

# 我，是誰

## 圖書館主題書展①

「我是誰 你是否常常這樣問自己

我是誰 總是活在別人的期望裡

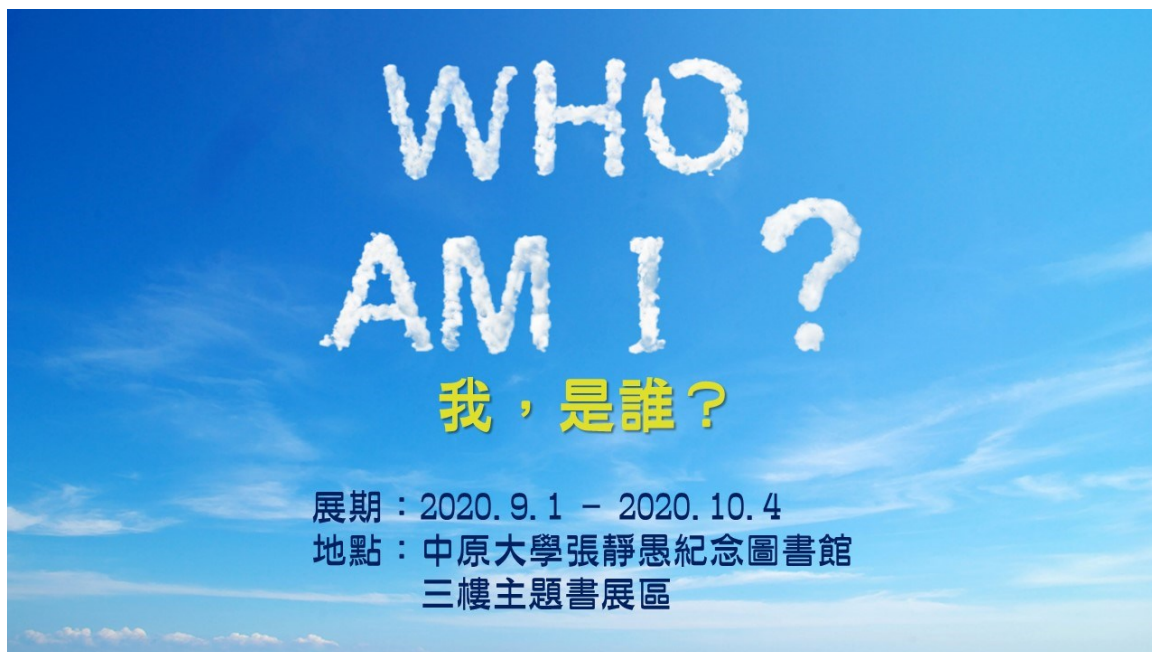
我是誰 是誰又擅自幫你定義了

你是誰 只有不是自己才安全」

### —MP魔幻力量〈我是誰我是誰我是誰〉

佛洛伊德把人格分為三大類：本我、自我、超我，而你是否常常迷失其中？遇到問題或挑戰時，常常不知道怎麼做才是對自己好嗎？很多時候也許沒有正確的解答，卻不小心委屈了自己，甚至遺失了自己都不自覺，別怕！讓書展來找回真正的自己！

本次書展針對自我的主題挑選不同的圖書，獻給在人生道路上常常迷失自己以及不知道如何與自己相處的你，利用閱讀帶給你力量，找回內心最深沉的聲音，努力生活的過程也許不容易，但是別忘了也要停下腳步，與自己來場內心的對話，因為我就是我，獨一無二。



## 展出圖書清單

### ● 紙本書籍

#### 【認識自己】

序號	索書號	條碼	書名 / 著者
1	170 3861-2	E480638	<u>圖解自我心理學：認識自我，活出人生新高度！心理學家助你突破個性盲點，發掘天生優勢，戰勝生活與職涯難題 / 澀谷昌三著；葉廷昭譯</u>
2	172.9 4063	E433248	<u>一個人的心情整理簿：情緒怪怪的時候，這樣問自己能找到答案 / 大野裕著；邱惠悠譯</u>
3	173.73 4647-2	E476245	<u>榮格論自我與無意識的關係 / 卡爾·榮格(Carl Jung)著；莊仲黎譯</u>
4	176.9 3433	E454803	<u>誰是我？：意識的哲學與科學 / 洪裕宏著</u>
5	177.2 0888	E338382	<u>認識自己，準確定位：在適合自己的路上才能走出輝煌 = Know yourself at right position / 許竹著</u>
6	177.2 1027:1-1	E395899	<u>我是誰：認識自己；認識自己的氣質 = Who am I / 王峰著</u>
7	177.2 4462:3	E475217	<u>圖解盲點心理學 / 杜晗綺作</u>
8	177.2 7267-3	E401018	<u>我是誰？我在做什麼？：一本找回自己的光明書 = Who am I? / 劉明凡著</u>
9	177.2 7721	E452874	<u>從你所在的地方開始 / 蜜拉·李·帕托(Meera Lee Patel)著；陳映廷譯</u>
10	177.3 4000	E469194	<u>依附：辨識出自己的依附風格，了解自己需要的是什麼，與他人建立更美好的關係</u>
11	191.9 2721	E474991	<u>生為自己，我很開心 / 凱特王著</u>
12	191.9 7566	E476877	<u>看見陽光燦爛的自己 / 陳映瞳文；謝旻瑾圖</u>
13	191.9 8056	E454522	<u>什麼時候，你才要過自己的人生？：一位精神科醫師，從捆綁的呼吸中，找回自我- / 金惠男著；蔡佩君譯</u>

14	191.9 8142	E389165	<u>我是誰?：如果有我,有幾個我? / 理察.大衛.普列希特(Richard David Precht)著；錢俊宇譯</u>
----	---------------	---------	---

## 【改變人生】

序號	索書號	條碼	書名 / 著者
15	170.189 7124-1 2014	E430043	<u>你的生命意義,由你決定 / 阿德勒(Alfred Adler)作；盧娜譯</u>
16	172.9 1742	E477608	<u>不彀扭的練習：人生再苦,只要活在當下、無愧於己,那就夠了! / 石原加受子著；鍾嘉惠譯</u>
17	176.56 4464	E480211	<u>讓自己快樂：沒有放不下的情緒,只有不肯放下的你 / 亞伯.艾里斯(Albert Ellis)著；蘇子堯譯</u>
18	177.2 0047:7	E888917	<u>管好自己的小聲音 / 布萊爾.辛格(Blair Singer)著；王立天譯</u>
19	177.2 1011-1	E375838	<u>你喜歡怎樣的自己：活出痛快淋漓人生的101守則 / 羅賓.夏瑪(Robin Sharma)著；謝佳真譯</u>
20	177.2 1030-22	E428456	<u>可以輸給別人,不能輸給自己.全集 / 王渡編著</u>
21	177.2 4052:3	E480256	<u>為什麼你替別人著想,自己反而受傷? / 李東龜著；簡郁璇譯</u>
22	177.2 4448	E869659	<u>做自己,還是做罐頭?:勇敢挺自己的第一堂課 / 黃士鈞(哈克)著</u>
23	177.2 7223:1	E465726	<u>遇見更好的自己:SWAN的價值投資法 / 劉依沛著</u>
24	177.2 7244:2	E465681	<u>冷思考:社群時代狂潮下,我們如何在衝突中活出自己,與他者共存 / 亞倫.傑考布斯(Alan Jacobs)著;吳妍儀譯</u>
25	177.2 8265	E474027	<u>我決定我是誰:在負能量爆表的人生路上,我不活在別人的嘴裡! / 鍾明軒著</u>
26	177.2 9047	E472003	<u>米老鼠的幸福魔法書</u>
27	177.2 9067	E467588	<u>你有多自律,就有多自由 / 小野著</u>
28	177.2 9080-1	E435478	<u>接受不完美的勇氣</u>
29	177.2	E471030	<u>小熊維尼的幸福魔法書</u>

	9227 [v. 1]		
30	177.2 9227 v. 2	E472444	<u>小熊維尼的幸福魔法書. 2</u>
31	177.2 9315	E479412	<u>如果不行,就逃跑吧!</u>
32	191.9 0713 2020	E896647	<u>勇敢做唯一的自己：台大教授郭瑞祥的人生管理學 / 郭瑞祥著；陳建豪,余宜芳採訪整理</u>
33	191.9 2186	E399779	<u>做大人：不隨波逐流 養成獨立思考 邁向成熟的我 / 川北義則著；戴偉傑譯</u>
34	191.9 3832	E465157	<u>每天練習，成為更好的自己 / 游祥禾作</u>
35	191.9 4401:1	E470807	<u>你不必活給別人看：覺察謬誤的價值觀，典範轉移的練習 / 加藤諦三著；楊鈺儀譯</u>
36	191.9 4410-1	E467835	<u>你,很好：接受過去的你,喜歡現在的自己 / 艾爾文著</u>
37	191.9 5090-4	E432327	<u>感謝,我的人生不完美：有缺憾的人生是生命最美好的禮物 = No, I am not perfect / 史榮新編著</u>
38	191.9 7112	E437394	<u>只要好好過日子 / 阿飛文.攝影</u>
39	191.9 8021	E474869	<u>別再委屈自己求得他人認同：不再委屈求全的 20 堂必學人生突破法則 / 姜愛玲著</u>
40	191.9 8531	E405907	<u>盡力就好,天塌下來又怎樣! / 金盛浦子著；馬曉玲編譯</u>
41	192.1 1124	E412151	<u>愛上自己的不完美</u>
42	192.1 2640-1	E472654	<u>簡單生活：斷捨離找回最好的自己</u>
43	192.1 2888-3	E474963	<u>接受過去的不完美,活出未來更好的自己 / 徐竹著</u>
44	192.1 4245:1	E454270	<u>練習心平靜：收拾好心靈包袱,你將事事順心! / 有川真由美著；張玲玲譯</u>
45	873.57 8045-14	E465250	<u>我的不完美人生 / 蘇菲.金索拉(Sophie Kinsella)著；葉妍伶譯</u>

46	874.6 5012	E417061	<u>那時候，我只剩下勇敢 / 雪兒.史翠德(Cheryl Strayed)著 ; 賈可笛譯</u>
----	---------------	---------	--