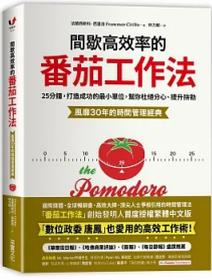
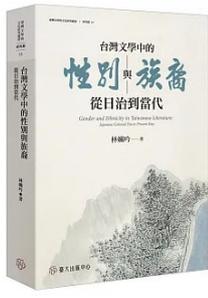
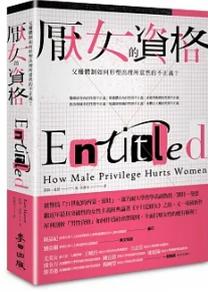


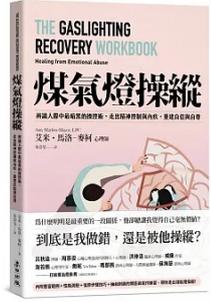
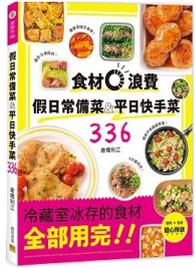
圖書館112年度寒假推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	書影	簡介	主題
1	山林癒：沐浴山林擁抱樹木，借助大自然力量自我療癒	艾力克·布里斯巴赫(Eric Brisbare)著；馬向陽譯	2020[民109]	9789869726467		重新與自然連結有助於建立深層的平衡和幸福感，尤其是它能減少壓力。我發現森林恢復了我的寧靜，改善了我的健康。閃閃發光的辦公室和引人入勝的樹木之間，有著巨大的差別，有時讓我覺得自己像是穿著西裝的現代德魯伊僧侶，只不過我在週末的時候不會搭上披肩長袍，而是換上健行運動鞋！幸福就在大自然中，我就是因為這原因而成為樹療師：和你一同分享風景的美，不是為了把它拍下來好放到Instagram，而是盡情享受眼前的這一刻。我想以你手上這本書訴說我的經驗、我和樹木不可思議的相遇，它們帶給我什麼，以及這些能為你帶來什麼。我們巨大而沉默的樹木朋友，堅毅地跨越不同的世代，和那些知道如何仔細聆聽的人，分享它們的變遷。	新書
2	情緒操控：揭開最惡質的煤氣燈效應，拯救自己並重建正常關係的療癒7步驟，脫離欺騙、貶低、洗腦的有毒關係	黛博拉·維納爾(Deborah Vinall)著；吳煒聲譯	2022[民111]	9786267087107		最可怕的有毒關係，讓你深信自己有病又低微。煤氣燈效應＝情緒勒索＋精神虐待＋洗腦！讓專業心理師陪你重建自信、自尊和不一樣的人生。	新書
3	關係結束後，成為更好的自己【薩提爾專文推薦暢銷經典版】：分手、離婚、喪偶，重建自我的19段旅程	布魯斯·費雪，羅伯特·艾伯特(Bruce Fisher, Robert Alberti)著；熊亭玉譯	2021[民110]	9786267044087		情感關係的結束，對很多人來說是一段支離破碎的經歷，想要繼續好好地生活之前，需要收拾殘局，此時通常會強烈感受到絕望、無助、挫敗、憤怒，想要報復，內心不斷思考問題在哪裡，質疑自己是否不值得被愛。 也許現在你的戀情穩定，也許你正因為剛結束的戀情而傷感，也許你早就注意到問題的苗頭，也許是你提出分手，或者你只收到寥寥幾語的訊息被告知分手，也許你正陷入分手或離婚的痛苦中。無論你有什麼樣的故事，此時此刻只有迷惘和痛苦，聽不進任何安慰話語，即使想改變卻毫無頭緒。曾經熟悉舒適的生活崩潰了，到底該怎麼做才好？	新書
4	圖解 男女對話辭典	男女大不同檢証委員會 著；王榆琮譯	2022[民111]	9789571397542		交往前、結婚前的男女，都是對方的王子和公主，為什麼同一個人，加深關係後，就原形畢露？對方是詐騙集團？還是只是彼此有天大的誤會？ 教你確實掌握對方的思維模式，減少誤會，多點理解，相處不累！當妳／你在看這本書時「對！她／他就是這樣！」那麼恭喜，你們都是正常人，而且踏出了更親密的第一步。	新書
5	性別島讀：臺灣性別文學的跨世紀革命暗語	謝宜安、陳彥仔、巴代、洪郁如、吳佩珍、蔡蕙頻、張志樺、王鈺婷、黃儀冠、李淑君、高鈺昌、曾秀萍、張俐璇、李癸雲、紀大偉、李欣倫、謝欣芬、楊佳嫻、翁智琦、鄭芳婷、葉佳怡 著	2021[民110]	9789570860085		這是一段屬於臺灣的性別文學故事，從暗黑到光亮，從陰間到陽間，從壓抑到解放，反抗者重重穿越，接力突破。這是一座性別意識的花園，有交纏掙扎的林投叢、從異域移植的絢爛櫻花，以及號稱堅忍不拔的梅花，而曾閃躲至角落的玫瑰少年，也終於在向光植物的世界中，嗅聞到下一層歷史簾幕的百合香氣。 透過性別，我們始能洞悉自己，在性別意識綻放的島嶼上，坦然自在做自己。新世紀的性別文學讀本《性別島讀》，獻給每一位不懈探尋自我而獨一無二的你。	新書

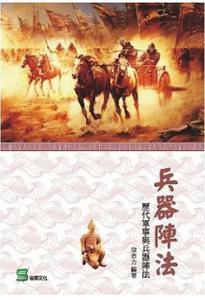
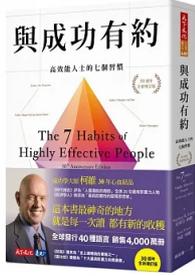
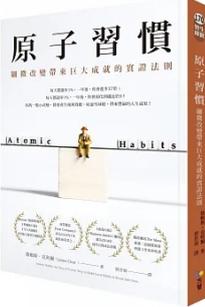
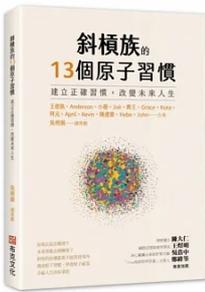
6	當你夠強大，才能活成自己喜歡的樣子	張小嫻 著	2021[民110]	9789573337829		<p>有的人因為愛別人而學會愛自己，有的人因為愛自己而學會愛別人，殊途同歸，只要你慢慢強大就好；當你強大，你才能夠面對人生的風雨，才可以活成自己喜歡的樣子。</p> <p>愛情不是人生唯一的追尋，那些要你卑微、要你委屈自己、給不了你溫暖的愛情，都不值得你繼續；所有不愛你的，都配不上你。</p>	新書
7	為什麼上街頭？新公民運動的歷史、危機和進程	大衛·格雷伯 (David Graeber) 著；湯淑君、李尚遠、陳雅馨譯	2014[民103]	9789862726075		<p>反對，是為了生存；公民覺醒是為了守護得來不易的民主；上街頭是為了追求更有尊嚴的未來！</p>	新書
8	男人的愛情研究室：談一場不追不棄的戀愛	Mr.P 著	2021[民110]	9789571388946		<p>本書以實際舉例帶你看見自己的戀愛誤區，不只從技巧的層次上為你拆解如何認識異性、如何加溫感情、如何悠遊於曖昧、如何確認關係，你將學到更多關於放下你的得失心、駕馭你的情緒、超越過去的自己，更重要的是，用最簡單的方法來面對愛情，掌握屬於你的幸福。</p>	新書
9	改變性別，是為了活出真實自我：日本第一位跨性別議員為性少數、性別認同障礙者打破成規，改變社會！	上川あや著；葉廷昭譯	2021[民110]	9789571393155		<p>我不是喜歡男人才想改變身體，而是不能接受自己的身體。我想喜歡的，是我自己。</p> <p>不能只看社會的表面，就自以為了解整個社會不是只有自己聽見的聲音，就代表所有人民的聲音</p> <p>日本第一位跨性別議員為弱勢族群的勇敢發聲！</p>	新書
10	用電影和孩子談生命中重要的事：85部好片 X 200道提問，親師必備的引導對話指南	陳建榮 著	2021[民110]	9786263050365		<p>「看電影，是我教導孩子生命教育的方法。」</p> <p>將電影融入教學20年的陳建榮老師，透過一部部電影裡的角色和故事，打開與孩子對話的管道，更讓孩子懂溝通、敢創造、會樂活、善關懷、能思辨！</p>	新書

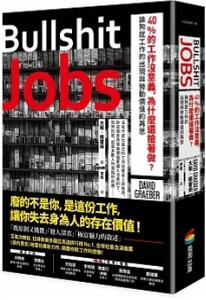
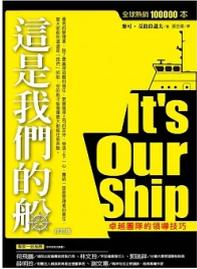
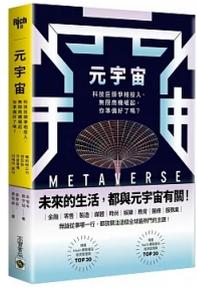
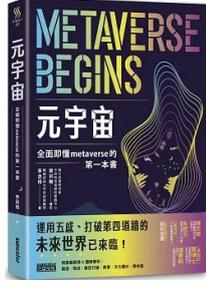
11	<p>間歇高效率的番茄工作法：25分鐘，打造成功的最小單位，幫你杜絕分心、提升拚勁【風靡30年的時間管理經典】</p>	<p>法蘭西斯科·西里洛(Francesco Cirillo)著,林力敏譯</p>	2020[民109]	9789865070687		<p>本書為最新增修版，除了解決頭腦與外部資訊干擾，還首度提出團隊如何使用番茄工作法來節省時間和提高生產力，並附有大量圖表範例，詳細拆解番茄工作法的方法與架構，更完整分享達標的時間管理心法，產生改變人生的強大動力。</p> <p>只要利用25分鐘、間歇休息5分鐘的高效成功單位，不僅學生能改進讀書方式，專心念書；上班族還能改善工作方式，拿來解決複雜問題，完成更多工作；主管更能提高團隊合作的效率，達成目標。</p>	新書
12	<p>藝術管理</p>	<p>夏學理、鄭美華、陳曼玲、周一彤、方穎茹、陳亞平作</p>	2011[民100]	9789571162324		<p>本書共分為六篇，第一篇「政府」篇，乃對於文化環境的變遷與文化政策之演進、我國的文化行政組織與機制及各國文化行政組織機制之探討等做一宏觀論述。其餘各篇，則選擇將編著重點放在「資金」、「觀眾」、「企劃與行銷」、「傳播」以及「網路」等五大藝術管理工作類項上，希望以淺顯的文字與豐富的實例，來引導讀者對於上述各篇作一深入透視。</p>	新書
13	<p>當我們重返書桌：當代多元散文讀本</p>	<p>楊佳嫻 編</p>	2021[民110]	9789865504588		<p>當我們重返書桌，繼續讀，開始寫，與自我靜處，凝視內心深淵，遠眺天地，梳理情思，讓他人知道我們的所愛與所信。</p> <p>本書二十八篇作品回應當代的思考與感覺，啟發問題意識，展現創作的靈光與電力，篇章精彩，在閱讀與寫作的學習路途中，能時時引發文思泉湧，每令下筆自信從容，既開闊了視野，也收獲了佳作。</p>	新書
14	<p>北一女的青春國寫作課</p>	<p>北一女中國文科教學研究會 著</p>	2019[民108]	9789863596691		<p>本書內容包括北一女的文學創作與國寫作文。創作分為小說、現代詩、小詩、散文等四類，各文類皆有老師指點書寫要點的「總評」與單篇作品的「賞析」。國寫作文以大考中心一〇七年十一月公佈的國寫研究用試題進行校內徵稿，嚴選北一女各年級學生的優秀作品，並附上評審老師說明各篇優點，兩份試卷各有專文論述答題重點並延伸出知性題與情意題的寫作建議。最後收錄校內近兩年作文比賽首獎作品。藉由老師講評，學生實作，幫助讀者學習如何寫作，細究國寫的知性與感性基因。</p>	新書
15	<p>摺紙動物園</p>	<p>劉宇昆著</p>	2018[民107]	9789869641425		<p>劉宇昆的作品探向宇宙，觸擊時間，捕捉記憶，抵抗監控，也回望世界神話、中國傳說。在他指間流動的，是人類知識的合體、古今東西的交疊，是想像與定見的衝突，是冷硬與溫柔的熔爐。他大量閱讀，筆下看似虛擬的事物往往有文獻可查；他挖掘歷史，在共同的傷痛裡尋找平復的出口。幼時隨家人移民至美國的他，對種族對立與文化互斥的體會經常展露在小說裡——小說家總是以看似虛構的筆，寫著再真實不過的故事。</p>	新書

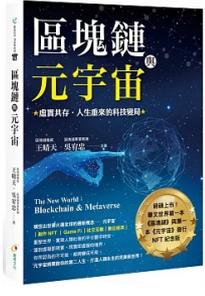
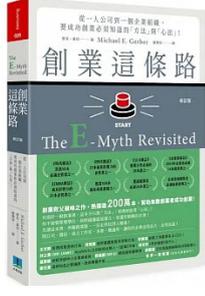
16	台灣文學中的性別與族裔：從日治到當代	林嫻吟 著	2021[民110]	9789863504740		<p>本書以性別與族裔兩個面向探勘台灣文學中的女性角色形塑、女性（化）敘述，及國族想像和族裔書寫，側重台灣文學和世界之鏈接。第一部分深究謝雪漁俠義故事的譯寫，以及日治時期漢文通俗作家、日語新文學作家、女性作家作品中的女性形象。第二部分前半闡釋戰後初期反共文學體制實際操作的隨機性，以及東南亞離散經驗如何在國民黨反共政策下，開展另類的反共言說；後半鑽研女作家如何藉由羅曼史，演繹兩岸錯綜的地緣政治，並考察台灣文學這一概念，在英譯過程中折射出的多種意涵及接受情況。最終部分剖析原住民作家的自我書寫和民族誌嘗試，並探討晚近小說如何以母系多族與域外（菲律賓）故事，呈顯台灣文學重構台灣歷史和華人體體的潛能。</p>	新書
17	讓你愛的人重新愛上你：與心理諮商師對話，療癒親密關係，走出孤獨	盧悅 著	2020[民109]	9789865536206		<p>很多人，在致命的愛情迷思裡越陷越深，總以為：把愛情變成親情，婚姻才穩固；做個賢妻良母，婚姻就能長久幸福；王子和公主在一起，從此過著幸福的生活。其實，認清愛情的真實模樣，才能了解你自己以及身邊那個人的內心究竟在想什麼？在乎什麼？逃避什麼？最終才能找到親密關係的出口，難題迎刃而解。</p>	新書
18	兩個爸爸	陳子良,陳海思 譯	2021[民110]	9789573291374		<p>從非法婚禮、養育孩子到合法婚姻，台灣第一對出櫃的同志爸爸最赤裸的心路告白。出生在台灣的陳子良，礙於傳統價值觀的羈絆，一度自我否定，拚命壓抑自己的性向，成長過程中經歷不少家暴和歧視，最後遠渡重洋，在美國邂逅了同性伴侶思鐸，走出陰影。他們的故事證明了人的普世價值，無關於性別，而在於愛。</p>	新書
19	厭女的資格：父權體制如何形塑出理所當然的不正義？	凱特·曼恩 (Kate Manne) 著；巫靜文 譯	2021[民110]	9789863449614		<p>在《不只是厭女》中，道德哲學家凱特·曼恩大刀闊斧地為厭女情緒給出了一個前人未曾明確定義過的分析框架。而在新作《厭女的資格》裡，她則延續前書的論述骨幹，將觸角探入女人日常，不僅深入前作尚未提及的多重面向，並更進一步清晰描繪出厭女情緒與其他壓迫體系交織運作的內在邏輯。透過不同領域的案例，曼恩犀利地指出在家務勞動、男人說教、性暴力與身體自主權等議題上，父權機制如何暗中運作，並造成實際壓迫。</p>	新書
20	男女溝通使用說明書：腦科學專家教你這樣說話，溝通零壓力	黑川伊保子著；涂愷芸譯	2021[民110]	9789865596460		<p>在男人眼中，女人往往囉嗦、愛抱怨又情緒化；而在女人心裡，男人則總是心不在焉、不講道理，永遠搞不懂自己要的是什麼。為什麼男人與女人的想法會差異這麼大，不管在一起多久都還是無法互相理解呢？</p> <p>這是因為人類的大腦受到「感性的束縛」，無論如何都會認定自己是對的，把對方當成笨蛋。而大部分的男性偏向重視結果的「解決問題型」大腦，女性則偏向重視過程的「共感型」大腦，面對同樣的問題，彼此的解讀卻南轅北轍，造成有「溝」沒有「通」，壓力也跟著越來越大。</p>	新書

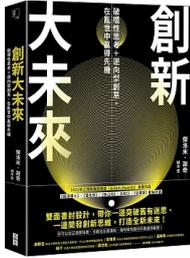
21	極度韌性： 18堂心理韌性練習課， 帶你一步步 打造復原力+ 自制力+抗壓 力+持續力， 泰然面對工 作與生活中 的所有難題 【隨書附贈 心理韌性練 習手冊】	戴蒙·札哈里斯 (Damon Zahariades)；許家 瑜譯	2022[民111]	9786263150881		<p>「心理韌性」不僅是種人格特質，它更是一種平衡健康的心理狀態。在生活中，我們總免不了遭遇挫折與挑戰，因此面對起伏時的心態，就成了我們能否順利克服困難的關鍵。然而，這不代表你從今以後就得壓抑心中的負面情緒。相反地，真正內心強大的人能夠擁抱自己的情緒，同時懂得如何不被情緒左右。此外，他們也擁有良好的心理復原力、了解延遲享樂的重要性、能夠掌握培養好習慣的技巧，因此也更自律、對自我充滿自信。</p>	新書
22	療癒之森： 進入森林療 法的世界	上原巖作；姚巧梅 翻譯	2013[民102]	9789576938115		<p>森林療法是一個新興療法，卻可說是人類自古就有的經驗。其活動場所是大自然，利用森林內的地形、高低差、林相等，讓人身歷其境地感受周遭環境，來從事身心療癒活動。</p> <p>森林療法也是一種心理諮商，藉由轉換日常生活空間獲得療癒的效果。</p> <p>作者在本書中介紹了森林療法及其各種應用：1. 森林散步－森林浴、森林遊憩；2. 復健；3. 心理諮商；4. 保育、教育。邀請您了解森林療法的奇妙。</p>	新書
23	煤氣燈操 縱：辨識人 際中最暗 黑的操控 術，走出 精神控制 與內疚， 重建自信 與自尊	艾米·馬洛-麥柯 (Amy Marlow- Macey)著；朱崇晏 譯	2022[民111]	9786263101593		<p>在本書第一部，作者清楚定義了煤氣燈操縱，第二部與第三部則以豐富的問答寫作，抽絲剝繭、循序漸進地帶領讀者探索內心，逐步擺脫操縱者的影響。無論你是否在生活中曾經歷過他人的情感剝削，本書都能讓你對健康、對等的人際生活有更清晰的理解，並且更迅速有效地辨識出日常中的有毒關係。</p>	新書
24	原來生命習 題還能這 麼解?!：26 種青春必 備的哲學 思考法	人生學校(The School of Life)作； 安娜·多爾地(Anna Doherty)繪；陳信宏 譯	2019[民108]	9789865505042		<p>「人生學校」第一次為兒童與青少年開課，師資陣容豪華，一次邀集了蘇格拉底、維根斯坦、西蒙·波娃、伊本·西納、扎拉、雅各布、塞內卡、松尾芭蕉、卡繆、笛卡兒、孔子、芭芭夏·盧梭、尼采、愛默生、佛陀、康德、沙特、蒙田、亞里斯多德、瑪麗·沃斯通克拉夫特、德希達、黑格爾、亞當斯密、約翰·羅爾斯、邁蒙尼德，共25位哲學大師，來和年輕讀者輕鬆聊聊我們日常生活中會遇見的各種人生難題。在深入淺出的話語中，以生動的學例講述哲學的核心觀念，讓我們從不同類型的哲學思想家身上，學習各種獨立思辨的能力，獲得成長的智慧。</p>	新書
25	假日常備菜& 平日快手菜 336	倉橋利江作；邱婉 婷譯	2021[民110]	9789865520311		<p>提供繁忙的平常工作日 超快速料理， 以及放假日方便製作的 常備菜食譜。</p> <p>作者身為食譜書編輯，知道讀者最想要的就是一 食材好買、步驟簡單、容易善後， 更希望能夠將買回來的食材一次用完，就能避免 放到忘記而壞掉， 這本書就是你的救世主！</p>	新書

26	聲音的力量：喚醒聽覺，讓聽覺進化，與好聲音共振	傑克(陳宏遠)著	2020[民109]	9789869839358		<p>人體，就是一個樂器，共振無所不在。</p> <p>但，我們逐漸失去聽覺原有的分辨能力。</p> <p>聲音，是一種行進波，也是一種頻率，它振動你的耳膜，也影響你的情緒。</p> <p>聲音，是一種隱形荷爾蒙，也是一種能量，它影響你的體內共振，啟動自我療癒力。</p>	新書
27	打造集客瘋潮的微電影行銷術：影音剪輯實戰×行動影音剪輯×特效處理×微電影實作×影音社群行銷	鄭苑鳳著	2019[民108]	9789864347964		<p>在影片製作上，本書使用「威力導演」來做視訊剪輯，深入淺出地介紹威力導演的各項剪輯技巧，即使是新手也能透過幻燈片秀編輯器、自動模式、創意主題設計師等功能快剪影片。而若想要快速累積視訊剪輯的實務經驗，本書也提供各項私房攻略，如轉場、特效、音訊剪輯、動態文字、字幕、影片覆蓋等實戰技術，讓你碰到剪輯問題時不會不知所措，還有各種設計工具的應用與行動影音剪輯技術，本書皆不藏私。</p>	新書
28	5分鐘孩子的邏輯思維訓練(得心應手)：腦力全開35題活用5大思考迴路	索尼國際教育作；李彥樞譯	2020[民109]	9789865503376		<p>全書依照5大思考迴路分為5個章節，收錄35題多元有趣的題型，每題只有5分鐘解題時間，題目之後提供指引思考方向的提示，讓孩子有效率地從理解題目開始，靈活運用5種思考迴路解題，解題的同時也是鍛鍊自己的邏輯思維能力。</p> <p>書末還附有解答與解題的思考過程說明，以及更多種解法的分析，不論是秒解難題而獲得成就感，或是解題卡關後參閱提示和解說而恍然大悟，都能輕鬆無負擔的享受腦力全開的暢快，並且把思考化為可見且脈絡清晰的過程。</p>	新書
29	5分鐘孩子的邏輯思維訓練(輕鬆上手)：腦力全開35題活用5大思考迴路	作者：索尼國際教育作；李彥樞譯	2020[民109]	9789865503369		<p>全書依照5大思考迴路分為5個章節，收錄35題多元有趣的題型，每題只有5分鐘解題時間，題目之後提供指引思考方向的提示，讓孩子有效率地從理解題目開始，靈活運用5種思考迴路解題，解題的同時也是鍛鍊自己的邏輯思維能力。</p> <p>書末還附有解答與解題的思考過程說明，以及更多種解法的分析，不論是秒解難題而獲得成就感，或是解題卡關後參閱提示和解說而恍然大悟，都能輕鬆無負擔的享受腦力全開的暢快，並且把思考化為可見且脈絡清晰的過程。</p>	新書
30	主題活動高影響力的美感文案學：教你FB、IG、YouTube、LINE上寫出品味變現金的18個精準技巧	黃思齊著	2021[民110]	9789869833899		<p>如果你有以下類似困擾：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>已經下了生猛的標題，影片觸及率卻很低？ <input type="checkbox"/>絞盡腦汁想的文案和標題總是千篇一律？ <input type="checkbox"/>自認扣人心弦的文案，卻被業主認為沒有記憶點？ <input type="checkbox"/>幫廠商做品牌行銷規劃，業績卻不如預期？ <p>……只是因為你還沒有「掌握品味」寫出「精準的美感文案」</p>	新書

31	兵器陣法：歷代軍事與兵器陣法	信自力編著	2020[民109]	9789865161217		<p>中國古代的兵器經歷了一個漫長的發展變化過程。從最初的石兵器，到夏代的青銅兵器、戰國末期的鐵兵器，再到北宋的火器，其發展進程是一脈相承又各具特色的。</p> <p>古代的陣法起源於中國，其中主要的陣法有魚鱗陣、八卦陣、十面埋伏陣、騎兵五軍陣和鴛鴦陣等。瞭解這些陣法，可以感受古代中國將士們排陣練兵的無窮奧妙。</p>	新書
32	與成功有約：高效能人士的七個習慣（故事版）	史蒂芬·柯維 (Stephen R. Covey), 西恩·柯維 (Sean Covey) 著；顧淑馨譯	2020[民109]	9789865535667		<p>七個習慣，與成功有約</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 主動積極 → 擴大影響力 2 以終為始 → 釐清人生定位 3 要事第一 → 找到目標與方法 4 雙贏思維 → 創造最大價值 5 知彼解己 → 維繫人際和諧 6 統合綜效 → 化解衝突、找到出路 7 不斷更新 → 改變自己與他人的人生 	新書
33	原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則	詹姆斯·克利爾 (James Clear) 著；蔡世偉譯	2019[民108]	9789861755267		<p>◎你可以在這本書中學到的10件事：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 建立一套每天進步1%的系統 • 戒除壞習慣，保持好習慣 • 避免多數人在改變習慣時常犯的錯 • 克服「缺乏動機和意志力」的問題 • 建立更強大的身分認同與信心 • 騰出時間建立新習慣（即使你忙瘋了） • 設計讓你更容易成功的環境 • 做出可以造就巨大成果的微小改變 • 在養成好習慣的路上走偏時回到正軌 • 將本書中提到的概念運用在實際生活中 	新書
34	斜槓族的13個原子習慣：建立正確習慣，改變未來人生	王俊凱等合著	2021[民110]	9789860796469		<p>無論是哪種模式、哪種職涯，重要的是我們要以宏觀的視野，多看看不同人的成功方式。由於本書分享的作者群都不是名人或大企業家，也因此，他們的分享不會遙不可及，更適合你我的學習。</p> <p>讓我們一起建立更多更好的原子習慣，若有進一步的諮詢需求，在每章後面都附有聯絡資訊，方便更進階的交流。</p>	新書
35	行銷5.0：科技與人性完美融合時代的全方位戰略，運用 MarTech，設計顧客旅程，開啟數位消費新商機	菲利普·科特勒 (Philip Kotler), 陳就學, 伊萬·塞提亞宛 (Iwan Setiawan) 著；林步昇譯	2021[民110]	9789863986829		<p>行銷5.0的成功戰術：2大功夫+ 3大應用</p> <p>行銷5.0的首要之務是先在組織內部建立兩項功夫，以達成三項應用，結合人工智慧、自然語言處理、感測器、機器人、AR、VR、區塊鏈等，為企業帶來最高價值。</p>	新書

36	40%的工作沒意義，為什麼還搶著做？論狗屁工作的出現與勞動價值的再思	大衛·格雷伯(David Graeber)著；李屹譯	2019[民108]	9789864776092		<p>他舉出狗屁工作的五大類型(幫閑、打手、補漏人、打勾人、任務大師)，分析職員無可奈何的困頓心態，更回到歷史追溯資本社會及馬克思勞動價值論隱含的瑕疵，探討此類工作大量增生之因，以及為何政府不去遏止這類現象。他認為，狗屁工作貶抑了人的存在價值，更助長了當前社會反智民粹對立。狗屁工作是理解當代社會病徵的一個重要現象，所有人都應該正視這個從來沒人願意好好關注的問題。承繼他的犀利風格，本書將再度扭轉既定觀念，是新時代必讀的工作思維書。</p>	新書
37	這是我們的船：卓越團隊的領導技巧(修訂版)	麥可·艾伯拉蕭夫(Michael Abrasboff)著；張芝瑋譯	2019[民108]	9789869223065		<p>在《這是你的船》一書中，艾伯拉蕭夫講述了班福特艦的非凡成就，這本書已成為領導統御的經典。現在，艾伯拉蕭夫的新書《這是我們的船》，則聚焦於在班福特艦與企業演講生涯中所習得的領導、激勵、管理洞見及祕訣。</p> <p>艾伯拉蕭夫運用現代商業界、政府部門及非營利組織的大小實例，提出與時俱進的建議。他由經驗得來的實用方法體現於許多主題，包括：如何激勵員工勇於任事並隨時全力以赴、營造直言不諱的環境，以及敢於突破常規並承擔必要的風險。</p>	新書
38	2030世界未來報告書：區塊鏈、AI、生技與新能源革命、產業重新洗牌，接下來10年的工作與商機在哪裡？	朴英淑, 傑羅姆·格倫(Jerome Glenn)著；宋佩芬譯	2020[民109]	9789863618270		<p>人類正在經歷一段巨大的轉換期，所有人的生活、價值觀、目標也正面臨一連串挑戰。比起單一專業的人才，未來更需要跨領域的通才。面對未知感到不安一點也不奇怪，但無論是學生、上班族、投資族、企業家、創業者，都必須密切關注世界大趨勢，提前布局與準備，培養強大的適應力，才不會被時代淘汰！</p>	新書
39	元宇宙：科技巨頭爭相投入、無限商機崛起，你準備好了嗎？	崔亨旭著；金學民, 黃莞婷譯	2021[民110]	9789865063221		<p>在虛擬世界裡，我們可以到服飾店精準試穿及客製化，不怕踩雷或撞衫；也能去銀行向行員申辦各項虛擬貨幣服務，省去排隊時間，還能參加親友的開學或畢業典禮，並訂製祝賀蛋糕送到家；甚至約朋友看球賽或聽演唱會，在各自的家一起享受沉浸感十足的超棒體驗。</p>	新書
40	元宇宙：全面即懂metaverse的第一本書	李丞桓著	2022[民111]	9789576587139		<p>縱橫產官學的元宇宙推動者~李丞桓，從科技、政策、管理、娛樂、慈善、醫療、教育.....全方位切入，打造全面即懂metaverse的第一本入門書。</p> <p>不論是正在自我探索或準備就業的學生，還是想要提升職場競爭力，甚至打算創業；如果你希望掌握新商機或推動社會進步，這本書都能幫助你認識即將來襲的元宇宙時代。</p> <p>不想當宇宙級邊緣人， 未來世界的想像全面升級，就靠這一本！</p>	新書

41	區塊鏈與元宇宙：虛實共存・人生重來的科技變局	王晴天, 吳有忠合著	2021[民110]	9789862719282		<p>元宇宙玩家早已不只是VR設備、遊戲廠，甚至Facebook、微軟等大廠，而是各行各業都開始找機會進軍元宇宙。元宇宙已跳脫遊戲，逐漸發展成一個創意發想平台、一個互動社交平台，你眼睛瞄哪裡、對什麼感興趣、平常生活型態如何等等，這都將在元宇宙中掀起革命，創造無限的商機！</p>	新書
42	創業這條路：從一人公司到一個企業組織，要成功創業必須知道的「方法」與「心法」！（修訂版）	麥克·葛伯(Michael E.Gerber)著；嚴慧珍譯	2020[民109]	9789869761468		<p>創業教父巔峰之作，熱銷逾200萬本，幫助無數創業者成功創業！ 有別於一般創業書，這本不只教「方法」，更傳授創業「心法」！ 你不需要管理學位，按照本書建議從一人公司到一個企業組織都能運作順暢！ 先讀這本書，再闖創業路，一定走得比別人順遂！ 開公司、開店、成立工作室，本書一概適用，讓你的企業走得長久，走得長遠！</p>	新書
43	區塊鏈完全攻略指南：區塊鏈是什麼？會如何改變我們的工作和生活？	大衛·史瑞爾(David L.Shrier)著；鍾玉玗譯	2021[民110]	9789571394732		<p>區塊鏈的雛型來自NASA發展出來的賽局理論，最早被毒販拿來當作洗錢招數，接著因一些企業家為了提升貧窮者的財務狀況而加速發展，接著是大型企業為了省下數十億美元成本的利益誘因而紛紛投身研究，現在區塊鏈已經標示著一個金融去中心化、更寬容的法律，以及對消費者提供更低廉價格的全新世界。簡而言之，它已經且正在全面地改變我們的生活。</p>	新書
44	教出科學探究力	鄭志鵬(小P老師)著	2021[民110]	9786263050655		<p>不論是平日用心於教養或關心教改的教師或家長，關於新課綱的諸多疑惑，都能在本書中找到解答，一舉掃除對自然科學領域課程的迷思。讓我們共同成為孩子的學習鷹架，陪伴他們在學校課堂與日常生活中就能學好科學課程，成為一個具備科學素養的現代公民！</p>	新書
45	洞見趨勢：察覺別人忽略的細節，搶得先機，贏向未來	羅希特·巴加瓦(Rohit Bhargava)著；孟令函譯	2020[民109]	9789573288572		<p>不只告訴你趨勢，還教你如何預測趨勢！ 在瞬息萬變的今日世界，未來仍是可預測的嗎？若能預測未來，你的生涯與事業又將發生什麼改變？</p>	新書

46	跨能致勝：顛覆一萬小時打造天才的迷思，最適用於AI時代的成功法	大衛·艾波斯坦 (David Epstein)著；林力敏等譯	2020[民109]	9789865071394		<p>本書橫跨體育、教育、音樂、天文、藝術、科學、商業、醫學、職涯等各界案例，顛覆傳統觀點、引人入勝，說明成功的關鍵無法簡化，也不只有一種方法，讓你不必苦練一萬個小時，也能成為廣泛思考、經驗豐富和觀點多元的跨能通才！</p>	新書
47	創新大未來：破壞性思考+逆向型創意，在亂世中贏得先機	傑洛米·迦奇 (Jeremy Gutsche)著；楊芬雯譯	2021[民110]	9789860795653		<p>跟著曾和Google、NASA、迪士尼、星巴克和IBM等頂尖團隊合作的傑洛米·迦奇學會顛覆性思考，從大量真實案例解密眾多企業實測有效的創新步驟，將自己推出舒適圈，勇於接受新想法，採取行動、主動出擊，開拓新選擇。再搭配重點整理和問答學習單，讓你迅速掌握市場趨勢，你會發現，你的能力超出您的想像。</p>	新書
48	國學潮人誌，古人超有料——12位最強男神女神，成敗起伏的生命中，有哪些與眾不同的求生姿態、不同的「潮」	宋怡慧著	2020[民109]	9789863447535		<p>全書除了十二位名人精采爆棚的人氣故事，還附有他（她）們重要的代表作，以及十二星座與這些人物性格的對照閱讀，一次擁有兼具知識與趣味的人文學習。</p>	新書
49	國學潮人誌2：古人超有才——10位最具才情的古潮人，成敗起伏的生命中，有哪些與眾不同的求生姿態、不同的「潮」	宋怡慧著	2022[民110]	9786263101647		<p>書中更以體育運動家的精神，類比古潮人的生命特質，延伸生命議題的學習思考，充滿勵志啟發。每篇並有潮古人與台灣年輕奧運好手的人生金句對照分享；一次擁有兼具知性與感性、古今交融的閱讀樂趣。</p>	新書
50	韓語自學力：給你觀念、方法、資源、文法筆記，自學韓文就這麼容易！	阿敏著	2021[民110]	9789862489956		<p>本書作者阿敏畢業於應用科學系，因為一趟韓國旅行，決定開始自學韓文，藉由自學拿到新韓檢(TOPIK)六級，目前專職韓語教師，靠韓文吃飯。</p> <p>他將這一路跌跌撞撞的自學過程與感悟都記錄下來，並發揮理科人的專長，分享具邏輯條理的筆記整理術，提供基礎文法筆記，期盼讓所有韓文自學者能少走些彎路，找到適合自己的學習方式與正確資源，達到有效自學！</p>	新書

