# 心理学书目（五篇范文）

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-29

*第一篇：心理学书目1、《影响力》 万卷出版公司2、《自控力》 印刷工业出版社3、《拖延心理学》 人民大学出版社4、《正能量》 湖南文艺出版社5、《乌合之众，大众心理研究》 中央编译出版社6、《感谢自己的不完美》 中国华侨出版社7、《爱的艺...*

**第一篇：心理学书目**

1、《影响力》 万卷出版公司

2、《自控力》 印刷工业出版社

3、《拖延心理学》 人民大学出版社

4、《正能量》 湖南文艺出版社

5、《乌合之众，大众心理研究》 中央编译出版社

6、《感谢自己的不完美》 中国华侨出版社

7、《爱的艺术》 上海译文出版社

8、《自我疗愈心理学》 中国友谊出版公司

9、《遇到最好的自己》 北京工业大学出版社

10、《社会性动物》 华东师范大学出版社

11、《当尼采哭泣》机械工业出版社

12、《意志力是训练出来的》 湖南文艺出版社

13、《在哈佛听积极心理学》 中国华侨出版社

14、《控制焦虑》 机械工业出版社

15、《自卑与超越》 中国友谊出版公司

16、《你的降落伞是什么颜色》 中信出版社

17、《做更自信的自己》 浙江大学出版社

18、《快乐竞争力》 中国人民大学出版社

19、《持续的幸福》 浙江人民出版社

20、《真实的幸福》浙江人民出版社

21、《活出最乐观的自己》浙江人民出版社

22、《认识自己、接纳自己》浙江人民出版社

23、《心灵七游戏》 北京十月文艺出版社

25、《心理学改变生活》世界图书出版公司

26、《不抱怨的世界》 陕西师范大学出版社

27、《中外心理名作心理案例集》 上海教育出版社

28、《读大学，究竟读什么？》 广东南方日报出版社

29、《追寻生命的意义》 新华出版社

30、《如何阅读一本书》 商务印书馆

**第二篇：心理学推荐书目**

心理学推荐书目

《弗洛伊德代表作品精选集（共三册）（梦的解析/精神分析引论.新论/性学与爱情心理学）》罗生译--经典，其中《梦的解析》极具知名度，《潜意识与心灵成长——荣格作品集》（瑞士）荣格 等著，张月 译《爱的艺术》（美）弗洛姆 著，李建鸣 译

《津巴多普通心理学》（美）津巴多 等著，王佳艺 译--初闻津巴多名，《动机与人格（第三版）（当代世界学术名著）》（美）马斯洛 著，许金声 等译--评价太少，但五颗星

《直面内心的恐惧：分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析》（德）弗里兹·李曼 著，杨梦茹 译

《说谎》（美）埃克曼 著 邓伯宸 译

《爱的觉醒》（印度）克里希那穆提（J.Krishnamurti）著，胡因梦 等译

《改变一生的60个心理学效应》郑小兰 编著

《萨提亚冥想－内在和谐、人际和睦与世界和平（万千心理）》（加）贝曼（Banmen，J.）主编，钟谷兰 译

《我是谁：心理咨询与意象对话技术》朱建军 著

《天才在左疯子在右》高铭 著--五颗星

《乌合之众:大众心理研究》（法）勒庞 著，冯克利 译--有评价说利于国人的反思精神，但部分章节无用

《拖延心理学：向与生俱来的行为顽症宣战》（美）博克，（美）袁 著，蒋永强，陆正芳 译

《心灵飞舞：李子勋谈心理健康》李子勋 著

《登天的感觉（修订本）》岳晓东 著--入门

《追寻生命的意义》（奥）弗兰克尔 著，何忠强，杨凤池 译--有人喜欢，但不一定适合你

《直视骄阳－征服死亡恐惧（万千心理）》（美）亚隆 著，张亚 译--生命

《心理沫沫茶--梦知道答案》武志红 著

《心灵的七种兵器》武志红 著--心灵自省自助

《七个心理寓言》武志红 著

《为何家会伤人：揭示家庭中的心理真相》武志红 著--关于家庭 《心理沫沫茶--为何越爱越孤独》武志红 著

《心理学与生活（第16版）》（人民邮电出版社，2024）是一本优秀的、经典的心理学教科书，不仅在美国，在全世界许多国家的心理学界都有着极高的知名度。

《心理学导论：思想与行为的认识之路（第9版）》（中国轻工业出版社，2024）

《心理学：一条整合的途径》（上、下）（华东师范大学出版社，2024），是在英国心理学家M.W.艾森克主持下由众多专家参与完成的。这本名著侧重对欧洲心理学的发展与贡献做介绍，因而可以给读者提供另一个视角。

《普通心理学》（北京大学出版社，2024年），这本由孟昭兰主编的教材自1994年第一版问世后，迄今已多次印刷，是深受欢迎的国内普通心理学教材之一。

台湾张春兴著的《现代心理学》（上海人民出版社，1994）、《现代心理学（第二版）》不仅内容上有重要的更新，而且在一些术语和表达上作了改动，使之更符合大陆读者的习惯。、《心理学是什么》（北京大学出版社，2024）对普通读者而言亦是一本很不错的入门读物。

《西方心理咨询经典案例集》（上海教育出版社，2024）为首荐，此书收入了西方心理学大师的一些经典心理咨询案例，值得认真研读。

中国轻工业出版社2024年出版的《心理治疗与咨询的理论及案例》（上、下）、《心理咨询与心理治疗》等书内容也都很好。社会科学文献出版社2024年出版了一套“心理保健与治疗丛书”，作者系德国著名心理医疗医师佩塞施基安，包括《天堂与地狱》、《意义的找寻》等四本，介绍了他的积极心理治疗法。

《登天的感觉——我在哈佛大学做心理咨询》（上海人民出版社，2024）为首选，该书记述了作者在哈佛大学心理咨询中心实习期间经手的10个心理咨询个案，以生动的文笔对咨询心理学的基本理论和方法做了深入浅出的介绍。

现代社会生活节奏加快，职场竞争激烈，由此导致的压力、抑郁、焦虑等心理不适问题日益凸显，这就造成了社会上对心理自助读物的巨大需求。这方面的书籍也非常之多，我这里仅列出部分书目： 《减压》(人民邮电出版社,2024)、《你被压力压扁了吗？》（上海人民出版社，2024）、《放慢生活的速度》(机械工业出版社，2024）、“精神健康系列”（三联书店，2024，包括《不要恐惧抑郁症》,《羡慕与嫉妒》等4本），等等。

《拥舞生命》，美国最负盛名的心理治疗专家露易丝．海的《生命的重建》被译成25种文字，全球销量2024万册！德国当代系统心理学大师伯特·海宁格(Bert Hellinger)的《谁在我家：海灵格家庭系统排列》系统的解读了困扰家庭或组织系统的暗流.美国当代卓越的心理治疗师托马斯.摩尔博士的《灵魂的黑夜》能够使您从最黯淡的时光中愈合创伤，重新理解生活的意义。

《重塑男人的生活》

《帮你了解高中生》

《帮你成为孩子的辅导员》

《培养孩子的自信心》

《请理解我》(气质性格与智能第2版)

《帮你走出溺爱孩子的误区》

《开发学习潜力》(帮助孩子克服学习困难)

心理治疗普及丛书

北京医科大学出版社出版了曾文星先生编著的《心理治疗普及丛书》10本。这些书中均对精神分析和动力学理论及技术进行了重点的阐述。

1.儿童的心理与辅导

2.青少年的心理与治疗

3.青年人的心理与治疗

4.夫妻的关系与婚姻治疗

5.家庭的关系与家庭治疗

6.老人的心理与辅导

7.心与身的关系与治疗

8.性心理的分析与治疗

9.分析的学理与治疗过程

10.文化与心理治疗

上海三联大众心理咨询丛书：

《成功心理训练》

《不战而胜：生活中面对攻击的十三种策略》 《你是一个怎样的男生》

《心灵驿站：女大学生的心理报告》

触摸夏娃的情感世界：来自妇女情感再造的心理咨询 精神健康与健康家庭

21世纪大学生心理素质教育丛书：

大学生心理发展训练

大学生职业心理辅导

大学生心理自我保健

**第三篇：心理学推荐书目**

心理学推荐书目

入门书目：

《心理学的故事》莫顿.亨特著李斯译 海南出版社

《你不知道的自己》曾奇峰著，希望出版社

《日常生活的心理奥秘》弗洛伊德著 林克明译 甘肃人民出版社 《登天的感觉》 岳晓东 上海人民出版社

《我是谁》 朱建军著 中国城市出版社

《男人来自火星，女人来自金星》约翰·格雷 吉林文史出版社

《弗兰克：意义与人生》 常晓玲等译 中国轻工业出版社

《心灵的激情》上下 欧文斯通著 中国文联出版公司

基础书目：

《心理学与生活》：[美]格里格，津巴多著，王垒、王甦等译，人民邮电出版社 《社会性动物》阿伦森著，郑日昌译，新华出版社

《亲密关系》莎伦·布雷姆著，人民邮电出版社

《自我》乔纳森·布朗著，陈浩莺等译，人民邮电出版社

《自卑与超越》阿德勒 著 黄光国 译 作家出版社

《我们时代的神经症人格》卡伦·霍妮 贵州人民出版社

《人的潜能与价值》 马斯洛等著 华夏出版社

《活出意义来》 弗兰克著 赵可式等译 三联书店

《人生发展心理学》 詹姆斯卢格著 陈德民等译 学林出版社

《爱的艺术》弗洛姆 著光明日报出版社

《必要的丧失》朱迪丝.维尔斯特著北京大学出版社

扩展书目：

《心理学－一条整合的途径》上下 M艾森克主编 华东师范大学出版社《精神分析入门》查尔斯布伦纳 杨华渝等译 北京出版社

《神经症与人的成长》 卡伦·霍妮 上海文艺出版社

《人格科学》 LA珀文著 华东师范大学出版社

《第三思潮：马斯洛心理学》 弗兰克戈布尔著 吕明等译 上海译文出版社《逃避自由》 弗洛姆 著 北方文艺出版社

《寻求灵魂的现代人》 荣格著 贵州人民出版社

《忧郁》安德鲁，所罗门著，重庆出版社

**第四篇：心理学推荐书目**

心理学推荐书目

一、精神分析类：

1、弗洛伊德的著作：

《弗洛伊德主义文集》（1－5卷）车文博主编 长春出版社《释梦》 商务出版社

《精神分析引论》 商务出版社

《少女杜拉的故事》

《日常生活的心理奥秘》

《性爱与文明》

2、介绍弗洛伊德思想的著作：

《精神分析入门》（极好）查尔斯•布伦纳 杨华渝等译 北京出版社《弗洛伊德和马克思》（好）奥兹本著 董秋斯译 三联书店《心灵的激情》上下 欧文•斯通著 中国文联出版公司

《结构精神分析学》 拉康著 天津社会科学院出版社

《拒斥死亡》（好）恩斯特•贝克尔著 华夏出版社

《后现代精神分析》（好）诺曼•N•霍兰德著 潘国庆译 上海文艺出版社《微精神分析学》 方迪著 尚衡译 三联书店

《现代精神分析的“圣经”》（极好）贾晓明等译 中国轻工业出版社

3、介绍荣格与荣格派理论的：

《寻求灵魂的现代人》 荣格著 贵州人民出版社

《分析心理学的理论与实践》 荣格著 三联书店

《人及其象征》 荣格等著 河北人民出版社

《荣格：灵魂的现实性》（好）河合俊雄著 赵金贵译 河北教育出版社《灵性：分析与体验》 申荷永等主编 暨南大学出版社

4、弗洛姆的著作：

《逃避自由》（极好）

《爱的艺术》（好）

《健全的社会》（好）

《说爱》

《弗洛姆文集》 改革出版社

5、霍妮著作：

《我们时代的神经症人格》（好）贵州人民出版社

《神经症与人的成长》（极好）

《一位精神分析家的自我探索》（好）

《与命运的交易》（好）伯纳德•派里斯著 叶兴国译 上海文艺出版社

6、存在主义与人本主义心理学有关书籍：

《人的潜能与价值》（极好）马斯洛等著 华夏出版社

《爱与意志》（极好）罗洛梅著 国际文化出版公司

《存在心理学探索》 马斯洛著 云南人民出版社

《科学心理学》 马斯洛著 云南人民出版社

《自我实现的人》 马斯洛著 三联书店

《人类价值新论》 马斯洛主编 河北人民出版社

《心理学的新道路－马斯洛和后弗洛伊德主义》 柯林•威尔森著 华文出版社《活出意义来》 弗兰克著 赵可式等译 三联书店

《弗兰克：意义与人生》 常晓玲等译 中国轻工业出版社

《寻找生命的意义》 刘翔平著 湖北教育出版社

《第三思潮：马斯洛心理学》（好）弗兰克•戈布尔著 吕明等译 上海译文出版社《存在心理学》 杨韶刚著 南京师范大学出版社

《分裂的自我》（好）RD莱恩著 贵州人民出版社

《挑战自卑》 阿德勒著 华龄出版社

《三种心理学》（好）石林等译 中国轻工业出版社

二、心理辅导、心理咨询与治疗方面的：

《西方心理咨询经典案例集》（好）徐光兴主编 上海教育出版社

《登天的感觉》（好）

《我是谁》（好）朱建军著 中国城市出版社

《性爱的困惑》 陈仲舜著 天津科学技术出版社

《心理治疗与咨询的理论及案例》上下 胡佩诚等译 中国轻工业出版社《心理咨询与心理治疗》（好）石林等译 中国轻工业出版社

《美国精神障碍案例集》 罗伯特•斯彼德著 中国社会科学出版社

《理智胜过情感》 张家忆译 中国轻工业出版社

《认识领悟疗法》 钟友彬著 贵州教育出版社

《种子与大树》 N佩塞施基安著 社会科学文献出版社

《恐惧与抑郁》 N佩塞施基安著 社会科学文献出版社

《冲突与自助》 N佩塞施基安著 社会科学文献出版社

《压抑的女性》 朱怀江等译 中国轻工业出版社

《不要恐惧抑郁症》 乌尔苏拉•努贝尔著 王泰智等译 三联书店

《克服焦虑》 维雷娜•卡斯特著 陈瑛译 三联书店

《怒气与攻击》 韦雷娜•卡斯特著 章国锋译 三联书店

《病态》 保罗•马丁著 白卫涛等译 世界知识出版社

三、心理学教材或心理学史等方面的：

《心理学－一条整合的途径》上下（好）M艾森克主编 华东师范大学出版社《心理学史导论》上下册（好）BR赫根汉著 华东师范大学出版社

《心理学与生活》（好）理查德•格里格等著 人民邮电出版社

《国际心理学手册》上下册 华东师范大学出版社

《心理学通史》（3、4、5卷）杨鑫辉主编 山东教育出版社

《普通心理学》 彭聃龄主编 北京师范大学出版社

《现代心理学史》 杜•舒尔茨著 杨立能等译 人民教育出版社

《西方心理学研究新进展》 叶浩生主编 人民教育出版社

《西方心理学的新发展》 高觉敷主编 人民教育出版社

《心理学思想的流变－心理学名人传》 张春兴著 上海教育出版社《心理学导论》上 ER希尔加德等著 周先庚等译 北京大学出版社《心理学家及其概念指南》 卡尔文•S•霍尔等著 商务出版社

《简明心理学辞典》 杨清主编 吉林人民出版社

《美国的心理学界》 李绍昆著 商务印书馆

《现代西方心理学名著介绍》 马文驹等主编 华东师范大学出版社

四、人格心理学方面的：

《人格手册：理论与研究》上下册 华东师范大学出版社

《人格心理学》 黄希庭著 浙江教育出版社

《人格科学》（好）LA珀文著 华东师范大学出版社

《人格心理学》（好）陈会昌等译 中国轻工业出版社

五、发展心理学：

《人生发展心理学》（极好）詹姆斯•O•卢格著 陈德民等译 学林出版社《发展心理学与你》 朱莉娅•贝里曼等著 陈萍等译 北京大学出版社《自我的发展》 简•卢文格著 韦子木译 浙江教育出版社

《发展的自我》 罗伯特•凯根著 韦子木译 浙江教育出版社

《精神病学的人际理论》 沙利文著 韦子木等译 浙江教育出版社《儿童发展心理学》 刘金花主编 华东师范大学出版社

《婴儿心理学》 孟昭兰著 北京大学出版社

《儿童行为的塑造与矫正》（好）林文正著 北京师范大学出版社《儿童心理学》 皮亚杰等著 商务印书馆

《儿童的道德判断》 皮亚杰著 山东教育出版社

《意识的把握》 皮亚杰著 山东教育出版社

《儿童与青少年情感健康》 马春华等译 中国轻工业出版社

《儿童发展心理学》 李丹主编 华东师范大学出版社

《儿童心理治疗技术》 高桦等译 中国轻工业出版社

《小学生心理健康》 杨忠健著 北京师范大学出版社

《EQ之门》 劳伦斯•沙皮罗著 施美华译 经济日报出版社

《人生的阶段》 勃纳德•利维古德 新华出版社

《自我论》 科恩著 文化生活译丛

《宗教心理学》（极好）玛丽•乔•梅多等著 四川人民出版社

《心我论》（好）道格拉斯•R•霍夫施塔特等著 陈鲁明译 上海译文出版社《现代心理范式的困境与出路》 高峰强著 人民出版社

《抛却沉重》 简•纳尔逊著 周笑非等译 天津科技翻译出版公司《世界心理学名著导读手册》 卢大振等主编 中国城市出版社

《论强者》 詹姆斯著 成都科技大学出版社

《认知心理学》 汪安圣等著 北京大学出版社

《爱欲与文明》 马尔库塞著 黄勇等译 上海译文出版社

《性格分析学》 弗洛伦斯•妮蒂雅著 黄思泓译 中山大学出版社《意识与大脑》 汪云九等著 人民出版社

《创造性社会心理学》 艾曼贝尔等著 方展画等译 上海社会科学院出版社《个性与价值》（好）罗兰•帕克著 尚京子等译 华夏出版社

《人的本能》艾格妮丝•赫勒著 邵晓光等译 辽宁大学出版社

《一颗找回自我的心》 克利福德•比尔斯著 中国社会科学出版社《情感智商》 丹尼尔•戈尔曼著 上海科学技术出版社

《少年我心》（好）岳晓东著 北京师范大学出版社

《实现者》 陈而泰主编 成都科技大学出版社

《论失落》 史坦丝著 文逊等译 成都科技大学出版社

《论成长》（好）柯尔本著 亚南译 成都科技大学出版社

《神秘的潜力－论抑郁》 弗利德里希•弗拉赫著 方永德译 上海人民出版社《社会心理学入门》 E•阿伦森著 郑日昌等译 群众出版社

《社会心理学新编》 孔令智等著 辽宁人民出版社

《社会心理学》（好）J•L•弗里德曼等著 高地等译 黑龙江人民出版社《社会心理学》 克特•W•巴克主编 南开大学出版社

《情绪心理学》K•T•斯托曼著 张燕云译 辽宁人民出版社

其他：

01《西方哲学史》 罗素著

02《美的历程》 李锋原著

03《中国思想史论》李锋原著

04《美的哲学》 叶秀山著

05《论语》 孔子著

06《这一代人的情和爱》刘小枫著

07《实验心理学史》武德沃斯著

08《实验心理学史》波林著

09《心理学的故事》墨顿.亨利著

10《爱弥儿——论教育》墨顿.亨利著

11《人类情结》孟昭兰著

12《近代心理学历史导引》墨菲著13《人类和动物的表情》达尔文著14《人的潜能和价值》 马斯诺著15《情绪智力》戈尔曼著

16《发生认识论原理》皮亚杰著

**第五篇：积极心理学书目**

塞利格曼：《真实的幸福》、《活出乐观的自己》、《教出乐观的孩子》、《认识自己、接纳自己》 任俊：《写给教育者的积极心理学》

刘次林：《幸福教育论》

积极心理学视野中生命教育的实施策略

福建省泉州华侨职业中专学校 康江梅

20世纪是全球飞速发展的世纪，同时也是一个“生命缺失”的世纪。21世纪面临的一个最大的问题就是如何找寻丧失的生命力。由于家庭、学校和社会的生命教育意识相对薄弱，青少年学生对生命价值的认识模糊，与人和谐相处的意识和自我调适能力不足，出现了严重的青少年暴力甚至自杀的现象，极大地引起社会对生命教育的关注。20世纪末新兴起的积极心理学为生命教育打开了广阔的视野，为拥有幸福生活指引了一条光明之路。下面就该内容做初步的探索。

一、积极心理学与生命教育的内涵

生命教育，顾名思义是有关生命的教育，它是教育的原基点。主要是指学校通过对学生进行生命的孕育、生命发展知识、生命价值的引导和教育，让他们对自己有一定的认识，对他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并让学生在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，使学生在价值观、人格观等方面获得全面发展。

积极心理学是使人积极的心理学，是一种致力于培养人的优秀品质和美好心灵、促进心理积极和谐发展与心理潜能充分开发的心理学。它是指研究有助于发挥人、团体和机构的最佳状态或功能的条件和过程的一门科学。20世纪末美国兴起的积极心理学运动中，其倡导者美国心理学家赛里格曼指出：人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题作出新的解读，关注人类的生存与发展，强调人的价值与人文关怀，引导人类对自身所拥有的潜能、力量的发掘，用一种更加开放的、欣赏性的眼光看待自身的潜能、动机、价值和能力等，使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

二、生命教育中融合运用积极心理学的意义

21世纪面临的一个最大的问题是如何找寻丧失的生命力。《中国青年报》曾经刊登的调查专文中说：36%的中学生在走进校门的那一刻，心情郁闷、紧张、疲惫、厌烦、焦虑和恐惧；中学生对学习很有兴趣和比较有兴趣的比例不到50%；由于高考竞争激烈，80%以上的学生产生了“失败者”的心态；很多学生对学习没兴趣，先是逃学，后辍学，沉迷于虚拟游戏、流浪、打架斗殴、偷窃等对青少年学生造成了严重的身心影响，最后走上了犯罪或轻生道路。近几年发生的个别青少年学生因成长中的烦恼和问题等各种原因而轻生的事件，再次引起了社会对生命教育的极大关注。因此在学校教育中，探索生命教育的有效性途径成为重中之重的任务。

积极心理学是心理学研究中新的极具生命活力的生长点，它融合于教育领域是一场积极教育运动。它要求用一种更加开放的、欣赏的眼光来看待师生的潜能、动机和能力，关注师生人格中的积极层面，包括积极情绪体验、积极人格特征、积极社会环境等，从全方位看待事物，而不再仅仅是某一问题、缺陷或疾病。因此，积极心理学与学校生命教育的融合运用，极大地改变了教育的理念和视角，促使教育从原来过分关注学生所存在的问题而转向关注他们的积极体验和积极品质，强调增进学生的积极体验，为学校师生所接受，并带来良好的实效。这既是达成教育目标的最重要途径，也是教育本身所追求的价值核心。我们从以下三个方面来探讨生命教育中融合运用积极心理学的意义。

（一）帮助师生获得生命幸福感的积极情绪体验

积极情绪是指个体由于体内外刺激、事件满足个体需要而产生的伴有愉悦感受的情绪。积极心理学认为，“快乐源于主动选择”。快乐是一种积极情感，这种情感不是外部所赋予的，源于个人的主观体验，源于个人的主动选择。20世纪60年代,美国三位心理学家研究发现，选择表达积极情绪最多的人比那些表达积极情绪最少的人要多活10年。

在学校生命教育中，积极情绪的体验能够激活师生良好的日常行动倾向，保持趋近和探索新颖事物，与环境主动的连结，促进自我发展的愿望，与他人分享成功和求得在将来取得更大成就的愿望。在积极情绪状态下，学生的认知和思维更开放、更灵活，能够想出更多的问题解决的策略。它还能促进学生产生帮助、友好行为，密切人际联系，扩大人际资源。同时能够撤销消极情绪产生的激活水平，提高应对水平，促进社会适应。以上积极情绪的反复体验，扩展了学生的心理活动空间，增加了个体的心理弹性，提高学业、生活和职业以及社会关系的质量，增进个体的主观幸福感。同时学生的成长带给老师成就感及良好情绪情感。心理学家大量的用“情绪体验取样法”的研究表明，在日常生活中报告的积极情绪，或心境高于消极情绪，或具有较好心理弹性的个体，更有活力，生活得更幸福。

（二）充分发挥师生个人生命中的人格潜能

积极心理学在个人层次上主要研究积极的个人特质，包括爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、洞察力、才能与智慧等。积极心理学希望寻找一条能使个体具备这些潜质的有效途径，那就是增强个体的积极情绪体验。正如赛里格曼所说：“培养孩子不是盯着他身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强，即他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。”因此积极心理学将提供积极的心理特征，如爱的能力，工作的能力，积极地看待世界的方法，创造的勇气，积极的人际关系，审美体验，宽容和智慧灵性等等。

积极心理学还认为，人人都是教育家，人人都有积极的心理潜能，都有自我向上的成长能力。这种价值取向给教育实践提供了新的视角，也丰富了教育实践的内容。在教育教学和生活中，师生投入和付出越积极、越多，人格潜能将不断被挖掘，源源不断，并能形成良性循环，即“罗森塔尔效应”，发挥其生命的优势和价值，感悟生命的宝贵和幸福内涵。

（三）有效构建和实现师生个人的生命价值

积极心理学在群体层次上的研究主要是积极组织系统。它致力于研究建立积极的社会、家庭和学校系统，以培养公民美德，使公民具有责任感、利他主义、有礼貌、有职业道德。生命教育中需要积极的心理品质，包括培养学生的社会性，作为公民的美德，利他行为，对待他人的宽容，对社会的责任感及成为一个健康的家庭成员等。在学校中运用积极心理学理念，通过拓宽学科教学、专题教育、课外活动和社会实践等有效途径，充分挖掘生命教育的内涵，探索学校生命教育的规律和实施途径，帮助学生体验生命、感悟生命并努力践行，从而激发学生的生命潜能，提升生命品质，促进学生健康成长。因此，学校将更能够创设和培养积极组织系统所需的心理品质，更有效地促进构建和实现师生个人的生命价值。

三、生命教育中积极心理学运用的实施策略

积极心理学融合于学校生命教育是一场实效性强的教育实践，我们探索以下三种实施方法。

（一）设计生命教育课程，师生充分体验分享积极情绪

课程是一种活动、交往、沟通与合作，是人的各种自主活动的总和，它是学校实现教育目标的最重要的途径。我们立足于积极心理学的理论精髓、融合生命教育的内容设计“珍爱生命美丽心灵”课程，构建独特、高效的生命教育实现途径。该生命教育的课程从学生的发展实际和需求出发，系统、深入、有层次的进行以下四单元心理健康教育课的“积极热爱生命”系列课程设计。

我们的幸福课程

第一单元 珍爱生命我爱我自己

第1课 我从哪里来

第2课 我是谁

第3课 我的成长

第二单元 发展生命挖掘自我第4课 我的潜能

第5课 我的魅力

第6课 我的朋友

第三单元 完善生命拥抱成功

第7课 我的目标

第8课 我的学业

第9课 我的职业

第四单元 提升生命闪亮自我第10课 我将做些什么

第11课 我与挫折

第12课 我的舞台

以上十二课生命教育课题的教学中，设计了贴近学生生活、灵活多样、生动有趣、积极互动的环节。如在“美文欣赏”环节，给学生推荐的《敬畏生命》、《我很重要》等文章，运用大声思维法和复读法，获取语言的巨大能量，让学生充分感悟和分享对生命的认知和热爱。在每一课的心灵分享中，给出一些积

极热爱生命的建议和方法：如遵从内心的热情、多和朋友们在一起、在水边散步、多参加集体活动、学会失败、有规律地锻炼、表达感激等，都能帮助师生改变生活，从中获得人生的愉快和幸福体验。还有许多的心理游戏、生活案例、经典感人的生命故事分享更让人从中反思领悟，帮助自己阐释实现生命的内涵与意义。在这种和谐开放的课堂教学中师生拥有积极的情绪情感，旨在引领学生深入探索生命历程，在生命情境中亲身体验，唤起师生对生命的积极热爱、珍惜和尊重，激励自己创造更多的生命价值。

（二）关注生命个体差异，激发师生积极人格潜能的发挥

为了把准学生生命发展观的个体差异，我们采用相关的问卷调查统计分析。从调查结果中了解学生的生命观以及发展差异，在教育教学中分层施教，在课外活动中挖掘个体潜能，实现全面积极的生命教育效果。

我们本着“珍爱生命美丽心灵”的目标，在“霁心园”心理辅导与咨询中心的严格执行值班制度，帮助个别学生疏导心理困惑和问题。当学生忧郁不安、愁眉苦脸地走进“霁心园”，走出时他们总能表情舒展、面带笑容。因为在这安全的环境里，能够敞开心扉与心理老师一起积极探讨，挖掘个体自身的人格潜能，在老师的帮助下自己找到了满意有效的答案。此刻他们心中拥有阳光和温暖，深深地体验着幸福的情绪和情感。我们与此同时做好后续的跟踪辅导，咨询记录和整理反思工作，进一步提升心理辅导的方法和技能。在个案心理辅导中，学生心灵成长的同时更是心理老师幸福感的提升，职业生涯的高峰体验时刻，更进一步激发今后师生积极人格潜能的发挥。

为充分发挥同伴教育的作用，我们在班级设置和培训班级心理委员。他们主要是在学校心理健康辅导中心、心理老师、班主任与各班同学之间起着信息沟通的作用，帮助同学积极主动的维护心理健康，预防心理问题的产生，协助心理健康辅导中心开展心理健康教育工作。我们设计了系统、针对性强、能发挥个人人格潜能的五部分培训内容：

1、团队凝聚力活动；

2、团队激励活动；

3、团队成长活动；

4、心理辅导基本理论学习；

5、心理辅导技能的训练等。这一活动以点带面地铺开辐射生命教育，学生各尽所能，形成多重的生命爱护安全圈，以积极生命体验带动了对幸福生活的追求。

（三）创新生命教育活动，提升和实现师生生命价值

在积极心理学理念中，人及其经验是在环境中获得的。威廉姆斯等心理学家研究证实，当学生的周围环境和老师、朋友都提供了最优的支持、同情和选择时，他们最有可能拥有良好的心理健康和人际关系。一个生长在积极、鼓励、和谐环境下的学生和一个在充满暴力、训斥、混乱环境下长大的学生在性格、处世、人际交往上有着很大的区别。前者更加自信、更富有爱心、健康和幸福。积极心理学强调，学校中的一切都是可利用的资源。因为这是学生真实的生活情景，只有在这最真实的生活情境中进行教育，才是最真实的教育，才是着眼于学生生命潜能的教育。因此学校教育实践要积极构建良好适宜的生命教育环境。

我们通过创新和开展一系列的生命教育活动，营造释放、鼓励、发展的心灵空间和平台。如校园里张贴潜移默化的心灵励志语；帮助学生自助成长的“霁心园”心理报纸；释放和补充心灵能量的“珍爱生命美丽心灵”校园心理剧表演竞赛；施展才能的“珍爱生命我爱我”手抄报竞赛；倾诉心灵的生命感言征文活动；积极热爱生命的集体舞活动；还有与生命对话的心理日记和心理漫画等等。以上生命教育活动有效利用校园“成长空间站”，创设和谐、互动的校园环境，使不同需求和潜力的学生找到释放的空间，体验形成积极情绪，有效地帮助师生提升和实现个人的生命价值。

积极心理学不仅为学校生命教育开拓了崭新的视野和途径，它也将为家庭和社会带来更多的福音。我们相信积极地热爱生命，我们将走向幸福生活的彼岸。

2024-02-28人教网

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找