

溪高輔訊本月主題

情緒／人際

圖書館書籍參考閱讀

因為 這是你的人生

蔡康永的情商課₂

蔡康永——著



179

蔡康永的情商課₂ 因為這是你的人生

蔡康永——著

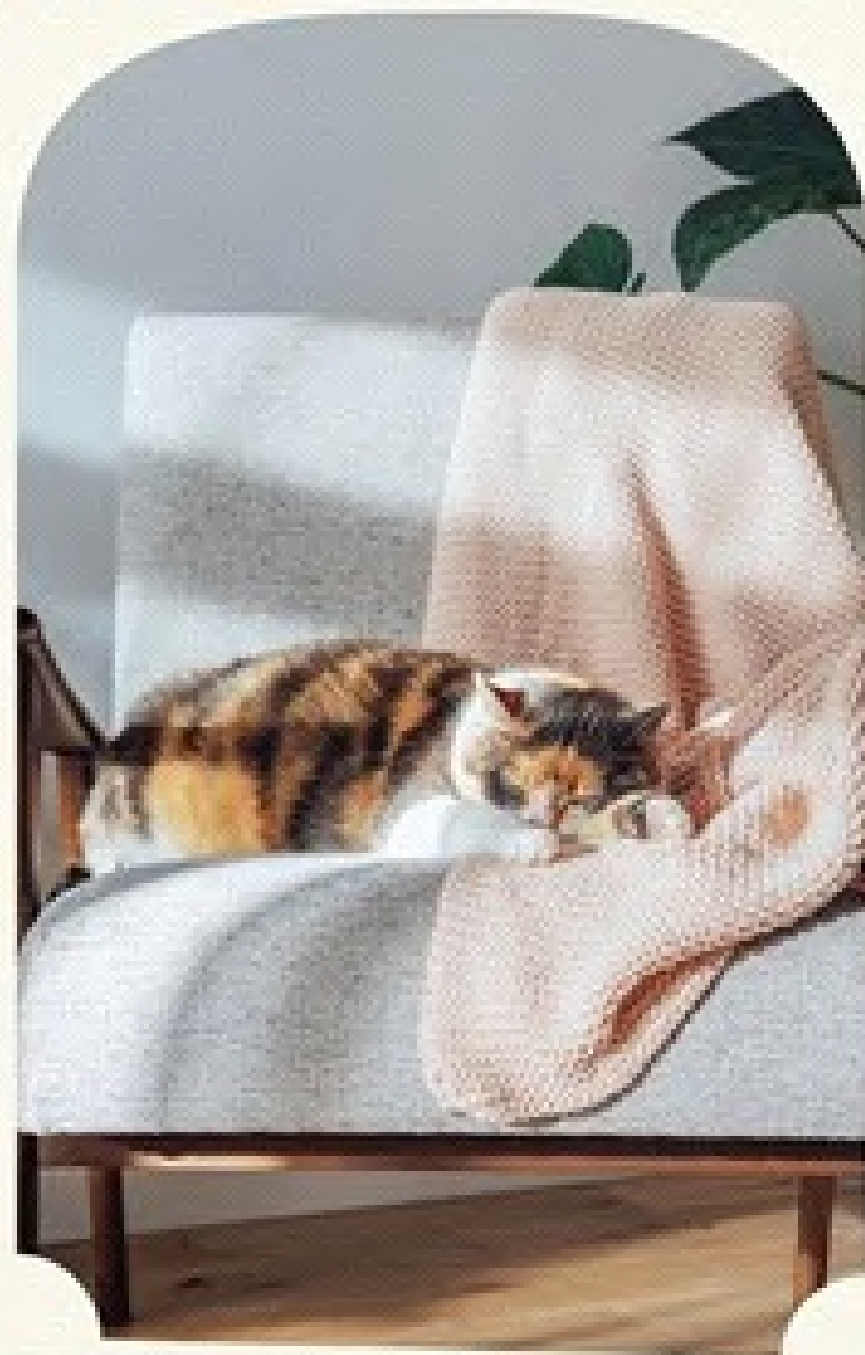


meet story

解憂貓禪語

整なニヤい禅語 感觸をシンプルにする 60 方法

不生氣、不焦慮、
不受他人影響，像貓一樣做自己



枡野俊明

王國傑 譯

枡野俊明

王國傑 譯

大島

「貓的生活方式，就是一種悟道的境界！」

貓只要吃飽了，即使美食當前也不屑一顧；
想靜一靜的時候，無論處於什麼環境，
都能專注在自己身上。

像貓一樣，不在意任何事，
自在過生活——這，就是禪的目標！



恐懼不會保護你

行動才會

過度思考不會保護你

理解才會

終結自我破壞，實現自我掌控

你就是 THE MOUNTAIN 困住自己的 IS YOU 那座山

布莉安娜·魏斯特 著

★亞馬遜Kindle★
萬人重點劃線

★台灣讀者書評★
熱烈串流

★國際好評★
聲浪不斷

獻給攀越人生高山的你·
與「自己的山」和解

作者透過本書向我提出了一個問題：
是什麼，還有誰，值得你為之受苦？——朱浩一 本書譯者

暢銷書《改變你想法的101篇文章》《療癒，就從這一刻開始》陸續推出 ★敬請期待



作者：布莉安娜·魏斯特
Photo © Janelle Purrich

憂慮不會保護你

準備才會

你必須征服的不是那座高山

而是你自己

社交媒體



令青少年..

憂鬱焦慮自殺率急升





你是自己的，你要第一個對自己好。

只有你能決定自己的樣子，學著跟自己好好相處，

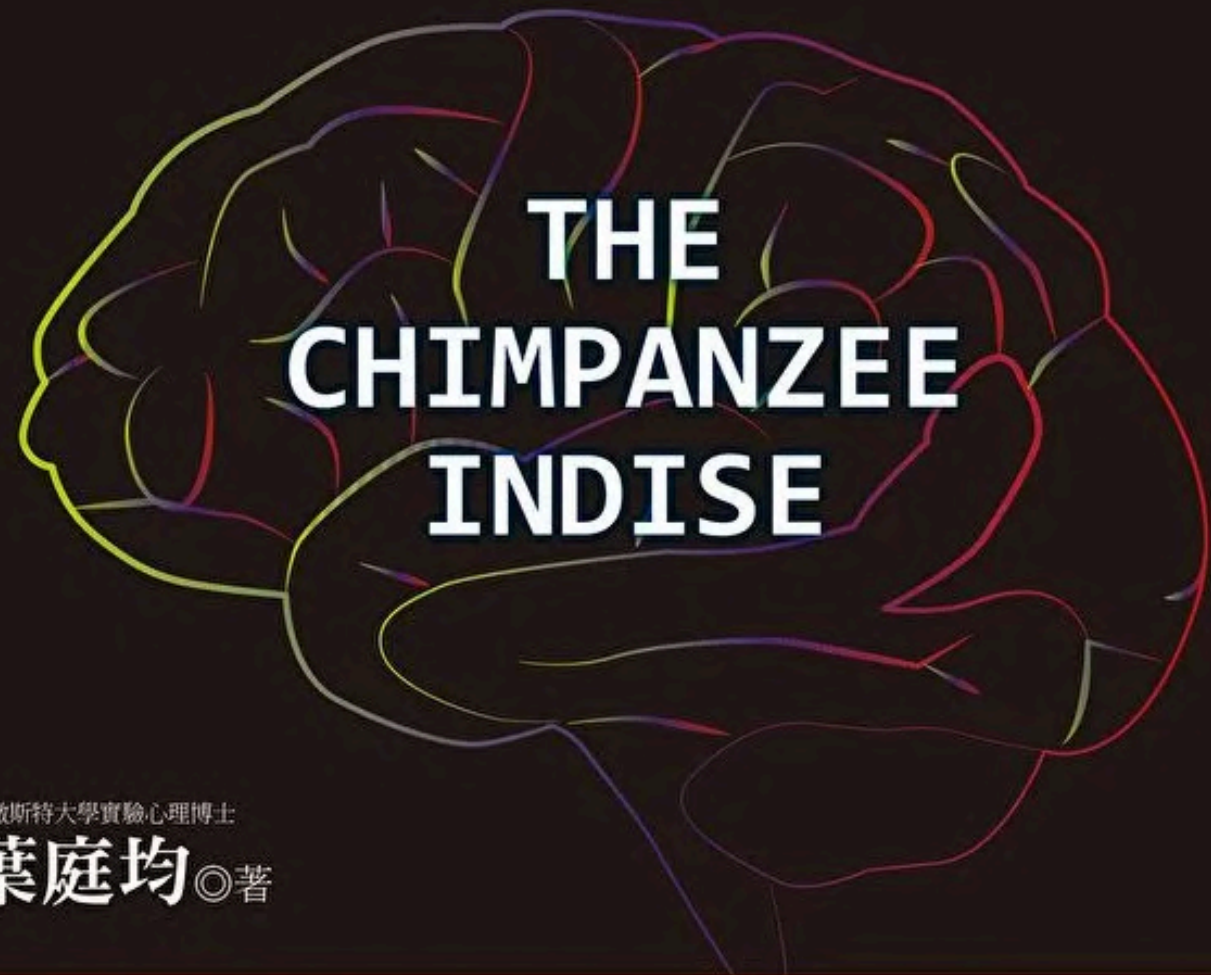
不完美也很好，不妨開始試著做看看吧。

「這本書看完只想大哭一場，但心裡卻充滿溫暖……」



腦內的猩猩

一本正經的情緒進化論



曼徹斯特大學實驗心理博士
葉庭均◎著



是你控制情緒，還是情緒控制你？

幫你重塑思維方式，實現情緒自由！

曼徹斯特大學實驗心理學博士，

帶你一窺大腦總部控制臺，奪回情緒主控權！

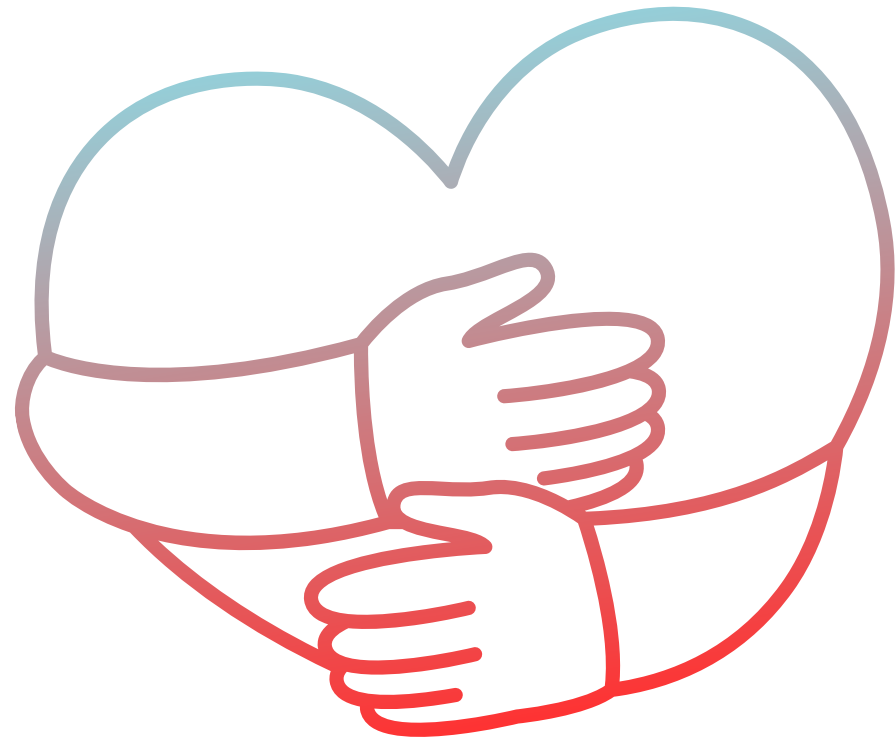
腦內推薦

《秘密》系列譯者、身心靈講師、作者 王莉莉/療癒系作家 李詣琦/知名情感作家 冒牌生/豐盛心靈寫作
& 豐盛金錢能量創辦人 劉滄碩/優克美科技公司總經理 談驊/蘇予昕心理諮商所所長、暢銷作家 蘇予昕

是你控制情緒，還是情緒控制你？
一本寫給年輕人的情緒急救指南。
停止焦慮，杜絕抑鬱，**不做情緒的奴隸！**

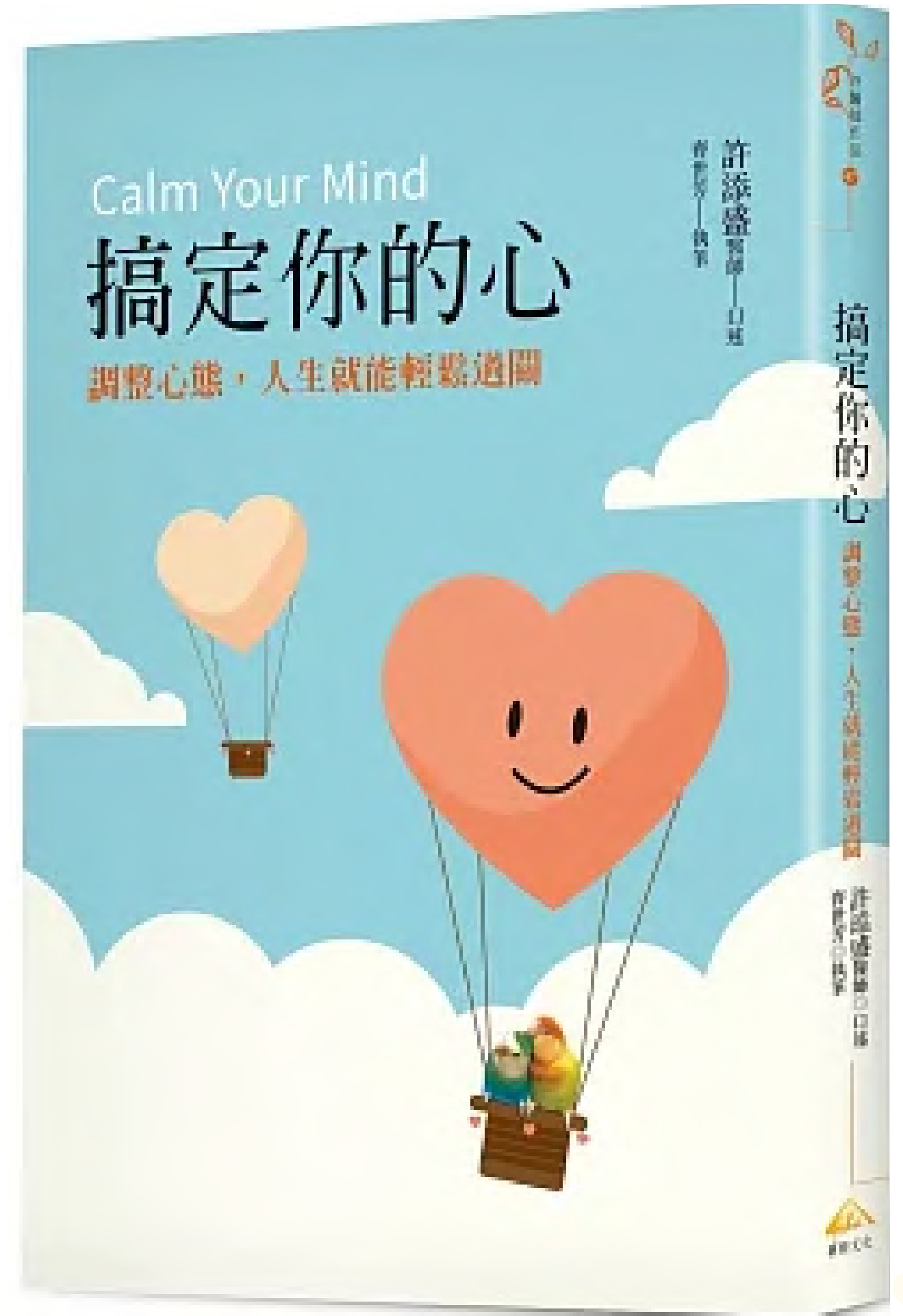
為什麼你總是在假裝快樂？
為什麼你暴露內心會感到尷尬？
為什麼你總是拒絕別人的關心？

是我們控制著情緒，還是情緒控制我們？



回歸本心

人之所以感到痛苦
很多時候並非外境所致
而是自己的心出了問題



冰山對話

從開門到關門
從理解到支持的深度溝通

以薩提爾冰山模式開啟對話
跳脫慣性思維
看見對話心路徑

李崇義

著



SEE THROUGH ONE'S ICEBERG
A New Way to Open and Close the Door of
Effective Communication

天下文化 遠見

人際關係 解碼手冊

真正的情緒和深層感受
如同隱藏在水面下
「冰山的一角」

搞好人際關係 不用靠關係！

讀懂難以捉摸的人心，正面迎戰
人際難題，讓自己更受歡迎





「如何擁有 被討厭的 勇氣？」

有溫度的 溝通課

透過聲音理解對方的思維慣性，
使你的表達真誠有力量

先聽懂，再開口。
讓說話，成為一種邀請。

【專文推薦】

周震宇 | 聲音訓練專家 謝文憲 | 企業講師、作家、主持人
葉丙成 | 台大教授、無界塾創辦人 李崇義 | 長耳兔心靈維度創辦人兼講師
余懷瑾 (仙女老師) | 《仙女老師的有溫度課堂》作者
何則文 | 文策館副執行長

【真聲推薦】

陳威宇 | Mr. voice 陳威宇聲音教學系統創辦人
蔡尚樺 | 金鐘主持人 楊斯格 | 醫師、《人生路引》作者
游舒帆 Gipi | 商業思維學院院長 張志彤 | 溝通表達培訓講師
Wawa | 廣告業血研究院院長 吳佩瑩 | 諮商心理師

從聲音、表達到高效溝通，
讓改變由內而外發生。

有溫度的溝通課

透過聲音理解對方的思維慣性，
使你的表達真誠有力量

小虎老師羅鈞鴻
羅鈞鴻

遠流

「先聽懂，再開口。」
讓說話，成為一種邀請。

- 聆聽自己：發出聲音前的內在覺察
- 聆聽他人：配合慣性，建立有效對話
- 好聲音的思維：高效溝通，建立自信

無意識否定

心理安全感

人際關係

比讚美、肯定更有效的人際關係法則

不否定的練習

否定しない習慣

「不否定」是營造心理安全感最簡單有效的方法！
擺脫「我是對的」「我沒有錯」的執念，
覺察「不否定」的態度，說出「不否定」的話語，
工作、人際關係，九成都能順利進展！



- ★《我可能錯了》人際溝通版！
- ★日本熱賣破 15 萬冊！
- ★專業教練都在使用的「不否定溝通技術」，
每個人都能學會，改變自己，改善人際關係！



林健太郎

沈俊傑 譯 著

不否定

中庸之道

改善溝通

《不否定的練習》

卡在上不上下心理狀態的你， 必須知道的六個解方



為什麼光是待著就很累？ 停止讓情緒內耗偷走你的人生

陪伴身心俱疲、無能為力的你
用43篇諮商故事擺脫
「我很累、沒時間」的焦慮
帥氣地重新掌控自己的生活





學會高情商的憤怒技術
畫出自己底線
好人也要很有個性

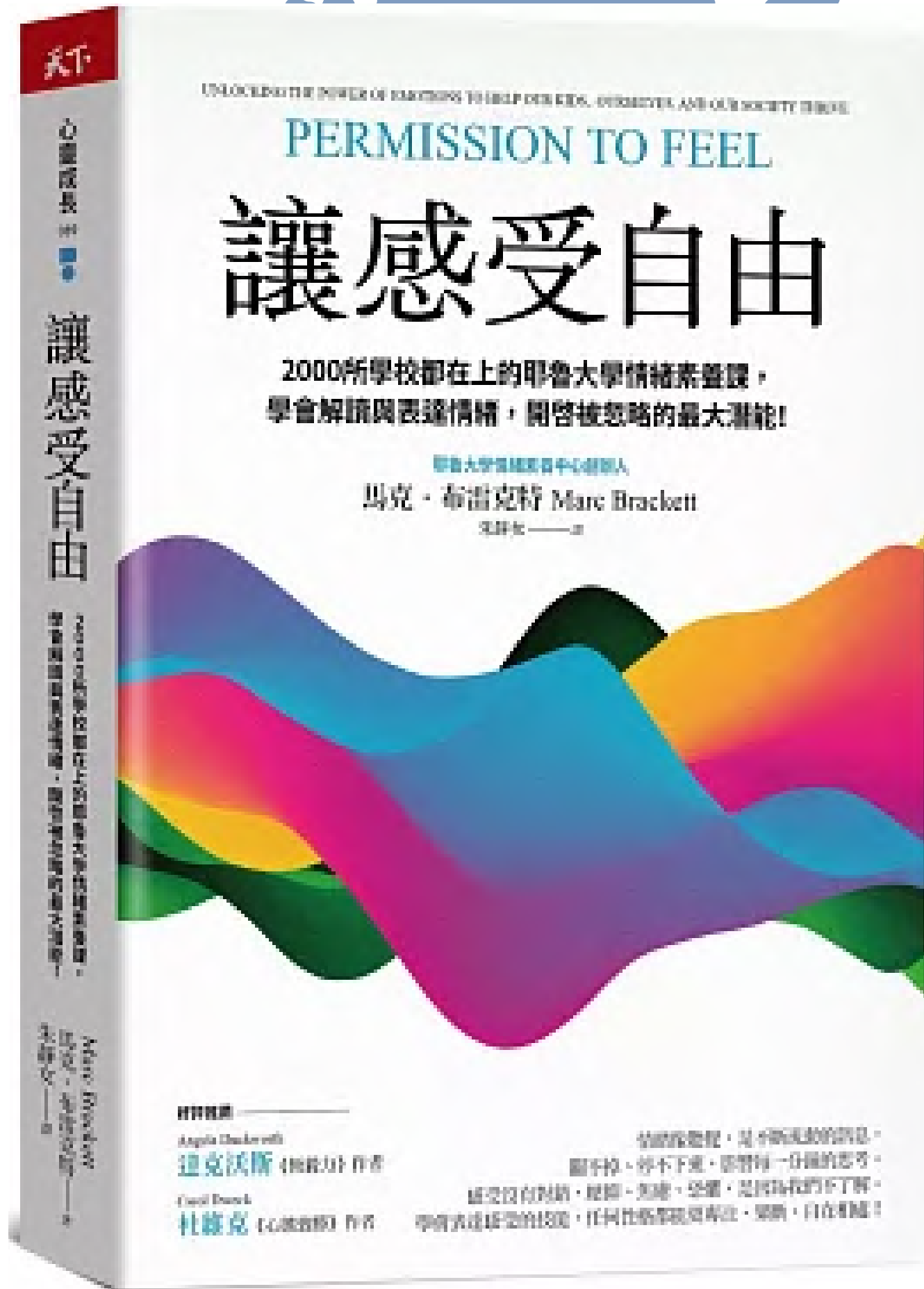


「結果」往往是在你說出口之前就決定好的！



如果曾有人對你這樣說：

「開口說話之前，先好好想一想
「你有認真思考過了嗎？」



情緒像聽覺，是不斷流動的訊息，
關不掉、停不下來，
影響每一分鐘的思考！

學會解讀與表達情緒，開啟被忽略的最大潛能！



THE
ANXIOUS ACHIEVER

TURN YOUR BIGGEST FEARS INTO YOUR LEADERSHIP SUPERPOWER

焦慮是你的 優勢



平凡的人害怕焦慮，卓越的人善用焦慮

讓焦慮成為夥伴，
你就離目標更近一步！

全美「商業管理類」
Podcast TOP10
主持人重磅之作！

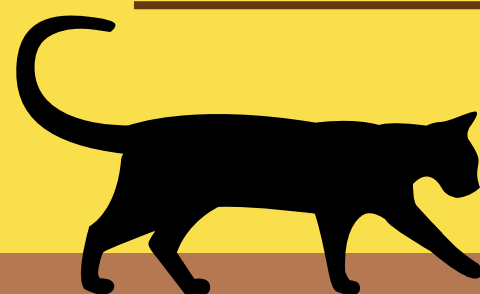
- ★ 全球數位領域權威大獎、網路界最高榮譽「威比獎」得主！
- ★ 入選 LinkedIn「心理健康類」十大思想領袖！「Women Online」創辦人！
- ★ 《財星》500 強企業、全球各大新創公司、美國政府單位強力認證！

摩拉·阿倫斯-梅勒
Morra Aarons-Mele 著
王瑞徵 譯

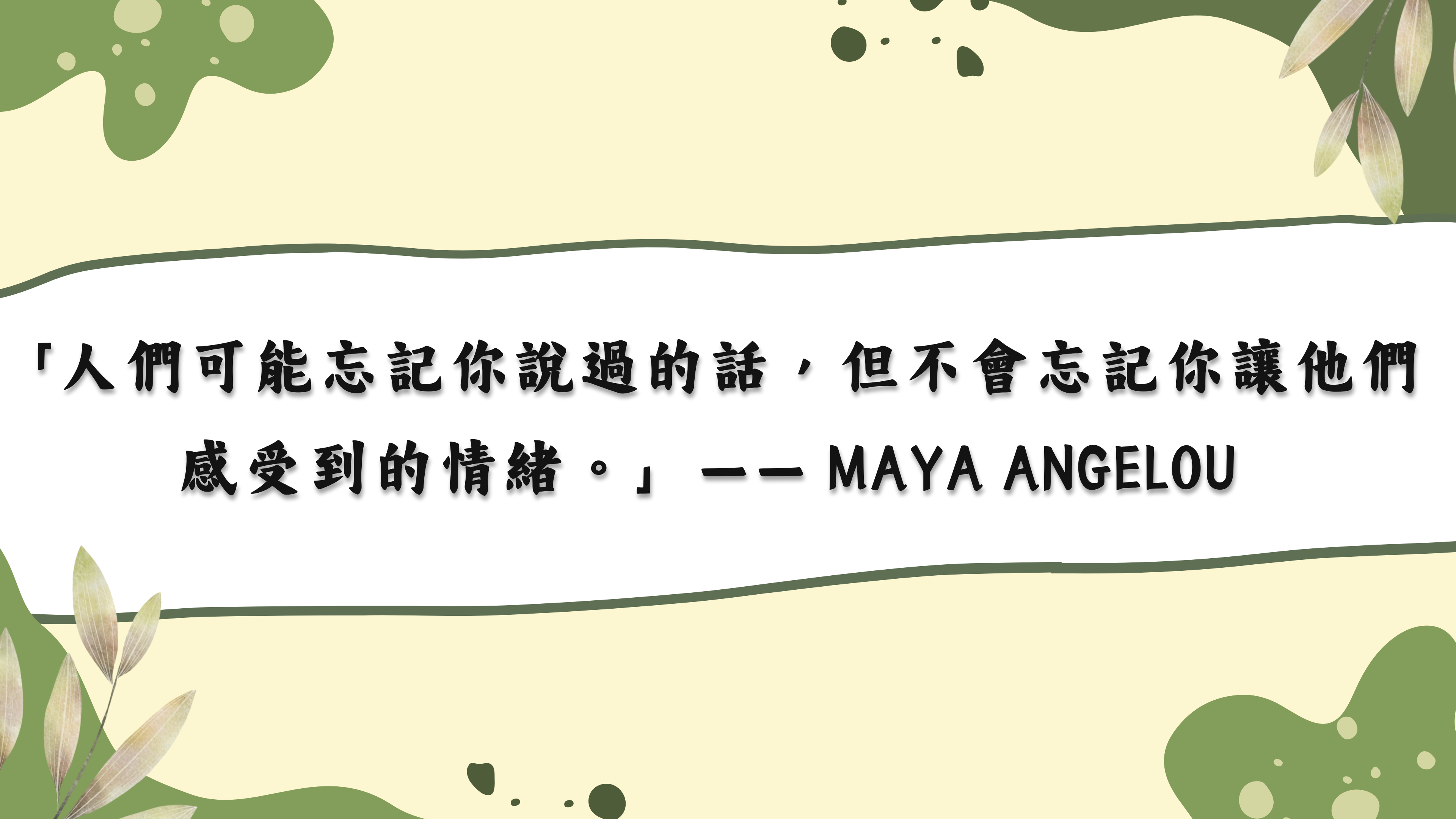
讓焦慮成為夥伴，你就離目標更近一步！



平凡的人害怕焦慮，卓越的人善用焦慮



即使恐懼，也可以採取行動、大膽突破。
焦慮並非敵人，它的存在，
是為了成就更堅強、更有韌性的自己。



**「人們可能忘記你說過的話，但不會忘記你讓他們
感受到的情緒。」—— MAYA ANGELOU**