



高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【龐大壓力】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課/凱莉·麥高尼格</p> <p>索書號 176.54/8335/2016</p> <p>本書探討心理韌性、思維模式如何連結，試圖帶領讀者看見壓力的光明面。若要減輕壓力帶來的孤獨感，作者鼓勵當事者增進人際連結，讓壓力轉換為助力。</p>
	<p>心好累：抗壓力太強反而會生病，精神科醫師教你不再被壓力擊垮的 30 個練習/陳熾伊</p> <p>索書號 176.54/8758/2018</p> <p>自律神經失調代表身體處於不健康的狀態。長期處於高壓的狀態，自律神經失調的問題益發嚴重。書中字字珠璣，教導讀者如何與壓力抗衡，避免身心失去緩衝力。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【負面情緒】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>反芻思考：揭開「負面情緒」的真面目，重拾面對困境的勇氣/李介文</p> <p>索書號 176.4/8476:2/2018</p> <p>李介文心理師認為，當大腦不斷反芻思考負面情緒時，要去試圖找尋反芻事件背後的「意義」，並且透過改變呼吸、轉換心中視角，緩解其負面影響。閱讀本書後，你也可以與「反芻思考」為友，將之轉換為正向思考，讓自己更顯自信。</p>
	<p>垃圾車法則/大衛·波萊</p> <p>索書號 177.3/868/2011</p> <p>你是否常常讓他人的言行破壞你的心情？讀完本書，掌握「垃圾車法則」的真諦，你也可以拒絕接收別人的負面情緒垃圾，也可學會不再亂丟自己的負面情緒垃圾。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【拖延心理】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>拖延心理學/珍·博克、萊諾拉·袁</p> <p>索書號 177.2/835/2011</p> <p>本書精闢解釋與探索拖延心理，找出讓我們事情擱著不做的原因，並教人如何管理時間、尋求支援，從而克服拖延心理。</p>
	<p>關掉腦內小劇場·戒拖練習/辰格</p> <p>索書號 177.2/874:3/2018</p> <p>你也同是天涯拖延人嗎？本書作者分析出工作型、學習型、瞎忙型、被動型、僥倖型等拖延人格，書中對症下藥的錦囊妙計，幫助讀者克服拖延心態。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月 <保持距離> 主題書展



與【人際毒害】保持距離，推薦閱讀





主題館藏	簡介
	<p>30 年專家也想避開的 5 種高衝突人格：小心那些隱藏在你身邊的人際地雷！5 種善良者必懂的自保識人術/比爾·艾迪</p> <p>索書號 177.3/888/2018</p> <p>本書作者身兼心理師與律師身分，結合自身 30 幾年的臨床研究經驗，教你如何運用書中原則，善辨高衝突人格，並且學習如何自保。</p>
	<p>毒型人物：毀掉你美好人生的 13 種人際毒害/貝納鐸·史達馬提亞斯</p> <p>索書號 177.3/8873/2013</p> <p>人的一生中，總得跟一些問題人物打交道。本書教你透視 13 種毒型人物特質，用正面的心態化解人際毒害，拿回快樂人生的自主權。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【暴飲暴食】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>低 GI 健康飲食全書/吳益群、柳秀乖</p> <p>索書號 411.3/8835/2010</p> <p>本書收錄 26 種食物高/低 GI 值分析比較圖、19 大類食物 GI 值、19 種代糖替換表、6 大類 125 種食物代換速查表，邀請你一起聰明飲食，享受健康人生。</p>
	<p>不斷醣、降三高的七七七飲食法：貪吃的營養學博士這樣吃，遠離糖尿病、高血壓、心血管疾病，體檢數字全正常/楊惠婷</p> <p>索書號 411.94/8637:2/2018</p> <p>楊博士自創七七七飲食法，掌握書中的飲食指導，可有助於控制血糖、血壓，並調節體內代謝、體外塑身，從此跟三高說再見。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【邪惡視力】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>驚人の視力回復眼球操 / 中川和宏</p> <p>索書號 416.7/8676-2/2013</p> <p>眼睛為靈魂之窗。當視力變差，腦力可能也會跟著變得遲鈍。本書提供視力回復眼球操，跟著書中的指導，讓你的眼睛減緩疲勞。</p>
	<p>1日5分鐘暖眼操，視力就會好回來：消除眼部虛冷，提升視力，讓大腦變年輕的視力訓練 / 中川和宏</p> <p>索書號 416.7/8676-4/2016</p> <p>本書作者認為，透過視力訓練搭配飲食控制，可以促進眼球周圍血液循環。請你跟著書中的視力訓練，找回雙眸的美麗與健康。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【霸凌惡行】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>一個沒有霸凌的教室 / 小森美登里</p> <p>索書號 527.4/8476/2014</p> <p>作者的女兒在高一時因受霸凌而自殺，之後作者至各學校、教育委員會進行演講，希望喚起人們對於霸凌問題的重視。本書集結作者對於霸凌處理的觀點，希望對於曾因霸凌受傷的孩子與家長，提供觀點的釐清與強大的撫慰。</p>
	<p>被欺負時，可以打回去嗎？：我不想傻傻被欺負 / 高大永</p> <p>索書號 862.599/8376/2019</p> <p>跳脫過去面對霸凌的消極做法，本書教導孩童面對霸凌事件如何處理，並以積極的方式保護自己。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【3C 產品/社群網站】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>在一起孤獨：科技拉近了彼此距離，卻讓我們害怕親密交流/雪莉·特克</p> <p>索書號 541.415/855/2017</p> <p>作者藉由人與行動裝置等科技物的緊密連結，反思人與人之間、人與科技之間的關係。資訊科技帶來便利，卻也可能剝奪人與人面對面接觸的親密感。閱讀本書後，讓人深省人與科技的距離。</p>
	<p>欲罷不能：科技如何讓我們上癮？/亞當·奧特</p> <p>索書號 541.7/8573/2017</p> <p>本書介紹行為成癮的科學理論，闡述智慧型手機、社群網絡如何讓人上癮。透過作者的犀利論點，讀者將可了解科技如何完美擺佈你的人生。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【前男朋友/前女朋友】保持距離，推薦閱讀




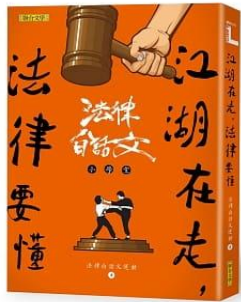
主題館藏	簡介
	<p>學著, 好好分/孫中興</p> <p>索書號 544.37/8364/2016</p> <p>「怎麼好好愛，要學；如果一段感情真的無法走到白頭偕老，該怎麼好聚好散，又是一門學問」。孫老師從社會學、心理學、傳播學等角度，告訴你如何破解愛情的迷思，以及面對情傷時的療癒之道。</p>
	<p>單身婚禮/梅瑞迪絲·顧斯坦</p> <p>索書號 874.57/8355:2/2012</p> <p>本書為美國兩性專欄作家梅瑞迪絲·顧斯坦的首部小說，書中描寫 5 位單身男女赴宴的窘況，在成雙成對的婚禮現場，他們何以成為單身，又如何面對單身的心境。</p>

高榮圖書館 109 年 5 月<保持距離>主題書展



與【詐騙集團】保持距離，推薦閱讀



主題館藏	簡介
	<p>防小人法律應對術：人生處處是騙局，懂這些不再吃悶虧/巴毛</p> <p>索書號 580/857/2014</p> <p>本書分為五大篇章，包括購物篇、職場篇、兩性&家庭篇、租屋篇、刑事篇，讓不諳法律的一般讀者透過書中清楚的文字解說，學習應對之道。</p>
	<p>江湖在走 法律要懂：法律白話文小學堂/法律白話文運動</p> <p>索書號 580/8276/2017</p> <p>由法學界人士組成法律白話文運動，以輕鬆簡易的文字解釋嚴肅艱澀的法律議題。書中涵蓋租屋問題、購物糾紛等日常生活相關民法問題，破解一般大眾的迷思。</p>