大学生心理健康素养提升工程系列丛书

心理学好书说给你听

心灵成长好书推荐50本

丁闽江◎主编

你会经常责怪自己吗？

你会在与人交流时感觉不自在吗？

你会常常感觉压力很大吗？

你会经常焦虑吗？

你有拖延症吗？

你失眠吗？

还有，你真的快乐吗？

……

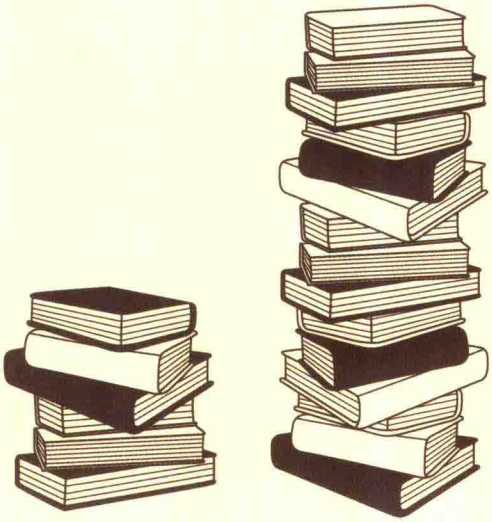
成长的路上，会遇到各种各样的苦恼。

五十本心理学好书，慢慢说给你听，

带你化解上述所有问题。

时，有工具可依靠，有办法可寻求。

不要怕，不要慌，未来可期。



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

大学生心理健康素养提升工程系列丛书

心理学好书说给你听

心灵成长好书推荐50本

主　编　丁闽江

副主编　修靖云

编　委　陈玉婷　张国欣　吴　琛　林泽琴　黄玲珑

華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

心理学好书说给你听：心灵成长好书推荐50本 / 丁闽江主编. — 北京：华夏出版社有限公司, 2020.1（2020.5重印）
（大学生心理健康素养提升工程系列丛书）
ISBN 978-7-5080-9664-3

Ⅰ.①心… Ⅱ.①丁… Ⅲ.①心理学－推荐书目Ⅳ.①Z835②B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第268682号

心理学好书说给你听：心灵成长好书推荐50本

主　　编　丁闽江
责任编辑　陈　迪　王秋实

出版发行　华夏出版社有限公司
经　　销　新华书店
印　　刷　北京九州迅驰传媒文化有限公司
装　　订　北京九州迅驰传媒文化有限公司
版　　次　2020年1月北京第1版　2020年5月北京第2次印刷
开　　本　720×1030　1/16
印　　张　18.25
字　　数　245千字
定　　价　59.00元

华夏出版社有限公司 网址:www.hxph.com.cn 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028
若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。电话：（010）64663331（转）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

进入新时代，随着社会发展，心理健康问题受到党和国家的高度重视。习近平总书记在十九大报告中提到，要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，在全国高校思想政治工作会议上强调，要坚持不懈促进高校和谐稳定，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导。

立德树人是高校人才培养的根本任务，要把关心学生的成长贯彻到学校教育教学的全过程，要根据新时代大学生的心理特点，准确把握大学生的心理需求，了解大学生的实际困难，研究和关注大学生的情绪发展方式，确实从解决大学生的实际困难入手，加强对大学生的人文关怀，帮助疏导大学生的情绪，帮助大学生获得自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，培养大学生良好的心理素质和意志品质，促进大学生身心和谐发展。

心理健康教育是落实立德树人的重要抓手，高校心理健康教育工作的根本目标是提升全体学生的心理健康素养。让每一个学生拥有正确的心理健康理念、拥有基本的心理健康知识、拥有促进心理健康的技能、拥有对待心理疾病患者的正确观念、拥有助人的基本知识和技能，从而达到帮助学生全面了解自己，接纳自己，发现自己的潜能，增强应对困难和挫折的能力，提高大学生的心理素养和自愈水平，塑造健全人格，以及发挥自己应有的心理健康知识帮助和服务身边需要帮助的人，促进高校及整个社会的和谐稳定，培育理性平和的健康心态，促进社会的安定与稳定。

大学生心理健康素养提升工程系列丛书的出版就是为了更好地普及心理健康知识，让每一名大学生都能懂一些基本的心理健康常识。其中，《心理

学好书说给你听：心灵成长好书推荐50本》这本书主要以学生的视角，结合大学生的日常学习生活，把50本心理学相关书籍的主要内容讲述给广大读者，并有许多作者的心得体会。本书内容通俗易懂，很接地气，很多方法适用于大学生，为邀请广大读者一起阅读心理学书籍发挥了重要作用。为了达到更好的传播效果，本书的所有内容都有音频资源，读者在阅读过程中可以通过扫描本书封底提供的二维码获得。学生读者可以通过阅读本书获得心理健康知识，提升应对心理问题的能力，让阅读照亮心灵。

本书的顺利出版要感谢学校党政领导对心理健康教育工作的大力支持，并感谢朋辈学生的辛苦付出！

第一本 《感谢自己的不完美》 1
第二本 《暗时间》 7
第三本 《非暴力沟通》 12
第四本 《自控力：如何掌握自己的时间和生活》 18
第五本 《好心情》 23
第六本 《偷影子的人》 29
第七本 《只想静下来》 34
第八本 《刻意练习》 40
第九本 《小学问 解决你的7种人生焦虑》 45
第十本 《心灵符语》 51
第十一本 《心的重建》 56
第十二本 《拖延心理学》 61
第十三本 《美好人生诊断书》 67
第十四本 《情绪急救》 73
第十五本 《黑羊效应》 78
第十六本 《我们是这样活过来的》 83
第十七本 《做事的常识》 88
第十八本 《重遇未知的自己》 94
第十九本 《超脑智慧》 99
第二十本 《精神焦虑症的自救》 105
第二十一本 《瞬变》 110
第二十二本 《番茄工作法图解》 115
第二十三本 《大学生沟通艺术》 120
第二十四本 《克服压力 认知行为自助手册》 126
第二十五本 《走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救》 131

第二十六本 《活下去的理由》 137
第二十七本 《4 点起床》 144
第二十八本 《简单冥想术》 150
第二十九本 《认知与改变》 157
第三十本 《和抑郁的自己聊聊吧》 163
第三十一本 《自卑与超越》 169
第三十二本 《抗压力：逆境重生法则》 174
第三十三本 《共情力》 180
第三十四本 《我的情绪为何总被他人左右》 186
第三十五本 《精进：如何成为一个很厉害的人》 192
第三十六本 《斯坦福高效睡眠法》 198
第三十七本 《睡眠革命》 205
第三十八本 《深度学习：彻底解决你的知识焦虑》 211
第三十九本 《不抱怨的世界》 216
第四十本 《拆除你的情绪地雷》 222
第四十一本 《反焦虑思维》 228
第四十二本 《恐惧的哲学》 234
第四十三本 《生命中的不速之客》 239
第四十四本 《思维力：高效的系统思维》 245
第四十五本 《提问的逻辑》 250
第四十六本 《夜夜好眠》 256
第四十七本 《勇气》 261
第四十八本 《整理情绪的力量》 267
第四十九本 《自尊的力量》 273
第五十本 《总能做出正确决定的幸运法则》 279

第一本
《感谢自己的不完美》

我们总是会存在各种各样的小缺陷，也许是不完美的小情绪，也许是不经意间养成的坏习惯，这些小缺陷参与、形成了我们的思维方式和行为习惯。或许很多事情因为小缺陷有了不完美的结果，但对小缺陷全盘否定是没有意义的。因为从另一方面来看，坏习惯可以对我们产生积极的影响。坏习惯不是我们的敌人，小缺陷也可以帮助我们成长。例如悲伤可以完结悲剧，愤怒可以保护自己，恐惧让我们知道什么最重要。感谢自己的不完美，与自己共舞吧！

立身以立学为先，立学以读书为本。今天想给大家推荐的好书是由武志红先生所著的《感谢自己的不完美》。我们似乎总是认为负面情绪会阻碍我们的发展，像悲伤、愤怒、内疚和恐惧等，除此以外，还有坏习惯。于是我们开始对它们产生抵触情绪，一旦出现了这些情绪我们总是想方设法地压制它们。而本书从另一种角度看待这些负面情绪，用心理学知识来解读它们，帮助我们看到负面情绪积极的一面，感谢它们的出现，拥抱它们，接受自己。下面就让我们来一起探究该怎样理解、接受、感谢它们吧！

○ 坏习惯不是你的敌人

“我总是把工作拖到最后一刻才做，前面有大把的时间都会被我挥霍掉。每次在截止日期前赶工作的时候，我都在想下次一定要先把工作完成，可是……”

“我很想减肥，也知道要减肥就该管得住嘴，迈得开腿。大多数情况下，我还能控制得住自己，但情绪低落的时候，我就会敞开肚皮大吃一顿。减肥计划就这样终止了。”

我们讨厌我们的坏习惯，因为这些坏习惯会阻碍我们得到我们想要的东西。在本书中，作者认为改变恶习最关键的是不和恶习较劲，接受恶习。

首先让我们来理解恶习。我们痛恨的坏习惯一定曾在某一方面让我们获益，所以我们才会无意识地重复它们。当我们说要控制坏习惯时，其实是把坏习惯放在了我们的对立面。这样的控制不过是压抑，压抑得越厉害，反击的力量就越大。真正能自控的人是内心和谐的人，他们将自己内心的每一部分需求都当朋友来看待，这样可以完美地与自己和谐共处。我们可以尝试不再试图压制我们的一些缺点，而是把它们当作朋友来接纳，从中认识自己。

许多次暗自下定决心要开始做出一些改变，但每次尝试都以失败告终。失败的一个很重要的原因是我们没有一个强大的动力值得我们坚持。如果改

变的动力是外部动力，这样就很容易失败，因为外界的意见是实时变化的，我们很容易失去方向，甚至因周围的人自暴自弃。但如果我们是因为内在的动力去改变，比如为了自己能够更加健康而去减肥，为了使自己感觉不错，去改善自己的人际关系，那么结果很可能就大不相同。要保证自己的誓言能得到坚持，就必须找到值得坚持的理由。我们可以把想达到某个目标的理由全部列出来，从中选取一个最能使我们坚定的，那个理由就会成为我们坚定的动力。当我们真正喜欢一件事时，自律就会成为我们的本能。

我们找到了改变坏习惯的动力后，就要行动起来，养成好习惯来代替坏习惯。首先，我们可以从最容易的事情开始。在最开始的时候不要给自己太大压力，只要完成一些小任务就可以了，比如整理好桌面，拿出需要着手做的文件，但不要急着去做。第二，规定我们每天都必须做一件事情。做过的许多承诺，都没有坚持下来。那么，先不要急着短时间内全部实现它们，我们只要一天完成一件事就可以了。第三，每天必须不做一件事，即每天舍弃一个坏习惯。同样的，也不要急着短时间内丢弃所有的坏习惯，慢慢来。例如做出今天不拖延作业，抑或今天不再饮食失控之类的决定。第四，不要积累太多未完成的事情。太多未完成的事情积压在备忘录中会带来压力，引发我们的焦虑。我们可以给自己设定一个奖罚机制，当我们完成了一项任务，就可以奖励自己，吃喜欢的水果；当我们没有完成既定的任务，我们就可以给自己一个小小的惩罚。

○ 悲伤是完结悲剧的力量

临床心理学中有一个基本理论：一个人与原生家庭的关系决定了这个人的心理健康程度。但总会出现例外的情况，一些人即使在童年时期有着悲惨遭遇，但他们依然能够拥有开朗的性格，美好的人生。书中讲述了 z 的故事，z 就是这样的人，拥有悲惨的童年经历，依然能够开心地生活，实现自己的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

梦想。通过她的故事，我们可以知道：悲伤是完结悲剧的力量。

幼小的 z 父母离异，妈妈弃她而去，直到现在都杳无音信。爸爸对女儿一直缺乏关照，唯有姑姑对她还不错，当爸爸不给 z 交学费时，姑姑会把欠交的学费补上，让她继续上学。z 在小学时特别敏感，过分在乎别人的评价，担心别人对她不满，疏远她。因为家庭情况的缘故，z 在学校中永远是最特殊的那一个：其他同学都换上了新课桌新校服，她只有洗得发白的校服和破旧的木桌。这样的特殊总会引人侧目，一个个不经事的眼神在 z 看来就是对她极大的侮辱。渐渐地这样的事情多了，z 想到了要结束自己的生命。

拯救了她生命的是一张表格。她在一张表格上列出“活下去的理由”和“死去的理由”，当看到“死去的理由”下陈列了一大段，而“活下去的理由”下方的寥寥片语，她突然间陷入了悲伤的绝境，从默默抽泣到止不住地号啕大哭，她觉得世界上再没有比她更惨的人了。就是这次悲伤让她认清了自己悲惨的人生真相，得以置之死地而后生。正如她自己说的：“你很惨，非常惨，但你有力量好好活下去！”这句话给了她前所未有的力量，她变得开朗、乐观，交了许多朋友，成为一个独立自强的人。

失败、失恋、原生家庭带来的种种不幸都会让我们身处困境，但真正让我们无法摆脱逆境的，是我们刻意去抵触悲伤。这样一来，我们的心也就远离了我们“悲惨”的人生真相。当我们不再花气力与悲惨事实较劲，而是把精力投入到自己身上时，我们的人生会迎来意想不到的转变。

当悲伤的事出现时，我们需要一次彻底沉入悲伤的机会，来“直面自己惨淡的人生”。比如寻找心理咨询师倾诉，跑进房间大哭一场等。

越逃避，阴影越重；越勇敢，阴影越轻！

○ 愤怒是对愤怒者的保护

“当人们清楚地表达出愤怒的情感时，它就能为一个人和一种关系做出

很大贡献；但是当愤怒被隐藏起来时，它的影响则正好相反。”美国心理学家托马斯·摩尔在《灵魂的黑夜》中如此说道。我们总因惧怕与别人关系疏远而怯于表达愤怒，但愤怒是必须的。假若我们接受自己的愤怒，那么当有人试图与我们建立坏的亲密关系时，就难以得逞。因为愤怒告诉我们，这样是不对的。我们的愤怒会令对方知难而退，从而捍卫自己的空间。

合理处理自己的愤怒需要简单的几个步骤。首先我们得找出愤怒的源头，不对无辜者发怒。当有人做出令人愤怒的事，我们会碍于各种原因不敢当面表达，于是我们将愤怒转嫁他人。例如被领导批评，回家后便把气撒在家人身上。显然，这是对我们和至亲的一种伤害。我们必须找到愤怒的源头，并针对导致我们发怒的那个人或事来表达我们内心的想法，这样的表达才是有效的。

其次是接受自己的愤怒，用合理的方式来表达。对伤害自己的人大喊大叫并不会吓跑对方，在敌人面前止不住啜泣也不会引起对方丝毫的同情。我们要清楚地意识到我们正在愤怒，找到愤怒的源头，也不必像小孩子一样，一感受到愤怒便大喊大叫。我们应该接受自己的愤怒，然后富有智慧地去处理它。有时最简单的拒绝就可以起到很好的效果。

○ 恐惧告诉你什么对你更重要

恐惧 = 怯懦？大多数人都这样认为。作者认为作为人类一种最基本的情绪，恐惧和其他情绪一样，也有着自己独特的价值，而一味地追求战胜恐惧，就忽略了恐惧所传递的重要信息。

书中举了一个真实案例告诉我们：恐惧让我们看清什么对我们最重要。

Joe 是湖南人，为了能给女朋友创造更好的物质条件，只身来到广州工作。最近他突然变得怕黑起来，偶尔起夜时甚至被镜子中的光影吓得打寒战。有一天晚上，他终于找到了自己怕黑的原因。那天晚上他尤其害怕，于是他把

所有的灯都打开，躺在床上发呆。发呆时脑海里闪过的是他与女友美好的回忆。原来是因为工作压力太大，最近 Joe 和女友的交流越来越少，关系变得很僵。Joe 突然变得怕黑，其实是害怕失去女友。想通之后，Joe 努力做出改变，抽出时间来努力改善与女友的关系。渐渐地，他怕黑的症状消失了。

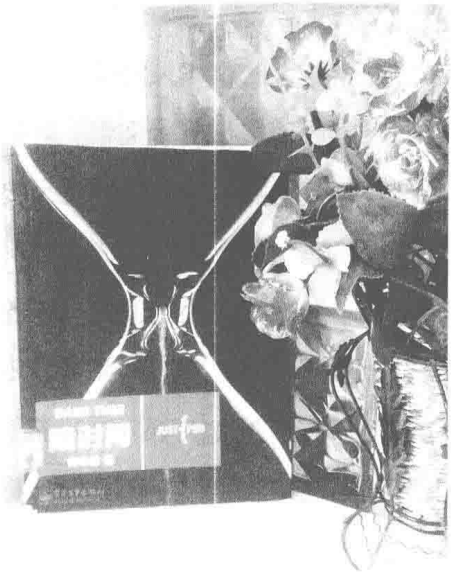
从 Joe 的案例中我们会发现许多恐惧无须去战胜。相反，我们可以静下来，聆听恐惧，发现恐惧给我们的提示。

医生可以通过观察身体外部反应出来的症状来判断病人身体内部哪里出了问题。我们不完美的小缺陷也是一样，某些事情在我们的潜意识中存在，在日常生活中我们却无法感知，只有通过这些小小的坏习惯或消极情绪来给我们提示。我们不必过于自责，不必急着去压制这些不完美。相反，我们应该感谢这些不完美，它们给我们提示，让我们看到事情积极的一面，不完美正是帮助我们接纳自我，悦纳真我的得力助手。

书中有更多精彩的内容等着大家去探索，让我们一起来接纳我们的不完美，接收不完美传递的信息，成为更真实的自己吧！

推荐文章作者及音频录制：张国欣

第二本
《暗时间》



每个人的时间都是公平的，一天24个小时，但是，如果学会将时间分秒都利用得当，抓住那些“暗时间”，也许会让自己的生命时间在一定意义上延长。本文通过摘选实用度高和贴近大学生生活的部分，分享并在一定程度上拓展书中作者按照心理学、认知科学、神经科学角度所介绍的方法，在思维方式、学习方法、时间把握、如何分析并解决问题等方面，都做了阐述及举例，希望以此能帮助同学们的成长与进步。

腹有诗书气自华。大家好，欢迎各位收听《我把好书说给你听》，我是靖云。本周要给大家推荐的一本好书是《暗时间》。

本书从心理学、认知科学和神经科学入手，讲述了我们学习心理学的必要性和重要程度，以及人是如何进行思考的，利用不一样的思维方式所带来的多元价值，如何辨识真正有效的学习方法，在日常的学习或工作中，我们要如何面对各种各样的琐碎小事，如何看待其背后可能存在的问题并顺利解决它等。总之，这本书强调：我们需要有意识地去训练自省能力并学会应用书中所教授的行之有效的思维方法。

本书的作者是刘未鹏，他是微软亚洲研究院的工程师，书中的内容参考了他八年以来的博客精华，并被总结为六个部分。作者的讲解虽部分涉及专业性，但却通俗易懂，且文章背后都有推荐拓展的其他书籍或者文章，可以供大家选择。接下来我将挑选我认为书中最精彩以及让我受益匪浅的几个要点进行分享。

第一个要点是作者希望我们养成思考的习惯。虽然人与人之间的确存在天赋和资质的差别，但是，人与人之间在学习上之所以有差距，其关键并不在于资质，而在于他选择花在思考上的时间以及思考的深度。所以当我们把握正确的思考方法并习惯于思考时，日积月累下，我们就能领先他人并拉开差距。而本书中最让我印象深刻的一句话便是“衡量一个人活了多久，应该用思维时间来计算”。

不知你有没有经历过，明明坚持花了很长时间去学习一门专业课，内心的感觉是，我为它付出了很长时间和足够多的精力，可是结果却不如我所愿。本书中就提醒了我们，在对任何专业投入足量的时间以及大量的精力进行学习时，我们都要避免以自然天数的消耗来计算投入量，这很容易让我们产生自己花了很多精力、时间的错觉，而最后却一无所成。所以，我们要看的是有效利用的时间，而非表面上所花的时间。作者提出一个公式：有效投入时

间 = 表观投入时间 × 效率。这提醒我们要时刻反思自己，是否过于关注表面投入的时间，而没有注重实际的效率，也就是说，不要用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰。同时，思考深度也影响学习的反馈。在这个自媒体发展迅速和信息能快速获取的时代，我们能接触到足量的信息，文章和书籍的阅读也更加便利，但是，我们要警惕自己是否仅是被动地接收信息。如果只是对着原文通读一遍，认为看过了就已经足够了，可这其实还只停留在表浅的记忆上，并没有涉及更加深入的推理以及进一步的思考。而只有通过推理思考，挖掘事物背后隐藏的逻辑，才能全面地理解一个事物，而这种推理的过程，被作者称作思维时间，也就是暗时候。任何人都有暗时间，比如当我们下课回宿舍的路上，在食堂吃饭的时候，和小伙伴约着出门游玩需要坐公交、地铁的时间等，这些其实都可以成为你的暗时间。

第二个要点是作者认为能在恰当的时候回忆起来的知识，才是真正掌握的、可以学以致用的知识。要达到这样的程度，作者提出了好几条建议，最重要的就是自主回顾知识，主动把握回忆的机会。主动回顾旧知识，有利于我们巩固记忆，将其从短期记忆转化成长期记忆，不易遗忘。我们还可以进行新旧知识的整合，将知识从点串成线，最后归纳整理出自己的知识网络，还可能有新的启发和更深的见解。但事实上，很少有人能把主动回顾养成习惯，所以作者还给出了另一种建议——创造让自己回忆的机会。具体而言是三种方式：1. 和一起学习的人进行讨论；2. 按自己的想法，自主整理笔记；3. 进行写作、展示、讲解等方式的主动输出。作者提到的学习后进行讨论、向他人展示、对他人讲解或者自己对自己讲解，是最高效的学习方式，也称作费曼学习法。研究表明，主动学习能让记忆的留存率达 95%，因此，我们可以学着站在教学者的角度，用自己的话简易却又准确地概括和巩固知识、发现疏漏，是高效的学习方法之一。

第三个要点是我们要时常反思，学会在反思中进步。心理学上的“自利

归因”，我曾经也有，就是当人们面对一些积极向上的结果时，通常会把自己的行为归因于内部的品质特点，如能力、态度、动机等，而把他人的行为归因于外部的因素，如运气、环境等；当面对一些消极失败的结果时，却把自己的行为归于外部因素，而把他人的行为归于内部的品质特点。要摆脱这种局面，反思则是第一步。在发现别人问题的同时也要从事情预期、最终结果、过程进度、各自的情绪状态、所面临的阻碍、所具有的优势等方面去反思自己，从中所得到的教训也应时刻记住，不再重蹈覆辙，便能在反思中进步。

第四个要点是有意识地形成自己的不可替代性和核心竞争力。如果我们的能力足够强，也就是说我们知识技能稀缺和价值高，则很难找到可以替代的其他人，而核心竞争力的提升，能让自己的不可替代性提高。那么，什么是核心竞争力呢？作者认为，我们的个性、知识、经验构成了核心竞争力。因为，同样的领域，掌握技术的人数不胜数，但关键就在于个体是怎么将自己的个性、经验与知识进行组合。作者给出了一组知识技能组合：1.专业技能；2.跨专业的其他领域技能；3.学习能力；4.性格要素。就这么四条，我按照我的专业，用我自己的例子来给大家示范一下如何分析形成自己的核心竞争力。1.专业技能。我学的是针灸推拿学，对于这个专业所要求的知识储备及技术技能，如果我掌握得越透彻，运用得越自如，则我在这个专业的不可替代性越高，这是不用多解释都能理解的。2.跨领域的技能。这其实很广泛，比如，我遇到问题时解决问题的能力是否能帮到我，我在前人经验的基础上能不能有所创新，形成一套行之有效的新理论或方法，我与他人沟通的能力是否足够高，我是否拥有批判性思维，我是否懂得运用英语配合专业进行对外交流和文化宣传等。3.在学习能力上的竞争力，就是指当我遇上了新的事物或新的思想，能不能接受、吸收或者包容、借鉴。4.性格也很重要。比如，我是否有足够的好奇心（以支撑我去探索、求知），我是否足够谦卑（因为这个是虚心向他人学习和请教的基础），我是否足够自信（中医需要自身自信，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com