**2017学年心理学部生活指导室读书会参考书单**

1. **《被讨厌的勇气》**

作者：岸见一郎，古贺史健；出版社：机械工业出版社；出版时间：2015年

内容简介：该书以青年与哲人对话的形式通俗易懂且引人入胜地阐释了阿德勒思想，讲述了如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中用自己的双手去获得真正的幸福。哲学家说：“所谓的自由，就是被别人讨厌。“被讨厌的勇气”并不是要去吸引被讨厌的负向能量，而是，如果这是我生命想绽放出最美的光彩，那么，即使有被讨厌的可能，我都要用自己的双手双脚往那里走去。因为拥有了被讨厌的勇气，于是有了真正幸福的可能。这种勇气，是阿德勒心理学的关键词，也是我们人生问题的最终解药。

1. **《持续的幸福》**

作者：马丁·塞利格曼；出版社：浙江人民出版社；出版时间：2012年

内容简介：马丁·塞利格曼是美国著名心理学家，被誉为积极心理学之父，此书为积极心理学领域的经典之作，系统阐释了塞利格曼的幸福2.0理论。在书中，塞利格曼具体阐释了构建幸福的具体方法。他提出，实现幸福人生应具有5个元素（PERMA）, 即，要有积极的情绪(positive emotion)、要投入（engagement）、要有良好的人际关系（relationships）、做的事要有意义和目的（meaning and purpose）、要有成就感（accomplishment）。PERMA不仅能帮助人们笑得更多，感到更满意、满足，还能带来更好的生产力、更多的健康，以及一个和平的世界。

1. **《非暴力沟通》**

作者：马歇尔·卢森堡；出版社：华夏出版社；出版时间：2016年

内容简介：在人际沟通中常见的言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论等等会给我们带来很多情感上的伤害，甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。卢森堡博士早年师从心理学大师卡尔·罗杰斯，后来他发展出极具启发性和影响力的非暴力沟通的原则和方法，依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处。非暴力沟通能够：疗愈内心深处的隐秘伤痛；超越个人心智和情感的局限性；突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式；用不带伤害的方式化解人际间的冲突；学会建立和谐的生命体验。

1. **《第七感：心理、大脑与人际关系的新观念》**

作者：丹尼尔·西格尔；出版社：浙江人民出版社；出版时间：2013年

内容简介：丹尼尔·西格尔提出的“第七感”的概念，为“情商与社交商之父”丹尼尔·格尔曼提出的情商与社交商理论，提供了基础。第七感理论，堪与弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论并驾齐驱，在身、心与大脑整合方面，无人能出其右。

人类的五种感官知觉，让我们得以探索外在世界；第六感，让我们得以察觉自己内在的生理状态。第七感，则是一种向内观看的能力，也是本书作者丹尼尔·西格尔博士结合脑神经科学与心理临床治疗的研究结晶。第七感不仅使我们关注自己的内心，也使我们体悟他人的感受，从而在彼此间建立情感联结。该书指导我们如何掌握第七感这项技能，让读者了解，其实我们有比自己想象的更多的机会去改变自己的心理、大脑、人际关系，甚至是某些与生俱来的性格特点，从而实现自我蜕变，获得幸福、健康，以及令人满意的人际关系。

1. **《专念——积极心理学的力量》**

作者：埃伦·兰格；出版社：浙江人民出版社；出版时间：2012年

内容简介：作者埃伦·兰格，是积极心理学奠基人之一、第一位获得哈佛终身教职的女性心理学家。她首次提出的积极心理学重要概念“专念”（Mindfulness），启发了整个世界，改变了无数人思考与感觉的模式。专念是不受束缚的思维，是洞悉一切的思维，是既理性又充满远见的思维。在该书中，她介绍了人们司空见惯的“潜念”的特征、根源和令人们付出的代价，介绍了人们求之不得的“专念”的概念、特征、好处和灵活运用。《专念》以西方科学的范式，给我们开启了理解人类意识奥妙的新大门。

1. **《幸福的勇气》**

作者:岸见一郎，古贺史健；出版社:机械工业出版社；出版时间:2017年05月

本书是岸见一郎《被讨厌的勇气》“勇气两部曲”的完结篇，同样以百年前心理学者阿德勒的思想为核心，以“青年和哲人的对话”的故事形式展现。在上次谈话的3年之后，青年已经辞去图书管理员工作，成为了一名小学老师。但是再次出现在哲人面前的他，经历了许多现实（在工作当中）的摧残，对于当初的理想已经感到绝望了：“阿德勒的思想，在外面的世界没有意义。”于是，“猛药”级的哲学对谈，再度开始……

如果说《被讨厌的勇气》是地图，《幸福的勇气》就是行动指南。

1. **《韧性》**

作者：艾尔·赛伯特，译者：杨柳；出版社: 中国人民大学出版社;出版时间：2009年

《韧性》通过生动的故事、练习和案例，向读者描述成为具有高复原力者的五个步骤。复原力、弹性、灵活性、韧性：在生活中应对变化和挑战的能力是健康、高效生活的关键。《韧性》不是专门为那些患有心理疾病或精神上、情感上受过刨伤的人准备的，而是要告诉健康的正常人，如何挖掘和利用与生俱来的潜能，面对急剧的变化，化解无休止的压力。我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。

1. **《真实的幸福》**

作者：马丁·塞利格曼；出版社：万卷出版公司；出版时间：2010年

过去心理学多半是关心心理与精神疾病，忽略了生命的快乐和意义，塞利格曼博士希望校正这种不平衡，帮助我们追求真实的幸福与美好的人生。因此本书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别和运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。本书告诉我们，为何我们会有幸福觉？谁会有很多的幸福感？如何能在生活中建立持久的幸福感？本书还包含了众多的测试，帮助你深入了解自己的幸福感以及自己突出的优势，最终实现幸福、有意义的人生。

1. **《认识自己，接纳自己》**

作者：马丁·塞利格曼；出版社：万卷出版公司；出版时间：2010年

《认识自己，接纳自己》 将颠覆你以往深以为是的观点。节食能达到减肥的效果吗？戒烟、戒酒能成功吗？你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

1. **《活出最乐观的自己》**

作者：马丁·塞利格曼；出版社：万卷出版公司；出版时间：2010年

如果你是商人，你需要乐观，渡过金融危机的猛烈冲击。如果你是职场人士，你需要乐观，扛过每一个难关和挑战。如果你是家长，你需要乐观。给孩子一个积极的榜样。如果你[是](https://baike.baidu.com/item/%E6%98%AF)学生，你需要乐观，以应对学业的压力。如果你是[运动员](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E5%91%98)，你需要乐观，抓住最后1秒的胜利机会。本书告诉人们如何以最乐观的心态面对生活，让自己能够以一种乐观积极地态度去生活，去面对一切困难。

1. **《专念学习力：打破7个扼杀创造力的学习神话》**

作者：埃伦·兰格；出版社：浙江人民出版社：出版时间：2012年

埃伦•兰格对传统七个学习神话——熟能生巧、专心一意、延迟满足、倒背如流、对抗遗忘、绝对智能、非错即对——的颠覆解析，打破人们对学习的认识，改变传统的学习方法，让学习变得更加有乐趣，更加有意义。

“专念学习力”思想改变了人们在学习上长期陷入的僵局，打破惯用的学习思维。实践专念的学习方法在质疑学习神话的同时，也重构了我们的思维模式，改变了我们看待事物的方式，专念地学习能让我们更有能力、更有魅力、更有创造力。

1. **《少有人走的路》（三部曲）**

作者：M·斯科特·派克；出版社：吉林文史出版社；出版时间：2007年

《 少有人走的路》三部曲处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，帮助我们探索爱的本质，引导我们过上崭新，宁静而丰富的生活；它帮助我们学习爱，也学习独立；它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。归根到底，它告诉我们怎样找到真正的自我。20世纪人类的病痛是“心灵的沦丧”。针对当下的种种问题，这套书供了一种新的解决方式。它无需高深的哲理，更与医学技术无涉，你只需要重新审视日常生活，就能找回久违的快乐与满足。其实，精心挑选的一束鲜花、浆洗的干干净净散发着香味儿的桌布，这些微末细节都可以滋养干涸已久的心灵，让我们从中获得满足与幸福。

1. **《自控力》**

作者：凯利·麦格尼格尔；出版社：文化发展出版社；出版时间：2012年  
　　作为一名健康心理学家，凯利·麦格尼格尔博士的工作就是帮助人们管理压力，并在生活中做出积极的改变。多年来，通过观察学生们是如何控制选择的，她意识到，人们关于自控的很多看法实际上妨碍了我们取得成功。例如，把自控力当作一种美德，可能会让初衷良好的目标脱离正轨。所以，麦格尼格尔要求她的学生了解影响自控的生理学基础、心理陷阱和各种社会因素。麦格尼格尔吸收了心理学、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。本书为读者提供了清晰的框架，讲述了什么是自控力，自控力如何发生作用，以及为何自控力如此重要。

1. **《象与骑象人——幸福的假设》**

作者：乔纳森·海特；出版社：浙江人民出版社；出版时间：2012年

在《象与骑象人》中，作者把人类思考了两千多年的问题，归结为10个假设，放在科学的天平上，到底哪些是真理，哪些是谬误？海特提出，人的心理可分为两半，一半像一头桀骜不驯的大象，另一半则是理性的骑象人。这两个分裂的部分，使得人们常常陷于理性与非理性的思想争战之中，而这种争战不仅会影响我们的决策，也会削弱我们的幸福感。乔纳森·海特融合了心理学、哲学、伦理学、宗教以及人类学等学科知识，大量饮用了古今东西方哲学、文学与宗教中有关人的心理的看法，继而以现今神经科学与社会心理学的研究成果，来验证关于古老的关于幸福的假设，还让我们懂得，如何积极地、理性地去寻找幸福和生命的意义。

1. **《你的生命有什么可能》**

作者：古典；出版社：湖南文艺出版社；出版时间：2014年

本书探讨了以下问题：高竞争的工作、高不可攀的房价和房租、 拥挤的交通、糟糕的空气、不安全的食品……在竭尽全力才能生存的时代，年轻人如何追求自己的梦想？在这样的时代，我们的生命又有什么可能？如何才能越过现实和理想的鸿沟，找到和进入自己希望的人生？如何修炼自己在现实中活得更好的能力？如何在现实之中发展自己的兴趣？如何连接现实和理想？如何面对生命里的苦难、贫穷、不完美或者不公正？如何获得心灵的自由？在书中，古典谈到了人生四个永恒的主题：影响力、爱、自由、智慧。本书写给成长中的每一个人，以生涯之学和古典的独特人生体验，带领所有好奇、冒失又热爱生命的读者一起成长。

1. **《积极情绪的力量》**

作者：芭芭拉·弗雷德里克森；出版社：中国人民大学出版社；出版时间：2010年

在积极心理学兴起与时代变迁的大背景之下，人们对积极情绪的兴趣与日俱增。实际上，如果我们细数积极心理学，芭芭拉·弗雷德里克森教授关于积极情绪的“扩展和建构”理论就是那块最厚重的基石。本书整合了积极心理学中的积极情绪的10大重要概念，如喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱，依托“扩展和建构”理论，将其冶于一炉，称为积极情绪。

1. **《拥抱不完美：认回自己的故事疗愈之旅》**

作者：周志建；出版社：中国妇女出版社；出版时间：2014年

《拥抱不完美：认回自己的故事疗愈之旅》以“拥抱不完美、做真实的自己”为主题，通过讲故事的方法（叙事疗法，目前广受关注的一种心理治疗方法），深入浅出地分析追求完美这种心理倾向的内在原因，帮助读者认识自己、接纳自己。本书既是一本叙事疗法的大众读本，也是一本广泛意义上的心灵励志书。在这本书里，作者说了很多关于自己不完美的母亲、不完美的自己的故事。读者从这些故事里可以看见自己，也愿意开始说故事，接纳自己的不完美。故事的疗愈在于让我们得以重拾生命中的每个碎片，然后把它们拼起来，使生命变得完整。这个历程，就是自我接纳，就是你与自己的不完美和解的过程。 一人故事，众人故事。我们能够在这些故事里，看见自己，疗愈自己，领悟人生。

1. **《爱的艺术》**

作者：艾里希·弗洛姆；出版社：上海译文出版社；出版时间：2014年

《爱的艺术》系德国著名思想家、精神分析大师艾里希·弗洛姆脍炙人口的代表作之一。作者在书中对于爱是否是艺术的问题做了说明，将学习艺术的程序分为两部分，一是理论、二是实践。本书作者并未使用艰涩难懂的心理学术语，因为这本书就是写给大众，它提醒大家重视爱对人类生存的必要性。在这里，爱不仅只是狭隘的男女爱情，也并非籍由磨练增进技巧即可获得。爱是整体人格的展现，要发展爱的能力，则需要努力去发展自己的人格，并朝创造性目标迈进。爱不是占有和被占有，而是一个人是否拥有成熟的人格的体现。爱，绝不是两个人独立成一个世界；爱，是两个人共同去欣赏这个世界。

1. **《超越自卑》**

作者：阿德勒著,黄光国译；出版社：江西人民出版社；出版时间：2011年

《自卑与超越》是个体心理学先驱阿德勒博士的巅峰之作，是在阿德勒思想最成熟的1932年写就的，书中包括了阿德勒最主要的思想。《自卑与超越》语言平易近人，结构严谨，是心理分析的重要参考读物。同时，对于家长和教师而言，也是一本非常优秀的教育指导书籍。本书依据阿德勒个体心理学对自卑感的由来、自卑感的作用及生活风格与自卑情绪的关系，从生活的意义、心灵与肉体、自卑感与优越感、早期的记忆、梦、家庭的影响、学校的影响、青春期、犯罪及其预防、职业、人及同伴和爱情与婚姻等十二个方面加以论述，他认为人类的行为都是出于自卑感及对自卑感的克服与超越。

1. **《做你自己的心理治疗师》**

作者：琳·洛特，芭芭拉·曼登霍尔；出版社：北京联合出版公司；出版时间：2015年

这是一本会让你成为自己和他人的“鼓励咨询师”的书；本书是正面管教的基本理念在成人关系中的一次全新应用和拓展，将帮助你开启一个有助于你改变自己的人生和人际关系的赋予你自己力量的模式。本书共8章，每章为一周。每一章都遵循相同的模式：识别你成长和改变的障碍；尝试一种或几种改变的选择；进行一种建议活动。综合起来，每一章都是一个完整的体系，以帮助你彻底找出问题所在，并做出会给你生活带来幸福和满足的改变。