

• 佳片推荐 •

《肖申克救赎》

中文名:肖申克的救赎
 外文名:The Shawshank Redemption
 其他名称:刺激 1995,月黑高飞,地狱诺言
 类型:剧情,纪录片
 导演:弗兰克·戴伦邦特
 主演:蒂姆·罗宾斯,摩根·弗里曼 威廉·桑德勒,巴布·冈顿,克蓝西·布朗,吉尔·贝罗斯
 编剧:弗兰克·达拉邦特,斯蒂芬·金
 片长:142分钟
 对白语言:英语

剧情简介:故事发生在1947年,作为银行家的安迪因为妻子有婚外情,酒后本想用枪杀了妻子和她的情人,但是他没有下手,但是巧合的是那晚有人枪杀了他妻子和她情人,他被指控谋杀,被判无期徒刑,这意味着他将在肖申克监狱渡过余生。在监狱里安迪发现了知道真相的小偷,意味着他可以免于指控,可道貌岸然的狱长希望安迪继续在牢里为他“做黑账”,害死了小偷,安迪决定自己寻找救赎,他用一把小锤子年复一年地挖,终于挖出了一条通往光明的路……

推荐理由:

[1]、信念

Red说,希望是危险的东西,是精神苦闷的根源。重重挤压之下的牢狱里呆了三十年的他确实有资格这么讲。因为从进来的那一天起,狱长就说过,“把灵魂交给上帝,把身体交给我。”除了他能弄来的香烟和印着裸女的扑克牌,任何其他异动在这个黑暗的高墙之内似乎都无法生长。然而Andy告诉他,“记住,希望是好事——甚至也许是人间至善。而美好的事永不消失。”

于是Andy能够用二十年挖开Red认为六百年都无法凿穿的隧洞。当他终于爬出五百码恶臭的污水管道,站在瓢泼大雨中情不自禁的时候,我们仿佛看到信念刺穿重重黑幕,在暗夜中打了一道夺目霹雳。亮光之下,我们孱弱的灵魂纷纷在Andy张开的双臂下现形,并且颤抖。



庸常生活里的我们,似乎已经习惯了按部就班,习惯了先说“那不可能”,习惯了没有奇迹,习惯了,习惯了。可是正如《飞越疯人院》(One Flew over the Cuckoo's Nest)中说的那样,“不试试,怎么知道呢?”试着留住一些信念,在它们丧失殆尽之前。它们也许无法最终实现,也许无法让我们更有意义的活着——甚至对于我自己而言,它们只会愈加带给我更多的虚无感。然而我知道我有多需要这样的虚伪与自欺,

因为你可以说我在做梦,但我不会是仅有的一个。

[2]、自由

我到今天也始终不明白,这两个意大利女人在唱什么。事实上,我也不想去明白。有些东西不说更好。我想,那是非笔墨可形容的美境。然而却令你如此心伤。那声音飞扬,高远入云,超过任何在禁锢中的囚犯们所梦,仿佛一只美丽的小鸟,飞入这灰色的鸟笼,让那些围墙消失,令铁窗中的所有犯人,感到一刻的自由。

当Andy不顾一切在监狱的喇叭里放《Le Nozze di Figaro》时,镜头缓缓划过正在广场上放风的犯人们和狱警们。他们叫喊地感动地静立当地,抛却所有愤懑,狠毒和怨怒,沐浴着我从未觉得如此自由的阳光。莫扎特的乐声铺洒在这些人们身上,来自俗世的美妙音符似乎将他们濯洗得纯净无比。

强者自救,圣者渡人。我这才明白Andy的用意。修屋顶的时候,为大家争取来啤酒,事实上是为大家争取到那种像在修缮自家的屋顶一般自在的感觉,所以他不喝酒,微笑却带着巨大的幸福;放费加罗的婚礼,也是要唤醒他们已快丧失的自由感。

Busy for living, or busy for death. 步履匆匆的人们也许应该偶尔驻足,跳出来看看自己的模样。我们终会知道,习惯于服从规则的人们将付出巨大代价来习惯本来属于每一个个体的自由。?

[3]、友谊

此片无关爱情,除了背叛。有的只是监狱中的男人间的友谊。Red和Andy的那种友谊置放在高墙之下,似乎比我们纷繁俗世中的友情来得更加纯粹和干净。他们都是内敛的人,然而洞悉一切,心意契合。我喜欢这种感情。所以在他们终于相会在太平洋小岛的沙滩之上的时候,忍不住一人笑了。

• 积极心理学 •

从前有一个秀才,临近考试的前一天他做了三个梦。

第一个梦,他梦见自己在墙上种白菜;第二个梦,他梦见自己在下雨天出门,戴了斗笠还打了一把伞;第三个梦,他梦见自己和一个非常喜欢的一个女人背靠背睡在一张床上。

秀才觉得三个梦很不寻常,因为明天自己马上就要上考场了,这几个梦可能意味着什么吧!于是他就跑到街上去找了一个解梦的人给他说说。解梦的人一听说:“秀才啊,你的人生挺惨淡的。你在墙上种白菜这不叫白费劲吗;你戴了斗笠还打伞这不叫多此一举;你跟喜欢的女人都睡在同一张床上了却还背对背不是没戏吗?我看你也甭考了,收拾行李回家吧!”

秀才一听很沮丧的回家收拾东西准备回家。这时候客栈的老板就很奇怪,于是问他:“你怎么不考就走啊?”秀才才把刚刚解梦的事告诉了他。客栈老板一听说:“嘿,我也会解梦,我还挺准的呢!我倒觉得啊!你那三个梦挺好的!你在墙上种白菜这叫高种;你戴了斗笠还打了把伞这叫有备而来;你跟你最喜欢女人已经背靠背睡在床上这说明你翻身的时候到了嘛!”

老板这么一解释,秀才信心大增,第二天就去应考。结果,高中!

这就是积极心理学在生活中的巨大作用,保持一个积极的心态,学会从糟糕的处境中找到优势,不管挫折有多么庞大,乐观积极地面对,总能在山重水复疑无路时,看到柳暗花明又一村的希望。

秀才的梦



• 心灵鸡汤 •

1. The world belongs to the enthusiast who keeps cool. 世界属于那些冷静的狂热分子。
2. Artificial intelligence is no match for natural stupidity. 假装聪明还不如保持愚蠢
3. better to live one day as a lion, than a thousand years as a lamb. 当一天狮子胜过当一千年的羔羊
4. when you're scared but you still do it anyway, that's brave. 即使你害怕,但依然去做,这就是勇气。
5. Man is not made for defeat. A man can be destroyed but not defeated. 人并不是生来给打败的。人可消灭,但打不败。
6. a pessimist sees the difficulty in every opportunity; an optimist sees the opportunity in every difficulty. 悲观者从机遇中看到困难,乐观者从困难中看到机遇。
7. the future is something which everyone reaches at the rate of sixty minutes an hour, whatever he does, whoever he is. 未来是这样一件东西,每个人都以每小时六十分钟的速度朝它走去,不管他做什么,也不管他是谁。
8. love the life you live, live the life you love. 喜欢自己过的生活,过自己喜欢的生活。生活的真谛不就在于此吗?
9. it's easy to feel like you don't need help, but it's harder to walk on your own. 我不需要任何人的帮助,这句话听起来容易,但是当你无依无靠的时候,往往走得很艰难。

1. 校园的学习生活中,总有说不尽的精彩故事。生活在继续,每天都会有全新的感受。生活随笔,记录点滴,走进心灵,我们见证你的独白。分享你的喜怒哀乐,《心灵瑜伽》伴你成长,欢迎您的投稿。

投稿方式:学院+班级+姓名+联系方式
 投稿邮箱:llwanglrw@126.com
 QQ:493154573

2. 为提高学生心理素质,促进学生情感健康发展,并开展学习和行为指导,调动学生学习的积极性,化工学院大学生心理咨询室——静心坊期待生活中感到困惑又渴望得到倾听、解答的同学通过以下方式与其联系。给心灵一个流淌的出口,让烦恼、迷惘消失掉。

开放时间:周一:14:00~16:30
 周三:14:00~16:30

咨询地点:化工楼 A204
 咨询老师:王颖 王璐璐 戴海金



人人主页



新浪微博

大学生心理健康教育

指导老师:瞿望

主编:陈杰

副主编:
 周子瑞 姚俊列
 于洋 陈洋
 杨凡 杨开发

本期执行主编:
 周子瑞