

大学生心理健康教育

佳片推荐

推荐影片：《美丽心灵》

外文名：A Beautiful Mind

其他名称：美丽境界(台湾)，有你终生美丽(香港)

类型：剧情，悬疑，传记

导演：朗·霍华德

主演：罗素·克劳，詹妮弗·康纳利

编剧：阿齐瓦·高斯曼等

上映时间：2001年12月13日

片长：135分钟

对白语言：英语

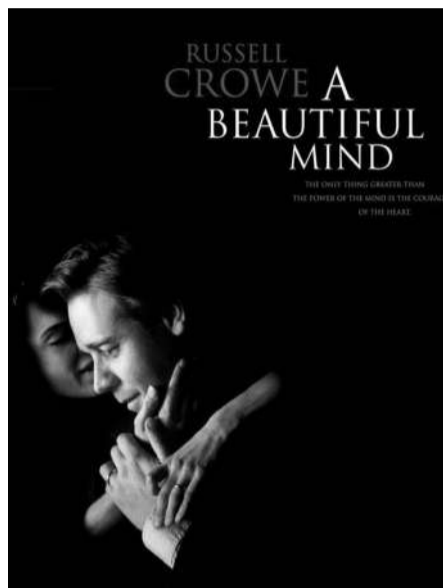
推荐理由

《美丽心灵》就像一所好学校，足以开阔你的人生视野。

人生总该找到自己所热爱的东西，并为之奋斗。就像纳什与数学一样，他能从中找到无限的乐趣，在生活中处处留意到它影子，甚至为之痴狂。因为有喜爱的东西，生活才有意义和价值。不论是资质多高，或者平庸的人，他们都有自己的追求，即便是道德低下的人也是如此。这样至少表明确实活过，热爱过。

上天是公平的，没有人可以十全十美地占据人类所有的优点，在你得到某样特殊的资质时，另一方面你也可能失去某样与之平行的东西。有时候是你的某一资质弥补了你某种缺陷，而有时候则是你的那一缺陷铸就了你的才干。总之会有样东西与你得不到的互补，如果你够细心够知足地总结你的生活的话。纳什生性孤僻，不善与人交往，这可以说是缺点，但也因为这样的性格使他能够完全专注在博弈论的研究上，并取得重大的成果。所以，学会利用自身的充分条件做有益的事情是多么重要。一味地抱怨生活的不公，而不振作那才是最可悲的。有时候，我甚至认为一个人若自己不否定自己，哪怕别人认为自己是如何地不行，那都没关系，因为我是我自己的，我不在意别人多么不认可自己，就像一个人即使所有人都觉得他丑，只要他自己不嫌弃自己，那依然可以快乐，甚至可以感动别人。纳什的坦率让他受窘难堪，可总有人喜欢这样的品性，有的人爱你是因为你的美好的品行，而有的人则是爱你这个人本身，你的缺点也照单全收。

电影里让我触动很大的有纳什神奇缜密的大脑解码思维，原来除了思想一些生活琐事外，人脑竟还这般奇特，理性的逻辑思维远胜于感性思维，而这明显是异于常人的，纳什患上了妄想型精神分裂症，他常常是生活在幻象中，担惊受怕地活着。天才的智慧优于一般人，而他的痛苦也过于一般人。此外电影里刻画的最多的便是纳什与艾丽西亚的爱情，而让我们记忆最深刻的便是纳什在诺贝尔奖致辞：“我一直以来都坚信数字，不管是方程还是逻辑都引导我们去思考。但是在如此追求了一生后，我问自己：“逻辑到底是什么？谁决定原由？”我的探索让我从形而下到形而上，最后到了妄想症，就这样来回走了一趟。在事业上我有了重大突破，在生命中我也找到了最重要的人：只有在这种神秘的爱情方程中，才能找到逻辑或原由来。今晚我能站在这儿全是你的功劳，你是我成功的因素，也是唯一的因素。谢谢你！”艾丽西亚面对纳什严重的精神分裂症，也被痛苦撕扯着，她想过要放弃，但她的责任、理智和爱心促使她坚守住这份感情，她相信奇迹会出现，所以她对纳什的支持、呵护、等候让纳什一点一点从疾病中慢慢清醒过来，就像他说的那样幻象中的人物时常会出现在他面前，可是现在他已经有足够的毅力不理睬他们，把他们当做不能再见面的朋友。聪明和才智不能给人一切，唯有爱是良方。你可以拥有世界上的一切财富，但如果失去爱，那你依旧是贫穷的；你可以在物质上是贫穷的，有爱伴随那就是富足的。爱可能没办法用逻辑推断，但它真真实实地存在，且明明显显地起着效用。纳什幸运地遇到这样美好的妻子，陪伴他度过最难熬的日子，艾丽西亚也见证了她的爱所创造的奇迹。一个天才的苦难的爱情故事感动了多少人，影片虽然并非完全属于小约翰·纳什的真实传记，但它确实一定程度为我们展示了纳什的生活传奇。人性的闪光点总不会因为环境的围困就失去它的魅力，相反，恰是越黑暗的光景里，真善美则更加散发出耀眼的光芒。



心灵鸡汤

把心底的话说出来，就等于替你的心病打了一剂强心剂。

To speak out my heart, it means your heart beat for a shot in the arm.

宽宏大量者高朋满座，心胸狭窄者门庭冷落。

Forgiving nevertheless a narrow-minded person visited and cold.

鱼和熊掌不可兼得。

You can not have it both ways.

要打动别人的心，自己的行为必须合乎人情。

To impress the hearts of others, their actions must be in line with human.

怨恨不一定会伤害别人，却一定会伤害自己。

Resentment will not necessarily hurt someone, but it will hurt themselves.

Knowledge can change your fate and English can accomplish your future.

知识改变命运，英语成就未来。

Don't aim for success if you want it; just do what you love and believe in, and it will come naturally.

如果你想要成功，不要去追求成功；尽管做你自己热爱的事情并且相信它，成功自然到来。



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：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



人人主页



新浪微博

指导老师：冯媛

主 编：于洋

副 主 编：
杨凡 杨开发
车迎

排版：
杨凡 于洋