

圖書館111年度寒假閱讀圖書館推薦書單-高職部

虎虎生風的一年過了，即將迎來鴻兔大展的新年。您準備好了嗎？寒假雖短，但仍能維持閱讀心。圖書館精選20本好書與您分享，包括撰寫文案及製作簡報的工具書，還有輕鬆學國文的「厭世國文」系列，您準備好了嗎？最後館員挑選蔬食及瑜珈的書籍，讓您過年不憂慮，繼續維持健康體態。

項次	題名	作者	出版年	ISBN	條碼號	索書號	館藏地	書影	簡介	推薦出處
1	只有讀書能抵達的境界：雖然知識、資訊唾手可得，但只有「閱讀一本書」的過程，才能鍛鍊思考力、人格與素養	齋藤孝著；鍾嘉惠譯	2020[民109]	9789865071509	B087037	019.1 0440 2020	內湖圖書館		【本書特色】 1. 深度剖析「閱讀網路文章」與「讀書」的差異 2. 提升人們的閱讀思維，讓「讀書」不再是「痛苦的過程」，而是「充實的累積」 3. 推薦深化「思考」、「知識」、「人格」、「人生」的經典好書，橫跨不同知識領域	日本亞馬遜讀書法暢銷榜第1名
2	創客精神：《流言終結者》主持人從「自造」提煉的工作哲學	亞當·薩維奇 (Adam Savage) 著；韓絮光譯	2021[民110]	9789860777642	B087236	176.4 4424 2021	內湖圖書館		本書特色 ◆知名創客回憶錄，筆調直接、平易近人 ◆證明偏執的熱情無罪 ◆感染力十足 ◆展現夢想實踐力，踏出那一步 ◆從搞砸中學學習，嘗試解決問題的精神 ◆收錄作者創客生涯的手繪圖稿	博客來
3	極速解決工作難題的心智圖大全：6大功能 x 7大工作領域 x 43個常見問題，讓你用心智圖舉一反三，輕鬆解決各種職場難題！	胡雅茹著	2020[民109]	9789865072186	B087009	176.4 4774 2020	內湖圖書館		◎ 7大工作領域 × 43個常見問題，靠心智圖讓工作變順 胡雅茹根據自己豐富的教學經驗和親身實踐，發現心智圖不只適合用做筆記、整理思緒，也很適合利用「心智圖」解決工作問題、達成目標，可以應用在求職、工作、徵才、管理等七大工作場景與階段。	博客來
4	周震宇的聲音魅力學：聽懂弦外之音、用對聲音裡的9種力量	周震宇著	2022[民111]第5次印行	9789864799787	B087214	192.32 7713 2022	內湖圖書館		提升對聲音的敏感度，還能聽出別人話裡的弦外之音，避開對方溝通地雷。學會聲音應用，其實就是一種人際溝通技巧的教戰守則，有了這些技巧，讓你在任何場合都受歡迎。	博客來
5	千面英雄：70年經典新編紀念版，從神話心理學到好萊塢編劇王道	喬瑟夫·坎伯 (Joseph Campbell) 著；朱侃如譯	2021[民110]	9789864893881	B087060	280 4726 2021	內湖圖書館		在《千面英雄》中，美國神話學大師坎伯整合並分析了世界各地的神話與宗教故事——希臘、斯堪地納維亞、埃及、印地安與中、南美，還有印度、日本、中國等地的神話——得出一套「英雄」神話母題在跨文化神話背後的心理普遍原型。它不只破解這些故事中的共通奧秘（象徵和比喻），更提出一個「英雄的旅程」理論。	《時代》雜誌評選「創刊以來最具影響力100本英文好書」之一
6	AI之書：圖解人工智慧發展史	柯利弗德·皮寇弗 (Clifford A. Pickover) 著；林柏宏譯	2020[民109]	9789571382975	B087097	312.83 4035 2020	內湖圖書館		不論是早期的自動機械，還是人工智慧程式失控對人類造成的威脅，針對人工智慧這個現今最熱門、最引人注目的科學議題，本書不僅討論科學和技術，也關注道德議題，圖文並茂地闡述了我們如何打造這種壯大自己、甚而超越人類的智慧形式。	第43次中小學生獲選書單
7	懶人瑜伽：【漫畫解剖】16式超有感「輕懶慢」宅瑜伽，拯救你的	崎田美菜著；白璧瑩、劉亭言譯	2018[民107]	9789864890101	B087079	411.15 2684 2018 v.1	內湖圖書館		本書特色 ■親身實踐超有效 ■達成舒緩最有感 ■步驟簡單超易學 ■隨時隨地都能練 ■漫畫解剖助秒懂 ■趣味內心小劇場	博客來
8	再來一點，懶人瑜伽？：【漫畫解剖】全新21式！懶懶做就超有效的宅瑜伽，拯救自律神經失調	崎田美菜著；白璧瑩、劉亭言譯	2021[民110]	9789864894758	B087080	411.15 2684 2021 v.2	內湖圖書館		~超人氣瑜伽漫畫連載作品~ 網路推播逾數萬，日本暢銷突破35萬冊 簡單到身體會自動記憶的《懶人瑜伽》 再度推出好評第二彈~ 即使是三分鐘熱度的你也ok！	博客來
9	找蔬食Traveggo無肉全植簡單提案：90道純植初心料理，兼顧美味與愛護動物的生活方式	Hao, Yang 著	2020[民109]	9789576584299	B087015	411.371 0000 2020	內湖圖書館		本書特色 1. 「找蔬食」以自己為例，分享Vegan理念、經由全植飲食得到的收穫，以及如何透過對食物、環境的覺知，落實於日日生活中。 2. 全書超過90道美味快速全植料理，讓人意想不到的全植物烹調美味，輕鬆享受蔬食，烹調簡單快速。 3. 書中的料理方法簡單而營養、美味，從蔬食常備食材、果昔植物飲、自製植物排、東西方特色料理、無奶蛋的甜點，並提供十份的蔬食健身餐提案，一點都不需要放棄口腹之慾。 4. 紀錄分享拜訪全台最棒的10間全植料理店家的故事，分享與他們所學習的一道料理做法。	博客來

項次	題名	作者	出版年	ISBN	條碼號	索書號	館藏地	書影	簡介	推薦出處
10	Sunny營養師的168斷食瘦身餐盤 : 6大類食物 X 95道家常料理, 不挨餓的超強必瘦攻略	Sunny營養師(黃君聖)著	2021[民110]	9789865074364	B087010	411.94 4411 2021	內湖圖書館		<p>本書特色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 豐富美味, 95道低糖低脂家常菜: 從蔬菜海鮮到點心滿品, 營養師家的瘦身餐桌大公開。 2. 真人實證, 破解常見問題與迷思: 168斷食怎麼吃、怎麼執行才易成功, 營養師仔細提點。 3. 運用圓盤, 人人都能輕鬆控制分量: 按照書中的分量指示, 一目了然的控制每餐攝取分量。 4. 貼心設計, 可剪裁的食物分量表: 可剪下來貼在冰箱上, 時時提醒自己正確吃法! 	博客來
11	麥肯錫寫作技術與邏輯思考 : 為什麼他們的文字最有說服力? 看問題永遠能擊中要害?	高杉尚孝著; 鄭舜瓏譯	2018[民107]	9789579164627	B087020	494.45 0494 2018	內湖圖書館		<p>本書就是要告訴你: 麥肯錫的報告為什麼這麼有說服力, 怎麼寫的?</p> <p>◎訊息——我未必這麼說, 但能使你這麼做</p> <p>◎你的思想, 如何以精彩文書表現?——表現思考的技巧, 你能運用自如嗎? ◎提案與文案的說服技巧——邏輯思考加上心理學技巧, 說服人不必口才犀利</p>	博客來
12	簡報心理學: 突破大腦陷阱! 以4P步驟 + LDS法則, 抓住聽眾思維的攻心術	林俊成(Jason)著	2021[民110]	9789865101275	B087019	494.6 4425 2021	內湖圖書館		<p>運用有趣的「心理學」來改變你的溝通模式:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■LDS法則, 打造「記得住」的簡報 ■4P步驟, 讓人專心聽你說話 ■視覺設計, 風格簡報的製作祕訣 	博客來
13	故事行銷: 寫文案, 先學故事, 照樣造句就能寫出商業等級的爆文指南 = Story telling marketing	李洛克著	2019[民108]	9789869530668	B087291	496 4034 2019	內湖圖書館		<p>本書是「故事革命」創辦人李洛克最受歡迎的經典課程集結, 利用小說和劇本的故事寫作方法, 讓初心者也可以輕鬆寫出有影響力的商用文案。</p>	博客來
14	高說服力的文案寫作心法: 為什麼你的文案沒有效? 教你潛入顧客內心世界, 寫出真正能銷售的必勝文案!	安迪·麥斯蘭(Andy Maslen)著; 李靈芝譯	2020[民109]	9789869916295	B087102	497.5 4044 2020	內湖圖書館		<p>本書特色:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★獨特的「情感文案術」方法 ★在強調「產品效益」之前, 可先運用的三個好點子: 承諾、祕密、說故事。 ★缺乏感覺的產品, 要如何寫文案? ★各章有「好文案/壞文案」專欄, 教你如何判斷一份文案的好壞 ★世界一流廣告公司和文案高手的訪談 ★內容行銷、新溝通管道(行動裝置、社群媒體)的運用 ★實務練習、心法傳授, 盡全力幫助你學習! 	博客來
15	星讀物語: 怡慧老師十二星座的閱讀配對處方箋	宋怡慧著	2019[民108]	9789869677684	B087282	524.31 3095 2019	內湖圖書館		<p>透過星座了解自我、找到正確適性的讀書術, 讓自己從閱讀中跳脫侷限, 實現更好的人生!</p> <p>你不是不愛讀書, 而是沒有挑對書! Comeback Stage! 怡慧老師的閱讀課強勢回歸 12星座經典性格 + 閱讀配對大解析, 找到你命中注定的那本書</p>	博客來
16	最高自主學習法: 讀書, 工作, 一生受用, 快速提取資訊精華, 駕馭各種複雜知識	彼得·霍林斯(Peter Hollins)著; 陳圓君譯	2020[民109]	9789864779345	B087172	528.1 1044 2020	內湖圖書館		<p>本書教你如何</p> <ul style="list-style-type: none"> ●抓重點 ●做筆記 ●集中注意力 ●反思提問 ●提高學習意願 <p>縮短 吸收→理解→活用的冗長過程, 再複雜的知識都學得會, 記得住!</p>	美國Amazon行為心理學分類榜Top 1
17	古人原來這樣過日子: 地表最強的66堂中國歷史穿越課	王磊著	2020[民109]	9789863447481	B087112	610.9 1010 2020	內湖圖書館		<p>本書特色</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 一本書滿足你對古人日常生活的全部好奇! ★ 超過400萬次讀者點贊、1.3億次播放的抖音大號「講歷史的王老師」作品 ★ 5大類主題, 66個話題, 近40張珍貴史料插圖, 從衣食住行講到社會文化, 帶你看清最真實的古人 	博客來

項次	題名	作者	出版年	ISBN	條碼號	索書號	館藏地	書影	簡介	推薦出處
18	厭世國文教室：古文青生涯檔案	厭世國文老師著；J. HO(胖古人)繪	2020[民109]	9789861373058	B087268	782.1 7460 2020	內湖圖書館		<p>★作者繼《厭世廢文觀止》後全新力作！當高冷文學家秒變同學你哪位，古文青的真心話，怎麼好像跟課本不太一樣？</p> <p>★帶入班級經營概念，設計對白+群組對話+有所本的「輔導紀錄」，立體展現人物性格，讀文更讀心！</p>	博客來
19	談情說愛，古人超有眼：10堂文學家飄傳的愛情課	宋怡慧著	2021[民110]	9789579314862	B087281	820.7 3095 2021	內湖圖書館		<p>原來古人這樣談戀愛？！</p> <p>10個被文學家耽誤的戀愛高手，10個讓你瞠目結舌的超展開愛情物語！</p>	博客來
20	厭世廢文觀止：英雄豪傑競靠賤，國文課本沒有教	厭世國文老師著；J. HO(胖古人)繪	2019[民108]	9789861372778	B087267	836 7460 2019	內湖圖書館		<p>毀人不倦、開卷要廢！</p> <p>從不為人知的古聖先哲內心小話，到課本沒提的番外話，厭世國文老師帶你看懂古文，看透現世一切愛憎悲歡，更廢出人生新高度！</p>	博客來