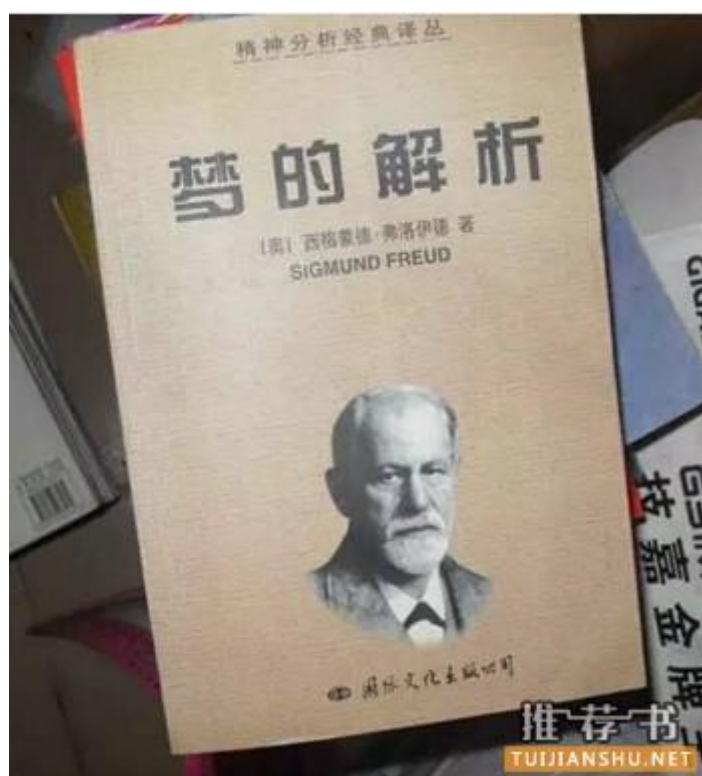


10 本最好的心理学书籍推荐

1、《梦的解析》

弗洛伊德



《梦的解析》（德语：Die Traumdeutung 英文：The Interpretation of Dreams），又译做《解梦》，商务印书馆最早译作《释梦》，经典心理学书籍，第一版出版于1899年11月。该书开创了弗洛伊德的“梦的解析”理论，被作者本人描述为“理解潜意识心理过程”的捷径。

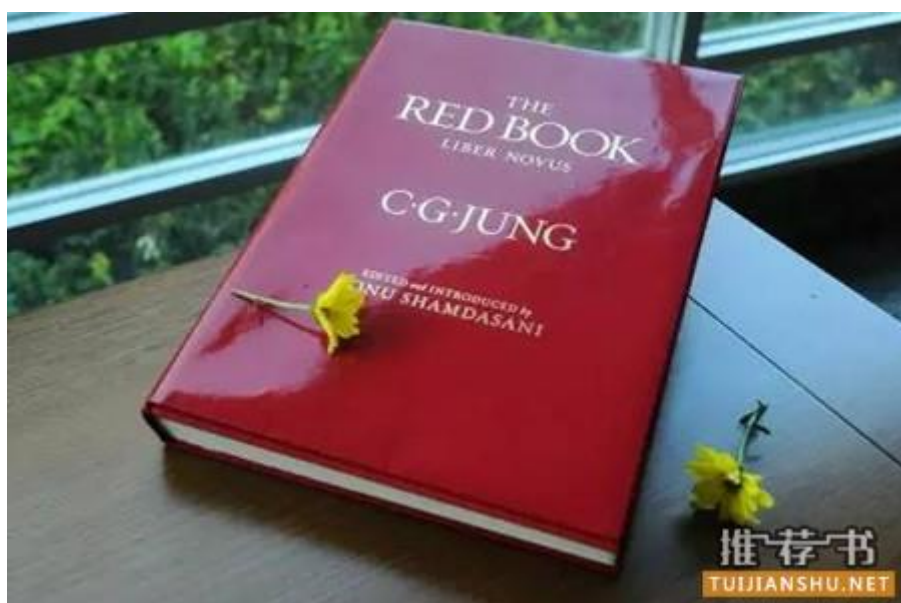
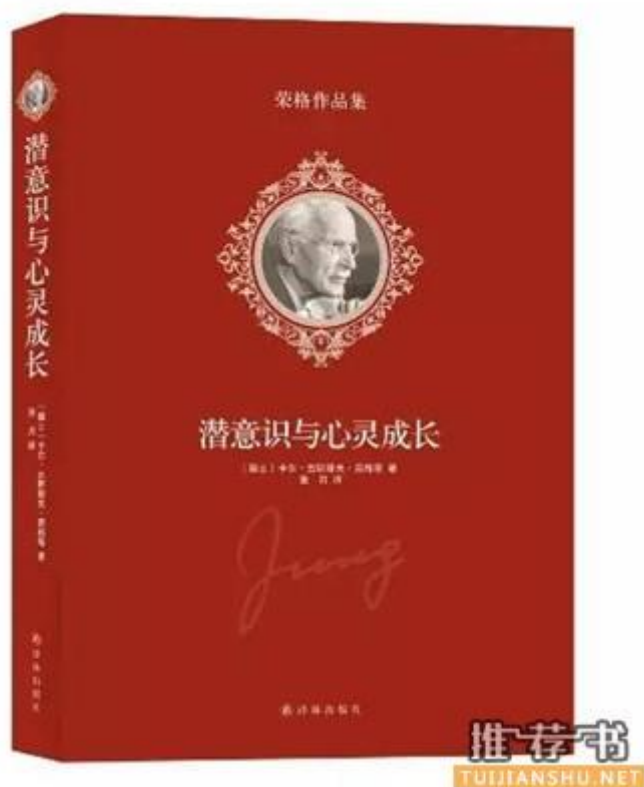


2、《荣格全集》

荣格



卡尔·荣格(Carl Gustav Jung , 1875-1961), 瑞士心理学家。1907 年开始与弗洛伊德合作, 发展及推广精神分析学说长达 6 年之久, 之后与弗洛伊德理念不和, 分道扬镳, 创立了荣格人格分析心理学理论, 出“情结“的概念, 把人格分为内倾和外倾两种, 主张把人格分为意识、个人无意识和集体无意识三层。曾任国际心理分析学会会长、国际心理治疗协会主席等, 创立了荣格心理学学院。1961 年 6 月 6 日逝于瑞士, 他的理论和思想至今仍对心理学研究产生深远影响。(好书推荐尽在 : www.tuijianshu.net)



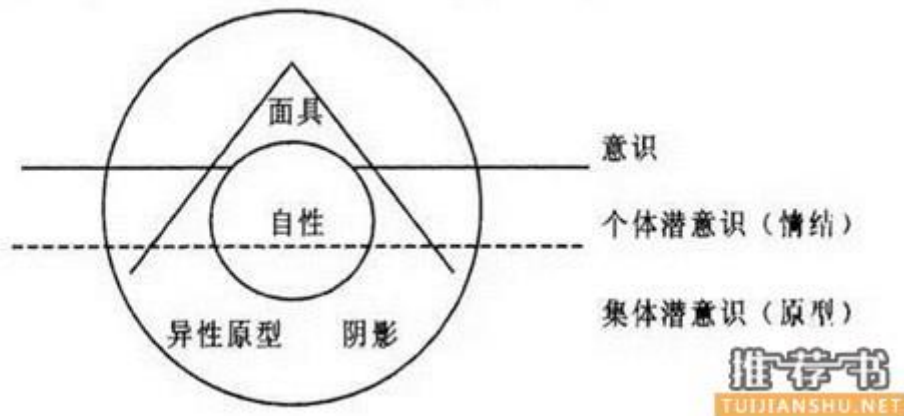
《红书》是荣格的私密之作，又称《新书》（Liber Novus），被视为精神分析学史上最重要的未出版著作，由荣格本人亲笔书写及绘图于二百余页手稿之上。尽管原为受众而写，但荣格最终还是决定将其束之高阁，

不再出版。荣格于 1961 去世，此后长达 40 年的时间里，其后代坚拒荣学家们靠近此书，绝不许他人染目。直到 2009 年 9 月，全世界仅有荣格的家人及弟子共二十余人见过荣氏《红书》。此前，荣学家索努·沙姆达萨尼耗时两年才终于劝服掌管家族文产的荣格外孙乌尔里希·赫尔尼同意出版此书。





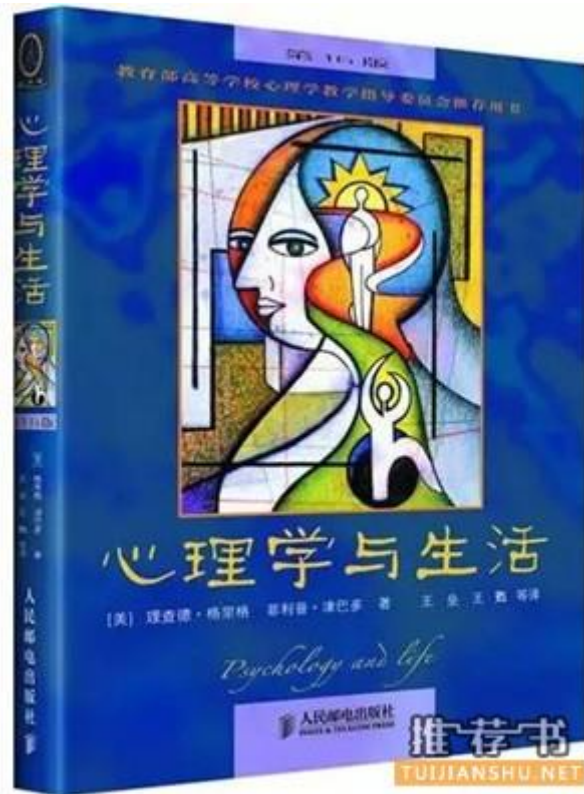
001 0000 000 000 0000000 000000 000000



(荣格的三层次结构图)

3、《心理学与生活》

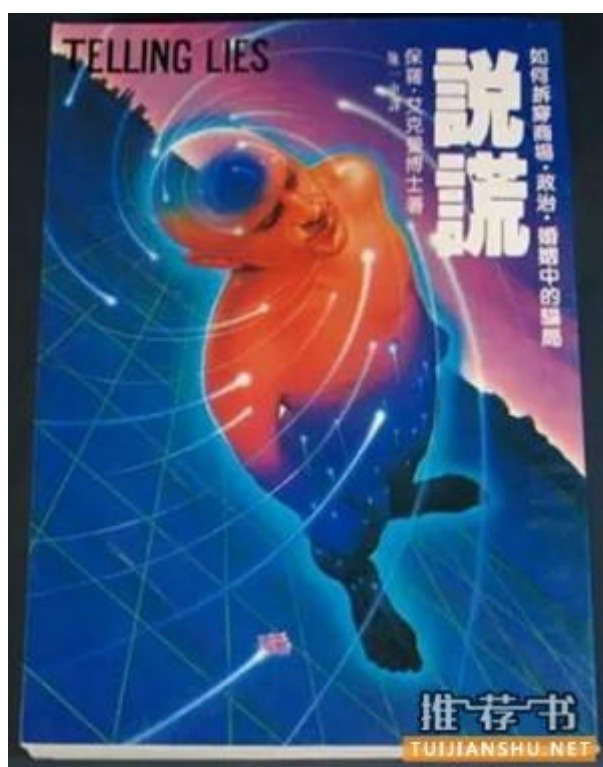
理查德·格里格， 菲利普·津巴多



我国心理学界有不少教师多年来一直用本书作为教学的第一参考用书。

4、《说谎》

保罗艾克曼



保罗·埃克曼的这本《说谎》一版再版，被欧美诸多执法机构奉为刑侦学教材。它告诉读者，人们是如何说谎，为何说谎，说谎时何有何表现；如何识破谎言，识破的可能性以及利弊；如何创造和增进识破谎言的机会。

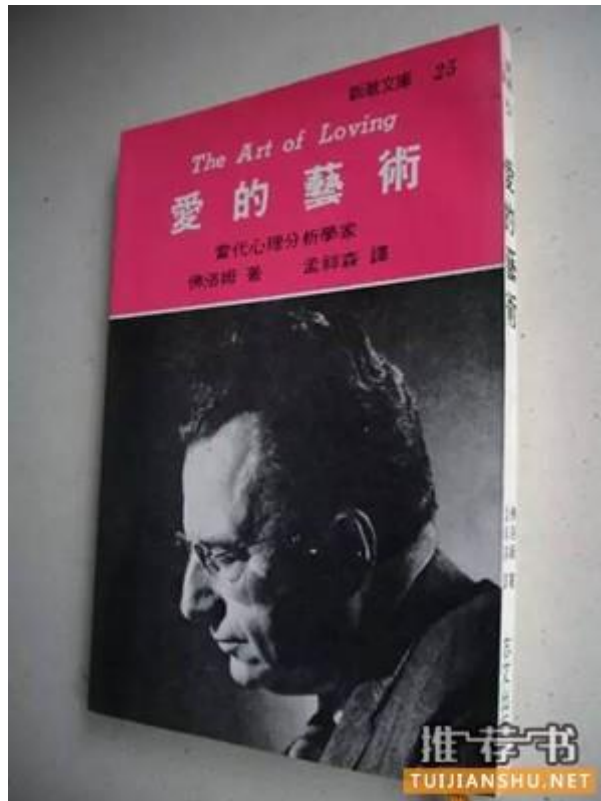
对于必须娴熟人际互动，了解嫌疑人性格特质的法官、检察官、律师与警察而言，这是一本强化职能的教材；对于需要洞悉人心，长于沟通的心理医师、社会工作者与咨询专家而言，这是一本很好的人际互动宝典；对于极欲防止被骗的市井百姓而言，这更是一本可以减少上当机会，防范诈术的实用指南。

作者简介

保罗·埃克曼（Paul Ekman, 1934- ），美国心理学家，加州大学医学院心理学教授，1991年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖，并被列为二十世纪百位最有[影响力](#)的心理学家之一。他主要研究情绪的表达及其生理活动和人际欺骗等，是这一领域最主要的专家，在四十多年的研究生涯中，曾研究过新几内亚部族、精神病患者、间谍、连环杀人犯和职业杀手等的面容。美国联邦调查局、中央情报局、执法部门、反恐怖小组等政府机构，皮克斯（Pixar）、工业光魔（Industrial Light and Magic）等著名动画工作室常常请他作情绪表达的顾问。英美的电视节目也常常向他咨询，甚至请他到节目中现身说法。他共编著有十三本书。

5、《爱的艺术》

弗洛姆



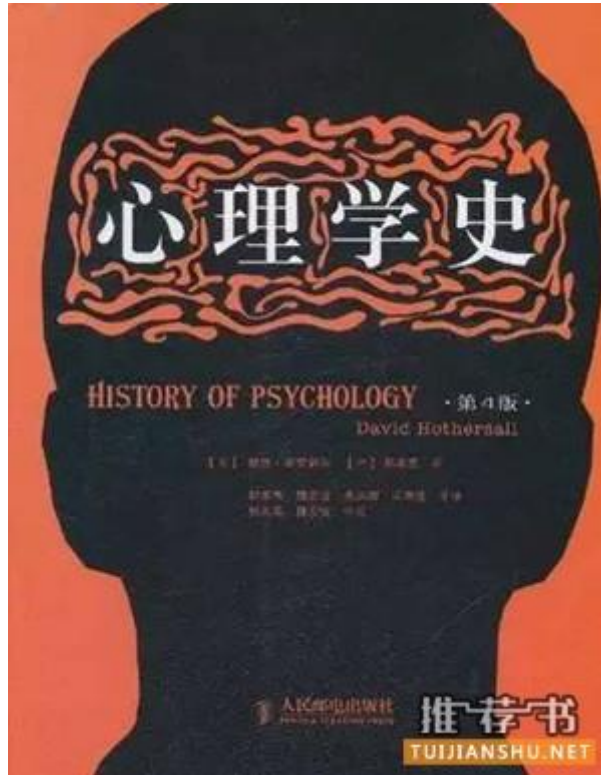
《爱的艺术》是德裔美籍心理学家和哲学家、法兰克福学派重要成员艾里希·弗洛姆最著名的作品，自 1956 年出版至今已被翻译成 32 种文字，在全世界畅销不衰，被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的作品。

作者简介

艾里希·弗洛姆(Erich Fromm.1900 - 1980 年，著名德裔美籍心理学家、精神分析学家、哲学家。1900 年生于德国法兰克福犹太人家庭，1922 年获德国海德堡大学哲学博士学位，是二十年代“法兰克福学派”重要成员。

6、《心理学史》

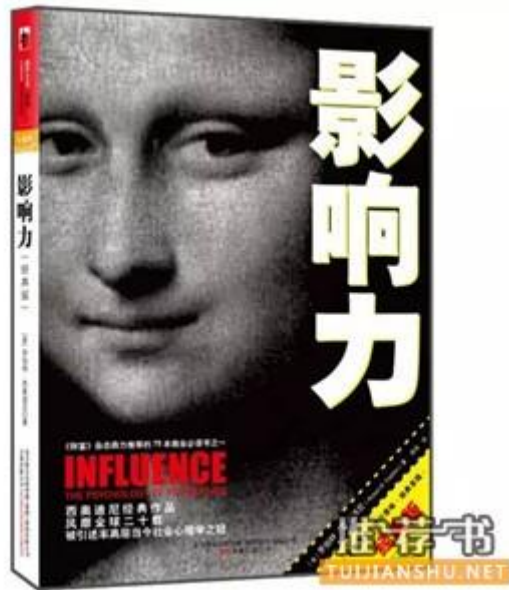
戴维·霍瑟萨尔



《心理学史》以传记体的形式，对推动心理学思想和学科发展的重要人物及其思想和理论学派进行了生动的论述。既在心理学家的社会和政治背景下追溯心理学体系的发展，又注重考察个体心理学家的生活与事业。同时，作者坚持公正的立场，为心理学家的“弱势群体”正名，还历史以本来面目。

7、《影响力》

罗伯特·西奥迪尼

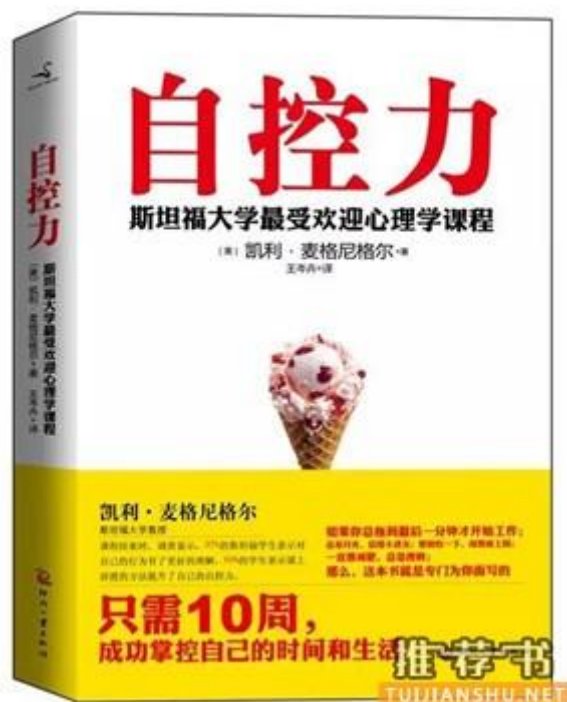


没有影响力，就没有追随力！

《影响力》告诉我，影响力是一种独特的魅力，一种无形的力量。拥有影响力的人，往往也是社会中最具成功因素的人士。书中揭示了影响力对人们工作、生活、家庭、婚姻等方面的重要意义和作用。同时，通过大量精当的实例和简明实用的理论，详细而具体的阐述了政治，经济管理，行政，职场等不同领域和不同层次的人们提高自身影响力的途经和方法。

8、《[自控力](#)》

凯利·麦格尼格尔



自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

(美) 凯利·麦格尼格尔



■ 关于本书

自控力唯一权威版本，450000读者热捧，告别拖延症、月光族、熬夜族、减肥控、淘宝控、电脑控、手机控、微博控、购物狂、工作狂、注意力涣散、抽阳、酗酒等。，把自控力当作美德，可能会让初衷良好的目标脱离正轨。

■ 名人推荐

真是一本解放思想的书！凯利·麦格尼格尔解释了意志力的科学本质，粉碎了那些我们信以为真的神话。全书建立在鼓舞人心的事实上，而非压迫性的荒谬言论上。强大的意志力终于每个人触手可及的了。





想象自己是别人评估的对象

当我们选择诱惑时，我们就会感觉到惭愧，进而阻止我们的选择。

羞愧的作用有限度

一旦超过了限度，糟糕的感觉就会加剧你的渴望，让你放弃抵抗。

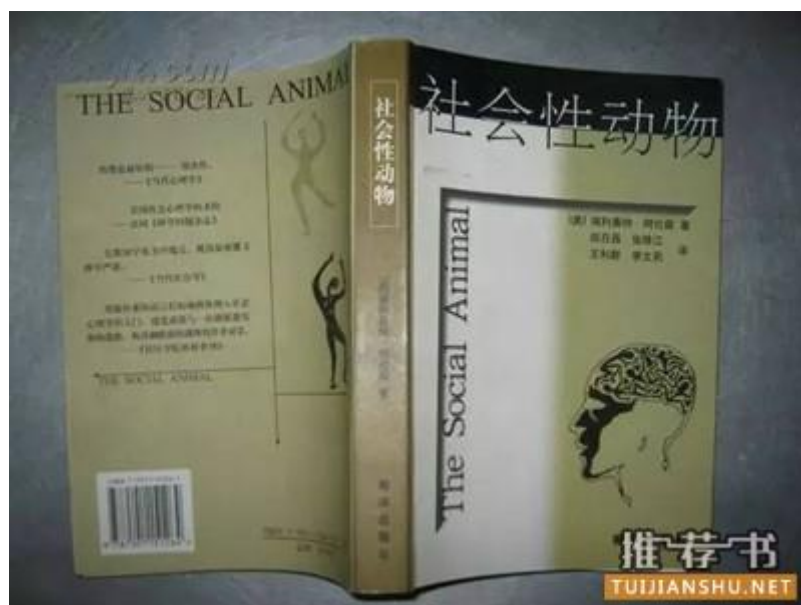
让意志力受挫的人羞愧并不能使他反省

这反而会耗尽他的意志力

推荐书
TUIJIANSHU.NET

9、《社会性动物》

艾略特·阿伦森



推荐书
TUIJIANSHU.NET

《社会性动物》是美国社会心理学家艾略特·阿伦森出版的一本社会心理学的著作，它被称为“美国社会心理学的《圣经》”。

10、《乌合之众》

古斯塔夫·勒庞



《乌合之众》首次出版于 1895 年，迄今已有一百多年的历史，被誉为大众心理学的开山之作。作者经验性地探讨了大众心理的产生与运行，有力地展示了大众非理性的充满变数的心理世界。

些由数百人证明的……

这些事实向我们证明了群体的证词价值何在。讨论逻辑学的文章有无数证人的一致同意，因此属于可以用来支持事实之准确性的最强有力的证明。然而我们的群体心理学知识告诉我们，在这个问题上，讨论逻辑的文章需要重写。受到最严重怀疑的事件，肯定是那些观察者人数最多的事件。说一件事同时被数千个目击者所证实，这通常也就是说真相与公认的记述相去甚远。

从以上情况得出的明确结论是，只能把史学著作当作纯粹想象的产物。它们是对观察有误的事实所做的无根据的记述，并且混杂着一些对思考结果的解释。写这样的东西完全是在虚掷光阴。假如历史没有给我们留下它的文学、艺术和不朽之作，我们对以往时代的真相便一无所知。那些在人类历史上

推荐书
TUIJIANSHU.NET