**2022年首都大学生心理健康节之心悦读活动书单推荐**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **书名** | **作者** |
| 1 | 《被讨厌的勇气》 | 岸见一郎 |
| 2 | 《传习录》 | 王阳明（明） |
| 3 | 《也许你该找个人聊聊》 | 洛莉·戈特利布 |
| 4 | 《催眠之声伴随你》 | 米尔顿埃瑞克森 |
| 5 | 《心理学与生活》 | [美]罗杰·霍克 |
| 6 | 《运动改造大脑》 | 约翰瑞迪 |
| 7 | 《爱的艺术》 | 弗洛姆 |
| 8 | 《发现心流——日常生活中的最优体验》 | 米哈里·契克森米哈赖 |
| 9 | 《恰到好处的亲密》 | 基拉•阿萨特里安 |
| 10 | 《乌合之众：群体心理研究》 | 古斯塔夫·勒庞 |
| 11 | 《亲密关系》 | 罗兰米勒 |
| 12 | 《了不起的我——自我发展的心理学》 | 陈海贤 |
| 13 | 《家庭的伤痛与疗愈》 | 刘丹 |
| 14 | 《成为我自己》 | 欧文亚隆 |
| 15 | 《蛤蟆先生去看心理医生》 | 【英】罗伯特·戴博德 |
| 16 | 《亲密关系——通往灵魂的桥梁》 | 克里斯多福·孟 |
| 17 | 《正念：此刻是一枝花》 | （美）乔·卡巴-金 |
| 18 | 《成为更好的自己——人格心理学30讲》 | 许燕 |
| 19 | 《日常生活心理健康50问》 | 陈祉妍等 |
| 20 | 《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》 | 安武信吾、安武千惠、安武花 |
| 21 | 《持续的幸福》 | 【美】马丁·塞利格曼 |
| 22 | 《当你像鸟飞往你的山》 | 【美】塔拉.韦斯特弗 |
| 23 | 《直视骄阳》 | 欧文亚隆 |
| 24 | 《活出生命的意义》 | 维克多.E.弗兰克尔 |
| 25 | 《牧羊少年奇幻之旅》 | 保罗柯艾略 |
| 26 | 《挽救计划》 | 安迪.威尔 |
| 27 | 《非暴力沟通》 | 马歇尔·卢森堡 |
| 28 | 《别装了，其实你没病》 | 贾杰 |
| 29 | 《终身成长》 | （美）心理学家 |