



开启心灵之旅——大学生心理健康教育

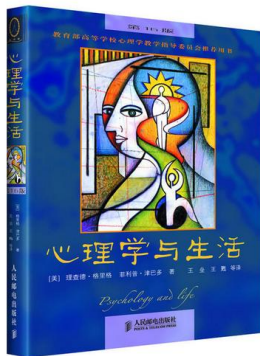
阅读书目

1. 心理学与生活

作者:(美)理查德·格里格

出版社:人民邮电出版社

出版时间:2003年10月



《心理学与生活》是一部心理学经典教科书，心理学导论类教材的典范之作，在美国及许多国家的心理学界都有着很高的知名度。美国 ETS 将《心理学与生活》推荐为 GRE 心理学专项考试的主要参考书。开创这本书的作者菲利普·津巴多是当今世界首屈一指的心理学家，曾因其卓越的斯坦福监狱实验而闻名世界，更因撰写《心理学与生活》和主持电视系列片《探索心理学》而被誉为“当代心理学的声音和面孔”。

我国心理学界有不少教师多年来一直在用本书英文版作为教学用书。怀着对我国心理学基础教育和普及的使命感，北京大学心理学系 18 位教授通力合作，每人根据自己的研究专长和兴趣各选取一部分，精心翻译。正如王垒教授所言：“这部教材的翻译是北大心理学系教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶。”《心理学与生活》第 16 版中译本在国内出版的十余年来，累计发行 70 余万册，赢得了广大心理学师生及普通读者的喜爱和认可。她不仅伴随着很多心理学专业的学生走上了心理学的学习和职业发展之路，而且也帮助众多普通读者获得了宝贵的心理学知识。

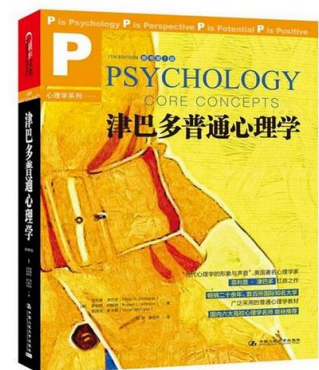
2. 津巴多普通心理学

作者:津巴多

出版社:中国人民大学出版社

出版时间:2016年06月

《津巴多普通心理学（原书第 7 版）》是美国著名心理学家、《心理学与生活》作者之一菲利普·津巴多扛鼎之作。全书分为 14 个专题，涵盖了当代心理学的各个领域，每个专题都由一个生活中的常见问题引起，然后围绕这个问题提出一系列的关键问题和核心概念，引领读者进行深入剖析。



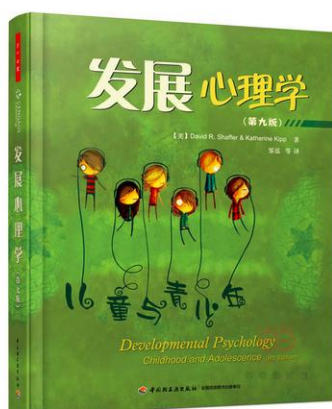
第7版还在每章末尾新增了批判性思维版块，指导读者对14个遭到广泛误解的问题进行独立思考，培养读者的批判性思维能力。《津巴多普通心理学（原书第7版）》由心理学界享有极高的声誉津巴多主笔，其余两位作者罗伯特·约翰逊与薇薇安·麦卡恩教授均从事了多年的普通心理学教学工作，具有丰富的经验。作为心理学学习的导论教材，《津巴多普通心理学（原书第7版）》能够由浅入深地带领学生走入心理学的殿堂，了解当代心理学的全貌，既可以作为心理学初学者的入门教材，也可以作为心理学爱好者的参考用书。

3. 发展心理学

作者：（美）谢弗（**Shaffer, D. R.**）等著；邹泓等译

出版社：中国轻工业出版社

出版时间：2016年06月



Shaffer的《发展心理学》是一本内容丰富的教材，它提供了儿童和青少年在每个发展领域连贯变化的图景。从本书中，不仅可以学到发展心理学的各种知识，还可以帮助我们理解自己、理解他人、理解发展。

——北京师范大学心理学院教授 申继亮

对人类发展轨迹的探索是个充满魅力与挑战的旅程，其中惊喜与困惑并存，希望与遗憾同在。相信在阅读过

Shaffer的《发展心理学》之后，你将被人类发展过程所深深吸引。

——华中师范大学心理学院教授 周宗奎

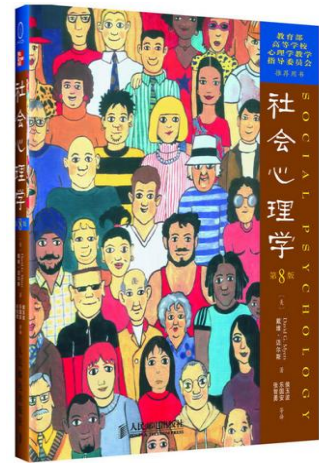
4. 社会心理学

作者:(美)戴维·迈尔斯

出版社:人民邮电出版社

出版时间:2006年01月

社会心理学(第8版)中文版被美国700多所大学/学院心理系所采用,是这一领域的主导教材,已经成为评价其他教材的标准。社会心理学(第8版)中文版将基础研究与实践应用完美地结合在一起,以富有逻辑性的组织结构引领学生了解人们是如何思索、影响他人并与他人建立联系的。是人们了解自身、了解社会、了解自己与社会之间关系的*的指导性书籍。

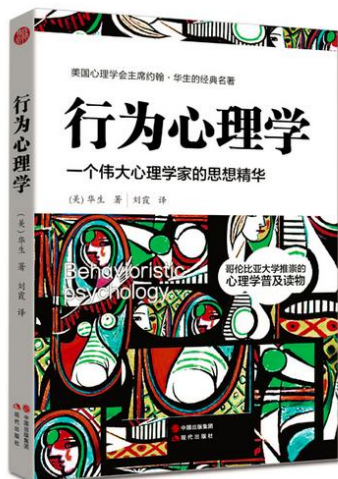


5. 行为心理学

作者:[美]华生

出版社:现代出版社

出版时间:2016年11月



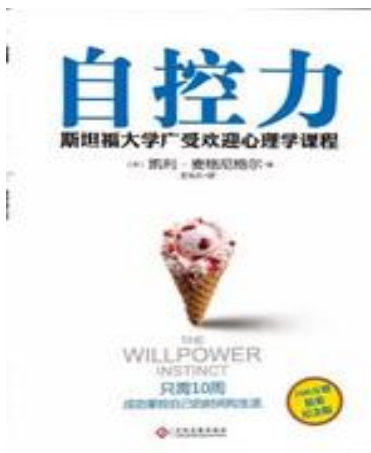
本书是美国心理学会主席约翰·华生的经典名著。行为心理学是美国现代心理学的主要流派之一,也是对西方心理学影响的流派之一。它诞生于20世纪初的美国,诞生的意义是针对冯特学派理论的缺陷而进行的一场心理学革命。行为心理学一反传统心理学采用内省的方法,研究飘忽不定、转瞬即逝的“意识”的研究方向,主张研究能够直接反应人意识的,看得见、摸得着的一些特征,即对人的行为本身进行研究,因而影响深刻。作者认为心理学研究的对象不是意识而是行为,主张研究行为与环境之间的关系,心理学的研究方法必须抛弃内省法,而代之以自然科学常用的实验法和观察法。他在使心理学客观化方面发挥了巨大的作用,对美国心理学产生了重大影响。

6. 自控力

作者:Kelly McGonigal

出版社:文化发展出版社

出版时间:2012年08月



如果你想让生活变得更美好，就从自控力入手吧。自控力强的人能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为，更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功。如果你总拖最后一分钟才开始工作；总是月光，透支；想放松一下，却熬夜上网；一直想减肥，总是挫败；那么《自控力》就是专门为你而写的。只需10周，成功掌握自己的时间和生活。提高自控力的有效途径，在于弄清自己如何失控、为何失控。《自控力》是斯坦福大学最受欢迎心理学课程。作者

麦格尼格尔教授吸收了心理学、神经学和经济学等学科的洞见，为斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做“意志力科学”的课程，参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。这门课程就是《自控力》一书的基础。

7. 我们内心的冲突

作者:(美)卡伦·霍妮 著 李娟 译

出版社:长江文艺出版社

出版时间:2017年01月

你是真的喜欢某人，还是觉得应该喜欢他就自以为喜欢上了他？

看到亲人离世，你是真的感到悲伤，抑或只是习惯性地表达哀悼？

你是真的希望成为某种人，还是仅仅因为这种人受人尊敬且收入丰厚？

本书指出，由于深受生活环境的影响，我们总是与我们想成为的人背道而驰，于是产生了这些足以主宰我们人生的内心冲突。为了解决这些冲突，我们不但自欺欺人地虚构了各种“理想化意象”，通过“外化”把责任推给他人，还基于不同的性格倾向发展出



一系列各不相同的防御策略：顺从型选择了亲近他人、对抗型选择了抗拒他人、疏离型选择了疏远他人。但这些策略更像是精致的代偿与逃避，不但没有消除冲突，反而使我们深感恐惧、焦虑和绝望，无法真诚地投入任何关系或者工作中，觉得一切已经定型，再也不会会有所好转，在糟糕的道路上越陷越深。

作为新弗洛伊德主义的主要代表人物，卡伦霍妮相信，人都有成长的愿望，会一直愿意成为一个更好的人。因此，她认为，只要改变了产生冲突的条件，就能真正解决它们。本书指出了我们在被内心冲突困扰时遇到的问题，并提出解决冲突的切实方法，让我们学会处置内心的孤独、疯狂、迷失和热爱，收获内心的完整、成熟和安宁，重建人生自信，更加勇敢而健康地活下去。

8.乌合之众

作者:[法]古斯塔夫·勒庞

出版社:中央编译出版社

出版时间:2004年01月



《乌合之众》作者是法国著名社会心理学家古斯塔夫·勒庞自1894年始，写下一系列社会心理学著作，以本书最为著名；在社会心理学领域已有的著作中，最有影响的，也是这本并不很厚的《乌合之众》。作者论述在传统社会因素毁灭、工业时代巨变的基础上，“群体的时代”已经到来。书中极为精致地描述了集体心态，对人们理解集体行为的作用以及对社会心理学的思考发挥了巨大影响。《乌合之众--大众心理研究》在西方已印至第29版，其观点新颖，语言

生动，是群体行为的研究者不可不读的佳作。

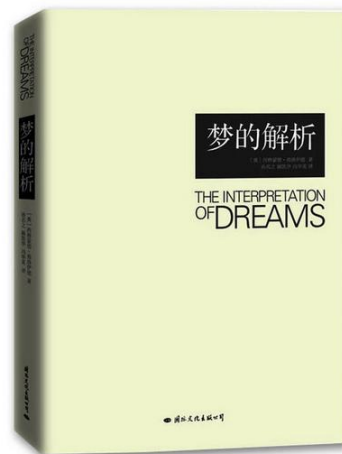
9.梦的解析

作者:(奥)西格蒙德·弗洛伊德 著,孙名之 等译

出版社:国际文化出版公司

出版时间:2013年12月

《梦的解析》是弗洛伊德的成名代表作,被认为是本世纪最富创见的、最伟大的著作之一,是了解精神分析学说和潜意识理论的必读书,读者可以从中发现很多令人兴奋的观察和大量与我们主题有关的饶有兴趣的材料。《梦的解析》已被视为精神分析学说的重要组成部分和三大理论支柱之一。美国前全国图书馆协会主席唐斯博士将这本书列入“改变世界历史面貌”的十六部巨著之一。

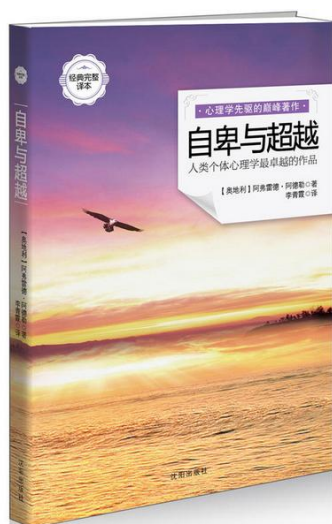


10.自卑与超越

作者:(奥地利)阿弗雷德·阿

出版社:沈阳出版社

出版时间:2012年12月



本书是人类心理学先驱阿弗雷德·阿德勒的经典著作,全书立足于个体心理学观点,从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域,以大量的实例为论述基础,阐明了人生道路的方向和人生意义的真谛,帮助人们正确面对缺陷,正确对待职业,正确理解社会,理解生活,理解性。具有极深的哲理性和巨大的学术价值。

本书语言朴实,译文精练、流畅,结构严谨,不仅不仅对心理专业人士具有借鉴作用,对普通读者也具有积极的指导意义,是值得拥有的一部心理学经典作品。

11. 改变，从心开始：学会情绪平衡的方法

作者：(荷兰)罗伊·马丁纳 译者：胡因梦

出版社：云南人民出版社

出版时间：2009年06月



幸福快乐是一种选择，情绪平衡是一种能力。

罗伊·马丁纳博士的情绪平衡技巧是管理情绪最快见效的方法之一。持续练习情绪平衡技巧，将使你学会以不压抑的方式，辨识、认知、接纳并协调你的情绪，成为情绪的主人。你的生活将变得更轻松平顺，开始吸引不同类型的人，并创造新的人生情境。我们本身要为创造内在的祥和负责，没有人能为我们达成这个目的。在生命中塑造出内在的祥和与和谐的方法，就是让自己更接近自己的心灵。最初这可能需要投资一些时间和努力，可是请记住：你在自己身上投资越多，得到的回报越高。要达到“不工作的显化层次”只有一个办法，就是以聪明的方式工作。每天花费短短的十五或二十分钟时间，持续练习情绪平衡技巧，你的生活会变得更轻松更平衡，并且开始吸引不同类型的人和新的情境。

12. 重塑心灵

作者：李中莹

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2015年06月

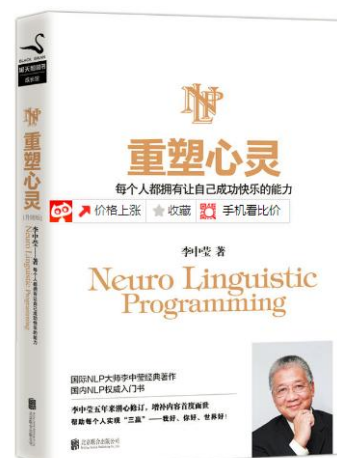
“我没有资格享有美好生活。”

“只有你才能给我快乐！” “你怎么就是不听我的呢？” “为何我总是不开心？”

在生活中，我们经常会听到自己和别人发出类似的声音，其实这是个人的信念系统、沟通方式和情绪管理能力出现了问题。

阅读本书，你将学会：

1. 做情绪的主人，充分享受、完全拥有正面情绪，恰当处理负面情绪；



2. 利用大脑工作规律，运用潜意识引导我们相信有解决问题的能力与方向；
3. 建立和谐的信念系统，改进对待同类事情的想法与做法，化解内心冲突；

13. 男人来自火星，女人来自金星

作者：(美)格雷 著，白莲，刘增莉，黄钦 译

出版社：吉林文史出版社

出版时间：2010-11-1



近十年来全球最畅销的图书，让男人读懂女人，让女人读懂男人！世界各个年龄阶层的男男女女中产生了很大的影响，被公认为走向和谐恋爱关系、保持美满婚姻关系的唯一“圣经”！《纽约时报》评论：迄今为止，在世界图书出版物中，《男人来自火星,女人来自金星》是一本关于两性情感关系最著名的作品！近年来，哈佛大学已经将约翰·格雷的“火星&金星理论体系”纳入了课程体系。为什么随着时间的推移，爱情的魔力会逐渐减退？为什么许许多多曾经相爱的人，会在悲伤和痛苦中劳燕分飞？……这一切究竟是怎样发生的？为什么会发生在你的身上？如何让爱永不消逝？……一切尽在《男人来自火星，女人来自金星》！

14. 其实他没那么喜欢你

作者：[美]格雷格·贝伦特，莉兹·塔西璐著，

于依米译

出版社：广西科学技术出版社

出版时间：2012-5-1

“其实他没那么喜欢你”——艾美奖获奖剧集《欲望都市》编剧室里诞生的恋爱警示录。每个女孩都在成长过程中学到很多东西。有时，你只是太专注于寻找幸福，却没有学会如何读懂别人的暗示，如何分辨谁是真正爱你的人，如何分辨这个人只是生命中的过客或是此生的归宿。

艾美奖王牌编剧格雷格和莉兹教会你“其实他没那么喜欢你”这个具有奇效的基本概念，帮助你释放自己，为了更好的未来，以及那个最终的幸福结局。



15. 为何爱会伤人

作者：武志红

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2012-12-1

我们所知道的关于爱情的知识，多数其实是关于迷恋的。迷恋的爱，是虚假的你与幻想中的对象之恋爱。因而，我们发展出种种爱情的病来。真要走到真爱，就必须活出真实的自己，同时看到并尊重对方的真实存在。本书从全新的视角解读爱情，提出从“认识自己内心”的角度来看待爱情。爱情出现问题，往往不是对方的原因，而是你自己的内心出了偏差。



16. 爱的艺术

作者：[美] 弗洛姆 著，李健鸣 译

出版社：上海译文出版社

出版时间：2014-8-1



《爱的艺术》是德裔美籍心理学家和哲学家、法兰克福学派重要成员艾·弗洛姆最著名的作品，自 1956 年出版至今已被翻译成 32 种文字，在全世界畅销不衰，被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的作品。

在这本《爱的艺术》中，弗洛姆认为，爱情不是一种与人的成熟程度无关，只需要投入身心的感情。

如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败，如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

弗洛姆进而提出，爱是一门艺术，要求想要掌握这门艺术的人有这方面的知识并付出努力。在这里，爱不仅仅是狭隘的男女爱情，也并非通过磨练增进技巧即可获得。爱是人格整体的展现，要发展爱的能力，就需要努力发展自己的人格，并朝着有益的目标迈进。

17. 微表情心理学

作者:马浩天 著

出版社:古吴轩出版社

出版时间:2016年06月

说到微表情,大多数人都会认为这只是面部五官的表情。其实,微表情不仅仅包括人的面部表情,人们的肢体表情、语言表情和行为表情也在微表情的范畴之内。比如,一个人说话时不经意摸了摸鼻子,此时,他极有可能在撒谎。又或者,当你与他人交谈时,对方突然抖了抖双腿,如果不是对方有身体疾病,就说明他内心情绪有了变化,或是你所说的话刺激到了他,从而导致他出现了这种变化。



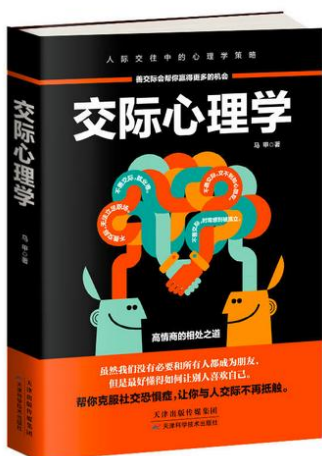
正是这些面部表情、肢体表情、语言表情和行为表情构成了《微表情心理学》的主体。

18. 交际心理学

作者:马甲 著

出版社:天津科学技术出版社

出版时间:2017年08月



冲突问题.....

可以说,《交际心理学》能教会你如何带着自信和勇气、充满魅力、坦然无惧地应对每一个你身处的情形,并轻松地获得任何你想要获得的新工作、新朋友、新客户或新恋情。

人是社会性动物,我们不可能离开社会独自一人生活,这使得我们少不了与他人交往。所以说,人际交往能力是社会生活中不可缺少的一项软技能,但它绝不等同于“善于交往”“成功”“招人喜欢”这么简单。可以这么说,人际交往能力是情商高的一个重要部分。

《交际心理学》无疑是一本社交问题应急必备手册,内容涉及社交所需技能的方方面面,包括如何从心理学角度看待你的社会关系,从交朋友到找伴侣,从发表个人观点到说服他人,从学会怎样适时说话到解决日常社交

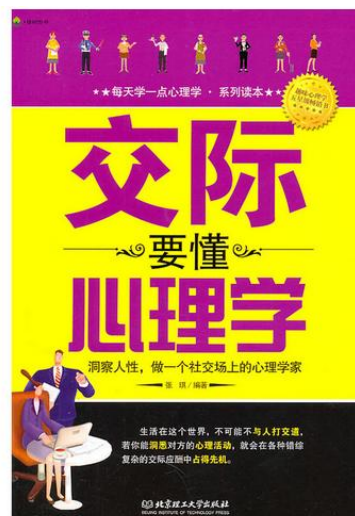
19. 交际要懂心理学

作者:张琪 编著

出版社:北京理工大学出版社

出版时间:2009年03月

你渴望成功吗?你渴望在社会交际中出类拔萃吗?你渴望得到朋友的欢迎和欣赏吗?你渴望有一份属于自己的真诚爱情吗?你渴望在工作中能得到上司的提拔吗?你渴望摆脱困扰自己的社交恐惧症吗?如果你有上面的这些需求,想在社会交际中占据主动,那么你就必须学习一点心理学知识,从了解社会中各类人的心理活动开始。本书《交际要懂心理学》就是为你而编写的。



20. 职场厚黑学

作者:忠实 主编

出版社:中国财富出版社

出版时间:2008年5月



所谓“职场中人”,可谓是在夹缝中生存的人。他们对上要听命于上司,受其指使;对下得管理好下属,让他们乐于效劳;对同事还得提防明枪暗箭,挤压倾轧。做人难,何况是在职场。要处理好各种纷繁复杂的关系,更得多长几个心眼儿才能从容处世。否则,忙得焦头烂额还吃力不讨好,多方得罪而无立身之地。身在职场,活学活用“厚黑学”也是一门必修课。只要你有一套过硬的厚黑本领,自可左右逢源,前途一片光明。

身在职场的人们未必都能厚黑得起来,有些人终其一生屡受挫折,碌碌无为;有些人则事无不成,业绩辉煌。生活给每个人的机会其实大致相当,关键在于你是否能在舞台上将自己扮演的角色发挥得淋漓尽致。