

《七宗罪》电影影评



暴食、贪婪、懒惰、淫欲、傲慢、嫉妒和暴怒——被天主教认为是遭永劫的七种大罪，在你的身上，有它们的影子吗？冬天的早晨，天阴沉沉的。

电影《七宗罪》在电脑屏幕上不断切换镜头。人，也不由得惊悚起来。刚刚看这部电影，看前面部分老少警察搭档破案，觉得和一般的侦探电影并没有多大区别时，甚至有放弃的想法，直到后来才发现它的精彩。

这部以破案为引子，带有浓厚宗教色彩的片子。故事的背景是肮脏的城市，动荡的居住环境，对情感难以把握的人心，似乎所有的都无以为靠。影片以黑色及灰色为主题背景，色彩不血腥却具有强烈的明暗差，时常出现的狭小黑暗的房间，手电筒强烈的光线不断出现在侦查现场。

老警察沙摩塞还有七天就可以退休，命案却一

桩接一桩发生，当他将毫无关联的三桩命案联系起来，意识到将发生《圣经》里被天主教认为遭永劫的七种大罪时，本打算退出此案，后还是决定留下来与新警察米尔斯一起。案发现场没有任何指纹，直到发生五桩命案，警察却没能找到任何蛛丝马迹时，凶手约翰却来到警察大厅自首了，带着他的血淋淋的十指和平静的微笑。

这让所有人都费解，约翰主动被警察所困，那他将如何去实施他未完成的两桩命案呢？悬念顿生。影片中约翰的出境不多，主要集中在后半部分，但却给我最深的印象。他带两个警察一起去郊外寻找最后两具尸体，坐在警车上隔着铁栏谈话的表情和语言，是全片的亮点。轻缓的语言讲述着他经手的五宗罪，眼神里荡漾着一种轻微的波浪，以至于你会觉得从他口中出来的残忍语言，都带着一丝优雅的色彩。你会相信，他所说的，都是有道理的。就是这样一个人自信却邪恶的布道者，和米尔斯被激怒的粗暴神态形成强烈对比，你甚至会站在约翰的角度来说：“看吧，这就是浑身罪恶的人们！”

约翰因嫉妒米尔斯及其妻子翠茜的幸福，割下翠茜头颅让人送至案发现场，米尔斯暴怒之下击毙约翰，这种结局出人意料之外，却又似在情理中。此时，你似乎不得不佩服约翰的眼力，选中了米尔斯做为第七宗罪：“暴怒”的代替者是完全对的。而约翰自己，却是以那种邪恶自信的笑容坦然地面对被

杀，因为他知道自己犯了“嫉妒”罪。约翰虽死，但他却是以一种胜利者的姿态死的，因为所有的都在他的掌控中，他完成了上帝交给他的任务。这个最引人眼球的结局发生在七天后的七点钟，那带着神秘色彩的“七”上。

约翰是个追求完美的人，只是这份完美过份极端，在剥夺了那些“罪恶者”生存权利的同时，也无法原谅自己的“罪恶”。他的笑，似一个诅咒，牵引着人们审视自身。

沙摩塞，这个办案缜密、行走孤独的老警察，对于社会上存在的丑陋早已司空见怪，他会告诉米尔斯遇到抢劫时不要叫救命而喊救火，他不要孩子，因为不想让孩子出生在这个肮脏的世界。他就这样不紧不慢地生活在这个肮脏的城市，冷眼旁观着一切。

米尔斯，脾气暴躁，却有着善良的心地，他似一个孩子般爱着家中的

宠物和妻子，却因这份对妻子的疼爱，在得知妻子被杀后无法抑制的悲痛终于爆发，以至于杀死了凶手。

执法者与上帝的传道者都有罪，活在这个世界上，谁能没罪呢？海明威曾说：“这个世界如此美好，值得人们为它奋斗”。我深以为此。人自出生就已知尽头是死亡，那我们要因死亡而放弃生活吗？我永远相信，“人间不值得”，那些昏暗晦涩，挫折都不值得我们伤心难过，世界美好，我们应该奋斗。

（来源：百度）

助理风采

1、人生应该如蜡烛一样，从顶端到底，一直都是光明的。

——陈怡

2、路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

——李纪拔

3、但愿每次回忆，对生活都不感到负疚

——程可心

4、人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量的。

——王佳艺

5、一个人的价值，应该看他贡献什么，而不应当看他取得什么。

——余然

（来源：散文网 作者：毕淑敏）

放飞梦想之翼
相约《心灵绿洲》



心灵绿洲官方微信公众号

关于心理的名人名言

一、提升自己的要诀是切勿停留在原地不动，而欲达到此目的，首先要有不满现状的心理。但是仅仅不满足是不够的，你必须决定下一步往何处去？千万不要做个只会成天抱怨的懒人。

——麦尔

二、生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由焦燥怨恨和复仇心理铺就的道路。

——纳素夫

三、尊重生命尊重他人也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆

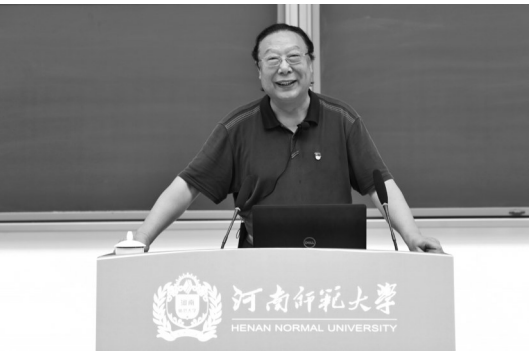
四、真诚的、十分理智的友谊是人生的无价之宝。你能否对你的朋友守信不渝，永远做一个无愧于他的人，这就是你的灵魂、性格、心理以至于道德的最好的考验。

——马克思

心灵绿洲
XIN LING LV ZHOU

●主 办：心理健康教育中心	●总编：皇甫艳玲
●顾 问：陈广文	
●责任编辑：周社刚 周婷 靳琳 程文娟 王富贤	●2019年9月25日 总第117期

不忘初心强素质 牢记使命勇担当 校党委书记赵国祥为2019级新生讲授思想政治教育第一课



为引领学生坚定理想信念，系好人生的第一粒扣子，9月17日晚，党委书记赵国祥在东区综合楼为2019级全体新生讲授思想政治教育第一课。党委常委、副校长李学志出席并主持课堂。各学院党委（党总支）副书记、2019级新生辅导员和全体2019级新生，在67个教室通过现场直播形式，万人共上一堂课。

赵国祥围绕“不忘初心强素质，牢记使命勇担当”这一主题，以详实的理论知识和生动的实践案例，从“立志、修德、为学、笃行”四个方面，多视角多层次多维度阐释了当代青年的时代使命和奋斗目标：

“立志”：不忘初心，志存高远。欲知大道，必先为史。中国共产党的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。赵国祥表示，回望历史，在中国共产党领导下，中国人民实现了从站

起来到富起来、强起来的伟大飞跃，而今中国共产党始终不忘初心，坚定信仰。他强调，“精育良才，教育报国”是我校的初心和使命，而青年学生的初心和使命是“爱国、报国”，当代青年要筑牢信仰之基，补足精神之钙，把自己的小我融入祖国的大我，在我国实现建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国中发挥出中流砥柱的作用。

“修德”：内省慎独，见贤思齐。见贤思齐焉，见不贤而内自省也。赵国祥表示，“修德”一方面要以史明镜正衣冠，另一方面要善于发现真善美，寻找身边的榜样。他以我校退休教师梁声翥老人的故事教育引导青年学生，要虚心求教，慎独自省，以细节涵养内在品行，从身边小事做起，创造文明美丽的校园环境形成崇德向善、见贤思齐的良好氛围。

“为学”：严谨认真，勤奋向学。知之者不如好之者，好之者不如乐之者。赵国祥首先强调了兴趣爱好和转化能力的重要意义，希望同学们能够在学习中学实现“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”。值得一提的是，赵国祥紧接着围绕如何“为学”做出指导鼓励，他希望在以后的学习中，同学们能做到学习知识孜孜不倦、持之以恒；研究学问严格认真、一丝不苟；对待专业勤学苦练、勇于拼搏，提升综合素质，矢志不渝，跑出无愧于时代的好成绩。

马克思主义学院召开“静心规划未来 掌舵校园人生”主题座谈会

为进一步加强对学生的思想教育与学习指导，引导同学们树立高远志向，9月16日下午，马克思主义学院在平原楼108召开“静心规划未来，掌舵校园人生”主题座谈会，2017级本科生全体参与。

本次活动由马克思主义学院党总支副书记张锋主持。2017级兼职辅导员潘鑫围绕如何建立优秀班集体发表讲话，提醒同学们要尽早做出准备，规划自己的大学生活，为未来人生树立好目标。张锋简明扼要地介绍了本次活动的目的与意义，指出同学们正值大三关键时期需要更加勤奋务实，充分利用在校时光学好本专业课程，为更好地步入社会做准备。同时，他着重谈了2017级本科生入学教育的相关内容，希望每位同学都能继续坚持自己的目标，不忘初心，踏实勤奋。同学们积极发言，分享大学两年的经历，并针对专业学习及未来规划等方面提出问题。张锋结合同学们的分享提出看法，他认为学史需多读书，要

学会运用辩证唯物主义和历史唯物主义看待问题，从中总结出更多的历史研究方法。张锋总结发言并提出三点建议。要定位清晰，找到自己最出色的能力，重点培养和发展，确定目标并为此付诸行动；要多读书，勤学习，学理论，学做人，学方法，懂理想，有信念；要坚持努力，坚守信念，不断充实自己，终达目标。

新学期、新希望、新开始。本次座谈会旨在帮助同学们明确目标，促使在新学期让每一个学生都能展现出一个全新的自我。此次活动，为同学们解答了疑惑，有助于增强凝聚力，加强学院学风建设。

（马克思主义学院 王瑞芝）

公告

河南师范大学心理健康教育中心咨询时间安排如下：

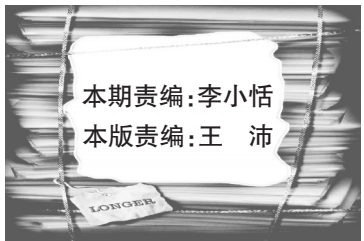
预约电话：0373-3325525

值班时间：周一至周五

上午8：00-12：00

下午2：30-6：30

面询地点：新联楼二楼心理健康教育中心



失眠怎么缓解？			
正常的睡眠一般应为7到8小时。生活中，很多人虽然睡得少，醒后却精神百倍；有的人睡足了8小时，起床后还是昏昏欲睡。	音乐关于人们来讲是格外重要的，可以缓解压力，陶冶心情，而且还可以改善睡眠，主要听一些舒缓的音乐和电风扇的噪音。	冲服，持续服用3~5天，即可见效。茶叶能提神醒脑，其所含的生物活性物质能兴奋高级神经中枢，使人精神振作，思想活跃，消除疲乏，所以对失眠者白天精神萎靡、昏昏欲睡的状况有调整作用。	
其实，这与睡眠质量有很大的关系。有专家指出，由于每个人的身体情况不同，良好的睡眠与时长关系没那么明显，关键在于能否在躺下后10分钟内入睡。10分钟是个转折点，在此之前入睡，有利于进入熟睡阶段，进而分泌更多的生长激素，帮助消除疲劳，若此后还未睡着，就很容易失眠或降低睡眠质量。	它可以使血压和脉搏正常，降低神经紧张。不过如果你不是他的音乐爱好者，睡前也可以听其他舒缓的器乐曲。如果这些都不起作用，那就打开电风扇，单调的嗡嗡声会使你昏昏欲睡。	有时失眠的话，主要原因是焦虑，对于所做的事情或者对未知的事情感觉担忧，因此内心觉得烦闷，不知道该怎么处理，因此陷于比较痛苦的情绪之中，内心很纠结。	
如何改善睡眠： 维持平常心进入睡眠。	某些食品可以改善失眠。	一般来说，要缓解失眠的主要方式是放松疗法，就是针对焦虑的情绪采取呼吸放松或者肌肉放松的方式来调节，如：呼气、吸气、拳头握紧再放松等规律的活动来调节心中的苦闷，这种方法对于非常焦虑，一时间感觉特别难受又不知所措的人来说是比较合适的选择。	
失眠的人们不要过于担心，闭目入静法可以有效的改善失眠。	莴笋不但具有清热化痰、利尿通乳等作用，还具有安神、冷静作用，最适合神经衰弱所致失眠者食用。	不过，对于深层次的问题造成的焦虑，引起的失眠反应，那这个就需要调节认知来进行调整，针对不合理的信念或者看法进行深层次地疏导，自我反思，并在此过程中去消化这个过程。	
运用轻缓音乐促进睡眠。	茶叶加酸枣仁冲泡：天天早晨8时以前，取绿茶15g用开水冲泡2次，饮服，8点以后不再饮茶；同时将酸枣仁炒熟后研成粉末，每晚临睡前取10g用开水		(文章摘自壹心理，部分有删改)

我们的睡眠被妖魔化了吗？			
一、被妖魔化的睡眠	那么重要，至少没有你认为的那么重要。不能因为昨晚的失眠就拖延要做的事情，耽误自己的日常计划。	三、治疗之生理调适	
在国民理解中，健康要义第一条就是：不要熬夜，保证睡眠。为了迎合大众这一普遍认知，报纸、网络、朋友圈上常见的“熬夜的几大危害”“失眠堪称健康的第一杀手”“睡眠不足严重损伤身体五大器官”这类带着大众科普面具的耸人听闻、博人眼球的文章也到处都是。	二、治疗之心理调适	一、要尽量按时作息，不要因为担心失眠就一直熬到困了才去睡，要按时做好睡觉前，洗漱、卧床的准备。即使不能很快睡着也要按时上床躺着。	
这种痛恨失眠的舆论氛围，对于失眠的大众们来讲无疑于用砒霜解毒，卧冰取暖。毕竟失眠者会对自身的睡眠过度关注，因过度关注而更为焦虑自己睡眠不足的现状，再因焦虑加重自己的失眠状况。周而复始，在这种恶性循环焦虑性失眠被强化和加重。	于是，我们应当怎么看待失眠这件事情呢。	二、失眠时不要习惯性玩手机。睡觉前如果习惯性因失眠带来的烦躁和沮丧情绪也是正常的心理反应，不要强迫自己从烦躁和沮丧中走出来，人的情绪其实是不可控制的。要承认自己在沮丧和烦恼的情绪中，并且接受自己的当下现状，不要排斥自己的沮丧。	
而事实上，我们的睡眠已经被妖魔化了。睡眠这件事情远远没有我们认为的那么重要。对于失眠者来说最重要的是调整自己的状态，不要因为失眠而影响自己的生活。这个观念听起来匪夷所思，对接受森田正马疗法治疗的病人来说也是不可思议的。	第一，失眠是正常的，是很多人都会遇到的情况。因失眠带来的烦躁和沮丧情绪也是正常的心理反应，不要强迫自己从烦躁和沮丧中走出来，人的情绪其实是不可控制的。要承认自己在沮丧和烦恼的情绪中，并且接受自己的当下现状，不要排斥自己的沮丧。	三、适当地运动。对于经历失眠的人来说，不要一直关注自己没有睡好这件事情，这一点很重要。非强烈运动可以帮助失眠者适当转移注意力，如散步，爬山等会对于失眠的治疗很有效果。当然，所有的运动都不宜睡前进行。	
森田正马医生反复对自己的患者强调，睡眠没有	第二，不要过度关注自己失眠带来的身体精神不适，明确自己将很久一段时间内都会有点身体精神不适，但是这也算不了什么。这些因失眠带来的不适还不足以影响自己正常的生活工作，我们可以在这种不适的状态下完成正常的工作和学习事务。	三、适当地运动。对于经历失眠的人来说，不要一直关注自己没有睡好这件事情，这一点很重要。非强烈运动可以帮助失眠者适当转移注意力，如散步，爬山等会对于失眠的治疗很有效果。当然，所有的运动都不宜睡前进行。	
	第三，睡眠虽然不是可有可无的，但是没有深度睡眠，连续睡眠，甚至没有睡着也没有什么关系。是的，没有什么关系，偶尔能闭目养神就很不错。并且养神后，注意力也更容易集中。	在文章的最后，希望天下无眠的同仁们都找到对自己最有效的调整方法，早日拥有，婴儿般的睡眠。	
欢迎访问心灵绿洲网站：http://www.htu.cn/mhec/			

心理小测试 1：透过伸手的姿势读懂你的性格
A 掌心向下，五指分开
B 掌心向下，五指合拢
C 掌心向上，五指分开
D 掌心向上，五指合拢
测试结果
选择 A：说明你喜欢简单，不喜欢麻烦和累的感觉；健忘不记仇，只要没有触碰你的底线，一切都是过眼云烟；有斗志爱拼搏，很固执，明知是错也要往前走；爱笑，什么都写在脸上，爱憎分明，不给自己不喜欢的人丝毫机会，对自己喜欢的人超级纵容。
选择 B：说明你很会替他人着想，常试图改变自己去迎合对方；外表亲切热情，内心追求安逸的环境，胆小且害怕失败，却总表现出强悍的一面；直觉敏锐，很有忍耐力，什么事都放在心里自己承受；不爱争抢。
选择 C：你是一个让人捉摸不透的人，隐藏悲伤，却希望得到别人的安慰和爱；害怕被忽略，对他人关心也不表露出来，内心藏着秘密，只和最亲密的人分享；在陌生人面前表现得很文静，遇见开心的事会说个不停，不开心的事则会躲起来哭。
选择 D：你是个吃软不吃硬的人，经常口是心非，感性且缺少安全感；对朋友的求助常有求必应，所以容易被骗；对陌生人冰冷，熟悉后就嘻嘻哈哈；喜欢故作坚强，其实内心软弱；多愁善感，总为小事纠结。
(摘自壹心理，有部分删改)

心灵茶室	网络表情符号的流行原因	会将表情符号作为情绪语气等非言语因素的态势语言来进行解读，就像面对面沟通时解读面部表情、肢体动作等。澳大利亚的心理学家 Owen Churches 发现，当我们在网络上看到笑脸时与我们看到真人笑脸时，大脑的相同区域会有一定程度的激活。总体而言，网络环境中沟通时的态势语言缺失，一定程度上为表情符号在网络环境中提供了立足地。
问：我作为一名大学生，上课总是无法集中注意力，怎么办？	答：可以试试看：上课想着【不要集中注意力】	使用表情符号的影响
觉得需要重视的，脑子会自然去关注到这个点，这是我们说的，集中注意力。	越是想着不要集中注意力，注意力越要集中在需要集中的点。	除了上文提到的情感表达之外，表情符号能够为在虚拟环境中交流的双方建立一个温馨放松的氛围，方便双方交流。它可能起到交流中的“润滑剂”作用，一方面可弥补无语可说状况发生时的尴尬，另一方面可引起交流双方的高度关注和兴趣。它还能影响人们的情绪感知，进而影响交流者的人际关系。Weiquan Wang 通过实验证明了积极的表情符号能够对感知到的负面情绪起到一定的缓解作用，并且能够增加对表情发送者的好感。
放松点~科学表明，人类能连续在15分钟左右集中所谓的注意力，太长时间，大脑就容易困了。上课，把专注力用在爆点上，大脑会告诉你，那些是你想关注的重点。	至于社恐，我了解到的情况，只有两种：一种是不想社交，强迫自己社交，一种是不够放松，假装自己放松。你觉得你是哪种情况呢？	网络表情符号的使用还会影响读者对使用者热情的感知。多数研究者都认为，网络表情符号是对网络文辞语言的补充，它能使网络在线交流看起来更像现实场景中的人际交流，即增加人们的社会临场感。代涛涛等研究者发现，网络表情符号的使用能提高对使用者的热情感知，且并不会影响对使用者的能力感知。
最后，如果你也觉得自己自卑与敏感，那就对了，说明你觉察到了自己有这些点。嗯，这些点听起来怪怪的，很不好听。可是，如果它长自己身上，要把它们拔掉吗？	有人拔掉过，最后就变成了遇什么事都自信，碰什么事都很淡定，听起来很好对不对？	总体而言，使用表情符号，有助于沟通，获得对方的理解和支持。而且发一个表情符号可比打字讲一句话快多了，它能够让人非常快捷地进行有效的沟通，并且增添生动有趣的场景，实在是一个能够帮助所有人的好办法。如果你正为自己缺少沟通能力而苦恼，很想成为一个更加有趣的人，不妨在下次与人沟通时，尝试着适当加入一些表情符号，看看自己是否会有惊喜的收获呢？
但那不叫自信和敏感啊，【绝对自负】听说过？【情感化僵硬】听说过？	长在身上，我们不能拔掉，那还可以怎么办？	没有剧的夜晚，我睡不着；剧更新的夜晚，我不想睡
我能想到的是，先不把【自卑】【敏感】看成坏东西，它们就是个东西儿，有利用价值的东西。	我把这个问题的答案留给你，大学生，作为知识海洋的守护者，可不可以结合你所学到的知识，找出适合你的方法，与【自卑】【敏感】和谐相处呢？	小时候放学最想干的事情，就是跑回家坐在电视机前等待动画片的播出。现在随着科技的飞速发展，所有想看的内容都触手可及。看剧逐渐变成了一件简单轻松又不耗脑子的即时性满足娱乐活动。每每看一部剧的时候，都迫不及待想看下一集的故事发展，下一集主人公会不会在一起。这种无节制地狂看某部电视连续剧的行为，我们俗称“刷剧（Bingewatching）”。
疯狂刷剧和睡眠质量的关系		行评估。他们发现“刷剧”和睡眠问题之间有很强的联系：睡眠差的人认为自己三分之一的睡眠质量差状况与刷剧有关。研究同时发现日常看电视和疯狂刷剧是两件不同的事情。日常看电视刷剧不会和睡眠质量差相关，但是刷剧会。
密歇根大学和比利时鲁汶大学的科学家研究了关于“刷剧”的流行程度及其对睡眠质量的影响。11,423 名在 18-25 岁的成年人参与了这项调查，这批参与者中有超过 80% 的人认为自己属于无节制地狂看某部电视剧人群，即“刷剧者”，其中超过 20% 的刷剧者在过去的一个月里刷剧频次很高，即每周疯狂刷剧好几次。研究分析了日常看剧的习惯、“疯狂刷剧”的习惯以及对他们自身睡眠状况进		一系列的调查研究：看大量的电视剧对睡眠以及心理和生理健康有害。每天看两个小时以上的电视则会产生以下一些睡眠问题：
入睡困难，在夜间突然醒来，清早醒来后很难再入睡。		看电视的这种诱惑会推迟我们的睡眠时间，导致更大程度的睡眠债务（sleep debt）——你需要睡眠的时间和你实际睡眠之间的差值。
疯狂刷剧又是如何扰乱睡眠的呢？		拒绝一个人看剧
刷剧会导致睡眠问题的原因是多种多样的。例如，有研究者发现睡眠障碍是由于晚上长时间观看电视剧而对精神产生刺激的结果。科学家将这种刺激称为“睡眠前觉醒（pre-sleep arousal）”[12]。长期暴露在电视节目中的故事情节的内容、动作和图像会刺激大脑活动和警觉性。刷剧持续时间过长则会产生足够多的“睡眠前觉醒”刺激，干扰我们入睡的能力。你以为你刷你最喜欢的剧集可以作为一种休闲放松方式，帮助你逃离一天的紧张工作生活，其实不然，它让你的大脑运转，而不是帮助它放松。		研究表明，看剧往往是一种单独的消遣。英国近期的一项研究发现，45% 的电视观众每天都在看电视，而且至少有 90% 的观众每一周都是自己独自看电视。同时，在美国进行的一项调查发现，超过一半的受访者（56%）更喜欢单独刷剧。受访者通过个人设备，共享帐户和整个房间的 Wi-Fi，实现让整个家庭在家里的不同房间里观看不同的节目。
如果你刷剧真的很严重，难以自拔，		
欢迎访问心灵绿洲网站：http://www.htu.cn/mhec/		