



佳片推荐

推荐影片:《指环王》,又名《魔戒》
英文名:The Lord of the Rings
对白语言:英语、粤语、辛达语、昆雅语、凯萨督语
出品公司:WingNut Films, The Saul Zaentz Company
发行公司:新线影业
制片地区:英国、新西兰、美国
导演:彼得·杰克逊
编剧:弗兰·威尔士、菲利普·鲍恩、史蒂芬·辛克莱
制片人:彼得·杰克逊
类型:奇幻、冒险、史诗
主演:伊利亚·伍德、伊恩·麦克莱恩、维戈·莫特森、丽芙·泰勒、西恩·奥斯汀、克里斯托弗·李、奥兰多·布鲁姆、雨果·维文、多米尼克·莫纳汉、比利·博伊德

剧情简介

四千年前,索伦打造了十九枚魔戒,并暗中铸造了统御众戒的至尊魔戒。战争中,埃西铎砍下了索伦的手指。没有了至尊魔戒,索伦全军崩溃,自己的真身形态也消失了。

两千五百年后,这枚戒指被夏尔的霍比特人比尔博·巴金斯拾获。并将它留给了侄子佛罗多·巴金斯。甘道夫察觉这枚戒指就是至尊魔戒,嘱咐佛罗多将魔戒送往魔都火山烧毁。佛罗多随后在他的园丁山姆卫斯·詹吉的陪伴下离开了夏尔,在路上梅里和皮聘也加入了他们。去往魔都的路途上,佛罗多遇到了阿拉贡等帮助他的人,与戒灵展开了殊死搏斗。历经了艰难险阻,遇到了死亡与真情的考验,大家终于成功到达魔都火山。在魔戒被摧毁的同时,索伦军队瞬间瓦解,魔都化为火海。

众人的伤痛都得到了治愈,阿拉贡也找到了自己一生的幸福,大家都拥有一个安静幸福的生活。

推荐理由

1、《指环王》是史上录得最高利润的电影三部曲,击败其他的电影大作如《星球大战》三部曲及《教父》。《指环王》合共带来了 29.1 亿美元的收益。《指环王》亦是奥斯卡金像奖获奖数量最多的纪录保持者。

《指环王》名列许多的“十大”电影名单,如达拉斯-沃斯堡影评人协会十大电影、时代杂志影史百大电影、詹姆斯·伯洛戴利的百大电影及银幕目录的“影史十大电影”。2007年,《今日美国》认为《指环王》是二十五年来最重要的电影。

2、《指环王》中,满满的都是正能量。最后的最后,正义战胜了邪恶,光明打败了黑暗,所有的人都得到了心灵的升华。在护送魔戒到魔都火山的过程中,人心中最原始,最深层的欲望被魔戒勾起,放大,并表现出来。贪婪,权利,金钱,荣誉使人误入歧途,有的人没能战胜诱惑,于是葬生在魔戒的力量中。而抵制了诱惑的人最后都得到了幸福。

山姆的无私善良与对待朋友的真心,是影片最让人感动部分。多少人在山姆的形象面前自惭形秽,也学到了很多。面对困境时,所有人的不放弃的精神让人动容,大家都相信着光明在不久的将来总会来临。

反映到观众的生活中,大家都仿佛受到了鼓舞,没有什么情况比他们的境地更加糟糕了,我们又为什么不能坚持,不能坚强呢?

3、影片选择在新西兰取景拍摄,景色十分秀丽,令人心旷神怡。当大家在享受小小的温情的时刻的时候,便给人一种陶醉的感觉,并体会到这种安静和平的来之不易。因为拍摄地有很多古老的有象征性的建筑,因此,战争的场面逼真,规模宏大,而且背景音乐恰到好处,使影片的气氛带动人心,跌宕起伏,给人一种震撼和酣畅淋漓的感觉。

4、爱情也是影片中让人醉心的一条线索。影片并没有一味地只给人励志的正能量,而是把爱情的伟大与坚持也穿插进来,显得多姿多彩。阿拉贡与公主的爱情,在乱世中遭遇了重重阻隔,但他们谁也没有放弃,都在奋斗,都在等待,并且信念坚定。这样的爱情让每个人都向往,也让每个人都为他们的结局而开心。

十几岁的桑德斯经常为很多事情发愁。他常常为自己犯过的错误自怨自艾交完试卷以后常常会半夜里睡不着害怕没有考及格。他总是想那些做过的事希望当初没有这样做总是回想那些说过的话后悔当初没有将话说得更好。一天早上全班到了科学实验室。老师保罗·布兰德威尔博士把一瓶牛奶放在桌子边上。大家都坐了下来望着那瓶牛奶不知道它和这堂生理卫生课有什么关系。过了一会保罗·布兰德威尔博士突然站了起来一巴掌把那牛奶瓶打碎在水槽里同时大声叫道“不要为打翻的牛奶而哭泣。”然后他叫所有的人都到水槽旁边好好地



看看那瓶打翻的牛奶。“好好地看一看”他对大家说“我希望大家能一辈子记住这一课这瓶牛奶已经没有了——你们可以看到它都漏光了无论你怎么着急怎么抱怨都没有办法再救回一滴。只要先用一点思想先加以预防那瓶牛奶就可以保住。可是现在已经太迟了我们现在所能做到的只是把它忘掉丢开这件事情只注意下一件事。

启示:也许你认为“不要为打翻的牛奶哭泣”是陈词滥调。这句话的确极为平凡,说是老生常谈也可以。但是你不能不承认,这经过无数年代传诵的谚语,其中聚集了许多智慧。现实生活中的人们却是常常做着与其背道而驰的事情。应当说,你可以设法改变三分钟以前所发生事情产生的后果,但不可能改变三分钟之前发生的事情。唯一能使过去成为有价值的办法是,以平静的态度分析当时所犯的过错,从错误中得到刻骨铭心的教训——然后再把错误忘掉。做到这一点,需要勇气和开动脑筋。

We mustn't fear daylight just because it almost always illuminates a miserable world. 我们绝不能因为阳光只照耀出一个悲惨的世界而惧怕它。

Don't complain about things you are not willing to work hard to change. 如果你不努力去改变,那就不要抱怨。

By failing to prepare, you are preparing to fail. 不做准备,那就准备去失败吧。

Write it on your heart that every day is the best day in the year. 请记住,现在的每一天都是一年中最美好的一天。

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
投稿地址:besohappy@163.com

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

预约邮箱:llwanglrw@126.com
QQ:493154573

3.新兴媒体“来势汹汹”,化工学院心理自助中心此刻也活跃在浪尖上,人人主页和新浪微博都相继开通啦,在这里有中心的日常动态分享、各种活动的前期宣传和后期反馈、以及妙趣横生的心理小知识,更有许多惊喜的内容等待你的发现哦。

在这里,你可以开拓视野;在这里,你可以接触到各种新鲜的事物;在这里,你可以自由表达自己的观点和看法;在这里,你可以接触到优秀的学长和学姐,充分分享他们的经验与心得。关注我们吧!

人人主页:@矿大化工学院心理自助中心
新浪微博:@中国矿业大学化工学院心灵驿站

心灵鸡汤



人人主页



新浪微博

大学生心理健康教育

指导老师:王璐璐

主 编:陈杰

副 主 编:
杨青青 徐紫燕
李潇潇 周子瑞

排 版:杨青青 陈杰