

心理学,无时无刻不在影响着我们的生活。洞悉人性善恶,洞察社会现实,处理人际关系,治愈受伤心灵,管理失控情绪,解开情感困惑……生活中的方方面面都离不开心理学。8月,本报为大家带来心理学主题书单,翻开这些书,就像开启一场与自己内心对话的旅程,让知识成为改变生活的力量。

□本报记者 张沁 整理



《分手心理学》

作者:曹雪敏

推荐理由:这是一本让你走出伤痛的理性疗愈书,从心理学和脑科学角度,手把手教你在关系破裂后认清自己、对方和关系,拥有持久的爱与亲密关系。

当亲密关系出现波折时,正是我们看见自我、重建自我的契机。这时你可能急切地想知道:为什么感情会出现问题?如何走出伤痛?怎么做才能真正获得爱的能力?经历本身并不能让人获得经验和成长,对经历的思考和理解才是最有用的。本书提供了你在这个阶段亟需的心理学知识、理论和被证明有效的方法,引导你了解自我、强大自我。

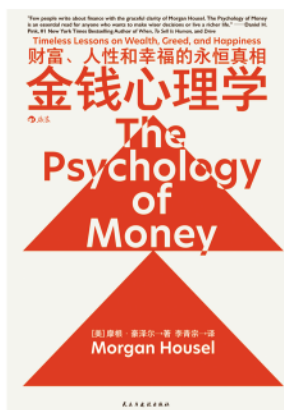


《金钱心理学》

作者:[美] 摩根·豪泽尔

推荐理由:本书是难得一见的、兼具思想深度与现实指导意义的杰作。它没有提供速成的致富代码,却揭示了通往财务自由和内心安宁的底层逻辑——理解人性,管理行为,敬畏风险,拥抱时间。它告诉我们,理财的终极奥义不在于战胜市场,而在于认识并超越自我。

本书像一座灯塔,照亮我们穿越金钱迷雾,抵达更理性、更从容、更自由的彼岸。它值得放在案头,常读常新,成为我们管理财富,经营人生的智慧指南。无论你处于财务旅程的哪个阶段,读此书都将有所收获。



《藏在成语中的心理学》

作者:杨眉

推荐理由:本书为传统文化与现代心理学搭建起了巧妙的桥梁。作者以汉语成语为密码本,拆解日常行为背后的心理机制——杯弓蛇影,藏着焦虑的认知扭曲;三人成虎,揭示从众心理的运作逻辑。

书中没有堆砌的专业术语,而是用“守株待兔”解析强化理论,以“叶公好龙”阐释自我认知偏差,每个成语都是一扇了解人性的窗口。这种本土化解读方式,既让读者重新发现成语的智慧,又能轻松掌握心理学工具,特别适合普通人阅读。读罢你会发现,我们老祖宗留下的四字短语,早已写透了人心的规律。



《儿童教育心理学》

作者:[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

推荐理由:本书剖析了易被忽视的心理机制:孩子故意打翻水杯,可能是在用笨拙方式寻求关注;拒绝参与集体活动,或许是害怕不被接纳。它颠覆传统教育的“纠错思维”,提出更具温度的方法:孩子说谎时,别急着指责,先思考“他是否因害怕不被爱而掩饰”;面对退缩的孩子,重点不是“鼓励勇敢”,而是用小任务帮他积累“我能做到”的经验。

这部百年经典的价值在于,它让家长与教师明白:教育不是塑造“听话的孩子”,而是培养“有勇气参与社会的人”。



《了不起的我:自我发展的心理学》

作者:陈海贤

推荐理由:如何养成一个新习惯?如何让心智变得更成熟?如何拥有高质量的关系?如何走出人生的艰难时刻……破解这些难题,心理学能够提供很多有用的线索。陈海贤博士把自己13年心理咨询的经验和思考,结合多个心理学流派的理论,从行为、思维、关系、瓶颈期和人生地图五个层面出发,给你一套实现人生突破的系统方法。

书里不打鸡血、不灌鸡汤,而是提供一系列改变与发展的实用工具,直击人生的种种问题。帮你创造更满意的人生,成就了了不起的自己。

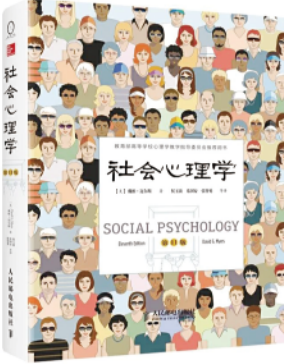


《社会心理学》

作者:[美] 戴维·迈尔斯

推荐理由:本书是全球最权威的心理学教材之一,以其严谨的学术性和生动的案例解析,成为理解社会行为的经典指南。最新版融入了数字时代的研究成果,探讨社交媒体、群体极化等当代议题,使经典理论更具现实意义。

本书剖析了社会认知、从众行为、偏见形成等核心议题,揭示环境如何影响个人判断。在信息过载的今天,这部著作犹如一把钥匙,帮我们解码人际关系、群体行为的心理机制。无论是提升自我认知,还是理解社会现象,都能提供深刻的启示和实用的指导。



《进化心理学》

作者:[美] 戴维·巴斯

推荐理由:进化心理学是一门革命性的新科学,提供了一个独特视角来观察人类的心理和行为,是现代心理学和进化生物学在理论上的真正融合。

书中,作者对进化心理学这一日新月异的领域进行了全面而深入的回顾和展望。全书按照适应性问题的展开,从生存挑战、择偶、亲代抚育、亲属关系到群体生活的挑战,包括合作、攻击、性冲突、地位和社会等级。作者的写作风格清晰简洁、引人入胜,普通读者也能将书中的相关知识应用于理解自身和他人生活。



《习惯心理学》

作者:[美] 温迪·伍德

推荐理由:你是否也有过这样的感觉:明明很努力地想要改掉某些坏习惯或者想努力培养一些好习惯,可越努力,却发现越难坚持。

本书给我们打开了新思路:或许一个好习惯的养成,跟是否有意志力无关。在很多情况下,更应该依赖的是那个在意志力之外的无意识自我。通过创造稳定的环境,不断重复要养成的行为并及时给予自己奖励的方式,把习惯固化下来。不用在内心做斗争就自动去做的事,改变才能轻松而持久。



沁新阅读

主持人:张沁

读万卷书 记者陪你翻阅人生

