

<<心灵氧吧>>

图书基本信息

书名：<<心灵氧吧>>

13位ISBN编号：9787562926115

10位ISBN编号：7562926115

出版时间：2007-12

出版时间：邱观建 武汉理工大学出版社 (2007-12出版)

作者：邱观建 著

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心灵氧吧>>

前言

当今的21世纪是机遇与挑战并存、希望与竞争同在的世纪，科技的日新月异，经济的飞速发展，社会的变革与进步，人类将面临着来自各个方面的严峻挑战，竞争将会更加激烈。

就人类自身发展来说，心理素质将是21世纪人类生存和发展的重要素质，健康心理将成为21世纪对人才选择的重要条件。

大学生是家庭的希望，是祖国的栋梁，大学生的心理健康问题备受各界关注。

人们都说，上了大学就是进入了人类知识的殿堂、科学的殿堂。

但是当莘莘学子进入大学后，由于大学生生活环境的变化、学习方式的不同、自我定位的改变等因素的影响，都会出现或大或小的适应问题，都会经历或长或短的适应期。

在学习方面，虽然说学习是大学生活的主旋律，可是有的大学生到大学以后，失去了奋斗目标，缺乏学习动力；有的大学生总想找回失去的“奶酪”，不喜欢所学习的专业；有的大学生不能很好地适应大学的学习方式、方法；有的求胜心切，追求完美，过分焦虑和紧张；有的沉迷于网络，欲罢不能，荒废学业。

在人际交往方面，目前大学生中超过三分之一的是独生子女，有较多大学生是第一次住校过集体生活，一些大学生不懂得分享，不善于沟通，不知道控制自己的情绪、情感，甚至以自我为中心，从而发出大学难以找到知心朋友、大学同学没有中学同学好相处等感慨，一些同学倍感孤独。

在情感方面，大学生生理已经发育成熟，恋爱是人生的重要课题，但是多数大学生在中小学时男女生交往的经验较少，与在大学强烈地渴望和异性交往的愿望，形成大学生男女交往的突出矛盾；大学要不要恋爱？

暗恋了怎么办？

恋爱的过程中怎样处理和其他朋友的关系、和学习的关系、和社会工作的关系等？

热恋中应怎样控制激情，避免婚前性行为？

怎样对网恋进行判别？

怎样调整失恋的心态？

在学习、生活、人际交往等方面的问题，是许多大学生缺乏思考而又不得不面对的问题。

大学生活中，人人都会受到一些琐碎的小事的煎熬，人人都充满对成功的渴望，人人都有心情“郁闷”的时候。

大学生活是美好的，充满七色阳光，美好的生活也可能充满酸甜苦辣，人生的道路上也免不了坑坑洼洼，但只要用正确的态度面对，学会自我心理调适，用恰当的方式处理这些成长中的问题，我们的大学学业一定会成功，我们的人生也会是美好的。

为了适应新时期大学生成长、成才和发展的需要，为了与青年朋友们真诚地沟通、交流，我们把我们的真诚、体验、心得奉献出来，本书问世了。

本书与其他心理咨询案例不同的一个突出特点是，选取了大学生在大学期间可能会遇到的常见心理困惑，不涉及严重心理障碍。

人的心理状态一般可以分为心理健康状态、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，本书以心理困惑为主，也有一些大学生自我调适成功的经典案例，编排力戒重复，尽量全面，选取了大学生真实发生的适应、学习、交往、恋爱、生活、就业等方面的心理个案，大学生可以参照案例进行自我调适。

本书的编写体现了真实、真诚、真心的特点。

真实，指真实的案例。

本书以真实案例的形式，形象、直观地告诉大学生在校园生活中曾经发生过的事，并试图告诉青年朋友怎样度过大学生活，使大学生在轻松愉快中学习、生活。

真诚，指真诚的沟通。

本书的编写体例体现了老师和学生的真诚沟通，交心谈心。

为了保证个案的完整性，在个案表述时，采用了“心灵缺氧者”、“心灵缺氧缘由”与“给心灵加氧”等部分，来访者“心灵缺氧缘由”注意了个案的典型性和心理困感情节的连贯性，“给心灵加氧”对产生心理困惑的原因进行了系统的分析，并提出了一些可操作的建议与方法，专家点评单独放在个

案的末尾。

为了引导大学生朋友阅读，在每一章前面设立了导读，在每一节前面设立了哲理小故事。因此，本书特别适合大学生、学生家长、高校教育工作者及相关研究人员阅读。

真心，指真心的帮助。

本书是心理咨询老师在帮助同学的过程中的案例积累，在编写时也希望能真心给予读者以帮助。

本书希望读者在专家的分析指导与点评中，能找到自我调适、解决问题的办法。

本书是实践基础上的升华，集体智慧的结晶，团队合作的成果。

<<心灵氧吧>>

内容概要

《心灵氧吧：大学生心理调适漫谈》的编写体现了真实、真诚、真心的特点。

《心灵氧吧：大学生心理调适漫谈》以真实案例的形式，形象、直观地告诉大学生在校园生活中曾经发生过的事，并试图告诉青年朋友怎样度过大学生活，使大学生在轻松愉快中学习、生活。

《心灵氧吧：大学生心理调适漫谈》的编写体例体现了老师和学生的真诚沟通，交心谈心。

为了保证个案的完整性，在个案表述时，采用了；心灵缺氧者：“心灵缺氧缘由”与“给心灵加氧”等部分，来访者“心灵缺氧缘由”注意了个案的典型性和心理困惑情节的连贯性，“给心灵加氧”对产生心理困惑的原因进行了系统的分析，并提出了一些可操作的建议与方法，专家点评单独放在个案的末尾。

为了引导大学生朋友阅读，在每一章前面设立了导读，在每一节前面设立了哲理小故事。

因此，《心灵氧吧：大学生心理调适漫谈》特别适合大学生、学生家长、高校教育工作者及相关研究人员阅读。

书籍目录

真实、真诚、真心的心灵互动——大学生常见心理困惑随笔导论掌握心理自助方法科学维护心理健康

1 适应篇——大学生的第一课一、适应环境：主动面对 小故事：人生的圆圈案例1.1 跳出樊笼的自由鸟案例1.2 恋家的热泪案例1.3 第一次面对大城市案例1.4 小地方的孩子走出了孤独案例1.5 刘姥姥走进大观园，见到“成功”人士不自然二、群英荟萃：重新定位 小故事：把聪明放在“褡裢”的后面案例1.6 寻找中学风光光的自我案例1.7 大学的自由与责任案例1.8 希望一呼百应的男生案例1.9 大学也想鹤立鸡群案例1.10 家族最优秀的孩子的大学梦2 学习篇——大学生活的主旋律一、学习动力是有效学习的前提 小故事：梦想与野心案例2.1 60分万岁是谎言，学习知识才是真案例2.2 目标是前进的方向案例2.3 考研还是就业案例2.4 寻找原动力二、学好专业、找准个人与社会的结合点 小故事：生命中的鹅卵石案例2.5 对专业无兴趣，也不能放弃案例2.6 基础素质与专业知识孰重孰轻案例2.7 工科女生的未来之路三、学习方法管用就行 小故事：乞丐、石块和棍子案例2.8 一门课不及格，还能成功吗案例2.9 考前女友要约会怎么办案例2.10 专心地学，放心地玩案例2.11 四级没有过怎么办案例2.12 学习与社会工作之间如何协调四、学习焦虑是一把双刃剑 小故事：大而不全不如小而精案例2.13 和同学“比”来的烦恼案例2.14 越是想做好，越是难以做对案例2.15 恋爱与学习能双丰收吗案例2.16 第一次不及格五、网络成瘾是成长路上的绊脚石 小故事：起码先去买一张彩票案例2.17 面对网络的诱惑，他刹住了车案例2.18 电脑走进寝室之后案例2.19 网络成瘾的同学，我能为你做些什么3 交往篇——成功人生的助跑器一、人际交往无定法 小故事：大象与啄木鸟案例3.1 见到熟人何时才不再低着头案例3.2 在大学，我张开了金口案例3.3 干部竞选团，我几进几出案例3.4 来说是是非者，便是是非人案例3.5 贫困生的七情六欲二、寝室是我们共同的家 小故事：一只手鼓起来的掌声案例3.6 将室友的内外衣混放之后案例3.7 学生干部云集的寝室案例3.8 “我也想在宿舍有自己的声音”案例3.9 长时间没和室友说话了案例3.10 室友丢钱，我最穷案例3.11 室友的行为不顾及别人三、异性交往是人生的必修课 小故事：不要轻易采纳别人的意见案例3.12 朋友和男朋友能否兼顾案例3.13 其实女生也想了解男生案例3.14 男女生之间有纯洁的友谊吗案例3.15 她有点想突破普通朋友的界限四、家庭是心灵的避风港 小故事：谁说环境决定人生案例3.16 我是父母的仲裁者与支柱案例3.17 破碎的家，我如何承受案例3.18 无颜见江东父老4 爱情篇——人类的永恒话题一、恋爱与否的徘徊 小故事：如何找到理想的伴侣案例4.1 我如何面对成双成对的诱惑案例4.2 友好班级的妹妹喜欢我案例4.3 我该放弃异地的她吗二、单恋的无奈 小故事：你怎么知道她不爱你案例4.4 单恋者的情感困惑案例4.5 一见倾心怎么办案例4.6 暗恋“姐姐”，难容她人案例4.7 我该不该表白三、网恋的诱惑 小故事：从篱笆上的木牌谈起案例4.8 网恋是不正常的恋爱吗案例4.9 网恋真的“见光死”吗案例4.10 陷入了网恋深渊怎么办案例4.11 没有真爱的网恋四、恋爱中的酸甜 小故事：爱情无须刻意去把握案例4.12 大学的他与高中的他，我的彷徨案例4.13 情侣应对自己的性行为负责五、失恋的痛楚 小故事：爱在细节案例4.14 喜欢我，为什么又拒绝我案例4.15 分手后，我该如何选择案例4.16 精心追求，两手空空案例4.17 伤痛的心依旧在十字路口徘徊案例4.18 为恋爱而恋爱，友谊难保5 就业篇——迈向社会的第一步一、生涯规划与个人成长 小故事：一张纸折叠51次案例5.1 上完大学去干什么案例5.2 如何确定大学阶段的目标案例5.3 大学应该如何过二、生涯决策与职业发展 小故事：不磨刀就等于没有刀案例5.4 我是否应该调专业案例5.5 徘徊在考研与找工作之间三、敢问路在何方——如何进入工作世界 小故事：只选一把椅子案例5.6 就业前该做好哪些准备工作案例5.7 我的职场风该吹向何方案例5.8 如何应对雇主的提问6 发展篇——毕生的课题一、积跬步成千里 小故事：生命不打草稿案例6.1 普通的我如何迈向成功路案例6.2 从未迈出半步怎么走向成功案例6.3 在问题中感受真诚，快乐成长案例6.4 从父母的护佑走向独立二、快乐生活每一天 小故事：活在当下案例6.5 战胜挫折，明天就是希望案例6.6 自信心不足与好胜心太强的矛盾案例6.7 自信是人际交往的基石三、感受成功，实现自我 小故事：不是不可能案例6.8 迷失方向，成功离我越来越远案例6.9 成长中的阵痛案例6.10 被放飞的小鸟能飞多高参考文献后记

<<心灵氧吧>>

章节摘录

案例1.6寻找中学风光光的自我心灵缺氧者：王某，男，大一，理工科专业。

心灵缺氧缘由：老师，您好！

打扰您了，我想把我的情况向您谈一下。

通过看书和学习，我排除了不少烦恼，但又始终不能长时间远离烦恼，这样说吧，自从进入大学以来，差不多三分之二的时间我在焦虑和烦躁中度过。

我是一个性格内向的男孩，家在农村的我从小就刻苦学习，在初中和高中我的成绩都是名列前茅，记得考得最好的一次是全校第一。

父母以我为骄傲，但我深知父母为了我的衣、食、住、行等各种费用而劳苦奔波。

终于，在高考中我以优异的成绩进入了这所大学，那时我真的看到父母笑了。

但我知道这意味着父母有了更大的经济压力，我好想独立，不愿再看到父母为了我的学费而早起晚归。

所以在大学里我更加努力地学习，希望拿到奖学金，希望早点学好知识，来报答父母。

然而，一直困扰我的一个问题就是我的英语基础很差，我曾在英语上花了大量的时间，但收效甚微，可能是方法不对吧。

我现在一想到我的英语，心里就非常烦躁。

再就是我的字写得极差，这让我感到非常自卑。

最近我也在这两方面下工夫，但还是感到自己不能坚持到底，所以每天都想着尽快把这两个问题解决，心里烦躁不安。

进入大学后，有了许多新同学，但感到大学里的同学与高中的同学相比，显得太不真诚了。

在高中时候迫于学习的压力，也没太注重交际能力，所以我不太善于交际。

加之我性格内向，大一快过完了感到没交到一个知心的朋友，有时倍感孤独。

我非常希望能和大多数人一样有一些知心朋友，我是不愿孤独的人。

曾经我也试图努力去接近班上的一些同学，最终还是以失败告终。

特别是在我看来，一个宿舍的人应该是很合得来的。

但似乎在我们宿舍不是这样，我们宿舍每个人对别人似乎都不太满意，这也可能是我错误的看法，但我和室友们的关系不太好，这是事实。

我也清楚地知道同在一个寝室这是一种缘分，也希望本宿舍的人能友好相处。

我也努力去和他们相处，希望我能成功。

后记

本书是湖北省社会科学基金项目“十五”规划课题及武汉理工大学素质教育专项课题成果，是由长期从事大学生心理咨询工作的一线老师编写的。

书中包含了他们心理咨询与辅导(包括网络咨询、书信咨询、电话咨询等)过程中，涉及大学生都会遇到的常见心理困惑部分，体现了老师们多年的实践总结和理论探索，书中的每个个案都是真实案例的改编，对大学生的成长有重要参考价值。

本书从组织策划、确定编写大纲、组织人员编写、统稿到最后的出版，历时两年时间。

在这个过程中，编写人员希望通过自己的劳动，对过去十几年的咨询工作进行系统的总结，争取把自己最经典的案例奉献给大家，虽然我们精雕细作，但仍没达到我们的期望。

如果本书某个案例能够给读者一点点启示，我们也觉得有幸。

本书由邱观建教授等编著，参加编写的人员还有：梁宇颂、吴先超、田军、高潮、孙灯勇、贾民伟、袁晓建、熊兵、刘莲芳、徐俊、盛湘鄂、雷五明、赵海信、曾令华、李倩、董雪晴。

赵海信、曾令华、梁宇颂、吴先超为本书的编写做了大量的组织工作。

曾令华、吴先超、梁宇颂、孙灯勇、李倩参加了全书的统稿工作，最后由邱观建教授审阅定稿。

本书在编写过程中，参阅了国内外大量的教材、书籍和研究成果，限于篇幅，在书中没有逐一注明，而是以参考文献的形式集中编排于书末。

在此谨向这些成果的作者表示衷心的感谢！

同时，本书的顺利出版，得到了武汉理工大学出版社的大力支持；得到了武汉理工大学出版社田官贵书记和鹿丽萍副编审的大力支持和协助，在此一并致谢！

由于编者水平有限，书中难免有疏漏不妥之处，敬请学术界前辈、同行和广大读者朋友批评指正。

<<心灵氧吧>>

编辑推荐

《心灵氧吧》：心理学家认为，人天生就有自助能力，人完全可以依靠自身的力量走出心理困境。当你感到焦虑、抑郁、苦闷、彷徨时，当你的心灵因为“缺氧”而感到定息时，你完全可以依靠自己的力量，通过心理自助，摆脱这些消极情绪的影响，给自己的心灵加氧，使自己的心灵不至于被压力所压垮。

当你面临心理问题又无法自我调节时，学会及时寻求心理咨询师的专业帮助，勇于把内心的问题暴露出来，也是心理自助的一种很好的方式。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>