

心情 station

第 2 期 总第 2 期

厦门大学生命科学学院
学生心理健康教育与促进中心





一、卷首语	02
二、心灵足迹	03
成长心连心，遇见最美的自己	03
做内心知己，把握精彩人生	06
三、心愿墙	09
四、何以待青春	11
大学阶段知识积累与人格塑造哪个更重要？	
五、心灵驿站	13
第一站 你画我猜	13
第二站 经典有趣的心理学实验	14
六、佳作推荐	18
好书：《活在喜悦中》	19
《梦的解析》	20
佳片：《肖申克的救赎》	21
《忠犬八公》	25





卷首语

假如通往幸福的门是一扇金碧辉煌的大门，我们没有理由停下脚步；但假如通往幸福的门是一扇朴素的简陋的甚至是寒酸的柴门，该当如何？

我们千里迢迢而来，带着对大学的憧憬、热望和孜孜不倦的追求，带着汗水、伤痕和一路的风尘，沧桑还没有洗却，眼泪还没有揩干，沾满泥泞的双足拾级而上，凝望着绝非梦想中的幸福的柴门，滚烫的心会陡然间冷却吗？失望会笼罩全身吗？我们决不会收回叩门的手。

岁月更迭，悲欢交织，命运的跌打，令我们早已深深懂得什么是生命中最最值得珍惜的宝贝。只要幸福住在里面，简陋的柴门又如何，朴素的茅屋又如何！幸福的笑容从没因身份的尊卑贵贱失去它明媚的光芒。我们跨越山川大漠，摸爬滚打追求的是幸福本身，而不是幸福座前的金樽、手中的宝杖。



成长心连心，遇见最好的自己

2014年10月31日，应厦门大学生命科学学院邀请，“成长心连心”社会公益团体在学生活动中心开展了为期三天的公益培训活动。此次活动吸引了各个学院同学的踊跃报名，最终确定了80名参加培训的学员。来自厦门人本教练研究中心的训导师，以及由社会人士组成的义工团共同主持了本次活动。

“成长心连心”社会公益培训活动于1995年由香港黄荣华(Eva)女士创立，其主旨在于以体验式活动来落实高校学生素质教育的内涵，使得参加者可以从提升自我素质。

活动于当日上午8:00在翔安校区学生活动中心多功能厅准时展开，同学们做了简单的自我介绍，随后观看由吕克·贝松监制的公益电影《家园》，本片生动而感人地诠释了人类对自然的责任和共同为地球未来努力的意义。在观影过程中很多同学情不自禁地留下了眼泪，观影结束后，大家表示通过观看电影使自己加强了对于爱护地球环境、珍惜资源的意识。

在接下来的教学过程当中,主讲老师柳丹通过一个又一个有趣的故事告诉同学们一些在生活中容易被忽视的道理。诸如通过“九牛之



人”的故事,我们明白了自我评价的重要性;老师帮助同学们树立自信,教导大家通过正面的自我认证来获得更为理想的结果。

此外,活动中很多游戏环节也为我们带来了深刻的体悟。在“一个都不能少”的游戏中,全体学员被要求作为一个整体完成一组不间断的跳大绳动作,在此过程中同学们体会到在齐心协力克服困难过程中所建立的珍贵友谊。第三天上午老师要求大家把自己心目中的理想绘制出来,并由几名同组队员扮演在追寻理想过程中会遇到的困难以及支持自己的动力,大家竭尽所能冲破困难的阻隔、夺取远处的“梦

想”,这个游戏使我们真切感受到了未来人生道路上所可能承担的艰辛和通过自己的力量追寻梦想感动

在为期三天的训练中,同学们通过电影观赏、游戏互动和分享交流等环节,学习了很多面对生活的智慧和积极有益的思想态度。同时大家被这次活动昂扬向上的气氛所感染,很多同学表示自己从中得到了面对未来的信心和勇气。参加培训的生科院2011级本科生张围桥谈到了活动的感悟:“感觉收获蛮多的,瞬间成熟了不少,真心感谢有这样一次机会。”

活动于11月2日下午5:00圆满结束,组委会为同学们颁发了“成



长心连心”公益培训活动结业证书,期待同学们能将这份收获运用于今后的学习生活和工作当中,学会感恩,学会奉献,学会如何爱自己爱他人。



做内心的知己，把握精彩人生

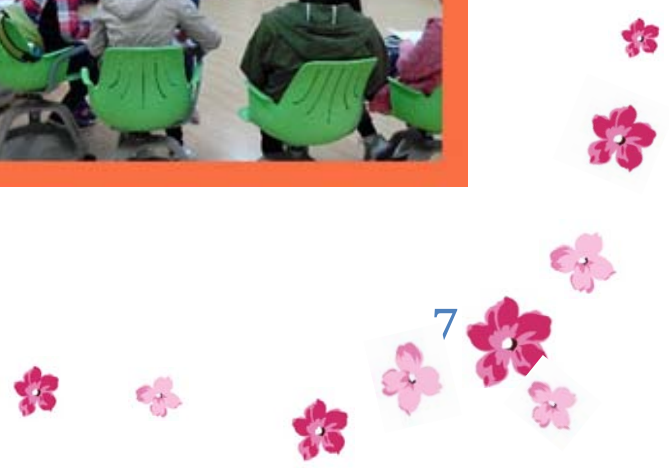
针对生命科学学院学生的学习实验压力大、自我认知缺乏等问题，在我院党委与心理健康教育促进中心的大力支持与鼓励下，2014年11月学院选派辅导员吴佳蓓老师赴长沙学习绘画心理学。

2014年12月3日下午在黄朝阳楼 G205 心理活动室，由我院心理健康教育促进中心主办，吴佳蓓老师主讲，举办了一场“绘画心理分析与自我认知”沙龙，参与的学生囊括了本科生、研究生。



在讲座中，吴老师对通过举例对画面中的任何一个涂鸦、画幅的大小、用笔的轻重、空间配置所传递的情绪、人际关系、困惑与冲突等特定的代表意义做出详细分析，并教给学生如何自我分析与解压。

针对部分学生的问题，吴老师一一做了答复，并晓之以理，让提问的同学不仅收获了解决问题的有效途径，自己的内心也得到释然。





我们的所知改变我们的所感，我们的所感决定我们的行为！既然不能改变一些不满意的现状，就努力寻求自身的改变，不断超越！

小链接：生命科学学院心理健康教育促进中心简介：

为了进一步加强学院学生的心理健康教育与促进工作，提升学生的心理健康素质，培育学生积极向上的精神风貌和营造充满关爱的学院氛围，在校研究生院、院党委的大力推动下，生命科学学院心理健康教育促进中心于2014年5月27日成立。

学院建立个体咨询室和团体辅导室；开展“阳光心态，快乐生活”心理健康知识普及教育；开展团体辅导和素质拓展训练、沙龙；开展形式多样的校园文化活动；每月一期心理健康报、购买心理学书籍、征订心理学期刊。



心愿墙

NO1、20岁，希望能做自己真正想做的事情。认识自己，发现自己。不要被他人的言语所束缚。不要为他人的评价而活。不乱于心，不困于情。（向新楚）

NO2、二十岁的自己，和曾经年少轻狂的自己相去甚远，褪去了稚嫩和轻浮，更添一份成熟与沉稳，在这样一个依旧阳光灿烂的年龄，我愿自己能够更加稳重，做事有条理也更有想法，不再像从前不懂事的孩子那般做啥事都不顾后果，我行我素。愿天更蓝，人更美，大家喜气洋洋。（令狐月月）

NO3、新年过去就意味着自己已经正式20周岁了，不再是可以任性、挥霍青春的小屁孩了，不管在学习生活或是物质金钱上单单只依靠父母，凡事不管不问了。特别是这次放假回去，真的发现爸妈脸上的小细纹和发间的白痕，父母已经完成了把我们养大的义务了，我们也应该懂得感恩，报答父母，也为自己的将来做打算了。（梁俊云）

NO4、20岁希望自己能有更多的进步，无论是学习，能力，还是做人，希望自己变得更好来面对那些站在我身后支持我的人。（赵俊英）

NO5、二十岁的自己需要学会关心他人，帮助父母做更多的事，自己应该成长，学会独立。能够做一项很有意义且终身受教的活动，在学习上能够踏实地学习有用的内容，找到兴趣所在并为之努力奋斗，多看书来提升自己的思想境界和心境。（郭欣彤）

NO7、希望二十岁的自己能依旧保持对学习、生活的热情，像高中一样对学习认真刻苦，像孩子一样对生活充满期待与憧憬，还有很多美好的事物需要我去奋斗和争取，制定计划要坚决完成，对自己有信心，不要因为担忧结果不好而在努力过程倦怠。（洪欣欣）



何以待青春

时光飞逝 ,大学生活如白驹过隙 ,我们如何选择我们的青春轨迹 ,是用知识积累来丰盈自己 ? 还是重视自己的人格塑造 ? 让我们看看各方观点。

正方观点 : 大学阶段知识积累比人格塑造更重要

论据 1、大学期间是我们积累专业知识最主要的时期 , 也是一个人钻研学术和积累知识的黄金阶段 ; 而人格是一个长期内外因素综合的结果 , 是从小进行的 , 在成长过程中逐渐塑造的 , 在大学阶段改变一个人的人格显然是不现实。

论据 2、作为一个大学生我们的主要责任是什么 ? 如果一个人自己的责任都无法完成那无从谈人格。如果大学毕业生各个路不拾遗 , 只是不论什么专业知识都只略知一二 , 那国家发展 , 社会前进 , 人类发展都无从谈起。

论据 3、一个人的知识积累决定了这个人的水平,也几乎决定了他以后的生涯发展,而大学阶段正是一个人形成自己知识体系的关键时期,决不能耽误,这也是所有大学最主要的职能;相比之下,大学塑造人格的功能是相对次要的.人格的形成因素是极其复杂的,而大学环境所起的作用是有限的,并不是决定性的.虽说活到老学到老 , 但是学习的最重要的阶段还是在大学中进行对于知识的积累(这种积累包括自学能力的积累、书本知识的积累、专业知识的积累 , 学习和积累良好的人际关系 , 动手能力的积累、交往能力的积累职业道德感的学习积累等) , 用来打造自己迈向社会的基石。

反方观点：大学阶段塑造人格比知识积累更重要。

论据 1、健全人格是整个社会的需要。社会价值取向的多元化要求我们首先学会做一个好人，做人是基础，连人都做不好，其他事情就是空谈。

论据 2、健全人格有利于知识的积累。如果是一个人人格健全，那他的各个方面都会趋向健全。有着良好的心态，学习起来也会思路开拓，聚精会神，学习的效率也会提高的。爱因斯坦就是一个人格健全的人，他没有私心杂念，所以其学术成就超群。健全人格是积累知识的前提，积累知识只是健全人格的手段。

论据 3、现行的教育中，学生的身心 and 人格不够和谐，有很复杂的原因，但就教育本身来讲，在很大的程度上源于未能有效、科学地协调好学生身心、学业和人格之间的矛盾，有意或无意地牺牲学生的身心健康和人格来为代价，以单纯提高学生课业水平为发展目标，或片面地把学生学业上成败理解为学生发展的唯一内容和最高的标准的错误倾向，并非个别的现象。研究生、博士生等高学历的人才的犯罪率比普通的学历的人要高，就是因为过分重视学历和知识而忽视了人格方面的塑造和完善，健全的人格为我们指明正确的人生目标，有了正确的目标才会让我们把积累的知识用在社会上产生价值，如果人格是残缺或无的话，读书少显得淳朴，读书多显得更加迟钝，所以只有完善了人格，才可能使用好积累的知识，所以完善人格比积累知识更重要

小编结语：其实大学阶段，知识积累与人格塑造是相辅相成，不可割裂的，我们需要在大学渐渐完善自己的价值观，也需要用知识武装自己，而各自所占的比重需要自己依据自己的身体与心理情况，在不同时间段权衡调节。不同的人应该有自己的选择，你的想法是什么？



第一站 你画我猜

指导语：请你画一棵树，画完后再看下方解释。

解释：

树所在的季节：代表心情或生命力。

如果在春夏：说明心情开朗、生命力旺盛；冬季：说明心情压抑，生命力淡薄；如果在秋天（倾向于强调收获、果实），则说明你有成就感或者希望。

树冠：代表表现力。

如果树冠茂盛，说明你表现力较强。但是，如果树冠相对于树干而言过于大，有自恋倾向。树冠如果由同心圆构成或呈螺旋状，说明你把精力过多地放在一个方向，从而有一些内向自闭。如果树冠像云朵，说明你富于想象，易激动。树冠如果横向延伸，说明你愿意庇护他人，有利他主义倾向。树冠如果呈倒心形，则你比较攻击性小、关注过去。

树干：代表生命力、能量。

呈两端大中间窄的花瓶状，是多数人的画法，说明你比较擅长具体思维，对真实世界把握较好。如果树干过细，说明你体会到不稳定感，缺乏支持。如果树干是曲线，说明你活泼。如果是两条平行直线，说明你缺乏想象力、固执刻板、重逻辑。

果实：代表成就或期望。

如果树上没有画出果实，说明你没有体会到强的成就感或者目前没有太大的期望。如果有果实但太多，说明你可能期望太高了，要注意调整。落下来的果实代表过去的创伤体验。

树叶：如果对每一片叶子都精细描画，你可能是个完美主义的人。如果画的是阔叶，你可能愿意与人交往。如果是针叶，说明你体会不到足够的关爱。



第二站 经典有趣的心理学实验

【蔡格尼克效应实验】

也许你有过这样的经验，考试（特别是政治、历史考试）前对学科内容倒背如流，过几天也不容易忘记。但考试后对所背的内容遗忘得特别的快。这是什么原因呢？

1927年，德国心理学家蔡格尼克进行了一项记忆实验：让接受测试的人完成算术等简单课题。当每个人完成一半的题目时，被故意打断。实验人员让他们去做另一项课题，直到完成该项课题。最后要求他们回忆所有的工作任务。结果发现：未完成的课题被回忆起来的有68%，而已完成课题的回忆率则是43%。这说明人在完成某任务时引起的紧张状态会一直持续到任务完成。如果工作中断，这种紧张状态会让人的心理活动指向未完成的任务，从而对有关内容记忆更牢。

【破窗效应理论】

美国斯坦福大学心理学家菲利普·津巴多于 1969 年进行了一项实验，他找来两辆一模一样的汽车，把其中的一辆停在加州帕洛阿尔托的中产阶级社区，而另一辆停在相对杂乱的纽约布朗克斯区。停在布朗克斯的那辆车，没有车牌，顶棚打开，结果当天就被偷走了。而放在帕洛阿尔托的那一辆，一个星期也无人理睬。后来，菲利普用锤子把那辆车的玻璃敲了个大洞，仅过了几个小时它就不见了。以这项实验为基础，政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳提出了一个“破窗效应”理论。认为：如果有人打坏了一幢建筑物的窗户玻璃，而这扇窗户又得不到及时的维修，别人就可能受到某些示范性的纵容去打烂更多的窗户。久而久之，这些破窗户就给人造成一种无序的感觉，结果在这种公众麻木不仁的氛围中，犯罪就会滋生、猖獗。



他人善意指出缺点我们可以接受、思考，但是如果你自己轻易总是对别人说出自己的缺点，那么别人就会挑出你更多的不足，进而在别人眼中形成一个遍布缺点的形象。有位画家，他把他心目中认为最美的女人画了出来，他把这幅画挂到大街上，并在旁边写：“请把你认为最不好的地方圈出来”。他原以为没人可以找出来，结果发现画上都是圈圈。他非常沮丧，后来有位老者告诉他，在画旁写上“在你认为最美的地方画上圈”。结果整幅画也是画满圈圈。如果你自己轻易说出自己的缺点，不足，那么别人就会指责你更多的不足，不要轻易打开自己的破窗户，对自己要有信心。一个有信心的人才会有气质 每个人本来就是一辆新车，请不要打破自己的窗。

【“社会投机”实验】

20 世纪 60 年代，美国社会心理学家在一家大学的心理实验室里，正在进行一场“呼喊”测试。实验者从某大学找来的 6 个志愿者，分别坐在 6 个相邻的单间里，每人戴一副耳机，每个志愿者都是通过耳机接受指令。测试中 A 和其他志愿者接到的指令是不同的。比如在 A 和 D 同时呼喊时，D 接到的却是不喊的指令；在 6 个人一齐喊时，其他 5 个人接到的指令都是不喊。为了蒙蔽 A，A 从耳机中听到的呼喊声都是事先的录音。所有的这些蒙蔽行为只有一个严肃目的：对“社会投机”现象进行研究。

“社会投机”是指人们在集体中不发挥最大能力的倾向，除非自己所做的贡献能够让人一目了然地分辨出来，并得到认可。

在本例中，证据是测量出来的喊叫力度（每人面前都装有一个可以记录喊叫力度的麦克风）。当学生 A 相信自己是与另一名学生一起喊叫时，只用独自喊叫时所发力量的 82%；当他认为 6 个学生一起喊叫时，力量输出则减少至独自喊叫时的 74%。研究小组在研究报告中总结说：“在人类的本质中存在着一种明显的社会投机潜势。我们怀疑，社会投机的影响非常广泛，后果也非常深远……（它）应该被视作一种社会疾病。”

身为大学生，我们不能有侥幸心理。浑水摸鱼的同时还希望能有所成就，这并不是积极的人生态度。自我监督，脚踏实地，而不是只做表面工作，在竞争激烈的今天，才可能在社会有立足之处。



【双耳分听实验】

双耳分听实验是注意选择的一个实验，实验呈现给被试两只耳朵以不同的内容，要求被试只注意其中一个耳朵的内容（追随耳），而不管另外一只。当内容呈现结束时，要求被试报告追随耳的内容，被试往往不能报告未被注意的耳朵所呈现的信息。

在一项实验中，彻里（Cherry, 1953）给被试的两耳同时呈现两种材料，让被试大声追随从一个耳朵听到的材料，并检查被试从另一耳所获得的信息。前者称为追随耳，后者称为非追随耳。结果发现，被试从非追随耳得到的信息很少，能分辨是男音或是女音，并且当原来使用的英文材料改用法文或德文呈现时，或者将课文颠倒时，被试也很少能够发现。这个

实验说明，从追随耳进入的信息，由于受到注意，因而得到进一步加工、处理，而非追随耳进入的信息，由于没有受到注意，因此，没有被人们所接受。也成为了注意的单通道模型的依据。



1960年，格雷（Gray）等人在一项实验中，通过耳机给被试两耳依次分别呈现一些字母音节和数字，左耳：ob-2-tive；右耳：6-jec-9。要求被试追随一个耳朵听到的声音，并在刺激呈现之后进行报告。结果发现，被试的报告既不是 ob-2-tive 和 6-jec-9，也不是 ob-6，2-jec，tive-9，而是 objective。格雷的实验证明，来自非追随耳的部分信息仍然受到了加工。

佳作推荐

好书汇

《梦的解析》
《心理学与生活》
《活在喜悦中》
《活在当下》
《秘密》
《力量》
《还我本来面目》
《零极限》
《生命密码》
《接纳不完美的自己》
《无量之网》
《最简单的方式》
《语言的魔力》
《遇见未知的自己》
《生命的重建》
《谈美书简》
《少年维特的烦恼》
《查拉图斯特拉如是说》
《瓦尔登湖》
《百年孤独》

佳片集

《放牛班的春天》 Les choristes (2004)
《死亡诗社》 Dead Poets Society (1989)
——谆谆教诲、春风化雨
《心灵捕手》 Good Will Hunting (1997)
《雨人》 Rain Man (1988)
——心灵沟通、开敞心扉
《忠犬八公的故事》 Hachi: A Dog's Tale (2009)
《人狗奇缘》 마음이... (2006)
——人狗情深、至死不渝
《肖申克的救赎》 Shawshank Redemption (1994)
《飞越疯人院》 One Flew Over the Cuckoo's Nest (1975)
——天高海阔、追逐自由
《当幸福来敲门》 Pursuit of Happiness
《美丽人生》 La vita è bella (1997) (2006)
——乐观人生、拥抱幸福
《天堂电影院》 Nuovo cinema Paradiso
《小鞋子》 ناه آله هج (1997)
(1988) ——岁月无华、温情浓浓
《我是山姆》 I Am Sam (2001)
《萤火虫之墓》 火垂るの墓 (1988)
——感人亲情、催人泪下
《三傻大闹宝莱坞》 3 Idiots (2009)
《跳出我天地》 Billy Elliot (2000)
——放逐理想、梦想飞驰



活在喜悦中

《活在喜悦中》是一本极其珍贵的书。是由美国作者萨娜娅·罗曼欧出版的一本书。林的文字充满了令人难以置信的爱的能量。如果在你的人生之路上，你想要选择爱的道路，那么你一定会被《活在喜悦中》吸引。在《活在喜悦中》的陪伴下，你的成长会急剧加速，它会带给你一种更高的生命观。

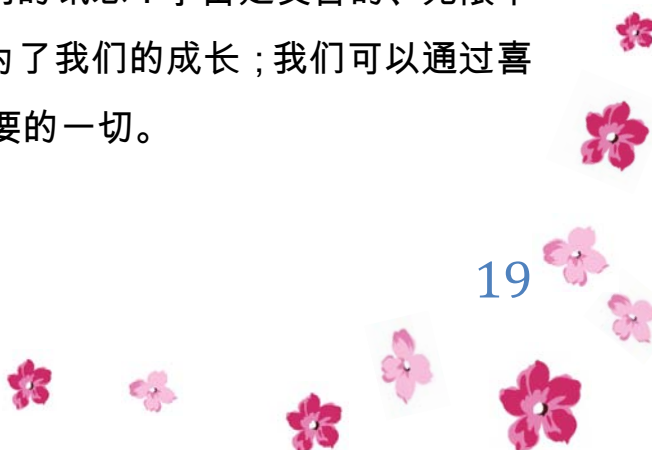


内容简介：

在这个危机四伏的世界里，个人何以安生？拥有更多的金钱能解决内心的恐惧和焦虑吗？喜悦是一种态度；是对自己与他人爱的临在。它来自一种内心宁静的感觉，有给与和接受的能力，他是一种感恩与慈悲的境界。在这本书里，你将学会怎样创造一个滋养、护持的环境，以使你的心灵在其中绽放。

作者简介

萨娜娅·罗曼 (Sanaya Roman)，国际知名心灵成长导师，协助无数人开启更大的潜能、扩展意识并觉知个人的力量。著有《喜悦之道》《个人觉醒的力量》《灵性成长》《灵魂之爱》《创造金钱》《开启光体》等书。这些书传达了一个共同的讯息：宇宙是友善的、无限丰裕的，发生在我们身上的一切都是为了我们的成长；我们可以通过喜悦的接纳生活而非苦苦挣扎获得想要的一切。





梦的解析

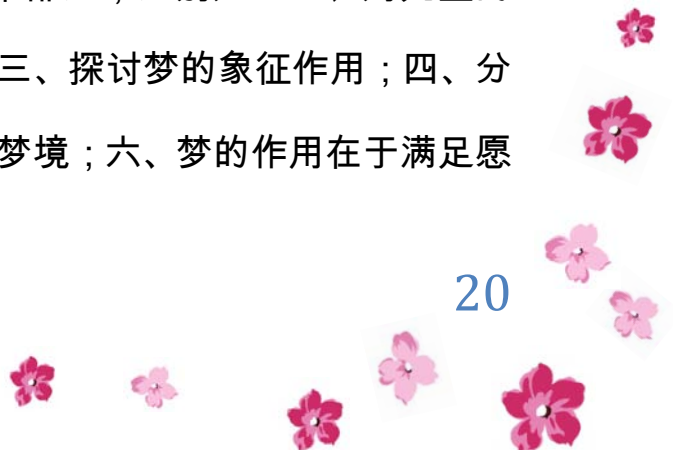
《梦的解析》是弗洛伊德的名著，发表于1900年。在这本书



中，引用了大量的梦作为实例，对有关梦的问题从各个方面进行认真的探讨。指出梦是欲望的满足，绝不是偶然形成的联想，即通常说的，日有所思，夜有所梦。《梦的解析》将梦分为显相和隐义。显相是隐义的假面具，掩盖着欲望（隐义）。他解释说，梦是潜意识的欲望，由于睡眠时检查作用松懈，趁

机用伪装方式绕过抵抗，闯入意识而成梦。梦的内容不是被压抑与欲望的本来面目，必须加以分析或解释。释梦就是要找到梦的真正根源。

《梦的解析》叙述了弗洛伊德对于梦的看法以及在进行精神分析的心理辅导时解梦的方法。其实这本书在某些程度上改变了我存于心中的道德观。读过这本书后，每当看到街上熙来攘往的人群，都有种异样的感觉。这本书可以分为六个部分，分别是：一、对儿童的梦的研究；二、探讨梦的检查作用；三、探讨梦的象征作用；四、分析梦的运作；五、举例分析几个真实梦境；六、梦的作用在于满足愿



望。弗洛伊德从没有伪装或伪装较少的儿童的梦开始讲起直到“面目全非”的成人梦境，其解梦的最关键因素就是揭开梦的伪装。

书中梦是潜意识的自我表现，潜意识被压在人的心灵的最深处，但它很活跃，当我们处于浑浑噩噩的状态而放松了戒备的时候，潜意识使开始活动，于是出现了梦。梦之所以奇特而不可理解是由于梦的化装造成的。

《梦的解析》指出梦和精神病有相似之处，因为他在解释梦和神经病时都是以关于潜意识的理论为依据的。他总结梦和精神病都符合潜意识的活动规律，得出的结论是：“潜意识比较喜欢和前意识中那些不被注意、被漠视或刚被打入冷宫(受排挤)的概念攀上关系。”弗洛伊德否定了过去人们所说的梦是来自超自然的鬼神的启示，强调梦是人的心理活动的一部分，是来自潜意识。梦既不是灵魂的显现也不是上帝的启示，而是人类早年实践活动的浓缩品和沉淀物。



肖申克的救赎

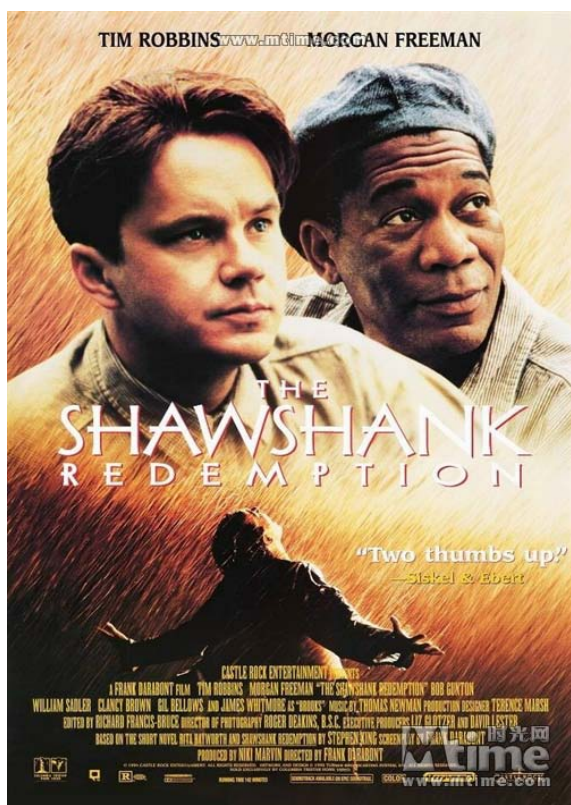
“有一种鸟儿是永远也关不住的，因为它的每片羽翼上都沾满了自由的光辉。”

——题记

电影的原名是《The Shawshank Redemption》，Shawshank(肖申克)，是一座监狱，影片既不像片商标榜的那样，是部惊悚片，也

不像无数专业影评人评论的那样，是部励志片。它简简单单却又意义深刻，是一部不可多得的好电影，一部让人不能忘怀的好电影。而打动我们的正是希望和自由。

关于希望



至今记得，瑞德与安迪的一段关于希望的对白，并奉为经典。

安迪：你应该继续吹口琴就不会忘记。

瑞德：忘记什么？

安迪：忘记在这世界上，还有这用高墙栅栏围起来的地方，还有你自己心里的，他们拿不走、碰不到的东西，属于你自己的东西。

瑞德：你指什么？

安迪：希望！

无论是什么，都关不住希望，一切皆因希望起，世间无数的拼搏、付出，以及百折不回，就正是为了内心的希望吗？有了希望，肖申克监狱不过形同虚设，有了希望，一把小小的锤子便可以救赎生命、救赎自由，甚至救赎鲨堡（肖申克监狱）。有了希望，安迪便可在无尽的等待与提心吊胆中尽情享受每一个小小的乐趣，并将这乐趣传播开来，将希望播种在每个人心里。希望是关不住的，锁不牢的，是有翅膀的鸟，是流动的空气，是息息尚存的呼吸，是永远无法遏制的，是任何黑暗都无法染指的。有了希望就有了一切，有了希望就一切皆有

可能。安迪最能打动人的品质，恰恰是这种看似对眼前现实平和接受，而心中希望却永不磨灭的精神。

关于自由

一头是系在小小鹤嘴锄上的自由，这种自由的追求要面对频繁的查房和重重的高墙；一头是监狱里悠然自得地生活，这种生活看起来既不空洞又拥有尊重。安迪毫不忧郁的选择了前者，那怕风险是那样的大，哪怕安全仅仅来源于一张丽塔·海华丝的海报……

片中，瑞德曾这样说道：“体制化是这样一种东西，一开始你排斥它，后来你习惯它，直到最后你离不开它。想想看，我们的身体已经有多大一部分被体制化了？”



看看老布。重获自由后，他失去了监狱安稳的生活和周围犯人的尊重，又迟迟无法融入新的环境，只能选择结束自己的生命。因为，他已经被鲨堡高度体制化了。

只有他安迪，找到了对抗体制化的办法，那就是始终不放弃对窗外自由的追求，哪怕这种追求是多么的危险。为此，他付出了太多。

当安迪将监狱喇叭放上《费加罗的婚礼》，安详的半躺在在广播室的椅子上，掩目微笑时，他得到了短暂的自由，虽然代价是一周的禁闭，但是，解除禁闭，他又微笑的走了出来。

安迪终于重获自由，在那个雷雨交加的夜晚。他从污泥中艰难地站了起来，仰头深深的呼吸——他一定闻到了自由的味道。那所有的冤屈和压抑，全然释放！

关于救赎

安迪已然完成了自我的救赎。人群退去，荧幕渐渐暗淡下来，我们不得不重又走进现实生活。面对压力重重的学业，竞争激烈的社会，错综复杂的人际关系……我们怎么来完成自己的救赎？

我们不需要鹤嘴锄，也不需要面对暴躁的狱警和无休止的查房。阻碍我们的，只是人性里的懒惰和恐惧。惧怕失败，懒得去付出努力——不正是这样吗？

习惯痛苦，并泰然处之，自欺欺人地过那所谓的幸福生活；抑或在内心始终保持对痛苦的敏感，并在痛苦中挣扎，期待一个全新的开始。这两种截然不同的人生态度，跟“To be or not to be.”一样让人难以选择、无从下手。

我们该暗地问问自己：内心深处，我们到底被“制度化”了多少？是否我们在心中早为自己建造了一座“不可能”的高墙，把自己围在这监牢里，准备无风无雨地老死其中？我们是否在做之前就想好了退路，计算好了成功与失败的比率，试图付出最少的代价而得到最多？

若果真如此，那请不要忽略这样一个事实：在山崖上找个下山的曲径，比蒙头向上攀登更难！我们能做的，只能是，蒙头向前！



忠犬八公

等

他们教会了我忠诚的含义，并且告诉了我永远都不能忘记你所爱的人，那就是我把八公当成英雄的原因。”——Ronnie

故事的开头，Ronnie 在课堂上给同学讲的英雄故事竟是外公家收养的一只狗，当他郑重其事地向大家介绍这位心目中的英雄时，台下立刻传来一片嬉笑声。但看完电影，才体会到忠犬八公的故事，每一瞬间都是用感动铸就的。

树

一生一代一双人，树永远是最好的见证。

如果八公是一个男人，他一定是教授最好的朋友。如果八公是一个女人，他一定是教授最好的知己。可惜八公是一条秋田犬，但这丝毫不妨碍他成为教授最好的伙伴。

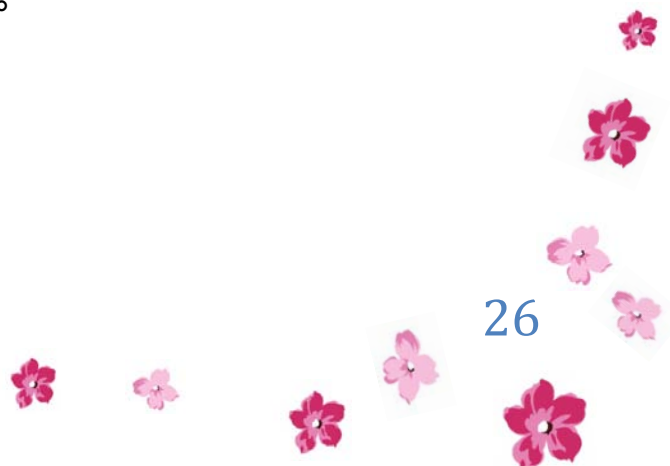
那些等待的日子里，岁月在悄悄溜走，当年那只可爱的小狗，历经壮年，已逐步走向老年。天有不测风云，教授在一次演讲后就再也没有走出礼堂，八公没有见到教授最后一面，依旧守候在初见时的那个车站。多久才能意识到一个人不在了呢？




我想八公早就知道了。教授家人的劝阻，不能动摇忠犬对主人的思念之心，于是每天傍晚五点，八公都准时出现在教授下班的地方，等待那个熟悉的身影走进视线。就这样，一天又一天，一年又一年，人群聚了散，散了再聚，八公不断地凝视，却再也找不到眼中的焦点。好奇的路人会问起八公的来历，

那些在车站周围工作的店家开始说一个关于忠犬的故事

教授收养八公的那一年，女儿还没有结婚，但车站外的那棵树，已经屹立了不知多少年。每一个黄昏，人们总能发现车站外的大树下，有一条忠犬在等候主人的归来，无论刮风下雨，从来都没有缺席。树上的叶子历经春夏秋冬，一岁一枯荣。四季在变换，不变的是八公坚定的信念。八公究竟在等什么？我想，在寂寞侵袭之后，他等待的其实很简单，八公在寻找当初那份感觉。



A decorative floral wreath composed of pink and white flowers with green leaves, arranged in a circular shape around the central text.

《厦大学生命科学学院心理健康报—心晴station》第二期电子杂志。若有任何疑问或建议，请发至邮箱153907477@qq.com，我们将倾情为您解答。

顾问：陈光、张伟、左正宏

指导老师：刘静、吴佳蓓

编辑：洪欣欣、王溧莉、令狐月月、赵俊英、郭欣彤