

星座悅讀

新的一年到來，2026年各星座持續迎來不同的挑戰與成長機會，本期書單精選適合牡羊座、金牛座與雙子座的熱門書籍，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／遠流出版、雙葉書廊、金尉出版、天下雜誌、楓書坊提供

♈ 牡羊座 3.21 ~ 4.19

調整生活步伐 不被壓力束縛

2026年對牡羊座來說，是「學會選擇」的一年。年初感覺事情同時找上門，工作、家庭、人際各有任務，導致分身乏術，因此需練習如何優先排序，大平信

孝《一本書終結你的拖延症》透過日本職場漫畫故事，

傳授讀者終結拖延症的祕訣，別讓事務積累過度。上半年可以為自己設定幾個清楚可行的目標，嘗試練習管理時間與提高效率。下半年持續調整步伐，過去的努力會慢慢化為看得見的成果，也更能在團隊合作和親密關係中展現成熟的一面，可以選讀與自我覺察、壓力管理相關的書籍。臨床心理師車先蕙《情緒與壓力管理》以多年臨床經驗融合理論基礎，提出「身一心一靈的情緒與壓力管理模式」，內容涵蓋生活與社會重要議題，每章開頭皆以小故事揭示該章主題，逐步引導讀者學習實用且有效的情緒管理和紓壓技巧。



♉ 金牛座 4.20 ~ 5.20

學習理財規劃 營造生活儀式感

金牛座 2026年的課題，是在原有基礎上調整，讓生活品質更上一層。待人處事方面不見得有戲劇性的轉折，但需當心魔鬼藏在細節裡，例如花錢習慣、工作





安排、或與家人相處的模式。上半年可以試著檢視財務與工作分配，把存錢或升遷願望，轉化成具體的數字和步驟。鐵蛋《給理財小白的翻身筆記》不只教讀者理財，更陪讀者活出韌性與未來，「真正的財務自由，不是有多少錢，而是你擁有選擇人生的能力」。下半年會感覺收入與支出較平衡，生活節奏更穩定，但也別忽略身體健康與休息的重要性。超人氣 Podcast 節目《哇賽心理學》主持人蔡宇哲、蔡佳璇的《好好休息》，以淺白易懂的方式，「科普」腦科學和心理學實證，並為高壓的上班族、日夜顛倒的夜貓族、更年期後 50+ 等各族混合型案例，提供有效方案，讓讀者學習在忙碌之餘安排屬於自己的休息儀式，擺脫身心疲勞。



♊ 雙子座 5.21 ~ 6.20

釐清思緒 擺脫對生活的迷惘



2026 年的雙子座更聚焦提升自我，過去累積許多興趣，可能因此出現什麼都想試、三分鐘熱度的情況。2026 年的課題，正是在多變與好奇中，替自己找到核心主軸。上半年可能經歷短暫的迷惘，工作與生活看似都還不錯，卻想不到下一步要往哪裡走，林浩賢《重新發明自己的工作》幫助讀者有系統的認識自己，分享如何在工作中摸索出新的職涯樣貌、如何面對轉型時的恐懼、如何在不確定中穩住自己，以及當金錢焦慮來襲時，如何與它們共處，並無所畏懼的前進。對雙子座而言，閱讀不只是獲得新知，更是幫助自己釐清思緒、規劃未來藍圖的重要工具。下半年只要願意做出取捨，把時間投入在真正重要的方向，較容易在職場或個人事業有所突破，水哥《職場坦白局》結合作者與個案的真實故事，解析新鮮人與社會人士常見的職場困擾，能幫助雙子座在溝通與人際關係中展現更可靠的一面。✦

