

电影疗法的理论和应用研究述评

胡甜甜 朱建军

(北京林业大学人文社会科学学院, 北京 100083)

摘 要 电影疗法 (Cinematherapy) 诞生于 20 世纪 90 年代, 是阅读疗法的发展和延伸。作为一种新的咨询技术和方法, 电影疗法既可以作为一门独立的咨询方法, 同时又可以作为其他咨询方法的辅助和补充, 有其独特的价值和魅力。文章主要介绍了电影疗法的源起、理论基础和依据、心理机制、过程以及电影疗法在心理咨询与治疗中的实际应用。电影疗法还有很大的潜力和应用空间, 需要在今后进一步发掘和探索。

关键词 电影疗法; 理论基础; 心理机制; 咨询应用

分类号 B849

1895 年, 卢米埃尔兄弟发明了电影以后, 电影迅速发展, 成为现代社会人们娱乐休闲的重要方式, 其对人的影响不言而喻。20 世纪 90 年代开始, 电影疗法 (Cinematherapy) 在美国率先兴起, 经过了 20 多年的发展, 电影疗法已经成为一个相对比较成熟、有效的心理咨询方法。国内也已经有部分咨询师在使用电影疗法, 但目前国内对于电影疗法的研究还不是很系统, 电影疗法的潜力和应用空间也没有被充分发掘出来。

1 电影疗法的源起和界定

电影疗法的前身是阅读疗法 (Bibliotherapy), 阅读疗法通过给来访者布置与来访者当前冲突相关的书籍材料来帮助他们更好地了解自己, 解决自己的困难 (Newton, 1995)。随着电影事业的发展, 1990 年电影疗法正式作为一种心理疗法被心理学家提出来, Berg-Cross 系统地介绍了电影疗法的理论, 认为“电影疗法可以作为对传统咨询与治疗的有效补充, 给来访者布置电影作业, 让他们通过电影有所改变”。英国艺术治疗协会认为电影疗法和音乐、绘画治疗一样, 作为一种艺术治疗, 是在艺术治疗师的协助下, 患者在完全属于自己的私密房间, 长时间观看、揣摩各种不同风格的电影, 借影像把藏积于内心的未表达出来的情感与情绪向外呈现, 使内心冲突包融在电影之中, 并在互动关系中得以合理解决。美国艺术治疗协会

认为电影治疗是通过电影艺术的非语言表达和沟通, 使患者与环境内外取得平衡、一致, 它探求两个目标: 一是通过观摩及治疗过程缓解患者情绪上的冲突, 并有助于患者自我认识和自我人格的完善; 二是通过伴随观影的个人反应, 缓解患者内心长期的积郁, 从而使个人与环境达到统一, 直至恢复健康。

国内张爱宁 (2008) 将电影咨询与治疗界定为一个系统的干预或援助过程, 它建立在良好的治疗关系的基础之上, 将影视或影视片段作为治疗媒介, 结合其他有效的治疗技术, 对来访者在观看影片过程中或之后所产生的内心体验以及治疗过程中所产生的动力关系进行分析、解读, 从而达到治疗的目的。

2 电影疗法的理论体系

2.1 电影疗法的理论基础和依据

和其他艺术治疗的方法类似, 电影有很强的象征意义 (Barker, 1996), 这些比喻、象征和标记反映了社会上大多数人的观念和信仰。电影以寓言的方式阐述人生之道, 作为寓言的现代版, 它以故事为平台展开, 通过优秀的电影故事让观众沉浸于其中。讲述故事并非电影的真正目的, 电影画面里隐含着人生在世的根本问题, 体现了人对自身命运的关怀, 这才是电影最想传达的。

历史上, 精神分析和电影几乎同时产生, 电影和精神

收稿日期: 2015-01-22

通讯作者: 胡甜甜, E-mail: candy7x@163.com

分析中的众多概念都有着密切的联系。瑞典导演伯格曼认为“没有任何艺术手段能如此像电影一样表达梦的特质”。精神分析学家认为电影和梦一样，“唤起了人们的无意识情感”。也许正是基于电影的似梦性质，好莱坞被称为“梦幻工厂”。电影和梦都是对意象加工后的产物，曹海峰（2006）认为，电影的创作过程与弗洛伊德对于梦的工作过程的解释极为相似，用弗洛伊德关于梦的工作过程的理论可以充分解释电影的创作过程。电影和梦在一定程度上都是无意识的产物，在荣格看来，艺术家的创造是一种非自由的、由无意识支配的过程，艺术家们深信自己在绝对自由中进行创作，其实这不过是一种幻想。“他想象他是在游泳，但实际上却是一股看不见的暗流在把他卷走。”这股暗流就是荣格所说的集体无意识。此外，电影还和精神分析的催眠治疗技术有一定的联系，催眠是通过一系列诱导程序达到的一定心理状态，当事人在知觉、思维、记忆、行为等方面有所改变，电影观众在观看电影时很容易就会进入一种“入片状态”的类催眠反应，观众一方面清楚地意识到自己是在看电影，另一方面又像睡着了一样沉湎于影片之中，以至于把银幕上的一切都当作现实。同时，从精神分析的角度而言，电影中层出不穷的暴力事件均可视为死亡本能的直接外化，压抑本能的释放和宣泄可以解释一部分人在观看恐怖、枪杀暴力电影时的快感（张爱宁，2008）。

从行为主义角度看，在观看电影的过程中，观众是一个观察者的角色，通过电影情境，观众习得了各种社会知识，并将其强化在自己的行为中。有研究表明，看电影电视新闻报道的孩子比阅读没有任何照片或图解的书面文字材料的孩子记住更多的内容（聂春子，2009）。

认知心理学的研究表明，在观影过程中，观众并不是被动和消极的静观，他们在观影过程中有着主动的、积极的、复杂的、不断发展变化的心理活动，他们总是带着既有的观念、知识去理解和建构文本，在电影心理治疗的过程中，咨询师选择电影，来访者也在有选择地接受电影所提供的信息（张爱宁，2008）。

美国心理学家 Wolz Birgit 提出，大多数电影起作用的一个重要原因是它们有寓意，正如在咨询中同样可以起作用的故事、神话、笑话和梦。电影疗法的认知影响可以通过学习和创新理论来解释，观看电影需要七个因素参与的过程：逻辑智力（情节）、言语智力（对话）、视觉空间智力（图画颜色和标志）、音乐智力（音乐）、人际智力（讲故事）、运动智力和内省智力。电影就如同当今时代的

“萨满教”，为我们更了解我们的内心开辟了一条道路，在理性和非理性过程中帮助整合我们的情感和逻辑（Birgit，2005）。

2.2 电影疗法的心理机制

关于电影疗法的心理机制，聂春子（2009）认为电影首先营造了一个巨大的场，当人开始看电影时，就将自己与周围的环境形成一个相对比较独立的空间，这种隔离就形成了一个天然的心理咨询或治疗的场景。在电影咨询和治疗中，咨询师、来访者和电影构成了一个心理场，来访者和咨询师、电影建立了动力关系，并将其知觉、情感、无意识投射到电影中，咨询师对来访者的知觉、情感等进行分析，以达到咨询的目的。比起普通的咨询室环境，通过电影营造的意境更加真实，来访者更有可能将自己的潜意识层面的东西表现出来。随着现代社会科学技术的快速发展，虚拟现实技术开始用于心理治疗（李涛，2005），3D、4D 电影类似虚拟现实技术的电影的问世和广泛流行，为电影疗法营造了更好的环境，电影为身临其境的来访者营造了一个更好的心理场。

其次，电影投射了来访者的无意识情节。投射，指的是个体根据其需要、情绪的主观指向，将自己的特征转移到他人身上的现象。来访者在观看电影之前，内心并不是一张白纸，以往的生活经历、知识结构和生活环境等都会渗透其中，来访者对电影的理解，既取决于意识层面的东西，也反映了无意识层面的内容。来访者在观看电影的过程中，伴随着一定的情绪反应，随着情节的发展，或者开怀大笑，或者痛哭流涕，或者愕然惋惜，或者感动释怀，在这个过程中，来访者的情绪得到了一个释放和宣泄，而这个过程可能是在其他咨询过程中不会发生的。

此外，在观看电影的过程中，来访者可能会对电影中的情节和内容产生共鸣，达到净化情感和陶冶情操的作用。朱光潜说：“艺术表现，正如我们所说，是呼吁同情。不仅艺术家和观众之间有情感的交流，在观众和观众之间也有感情的交流。能找到别人分享自己对同一对象感到的快乐，永远是一种更大的快乐。在看戏时，鼓掌得不到其他观众的反应，自己的快乐也会受影响。”

2.3 电影疗法的过程和选片原则

电影疗法既可以作为一种咨询的技术流派，同时也可以作为一种对传统咨询和治疗的辅助性方法。国外有学者认为，电影疗法需要以下几个过程：认同、宣泄、洞察和普遍化（Morawski，1997），其中认同指的是个体在情感和认知上愿意置身于电影人物之中，真实地体验他们的情感和

思想。除了认同,和来访者讨论电影的主题,给来访者关注的问题有所解读对来访者的治愈作用也非常大(Portadin, 2006)。国内,张爱宁(2008)根据时间将电影治疗的过程分为三个部分:电影放映前、放映中和放映后。放映前,心理咨询师对来访者进行初步的评估,确定治疗目标,并根据治疗目标选择合适的影片;放映过程中,咨询师先对电影进行简要的介绍,引发来访者观看电影的兴趣,咨询师有必要对于电影中晦涩难懂的部分予以提醒,放映开始后,咨询师应随时保持和来访者的互动,包括观察来访者的情绪及行为反应,分析来访者的反应,引导来访者注意电影之中的细节部分,根据治疗的需要随时暂停放映等;放映结束后,咨询师和来访者讨论,包括询问来访者的整个心理感受,讨论来访者在观影过程中表现出的情感及行为反应,以及讨论电影故事中的情节,帮助来访者理解电影故事,领悟故事背后蕴含的人生道理。

当电影作为传统咨询治疗辅助和补充时,咨询师会在一次咨询结束时向来访者布置观看某一个电影作为家庭作业,要求来访者在咨询间歇内观看电影,并在下一次的咨询中讨论来访者的感受和心得体会,电影帮助治疗师更好地关照来访者的同时也让来访者更好地学会自力更生(Birgit, 2004)。

在电影疗法的选片原则上, Birgit (2004) 认为,选择的电影要能让来访者宣泄情感,获得希望和鼓励,质疑自己的消极信念,获得力量和加强沟通。Dermer 和 Hutchings (2000) 认为电影的选择要基于来访者的问题、目标、力量和对电影的理解能力、和电影中人物的相似程度以及其他。随后, Hesley (2001) 提出,电影的选择必须具备:有效的人物形象,和目前咨询治疗匹配的情节内容,符合来访者的兴趣,故事人物自己独立解决问题,间接的信息以及令人振奋和鼓舞人心的主题。Calisch (2001) 认为,电影中的人物故事要尽可能地和来访者匹配,包括描绘的形象、人物的年龄、社会经济地位、个人价值取向等。虽然在电影选择上强调电影主题与来访者的匹配, Sharp 等 (2002) 解释这种匹配更多意义上是隐喻性的匹配,而不是表面内容上的匹配,和来访者经历完全匹配的电影往往会增加来访者的防御和抵抗。对于那些具有强烈情感冲突,超出来访者当前情绪情感承载力的电影,咨询师应当慎重选择。同时,咨询师还应该确保电影的语言和内容是在来访者的价值体系之中的 (Hebert & Neumeister, 2001; Sharp, Smith, & Cole, 2002)。张爱宁 (2008) 认为电影的选择必须要符合四个原则:价值观

原则、共感性原则、境界性原则、时效性和系统脱敏性的原则,即电影的选择必须是来访者的价值观认可的、电影本身能够有一定的吸引力、电影本身有一定的境界并蕴含着丰富的韵味、具有经济时效性且能对来访者逐步脱敏。

3 电影疗法的应用

3.1 国外电影疗法在心理咨询中的应用

将电影用于心理咨询与治疗的实践,最早可以追溯到 Mazzeo Anthony 使用电影干预低能儿的情绪困扰问题。Dermer 和 Hutchings (2000) 探讨将电影用于家庭疗法中,在附录中列出了电影疗法临床应用的调查结果,并通过呈现问题的方式向大家介绍了在家庭领域有效干预来访者使用电影的原理和选择电影的建议。Toman (2000) 提出可以将电影用于学生的咨询教育课程中,首先可以用电影教会学生如何诊断,其次学生能够从中学会咨询的方法和理念,并获得咨询治疗干预的指导。Adrian Sondheim 受美国精神分析学会的邀请,运用商业电影来教导儿童和青少年,将 97 部电影应用于指导孩子后发现,电影对儿童和青少年的许多问题的确有治愈作用。Sharp 等 (2002) 报告了一例用电影疗法成功帮助一对父母改善和孩子之间的交往的案例。Michael Lee Powell 等人尝试将电影疗法用于团体治疗之中,并报告了用电影疗法提高 16 个严重情绪困扰的青少年自尊水平的实例,结果表明在实验组、控制组和对照组中发生了显著的改变,电影疗法取得了很好的效果。Aka (2010) 认为以往的研究多是从个案或者团体治疗的角度出发,鲜少有研究是基于群体差异的,他们研究电影疗法对完美主义者及其相关模式的效果,并取得了很丰硕的成果。Gramaglia 等 (2011) 用电影疗法矫正一位 40 岁的女进食障碍患者,结果表明电影疗法对提高患者的经验、认知和情感有积极作用,并进一步探讨了其理论和临床启示。

3.2 国内电影疗法的应用

国内对于电影疗法的使用并不是很多,现有的研究基本上都是用作团体辅导之中。陈璐等 (2010) 将团体辅导和电影疗法相结合,尝试用于大学新生中人际关系发展和改善,分析团体式电影疗法在改善大学新生人际关系中的优势并探索出一条适合大学新生人际关系改善的新型教育模式。张爱宁 (2008) 将电影疗法用于大学生团体心理辅导研究、服刑人员团体心理辅导研究和大学生新生不适的个案研究,大学生团体心理辅导的研究结果表明电影疗法有助于大学生团体成员改变认知,获得积极的情感体验,

提高心理健康水平增强幸福感;服刑人员的团体辅导表明电影疗法对降低团体成员的抑郁水平,提高自尊水平有很大的帮助;个案回访的结果也表明新生不适在很大程度上有所改善。余青云和张高波(2010)报告使用电影疗法对16名未成年犯进行的心理干预,通过一个月九次的团体辅导,团体成员在抑郁、自我接纳和自尊三个方面都有了明显的改善,差异均有统计学意义,结果表明电影疗法对促进未成年犯团体的心理健康有一定的作用。杨新磊(2011)探讨了电影疗法对边缘性人格障碍症患者的抑制作用,认为电影疗法有独特的应用价值。

4 电影疗法的应用展望

电影疗法是一种十分新颖和有效的咨询和治疗方法,对特定的来访者可能会起到意想不到的效果。电影疗法的研究已经有二十多年的历史,作为艺术治疗的一种形式,电影疗法无论是理论还是实践研究在国外的的发展已经比较成熟,与西方国家相比,我们在理论基础的研究上尚且欠缺,同时作为心理咨询治疗媒介的电影资源也主要是来自于西方国家,很多的咨询和治疗师对电影疗法的了解也还很少。如何将电影疗法和中国的本土文化相结合,选择适合中国人的电影,真正形成有中国特色的、有效又好用的咨询方法和技术,是我们要在以后的学习和工作中继续努力的地方。

参考文献

- 曹海峰. (2006). *精神分析与电影*. 博士学位论文. 上海师范大学.
- 陈璐, 何青青, 魏梦晓, 王铭禹, 姜峰. (2010). 团体式电影疗法在大学新生人际关系改善中的运用, *中国健康心理学杂志*, 18 (2), 73-75.
- 李涛. (2005). 心理治疗技术的新发展——虚拟现实及其应用, *陕西师范大学学报*, (3), 118-122.
- 聂春子. (2009). *电影心理疗法的理论研究*. 硕士学位论文. 青海师范大学.
- 杨新磊. (2011). 电影对边缘性人格障碍症的抑治及电影治疗的独特价值. *中国医学伦理学*, 24, 48-52.
- 余青云, 张高波. (2010). 电影疗法对16例未成年犯心理健康状况的干预, *商丘职业技术学院学报*, (1), 30-32.
- 张爱宁. (2008). *观影疗心*. 博士学位论文. 华东师范大学.
- Aka, B.T. (2010). Faruk Gençöz. *Turkish Journal of Psychology*, 25 (65), 78-81.
- Barker, P. (1996). *Psychotherapeutic metaphors: A guide to theory and practice*. New York: Brunner/ Mazel.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and Application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8, 135-157.
- Birgit, W. (2004). *Cinema Alchemy: Using the Power of Films. Psychotherapy and Coaching*. New York.
- Birgit, W. (2005). *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. Centennial, Colorado: Glen bridge.
- Calisch, A. (2001). From reel to real: Use of video as a therapeutic tool. *After Image*, 29 (3), 22.
- Gramaglia, C. et al. (2011). Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. Case study and clinical considerations, *The Arts in Psychotherapy*, 38 (4), 261-266.
- Dermer, S. B. & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *American Journal of Family Therapy*, 28, 163-180.
- Hebert, T. P. & Neumeister, K. L. (2001). Guided viewing of film: A strategy for counseling gifted teenagers. *Journal of Gifted Education*, 12 (4), 224-236.
- Hesley, J. W. (2001). Using popular movies in psychotherapy. *USA Today Magazine*, 129, 55-57.
- Morawski, C. M. (1997). A role of bibliotherapy is in teacher education. *Reading Horizons*, 37, 243-259.
- Newton, A. K. (1995). Silver screens and silver linings: using theatre to explore feelings and issues. *Gifted Child Today*, 18, 14-19.
- Portadin, M. A. (2006). *The use of popular film in psychotherapy: Is there a "cinematherapy"?* Unpublished Doctoral Dissertation, Massachusetts School of Professional Psychology.
- Sharp, C., Smith, J. V. & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counseling Psychology Quarterly*, 15, 269-276.
- Toman, S. M. (2000). The use of cinema in the counselor education curriculum: Strategies and outcomes, *Counselor Education and Supervision*, 40(2), 105-114.

A Review of Theory and Application of Cinematherapy

HU Tiantian; ZHU Jianjun

(*School of Humanities and Social Sciences, Beijing Forestry University, Beijing 100083, China*)

Abstract: Cinematherapy, born in the 1990s, is the development and extension of bibliotherapy. As a new kind of psychological consultation and method, it not only can be used as an independent therapy, but also can be used as an auxiliary and supplement of other therapies. The article mainly introduces the origin, theoretical foundation and basis, psychological mechanism and process, practical research in psychological counseling of cinematherapy. It has huge potential and room for development and should be explored further in the future.

Key words: Cinematherapy; theory foundation; mental mechanism; practical application

栏目编辑/丁尧 终校/黄才玲