2026心靈氣象局：走進情緒的百姿與解方主題書單

編號	題名	作者	出版者	分類號	作者號	年代號
1	訓練大腦 讓自己更強大:5%的微改變,簡單有效的正念練習,提升自我調適能力,遠離疼痛、焦慮、壓力、憂鬱	夏比洛	天下雜誌	172.1	1023	112
2	Rewire神經可塑性:用神經科學突破行為模式迴圈,終結焦慮、恐慌和憂鬱,實現最佳的心理健康	維諾拉	麥田出版	172.1	2005	113
3	多重迷走神經.找回安全感與身心治癒的全新途徑	波吉斯	柿子文化	172.1	3444	112
4	孩子的五顏六色情緒調色盤:青春期前的心理照護指南	橫山恭子	和平國際文化	173.1	4422	114
5	如何安慰我們的孩子?:兒童心理學家的九堂課帶你緩解兒少的情緒陰影	羅曼諾	畢方文化	173.1	6060	114
6	這沒什麼好說的	瑞爾	方舟文化	173.32	1210	115
7	哈佛最受歡迎的幸福練習課:識別幸福盲區,讓快樂找對施力點	吉爾伯特	一起來出版	176.51	4122	111
8	要愛自己沒錯,但方法對了嗎?: 哈佛博士揭祕古老印藏幸福學的最深奧義	蔣揚仁欽著	商周	176.51	4528	115
9	心流:高手都在研究的最優體驗心理學	契克森米哈伊	行路出版	176.51	5449	112
10	我與情緒小怪物:聊一聊那些焦慮、恐懼、失落,找回安定內在	古扎迪	親子天下出版	176.52	4053	112
11	擺脫情緒消耗:不再被負能量控制,找回身心安在的力量=Getting rid of emotional exhaustion	蘇絢慧	親子天下出版	176.52	4425	113
12	無邊的哀傷:走出失落與痛苦,找回生命的完整	威勒	自轉星球文化	176.52	5344	114
13	心情之書:擺脫爛情緒泥淖,我的美好生活要訣	馬汀	行路出版	176.52	7131	111
14	30秒情緒急救法:哈佛、史丹佛、柏克萊等多所大學證實！諮商心理師鍾育騰教你快速擺脫職場、人際、家庭壓力,告別焦慮、失眠的83個情緒處方箋	鍾育騰	布克文化出版	176.52	8207	114
15	八成是你想太多:你的煩惱不是真正的煩惱,23個鬆綁焦慮、緩解壓力與享受當下的練習	崔頓	時報文化	176.527	2251	112
16	過去留下的憂鬱,未來帶來的焦慮	金雅拉	幸福文化	176.527	8075	112
17	刻意放鬆:25個壓力調節練習找回安定的內在	胡展誥	遠流	176.54	4770	112
18	希望溫暖你的每一天:為你的心上藥,療癒小熊的溫柔安慰	高恩地	大田出版	177.2	0064	113

編號	題名	作者	出版者	分類號	作者號	年代號
19	在無力的日子裡,夢想是你堅強的理由	諾柏瑞	時報文化	177.2	0441	114
20	一個人的人生未爆彈	朱德庸	天下雜誌	177.2	2520	113
21	做自己的太陽,去看你想看的星星和月亮:幸福路上,50個對自己的訴說、和解與釋懷	角子	平裝本	177.2	2717	114
22	帶來幸福的小象:活出豐盛自在,發現真正快樂和滿足的奧祕	吉爾	日月文化	177.2	4010	114
23	永遠記得:男孩、鼴鼠、狐狸、馬與風暴	麥克斯	皇冠文化	177.2	4044	114
24	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	布魯克斯	商業周刊	177.2	4244	113
25	停止內耗:為什麼光是待著就很累?停止讓情緒內耗偷走你的人生 :內耗型人格自救小本本	若杉	大牌出版	177.2	4442	111
26	好事即將發生:史努比Snoopy陪你找到自我認同,激勵低潮人生	托爾斯基	圓神	177.2	5144	113
27	擁抱停頓:焦慮世代,用自己的節奏,實現自我=Acceptance commitment persistence	陳法憲	方智出版	177.2	7533	112
28	關係黑洞:「不安全感」如何宰制我們的人生,如何突圍?	周慕姿	商周出版	177.2	7743	113
29	會好起來的,就算不是現在	歐拉諾	大田出版	177.2	7750	113
30	親愛的女兒,假如媽媽明天死去:給孩子的30封未來信,陪你活出有愛無礙的幸福人生	姜聲花	蘋果屋	177.2	8044	113
31	美好人生:史上最長期的哈佛跨世代幸福研究,解答影響一生最重要的關鍵	沃丁格	天下雜誌出版	177.3	3214	112
32	向上教養:溝通不火大,用心理學與腦科學,讓父母快樂活到老	何曉婷	天下生活	177.31	2164	113
33	孩子的幸福,大人的祝福:麻吉父子真心話,從容走出自己的路	吳家德	麥田出版	177.31	2632	115
34	背負創傷長大的你,現在還好嗎?:揭露童年有毒壓力對大腦和行為的影響,以「尊重平靜」取代「羞恥自厭」的自我認知修復清單	斯拉迪	幸福文化出版	178.8	4253	112
35	不想談也沒關係:心理師帶你以非語言方式,為封閉的心靈打開些許空間,擺脫失落,獲得療癒	蘇鈺茹	商周出版	178.8	4484	113

編號	題名	作者	出版者	分類號	作者號	年代號
36	親密恐懼:為什麼我們無法好好愛人,好好被愛?	周慕姿	寶瓶文化出版	178.8	7743	112
37	美的奴役:恐老、看臉、懼胖.....由時尚廣告與社群媒體催化的容貌焦慮如何強迫人人接受以美為名的奴役	毛拉	臉譜出版	180.1	2050	115
38	誰都希望從一而終,但是也得饒過自己	高愛倫	天下雜誌	191.9	0022	113
39	哆啦A夢世界名人語錄:90則跨越時空的心智指引	齋藤孝	遠流	191.9	0440	114
40	長途旅客	豆苗先生	圓神	191.9	1422	113
41	隨心所欲:跟隨直覺,活出你專屬的自在豐盛=Do as you wish : follow your instincts	殷采霏	時報文化	191.9	2721	114
42	讓我孤獨到死不行嗎?:厭世族的終極精神指南	威爾契	三采文化	191.9	5315	109
43	叫你不要創作的,不是對你好的:123個創作練習,陪你一起找回快樂	盧建彰	有鹿文化	192.1	2110	112
44	我們為什麼要讀書?為什麼要工作?:為了得到幸福,希望你能好好思考這些事	佳奈	采實文化	192.1	3202	111
45	今天,就順其自然吧!:別擔心今天是否世界末日,地球某處已經明天了,SNOOPY史努比的定心禪智慧	休茲	三采文化	226.6	2444	115
46	今天的你是最棒的:接受自己、包容他人的SNOOPY定心禪智慧	舒茲	三采文化	226.6	8744	114
47	人類圖,自私的覺悟:以自己為優先,不必無來由退讓與犧牲,做出正確決定,活出燦爛,自在過活	喬宜思	采實文化	292.22	2036	113
48	石頭記:一位人類學家關於沉積、斷裂和失落的遐想	萊佛士	左岸文化出版	390	4424	112
49	給大腦的13堂全方位照護課:輕鬆打造大腦韌性,強化我們的思考力、情緒力與專注力	朵蘭	行路	411.19	7744	115
50	穩瘦!TPE心理飲食法	陳珮欣	原水文化出版	411.3	7517	114
51	大腦不疲勞:只要8週,擺脫焦慮、壓力、失眠和疲憊,重啟活力人生	穆許塔克	遠見天下文化	411.77	2044	114
52	減壓紓食:不委屈/不壓抑/瘦出好心情	趙函穎	境好出版	411.94	4912	111
53	OSCE在心理衡鑑初次晤談之應用:以憂鬱症個案為例=Applications of objective structured clinical examinations with depression cases in psychological intake assessment	王俐潼	雙葉書廊	415.95	1023	114
54	牽手就不放手:我們一起穿越憂鬱流沙	王素梅	時報文化	415.985	1054	112

編號	題名	作者	出版者	分類號	作者號	年代號
55	我不是憂鬱症,是心太累:身心科名醫教你: 不依賴藥物、零復發	龜廣聰	幸福綠光	415.985	2016	114
56	中年不憂鬱:從思維、生活到行動,精神科醫師的解憂練習,帶你突破低谷,找回幸福的中年之路!	和田秀樹	遠流	415.985	2624	114
57	我的痛苦有名字嗎:瘋狂而古怪,傲慢又聰明的女子們:不被理解的痛楚,女性憂鬱症	河美娜	大塊文化	415.985	3184	112
58	小鬱亂入,抱緊處理	林妤恒	圓神	415.985	4449	114
59	躁鬱人的機智生活	脣口恭平	方智出版	415.985	4641	111
60	找回失去的快樂 認知療癒自救寶典:科學實證!不只活出「感覺更好」,更可以救人性命	柏恩斯	柿子文化	415.985	4664	113
61	青少年心理健康:自傷與自殺、憂鬱症	公共電視	輝洪	415.985	8413	2024
62	我的躁鬱媽媽:穿越風暴的生存之道	恆昕	張老師文化	415.985	9162	111
63	我的焦慮室友	酵母GYM	時報文化	415.992	1477	111
64	我不餓,但我就是想吃:21天計畫打破假性飢餓與自責愧疚的迴圈,鬆綁你的飲食焦慮	布魯爾	時報文化	415.9982	4021	113
65	擁抱不眠夜:反轉失眠焦慮!釋放「夜間自我」的顛覆性力量	斯特里茲	遠流	415.9983	4264	114
66	保留那個快樂的自己	朱芯儀	重版文化	416.2352	2542	112
67	妳的憂鬱我懂!產後情緒照護書:揮別產後憂鬱,讓專家陪妳走出情緒低谷	立花良之	台灣東販發行	417.383	0433	113
68	第一本拯救焦慮、憂鬱、失眠的情緒照護草本療法	索姆納	柿子文化	418.52	4042	112
69	能量精油芳療全書:人類圖9大身心系統 x 科學實證天然精油應用 對證改善情緒、疼痛的調理處方	李依倩	創意市集出版	418.995	4022	113
70	精油新手的實用芳療:精選40種高CP值精油和52個配方,搭配15招瑜珈提斯,讓你快速恢復健康、美肌瘦身、抒發情緒!	林瑜芬	大樹林出版	418.995	4414	113
71	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	420	0038	113
72	誰說一定要整理:整理師教你從減量到空間收納,讓物品好收好拿、生活更輕鬆舒心。	于之琳	四塊玉文創	422.5022	1031	112
73	生氣爆炸時,怎麼辦?	尼爾森	小宇宙文化	428.8	7714	112
74	善良,我做得到!	格林	遠見天下文化	428.89	4744	109
75	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=The imposter's edge	張瀞仁	方舟文化出版	494.35	1132	113

編號	題名	作者	出版者	分類號	作者號	年代號
76	腦科學的心理調節法! 高效溝通與人性洞察的力量:提高情商x控制情緒x應對衝突,情感與理性相融合,用腦科學角度理解職場情緒	薛琦	崧燁文化	494.35	4414	113
77	教室裡的情緒翻轉術:SEL高效班級經營實戰心法 讓孩子成為更好的自己	賴秋江	聚光文創	523.35	5723	115
78	多希望小時候,爸媽對我說了這些話:讓孩子和大人都能開心活出自己的人生	水田結	方智出版社	528.2	1624	115
79	孩子的叛逆,都是想求助:爸媽崩潰前,先搞懂青春期的孩子怎麼了!解鎖半熟大腦x賀爾蒙的生理風暴,穩定數位焦慮,停止親子內耗	黃之盈	禾禾文化工作室	528.2	4431	112
80	情緒流動:11個內在對話練習,陪伴孩子調節情緒	胡展誥	遠流	528.2	4770	113
81	正義中毒:炎上、公審、肉搜.....腦科學專家解密,為什麼我們無法輕易原諒他人?	中野信子	今周刊	540.21	5621	113
82	獨居女子的生活小犒賞:每月1000日圓的幸福提案	小津萬里子	時報文化	542.55	9346	114
83	女兒心上名為媽媽的傷口:清理女兒們焦慮的引爆點,不負疚、不虧欠,終結創傷遺傳的關係修復提案	盧恩惠	幸福文化出版	544.1	2165	114
84	失婚療癒:優雅轉身,溫柔伴己,活出妳想望的幸福故事!	周夢湘	布克文化出版	544.361	7743	114
85	How to love:圖解戀愛關係與心情的非典型指南	諾里斯	臉譜	544.37	0464	114
86	愛你的26個方式	雪希夫	聯經出版	544.37	1045	100
87	你會用最好的自己,去迎接最好的幸福	角子	平裝本	544.37	2717	113
88	SOLO女子圖鑑:獨活不獨行,自在變老的全方位指南	金熹暻	今周刊	544.386	8046	113
89	愛情成癮:打破單身焦慮、容易暈船與極端依賴,解放想用愛情證明自我的你!	楊雅筑	商周	544.7	4678	114
90	終究一個人,何不先學快樂的獨老	劉秀枝	寶瓶文化	544.8	7224	112
91	樂活大叔的幸福本事:施昇輝的第三人生進階提案	施昇輝	今周刊	544.83	0869	114
92	這不是沒關係:20則性暴力受害者的圖像故事	斯托安	親子天下出版	548.544	4253	110
93	一切都在此時此刻	顧玉玲	INK印刻文學	555.56	3111	113
94	焦慮女孩的旅行指南	班雅	大塊文化出版	719	1170	112
95	星星是暗夜的眼睛=The stars are the eyes of the dark night	幾米	大塊文化出版	855	2290	111
96	謝謝你來當我的寶貝	西元洋	日月文化	861.59	1138	108
97	被罵了,怎麼辦?	北村裕花	小熊出版	861.59	1434	109

編號	題名	作者	出版者	分類號	作者號	年代號
98	大餓狼與小豬村	宮西達也文.圖; 許婷婷譯	維京國際	861.59	3134	106
99	今天運氣怎麼這麼好	宮西達也文.圖; 鄭明進譯	小魯文化	861.59	3134	107
100	當你長大的時候	湯本香樹實	維京國際	861.59	3524	110
101	寂寞的大狗	奈良美智	三采文化	861.59	4388	106
102	畫鯨魚的小孩	高崎卓馬	尖端	861.599	0227	112
103	我真的好喜歡你	伊縫小繪子	遠流	861.599	2292	112
104	有苦有樂:每件小事都有意義,活著就要不斷思考!	吉竹伸介	三采文化	861.599	4828	113
105	我是堅強的小孩	足立啓美	小熊出版	861.599	6038	112
106	我就是我	尹我海	小漫遊文化	862.599	1723	114
107	到哪裡都會有好事發生	具鏡善	春光出版	862.6	7788	110
108	通往星星的旅程=The way to the star	雪栗	飛柏創意	863.55	1010	110
109	如此歲月,如此幸福	陳文茜	時報文化	863.55	7504	114
110	弟弟的世界	劉清彥	巴巴文化	863.59	7230	108
111	不圓的圓	方序中著	重版文化	863.599	0005	110
112	大的小的多的少的通通是我的	王文華	小兵	863.599	1004	113
113	我的頭頂長了一朵香菇	朱品璇	大塊文化	863.599	2561	114
114	小紅花	安哲文.圖	親子天下	863.599	3052	110
115	巨人的眼淚	黃春明	聯合文學	863.599	4456	113
116	雨	劉旭恭	水滴文化出版	863.599	7244	112
117	藏在箱子裡的大象	陳怡漙	日月文化	863.599	7593	112
118	小耳朵	小石強納森	天下生活出版	863.599	9112	110
119	我和我的亞斯伯格超能力	沃爾什(Walsh)	三采文化	873.59	3212	105
120	小狼不哭	麥克利爾(Maclear, Kyo, 1970-)	字畝文化創意	873.5987	4421	106
121	靈魂急轉彎電影原著繪本	美國迪士尼公司	三采文化	874.59	8632	109
122	我的褲子裡有螞蟻!	庫克	五南	874.599	0040	112
123	松鼠先生知道幸福的祕訣	麥什莫澤瑟巴斯帝安	青林國際	875.59	4217	100
124	情緒大飯店	布蘭科維琪	典藏藝術家庭	875.59	4422	113
125	害怕沒什麼大不了	韋伯柏納	愛孩子愛自己出版	876.59	4242	102
126	害羞一族	希洛羅	三民書局	877.59	4036	109
127	多彩:快樂是什麼顏色?	埃普菲爾	商周出版	901.1	4841	114
128	躲起來哭的你真是溫柔:原田千秋作品集	原田千秋	臉譜出版	947.45	7622	112
129	水行俠:失落王國=Aquaman and the lost	溫子仁	得利影視	987.83	3612	2024