9786263554573
20	我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課	比約恩.納提科.林德布勞(Björn Natthiko Lindeblad), 卡洛琳.班克勒(Caroline Bankler), 納維德.莫迪里(Navid Modiri)著；郭騰堅譯	先覺	2023	9789861344454
21	大人只知道部分的世界：寫給年輕的你	李惠貞	維摩舍文教	2023	9789860604689
22	只工作、不上班的自主人生：人氣podcast製作人瓦基打造夢幻工作的14個行動計畫	瓦基(莊勝翔)著	遠見天下文化	2022	9789865259815
23	最好在二十幾歲就知道的事：關於未完成的夢想、不體面的人生，以及是否永恆的185個知見	F作；王華懋譯	精誠資訊	2022	9789865102005
24	獨立鍛造：一生受益的自我心理學，重新領悟生命八大任務，邁向圓滿	蘇絢慧	究竟	2022	9789861373843
25	你在煩惱什麼呢？：大學諮商心理師給你的陪伴之書，4關於成長的疼痛與焦慮	李家雯(海蒂)	悅知文化	2021	9789865101725

26	你想活出怎樣的人生？：品格形塑經典，影響日本深遠的一本書	吉野源三郎著；陳昭蓉譯	先覺	2018	9789861343297
27	一個人的獲利模式：用這張圖，探索你未來要走的路	提姆.克拉克(Tim Clark), 亞歷山大.奧斯瓦爾德(Alexander Osterwalder), 伊夫.比紐赫(Yves Pigneur)作；曹先進等編譯	早安財經文化	2017	9789866613890
28	做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖	比爾.柏內特(Bill Burnett), 戴夫.埃文斯(Dave Evans)著；許恬寧譯	大塊文化	2016	9789862137505
29	松浦彌太郎說：假如我現在25歲，最想做的50件事	松浦彌太郎作；楊明綺譯	悅知文化	2015	9789865740894
30	松浦彌太郎の100個基本	松浦彌太郎作；黃薇嬪譯	精誠資訊	2014	9789865912475
31	做你自己：股神巴菲特送給兒子的人生禮物	彼得.巴菲特(Peter Buffett)著；梁若瑜譯	平安文化	2010	9789578037885