

图书馆专题推荐书目

2018 年第 5 期

总第 15 期

大学生心理健康教育专题

主办：图书馆流通部

2018. 6

前 言

健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是

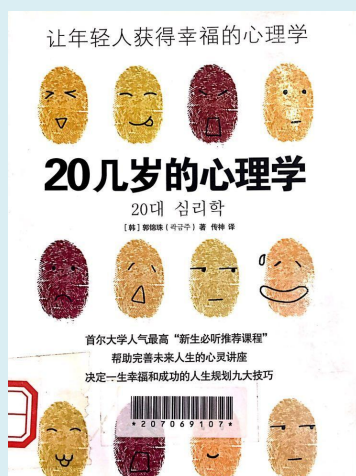
将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。大学生的心理健康、身心协调发展，对建设和谐校园、促进社会主义和谐社会建设具有十分重要的意义。因此，图书馆流通部特推出大学生心理健康指导专题书目。

大学生心理健康教育专题的系列书籍是大学生进行人生修养教育和心理保健教育的良好参考资料，是青年朋友励志奋斗、提高心理素质、保持心理健康的良师益友。希望通过阅读，同学们能够更好地认识自我，发展自我；理解他人，自助助人。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 14 期

1、《20 几岁的心理学》：（韩）郭锦珠著，传神译；北京：化学工业出版社；索书号：B844.2/G800



郭锦珠，首尔大学本科毕业后，获得首尔大学研究生院心理学硕士、乔治华盛顿大学研究生院教育专士、延世大学研究生院心理学博士学位。现任职于首尔大学心理学系，教授发展心理学和人生规划心理学的课程。1996 年获得“国际青年学者奖”，担任

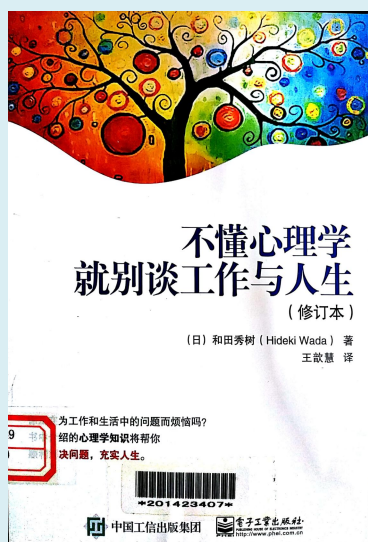
美国斯坦福大学客座教授，兼任美国国立保健院研究员。

本书既是帮助 20 几岁年轻人规划成功人生的指导书，也是一本简单易懂、内容有趣的心理普及书。通过发生在年轻人身上的真实故事，分析造成 20 几岁心理问题的成因，指出明智度过这一时期的具体方法，以及获得幸福和成功的人生规划技巧。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 14 期

2、《不懂心理学就别谈工作与人生》：和田秀树著，电子工业出版社；索书号：B84-49/H230



和田秀树，1960 年出生于大阪市。毕业于东京大学医学系。曾担任东京大学附属医院精神神经科的助手，及美国卡尔曼尼加精神医学院国际研究员。现任国际医疗福利大学研究生院教授（专攻临床心理学）、川崎幸医院精神科顾问、一桥大学经济系兼职讲师及和田秀树身心私立医院院长。

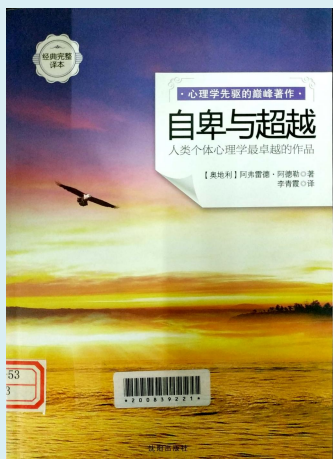
长。

无论工作中还是生活中，我们总面临各种各样的问题，或苦于不知如何改善人际关系，或苦于无法提高干劲，或苦于无法抓住顾客的心理……阅读完本书，你将学会将心理学方法应用于现实生活，顺利处理工作、生活中的问题。心理学是一门实用性学科，作者基于多年心理学研究的经验，将心理学知识用通俗易懂的语言表达出来，介绍了心理学在我们工作与生活中的运用。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 4 期

3、《自卑与超越》：阿弗雷德·阿德勒编著，沈阳出版社；索书号： B848-53/A043



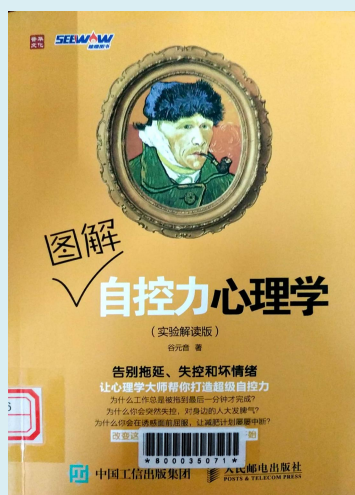
阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937 年），个体心理学的创始人，现代自我心理学之父、心理激励大师，深刻影响了西方心理学的发展。1976 年，阿德勒 S.T.E.P. 父母培训课程在美国创立，更是成为了风靡西方的教育经典。

《自卑与超越》是人类心理学先驱阿弗雷德·阿德勒的巅峰著作，全书立足于个体心理学观点，从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域，以大量的实例为论述基础，阐明了人生道路的方向和人生意义的真谛，帮助人们正确面对缺陷，正确对待职业，正确理解社会，理解生活，理解性。具有极深的哲理性和巨大的学术价值。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 14 期

4、《图解自控力心理学(实验解读版)》：谷元音著，人民邮电出版社；索书号：B842.6/G4661



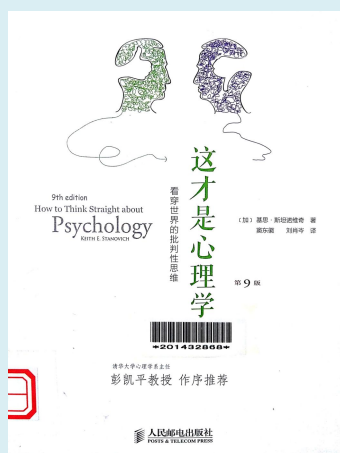
谷元音，心理咨询师。专注于大众心理分析和个案的心理咨询工作。对社会大众的心理困境涉入较深，在洞悉各种心理现状的基础上，倡导放下自我，轻松体验的生活观，以构建积极、乐观的心理体验。组织过数十次心理学讲座，参与编写了多部心理学著作。

《图解自控力心理学（实验解读版）》汇集了心理学大师们有关自控力和意志力的重要研究成果，通过一个个经典的心理学实验，生动讲解了自控力和意志力从何而来，我们为什么会变得拖延、失控或情绪低落，以及我们该如何有效恢复被耗尽的意志力，让自己做出更加理性的人生决策。《图解自控力心理学（实验解读版）》适合所有希望更好地掌控自己的行为、提升生活品质和行动效率的人阅读。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 14 期

5、《这才是心理学》：〔加〕基思·斯坦诺维奇著，窦东徽，刘肖岑译，人民邮电出版社；索书号：B84/S7091



基思·斯坦诺维奇 (Keith E. Stanovich)，加拿大多伦多大学人类发展与应用心理学教授，曾担任加拿大应用认知科学首席科学家。斯坦诺维奇教授于 2010 年获得格威尔美尔教育奖，并于 2012 年荣获美国心理学会颁发的桑代克终身成就奖

《这才是心理学》，以科学的精神和批判性的思维方式，利用科学研究的方法与工具探讨人类的心智和行为，丰富我们对自我、他人以及社会中人与人之间关系和互动的理解。本书不仅适合于心理学专业的学生，有助于建立心理学研究中必要的批判性思维技能与意识，而其通俗易懂性也非常适合所有对心理学感兴趣的读者，它将帮助你纠正对心理学的种种误解，学会独立地评估心理学信息，用科学的精神和方法理解自己和他人的行为。同时，本书也非常有助于培养日常生活中批判性思维的意识。

图书馆专题推荐书目

2018年第4期 总第14期

6、《我的第一本心理学启蒙书》：王焕斌、陈渝方著，清华大学出版社；索书号：B84-49/W210



王焕斌，教育学博士，心理学副教授，心理学硕士。长期从事心理学教学与心理咨询工作，做过各类心理学讲座及培训。著有作品《沟通从心开始》，《心理疾病及防治等》。陈渝方，北京师范大学应用心理学博士，国家二级心理咨询师。长期从事青少年心理健康教育及家庭教育等方面的研究和辅导工作。

在科技高速发展的今天，技术让人和社会的联系更加紧密又更加疏远。在年轻人成长的过程中，工作的压力和人际关系的烦恼都需要自我疏导和排解。心理学，是你成功生活的助力器，是你一边学习和工作、一边享受幸福人生的自我管理工具。掌握心理学，学会应用心理学，让自己的生活更加完美。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 14 期

7、《大学生心理健康与发展》：主编王晓刚，高等教育出版社·北京；索书号：B844.2/W381



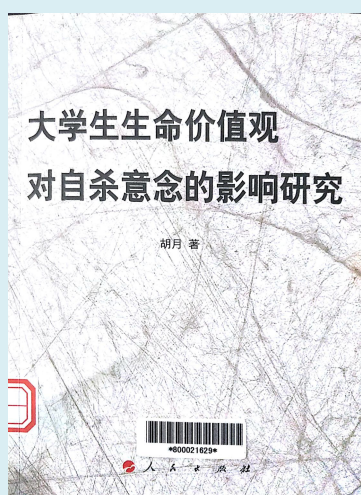
王晓刚，浙江工商大学大学生心理健康教育中心主任、教授、硕士研究生导师。1988年起从事高校大学生心理健康教育与研究，现任中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员。

本书以大学生心理健康教育为主题，贯穿心理健康主线，强调发展性教育特色，针对青年大学生心理发展特点和心理健康现状，帮助大学生掌握心理健康基础知识、增强心理健康意识、提高心理健康技能，促进学生积极主动地优化心理品质、增进心理健康水平，更好地成长成才。本书理论性与实践性并重，理论联系实际、可读性强。适合普通高等院校用作大学生心理健康教育课程的教材，也可作为大学生或青年人心理健康修养的读物。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 14 期

8. 《大学生生命价值观对自杀意念的影响研究》:胡月著,人民出版社;北京:索书号:B846/H521



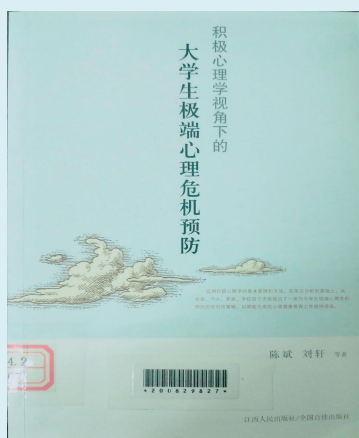
胡月, 博士, 大连理工大学心理健康教育与咨询中心主任, 硕士生导师, 清华大学访问学者, 中国心理学会临床与咨询心理学工作委员会注册督导师。

据权威调查表明, 我国高校中有 26% 的大学生有自杀意念。本书针对这种现象, 立足于马克思主义的生命价值观理论, 认为人的生命价值观是物质价值、精神价值和社会价值的统一, 综合运用心理学、社会学、教育学等学科的基本理论, 采用定性研究与定量研究相结合的方法, 概括了大学生生命价值观的内涵、结构和特点, 探究了大学生生命价值观在生活事件和自杀意念间的中介效应, 挖掘了大学生生命价值观对自杀意念影响的作用机理, 提出通过引导大学生树立正确生命价值观以预防与干预大学生自杀的对

策,为在当代社会背景下缓解和降低大学生的自杀危机提供科学依据。

图书馆专题推荐书目

2018 年第 4 期 总第 14 期



9.《积极心理学视角下的大学生极端心理危机预防》:作者陈斌、刘轩;江西人民出版社 / 全国百佳出版社·江西;索书号:B844.2/C365

陈斌,男,江苏张家港人。研究生学历,现为苏州经贸职业技术学院研究员。

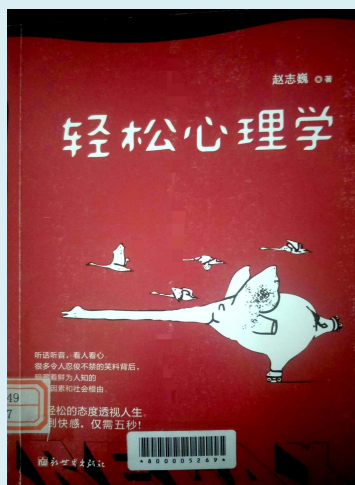
主要研究方向为思想政治教育与高等职业教育管理。刘轩,应用心理学博士,美国保龄格林州立大学访问学者,现为苏州经贸职业技术学院讲师。主要研究方向为组织管理心理学。

青年是早晨八九点钟的太阳,青年大学生更肩负着建设祖国的重任。青年大学生强则国强,青年大学生心理健康则民族心理健康。该书是作者在国内外研究成果的基础上,紧紧围绕自杀与攻击这两个大学生极端心理危机的表现形式与主要后果,概括和总结了关于大学生自杀与攻击研究的基本理论,采用定性与定量研究相结合的

办法，对我国大学生极端心理危机的现状、影响因素及预防机制等内容进行了广泛而深入的探讨。

图书馆专题推荐书目

2018年第4期 总第4期



10. 《轻松心理学》:作者赵志巍;新世界出版社·北京;索书号:B84-49/Z347

人越懒越聪明，天理何在?在“火星人入侵地球”时，大半美国人都会变成白痴?人多力量大是个伪命题，难道鸡多了不生蛋才是正理?淹死的都是会水的，破产的都是有钱的!干得好不如长得好，凭什么?

《轻松心理学》是一部让人发笑的心理学作品。本书以轻松幽默见，能让人在愉悦放松的状态中了解什么是心理学?心理学有什么作用，能帮我们解决什么问题?本书着眼点独特，从笑话或饱含哲理的小故事入手，落笔轻松，寓庄于谐，是一部特点鲜明的心理学读物。

弗洛伊德曾说：“笑是一种精神快感，它把一个充满能量的有意识过程转化为一个轻松的无意识过程……，”弗氏的此种见解当然不会错，却难免会让人听得一头雾水。因为绝大多数心理学家的理论对于我们来说都很晦涩。正因如此，我们才有必要用一种更通俗好玩的形式来认识下门派林立、五花八门的心理学。

“大学生心理健康教育”专题推荐书目

序号	索书号	题名	责任者	出版者
1	B844.2/W460	大学生心理健康与人生规划	王志峰 著	中央编译出版社
2	B844.2/W381	大学生心理健康与发展	王晓刚 主编	高等教育出版社
3	B84/L335	北大心理课	李珍 著	中国民族摄影艺术出版社
4	B84-49/H114	心灵的故事	(英) 汉弗瑞 著, 刘瑞铭编	吉林出版集团
5	B84/M904	20 几岁心理学	墨墨 著	北京理工大学出版社
6	B84-49/H230	不懂心理学就别谈工作与人生	(日) 和田秀树 著	中国工信出版集团
7	B84-069/H500	现象学心理学	胡塞尔 著 李幼蒸 译	中国人民大学出版社
8	B844.2/C365	积极心理学视角下的大学生极端心理危机预防	陈斌、刘轩著	江西人民出版社 / 全国百佳出版
9	B84-49/B060	生活中的心理学	吉莉恩·巴特勒 弗雷达·麦	译林出版社
10	B84-49/B738	打开积极心理学之门	克里斯托弗·彼得森著	机械工业出版社
11	B84/S7091	这才是心理学	基思·斯坦诺维奇 著	人民邮电出版社
12	B84-49/L547	心理学了没?	林肇贤著	中信出版社
13	B84-49/S874	每天读点心理学	宿文渊 编著	中国华侨出版社
14	B84-53/Z436	生命叙事与心理传记学	郑剑虹等 主编	中央编译出版社
15	B84-49/W210	我的第一本心理学启蒙书	王焕斌、陈渝方 著	清华大学出版社
16	B841.7-49/Z086	世界上最有趣的 115 个心理学游戏	张超编 著	石油工业出版社
17	B825-49/S7093	25 岁知道就晚了 写给全球年轻人的 90 堂气质	(英) 斯迈尔 斯著 刘湘 译	古吴轩出版社

“大学生心理健康教育”专题推荐书目

序号	索书号	题名	责任者	出版者
18	B842.6/L706	情绪心理学	迈克尔·刘易斯 珍妮特·M	电子工业出版社
19	B842.6/Z772	25岁前一定要知道的心理自救经	周俊宏 编著	华中师范大学出版社
20	B842.7-49/K813	意念力疗愈自我的心理暗示法则	埃米尔·库埃 著 徐志晶	光明日报出版社
21	B842.7-49/K8131	心理暗示力唤醒最好的自己	埃米尔·库埃 著 李妍编译	九州出版社
22	B848-53/A043	自卑与超越	(奥地利)阿弗雷德·阿德勒	沈阳出版社
23	B84-49/G336	通俗心理学	耿希峰 著	九州出版社
24	B84-49/Z347	轻松心理学	赵志巍 著	新世界出版社
25	B844.2/G800	20几岁的心理学	(韩)郭锦珠 著 传神 译	化学工业出版社
26	B842.6/G4661	图解自控心理学	谷元音 著	中国工信出版集团
27	B844.2/H483	大学生心理健康理论与方法	胡凯等 著	机械工业出版社
28	B844.2/L401	做学生最好的“心理营养师”	梁岗、彭玉华 著	中国轻工业出版社
29	B846/H521	大学生生命价值观对自杀意念的影响研究	胡月 著	人民出版社
30	B844.2/L623	大学生集体心理教育活动设计与操作	刘惠、李媛 编著	电子科技大学出版社
31	B844.2/P350	大学生心理成长导航	逢伟、朱琳琳 主编	山东人民出版社
32	B844.2/T110	大学生心理健康教育原理与方法	谭全万、郭朝辉 主编 杨晶	电子科技大学出版社
33	B844.2/Z100	改变自己大学生心理调适 DIY	张国臣等 著	科学出版社
34	B844.2/Z115	当代大学生心理学(第2版)	张宏如 编著	首都经济贸易大学出版社

大学生心理健康教育专题推荐书目

序号	索书号	题名	责任者	出版者
35	B848.4/A703	淡定的青春不迷茫	安以心 著	中国华侨出版社

编辑：王芳、周莉、张彦玲

编辑时间：2018-04-28