**心理成长手册**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 2022.12.4 | | 活动地点 | | 文20 603寝室 |
| 主题 | **电影沙龙-大学生活中的希望与体制化** | | | | |
| 负责人 | 黄家睿 | 联系方式 | | 17321421572 | |
| 参与人 | 黄家睿  吴迪  王子恒  齐晋禹  郭玮晨  陈宇轩（摄影） | | | | |
| 活动过程 | 1观看电影《肖申克的救赎》  2赏析电影经典镜头  3讨论电影情节和具体内容  4结合自己的实际谈论电影的现实意义  5互相交流自己感触的内容  6从心理角度分析“希望”的具体内涵和现实意义  7对电影中独特名词“体制化（institutionalized）”进行深刻理解  8结合生活学习历程，具体讨论如何在生活避免体制化  9组长对成员讨论进行总结和汇总  10讨论对未来的展望和与“希望”有关的理念  11小组成员撰写个人心得体会  12组长发表活动结束讲话结束活动 | | | | |
| 心得体会（黄家睿） | 人的一生，都要经历过挫折，而面对挫折，我觉得我们应该向安迪学习，在你对困境束手无策时，第一，心怀希望，只有心怀希望才不会泯于众人，才有可能摆脱困境。如果肖申克像其他人一样，被制度化，那么下场就会和布鲁克斯一样，在肖申克里浪费一辈子，最后郁郁而终。第二，在平时的学习生活中，多学习，认真学。把应该学习的学习到位，脑子里有东西，走遍四方也不怕。就像肖申克一样，如果他没有他当银行家的经验和知识，那么他就不会和典狱长，狱警有什么交集，也不会在肖申克里有自己狭小的天地。所以学习好知识很重要。知识改变命运。掌握知识，心怀希望，做自己的上帝。 | | | | |
| 活动照片（粘贴） |  | | | | |
| 活动时间 | 2022.12.4 | | 活动地点 | | 文20 603寝室 |
| 主题 | **电影沙龙-大学生活中的希望与体制化** | | | | |
| 负责人 | 黄家睿 | 联系方式 | | 17321421572 | |
| 参与人 | 黄家睿  吴迪  王子恒  齐晋禹  郭玮晨  陈宇轩（摄影） | | | | |
| 活动过程 | 1观看电影《肖申克的救赎》  2赏析电影经典镜头  3讨论电影情节和具体内容  4结合自己的实际谈论电影的现实意义  5互相交流自己感触的内容  6从心理角度分析“希望”的具体内涵和现实意义  7对电影中独特名词“体制化（institutionalized）”进行深刻理解  8结合生活学习历程，具体讨论如何在生活避免体制化  9组长对成员讨论进行总结和汇总  10讨论对未来的展望和与“希望”有关的理念  11小组成员撰写个人心得体会  12组长发表活动结束讲话结束活动 | | | | |
| 心得体会(齐晋禹) | 一个朋友的建议下，我看了《肖申克的救赎》。之所以给我推荐这个片子，是因为我向他抱怨自己的专业不好，学习没动力，上大学前许下的诺言也正在秋风中飘零。  　　在肖申克里，狱警们就想判你一个终身监禁。随便打 死人、贪 污受 贿的现象每时每刻都可能发生。可以这样说：肖申克就是地狱。  　　当你进入了这么一个地方，目睹了一切的罪恶，是否还有勇气去想离开(逃跑)呢?人是可以被环境化的。瑞德在评价布鲁斯的死时说，这周围的高墙，一开始你讨厌他们，但慢慢会习惯、依赖，知道最后无法离开他们。所以在肖申克呆了五十年布鲁斯得到假释的通知后试图杀死希活使自己留下来。  　　并不是每一个坚持的人都能成功，但每一个成功的人都坚持过。就像安迪，他成功了!他始终相信自己能活着出去，他用小槌在厚厚的石墙中打开了通道，他爬过了狭长而肮脏的下水道。当大雨冲刷他身上的污秽，剩下的便是一个解脱、自由的人。  　　也许逃脱对瑞德来说是不可能的事，用那把小槌子凿一个洞，他认为要用六百年。这不能怪他，那是瑞德对地质不了解。他不知道压力和温度等外界条件对石头的影响。这无所谓，重要的是态度，就是在看似无望的处境中仍抱有“幻想”。没有发生的事情永远都不要去想绝对!只要你还有权利去“幻想”，就不要放弃这种权利。弗兰克尔说过：在任何特定的环境，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。无论如何，都不要把事情看成必然。生活不是简单地加减乘除，还有随机分布。  　　想想自己的处境，虽不能说进了肖申克，但有一些共同点，就是在做自己不喜欢的事，有点被压迫的感觉，而自己又没有什么目标，想逃离。周末经常泡在网吧;晚上不知忙些什么一转眼又到了熄灯时间，上课时则不知老师所云趴在桌子上睡觉。看过不少描写大学生堕落的小说或文章，在碌碌无为中消磨自己的个性，忘记自己的追求。就像这大学轻松的环境，由不适应到适应，到离不开它，不能容忍一丝的压力。  　　是时候了，该觉醒了!外界的条件从来都不是阻碍你成功的因素，而是你的态度，你的对策。环境从来没有好坏之分，而不能决定你能否成功。当你想要成功坚持不懈时，没有什么可以阻挡你前行。从现在开始，朝着前方，迈进吧! | | | | |
| 活动照片（粘贴） |  | | | | |
| 活动时间 | 2022.12.4 | | 活动地点 | | 文20 603寝室 |
| 主题 | **电影沙龙-大学生活中的希望与体制化** | | | | |
| 负责人 | 黄家睿 | 联系方式 | | 17321421572 | |
| 参与人 | 黄家睿  吴迪  王子恒  齐晋禹  郭玮晨  陈宇轩（摄影） | | | | |
| 活动过程 | 1观看电影《肖申克的救赎》  2赏析电影经典镜头  3讨论电影情节和具体内容  4结合自己的实际谈论电影的现实意义  5互相交流自己感触的内容  6从心理角度分析“希望”的具体内涵和现实意义  7对电影中独特名词“体制化（institutionalized）”进行深刻理解  8结合生活学习历程，具体讨论如何在生活避免体制化  9组长对成员讨论进行总结和汇总  10讨论对未来的展望和与“希望”有关的理念  11小组成员撰写个人心得体会  12组长发表活动结束讲话结束活动 | | | | |
| 心得体会（吴迪） | “这是一部男人必看的电影。”人人都这么说。但单纯从性别区分，就会让这电影变狭隘。《肖申克的救赎》突破了男人电影的局限，通篇几乎充满令人难以置信的温馨基调，而电影里最伟大的主题是“希望”。 当我们无奈地遇到了如同肖申克一般囚禁了心灵自由的那种囹圄，我们是无奈的老布鲁克，灰心的瑞德，还是智慧的安迪？运用智慧，信任希望，并且勇敢面对恐惧心理，去打败它？ 经典的电影之所以经典，因为他们都在做同一件事——让你从不同的角度来欣赏希望的美好。男主安迪执着追求生活的希望与自由，同时也时对“体制化”对一个人的根深蒂固，对其他环境的难以适应，就像老布在信中对安迪说的，“他讨厌这里”，所以最后他上吊结束了自己的生命，这里则反映了对那些环境和习惯的依赖，但是男主安迪则不同，即使生活苦味，他依旧对未来充满希望，安迪告诉瑞德，他要去一个没有回忆的地方，这也许就是最好的开始，并让他在那棵大树下找到那封信，信中那句“Hope is a good thing, Maybe is the best of things, And no good thing ever dies.”【希望是件美好的事，也许是世间最美好的东西，而美好的事物永不消逝】是全片的主旨，最后安迪和瑞德在锡瓦塔内霍的海边，伴随着蓝蓝的大海，他们相拥抱在一起，那一刻感觉涌上一阵难以用语言表达的情绪，就像压抑的心情被释然，拨开云层，阳光照进。 | | | | |
| 活动照片（粘贴） |  | | | | |
| 活动时间 | 2022.12.4 | | 活动地点 | | 文20 603寝室 |
| 主题 | **电影沙龙-大学生活中的希望与体制化** | | | | |
| 负责人 | 黄家睿 | 联系方式 | | 17321421572 | |
| 参与人 | 黄家睿  吴迪  王子恒  齐晋禹  郭玮晨  陈宇轩（摄影） | | | | |
| 活动过程 | 1观看电影《肖申克的救赎》  2赏析电影经典镜头  3讨论电影情节和具体内容  4结合自己的实际谈论电影的现实意义  5互相交流自己感触的内容  6从心理角度分析“希望”的具体内涵和现实意义  7对电影中独特名词“体制化（institutionalized）”进行深刻理解  8结合生活学习历程，具体讨论如何在生活避免体制化  9组长对成员讨论进行总结和汇总  10讨论对未来的展望和与“希望”有关的理念  11小组成员撰写个人心得体会  12组长发表活动结束讲话结束活动 | | | | |
| 心得体会（王子恒） | 心理活动中，所有心理小组成员共同观看了经典电影《肖申克的救赎》。这部电影讲述了年轻的银行家安迪误认为是杀害其妻子与情人的凶手，而被冤入狱，最终通过自己的聪明才智成功越狱，获得自由之身的故事。安迪入狱后，结识了黑人瑞德，瑞德告诉安迪：刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙，慢慢的你习惯生活在其中，最终你会发现自己不得不依靠它而生存，那就是体制化。瑞德的这段话无疑是告诉安迪，希望是危险的东西，是精神苦闷的根源。可是安迪却并不这样认为，希望从来不会破灭，他们可以关住人身自由，而内心的自由与希望是他们所触摸不到的。这部电影给我影响最深的环节，便是安迪临近结尾时挖了二十年之久的通道亮相的时候，给人震撼，安迪从影片一开始就坚定的眼神，艰难地爬出自己的每一步，他甚至爬了连旁人接近都不想接近的下水管道，一直爬，一直爬，知道爬出管道，迎接暴风雨和闪电给他的洗礼……这是多么难得可贵的品质啊：一个人为了自由，可以忍辱负重20年之久，经历挫折无数，并且从来都不曾想过要放弃，正如安迪自己所说：“不要忘了，这个世界穿透一切高墙的东西，它就在我们的内心深处，他们无法达到，也接触不到，那就是希望。希望是美好的事物，也许是世上最美好的事物。美好的事物从不消逝。于我们大学生活中，更是如此，坚持追逐学习生涯中看到的希望，不被学习中的体制化所囚禁，这也就是我们大学生活的意义所在吧。 | | | | |
| 活动照片（粘贴） |  | | | | |
| 活动时间 | 2022.12.4 | | 活动地点 | | 文20 603寝室 |
| 主题 | **电影沙龙-大学生活中的希望与体制化** | | | | |
| 负责人 | 黄家睿 | 联系方式 | | 17321421572 | |
| 参与人 | 黄家睿  吴迪  王子恒  齐晋禹  郭玮晨  陈宇轩（摄影） | | | | |
| 活动过程 | 1观看电影《肖申克的救赎》  2赏析电影经典镜头  3讨论电影情节和具体内容  4结合自己的实际谈论电影的现实意义  5互相交流自己感触的内容  6从心理角度分析“希望”的具体内涵和现实意义  7对电影中独特名词“体制化（institutionalized）”进行深刻理解  8结合生活学习历程，具体讨论如何在生活避免体制化  9组长对成员讨论进行总结和汇总  10讨论对未来的展望和与“希望”有关的理念  11小组成员撰写个人心得体会  12组长发表活动结束讲话结束活动 | | | | |
| 心得体会（郭玮晨） | 在此次心理活动中，小组成员组织开展了观看肖申克的救赎这一部电影。说实话，我并不是一位影迷。可是当我偶尔看到《肖申克的救赎》后，就被它深深吸引了。影片的每一-句台词、每一个镜头都是值得慢慢回味的。尽管影片的大部分场景只是在灰色基调的监狱里，可是你却丝毫感觉不到压抑，看《肖申克的救赎》就像听一位老朋友的娓娓诉说。或许是因为当前我的情绪多少有些低沉的缘故吧，我觉得《肖申克的救赎》就是一剂困境中的强心针。  《肖申克的救赎》讲述的是一个银行家因为妻子搞外遇，安迪被冤枉杀了他的妻子和其情人，被关进了监狱。银行家出身的安迪凭自己的专业知识，成为了狱长的私人助理。一名小偷因为盗窃入狱，他知道安迪妻子和她情人的死亡真相，狱长不愿意帮他翻案。安迪知道真相后，决定通过自己的救赎去获得自由，最后成功逃出监狱。  从中我懂得了人生是脆弱的，什么时候都不要忘了，还有希望，记得电影中有几句经典台词:“懦怯囚禁人的灵魂,希望可以令你感受自由。强者自救,圣者渡人。希望是件美丽的东西，也许是最好的东西。美好的东西是永远不会死的。”所以在任何时候都不要忘人了，还有希望。只要你心中还有希望，希望之花会永不凋零，直到你获得成功。 | | | | |
| 活动照片（粘贴） |  | | | | |
| 活动时间 | 2022.12.4 | | 活动地点 | | 文20 603寝室 |
| 主题 | **电影沙龙-大学生活中的希望与体制化** | | | | |
| 负责人 | 黄家睿 | 联系方式 | | 17321421572 | |
| 参与人 | 黄家睿  吴迪  王子恒  齐晋禹  郭玮晨  陈宇轩（摄影） | | | | |
| 活动过程 | 1观看电影《肖申克的救赎》  2赏析电影经典镜头  3讨论电影情节和具体内容  4结合自己的实际谈论电影的现实意义  5互相交流自己感触的内容  6从心理角度分析“希望”的具体内涵和现实意义  7对电影中独特名词“体制化（institutionalized）”进行深刻理解  8结合生活学习历程，具体讨论如何在生活避免体制化  9组长对成员讨论进行总结和汇总  10讨论对未来的展望和与“希望”有关的理念  11小组成员撰写个人心得体会  12组长发表活动结束讲话结束活动 | | | | |
| 心得体会(陈宇轩） | 肖申克是关押主人公安迪的监狱。“救赎”的深层含义是，心怀希望，永远保持微笑，即使深陷四面高墙的囚笼，也要相信自身的价值。  该作讲述银行家安迪，被当作杀害妻子的凶手送上法庭。妻子的不忠、律师的奸诈、法官的误判、狱警的凶暴、典狱长的贪心与卑鄙，将而立之年的安迪一下子从人生的巅峰推向了世间地狱。而狱中发生的一系列事情迫使忍无可忍的安迪终于在一个雷电交加的夜晚，越狱而出，重获自由。翌日，典狱长打开安迪的牢门，发现他不翼而飞，预感到末日来临。在检察人员收到安迪投寄的罪证之前，典狱长畏罪自杀。  安迪本不用接受这些飞来横祸，他原本事业辉煌，与犯罪毫无干系。我们很多人的人生一样，无数的命运的捉弄，悲剧的发生永远不在想象的范围内。灾难发生之前，没有人会觉得这些不幸将会降临到自己的身上。但是它就是来了。悲剧发生了，我们又该怎么办呢？是自怨自艾，抱怨命运不公，蹉跎自己的岁月，还是如同影片中的安迪一样，布局数十年，避免了“体制化”，完成了伟大的复仇，最终迎来新生？我想，答案是呼之欲出的。主人公安迪凭借自己的智慧、顽强毅力、独立精神冲破了命运的桎梏。虽然他的人生轨迹被彻底地改变，他本可以作为一个优秀的银行家过上优渥的生活，但是他所迎来的新的人生，也何尝不是人生的另一种答案？人的一辈子是一道主观题，一道没有标准答案的题，不是计划中的人生就是一定要去经历的人生，当我们真正到达每一个切实的人生节点时，我们大概率会发现，我们脚踩的这片土地，在过去自己从没有想象过。人生总是要向内溶解，不断地消化那些自己曾不能理解，不能接受的事情，然后再重整旗鼓，重新找到一条前进的方向，重新踏上新的旅途。无论我们身处何方，无论我们是否有目的地，我们只能不断地出发、出发、再出发。 | | | | |
| 活动照片（粘贴） |  | | | | |