

《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。

这是部以破案为引子，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

永别的艺术

看书就似常下饭馆，口味刁了，一般佳肴已引起口水。对人说，这篇文章可看，已是好评语。近读一文，内有几位日本女性，款款道来，谈她们如何人到中年，就开始柔和淡定地筹划死亡。好像戏刚演到高潮，主角就潜心准备谢幕时的回眸一笑，机智得令人叹服。

有一位女性，从62岁起就把家中房子改建成适合老年人居住的，以用作“最后的栖身之所”。删繁就简，把用不着的家具统统卖掉，只剩下四把椅子，两个杯盘。丈夫叹道：这么早就给我收拾好啦！

一位女儿为父母收拾遗物，阁楼就像旧仓库，到处是旧书和电话簿，摞得比人还高。式样该进博物馆的服装，不起丝毫泡沫的洗涤剂……但房地产证、银行存折、名章等重要物件，却不知藏在什么地方。她想起母亲生前常说，我是不会给孩子们添任何麻烦的……心想，人不能在死亡面前好强，还是未雨绸缪的好。

她把父母家中的家具、衣物、餐具都处理了母亲的日记，她带走了。但每读一遍，都沉浸在痛苦之中。当她49岁时，先烧掉了自己的日记，然后把母亲的日记也断然烧光，从此一了百了。

风靡全球的《廊桥遗梦》，其实也是一部从遗物讲起的故事。死之前应该做的事，似乎还挺多。如果疏忽了，有时是难以弥补的缺憾。一位妻子患病住进医院，丈夫天天守候在床边，寸步不离。妻子刚开始是感动，随之就是生疑。终于察觉到不是一般的病，丈夫是在尽力增多和自己待在一起的时间。她深深地不安了，一再强烈要求出院，回到自己家中。丈夫知她病重，哪敢让她走，只好不断说“明天我们就办手续”，敷衍她。女人更应减少他人的劳动强度。

（来源：散文网 作者：毕淑敏）

欢迎访问心灵绿洲网站：<http://www.htu.cn/mhec/>

助理风采

的时候，发现了她与情人8年相通的记载，总算明白妻子最放心不下的是什么了。

读着这些文字，心好像被一只略带冷意的手轻轻握着，微痛而警醒。待到读完，那手猛地松开了，有新鲜的血液，重新灌注四肢百骸，感到阳间的温暖。

第一次清晰地感受人对死亡的准备，是十几岁下乡时，房东大娘在秋阳下晾晒寿衣。她脸上欣赏的神色和寿装绚丽妖娆的色彩，令我感到老人有一种早日套入它们的期待。细想起来，农牧社会的死亡，也是节俭和单纯的。一个人死了，涉及的不过是几件旧衣，或烧或送，都好处。其他农具家具炊具，属于大家庭，不会也不应随了死者遁去。

现在社会在种种进步之中，也使死亡奢华和复杂起来。你不在了，曾经陪你的那些物品，还在。怎么办呢？你穿过的旧衣，色彩尺码打上强烈个人印记，假如没有英王妃黛安娜的名气，无人拍卖无处保存。你读过的旧书，假如不是当世文豪，现代文学馆也不会收藏，只有掩在尘封中，车载斗量地卖废品；你用过的旧家具，式样过时，假如不是紫檀或红木，也无后人青睐，或许丢进垃圾堆；你的旧照片，将零落一地，随风飘荡，被陌生的人惊讶地指着问：这是谁？

当我认真思忖死后的技术性问题时，感觉到的不再是对死亡的畏惧，而是对不幸参与料理这一事物的人，充满歉意。假如是亲人，必会引起惨痛，但我的本意，是望他们平静。假如是素不相识的人，出于公务或是仁慈相助，更应减少他人的劳动强度。

（来源：散文网 作者：毕淑敏）

1、人生应该如蜡烛一样，从顶燃到底，一直都是光明的。

——陈怡

2、路是脚踏出来的，历史是写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

——李纪波

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

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，首先要具有不满现状的心理。但是仅仅不满足是不够的，你必须决定下一步往何处去？千万不要做个只会整天抱怨的懒人。

——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，能照亮由焦躁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

放飞梦想之翼
相约心灵绿洲



心灵绿洲官方微信公众号

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	●责任主编：周社刚 周婷 靳琳 程文娟 王富贤
	●2019年9月25日 总第117期

欢迎访问心灵绿洲网站：<http://www.htu.cn/mhec/>

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

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



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”，当代青年要牢铸信仰之基，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翕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。

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

立到辉煌的伟大飞跃。

“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，跑出无愧于时代的良好成绩。

（学生处 张迪/文 党委宣传部 刘海燕 大学 生摄影记者 吕家辉/图）

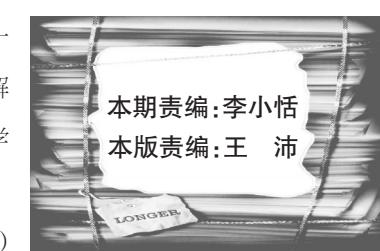
马克思主义学院召开“静心规划未来 掌舵校园人生”主题座谈会

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）

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。

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,良好的睡眠与年龄关系没那么明显,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。

如何改善睡眠:

维持平常心态进入睡眠。

失眠的人们不要太过于担心,闭目入静法可以有效的改善失眠。

这种方法的做法是上床之后,先合上双眼,然后把眼睛微微张开一条缝,维持与外界有些接触,当然,精神活动仍在运作,然而,交感神经活动的张力已大大下降,诱导人体慢慢进入睡意模糊状态。

运用轻柔音乐促进睡眠。

音乐对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。

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。

某些食品可以改善失眠。

猪蹄中的胶原蛋白是由含有丰富的,也是众多的氨基酸组成,这些氨基酸不仅能够在人体内参与合成胶原,在大脑细胞中还是一种中枢神经抑制性递质,能够产生对中枢神经的冷静作用,从而对焦虑状态以及神经衰弱和失眠均有改善作用。

莴苣不但具有清热化痰、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。

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,每晚睡前取10g用开水

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。

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。

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。

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。

(文章摘自壹心理,部分有删改)

我们的睡眠被妖魔化了?

一、被妖魔化的睡眠

在国民理解中,健康第一条就是: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。

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。

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。

森田正马医生反复对自己的患者强调,睡眠没有

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。

二、治疗之心理调适

于是,我们应当怎么看待失眠这件事情呢。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。

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不足以影响自己正常的生活工作,我们可以在这种不适当的状态下完成正常的工作和学习事务。

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。

三、治疗之生理调适

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。

二、失眠时不要习惯性玩手机。睡觉前如果习惯性地看些新闻、浏览网页然后入睡,这些类似于阅读书籍的行为其实无伤休息。但是如果看调动情绪的内容,综艺、刷剧、淘宝、微信聊天很容易影响情绪和让人精神亢奋,需要避免。

三、适当地运动。对于经历失眠的人来说,不要直关注自己没有睡好这件事情,这一点很重要。非剧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。

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。

(摘自壹心理,有部分删改)

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,胆小并害怕失败,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,不开心时则会躲起来哭。

选择D: 你是个不吃不喝的人,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。



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:上课想看【不要集中注意力】

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。

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?

最后,如果你也觉得自己自卑与敏感,那就对了,说明你察觉到了自己有这些点。

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?

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?

我能想到的是,先不把【自卑】【敏感】看成坏东西,也不要看成好东西啊,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,找出适合你自己的方法,与【自卑】【敏感】和谐相处呢?

离开表情包,我就不会聊天了

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。

使用表情符号的影响

除了上文提到的情感表达之外,表情符号能够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,一方面可弥补无法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

没有刷的夜晚,我睡不着: 刷更新的夜晚,我不想睡

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。

一系列的研究证明: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剧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。

给自己看剧一个时间上的限制

这个时间上的限制需要有一点点灵活性,比如设置一个看两集或三集剧。如果你不确定你会坚持你的时间限制(我们每个人都对自己能否坚持心里很有数),在手机上设置一个计时器来提醒自己,还有一种帮助你停止看剧的方法是在一开始时就计划观看结束后做某件事情,比如打电话给朋友等等。

拒绝囤剧——刷剧一时爽,剧荒泪两行

最近热播的《陆战之王》,每周我们看一集都在期待最后的大结局。最新的电视剧往往因为更新太慢而限制我们刷剧的脚步。某些机智的网友会采取另外一种策略——囤剧,然后等养肥了一口。那种刷剧的快感,就是我们俗称的“延迟满足”。“刷剧者”享受刷剧快乐的同时,睡眠质量也会打折扣。刷完剧后会产生极度空虚的感觉,让人不禁懊恼为什么要一口气看完,然后陷入剧荒的恶性循环。

如果你刷剧真的很严重,难以自拔,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不同的房间里观看不同的节目。

如果你刷剧真的很严重,难以自拔,