

### 《人格与命运》

推荐者：翁昕潞 作者：沈文卓

本书作者以一位心理学家的责任感与一位小说家对人格发展流程的精准把握，对照中国人的人格特点，以当代中国人鲜活的案例，认真分析论证，历经数载，完成了本书具有历史意义的写作。本书侧重阐释人格与环境的关系，在变动中探讨人格类型与人生命运的关系，并含有人格类型自测题，更具实践性与操作性。相信此书能从众多性格类图书中脱颖而出，上升到一个新的理论层面，给读者以新的指导与启迪。



### 书籍推荐

### 《超越自卑》

推荐者：刘燕燕 作者：Alfred Adler



《超越自卑》一书是由江西人民出版社出版的，成书于A·阿德勒思想最为成熟的时期。在该书里，作者以平易轻松的笔调，描写了自卑感的形象对个人行为的影响以及个人如何克服自卑感，将其转变为对优越地位的追求，以获取光辉灿烂的成就。

《超越自卑》写于1932年，在这部书中，阿德勒博士特别强调自卑感，认为每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意。自卑感是所有人都具有的一种正常的感觉状态，也是所有人之所以努力奋斗的源头。自卑感非但不是弱点或异常，反而是创造的源泉。



欢迎大家关注我们的微博@闽南师大心助心语编辑部，推荐你喜欢的与心理有关的书籍或者电影还有音乐！我们的微博上面有更多关于心理学的知识及资讯，期待着大家的支持！另外微博互动活动也请大家积极参与喔！

### 《弱点》

推荐者：王寒月

这是一部典型的美国主旋律电影，它尽管有其伪善的一面，但真正做到了打动人心，就像《当幸福来敲门》一样，用一个平凡人的个性化成功之路来诠释社会发展水平和国民情怀。影片从两个角度诠释了生命的盲点。迈克生长于环境险恶的黑人聚居区，但一直保持着善良的本性，是因为他妈妈从小教导他，有坏事发生时要闭上眼睛，等坏事过去后再睁开眼睛，世界还是一片美好，这个生命的盲点保持了迈克的纯净。安妮在那个夜晚穿越了这个盲点，看到并正视了子而行的迈克，于是避免了他像他的兄弟们那样沉沦和不知所终，她拯救了他的才能，拯救了他的命运，她为此而感谢上帝，她成全了迈克，同时迈克也成全了她。这个道理适用于所有的人，度人就是度己，做一个对他人有意义的人，就是对自己最好的成全。



### 《幸福是一条温暖的毛毯》

推荐者：高丹

幸福是什么？很多人都在为自己不能拥有自己想要的生活而感到不快乐，感到痛苦，觉得自己不幸福。我们每个人都渴望幸福，“众里寻她千百度，暮然回首，那人却在灯火阑珊处”。幸福是抽象的，也是具体的，有时很遥远，有时却近在咫尺。幸福是一种爱，爱是家人的关心、朋友的问候、恋人的在乎。爱是懂得珍惜身边的每一个人。因为这世界最珍贵的就是情，它是无价的财富。幸福馈赠于懂得爱的人，只有懂得爱的人才是幸福的。

这部电影教会我们要懂得珍惜爱自己的人，懂得抓住自己的幸福。珍惜我们身边的每一个人，幸福就会来敲门。



### 电影推荐



Bob Dylan 《like a rolling stone》

《Things have changes》

当你身心俱疲时，当你焦躁不安，无所适从时，请放下手中的事，走出空气污浊的房间，走到大自然中去，插上耳机，听一段优美的音乐，放松心情。也许你会在音乐的世界里发现另一片天地。

推荐者：方丽莉

### 音乐推荐

### 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	郭梅华	陈虹	郭梅华	张祥萍	王品卿		
	达理咨询室	王品卿	李春苗	陈虹	贺菊	郭梅华	刘晓静	
下午	瑞京咨询室	王品卿	王品卿	陈虹		陈虹	王慧	徐燕玲
	达理咨询室	郭梅华	陈虹	郭梅华		王品卿		
晚上	瑞京咨询室	黄小乐	孙敬芳	周华发		何燕平	王慧	张祥萍
	达理咨询室	张崇燮	蔡滨	蔡滨	余成武	孙敬芳	刘晓静	贺菊

心理健康教育咨询中心办公室设在芙蓉三楼315。两间心理咨询室接受咨询与预约，地点分别设在达理活动中心四楼、瑞京学生公寓（C北自习室后）。

注：如需咨询请提前预约  
网络咨询预约(QQ)：1291214582 电话预约：18960117756  
微信预约：添加微信号 mnsdxlzxzx

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。