

新北市立碧華國中 108 學年度第一學期

「晨間共讀——巡迴書香」好書推薦



《圖解心理學：正面迎戰人生難題！》

日本著名心理學家 澀谷昌三 攜手心理學大師 佛洛伊德、榮格、皮亞傑..... 聯手打造最輕鬆易懂、也最完整涵括現代人煩惱的心理學啟蒙書，人生豁然開朗，找回自我與自信！

從 0 到 99 歲都適用，每個家庭都必備的心靈醫藥箱，脆弱、不安、憤怒..... 那些難解的結、心裡的傷，第一次可以完整地探究根源，真正理解。

天天都得面對的人際關係、工作壓力、忽遠忽近的戀情、婆媳大戰.....我們隨時隨地都在面臨自己的各種情緒潰堤，而身為團體生活的一份子，我們也無時無刻都受到他人的反饋與影響。

心理學正是一門專業的學科，以科學的方式探索自己與他人的心靈，並解決這些雖然日常卻影響深遠的難題。

人類對心靈的好奇從未停息，從亞里斯多德開始，就不斷有人投入這個領域，長達 2000 年的討論與研究，心理學的系統龐大、流派眾多，加上近年來對大腦的研究日新月異，想要一窺心理學全貌的讀者，要不就是只能跟著某幾個流派走，要不就是不知該如何下手。

本書邀請日本浸淫心理學 30 年的澀谷昌三撰寫，以最符合現代人的課題為主軸，加上專業的圖解技術，讓看似艱深難懂的心理學化為一段段輕鬆易消化的零食，理解起來毫不費力，於是才能更了解自己與他人。

學校共有 392 箱「晨間共讀——巡迴書香」，歡迎借閱！