

青少年心理健康成长书单

1. 《给孩子的心理成长书》曾旻著 青岛出版社
2. 《活出生命的意义》青少年版 维克多 E 弗兰克尔著 华夏出版社
3. 《青春期心理成长知识星球》3 册 吕剑晨等著 中国科技出版社
4. 《我的青春期——青少年心灵成长指南》美 温迪 I 莫斯等著 王尧译 化学工业出版社
5. 《青春期女孩成长手册》陈静著 航空工业出版社
6. 《女孩，你该如何保护自己》潘丽杰著 民主与建设出版社
7. 《青春期男孩成长手册》李震著 航空工业出版社
8. 《男孩，你该如何保护自己》李少聪著 民主与建设出版社
9. 《初中那三年》唐鉴著 中国农业出版社
10. 《情绪低落，怎么办？》青少年应对抑郁情绪指南 美 杰奎琳 B 托纳等著 郭菲译 化学工业出版社
11. 《修复情绪的 100 项艺术练习》美 利娅 古兹曼著 李红菊译
12. 《允许一切发生》未央著 天津科学技术出版社
13. 《你可知自己是谁》毕淑敏著 湖南文艺出版社
14. 《心理抚养》李玫瑾著 上海三联书店
15. 《幽微的人性》李玫瑾著 北京联合出版公司
16. 《陪你走过初中三年》钟杰著 长江文艺出版社
17. 《1 分钟漫画钝感力》姜蒙 天津科学技术出版社
18. 《情绪急救》美 温奇著 孙璐译 上海社会科学院出版社
19. 《青少年社交高手：做一个会说话懂交际情商高的孩子》兰心著

中国妇女出版社

20. 《躲在蚊子后面的大象》 恩斯特弗里德 哈尼希著 台海出版社
21. 《开窍了，学习会上瘾》 李波著 北京联合出版公司
22. 《怕说真话的十二岁》 艾琳 恩特拉德 凯利著 中信出版集团
23. 《停止精神内耗》 刘青竹著 吉林文史出版社
24. 《与自己和解》 余襄子著 吉林文史出版社
25. 《火箭学习法》 陆丽萍，冷佳萍著 北京联合出版公司
26. 《孩子，我们来谈谈生命》 何怀宏著 湖南教育出版社
27. 《陪孩子走出抑郁》 宋婷婷著 中华工商联合出版社
28. 《心事大侦探》 杨红梅等著 华东师范大学出版社
29. 《我的孩子为什么不想上学》 王铮著 人民邮电出版社
30. 《与时间同行：二十四节气心理课》 韦志中 刘金凤著 江苏凤凰文艺出版社
31. 《对话青春期女孩-北大心理学家的 49 封回信》 海豚出版社
32. 《对话青春期男孩-北大心理学家的 49 封回信》 海豚出版社
33. 《好好说话 好好相处》 美 斯科特 库珀著 浙江科学技术出版社
34. 《情绪调节：青春期环节焦虑的 46 个练习》 日 安川祯亮等著 黄少安译 化学工业出版社
35. 《读懂青春期孩子的成长信号》 美 特丽 阿普特著 袁少杰译 新华出版社
36. 《考试心理学：心理素质与考场表现》 本 伯恩斯坦著 人民邮电出版社

37. 《心理学其实很有趣》路西著 北京联合出版公司
38. 《每天玩一个心理学游戏》左岸编 中国商业出版社
39. 《青少年犯罪预防知识读本》陈玉新编著 应急管理出版社
40. 《焦虑的一代：如何养育手机里泡大的孩子》美 乔纳森海特著 中国纺织出版社
41. 《焦点解决短程治疗-100 个关键点与技巧》英 哈维 拉特纳著 化学工业出版社
42. 《正面管教》美 简 尼尔森著 玉冰译 北京联合出版公司
43. 《佛洛伊德与为什么鸭》徐慢慢心里话 浙江文艺出版社
44. 《漫画版慢驴效应》 台海出版社
45. 《正念练习：如何教孩子释压、稳定情绪、提升专注力》 卡拉 璘姆伯格 北京联合出版公司
46. 《认知行为疗法 123 项实用技术》郭召良著 人民邮电出版社
47. 《你啊，内心戏超多》松浦弥太郎著 孙浩泽译 人民邮电出版社
48. 《叙事心理学：自我、创伤与意义的建构》英 米歇尔 L 克罗斯利 陈巍译 上海教育出版社
49. 《北大心理课》 黄晓林著 北京联合出版社
50. 《让全世界孩子都乐不可支的笑话书》 华业著 中国商业出版社