

编者按:

在当今,国家对心理健康的重视程度达到了前所未有的高度。党的二十届三中全会报告进一步明确了社会心理服务体系在社会治理中的战略地位,习近平总书记在《求是》上发表的文章《以人口高质量发展支撑中国式现代化》一文中指出要“加强青少年体育和心理健康工作”。而对各类人群开展心理健康教育,是提升青少年及各类人群心理健康的重要途径,为此,江西省社会心理服务体系建设研究中心组织专家学者编撰出版了一套心理科普丛书——“每天学点心理学”。

为了更好地发挥丛书在提升国民心理健康素养和水平中的作用,《心理学探新》作为心理学专业学术期刊,主动承担支持和推广心理健康知识的科普责任,特邀请国内心理学知名专家对丛书进行点评,并将点评意见刊出,以引导广大读者更好地阅读、使用丛书。

专家谈《每天学点心理学》

作为一名从事心理学研究与教学三十余年的学者,我深感心理学知识普及的重要性。在这个快节奏的时代,人们面临着前所未有的心理压力与挑战。《每天学点心理学》系列丛书的问世,恰逢其时,为大众提供了一扇了解自我、认识他人的窗口。

这套丛书的最大特色在于其“生活化”的呈现方式。编者巧妙地深奥的心理学理论转化为通俗易懂的语言,通过日常生活中常见的案例,让读者在轻松阅读中领悟心理学的真谛。从自我认知到情绪管理,从人际交往到压力应对,每一册都紧扣现代人最关心的心理话题,为读者提供切实可行的解决方案。

在内容编排上,丛书采用了“模块化”的设计理念。每个主题都自成体系,读者可以根据自身需求选择阅读顺序。这种灵活的设计,既保证了知识的系统性,又照顾到读者的阅读习惯。特别值得一提的是,书中穿插了“心理小贴士”,让读者在理论学习之余,能够立即将所学知识应用于实际生活。

作为一套面向大众的心理学读物,《每天学点心理学》在专业性与可读性之间找到了完美的平衡。作者团队由多位资深心理学者组成,他们不仅具备扎实的学术功底,更有着丰富的实践经验。在编写过程中,他们始终秉持“科学严谨、通俗易懂”的原则,确保每一个观点都有理论依据,每一个建议都经得起实践检验。

这套丛书的价值不仅在于知识的传授,更在于它能够引导读者进行深度的自我反思。通过阅读,读者可以学会用心理学的视角审视自己的思维模式和行为习惯,从而更好地理解自己、理解他人。这种自我认知的提升,对于个人的成长和发展具有深远的意义。

在当今社会,心理健康已经成为衡量一个人生活质量的重要指标。《每天学点心理学》系列丛书的出版,为大众提供了一条便捷的心理维护途径。每天只需抽出片刻时间阅读,就能在潜移默化中提升心理素质,增强应对生活挑战的能力。

由衷地希望《每天学点心理学》系列丛书能够走进千家万户,成为人们生活中的良师益友。相信通过这套书的学习,读者们不仅能够收获心理学的知识,更能够获得心灵的成长与升华。让我们携手开启这段充满智慧与感悟的心理之旅,在人生的道路上更加自信、从容地前行。

专家简介:白学军,天津师范大学副校长,二级教授,博士生导师。国务院学位委员会心理学科评议组成员,教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会副主任,教育部高等学校心理健康教育专家指导委员会副主任,全国学生心理健康工作咨询委员会副主任,中国心理学会原理事长。教育部“长江学者奖励计划”特聘教授、国家万人计划哲学社会科学领军人才、全国文化名家暨“四个一批”人才、国家社会科学基金重大项目首席专家、第一批新时代教育部马工程重点教材《普通心理学》首席专家、天津市杰出津门学者。

专家谈《每天学点心理学》

“体壮为健,心怡为康”。在古代,我们中国人就意识到了心理健康是健康的一部分,在《黄帝内经》中提出了“形与神俱”的健康理念。《每天学点心理学》系列丛书以专业视角与大众语言,为读者开启了一道认识心理健康、维护心理健康的智慧之门。

在当今快节奏的社会中,生活的压力如影随形,心理健康愈发成为人们关注的焦点。这套丛书的问世可谓恰逢其时,它不仅回应了大众对心理健康知识的迫切需求,更契合了社会心理服务工作深入基层的要求,为构建和谐社会贡献了一份力量。

丛书编写彰显了三大特色:其一,突破专业壁垒,以通俗语言解读心理学原理,实现学术话语的创造性转化;它致力于知识普及,用通俗易懂的语言打破了心理学的专业壁垒,让大众能够轻松入门。其二,注重实践导向,丛书紧密结合生活、工作和社交实际,为读者提供切实可行的应对策略。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”。书中理论与实践紧密结合,通过丰富多样的案例,无论是名人轶事还是日常琐事,都能让读者深刻理解心理学原理,并运用到实际生活中。其三,创新编排结构,它精心设置 10 个分册,涵盖各类人群,正文独特的四段式结构层层递进。案例导入引发共鸣,心理解读深入剖析,应对之道给出实用方法,心理小贴士则增添趣味与启发。编排方式既保证了知识的系统性,又增强了可读性,充分体现了编者对读者心理的深刻理解。

专业视角下,丛书构建了多维知识体系:涵盖基础心理学、社会心理学等六大分支,既保证科学严谨又体现学科交叉;精选多个典型案例,从名人轶事到日常琐事,展现心理学的现实穿透力;特别设置亲子教育、手机沉迷等社会热点专题,提供了具有时代价值的解决方案。这种“深入浅出”的编写智慧,使丛书成为连接学术殿堂与大众生活的桥梁。

“认识自己是智慧的开端。”我真诚地建议大家借助这套丛书,每天读一点心理学,开启认识自我、洞察他人的奇妙之旅。通过系统地学习心理学知识,我们能够更好地理解自己和他人的行为,提高情商,增强心理韧性,从而更好地应对生活中的种种挑战,收获内心的和谐与幸福。

专家简介:乔志宏,北京师范大学心理学部党委书记,学生心理健康教育与咨询中心主任,研究员,博士生导师。兼任教育部全国学生心理健康工作咨询委员会秘书长,普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会常务副秘书长,教育部全国普通高校毕业生就业创业指导委员会委员兼职业生涯教育与就业指导专家组副组长,中国教育学会常务理事及学生发展指导分会理事长。