

星座悅讀

2025 年，各星座將迎來不同的挑戰與成長機會，本期書單精選適合巨蟹座、獅子座與處女座的熱門書籍，讓讀者藉由閱讀擺脫壓力、找到目標，在生活中提升自我。

整理／黃泓馨 圖片／寶瓶文化、三采文化、馬可李羅、橡實文化、皇冠出版、寂寞出版提供



巨蟹座 6.21 ~ 7.22

穩定內心 適時放下不安並逐步自我調整

2025 年對巨蟹座而言，是深度整理內在與外在生活的重要年份。上半年較著重在家庭、人際關係與安全感的建立，過往的情緒波動可能再次浮現，需要以更成熟的方式面對與處理。進入下半年，也許有機會轉換生活型態，例如搬遷、工作轉變或自我價值的再定義，可以適時放下不安，專注自我調整。



周慕姿的《情緒勒索》適合讓巨蟹座讀者釐清人際互動中的界限與壓力來源，學習照顧自己而不過度遷就他人，並且強化內心的穩定性；張西的《你走慢了我的時間》則以詩意文字帶領讀者進入一種「慢生活」的想像與實踐，讓習慣為他人奔忙的你，也能練習為自己停留與沉澱。從日常生活中發掘穩定內心的力量，在改變中保持平衡，真誠的面對自己，將過去的包袱化作蛻變的羽翼。



獅子座 7.23 ~ 8.22

鼓起勇氣 與內在原始的自我學習共處

獅子座在 2025 是閃耀與反思並進的一年。上半年在事業與人際領域有亮





眼表現，充滿機會與挑戰，特別是在領導、表達與創造上可以大展身手。但可能因此過度壓抑內心的疲憊與脆弱，下半年開始，可以將更多關注轉向親密關係與自我調適，重新調整步伐。

獅子座的行動力驚人，期待透過微小改變達成長遠目標，布芮尼·布朗的《脆弱的力量》告訴讀者，真正的力量來自坦然面對自己的不完美與情緒，勇敢表達也能讓人更親近你，學會在堅強外表下展現真實情感；謝無愁、謝小浪《情緒食療》整理這幾年以中醫角度觀察情緒的心得，從「吃什麼」連結「你怎麼了」，可以透過飲食重新調整身心狀態，結合情緒覺察與生活療癒，讓獅子座在強大與堅韌之餘，也能同步照顧自己的感受與狀態。



處女座 8.23 ~ 9.22



適時放鬆 讓不完美成為日常的一道風景

2025 年是處女座跨出舒適圈、重新調整自我期待的重要時期。上半年渴望充實知識與技能，到了下半年，團隊合作與人際互動變得更加頻繁，可以發揮擅長的細節觀察與實作能力，逐步成長為團隊不可或缺的執行力量。不過，也要小心過度批判自己與他人，導致壓力的累積。

適時的放鬆有助於處女座重新思考當前的困頓與方向，從反思中找到生命的價值。張德芬《遇見自在優雅的自己》溫柔的引導俗稱完美主義者的處女座，可以放下「完美」的執念，擁抱「佛系」的生活態度，回歸做自己的初心；布萊克·克勞奇《人生複本》則透過虛構的平行人生，引導讀者在選擇與後悔之間看見多元的可能性，在不同人生選擇之中尋找意義，以及面對抉擇時的勇氣，期許處女座讀者能學會如何和不完美的自己和平共處，更有自信地迎向每一天。✦

