

20 本经典心理学入门书籍推荐



1、理查德·格里格，菲利普·津巴多：[《心理学与生活》](#)

生活中处处都有心理学，心理学入门必备书—[《心理学与生活》](#)。

简介：《心理学与生活》是美国斯坦福大学心理系多年来使用的教材，本书写作流畅，通俗易懂，深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物。

2、戴维·迈尔斯：[《社会心理学》](#)

在人身上，自然性与社会性融合一体，完美无缺。我们能挖掘出自身多少社会性的东西呢？或许，这本《社会心理学》会给你一些启发。

简介：这本书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最佳的指导性书籍。

3、艾·弗洛姆：[《爱的艺术》](#)

爱是一种艺术，爱是一种需要学习的能力。如果你还不懂成熟的爱，请读这本书，必然会有所收获。

简介：在这本书中，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。

4、古典：[《拆掉思维里的墙》](#)

世事看得多了，观念形成了心理边界，就容易困在思维的迷宫里。推荐[《拆掉思维里的墙》](#)。

简介：本书道破了很多被人们视为正常，其实很奇异的思维怪圈，其中 **waiting for life is waiting for death** 让人颇为感慨。等待，并不是一件坏的事情，可是有时候人们却陷入了期待完美的怪圈。

5、高铭：[《天才在左，疯子在右》](#)

心理学意义上的“变态”是指“非常态”，天才与疯子，都在这个范畴里，那么身为“常态”的我们如何才能理解那个世界？《天才在左，疯子在右》是一扇门。

简介：本书以访谈录的形式记载了生活在另一个角落的人群（精神病患者、心理障碍者等边缘人）深刻、视角独特的所思所想，让人们可以了解到疯子抑或天才真正的内心世界。此书是国内第一本具有人文情怀的精神病患访谈录。内容涉及生理学、心理学、佛学、宗教、量子物理、符号学以及玛雅文明和预言等众多领域。

6、M·斯科特·派克：[《少有人走的路》](#)

鲁迅说，世上本没有路，走的人多了，也便成了路。推荐[《少有人走的路》](#)。

简介：这本书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。

7、西格蒙德·弗洛伊德：[《梦的解析》](#)

弗洛伊德成名之作，为人类世界打开了潜意识的大门——[《梦的解析》](#)。

简介：本书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，《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。

8、古斯塔夫·勒庞：[《乌合之众》](#)

群体之中隐藏着恐怖的力量，它足以抹杀身在其中你的判断力。推荐[《乌合之众》](#)，群体心理学必读书。

简介：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》。古斯塔夫·勒庞在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。

9、菲利普·津巴多：[《路西法效应》](#)

一个普通人离杀人犯有多远？心理学研究表明，它肯定比你想象中近得多。这本《路西法效应》，记录了犯罪心理学史上最著名的实验——死亡实验。

简介：犯罪行为是如何发生的？情境对人有着多大的影响力？人性本恶还是本善？如果你对以上问题感兴趣，这本书或许能让你找到答案。

10、简·博克，莱诺拉·袁：[《拖延心理学》](#)

读完这本行之有效的[《拖延心理学》](#)，或许你就再也无力拖延。

简介：从学生到科学家，从秘书到总裁，从家庭主妇到销售员，拖延的问题几乎会影响到每一个人。本书的两位作者基于他们倍受好评和极具开创性的拖延工作坊和从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延作了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。本书为生活和工作在拖延者身边的人群提供了不少实用性建议。

11、罗伯特·西奥迪尼：[《影响力》](#)

这本书在社会公众中的作用确如其名，有着巨大的影响力，推荐[《影响力》](#)。

简介：政治家运用影响力来赢得选举，商人运用影响力来兜售商品，推销员运用影响力诱惑你乖乖地把金钱捧上。即使你的朋友和家人，不知不觉之间，也会把影响力用到你的身上。但到底是为什么，当一个要求用不同的方式提出来时，你的反应就会从负面抵抗变成积极合作呢？

12、罗杰·霍克：[《改变心理学的 40 项研究》](#)

心理学是一门自然科学与社会科学交叉的中间学科，在它的发展史上，有一些影响巨大的实验研究，全部收录在这本书中——《改变心理学的 40 项研究》。

简介：本书的独到之处在于填补了心理学书籍和心理学研究之间的沟壑，从历史的角度展示了心理学史上最著名的 40 项研究，并介绍了这些研究的后续进展和相关研究。通过阅读本书，读者能以一个专业人士的眼光看待这些仍炙手可热的历史研究。

13、罗兰·米勒：[《亲密关系》](#)

爱情如此感性，怎么用科学、理性的思维来进行研究和理解呢？这本[《亲密关系》](#)做出了榜样。

简介：作者综合了心理学多个分支的研究理论和成果，用饶有趣味的论述，总结出人们在交往与沟通、爱情与承诺、婚姻与性爱、嫉妒与背叛等方面的行为特点和规律。本书内容丰富、语言优美；既注重专业性，有强调可读性。研究亲密关系的专业人士可以从中得到学习和参考；而对于社会大众来说，只要他（她）想获得一份满意的亲密关系，都可以从中得到启发。

14、欧文·亚隆：[《直视骄阳》](#)

《直视骄阳》：让最深沉的痛，写最温柔的诗。

简介：全书论述深入浅出，切中肯綮，书中介绍的应对死亡恐惧的各种观念生动具体，易懂易行。面对死亡的战栗经作者笔锋描过，顿时融为拂面春风，令读者不仅在文字上感受愉悦，在心灵上更是豁然开朗：“死亡虽是终点，但人生的意义却不会因此湮灭；死亡虽是宿命，但看待死亡的视角却可以让人们获得拯救。”

15、Marti Olsen Laney：[《内向者优势》](#)

《内向者优势》：如果你是一个内向者，如何才能在这个外向的世界中获得成功呢？

简介：本书为性格内向的人以及那些深爱他们的性格外向的人指明，如何利用（而不是对抗）他们的个性来创造并享受美好的生活。书中内容涉及婚姻关系、为人父母——包括养育性格内向的孩子、社交活动和工作，书中有应对的策略、管理精力的策略及几百条很有价值的技巧。该书不仅有助于您在外向的世界里很好地生存，而且有助于您获得真正的成功。

16、阿德勒：[《自卑与超越》](#)

人人皆有自卑情结，我们正是在对自身的自卑的不断超越中，完成了成长。《自卑与超越》，个体心理学必读书。

简介：本书是人类心理学先驱阿弗雷德·阿德勒的巅峰著作，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。

17、凯利·麦格尼格尔：[《自控力》](#)

你虽是你身体的拥有者，但未必是它的掌控者。[《自控力》](#)能够帮助你建立更强的意志力。

简介：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。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。

18、原田玲仁：[《每天懂一点性格心理学》](#)

《每天懂一点性格心理学》：运用插画+文字的轻松形式，深入浅出地帮助我们了解自己性格的秘密。

简介：本书将带您探寻性格和行为背后隐藏的心理学，教您非常有效的磨炼性格的方法，让您在深刻认识自己个性的同时，将性格中的缺点变成优点。

19、欧文·亚隆：[《当尼采哭泣》](#)

《当尼采哭泣》是我看过最好的心理学小说，没有之一。

简介：这是一本经典的心理推理小说，书中人物多来自真实的历史，作者假托19世纪末的两位大师：尼采和布雷尔，基于史实将两人合理虚构连结成医生与病人，开启一段扣人心弦的“谈话治疗”。

20、丹·艾瑞里：[《怪诞行为学》](#)

人们的行为和决策常常偏离理性，远非你想象的那样完美。这本[《怪诞行为学》](#)为我们揭示了许多生活中人的消费行为的原因，消费心理学必读书。

简介：生活中我们常有莫名其妙的举动。你真的会失控？一时冲动就是没道理可言？本书作者丹·艾瑞里告诉你：错！所有的现象，背后都有经济的力量！社会当实验室，真人做小白鼠，丹·艾瑞里的这本《怪诞行为学》一语道破，用轻松幽默的方式告诉我们这是为什么，又该如何改变。他比别的所有经济学家都更好地揭示、解释了我们不可思议的行为背后的原因。

（来源：社会学吧 编辑：荐书堂）