

「克服拖延，高效行動」1月份主題書展書單

序號	書刊名	ISBN	條碼號	索書號
1	誰偷走了你的專注力？：分心世代的12個課題 如何停止瞎忙，重拾心流、效率與創意	9786269586547	SG0149872	176.32 827 2022
2	思考馬達：從生活到工作，4步驟高效運用你的大腦	9786263611559	SG0152745	176.4 8343 2023
3	越無聊，越開竅：無所事事更能釋放你的創意與效率	9789863983583	SG0140341	176.4 8645 2018
4	終局思維：矽谷、華爾街菁英高效學習法 跳脫慣性束縛、突破情勢限制 平凡時刻都是翻轉向上的瞬間	9786267468128	SG0155482	176.4 8654 2024
5	看得見的高效思考：一流工作者教你把思考轉換成圖像，讓每次表達都直擊人心	9786264171878	SG0157088	176.4 8764 2025
6	後悔的力量：全面剖析「悔恨」背後的行為科學 將「遺憾」化為高效行動力	9786267206898	SG0151319	176.44 855 2023
7	高效焦慮法：讓焦慮啟發正念思維，重置你的人生推進器	9789570534740	SG0151105	176.527 8655 2023
8	儀式效應：超越原子習慣的日常儀式，讓你的關係、人生與事業脫胎換骨！	9786263901766	SG0155382	176.74 833 2024
9	原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則	9789861755267	SG0141682	176.74 8573 2019
10	先降噪 再聚焦：做自己的人生規劃師，建立「消除雜訊、激發潛能」的高效能原則	9786267603123	SG0157078	177.2 824 2025
11	拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？	4710446423573 9789866272769	SG0080453	177.2 835 2011
12	不要逃避了！事情沒有你想得這麼難：英國資深生活教練教你「抗拖拉」生活術，搞定你眼中的棘手困境與沉重負擔	9789862725764	SG0091906	177.2 835 2014
13	急著成功的人的不急的技術：行動快反而沒成果，我該如何更有效率？／	9789868763944	SG0080715	177.2 8454 2012
14	從未來寫回來的逆算手帳：利用「想像願景→計畫→行動」的反推習慣，讓你目標不失焦、心情不煩躁、做事不拖延	9789865070335	SG0144121	177.2 8457 2019
15	點時成金的五色時間管理：用「資產配置法」投資每一分鐘，建立原子習慣，讓自我價值如滾雪球般增長	9786267173725	SG0152776	177.2 862 2023
16	改變自己並不難！告別懶散找回積極自我	9789865242145	SG0146720	177.2 8644 2021
17	與成功有約：高效能人士的7個習慣	9789579609678	SG0140617	177.2 8666 2018
18	為什麼事情做不完，你還在滑手機？：心理諮詢師教你，改善拖延，先從照顧情緒開始	9786263355781	SG0150607	177.2 876 2022
19	拖延有理！：從達爾文、達文西的拖拉歷史，看見被低估的人生智慧	9789573283539	SG0140582	177.2 8774 2018
20	下班運動學：高效率的運動，不僅改變身體，更改變人生	9789863984368	SG0141398	411.71 8729 2019
21	與焦慮和解：克服過度完美主義、拖延症、害怕批評，從自我檢測中找回生活平衡的實用指南	9789863616467	SG0141801	415.992 8355 2019
22	效率高手換你當：掌握9大方法，提昇工作效率	9789865946340	SG0082789	494.01 8356 2013
23	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	9789865070687	SG0143156	494.01 8453 2020
24	最強腦科學時間術：日本最會利用時間的精神科醫生教你掌握效率關鍵、重整時間、優化學習、高效工作！	9789863429913	SG0144122	494.01 8544 2018

「克服拖延，高效行動」1月份主題書展書單

序號	書刊名	ISBN	條碼號	索書號
25	時間管理的30道難題：為什麼列出待辦清單更能克服拖延？幫你克服拖延、養成習慣、達成目標！	9789579199995	SG0143877	494.01 8575 2020
26	掌控24小時：讓你效率倍增的時間管理術	9789577419996	SG0156926	494.01 8643 2025
27	OKR：做最重要的事	9789864796335	SG0141144	494.17 843 2019
28	為什麼企業的事，就是大腦的事？領導的科學與藝術：善用腦科學研究，讓員工自發性學習、團隊更有效率、企業績效更好！	9789862486320	SG0136836	494.2 8336 2017
29	1小時做完1天工作，亞馬遜怎麼辦到的？：亞馬遜創始主管公開內部超效解決問題、效率翻倍的速度加乘工作法	9789865070137	SG0142461	494.2 8644 2019
30	職場必修！高效可視化工作術：不加班、不瞎忙、不崩潰，實現Work-life balance！	9786267589175	SG0157382	494.35 8656 2025
31	懶人圖解簡報術：把複雜知識變成一看就秒懂的圖解懶人包	9789572049082	SG0141168	494.6 8776 2019
32	像學霸一樣讀書：用對方法，學習事半功倍！：結合心理學與認知科學，10大高效學習全攻略，讓你顧好成績、社交與睡眠，養成一輩子受用的學習習慣	9786267600719	SG0157990	521.1 847 2025
33	你，燃燒殆盡了嗎？：用情商打造倦怠免疫力，在壓力下維持高效能，和工作建立更健康的關係	9786267442401	SG0057211	521.1 8642
34	上班前的黃金1小時	9789862295151	SG0057211	521.1 8642
35	懶懶好時光：拉拉熊的生活.2	9789866278242 9789867010872	SG0131675	861.6 8343 2013 v. 2
36	懶懶der~蛋黃哥來了	9789571061849 9789571065892 9789571073880	SG0139884	947.41 8547 2016 v. 1
37	10歲開始自己打造行動力：改變大腦設定，終結拖延症	9786267538333	SG0156066	J 411.19 8534 2024
38	紅豆綠豆碰：天冷一隻懶惰蟲	9789579502283	SG0157209	J 528.5 8866 2024
39	懶洋洋的噴火龍	9789579380737	SG0147221	J 873.59 8644 2020
40	樹懶桑皮快一點	9789865576424	SG0149127	J 877.59 8425 2021