

原諒這不完美的世界

選書師：嘉璇

致 親愛的一號讀者



01



書影圖片版權歸屬於博客來

一個人的好天氣：人生是趟華麗的冒險

作者：瑞莎

這個世界理解你嗎？你享受當下嗎？作者善於和潛意識溝通，喜歡書寫、演說、教學、發揮自我療癒力量。當你開始疼惜自己時，整個世界會回過頭來尊敬你，你可以藉由愛自己來感受自己的完整無缺。愛自己的每個部分，包括那些你貼上負面標籤的事物，那些你排斥的感受和想法。

[2018]國資圖電子書館藏



為什麼別人那麼幸福，我卻如此孤獨

作者：大嶋信賴

想知道如何抹去「孤獨感」嗎？想知道讓內心平靜下來的方法嗎？作者於美國阿斯伯里大學心理學系心理學科畢業，專門治療心理創傷及其他多種心理疾病。這本書討論的孤獨很廣泛，也許你就是適合本書的特定族群之一。

[2021]國資圖電子書館藏



為什麼事情做不完，你還在滑手機？

作者：舒姪

你也喜歡拖延跟擺爛嗎？不管多忙仍是選擇滑手機跟追劇？作者堅信，當一個人把問題從外部世界轉向內心的時候，就是成長與蛻變的開始。書中有學到改善拖延的方法，而且針對情景給予蠻多解決之道。

[2022]國資圖電子書館藏

致親愛的三號讀者



01



書影圖片版權歸屬於博客來

你是否也有很難相處的朋友？也有不愉快的感情呢？作者是日本知名心理諮商師。讀過本書後，讀者會發現，那些我們想擺脫的，背後必然反映出我們在「連結或獨立」等議題上的狀態，需要「擺脫」痛苦、難相處的完美智慧。

[2020]國資圖電子書館藏



你是否有壓力，但還不到憂鬱？你是否覺得疲憊、孤獨感與焦慮？作者是心理諮商師、自我肯定感權威、肯定心理學協會代表。本書揭開每個人心中都可能經歷過的憂鬱情緒，並根據各種不同的問題，列出具體的解決方法。

[2023]國資圖電子書館藏



你是否自信心不足呢？你是否也想要安全感？作者專長領域為人際關係、溝通與社會變遷。本書主打：真正帶來幸福的，不是你有多受歡迎，而是，有能力與他人經營有意義的關係連結。

[2021]國資圖電子書館藏