

# 心理学通识



罗振宇 俞敏洪 于丹 孟非 推荐

得到 心理学基础知识  
大师精品课

SPM 高净值私域营销 广东人民出版社

[心理学通识\\_下载链接1](#)

著者:刘嘉

出版者:广东人民出版社

出版时间:2020-6-11

装帧:平装

isbn:9787218141879

罗振宇、俞敏洪、于丹、孟非由衷推荐，得到APP·心理学基础知识·大师精品课——

刘嘉《心理学基础30讲》，得到APP 10万人都在学

内容简介：

这是中国SHOU部系统介绍心理学基础知识的通俗读本。

为什么已知自己必死的我们不仅要活着，而且还要活得很努力、很认真、很坚忍不拔？为了解决这个问题，人类就必须发明一种生活模式，让我们觉得生活是值得过的，即便最终一切将化为尘土。心理学，就是这么一套让人幸福生活的理论和方法。而本书的目的，就是系统、全面地讲述这套理论和方法，让我们认识自己、掌控自己、超越自己；找到自己的使命，实现自己的价值，在残酷冰冷的世界感到温暖与幸福。

本书分为三章，每一章及其章内的小节相对独立，可以根据兴趣自由选择阅读：3大人生主题、13个探索目标、32个心理学概念、20个心理学实验、12位心理学家经典理论/研究，兼顾权威、严谨、趣味于一体。读完本书，你必将更好地成长！

编辑推荐：

人在什么时候需要心理学？

能用钱解决的问题越来越少时，心理学就起作用了

通过科学，我们获得了自由，通过心理学，我们将获得幸福

★中国SHOU部面向大众、系统介绍心理学通识的书——心理学是科学的成功学。

个人成就=20%的智力因素+80%的非智力因，而主导我们成功的所有非智力因素都在心理学通识里：情绪智力、控制力、延迟满足、自尊、自信、理性平和、成长型思维等。本书会帮助你发现、解剖、最终突破你自己的思维局限，让你通过提升和开发你自己的非智力因素，走向成功，拥抱幸福。

★帮助我们摆脱自我认知过程的陷阱，在不完美的物理世界之上构建出完美的心理世界的心理学通识。

我们无法控制这个物理世界，但是我们可以控制自己看待世界的方式。幸福与否，其实是取决于你自己：

只要拥有掌控感，寿命就会更长，而真正的控制感就是活在当下；

“衰老”只是一个被灌输的概念，人人都能够“返老还童”；

慢慢来，反而快——懂得“延迟满足”的人更容易获得成功；

以富裕的心理资本对抗贫穷的物质资本；

约拿情结——我们不仅害怕失败，更害怕成功；

胜利者效应——失败不是成功之母，成功才是；

自卑，是因为有了不切实际的过高期望；

理性平和：把期望降低，把依赖变少，你会过得很好……

★罗振宇、俞敏洪、于丹、孟非由衷推荐——每个愿意审视自我、改变自己的人都应该读的心理学区识。

有人告诉我们：按自己的想法活，天高地广；有人告诉我们：改变自己的想法，就能改变人生。可是，“自己的想法”是什么呢？这个情境，是不是有点像“密室逃脱”游戏？

在这本书里，你看到的不是概念和逻辑的堆砌，而是只看到一个人，在这个“密室逃脱”游戏中，走在你的旁边。你在探索自我的秘境。而他指点给你看——前人立好但是被风沙掩埋了的路标，以及转过这道弯之后可能看到的风景。

如果你是一位勇于向内探索、思考人性，渴望改变自己且富于行动力的人，那么恭喜你，你找对书了。

★集知识性、实用性、趣味性于一体的心理学通识读本——本书源于得到APP备受好评的心理学课程《心理学基础三十讲》，近十万人热烈好评。

- 为我打开了一扇心理学的大门。
- 是连接内心世界与外部世界的桥梁与纽带，也是个人心理世界成长的加油站，喜欢。
- 更好地认识自己，提升自我；更准确地洞察世界，和谐共赢！
- 刘老的讲解让我觉得心理学不是枯燥无味的理论，反而是时刻与我们的生命相伴的。
- 真的是如获至宝。里面的内容全都是凝练的精华，又是一片新天地。
- 非常幸运能学习刘老师的课程。期待自己在心理方面能变得成熟和睿智。
- 能遇到这样系统的课程很幸运。
- 非常庆幸自己现在能看到这门课程。
- 总是自卑绝望，现在要用“成长型思维”让自己每天接近自己想要的“高自尊”。真心感谢刘嘉老师。
- 希望在自我认知上有所进步，减少自己对自己的质疑与无谓的内耗，谢谢老师。

媒体评论：

外科医学的泰斗裘法祖说医生做的事，就是“背病人过河”。医生的职责不仅在于治病，还要不断安抚肩上病人的恐惧。背人过河——这才是现实世界中，知识分子和他服务的公众之间的真实关系。在刘嘉老师的这本书里，你也能感知到那个背着你的肩膀的力量。

——罗振宇（得到APP创始人、《罗辑思维》主讲人）

这本书的读者应该是愿意审视自我和愿意改变自己的人。如果遇见这本书的读者恰好是这样一位勇敢、真诚而且富于行动力的人，那么恭喜你，你找对了书。

我喜欢作者这样描述心理学通识的功能：“通过科学，我们获得了自由；而通过心理学，我们将获得幸福。”

——于丹（著名文化学者、北京师范大学教授）

刘嘉对于心理学的研究很深入，但他对于心理学知识的传播很浅出，所有人都能够看懂。他擅长把理论和生动的案例结合起来，让人在充满趣味的阅读中不知不觉理解自己更多。认识自己，掌控自己，超越自己，找到自己的使命，实现自己的价值。读完此书，你必将更好地成长！

——俞敏洪（新东方教育集团有限公司董事长）

这是一本与众不同的心理学书，我不能说这是读者最想读的书，但这是每个愿意向内探索、思考人性与幸福的人最应该读的书。

——孟非（著名主持人）

作者介绍:

刘嘉：北京大学心理学系学士、硕士，美国麻省理工学院脑与认知科学系博士，北京师范大学心理学部教授，985首席科学家。长期从事心理学的教学、科研和应用工作，是国家杰出青年基金获得者、中科院百人计划入选者、美国富布莱特研究学者、教育部长江学者特聘教授、科技部中青年科技创新领军人才、国家“万人计划”科技创新领军人才、享受政府特殊津贴。

现任北京师范大学中芬联合学习创新研究院院长、国务院侨办华文教育工作专家指导委员会委员、《中国大百科全书(心理学卷)》副主编、中国心理学会常务理事、中国211高等教育学会常务理事、中国人才学会超常人才专业委员会会长、江苏卫视《最强大脑》科学总顾问与项目总策划。

目录: 第一章认识自我：我们一直活在对人性的最大误会中  
我是谁？从何而来，又要到何处去？我们是如何从一个似乎一无所知的小孩，变成一个似乎又什么都知道的成人？我们为什么害怕死亡？

01. 潜意识与意识的冲突：我是谁？答案就在这一片黑暗之中

- “我”是三位一体：本我、自我、超我
- 解决本我和超我冲突的最粗暴选择：压制人的动物本能
- 禁锢了欲望，同时也就禁锢了人性
- 压制欲望只能以毁灭来结束，无论这毁灭的是肉体还是精神
- 解决本我与超我冲突的另一条路：五种心理疏导的方式
- 升华：为恨找到爱的归属
- 与其冲突战争，不如握手言和
- 结语：于暗黑处见自我

02. 感性：跟着感觉走，脚步越来越轻越快活

- 情感的功能：情感定义了好与坏
- 没有情感就没有智能，感性可以提供比理性更好的建议
- 情商：为什么它比智商更重要
- 情绪控制：吃不到的葡萄就是酸葡萄
- 形神一体：神不乱，则形不乱
- 结语：不妨也尝试跟着感觉走

03. 意识：理解人生之路

- 为什么会走神——在绝大多数情况下，我们并不需要意识
- 我们的自由意志并不决定我们的行为
- 意识让我们爱上我们自己
- 意识不是用来做选择，而是用来理解选择的
- 结语：理解人生之路，然后迈步向前

#### 04. 自我的成长：我的过去、现在和未来

- 自我：一个不可分割的我
- 自恋中的无知
- 具身认知：因为微笑，所以开心
- 约哈里之窗：通往认识自我的窗户
- 成长：从心所欲，不逾矩
- 结语：随性、随喜、随缘
- 本章结语：快乐并不可耻，快乐才是生活的真正目标

#### 第二章掌控自我：拥有一个不打折的人生

无意识与意识的冲突，感性与理性的战争，自我的融洽与分裂，贯穿在我们整个人生的挫折与迷失之中；是宣泄还是压制？我们究竟应该如何掌控自我？

#### 05. 控制：做自己人生的主人

- 掌控是真正的长寿之道
- 人的一生，唯控制二字
- 人生艰难，唯控制二字
- 抑郁的一个原因就是控制感的缺失
- 结语：真正的控制感来源于活在当下

#### 06. 专念：身心合一，活在当下

- 专念：生活中的一滴蜜糖
- 时间相对论：心理的当下并非物理的现在
- “衰老”是一个被灌输的概念
- 正念：此刻是一枝花
- 结语：不再问“那怎么可能”，而是问“为什么不能”

#### 07. 应用：用专念来战胜焦虑

- 无用的焦虑：身在当下，心在未来
- 掌控身体，让心灵从未来回到现在
- 理性情绪疗法：从信念上寻找焦虑的根源并消除不合理的信念
- 用苏格拉底的“产婆术”辩论法来破解不合理的信念
- 结语：寻找生命的价值与人生的使命

#### 08. 延迟满足：慢慢来，反而快

- 棉花糖实验：原始社会的享乐主义在今天的投影
- 延迟满足：为未来而等待
- 误区：吃得苦中苦，方为人上人
- 正确的办法：慢慢来，反而快
- 人的终极价值：把平凡的工作做成伟大的事业
- 结语：在做人上不分你我，在做事上不分边界，实现自我价值

#### 09. 应用：行动是解决拖延症的唯一办法

- 测测你是否有拖延症
- 对拖延症的误解：因为懒而拖延
- 拖延的三宗罪
- 对抗拖延症的三个误区
- 行动是解决拖延症的唯一办法
- 进阶：小步快跑，迭代升级
- 结语：毁灭人类最简单的方法，就是告诉他们还有明天
- 本章结语：我们无法控制这个世界，却可以控制自己看待世界的方式

#### 第三章超越自我，追求幸福

年轻时，我们把才华写在脸上，无所畏惧；随着年龄的增长，我们褪去锐气和光芒，变得谦卑与顺从。心理学家马斯洛说，我们不仅压制自己危险的、可憎的动物本能，我们也常常压制自己向真向善向美的人性。

#### 10. 自尊：以富裕的心理资本对抗贫穷的物质资本

- 高自尊是抵抗贫穷的心理防线
- 自我增强：寻求积极评价，避免负面反馈
- 实现高自尊：降低不合实际的抱负
- “约拿情结”——我们不仅害怕失败，更害怕成功

- 结语：奔放的人生
11. 自信：从绝望中寻找希望
- 胜利者效应：成功才是成功之母
  - 成长型思维：从失败中寻找成功的机会
  - 以始为终，以简求真
  - 结语：愿效能的力量与你相随！
12. 理性平和：把期望降低，把依赖变少，你会过得很好
- 互联网时代的“民科”
  - 超越自卑感
  - 放下欲望，极简前进
  - 低强度的正性情绪：爱我所爱，愉悦轻欢
  - 结语：人生中不可不想的事
13. 应用：幸福来源于行动
- 享乐跑步机陷阱：幸福感与物质财富无关
  - 幸福感只是一种主观体验
  - 幸福感的两个来源：享乐与良好生活
  - 行动：生命、自由和追求幸福
  - 均衡的生活：平衡当下的享乐与未来的意义
  - 感恩：送人玫瑰，手留余香
  - 结语：幸福乃追求幸福之目的
  - 本章结语：超越自我
  - . . . . . ([收起](#))

[心理学通识 下载链接1](#)

## 标签

好书，值得一读

心理学

刘嘉

认识自己

自我完善

自我管理

成长

获得幸福

## 评论

为什么生活如此辛苦，我们还是要努力活出个样子？这本书教会了我怕认识自己、掌控自己、超越自己，让我感受到了人间值得。

---

人人都要懂点心理学，心理学入门好书，砍掉了心理学的高门槛，值得一读

---

好书，值得一读，更好的去认识自己

---

由衷推荐，每一位想要真正认识自己，掌控自己，超越自己的人，都应该读读这本书。在书中，刘嘉老师引导我们与真我对话，让我们发现自我，并教会我们逐渐掌控自己，实现自我的价值。

---

心理学，是简单又高深的。认识自己也是人生最重要的课程。

---

本书会帮你发现自己思维局限，让你提升和开发自己的非智力因素，走向成功，拥抱幸福。

---

[心理学通识\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[心理学通识 下载链接1](#)