

# 静明书声（2026-6）

## ——心理学类书目推荐

5月25日是全国心理健康日，“爱自己”是心理健康的起点，也是我们一生的课题。本期“静明书声”遴选推荐10本助力身心成长的书籍，涵盖心理认知、情绪管理、自我提升与生活感悟，帮你解锁内心力量，从容应对生活挑战。

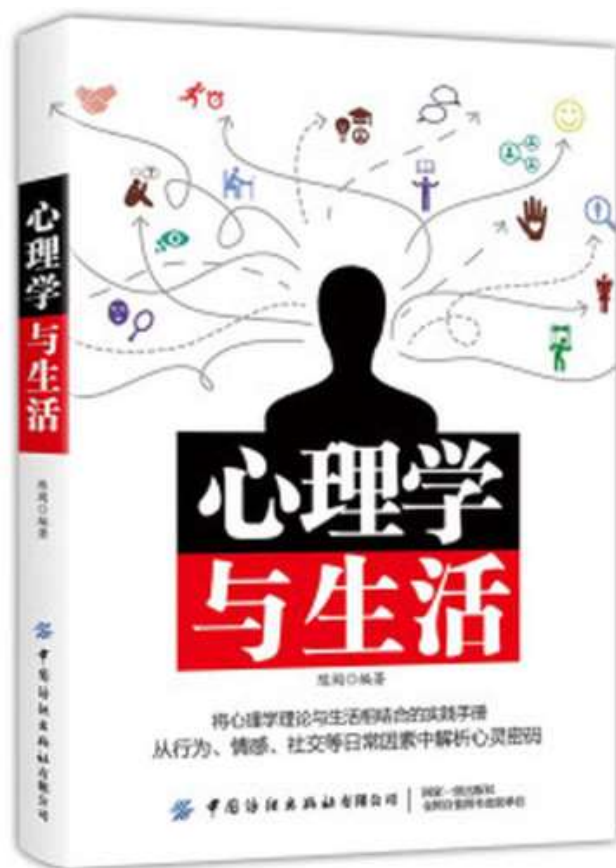
《心理学与生活》作为入门经典，带你读懂心理规律，读懂自己与他人；《自控力》《自愈力》《应对焦虑》聚焦情绪管理，教你摆脱内耗、治愈自我，从容化解焦虑情绪。《职场减压微心理》助你告别职场内耗，舒缓身心压力，《沟通力》教你打通人际壁垒，提升沟通效率。《卡耐基简明读本》洞悉人性智慧，通晓处世良方；《做更自信的自己》助你冲破自卑桎梏，重塑内心底气；《舍与得》深谙人生取舍之道，教人放下执念、轻装笃定前行；《人间值得》以温润文字抚平心绪烦忧，治愈日常疲惫，于烟火平凡里寻得生活本真意义。

愿这10本书成为你心理健康的铠甲，伴你向阳生长，与自己温柔相拥，守护好每一份心底的光亮。

1. 《心理学与生活》
2. 《自控力》
3. 《自愈力》
4. 《应对焦虑》
5. 《职场减压微心理》
6. 《沟通力》
7. 《卡耐基简明读本》
8. 《做更自信的自己》
9. 《舍与得》
10. 《人间值得》

图书馆

2026年5月25日



书名：《心理学与生活》

作者：陈阅

出版社：中国纺织出版社有限公司

出版日期：2019年10月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/snekg>

**推荐理由：**揭开心理学的神秘面纱，学点生活心理学，你能够更好地了解自己、驾驭生活。本书通过介绍心理学与自我、个性、潜意识、职场、婚姻等的相互关系，阐释心理学对人的行为、思想所产生的影响。通过不同案例的引导，结合不同心理的具体表现，为读者解读心理学在实际生活中的应用。



书名：《自控力》

作者：范宸

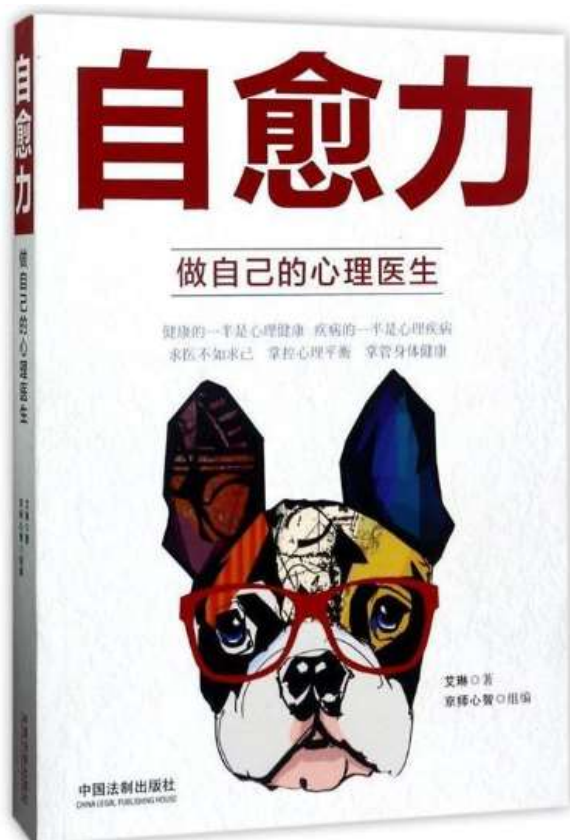
出版社：中华工商联合出版社

出版日期：2017年03月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/wPcZj>

**推荐理由：**我们的身体健康、心智水平、人际关系和事业发展等，无不受到自控力的影响，自控力能带给我们巨大的精神力量。本书从多个方面入手，论述了自控力的重要性，有针对性地提出简单、高效、实用的管理自我情绪方法。希望能够给读者的日常学习、生活与工作提供高效实用的参考价值，帮助其更有效地掌控自己，成为抗得住干扰、抵得住诱惑、顶得住压力的人。



书名：《自愈力》

作者：艾琳

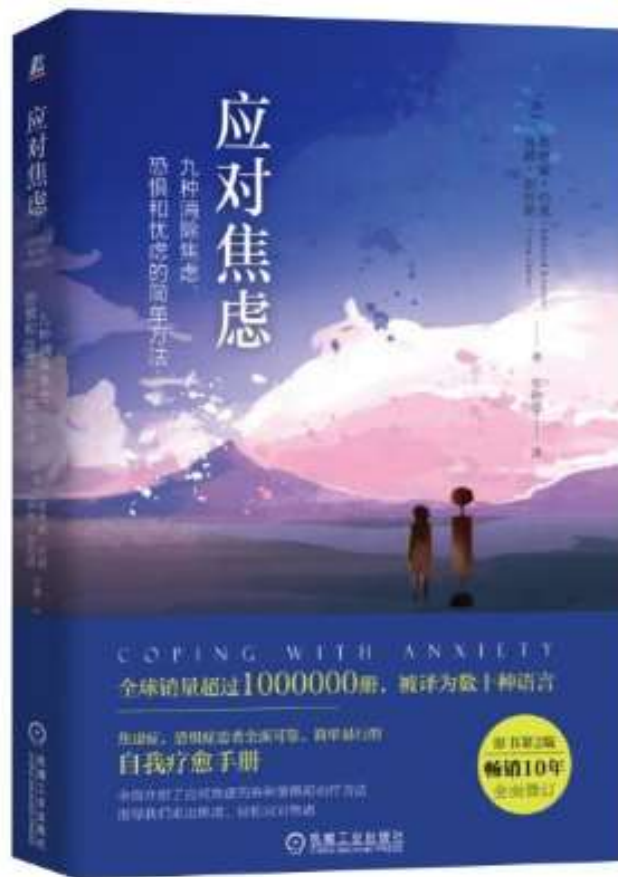
出版社：中国法制出版社

出版日期：2017年08月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/2EJMg>

推荐理由：日常生活中，我们自己才是最了解自己的人，那为何不尝试着做自己的心理医生呢？本书介绍心理学常识，以及心理问题的应对策略，配合经典案例，让您在轻松的阅读中，认识自我，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康，让你的生活充满阳光。



书名：《应对焦虑》

作者：(美)埃德蒙·伯恩，(美)洛娜·加拉诺著

出版社：中国科学技术出版社

出版日期：2021年12月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/4bTvg>

**推荐理由：**本书介绍了应对焦虑的多种策略和治疗方法，指导读者走出焦虑、轻松应对焦虑，是焦虑症、恐惧症患者全面可靠、简单易行的自我疗愈手册，这些治愈练习可以在你感到焦虑的任何时候、任何地方进行，可以帮你超越恐惧，开始生活并享受生活。



书名：《职场减压微心理》

作者：周丽霞

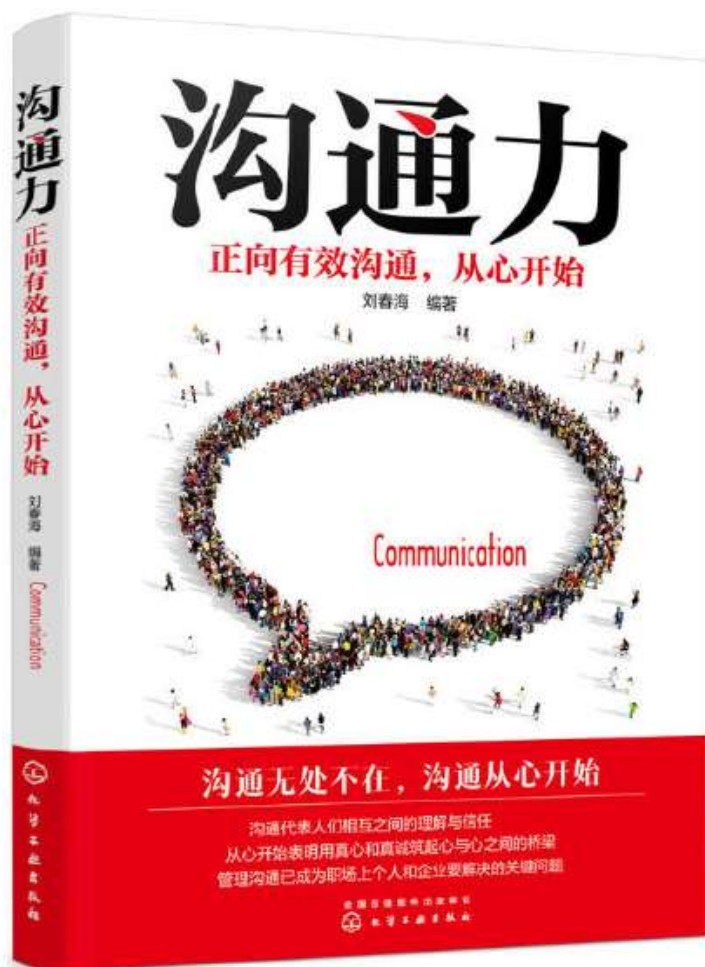
出版社：中国商业出版社

出版日期：2020年01月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/dLRyj>

**推荐理由：**本书分别讲述了一些职场基本常识，如职场礼仪、团队合作、心态调整、自我提升、职场减压等，以让大家修炼出优秀的技能、积累出丰富的经验和人格魅力，逐步成为职场精英，实现自己的人生价值。本书有很强的针对性、指导性和实用性，既是职场新人求职升职、提高业务水平的必备攻略，也是职场达人提升个人素质的优秀读本。



书名：《沟通力》

作者：刘春海

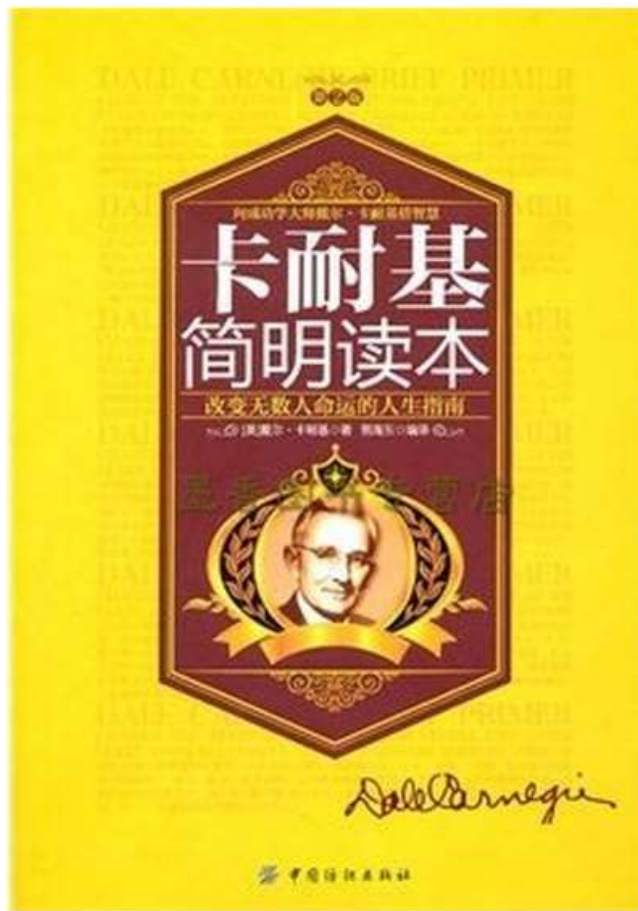
出版社：化学工业出版社

出版日期：2018年08月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/rYLdg>

**推荐理由：**本书以浅显的语言、图文结合的方式，向读者一一介绍“沟通，心与心的交流；深入分析，让沟通轻而易举；了解人性，让沟通深入人心；把握环节，让沟通顺畅自如；因人而异，让沟通易如反掌；讲究方法，让沟通事半功倍；巧用工具，让沟通得心应手”等方面的内容。



书名：《卡耐基简明读本》

作者：(美)戴尔·卡耐基

出版社：中国纺织出版社

出版日期：2011年05月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/RxpZg>

**推荐理由：**卡耐基是举世公认的成功学大师，他独辟蹊径地开创了一套融为人处世、人格塑造、智能开发、演讲、推销等于一体的教育方式，他动用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。本书对其著作进行了精选并重新归类，划分为：与人相处的基本原则、消除你心中的忧虑、永远保持充沛的活力等九大章节。



书名：《做更自信的自己》

作者：(英)保罗·詹那

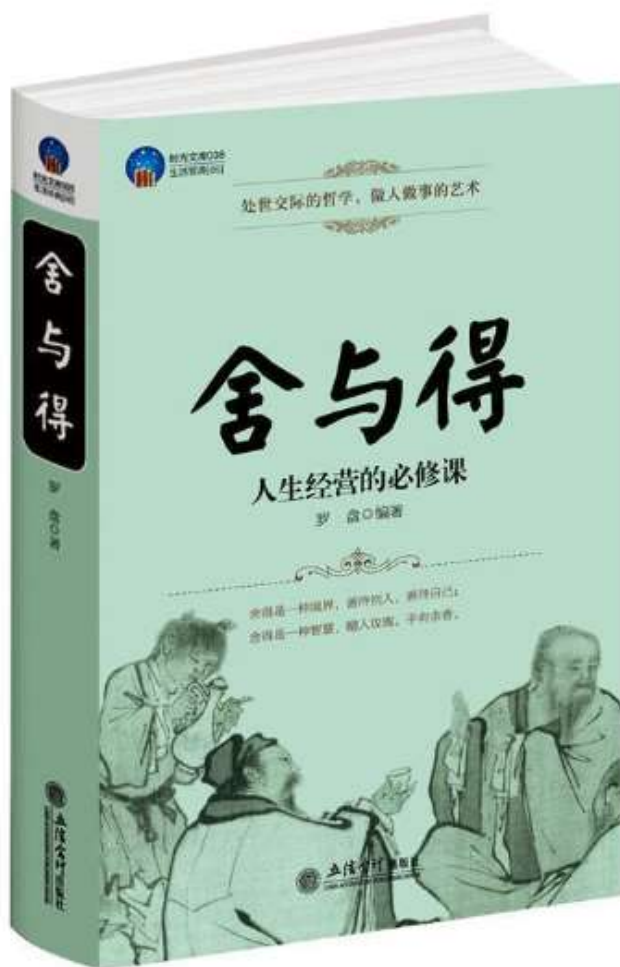
出版社：浙江大学出版社

出版日期：2013年07月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/24eZj>

**推荐理由：**本书写给每一位渴望变得更自信的读者，它教你如何成为一位自信的人，如何轻松并不失风趣地与人交谈，如何坚定自信地做自己，如何面对自己的恐惧，如何以良好的心态面对负面评价，如何冷静地赢得辩论，如何自信地领导等等。无论是自信心严重缺乏、还是只在某一方面不够自信，你都能在书中找到构筑自信的具体方法。



书名：《舍与得》

作者：罗盘

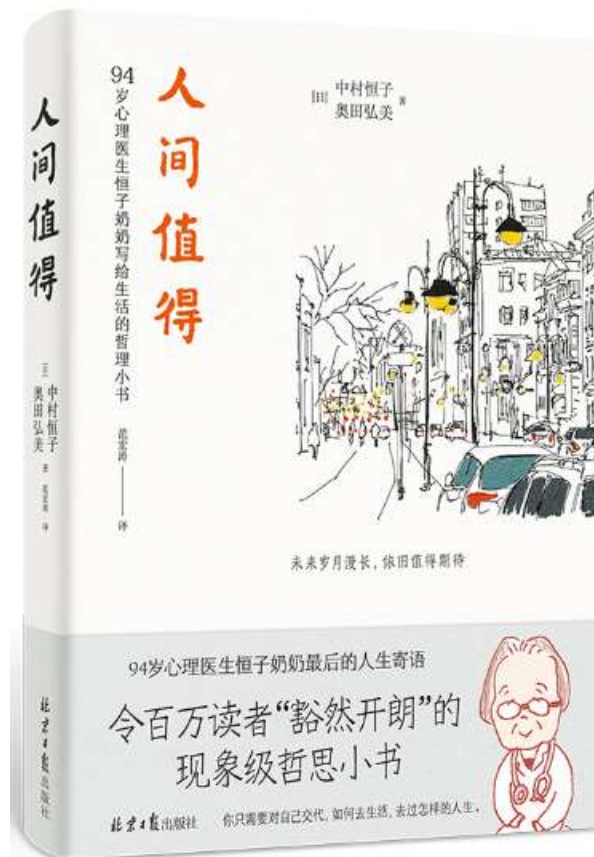
出版社：立信会计出版社

出版日期：2012年07月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/GHyIlg>

**推荐理由：**本书列举许多寓言和人生的成功经历，讲述了舍得的重要性以及如何进行选择。只有懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩，活得快乐。



书名：《人间值得》

作者：（日）中村恒子，（日）奥田弘美

出版社：北京日报出版社

出版日期：2019年09月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/AW5ug>

**推荐理由：**人生必读的解压治愈佳作，总销量突破200万册，令百万读者“豁然开朗”的现象级哲思小书。94岁心理医生恒子奶奶，用一辈子的时间写了这本哲思小书《人间值得》。本书自问世以来，长销5年，口碑爆棚，书里都是简朴的人生感言，读起来醍醐灌顶。掀起“宝藏奶奶”的哲思小书热潮，给数百万人心灵启示。