

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

作者：蒋术、青音 推荐人：陈阳阳

你是否时常心情低落，负能量爆棚？正常的你离抑郁症有多远？抑郁症是一场“心灵感冒”，或许在不经意间就降临到你头上。

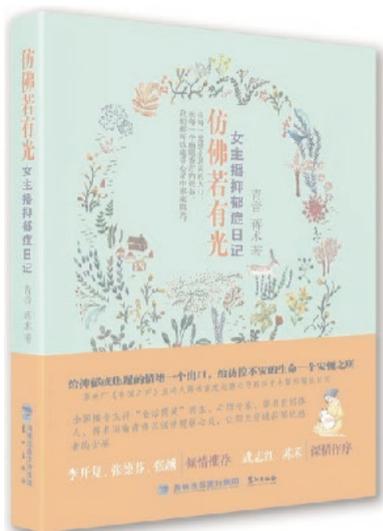
这是一份由两位知名媒体人合写的宣言书，一首闺蜜合谱的心灵之曲。这里有患者和医生的心灵接触，患者与家属的感同身受与互为支柱，还有心理医生对患者心理生理状态最详细的解读。

蒋术在日记中诚实地记录几乎每一天的精神状态和对病痛的切身感受，四十七篇日记是心灵探寻，是无声呐喊，更是带着孤独与恐惧在无人旷野中执着地为自己亮起的零星灯火。

身为媒体人和心理治疗师的青音，用自己的细腻与温柔为患者和家人筑起心灵的屏障，给他们一个精神明亮的世界。

这里有来自陪伴过抑郁症患者的网友的“抑路碎语”，还有原央视新闻播音员郎永淳、央视主持人张越述说他们身患抑郁时的彷徨与无奈。

所有的努力朝着一个方向：不要怕，看，前方“仿佛若有光”。



《人心：善恶天性》

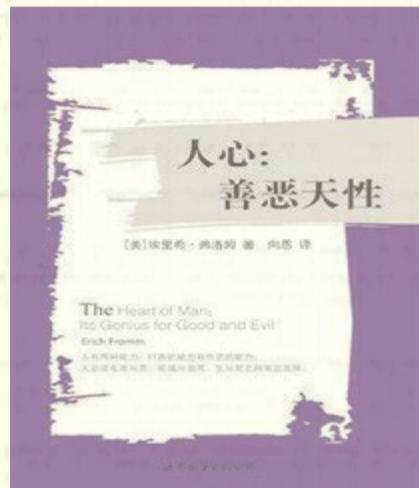
作者：一美 埃希里·弗洛姆 推荐人：黄铃

“人必须在善与恶、祝福与诅咒、生与死之间做出选择。”

如果说人性是纯粹恶的，为什么在生活中我们总可以发现一些善良的人、善良的事？如果说人性是纯粹善的，为什么人类历史上会出现两次世界大战、奥斯维辛惨案、南京大屠杀？

本书是弗洛姆从人的善恶问题引出对人性的深度思考，其笔下的“人”不是抽象的人，而是处于自然和社会矛盾中的人。为了选择善，我们的确必须有相应的意识，通过创造和发现爱，在生活中创造出新的和谐。

在阳光明媚的下午，坐在窗边，看着蓝天，想象着自己喜欢的事和曾经发生过的很美好的事，下午将要结束，何不尝试一下这种慵懒的感觉？



《我要乘着轮椅飞向天空》

作者：据谷川泰三自传体著作《生命的咨询》改编 推荐人：陈郭祯

本片根据心理咨询师长谷川泰三的自传体著作《（生命的咨询）命の力ウンセリング》改编，讲述了一个童年时代家庭四分五裂、长大后与母亲（药师丸博子饰）关系紧张、整天流浪社会、惹是生非的无业青年长谷部泰之（二宫和也饰）的成长故事。长谷部好不容易找到一份工作，可是在应聘的前夜却因一场殴斗，逃跑时意外摔伤，导致下半身瘫痪，从此再也无法站立起来，轮椅将成为他毕生的伴侣。



新生活还未开始便要戛然而止，这令他倍感绝望。但他并不是一个内心冰冷的人，从大楼上摔下来到昏迷后睁开眼都记挂着面试约定，用自己的方式陪伴着大辅君，热心的为病友的爱情问题出谋划策……他只是封闭了自己的内心。直到他决定自杀，最后决定就尽情的麻烦他人乞求他人的帮助，在悬崖边，终于说出对未来的迷茫，向生命索取援助。这是一个艰难的过程，再一次正视自己，破茧而出，重生之痛。在心理咨询师南英明（伊势谷友介饰）、病友以及周遭所有人的鼓励下，泰之积极参加康复训练，并渐渐重拾生活的希望，命运之神重新向他展露笑容……

心理咨询师南英明（伊势谷友介饰）、病友以及周遭所有人的鼓励下，泰之积极参加康复训练，并渐渐重拾生活的希望，命运之神重新向他展露笑容……

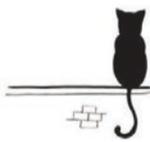


《垫底女孩》

作者：坪田信贵 推荐人：陈娜

《垫底女孩》是一部日本电影，剧中高中女孩工藤沙耶加因不受父亲待见，一直缺乏关爱，性格变得十分散漫与野性，成绩居倒数第一，温柔的母亲为了女儿的成长，将其送到坪田版的补习班，坪田先生的鼓励与关爱让迷失女孩走向正轨，并顺利考入大学。该剧是典型的丑小鸭逆袭的故事，可以让我们更好的了解自己的内心与家庭的重要性，以积极健康的心态去面对人生。

欢迎大家推荐自己喜欢的心理书籍、电影和音乐，小编将会在微博上进行心理知识和咨询的普及推广，届时还会在微博上推荐心理书籍电影以及音乐，欢迎大家关注《心语》的微博 @ 闽南师大心助心语编辑部，期待和大家进行互动哦！



(本版图片均来源网络)

心理咨询师值班时间

时间	地点	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午	瑞京咨询室			王品卿		郭梅华	史雅静	
	达理咨询室	王品卿	陈虹		李春苗	陈虹		王磊
下午	瑞京咨询室	陈虹	郭梅华	史雅静	张一全	王品卿	史雅静	
	达理咨询室	郭梅华						王磊
晚上	瑞京咨询室	黄小乐	周华发	赵广平	徐燕玲	史雅静	王慧	何燕平
	达理咨询室	王磊	蔡滨	王磊	余成武		付雨	罗雯欣

专家咨询：

张灵聪教授：临时确定（10号楼203室）

李春苗博士：每周四上午8:00-10:00；（达理咨询室）

赵广平博士：每周三晚上7:00-8:00；（瑞京咨询室）

咨询时间：

早上 8:30—11:30 下午 15:00—17:30 晚上 19:00—21:30

心理咨询预约热线：18960117756

注：如需咨询请提前预约 电话预约：18960117756 QQ 预约：1291214582

附：本报二、三版长期对外征稿，字数与内容参见该版文章，被刊登的每篇文章将获得相应稿酬及综合测评分。更多内容可以关注我们的微博 @ 闽南师大心助心语编辑部，了解更多征稿信息及活动。

清新电子： 预热夏天 能量节拍

推荐人：季柳青

- Raging--Kygo/Kodaline
 - I Took A Pill In Ibiza--Mike Posner
 - Swim--Boef/Cape Cub
 - Shine--(Kygo Remix)--kygo/Benjamin Francis Leftwich
 - I Wanna Know --Alesso/Nico&vi
- 炎夏之季来临，让我们带上耳机，扔去烦躁，享受酷爽的节奏。