

# 豆瓣最受欢迎的 10 本心理自助书



近日，一份书单在各大论坛和微博疯传，网友们从点击量、评分、媒体推荐等指数综合考量，选出了豆瓣网最受欢迎的 10 本心理书。那些活跃的文艺青年们到底都在读些什么呢？从个人心智成长再到关于人类心理学的揭秘，这份书单无所不包。

## 1.重整你心智的“拆墙”武器——《你的生命有什么可能》



幸福人生不是外求，而是内修而来的。本书介绍了在职场、生活中各种让自己成长的理念，帮助你产生定见与智慧，创造自己想要的人生。

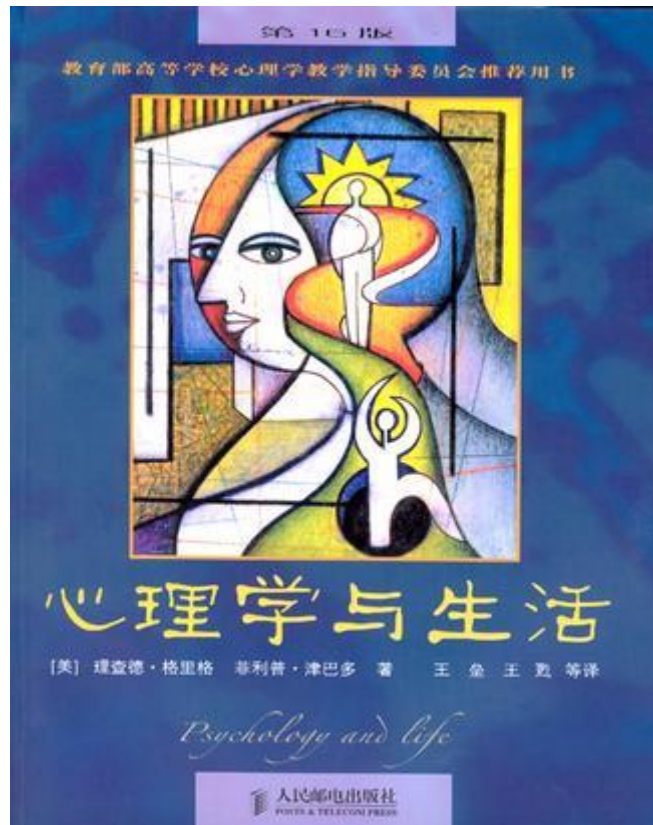
## 2.“关于爱的五次对话”——《爱的觉醒》



克里希那穆提提出，我们必须先自由，才能够探索。

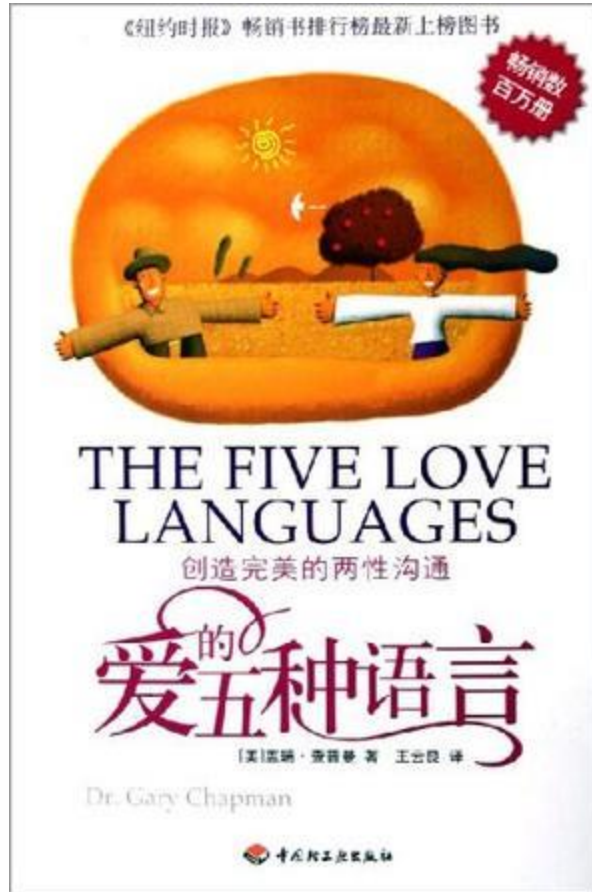
唯有摆脱一切知识、理论、成见等一切执着，用心地观察，才能够看到真实。

### 3. 与幸福相关的科学——《心理学与生活》



《心理学与生活》是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，它是大众了解心理学与自己的极好读物。

#### 4. 理想的结婚礼物——《爱的五种语言》



查普曼博士发现人们基本上有五种爱的语言：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触。

## 5. 通往成就人生的“地图”——《英雄》



朗达·拜恩是全球最著名的心灵成长导师，她被《时代》杂志列为全世界最有影响力的 100 人之一。《英雄》是其最新著作，也是朗达拜恩“秘密”系列集大成之作。

这本书讲述了来自世界各地成功人士的奋斗经验和体悟，向我们证明了每一个人都有与生俱来的无限潜能，而这些能力最终将帮助我们实现最伟大的梦想。

《英雄》以真人真事为例，真实再现“吸引力法则”的强大魔力。朗达·拜恩告诉我们，只有我们自己，才能做自己生命中的英雄！而唯一的实现方法，就是去践行“吸引力法则”。

## **6.用心智开启成功之旅——《把时间当作朋友》**

BroadView  
宽视界



李笑来  
LIXIAOLAI

运用心智  
获得解放

把时间当作朋友

电子工业出版社  
www.pitp.com.cn

这本书从心智成长的角度来谈时间管理，指出时间管理是成功的关键所在。在时间管理上取得突破，进而用心智开启自己的人生成功之旅。

## 7. 寻找平和与宁静的入口——《当下的力量》



被誉为我们这个时代最具影响力的心灵启迪之书，心理咨询师、原台湾著名电视主播张德芬小姐撰文推荐。

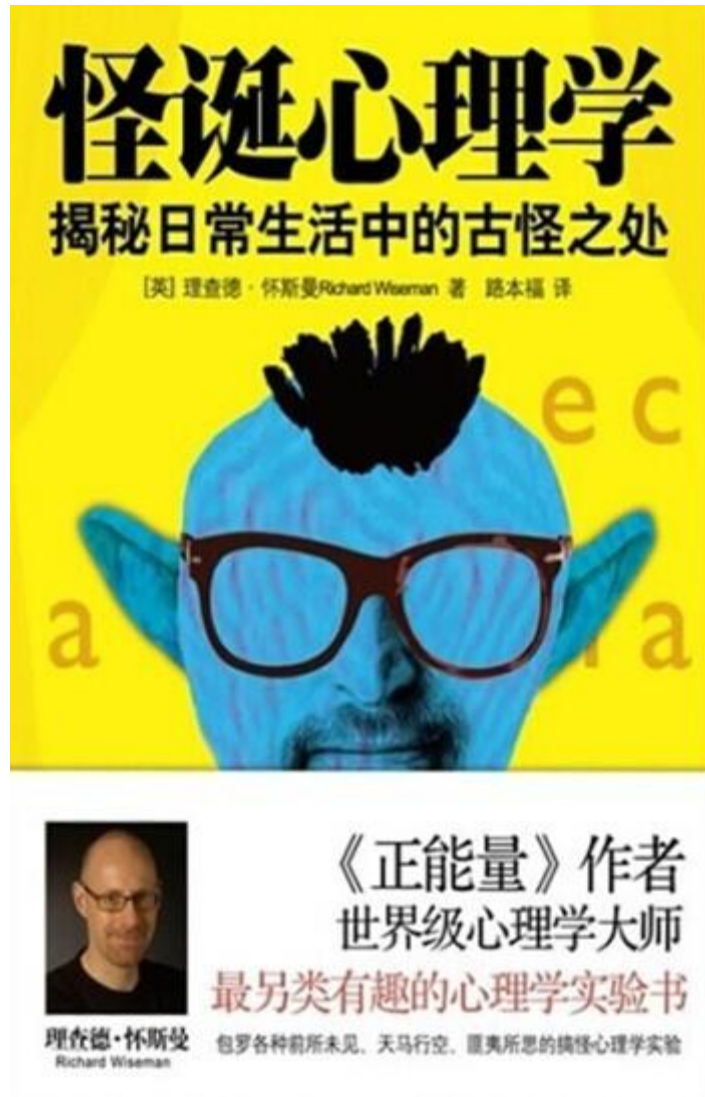
## 8. 找到真正的自我——《少有人走的路》





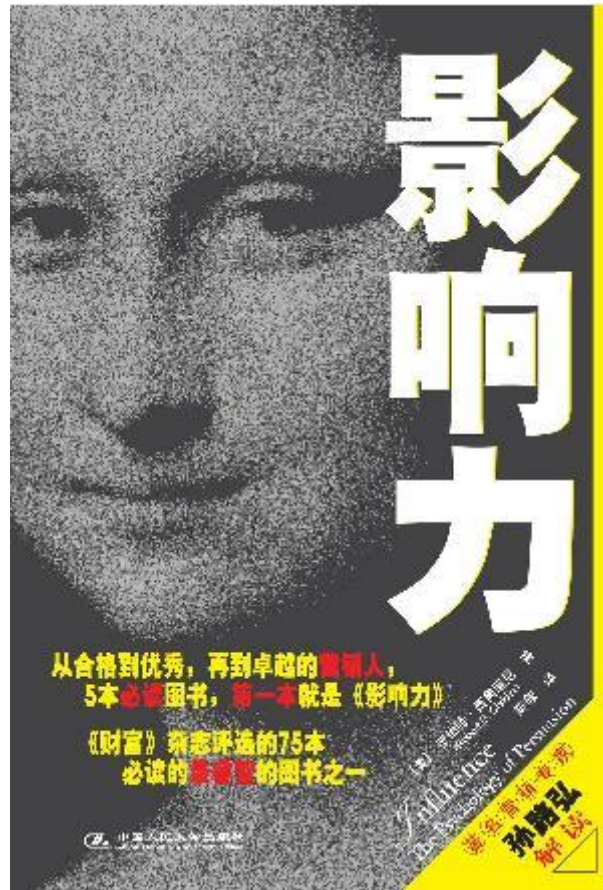
它跨越时代限制，帮助我们探索爱的本质，带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认知的更高境界。

## 9. 英国大众心理学传播第一教授之书——《怪诞心理学》



作者怀斯曼教授是全球最有影响力、最受欢迎、最权威的大众心理学教授之一。该书狂销近百万册，囊括了几代顶尖心理学家的研究精华，用数百个搞怪科学实验，揭示人生不同层面的秘密心理。

## 10. 说服的睿智——《影响力》



心理学家罗伯特·B·西奥迪尼博士为我们解释了为什么有些人极具说服力，而我们总是容易上当受骗。隐藏在冲动地顺从他人行为背后的6大心理秘笈，正是这一切的根源。

我们说，心理学的习得方法，在于所追随的是被研究事物的本性，而不是追随我们的偏见和先在概念。而看透生活世界和事物本性的捷径或许就在以上口碑相传的书籍里。