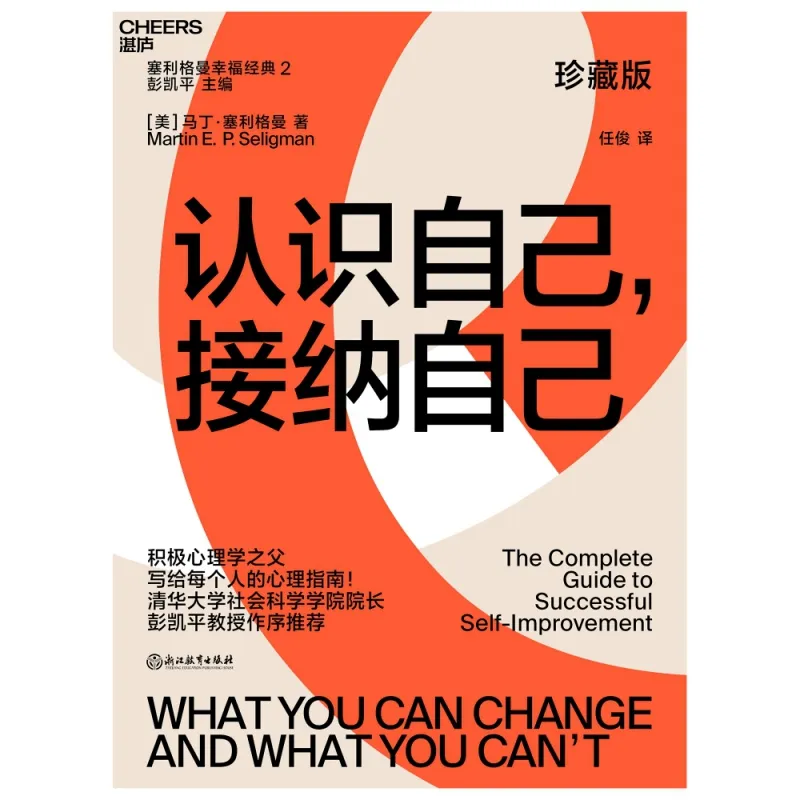
****1.《认识自己，接纳自己》****

作者：塞利格曼

索书号：B84-49/3024



推荐理由：

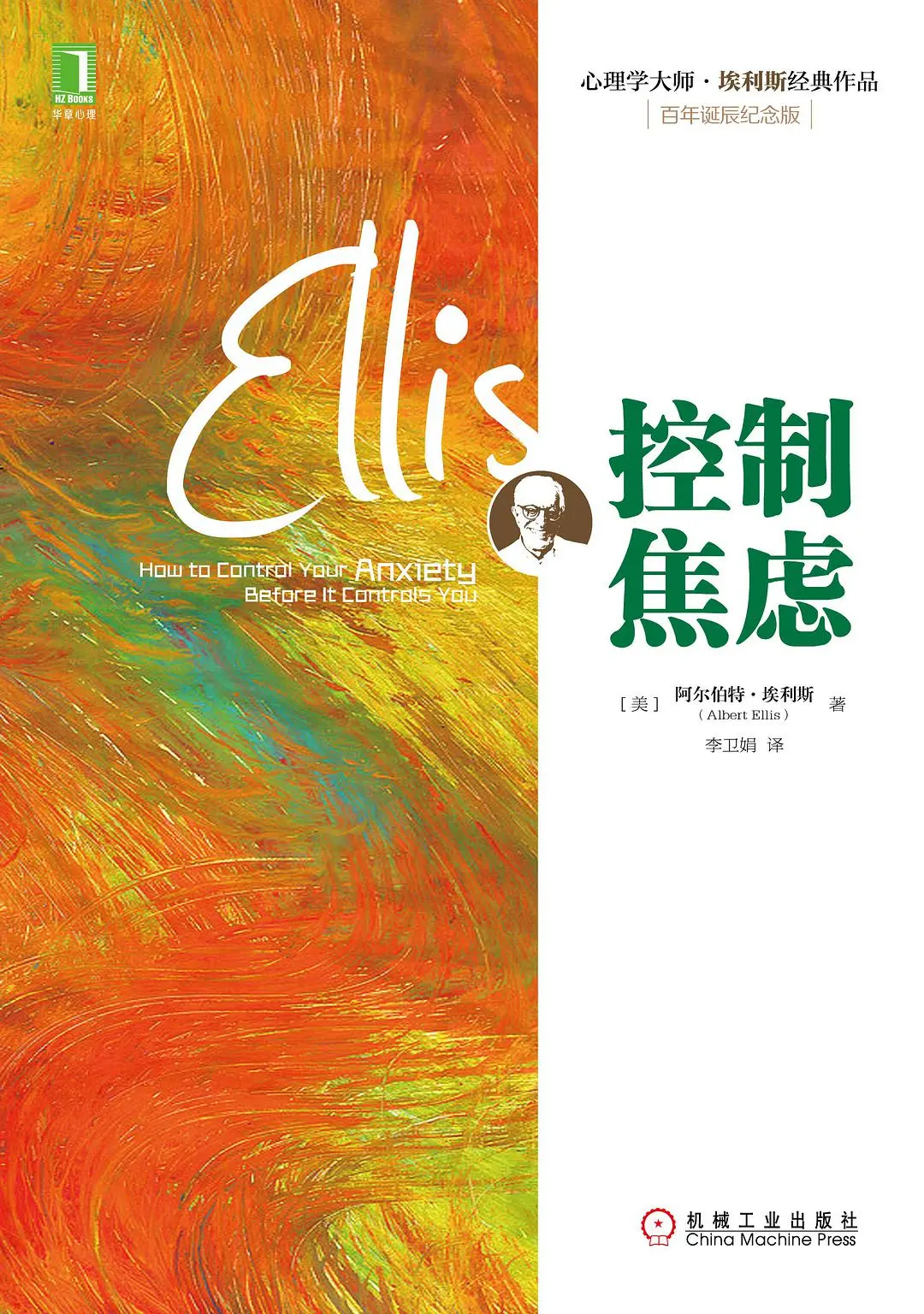
每个人都是不完美的，但这并不影响人们与家人、朋友、同事的生活与沟通。我们很强大，可以扮演不同的角色，快乐的、悲伤的、愤怒的、贪婪的、自私的，所有的这些都是为了一点点的慰藉与满足。

如果有人是完美的，那他就是幸福的。可是，大多数人都不知道自己，因为我们的言行都不属于我们自己。塞利格曼用他自己的幸福观让我们更真实地认识自己，从而更坦诚地接纳自己。

****2.《控制焦虑》****

作者：阿尔伯特·埃利斯

索书号：B842.6/4324



推荐理由：

本书中，你可以见到很多和你一样深陷在各种焦虑中的人。你也会看到，作者埃利斯年轻时也在社交、公开演讲、接触异性等很多方面有严重焦虑，但他成功自救，并发展出一种简单有效的心理治疗方法——理性情绪行为疗法。

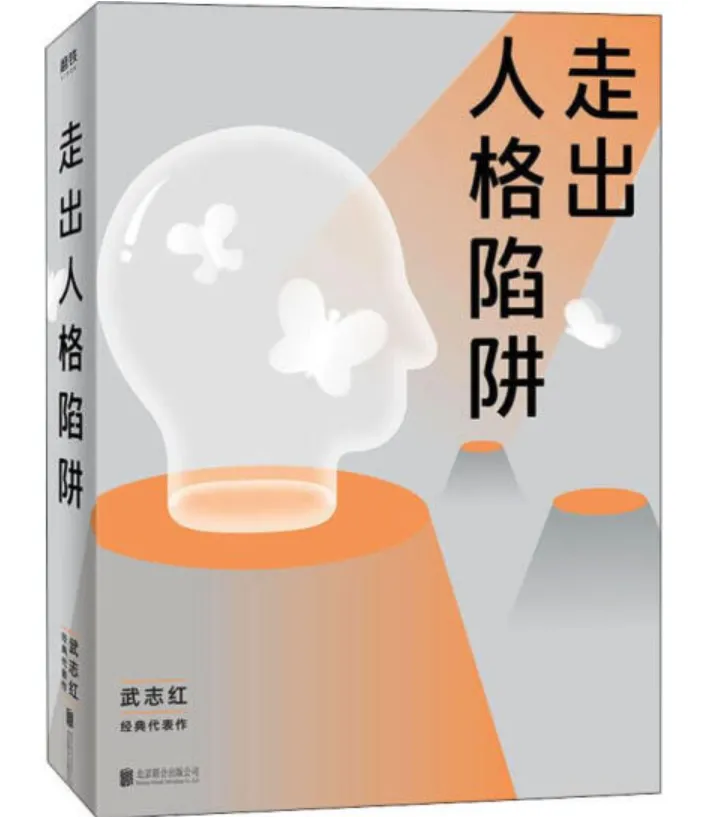
几乎所有人都渴望快乐地生活，没有任何痛苦。理性情绪行为疗法告诉我们，正是“我必须拥有快乐”和“我应该没有痛苦”的强迫性想法，导致了我们内心的痛苦和不健康的焦虑。

而如果你承认，并非是事情本身使你感到焦虑，而是你对事情的想法导致了焦虑，那么你就可以阻止焦虑感的发展，因为控制自己不切实际的想法，远比控制其他任何事情要简单得多。如果你想与焦虑和平共处，把焦虑控制在健康而有益的水平，而非让焦虑控制自己，阻碍通往幸福之路，请翻开这本书吧。

****3.《走出人格陷阱》****

作者：武志红

索书号：B821-49/1342



推荐理由：

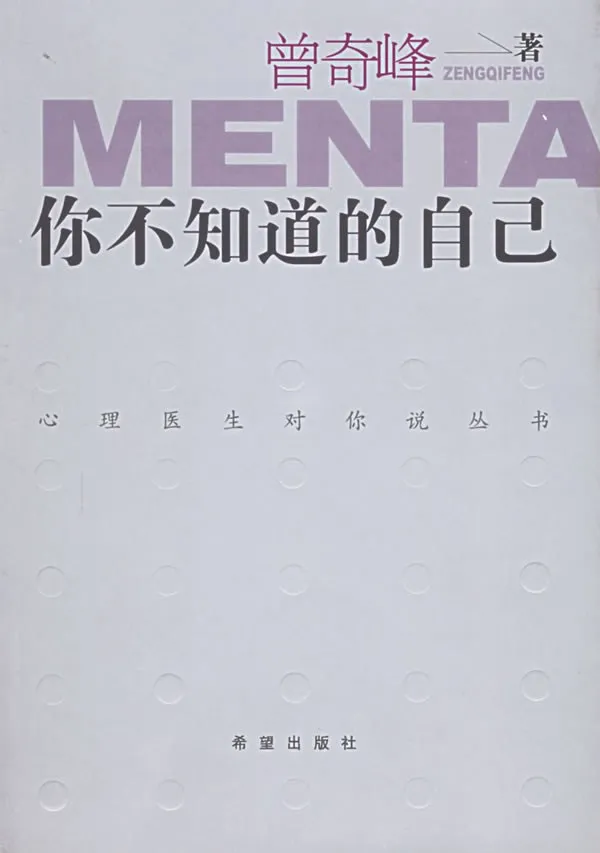
“人都在追求卓越。”这句话，你赞同吗？特别是，你觉得自己在追求卓越吗？相信问这个问题时，多数人会觉得：嗯，是啊，应该是这样。但其实，无数人的人格有各种陷阱，这些陷阱约束着他们追求卓越和强大。无论外在的条件多么优秀，漫漫人生长路上，人格才是核心竞争力。

本书以“心灵成长的六个定律”和“七个心理寓言”为理论基础，详细说明了“人格”在我们成长中的重要作用，愿这本书能帮助你认识人格的魅力与陷阱，从而不断完善你的人格。

****4.《你不知道的自己》****

作者：曾奇峰

索书号：B84-49/8042



推荐理由：

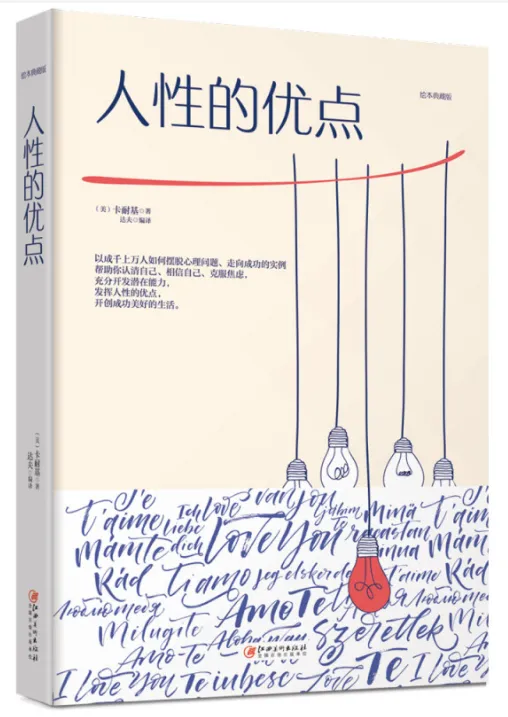
身处不断变化的时代，社会发展的压力使人们越来越难以找到自我。焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧等情绪在无形中蔓延，各种心理方面的问题日渐凸显，这已经成为困扰个人家庭和社会的主要问题。

如何摆脱焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧的心理问题，如何做一个身心健康的人，《你不知道的自己》将会告诉你。

****5.《人性的优点》****

作者：戴尔·卡耐基

索书号：B848.4/2114



推荐理由：

《人性的优点》作者戴尔·卡耐基，美国“成人教育之父”。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，而卡耐基独辟蹊径地开始了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。

他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。接受卡耐基教育的社会各界人士，其中不乏军政要员甚至包括几位美国总统，千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。

****6.《非暴力沟通》****

作者：马歇尔·卢森堡

索书号：C912.11/2142



推荐理由：

日常生活中也许我们从来没想过自己会和“暴力”扯上关系，但只要稍微回想一下，我们会发现自己曾经一定受到过别人话语的伤害或者用话语伤过别人，即所谓的“暴力沟通”。卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处，避免暴力沟通。

《非暴力沟通》主要围绕一个公式，非暴力沟通=描述事实+自身感受+期待或请求。它更加侧重于人的心理需求层面。通过建立联系使我们能够理解并看重彼此的需要，然后一起寻求方法满足双方的需要。