

新北市立碧華國中 110 學年度第 2 學期 2 月份箱書導讀

《圖解心理學：正面迎戰人生難題》 導讀者：閱推老師陳思恩

現代人的內心世界常上演許多小劇場，國中階段最多的是課業、友情、愛情的苦惱，做父母的最想知道孩子在想什麼，怎麼不肯聽話呢？當老師的最想知道學生是怎麼認知、理解這個課程的，為何成績不見成效？更多的人都想知道對方是怎麼思考的？如果了解心理運作，比較容易找到原因，進而掌握自己人生的難題，這本圖解心理學，正是以最簡單的方式，讓大家了解問題方向，進而解決。

大家知道色彩對人心產生的影響嗎？比如在滿是綠色植物中，內心自然放鬆、具療癒效果，如我們學校綠色牆、校園的色彩運用自有其用意。研究顯示想讓學校提升學習效果或職場提升工作效率，牆壁要漆上柔和色彩，像粉色給人安心的力量。又或許同學會想了解人際吸引力有哪些因素？對為何被喜歡或討厭，這也幾乎是人人想知道的，大家可以來借書好好研讀一番喔！

現在讀心理學會太早嗎？同學們這階段應該很想了解自己，從心理學認識自己是很好的方式；如此你同時能理解別人的心理，那麼我們在說話、上網留言時，就能理解這些話是否傷害人，或許無心卻在無意中傷了人，網路霸凌就是因為不理解這樣做會如何傷到人心，而對方又會有怎樣的心理運作，如果對這些內心世界有一點理解，可以避免很多傷害，也會受人喜愛喔！

生活中處處都是心理學的運用，如商店的促銷手法、補習班拉學生的業務手法，甚至人的穿著、街道、建築的設計也都與心理學相關，認識內心有哪些運作，自己慣性思考模式，改變思考方式，對生活中事情的運行，你或許能知道怎樣做是最好的，這就值得閱讀心理學了！