

心潮



顾问：钟凤建	指导老师：习 萍		
主编：肖永红 戴益信	责任主编：江 涛	责任副主编：杨 婷	
主办：井冈山大学学生工作处（部）	校内刊号：JD1-11		

本期导读

2011 年 4 月 25 日 总第 17 期

P₁ 我校2011年^{辅导员、班主任心理}健康知识培训顺利举行

P₂ 沉沦中的社会潜在力量

P₃ 电影赏析之国王的演讲

P₄ 奶奶，祝您一切都好

我校2011年辅导员、班主任心理健康知识培训顺利举行



本报讯 3月22日下午，学工处在数理大楼学术报告厅为全校辅导员、班主任举行了大学生心理健康知识专题知识培训。参加培训的还有各学院分管学生工作的党委副书记、学生科长和学工处全体干部。学工处心理咨询科戴益信老师作了《大学生心理健康状况辨析及其

辅导探索》专题讲座。戴益信老师结合自己的工作经验和扎实的理论知识，从大学生心理问题的日常表现、如何识别大学生存在的心理问题及其程度、大学生心理问题的辅导、大学生心理疾病应急处理四个部分全面系统地进行了阐述。讲座通过引用具体案例为大家对大学生心理健康

状况进行了辨析，诠释了心理问题的表现以及影响因素，引导大家关注学生的学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、情感问题、性健康、特殊群体心理健康问题和大学生生活适应问题等大学生中普遍存在的心理健康问题，并对心理辅导措施、方法技巧进行了探索。（学工处）

我校开展『学雷锋，服务一条街』活动

本报讯 杨帆报道 为弘扬雷锋精神，参与志愿服务，争做文明先锋；同时为帮助广大市民，满足市民需要，共建和谐吉安，各学院在校团委的号召下，带领部分青年志愿者于3月5日前往吉安市区阳明路举行“学雷锋日服务一条街”活动。本次活动由校团委学生会同学组织，校团委副书记习军明莅临指导工作，各学院爱心社成员积极参与，力求达到服务市民，弘扬雷锋精神的效果。当天上午八点半，青年志愿者们顶着习习凉风踏上服务旅程。虽然此次活动伴随着寒风细雨，但各院的青年志愿者们为市民服务的爱心和热情丝毫没有降温。在活动现场，医学院的志愿者们为市民测量血压，化学化工学院的志愿者为市民义务清洗热水壶，学工处心理咨询处和教育学院组织的心理咨询志愿服务活动更是得到了广大市民的关注，活动中，志愿者们通过心理量表对市民的心理状态进行评估，并给予帮助，心理咨询处的戴益信老师还就积极乐观的生活态度与生活的幸福度和市民们进行了热烈的讨论。本次活动，内容切实、丰富，紧密联系专业特色，彰显了我校学生的水平与风采，紧扣市民需要，深受广大市民的好评，更加激发了同学们主动去帮助他人的热情。使“雷锋精神”更加深入同学们的心中。

2011年心潮首次全体会议

本报讯 谢芙蓉报道 2月26晚6:30《心潮》全体成员于6栋心理活动室召开了本学期第一次全体会议，该会议由《心潮》责任主编江涛主持。戴益信老师出席了此次会议。会上江涛对上一学期的工作做了总结，对本学期的工作做个大体上的安排，强调了《心潮》报社、心协与心灵服务队应当加强联系，相互合作、相互配合，努力把学校有关心理方面的工作做好。对于上学期表现突出的同学，表示了高度赞扬和肯定，并颁发了荣誉证书。随后，戴益信与我们谈起了自己在学生时代的经历，感染和激励了在场的每一位《心潮》人，让我们对于更好的发展《心潮》充满信心。当晚的活

2011年首期大学生人际沟通团体心理辅导活动顺利开展

本报讯 4月1日晚上7:00，学工处心理咨询科启动了2011年首期大学生人际沟通团体心理辅导活动。活动旨在通过“心理游戏”、知识讲座等形式，促进大学生适应环境、习得人际沟通技巧、建立互信互助关系、提高应对困难和挫折的能力，整个活动分3个单元，集体会晤6次。参加活动的18位同学分别来自护理学院、化学化工学院等10个学院，活动由心理咨询科于文军老师主持开展。当晚的活

动通过“有缘相识”、“连环自我介绍”等心理游戏的方式，促进了成员间的相互熟悉、营造了和谐的团体氛围，建立了团体规范，为后续开展更深层次的心理辅导奠定了坚实的基础。



学生工作处召开全校班级心理保健员工作会议

本报讯 3月15日晚，学生工作处在10栋C409教室召开班级心理保健员工作会议。参加此次会议的有学工处心理咨询科的全体咨询教师及各班班级心理保健员，共计300余人。在会上，心理咨询科肖永红科长首先对班级心理保健员上学期的工作进行了总结，通报了每个月班级心理动态报告表的上交情况、班级心理保健员参加培训活动的考勤情况及班会和墙报举办的情况；其次，对班级心理保健员反映的主要问题进行了回复和说明；最后，对本学期的工作进行了详细的安排和布置。班级心理保健员工作会议从本学期起，实行每月一次例会制，此次会议为本学期第一次会议。（学工处）

学礼仪，做文明大学生——心理咨询科开展素质拓展活动

本报讯 心理咨询科于3月15日晚在10栋C409教室举行了以“学礼仪，做文明大学生”为主题的素质拓展活动。活动由学生工作处习萍副处长主持、各班班级心理保健员共计300余人参加了此次活动。培训会上，习萍副处长从“礼”和“仪”入手，对同学们进行了礼仪知识的培训，还邀请了班级保健员走上讲台进行互动，模拟示范动作，培训现场气氛活跃。此次活动引起了同学们的极大兴趣，大家普遍反映既提升了自己的礼仪素养，又丰富了班级心理保健员培训的内容。从本学期起，此项素质拓展活动将与每月班级心理保健员例会一并举行。（学工处）

沉沦中的社会潜在力量

□教育学院 林梦

大学生是社会的一个特殊群体,是指接受过大学教育的人,作为社会新技术、新思想的前沿群体、国家培养的高级专门人才,是社会的潜在力量,可是作为新生力量的我们又到底做了些什么呢?

是否还记得我们刚进大学时的那份理想,那个对大学生活满怀憧憬的自己?而尝过了大学生活的我们现在又是怎么样的呢?让我来简单说一下沉沦中的大学生每天所做的事吧:吃饭,睡觉,玩网络游戏,胡乱谈恋爱,抽烟,喝酒,补考。这构成了这些大学生的几年的生活全部!

你是否已忘记父母的辛苦,开始追求档次,崇尚名牌?你是否彻夜未眠的在游戏中奋战?你是否每天不停地逃课?你是否一直觉得自己被爱情滋润着,却还没发现其实自己根本不懂爱情的真谛?你是否隔三差五的拉着一大帮朋友去唱K?你是否在知道自己挂科后怪老师不多给几分,却忘了其实自己压根没上过几节课,去上也是要么睡觉,要么抱着手机度过的?

大学,是人生非常美好的一个阶段,在大学阶段是最好的扩充知识的黄金时节!而我们却是如此颓废,试问我们对得起谁?

就算是为了自己四年后的就业,我们也应该好好把握这大学四年吧,想想对于颓废了四年的大学生有哪个地方会聘用,所以为了以后有更好的出路,我想我们应该清醒了。

现在开始给自己制定一个目标吧,改变一下自己的生活方式。对哪方面感兴趣,趁早努力钻研!大量的去研读,相信收获会颇丰的!我认为,大学几年的生活,每个人要读大量的书,起码是上百本!参与一些社会实践,品读人际关系,职业定位必须确定,准确无误的去朝着这个职业方向而努力!确立人生追求,理想。

进一步完善道德价值体系,情感思维。锻炼好身体,也是我们要努力去做的。我觉得,这才是完整的大学生时光!

为了你的梦想,为了你的未来,不要再沉沦下去了,将你的大学规划付诸行动吧!

大学生处于一个极其特殊的阶段。尤其是大一、大二时期的学生,不用面临像高中时那般的沉重的升学压力,也没有突如其来的就业压力。

大学阶段较比高中显得更加自由的作息安排、学业安排,让大学校园里的大学生多了更多自由的空间。这种自由空间,给了大学生更多的选择余地——选择做自己想做、喜欢做的事情。

这种自由在很大程度上是很有必要和很有意义的,它让大学生可以自由地安排自己的学习生活,有利于培养个人的兴趣、爱好以及技能,可以为将来进入社会积累能力素质,也为塑造各式人才,提供了契机。

对于绝大多数的大学生而言,曾经的他们或者说现在的他们也有着的热血,自己的理想,自己的目标。为什么在却在大学里渐渐地这份热血、理想、目标埋葬了?变得似乎,用大多数的人的话来说——堕落了?

说起堕落,我们就必须先了解、先理解“堕落”一词的意思。

堕落:指的是思想、行为向消极的方向倾斜。

从这个角度看,却可以看出,大学生的堕落,是从内外两个方面表现和评价的,这个时候,要求我们绝不能简单地定义一个人是否堕落。

堕落,指的是思想行为向消极的方向倾斜。那么我们所谓的堕落,就必然需要从行为方面看到思想层面的问题。

大学生的堕落,基本有以下几个方面:

一、沉溺于虚拟世界

这种沉溺不单单只是沉溺于虚拟的网络游戏世界,还有很多的是表现在对小说的虚拟世界的沉溺。这都是一种“成瘾”的心理。

人生不可能一帆风顺,挫折在所难免。美国大发明家爱迪生曾说过:“失败也是我所需要的,他和成功对我一样有价值。”从心理学角度分析,青少年在成长过程中适度经受一些挫折是有益的。挫折能激励当事者增强韧性和解决问题的能力,产生创造性的变迁。人的倾诉和宣泄,说出心中的委屈和痛苦,并得到及时的安慰和鼓励,通过释放达到了心理平衡。然后正确归因挫折,属客观必然性的、不可避免挫折,要能正确对待;属偶然性或主观因素造成的,则须以顽强的意志通过不懈的努力摆脱挫折的阴影,才能获得最佳状态。当然,培养良好的心理素质,增强学生的心理承受力,不是一蹴而就的事情,挫折每天都会遇到,自我逃避和自我防御均是消极的反应,我们应该积极地面对挫折,将挫折变成动力,在挫折中不断增强自己的心理承受力。

如何面对挫折,怎样接受挫折给我们带来的益处

在人的一生中,必定会遇到许多的挫折、失败;在人的一生中,必定要品尝酸、甜、苦、辣……乐观的学生不是没有痛苦,而是能很快从痛苦中解脱,重新振奋,即他们受挫的恢复能力极强。从出这种学习简单的的说是指能从别人或外界的给予中得到快乐,能从内心深处发出一种不甘人后,永不言败,自找快乐的本能。这样在任何困难和挫折面前才能心态平和,处之泰然,克服困难,永远乐观。挫折未必总是产生负面影响,关键在于对待挫折的态度。对学生来说,同样的挫折可以使他们产生消极的情绪,甚至心理障碍,也可以磨练他们的意志,使他们奋发向上。

大学生主要可以分成三个类型:外向型的学生,他们活泼、乐

挫折心理及意志力的培养

观、开朗、向上,同时也易骄傲自满,内向型的学生,则少言寡语,不善言表;抑郁型的学生心理表现一般为悲观、悲伤、失助,低自尊和绝望,轻微疲劳,易怒,优柔寡断,回避交往和厌世,总之抑郁是以压抑占主导的情绪状态由于学生的自身素质、知识层次深浅、社会阅历、及家庭情况与性格的差异,大学生对挫折的忍耐力具有很大的差别,那么对于不同的学生我们要怎样不同的区面对呢?遇到挫折不要怕,学习中的挫折和磨难,会给人以打击,带来悲伤和痛苦,但也能使人奋起、成熟、变得坚强起来。了解到人的一生之所以如此的丰富多彩,是因为我们在生活、学习、工作中要不断地克服困难,不断与挫折作斗争,并且最终战胜它们的缘故。如果我们在生活、学习、工作中要是遇到困难和挫折,不妨将它们看作炒菜时用的调味品,因为有了挫折,生活才有滋有味,这样会增强学生战胜困难和挫折的勇气和自信心。耐挫力不是与生俱来的,是可以在实践活动中养成的。丰富多彩的活动是学生乐于参加的,在活动的过程中,同样会遭遇到成功、失败、欢欣、失落……此时,是对学生进行挫折教育的良机。学期中,班级开展了多次的文体活动,不但丰富了学生的课余生活,而且坚韧了学生的挫折感。

二、在正确认识了挫折的基础上如何培养自己的意志

(1)积极主动,下定决心

不要把意志力与自我否定相混淆,当它应用于积极向上的目标时,将会变成一种巨大的力量。主动的意志力能让你克服惰性,把注意力集中于未来。在遇到阻力时,想像自

己在克服它之后的快乐;积极投身于实现自己目标的具体实践中,你就能坚持到底。有的人属于“慢性决策者”,决策时优柔寡断,结果无法付诸行动。为了下定决心,可以和实现自己的目标规定期限。

(2)改变自我,注重精神

然而光知道收获是不够的,最根本的动力产生于改变自己形象和把握自己生活的愿望。道理有时可以使人信服,但只有在感情因素被激发起来的,自己才能真正加以响应。

(3)磨炼意志,坚持到底

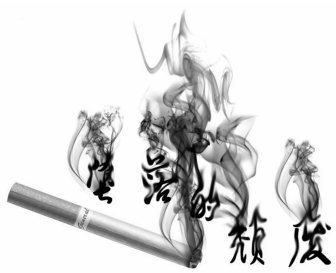
早在1915年,心理学家巴雷特曾经提出一套锻炼意志的方法。其中包括从椅子上起身和坐下30次,把一盒火柴全部倒出然后一根一根地装回盒子里。他认为,这些练习可以增强意志力,以便日后去面对更严重更困难的挑战。巴雷特约的具体建议似乎有此过时,但他的思路却给人以启发。例如,你可以事先安排星期天上午要干的事情,并决心不办好就不吃午饭。

(4)实事求是,逐步培养

如果规定自己在3个月内减肥25公斤,或者一天必须从事3个小时的体育锻炼,那么对这样一类无法实现的目标,最坚强的意志也无济于事。而且,失败的后果会将自己再试一次的愿望化为乌有。在许多情况下,将单一的大目标分解成许多小目标不失为一种好办法。坚强的意志不是一夜间突然产生的,它在逐渐积累的过程中一步步地形成。中间还会不可避免地遇到挫折和失败,必须找出使自己斗志涣散的原因,才能有针对性地解决。

(编辑:江涛)

大学生堕落现象之我见



三、自知力完整、自制力低下

这个方面在大学生群体中表现得尤为明显——赖床睡懒觉。生活无序、学习无计划、对未来变现将极为淡漠无追求。

中午睡到黄昏,通宵达旦游戏……都是很

常见的现象。

在高中平常的课时数量在此时的大学生看来就是一种生命难以承受之累,如果有可能,第二天绝不轻易起床,赖床睡懒觉,致使生活毫无规律,自然也就使得学习变得毫无计划可言。迟到是家常便饭,逃课也不是什么可耻的事情。

但事实上,这部分人并不是不能认识到自己的问题(也就是自知力完整),却不能很好得改正或者改进(即所谓的自制力低下)。

关于大学生堕落现象原因的简单看法

孟母三迁的故事其实告诉我们一个很明显的道理,人的成长很大程度上受这环境的影响。大学生在年龄上虽然已经算是成年人了,可是绝大多数的大学生离我们所说的成熟却依然十分遥远,更多的是从初、高中极大的升学压力下解放出来的孩子。

那些我们眼里的好孩子,在压力和周围人热切眼神的关注下,表现得极为乖巧听话,而这些乖巧听话的孩子,在外界压力的急剧减少甚至消失时,被压抑

的本能性的行为就会被释放出来,甚至会被夸张地表达,缺乏应有的自制力。

在大学自由的(说白了就是轻松散漫的)氛围下,极易被同化,所谓“学好难,学坏易”。相互的影响作用下,会使得人本身的自我约束力更加微弱,一旦形成某种不良的习惯,则难以改正。

当然,大学生的堕落现象的出现,不能仅仅归咎于上面一个原因。

从心理学上来讲,人都有追求完美、追求完善的内驱力,这种内驱力促使人们往好的一面、人际交往中被社会道德所约定的好的一面去行动。而这种内驱力的作用方向被扭曲,恐怕也是造成大学生堕落现象的重要成因。

在追求成功追求完美的过程中,不可避免地会出现诸多问题。

在大学校园里,并不是每个人都能有表现自我才能的机会,也不是每个人都能幸运地得到别人的认可。更多的时候,因为自我表达表现方式的不恰当,会起到反作用,或许会得到让人伤心的结局。满怀希望、意气风华却遭遇碰壁也是常有的事情。

一次两次多次的失败经历,必然使人在自我的内心里,对自己降下了期望值,这种反复的过程所带来的直接反映就是认命的消极思想的滋生。与此同时,在更多次的失败的强化下,这种滋生出的消极思想就会快速生长,直至悲剧地成长为对自我的否定。我认为,这种否定,也是导致堕落乃至甘于堕落的一个重要原因。也就是上文所说的“自知完整、自制低下”了。

知道这些,我想,对于如何对待大学生堕落和如何改善改正这种现象,就不难入手了,在此就不一一赘述了。

(教育学院:胡冲)

(上接第1、4版中缝)

理现象,而不应该去把它当成病因来消灭。所以当人在生病的时候,一定不要有怨恨嗔恚心,心里要安定,心定则气顺,气顺则血畅,气顺血畅则百病消。

7、人的健康离不开两大要素:1)足够的气血;2)畅通的经络(包括血管和排泄垃圾的通道)。

8、足够的气血靠:足够的食物+胆汁+必要时间内(晚天黑后~午夜1点40)优质的睡眠(这个时候大脑完全不工作,由植物神经主导)+良好的生活习惯。

9、畅通的经络需要:清净心。一切七情六欲都会破坏清净心,从而破坏经络的正常运行。

10、维持健康的身体不仅需要“增收(增加气血)”,也需要“节支(减少血气的损耗)”。

11、过度地增加食物不仅不会增加血气,而且会成为身体中的垃圾负担,反过来还得靠消耗血气来把他们清理掉。五脏六腑是一个血气加工厂,食物是原材料,加工能力是有限的,而食物是无限的,所以食物的数量必须得到控制。

12、适当运动可以帮助人的气血运行,但同时也在消耗人的气血。人体的微循环主要应该靠松静来达到的,这也是健康必不可少的。

13、人体中的垃圾越多,就越需要更多的血气来清除它们,但人的血气因为垃圾的增多和血脉的阻塞而减少,这就形成了恶性循环,这也正是人衰老的机理。所以,人要想健康不老,就要:1)减少体内的垃圾;2)增加血脉经络的畅通;3)增加体内的气血。

14、与其相信药物,相信检查的数据,不如相信自己的感觉,相信自己所具足的自我调节能力。但这需要在你得道(智慧开了)的前提之下,才能分辨这一切。

15、健康,从调节心性开始。为了你的健康,你学佛吧。学佛得到的快乐是人生最高的享受。

2011 年 4 月 25 日

电影赏析之《国王的演讲》

【剧情介绍】

约克郡公爵（科林·费斯 Colin Firth 饰）因患口吃，无法在公众面前发表演讲，这令他接连在大型仪式上丢丑。贤惠妻子伊丽莎白（海伦娜·伯翰·卡特 Helena Bonham Carter 饰）为了帮助丈夫，到处寻访名医，但是传统的方法总不奏效。一次偶然的机会，她慕名来到了语言治疗师莱纳尔罗格（杰弗里·拉什 Geoffrey Rush 饰）的宅邸，传说他的方式与众不同。虽然公爵对罗格稀奇古怪的招法并不感兴趣，首次诊疗也不欢而散。但是，公爵发现在聆听音乐时自己朗读莎翁竟然十分流利。这让他开始信任罗格，配合治疗，慢慢克服着心理的障碍。乔治五世驾崩，爱德华八世继承王位，却为了迎娶寡妇辛普森夫人不惜退位。艾伯特临危受命，成为了乔治六世。他面临的最大挑战就是如何在二战前发表鼓舞人心的演讲……

“他放肆地追求酒精和女人,而且自私。他以后可能不适合佩戴英国的王冠……他的性格变幻莫测、很不成熟,在精神、道德和美学等方面,停留在一个 17 岁男孩的水平;他对事情适当或不适当的唯一衡量标准就是:我能逃脱吗?”

秘书所下考语,多半是真。有一种“多情汉”实则是世间极自私的人——杨过就是明例,情之一字遮天蔽日,于是他什么也看不见了,宇宙核心只坐落在他的爱情上。

电影中的爱德华八世,作为乔治六世的衬托,是位轻率任性的浮华男子。华利斯夫人举筵,伯蒂不得不携妻亮相。在幽暗狭窄的酒窖中,弟弟追在兄长身后结结巴巴地探讨国事,而哥哥焦虑的只是找不到情人想要的佳酿。这一场戏剧化得有些过分,不过也完成了对爱德华和华利斯的塑造任务。

第一眼看到盖-皮尔斯饰演的王储,那犹豫不决的、阴柔的嘴形、埋藏情欲的法令纹,立觉“对的!这就是爱德华”;而辛普森夫人虽只出场两次,亦形神兼具:老辣、虚荣、男性化、洋洋得意、野心勃勃。

二、国王

旧王交卸,新王接任。伯蒂被推上王座。在华美宫室的朦胧光线中,乔治六世的背影显得孤独。有弧度的镜头,略微夸张地聚焦在他哆嗦的脸肉和嘴唇上。

所有的画面,都强调了伯蒂此际的孤独。他其实始终是那个胆怯、懦弱的孩子。捏着讲稿,嘴巴开合如涸泽中的鱼,一径憋得面白唇青。晕眩中视线越过面无表情瞪视他的人群,落在墙上悬挂的先祖的画像上。新逝的老父盛装挺立画框中,威严冰冷的目光审视不争气的次子。——偌大一份家业,靠个“无话儿”之辈来接

大多数电影生如夏花,一阵火辣的怒放后,便化为春泥般悄无声息,竟未曾让我们驻留片刻就如流星般转瞬即逝。有些逗人发笑的俨然成为了我们茶余饭后的谈资,而那些真正蕴含实质东西的影片则走进了我们的心里。譬如,《国王的演讲》这部影片讲述着一位信天翁国王的励志传奇,行走的人生有姿态,奏响了奥斯卡奖的新乐章。

乍听《国王的演讲》这个片名,会让人有一种拒人以千里之外的感觉,但一经浏览,诚然非原以为是为OUT了的宫廷剧,但一经浏览,诚然非也,这是一部不落窠臼的文化历史剧,剧中以平民的角色雕塑人物,颇具有亲和力,且忽视宫廷剧的大俗,纯粹的真挚。影片讲述的是乔治五世之子约克艾伯特公爵因患口吃而无法发表当众演讲,在几次三番的就诊却无功而返下,个艾伯特愈演愈烈,愈加严重。随着乔治五世

的驾崩,爱德八世是个“爱美人而不爱江山”的王子,却因迎娶寡妇辛普森夫人不惜退位,于是艾伯特临危受命成为了乔治六世。在贤妻伊丽莎白偶遇奇医莱纳罗格的治疗下,发现艾伯特在听音乐诗朗诵《莎翁》十分流利,于是艾伯特重拾信心开始信任罗格,在罗格的治疗和自身坚强的毅力下,终于在二战前发表了纳鼓舞人心的演讲。

艾伯特从口吃王子到健谈国王,这无疑是一种超越,一种很高的自我超越。

梅花你笔对飞雪,凌寒盛开,超越自我。昙花你夜间开放,瞬间凋零,超越自我。艾伯特口含石子说话,任凭石子磨烂舌头也坚持不懈,这是一种很高的超越。他是一只带蛹的蝴蝶,需要冲破沉层层束缚才破蛹而出,化身成一只美丽的蝴蝶,这是种不凡的超越。面对群龙无首的国家,内忧外患,危机一触即发的



任,先祖泉下有知,只怕也要叹息国运不济。

在莱昂纳尔面前,虚弱恐惧的伯蒂爆发了出来。——此际岂知非薄命,此时只有泪沾衣。伯蒂与妻女观看希特勒演讲一场戏,意味更为深远。

希特勒把语言暴力发挥到了极致,不论是敌人还是朋友,他纷纷将他们挑落马下。冯·米勒教授回想起某暴动中希特勒的演讲时说:“在我整整一生中,除了那一次,我再也想不起来,在几分钟或者几秒钟内能让群众态度转变如此神速的情景。”奥匈帝国最后一位皇帝的儿子奥托·冯·哈布斯堡在一次观察后说:“跟他站在一起的共产党人,在开口之前,就被他打动了,他是个有某种磁性的天才。”作为将领的布劳希奇说:“我和这个人争辩的时候,感觉就像是要窒息了,我再也说不出一句话来。”埃哈德·米尔希说:“在他面前我就像是做错算术题的小男孩。”凭这样的事本,希特勒不无骄傲地说:“世间有一种成就,可以使人很快完成并且获得世人的认识,那就是讲话令人喜悦的能力。”

有的人也许言辞流利,善于煽动,但却可能是恶魔;那些羞涩木讷甚至笨拙的人,却可能有一颗善良勇敢的心。

三、国王的演讲

最后一场戏,当然就是那场华彩乐章:圣诞演讲。就像炉火上炖着的一壶水,虽然火苗始终温文,然不知不觉中水温已至沸点。一道道窄门敞开,贤妻良友随侍在侧,盛装的国王面沉如水,如赴战场。

最后的舞台是小小的密闭的直播间。在伯蒂第一次阅读的时候,莱昂纳尔的动作便是推开窗子。这一点在最后的“圣诞演讲”中得到呼应。

(下转第 4 版)

《国王的演讲》的观后感

□教育学院 肖月萍

《国王的演讲》开篇破题,上来就是一场“(未来)国王的演讲”。寥寥几笔,将主要人物定格在画板上。在直播间里,专业播音员用矜贵的手势操持精致的器具,漱口、开嗓,踌躇满志如一方之主;真正的尊贵王爷却正瑟缩在妻子身边,惶然四顾,绝望得像个没有温书、自知考试要交白卷的小孩子;贤惠的王妃轻吻丈夫脸颊,无声地在他手臂上捏一捏,主教和工作人员各自道出鼓励话语。但一切鼓励与温情统统作废,公爵张口结舌,演砸了一场原本轻而易举的演讲。

其实,王室的成员不过是些演员。套用某朝代某老演员的广告语:“没有声音,再好的戏也出不来。”国王要做的并不复杂。君主立宪制度之下,他无需直抵前线冒着弹雨鼓舞士气,无需振臂高呼、口若悬河,甚至无需直面千万双灼灼眼目,赖现代科技所赐,他只要在麦克风之前,声情并茂地(设若干巴枯燥,大概也能敷衍过去)念完几页幕僚草拟的演讲稿,便可交差大吉。然而就这么点“红领巾广播站”的小学生播音员都能完成的任务,恰是乔治六世的死穴。

绷得过紧的琴弦,是无法奏出任何乐曲的。国王他,其实是个可怜人。

他的眼神总是带着忧伤、胆怯。他不快乐。片中大部分关于国王的镜头,总是将他委委屈屈地搁在画面下角。这场戏没有反派,国王要打败的是自己。这是一场自己与自己的斗争。

乔治六世,可怜、可叹、可钦、可感。

在影片开始十分钟后,时为约克郡公爵的伯蒂,穿着黑色燕尾服走进育儿室。父亲虽满心烦恼,对女儿仍温存不减:先是学着企鹅的模样走了几步,然后为两位小郡主讲睡前故事:

“从前有两位小公主:伊丽莎白和玛格丽特,她们的爸爸是一只企鹅,因为他被一个邪恶的巫婆诅咒了。这对他来说太不方便啦,因为他喜欢抱着他的公主们……巫婆让他们去南极,如果不能飞,这可是很长的一段路。他一头钻进水里,只为了能在午饭前赶到,他还让一个过路的摆渡者带他过去,他成功地回到了宫殿里,给了厨师、妈妈一个大惊喜。小女孩们在厨房,给了他一个大大的拥抱和吻。在那个吻之后,你们猜他变成了什么?”

故事到这里,所有人都会跟伊丽莎白和玛格丽特一起神往地笑着,脱口而出:“他变成了一个帅帅的王子!”

但企鹅公爵给出的答案是:“他变成了一个短尾巴的信天翁。”

在公主们失望地“哦”了一声之后,企鹅爸爸张开双臂,解释说:“这下他有了很大的翅膀,可以抱着他的两个小宝贝了!”

然后,他略显笨拙地膝行到小郡主们面前,紧紧地搂住她们,在公爵夫人的微笑注视下,将慈父的亲吻降落在女孩们金黄的卷发中。

——信天翁是鸟类中翼展最宽的,张开翅膀,可达 3 米以上。

这个“企鹅变信天翁”的故事,初听来只为烘托王室一家亲的美好氛围,以及伯蒂的外冷内热。终篇之后会发现,此故事提纲挈领地喻意了全片:王子殿下英俊儒雅、仪表堂堂,却偏生有这上不得台面的毛病,真有如天降诅咒;“抱着他的公主们”,亦即守护他的臣民;带挈他前行的“摆渡者”,自然就是语言治疗师莱昂纳尔;至于“成功回到宫殿里,给了厨师和妈妈一个惊喜”,“惊喜”当指他完成了对他来说最艰难却又最重要的圣诞演讲;厨师,可理解为首相丘吉尔——治大国如烹小鲜嘛。

故事结局最耐人寻味:“惊喜”过后怎样?笨拙企鹅是否就此脱胎换骨,变成完美王子?错!没看电影之前,大概所有人都会认为:最终莱昂纳尔医好了国王的口吃。其实,伯蒂的口吃始终未能治好。但是他完成了“圣诞演说”,并因此化成具有更坚强翅膀的“信天翁”——虽然还是禽类。

一、爱德华

爱德华八世对历史的贡献:一则韵事,一只“温莎结”。有多少女人曾为这位“多情国王”的故事心旌摇曳?我也是到很久之后,才明白“不爱江山爱美人”其实不是褒义词。尤其值彼江山风雨飘摇之时,国赖明君,这份本应扛起的责任容不得推诿。他对那个女人多情,便是对自己的国家无情。

——曾身为乔治六世和女王伊丽莎白二世担任私人秘书的拉塞尔斯,对王储爱德华给出这样的评价:

□教育学院 杨帆

奶奶，祝您一切都好

——有感于爱心社定点服务

□护理学院 谢蓉蓉



今年的冬天一直都挺冷的,冷风扑面而来,刀割似的疼痛。今天也不例外,天气阴沉沉的,一如既往的冷,但大家的积极和热情像寒冬的一把火,温暖人心,走着、走着,不知不觉便到了老奶奶家,令我们奇怪的是老奶奶并没有在家。我们六个人商量决定先到街上逛逛,过会再回

来找奶奶。真是“踏破铁鞋无觅,处得来全不费工夫”,我们居然在街上碰见了奶奶,原来奶奶早上七点就出门了,后来才发现钥匙还锁在房间里面。奶奶着急了老半天,刚刚从街里邻居家出来,邻居答应傍晚来帮她撬锁,世上还是好人多啊!由于我们当天下午还得回学校,我们一致认同还是我们六人共同想办法把门打开,团结就是力量,在我们的齐心协力之下门终于被打开了。

接下来当然是开始热火朝天的大扫除活动,看着我们六个孩子的表现,奶奶露出了欣慰的笑容。劳动之后,我们找来椅子,大家一起坐在大厅里,开始第二项活动

意。

我不是个擅长煽情的人,但看到奶奶笑脸深处的寂寞,我内心早已波涛汹涌,感动着,沉思着。孤独的奶奶每天重复着同样单调的生活,特别是逢年过节的时候,因为不想让周围团聚的欢乐使自己更难过,奶奶早就把门窗关起,自己一个睡觉去,我想奶奶的梦里一定有子孙满堂的幸福。

关爱老人的今天,就是关心我们自己的明天。老人们需要社会爱心人士和广大志愿者的关心爱护,正如古代先贤所倡导的“老吾老以及人之老”,要像对待自己的长辈一样,善待天下所有的老人。尊老爱幼是我们应该

做的事,而且,每个人都有老了的那天……

活动时间很快就结束,道别时间将至,大家都有些恋恋不舍。我们和奶奶合影后不得不道别。在回家的路上,我脑海时时浮现先前的一幕幕,似乎我还停留在刚才那有意义的时刻,奶奶年纪很大了,但奶奶有着顽强的心,有着不服输的心态。为她打扫卫生,是我们力所能及的事。平时能够多帮助老人的卫生状况,可以为老人的健康做铺垫。平时多慰问老年人,与他们多交流,可以驱赶他们心中那份寂寞,让他们时刻感受到爱的存在。

这次的活动让我受益匪浅。作为后辈的我们,应该力所能及的帮助老人,关心他们的晚年生活。让我们携手起来,献出自己应有的力量吧。奉献我们的爱心,培养“关爱生命,服务他人”的美好情操,为构建和谐社会贡献青春和力量。

一点一滴的关注和努力,怎么会有这样的成绩和荣誉呢?其实最重要的,还是那颗时刻关爱学生的心啊!

老师像春风雨露,滋润每一位学生的心田;是一缕金色阳光,照亮每一个学生的心灵。现在看来,这句话也不是没有道理的啊。或许在那些学生心中,妈妈就是那样一位老师,她用无声的关怀,滋润、照亮每一名学生,不仅教导他们知识,而且给予他们关爱,让他们健康快乐的成长。然而,妈妈又是那成千上万例老师中平凡的一名,他们像妈妈一样,默默地关心自己的学生,向他们传播知识,为社会培育一代又一代栋梁之才。他们同样是人类灵魂的铸造师,同样是那样伟大啊!

尊敬老师吧,不管是小学、中学还是大学过程中每一位教授你的老师;感恩老师吧,不管是喜欢的还是心里存有偏见的老师,我们都要感谢他们曾经陪我们一起度过学生时光。或许在一两次的感恩中,你将会体会到意想不到的感动。

师颂

□外国语学院 周 能



课。她喜欢和学生打成一片,所以学生们也亲近她。有时对比着妈妈对学生的好,甚至连我和爸爸都不得不嫉妒时,妈妈总是说:“哎呀,这些远地的孩子每天来上学多不容易啊……那些成绩想上又不能上的学生其实心里多着急啊……你们父女俩就别为这点小事斤斤计较了……”有时想想也是的,妈妈教的班级经常被评“优秀班级”,而她自己也经常被评为“优秀班主任”或是“优秀教师”,倘若不是平时她对学生

婉君

——记福利院一次采访经历

□人文学院 左华昌

婉君
喊一声你的名字
你便从院中蹒跚走来
重重挥着那略显拙劣的手
嘴角挂着少女浅羞的笑

婉君
如诗一样的名字
如诗一般的年华
却过早地承受了人世的磨难

婉君
你在我面前不安地站着
似乎怕我窥穿你
内心深处的秘密
不 婉君
请不要误会 请不要彷徨
我只想让你
让你笑对这人世沧桑

婉君
我能给予你的实在太少
但我会在我心中 日夜向上苍
虔诚祈祷
愿你能拥有我的幸福

(上接第3版) 所有的起承转合,其实俱在意料之中:最后关头,我们都知道国王和治疗师要说一句温情脉脉的表白。果然,国王至诚道谢,而莱昂纳尔的最后一句话则是:忘掉其他一切,对我说,对我这个朋友说。三次红灯闪烁在伯蒂面上,照应了影片开初他的失败。在艰涩地起头之后,为隐蔽口吃而频繁做出的停顿,反而益显凝重沉痛,具有别样的力量。

间中也有几次,国王险些结巴起来,全赖莱昂纳尔的眼神与无声手势。但他渐入佳境,渐入佳境。咬字吐音,从未如此勇敢与坚定。要抵抗强权,要发出自己的声音,这演讲,为臣民亦为自己。

穿插出现在伯蒂演讲画面中的几组人,几乎回顾了全片情节,像协奏的器乐,令这一曲更调和与雄壮,更具有深度厚度:曾领教了约克公爵那糟糕透顶的演说的工厂工人,如今听得全神贯注,如痴如醉;曾多次鼓舞乔治六世的主教与首相,庄严肃坐,想必坚定了抗

战之心;独处小室、守着孤灯的王太后,嘴边逐渐浮起微笑,自是对儿子的赞许与自豪;在遥远的精致公馆中躲清闲的爱德华与华利斯,表情复杂难言,华利斯发上绑着花纹发带,浮夸突兀得像个时装杂志上的假人;大卫则满面阴沉,是否在被弟弟打动的同时也嫉妒了他的感召力?倚靠着他的华利斯几乎是立刻察觉到他的异样情绪,伸手抚慰——当然,若无这等机敏,也不能俘虜君主之心。

最后,莱昂纳尔垂下双臂,肃立聆听,他知道不必再指挥协助,乔治六世已脱胎换骨,真正的国王在这小小格子间中诞生。

历尽艰险,伯蒂终顺利完成最后一个词:“胜利”。始终抓紧座椅扶手的王后,欣慰地与女儿互望,面颊上有恰如其分的一滴热泪。那滴泪只星光似的一闪。大功告成后,莱昂纳尔与国王相视微笑。莱昂纳尔并未恭喜,只微笑道一句:“你在w上仍有些打结”。这轻描淡

写的一句,掩盖胸中感慨与喜悦的澎湃波涛,简直有谢安的“小儿辈已破贼”的妙处。

完成之后又如何呢?紧闭的门次第敞开了。伯蒂终于微笑着走出昂首阔步的国王的步伐;悲欣交集的贤妻悄声道:“我知道你会很棒。”首相与主教诚挚祝贺;国王携眷走上阳台,领取民众的掌声与喝彩。温柔舒缓的钢琴,交替流转在国王与莱昂坚毅面容上。一切美好如童话。最童话的结局字幕是:从此他们幸福地生活在一起,做了一辈子的好朋友。

毋庸置疑,《国王的演讲》是一部完美的电影,就像是无可挑剔的美人:纤细适中,修短合度,增之一分则太长,减之一分则太短,着粉则太白,施朱则太赤。由国民性决定,英伦影像总有一种克制的情绪,没有欢呼夹杂狂吼,也鲜少眼含热泪地相拥,画面与音乐均委婉而素净,芳泽无加,铅华弗御。

一片幽情冷处处。

看了电影《第一书记》,首先就是被影片中主人公的事迹和精神感动,而后也感悟到了做人的更深层的意义。

就像沈浩同志自己说的:我所做的,许多人都有能力做,只是没有人愿意去做……是啊!作为一个普通的共产党员,干点事业不难,难在选择。有的人选择平淡而平凡,有的人选择平淡却伟大。沈浩那舍小家为大家的奉献精神、牺牲精神正是我们作为一个共产党员都应该学习的。选择是一种勇气也是一种精神,而沈浩同志历经两任村官,先修路,再盖房,后架桥,事事关注百姓,件件贴近民心,六载离家更是一个丰碑,筑在每一位共产党员的心里。

在这样一个物欲横流、充满诱惑的时代,许多人在追求物质丰盈的时候,精神却无所寄托,时髦地讲就是:“穷得只剩下钱”。我觉得沈浩同志他牺牲自我为他人带来利益才是最“富有”的人,他在日记中写到:我用我最黄金的岁月为小岗做出了应有的贡献。今天发生的一切,让我感到交困难耐,但我仍愿担当!也许我的举动,能换来小岗村真正的发展和繁荣,我无怨无悔!看完这些我才知道什么才是做人的真正意义——做人的意义不能局限在为自己带来多少利益、个人取得多大成就,而是我为他人带来了什么、有多少人因为我而取得了成功,在我即将逝去的一刻,我可以对自己说“我无怨无悔”。人的一生只有站在这样一种精神高度上,才会有更大的动力奔向人生的更高点。

《第一书记》带给我的不仅仅是一次精神上的洗礼,他的那种做事态度、行事风格、革命眼光也是我今后的人道路上应该努力学习的,这样才能将小事做成大事,在时代背景下更有血又有肉……

再次深切悼念沈浩同志,永远铭记“第一书记”的光辉形象。

春日静好

□教育学院 彭湘莹



浅浅淡淡,春日悄然
轻烟袅袅,清新静好
在墙角
温暖阳光涂抹徐徐
偶然而已
那一抹阳光偷看了浅暖春季的日记
一不小心
醉了一地光影:
三月,我要你陪我,看日本落英缤纷
四月,我要你陪我,享希腊温静闲雅
五月,我要你陪我,感加拿大清夏秋枫
一抹抹、一簇簇、一丝丝
挥不去的温暖
只因
春日静好
如斯美妙

电影《第一书记》观后感

□生命科学学院 刘赟

1、记住:睡觉是养生第一要素。睡觉的时间应该是晚21:00~早3:00。因为这个时间是一天的冬季,冬季主藏,冬季不藏,春夏不长,即第2天没精神。

2、一切药物对治病来说都是治标,不是治本,不管是中医还是西医。因为一切的病都是错误的因产生错误的果。错误的因不除,错误的果就不会绝根。健康的根本在心。一切法从心生。心净则身净。所以得病了,不要向外求,要靠自己自身的修复系统来修复自己的疾病。其实人和动物是一样的,动物的病都是靠自己,人也能。

3、正确的观念远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。有了正确的观念,你就会有正确的决定,你就会有正确的行为,你就可以预防许多疾病的发生。

4、人所具有的一切智慧,绝对不是从书本里学来的,而是从自己的真诚心、清净心(就是佛家所说的菩提心),从定中生出来的。

5、人是一切生物中构造最完美的灵体,健康的身体是人生来就具足的;人的健康状况的调节是靠人体本身所具有的调节修复系统来完成的,而不是靠外部因素,外部因素只能起辅助作用。

6、人的大部分生病现象是人体在调节、清理身体垃圾时所表现的现象,是人体自动调节平衡所表现出的状态,所以应该把它们当成正常的生(下转2、3版中缝)

征稿启事

本报刊主旨:传递心理知识,倡导心理健康。为了使广大学生在心理咨询和心理健康方面有更深的了解,本报长期向全校师生征集稿件。本报设有“心理咨询”、“心理健康”、“心情故事”等栏目,欢迎大家踊跃投稿,投稿一律发E-mail至邮箱:xinliyuandi@163.com