

★ 107 年 9-10 月份資源活化主題：

新鮮人學習週-「到處都是大學生，你有沒有把握讓青春不同?」



在「大學之島」臺灣，在學的大學生超過百萬人。24 小時 X1400 多的日子，這趟許多人都有過的青春旅程，要怎麼過，才不會需此行？

大學時代的學生生活和高中階段是完全不同的，更是學習獨立判斷與決定事情的轉化階段，相信每一位新鮮人心中都有「新學期、新希望」的期許。而在大學裡除了念書、社團和談戀愛；或許，文青小編以「過來人」的身份建議大學生應該知道的一些理念，希望讓新鮮人的你可以少走點冤枉路。

小編不藏私的策畫這份「新鮮人學習週」主題館藏，希望能帶給新鮮人的你，一些信念、一些想法，另外再提供一份「學習書單」、讓你在關鍵時刻，選擇出正確的方向。

【文青觀點】1：想把大學讀好，應先學會如何學習!

天下沒有白吃的午餐，
讓你的每一分投入，盡可能地都能轉換成可量測的成效，
幫助你穩健地朝自主學習的目標邁進。
這份是漸進式自主學習的「健身課」書單而不是速成的「抽脂療程」書單，
小編給方向，但還是得靠你自己去努力喔！

[【文青小編大推】自主學習力，型塑閱讀素養（看看有甚麼館藏）](#)

【文青觀點】2：大學的隱藏版必修課，我與自己和別人的關係練習曲

這一世代的年輕人成長在無虞匱乏的科技年代，
對於 3C 科技產品的敏銳度遠高於其他年齡層的人，
卻也造成人際關係的疏離與處事的不熟練。
小編覺得強化人際關係的溝通能力，
也是未來社會或企業所期待新鮮人應具備的基本能力。

[【文青小編大推】人際溝通力，培養內在同理心（看看有甚麼館藏）](#)

【文青觀點】3：封鎖時間，實踐重要計畫，別讓忙碌淹沒生活!

上課、打工、上課、打工、上課、打工.....大學生你的時間總是不夠用。
Time is money.

Key issues in life, adventures are everywhere,
Insight into the world, Relationship between u & me,
Onward and upward, Spirit of young people.

痛宰你愛拖延的爛個性，活絡你的每一分一秒。←

[【文青小編大推】時間管理力，讓每一天過得毫無遺憾（看看有甚麼館藏）](#)



文青小編



【文青觀點】1：想把大學讀好，應先學會如何學習!

資源類型	題名/作者	館藏超連結
圖書	為何我們喜歡興奮,需要緊張?: 哈佛醫學院研究員的 53 個活化大腦練習 / 川崎康彥著 ; 蔡昭儀譯	請點我
圖書	自主閱讀 : 讓孩子自選與自讀,培養讀寫力 / 史蒂芬.克拉申(Stephen D Krashen), 李思穎, 劉英著 ; 林俊宏譯	請點我
圖書	深度學習力 : 學歷貶值時代,MIT 博士教你從大學就脫穎而出的 75 個成功法則 / 卡爾.紐波特(Cal Newport)著 ; 朱崇旻譯	請點我
圖書	同學,你只是不想太累 : 那些最快最簡單的方法,為什麼救不了你的學習痛苦? / 郭彥余著	請點我
圖書	大腦當家 : 12 個讓大腦靈活的守則,工作學習都輕鬆有效率 / 約翰.麥迪納(John J. Medina) 著 ; 洪蘭譯	請點我
圖書	學習就像終身幼兒園 : 打造 X 人才,培養創意思考者的 4P 新教育 / 米契爾.瑞斯尼克 (Mitchel Resnick)作 ; 江坤山譯	請點我
圖書	專注力,就是你的超能力 : 掌控自我、提升成績的 18 個學習武器 / DaiGo 著 ; 高宜汝譯	請點我
圖書	大學生了沒 : 聰明的讀書技巧 / Stella Cottrell 著 ; 洪翠薇譯	請點我
電子書	學習, 玩真的 [電子資源] / 蔡淇華著	請點我
電子書	最強學習力 [電子資源]: 打造學習能力的 38 個有效途徑 / 張雪松著	請點我
電子書	大學四年要記住的 101 個忠告 [電子書] / 李芷萱編	請點我
電子書	思維導圖與學習 [電子資源]: 學習科學與技術新探 / 李林英,李翠白著	請點我
資料庫	"self- regulated learning" or "learning styles "/ EBSCOhost	請點我
多媒體	學習的理由 [錄影資料] = If There Is a Reason to Study / 楊逸帆導演.製片	請點我
多媒體	老師你會不會回來 [錄影資料] = Turn Around / 陳大璞導演 ; 是元介, 夏于喬等主演	請點我
多媒體	幸福不設限 [錄影資料] = Three Generations / 蓋比.戴蘿(Gaby Dellal)導演	請點我
多媒體	聽見天堂 [錄影資料]: Red like the sky	請點我
多媒體	天使海亞 [錄影資料]: Hayat	請點我

【文青觀點】2：大學的隱藏版必修課，我與自己和別人的關係練習曲

資源類型	題名/作者	館藏超連結
圖書	不必把太多人請進生命裡：「交朋友」的成本超乎你的想像,生活不用做好做滿,你需要克制社交 / 高原著	請點我
圖書	田村淳教你如何受歡迎: 日本綜藝天王寫給為人際關係而煩惱的你 / 田村淳著 ;林詠純譯	請點我
圖書	如果我真的懂你,會是這種表情嗎?: 告別雞同鴨講,全美溝通藝術專家的共鳴式說話術/ 亞倫.艾達(Alan Alda)著 ; 張家綺譯	請點我
圖書	萬人迷的圈粉聖經：讓每個人都忍不住對妳偏心 / 萬人迷髮型師大悟著 ; 莊雅琇譯	請點我
圖書	讓你在乎的人都喜歡你：4 分鐘破冰「完美說話公式」,讓任何人都對你有好印象 / 箱田忠昭作 ; 張嘉芬譯	請點我
圖書	讓大家都喜歡你的 NHK 說話術：聊天、工作、演講都通用的 50 個技巧 / NHK 播報研修日語中心作 ; 葉韋利譯	請點我
圖書	人際關係的藝術：打造真實人際關係的 53 堂課 / 戴夫.可本(Dave Kerpen)著 ; 俞兆方譯	請點我
圖書	情緒行為操控心理學：史上最完整!250 項人際情感心理技巧 / 趣味心理學會著 ; 羊恩嫻譯	請點我
圖書	成為有趣人的 55 條說話公式 / 吉田照幸著 ; 鄭舜龍譯	請點我
電子書	在一起孤獨 [電子資源]：科技拉近了彼此距離,卻讓我們害怕親密交流? = Alone together : why we expect more from technology and less from each other / 雪莉.特克(Sherry Turkle)著 ; 洪世民譯	請點我
電子書	都是大腦搞的鬼 [電子資源]：KO 生活大騙局,揭露行銷詭計.掌握社交秘技.搶得職場勝利 / 謝伯讓著	請點我
電子書	一口刀子嘴,就算豆腐心也沒人愛 [電子資源]：用舌頭代替拳頭的話語掌控術 / 陳瑋順編著	請點我
電子書	不用開口就讓人覺得你很好聊: 害羞、嘴拙、怕尷尬? 只要一個動作、一句話, 就能讓人主動搭話 / 木村隆志著; 高宜汝譯	請點我
資料庫	“Relationship” or “Social Interaction “/ Wiley Online Library	請點我
資料庫	“人際關係” or “社交“/ I Read eBook(華藝電子書)	請點我
多媒體	哈佛沒教的幸福課 [錄影資料] = Carrie Pilby / 蘇珊.喬森(Susan Johnson)導演 ; Kara Holden 編劇	請點我
多媒體	社群網戰 [錄影資料]：The Social Network / 大衛芬奇(David Fincher)導演	請點我
多媒體	推拿 [錄影資料]：Blind Massage	請點我

【文青觀點】3：封鎖時間，實踐重要計畫，別讓忙碌淹沒生活!

資源類型	題名/作者	館藏超連結
圖書	把時間當作朋友：沒有人能管理時間,你真正能管理的只有你自己 / 李笑來著	請點我
圖書	高績效心智：全新聰明工作學,讓你成為最厲害的 1% / 莫頓.韓森(Morten T. Hansen)著；廖月娟譯	請點我
圖書	什麼時候是好時候：掌握完美時機的科學祕密 / 丹尼爾.品克(Daniel H. Pink)著；趙盛慈譯	請點我
圖書	擊敗拖延,就從當下的三十分鐘開始：消除潛在的恐懼與抗拒心理,輕鬆破解慣性拖延 / 尼爾.費歐(Neil A. Fiore)作；許宜庭譯	請點我
圖書	拆解你的每一天：從起床到就寢,讓你的人生就此翻轉的"過日子基本法" / 石川和男著；羅淑慧譯	請點我
圖書	大腦超載時代的思考學：外部化腦中資訊、善用雜物抽屜、完美組織你的社群時間與決策 / 丹尼爾.列維廷(Daniel J. Levitin)作；黃珮玲, 謝雯仔譯	請點我
圖書	生活槓桿：短時間發揮最大生產力,讓事業,生活,財富達到完美平衡的工作哲學 / 羅伯.摩爾著(Rob Moore)著; 林曉欽譯	請點我
圖書	搞定：工作效率大師教你,事情再多照樣做好的搞定 5 步驟 / 大衛.艾倫(David Allen)著；向名惠, 林淑鈴譯	請點我
圖書	你怎麼看待時間, 決定你成為哪種人 1000 位世界頂尖領導人的時間觀 / 谷本有香著; 黃瑋瑋譯	請點我
電子書	拖延心理學 [電子資源]：為什麼我老是愛拖延?是與生俱來的壞習慣,還是身不由己? = Procrastination : why you do it, what to do about it now / 珍.博克(Jane B. Burka), 萊諾拉.袁(Lenora M. Yuen)著；洪慧芳譯	請點我
電子書	我的第一本圖解時間管理 [電子資源]：超效能的時間管理術 / 劉作耘著	請點我
電子書	巷子口的賈伯斯 [電子資源]：點時成金的秘密 = Perfect precision marketing / 邢憲生, 丁肇玢著	請點我
電子書	用對時間做對事 [電子資源] / 吳學剛編著	請點我
資料庫	"Knowledge Innovation" or "Flipped classroom" / Science Direct	請點我
資料庫	"時間管理"or"成功法" / Hyread Link	請點我
多媒體	時間不夠用 [錄影資料]：學習時間管理與善用時間；Not enough time: managing friends, schoolwork and activities	請點我
多媒體	記憶傳承人 [錄影資料]：極樂謊言；The Giver	請點我
多媒體	浩劫重生 [錄影資料]：Cast away	請點我

