



療癒暖心書單

探索16本關於情緒、成長與人生智慧的好書



情緒大飯店

莉迪亞·布蘭科維琪

小典藏出版

想像我們的心是一間大飯店，而各種情緒就是來來去去的客人。有些客人很可愛，有些則令人頭痛，但這本書教導我們，無論哪種情緒來訪，都應該敞開大門接待它們。這是一本溫柔的繪本，幫助大人與孩子學習接納內在的所有感受，與情緒和平共處。



律師帶你看校園大小事

Kitty Mao毛律師

商周文化

這是給老師和家長的實用指南，涵蓋了44個關於霸凌防制與性別平等的重要觀念。透過律師的專業視角，剖析校園中常見的法律問題與糾紛，讓大人能更有智慧地保護孩子，建立友善安全的校園環境，是一本充滿正義感與關懷的工具書。

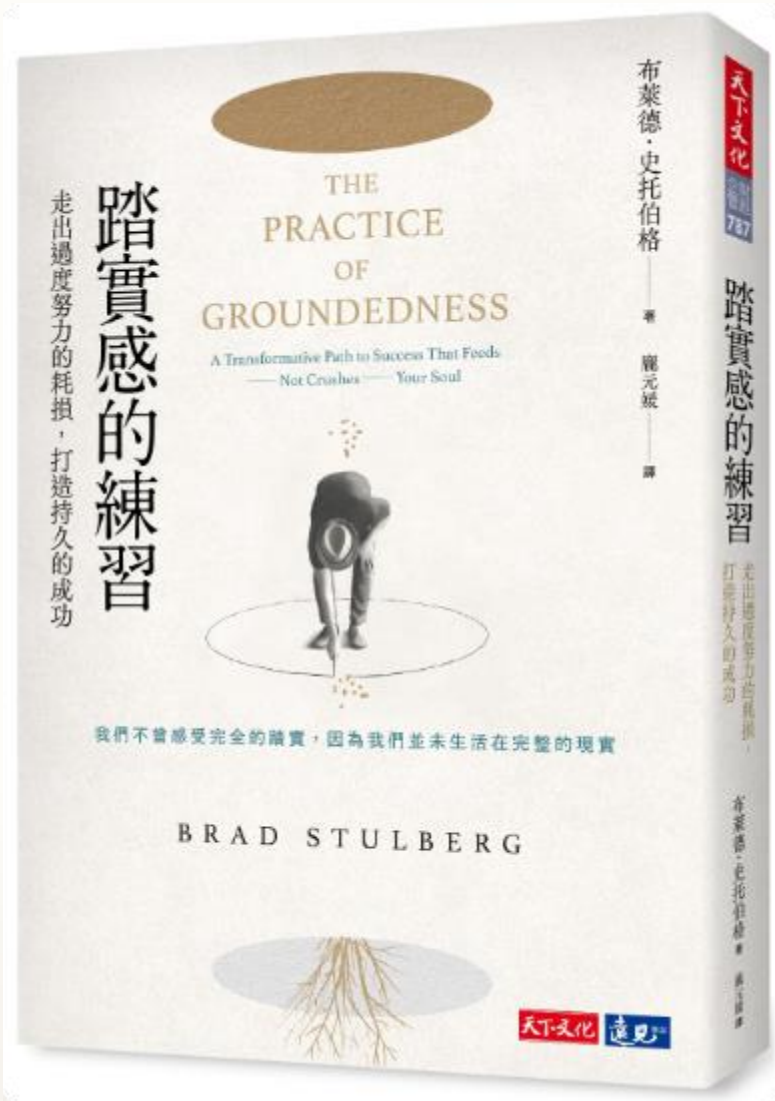


我會好好說

克里斯蒂娜·特瓦爾 (文)

小天下

一本充滿智慧的蒙特梭利教養繪本。故事講述孩子在爭吵與衝突中，如何學習停下來、深呼吸，並運用「好好說」的技巧來表達自己的需求與感受。書中提供了具體的溝通工具與引導方式，是幫助孩子培養同理心與解決問題能力的絕佳讀物。



踏實感的練習

布萊德·史托伯格

天下文化

在過度推崇「英雄式個人主義」的時代，我們常感到耗損與焦慮。本書提倡「踏實感」的生活哲學，透過六大原則：接納、臨在、耐心、脆弱、社群與運動，引導我們走出過度努力的陷阱。這不是教你躺平，而是教你如何站得更穩，從內在建立起持久且健康的成功。

轉念的力量

賴佩霞

著



不被念頭綁架
選擇你的人生，讓心靈自由

天下文化 遠見

天下文化 453

轉念的力量
不被念頭綁架，選擇你的人生，讓心靈自由

賴佩霞

著

轉念的力量

賴佩霞

天下文化

不被念頭綁架，才能真正擁有自由。賴佩霞老師透過「轉念作業」(The Work) 的四個提問，帶領讀者檢視那些讓自己痛苦的念頭。這本書像是一場深度的自我對話，教我們如何看清真相，放下無謂的執著與受害者心態，找回心靈的平靜與選擇權。



心靈療癒自助手冊

克里斯多夫·柯特曼 等

天下文化

心理學家歸納出的十大人生真相，幫助我們看穿情緒背後的心理機制。這本書就像是你的心理急救箱，教你辨識並處理憤怒、焦慮、憂鬱等情緒，並修正破壞性的行為模式。透過書中的自我檢視與練習，你可以成為自己的心理治療師，找回掌控幸福的能力。

與成功有約

祕密版

高效能人士的七个习惯

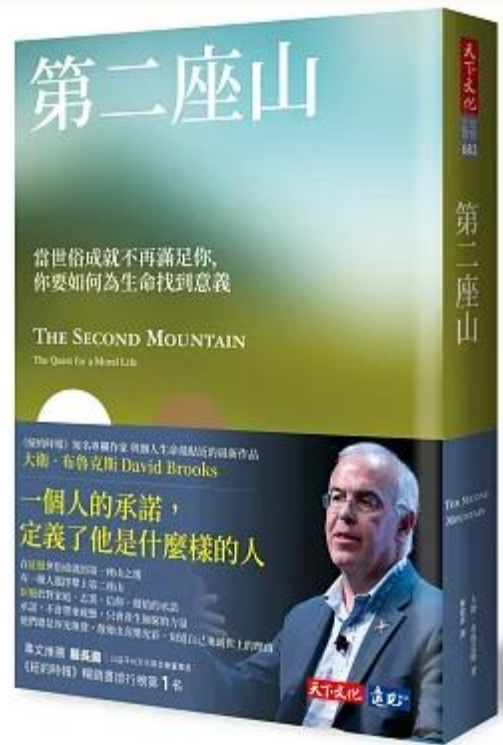


與成功有約祕密版

史蒂芬·柯維、西恩·柯維

天下文化

這是一本專為年輕世代打造的經典。延續了《高效能人士的七个习惯》的核心精神，但用更貼近青少年的語言與案例，探討自我形象、友誼、學校與家庭關係。它不僅教導如何獲得外在的成功，更重要的是如何建立堅實的內在品格，為未來的人生打下穩固基礎。



第二座山

大衛·布魯克斯

天下文化

人生有兩座山。第一座山是關於世俗的成就：名聲、地位與財富；而第二座山則是關於意義、奉獻與愛。作者深刻探討了當我們攀過第一座山卻感到空虛時，如何轉向追求更有深度的生命價值，將焦點從「自我」轉向「他人」，活出一個承諾與連結的人生。

成為 更好的自己

原書名 品格

THE ROAD TO CHARACTER



追求成功之際，你要如何回應內心抉擇，無愧人生？

DAVID BROOKS

《紐約時報》專欄作家 | 《紐約時報》暢銷書Top1

大衛·布魯克斯 著 廖建雄、鍾貞伶 譯

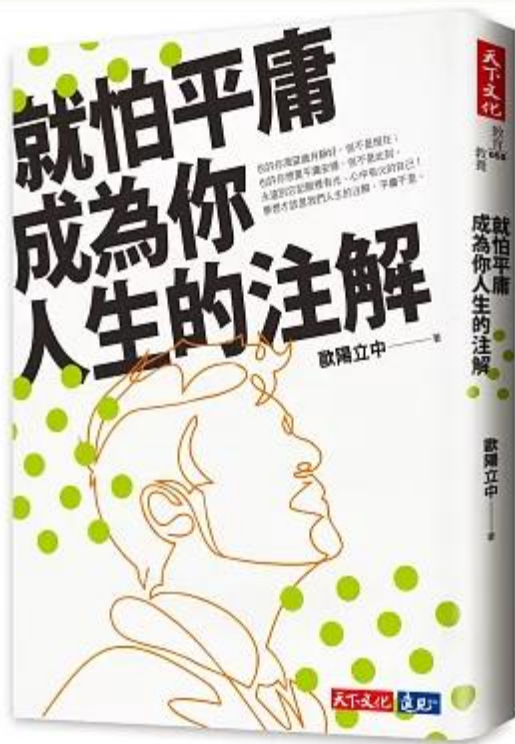
天下文化 遠見

成為更好的自己

大衛·布魯克斯

天下文化

(原著：The Road to Character) 我們常忙於充實「履歷表上的美德」，卻忽略了「追悼文上的美德」。布魯克斯透過歷史偉人的故事，探討如何培養深刻的內在品格。這本書提醒我們，真正的成功不在於外在的戰利品，而在於面對內心軟弱時的誠實與勇氣，以及對他人展現的仁慈與謙卑。



就怕平庸成為你人生的注解

歐陽立中

天下文化

這是一本充滿熱血與行動力的書。歐陽立中以自身經歷告訴讀者，平庸不是因為能力不足，而是因為放棄了選擇與努力。透過一個個精彩的故事與實用的觀點，激勵我們在平凡的日常中，也能透過閱讀、寫作與不斷的嘗試，為自己的人生寫下不凡的註解。

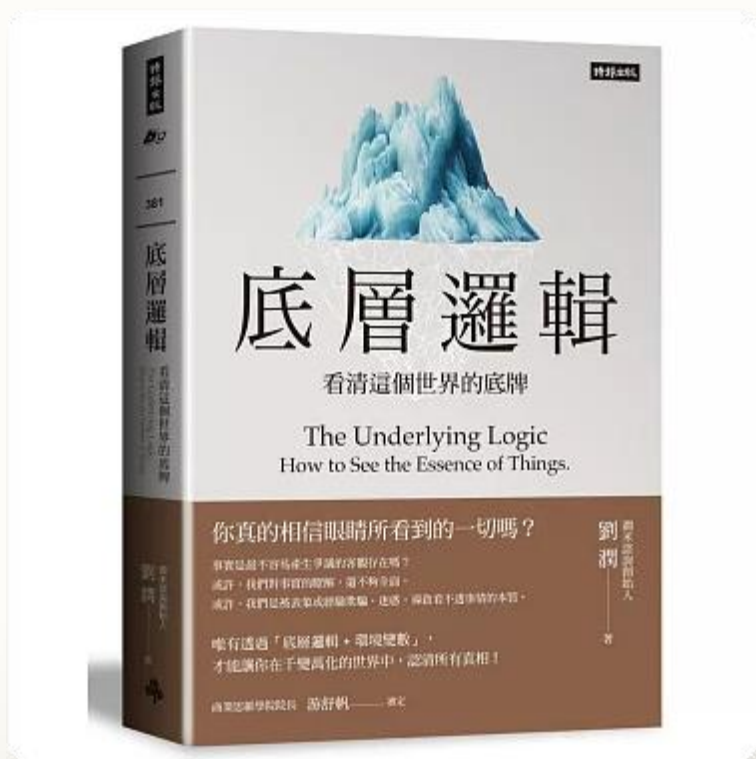


也許你該找人聊聊

蘿蕊·葛利布

行路

一位心理師，同時也是一位正在接受心理諮商的病人。書中交織了她與四位病人的真實故事，以及她自己面對人生崩塌時的脆弱。這本書幽默而感人，揭露了我們共有的孤獨、渴望與恐懼，並溫柔地告訴我們：即使在最痛苦的時刻，我們仍擁有改變與被理解的可能。

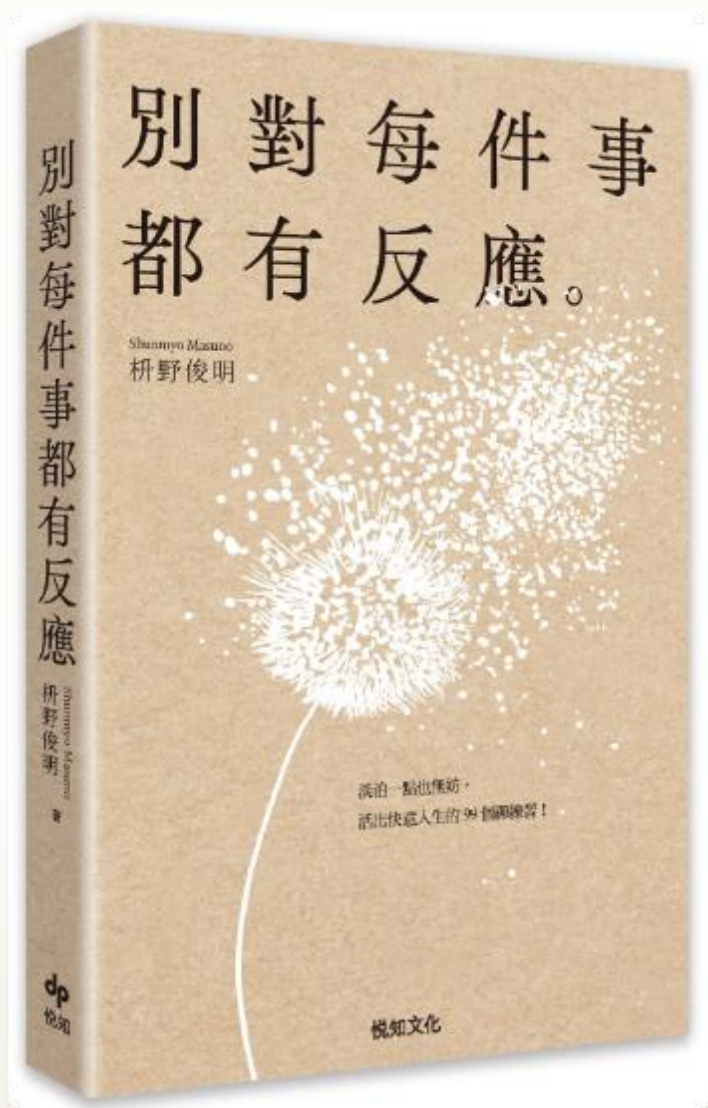


底層邏輯

劉潤

時報文化

在這個充滿雜訊的時代，如何看清事物的本質？劉潤教我們運用「底層邏輯」來思考，穿透表象，看懂世界運作的底牌。無論是關於是非對錯、思考模式還是個體進化，這本書提供了一套清晰的思維框架，幫助我們在混亂中保持清醒，做出更精準的判斷與選擇。

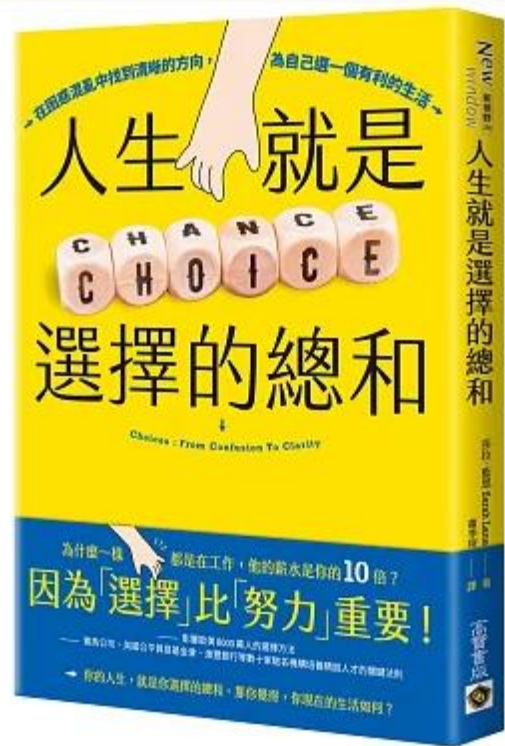


別對每件事都有反應

枡野俊明

悅知

日本枯山水大師、禪僧枡野俊明的生活哲學。現代人活得累，往往是因為「想太多」和「反應過度」。本書透過99個簡單的禪練習，教我們學會「放手」與「鈍感」。不必對所有資訊都做出回應，不必迎合他人的期待，淡泊一點，反而能活得更自在、更強大。



人生就是選擇的總和

莎拉·藍恩

高寶國際

我們現在的生活，是過去無數個選擇的結果。這本書引導讀者在混亂與困惑中，釐清自己的價值觀，並意識到每一個微小選擇的重要性。透過有意識地做出「有利於自己長遠幸福」的選擇，我們將能逐步拿回人生的主導權，創造出自己真正想要的生活樣貌。

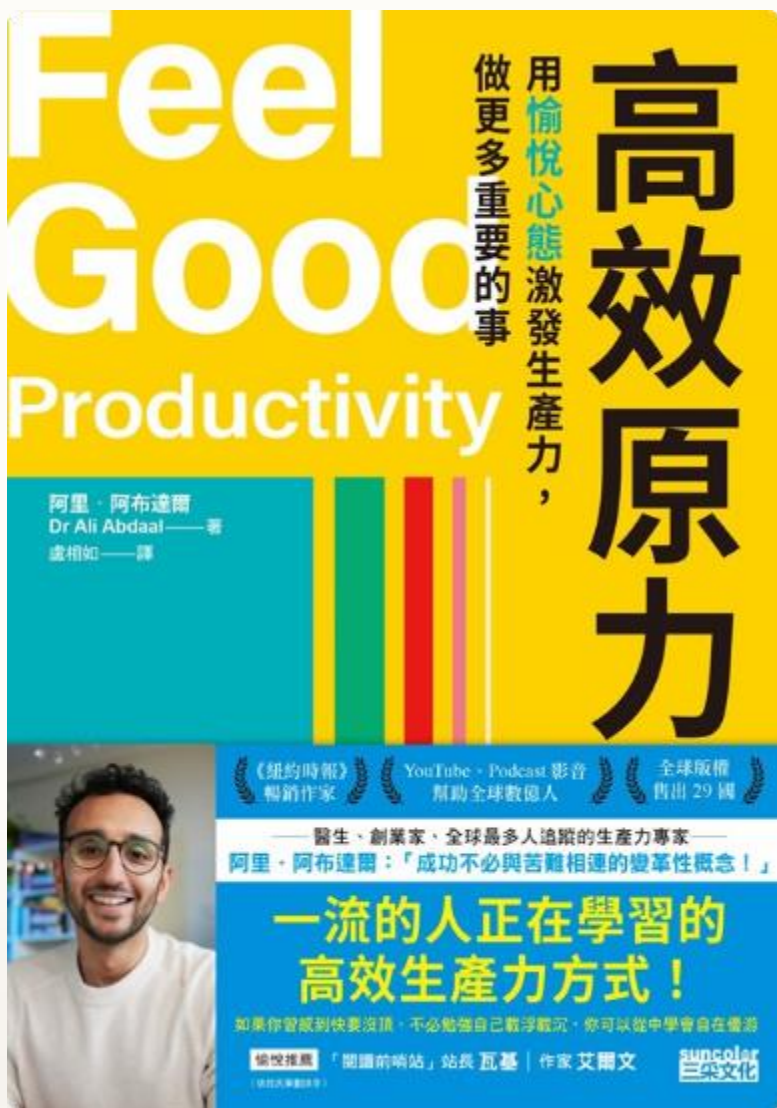


慢速工作力

卡爾·紐波特

時報文化

在講求速度與多工的快時代，我們卻陷入了集體倦怠。卡爾·紐波特提出了「慢速工作」的三大原則：少做一點、以自然步調工作、執著於品質。這不是偷懶，而是為了長遠的成就與身心健康。透過專注於少數真正重要的事，我們反而能創造出更有價值的成果。



高效原力

阿里·阿布達爾

三采文化

生產力不是靠意志力苦撐出來的。醫學博士與生產力專家阿里·阿布達爾提出了一個顛覆性的觀點：感覺好，效率才會高。透過「愉悅心態」來激發動力，運用科學方法克服拖延與倦怠。這本書教你如何在享受過程的同時，還能輕鬆完成更多重要的事。



閱讀，是給自己最溫柔的禮物。

希望這份書單能陪伴您度過美好的時光。