**馆藏大学生常见心理困扰对症书目**

一、综合性预防书目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 书名 | 作者/编者 | 馆藏索书号 |
| 1.   《菜根谭》 | 洪应明 | B825-49/35 |
| 2.   《苏东坡传》 | 林语堂 | K825.6/118 |
| 3.   《美好的人生》 | [美] 戴尔·卡耐基 | B821/94 |
| 4.   《快乐的人生》 | [美]戴尔·卡耐基 | C913/2 |
| 5.   《最后的演讲》 | [美]兰迪·鲍许；杰弗里·让斯罗 | I712.6/2 |
| 6.   《心灵鸡汤》 | [[美] 杰克·坎菲尔，马克·维克多·汉森](http://162.105.138.200/uhtbin/cgisirsi/?ps=kIHpE2p4HW/%E5%8C%97%E5%A4%A7%E4%B8%AD%E5%BF%83%E9%A6%86/270030533/18/XC200/XTITLE/%E7%BE%8E%E6%A2%A6%E6%88%90%E7%9C%9F) | H319.4/1484 |
| 7.  《一杯安慰》 | [美] 考琳·塞尔 | H319.4/1283 |
| 8.  《自己拯救自己》 | [英]塞缪尔·斯迈尔斯 | B848.4/273 |
| 9.  《小王子》 | [法]圣·埃克苏佩里 | H319.4/49 |
| 10.  《心灵密码》 | [毕淑敏](http://search.dangdang.com/book/search_pub.php?category=01&key2=%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) | I267/886 |
| 11.  《阅读疗法》 | 王波 | G792/10 |

二、大学生常见心理问题对症书目

|  |
| --- |
| [一]减轻求学焦虑的书 |
| **书名** | **作者/编者** | **作用** | **馆藏索书号** |
| 1.   《做最好的自己》 | 李开复 | 树立自信，开发潜能 | B848.4/308 |
| 2.   《遇见未知的自己》 | 张德芬 | 了解自己，开发潜能 | I247.5/1450 |
| 3.   《围城》 | 钱钟书 | 学习幽默，吸取教训 | I246.5/1 |
| [二]超越困境、激励志向的书 |
| **书名** | **作者/编者** | **作用** | **馆藏索书号** |
| 1.   《极限人生》 | 朱彦夫 | 激励残障同学 | I247.5/76 |
| 2.   《我与地坛》 | 史铁生 | 激励残障同学 | I247.7/24 |
| 3.   《钢铁是怎样炼成的》 | [苏] 奥斯特洛夫斯基 | 激励残障同学 | I512.44/23 |
| 4.   《假如给我三天光明》 | [美] 海伦·凯勒 | 激励残障同学 | H319.4/1252 |
| 5.   《士兵突击》 | 兰晓龙 | 激励资质一般的同学 | I247.5/1949 |
| 6.  《老人与海》 | [美]欧内斯特·海明威 | 激励身处逆境的同学 | H319.4/1336 |
| 7.  《鲁宾逊漂流记》 | [英] 丹尼尔·笛福著 | 激励身处逆境的同学 | H319.4/1468 |
| [三]克服交际困难的书 |
| **书名** | **作者/编者** | **作用** | **馆藏索书号** |
| 1.   《人性的弱点》 | [美]戴尔·卡耐基 | 认识人性 | H319.4/1250 |
| 2.   《人性的优点》 | [美]戴尔·卡耐基 | 认识人性 | H319.4/1445 |
| 3.   《我把青春献给你》 | 冯小刚 | 学习交友之道 | I267.1/70 |
| [四]认识和享受孤独、寂寞的书 |
| **书名** | **作者/编者** | **作用** | **馆藏索书号** |
| 1.   《孤独者的心灵漫步》 | 张艾君 | 摆脱孤独 | B821/81 |
| 2.   《瓦尔登湖》 | [美]梭罗 | 享受寂寞 | I712.65/35 |
| [五]令人流泪减压、平静心态的书 |  |
| 1.   《平凡的世界》 | 路遥 | 为生活感动 | I247.5/479 |
| 2.   《活着》 | 余华 | 为命运感动 | I247.5/1303 |
| 3.   《许三观卖血记》 | 余华 | 为命运感动 | I247.57/1018 |
| [六]减轻抑郁症的书 |
| **书名** | **作者/编者** | **作用** | **馆藏索书号** |
| [七]认识爱情、减轻恋爱苦恼的书 |
| **书名** | **作者** | **作用** | **馆藏索书号** |
| 1.   《爱的艺术》 | [美] 艾·弗洛姆 | 认识爱，学习爱 | B82/30-2 |
| 2.   《恋爱中的女人》 | [英] D·H·劳伦斯 | 认识恋爱 | I561.45/43 |
| 3.   《傲慢与偏见》[或《理智与情感》] | [英]简·奥斯汀 | 端正恋爱态度 | H319.4/964 |
| 4.   《简•爱》 | [英]勃朗特 | 让无人恋者共鸣、鼓勇 | H319.4/952 |
| 5.  《千江有水千江月》 | 萧丽红 | 让朦胧爱者共鸣、释怀 | I247.5/973 |
| 6.  《一个陌生女人的来信》 | [奥]茨威格 | 让单恋者共鸣、释怀 | I521.45/8 |
| 7.  《神雕侠侣》 | 金庸 | 让苦恋者共鸣、释怀 | I247.5/2493.1 |
| 8.  《飘》 | 米歇尔 | 让苦恋者共鸣、释怀 | I712.44/49-2.1 |
| 9.  《了不起的盖茨比》 | [美]弗·斯科特·菲茨杰拉德 | 让苦恋者共鸣、释怀 | H319.4-51/13.6 |
| 10.  《霍乱时期的爱情》 | [哥伦比亚] 加·马尔克斯 | 让苦恋者共鸣、释怀 | I775.45/3 |
| 11.  《蝴蝶梦》 | [英] 达夫妮·杜穆里埃 | 爱情有风险，入戏须谨慎 | H319.4/385 |
| 12.  《荆棘鸟》 | [澳大利亚] 考琳·麦卡洛 | 爱情有风险，入戏须谨慎 | H319.4/60 |
| 13.  《红楼梦》 | 曹雪芹 | 了解爱情的复杂性 | I242.4/104 |
| 14.  《爱情故事》 | [美]埃里奇•西格尔 | 相信真爱 | I712.45/248 |
| [八]克服求职恐惧、减轻就业压力、树立创业信心的书 |
| **书名** | **作者/编者** | **作用** | **馆藏索书号** |
| 1.   《人人都能成功》 | [美]拿破仑﹒希尔 | 树立信心，开发潜能 | B848.4/487 |
| 2.   《奋斗》 | 石康 | 感性地认识创业的艰辛 | I247.57/493.1 |
| 3.   《杜拉拉升职记》 | 李可 | 感性地认识公司生存法则 | I247.57/355 |
| 4.   《沧浪之水》 | 阎真 | 感性地认识仕途生存法则 | I247.5/310 |
| 5.   《谁动了我的奶酪》 | [美] 斯宾塞·约翰逊 | 学会适应变化 | B825-49/1 |
| 6.  《基业长青》 | [美]詹姆斯·柯林斯，杰里·波勒斯 | 志在成功 | F272.91/60 |

摘自 http://blog.sina.com.cn/s/blog\_542d9f7101012gnc.html

 图书馆

 2014年4月15日