

# 高榮圖書館111年10月<心靈扭蛋機>主題書展

給身陷情緒泥淖的你

書名	作者	索書號
你可以生氣, 但不要越想越氣： 停止情緒化思考、不再與對錯 拔河, 從此擺脫「地雷型」人 設!	水島廣子	176.5 8872-2 2020
給不小心就會太焦慮的你：摘 下「窮忙濾鏡」X擺脫「不安 迴圈」, 找回自己的人生	水島廣子	176.5 8872 2020
管他去死是人生最大的自由： 活出理想人生的身心靈清理法 則	莎拉.奈特	177.2 835:4 2021
終結毒性思考：瞬間扭轉負面 想法的轉念練習	丹尼爾.弗瑞爾	177.2 8553 2021
清理你的心理雜訊：10個降噪練 習,使你不再自卑、自責、自憐	山根洋士	178.3 8674 2021



# 高榮圖書館111年10月〈心靈扭蛋機〉主題書展

給經歷職業倦怠的你

書名	作者	索書號
也許你是真的累了：機智醫生帶你走出過度努力的職業倦怠症	朴鐘錫	176.54 8368 2021
不完美的我, 照顧生病的你：在生與死共存的加護病房裡, 告訴自己「不要被打倒, 也不要麻木」	李蕙昀	419.652 8485 2021
最後下班的人,先離職：精神科觀察日記	威廉	494.35 836:2 2019
報告老闆,我要辭職！：辦公室生存對策	大頭兒	494.35 8737:2 2018
早什麼安啊!：才剛打卡就想回家, 今天又是來混日子的一天	安成敏	862.6 8339 2020



# 高榮圖書館111年10月〈心靈扭蛋機〉主題書展

給執迷囤積購物的你

書名	作者	索書號
我決定簡單的生活: 從斷捨離到極簡主義·丟東西後改變我的12件事!	佐佐木典士	192.1 8667 2016
擁有越少, 越幸福 擺脫物質束縛, 讓人生煥然一新的極簡之道	約書亞.貝克	192.5 845 2017
一日丟一物的簡單生活提案	蜜雪兒	420 8247 2019
沒有垃圾的公寓生活	尚潔, 楊翰選	445.97 852 2021
可不可以一年都不買?: 365天零購物生活日記	茱迪.黎凡	496.34 855 2007

