

影视鉴赏与心理健康教育的有效结合

——谈电影疗法在高职院校心理健康教育中的应用

李卫平

(兴安职业技术学院, 内蒙古 乌兰浩特 137400)

摘要: 针对目前大学生群体中普遍存在心理承受能力与调适能力差, 人际关系失调、自卑失落、抑郁、缺乏坚强意志等心理困扰甚至心理疾病等问题, 改进高职院校大学生心理健康教育的工作方法是必然的要求。将影视鉴赏教育与电影疗法相结合对大学生开展有针对性的心理调治, 是改善大学生心理健康教育的新途径, 也是大学生心理健康教育的重要组成部分。其在高职院校实施的必然性、适用性、可行性和基本的方法, 可为高职院校探索电影疗法在大学生心理健康教育的途径提供参考。

关键词: 高职院校; 影视鉴赏; 电影疗法; 心理健康

中图分类号: G712; B849

文献标识码: A

文章编号: 1672-0105(2016)03-0012-03

The Effective Combination between Film Appreciating and Mental Health Education --About the Application of Film Therapy in Mental Health Education in Vocational College

LI Wei-ping

(Xing'an Vocational and Technological College, Wulanhot, 137400, China)

Abstract: According to the mental troubles and even mental diseases among college students, like the weaknesses in mental capacity and debugging capacity, interpersonal disorder, inferiority complex, depression and lack of strong will, it is quite necessary to improve the working methods of the mental health education for students in vocational college. This essay analyzes that the combination between film appreciation and film therapy is a new way for college students to improve their mental health education and also an important part of mental health education for college students. Its inevitability, usability, feasibility and basic methods provide reference for further exploration of film therapy in finding ways of mental health education.

Key Words: vocational college; film; mental; health

目前, 英美发达国家的心理学家利用电影与病人沟通, 借此令沉默的病人吐露心事, 用观看电影为心理疾病患者治疗的方法的心理诊所日趋增多。这种用观看电影的方式来治疗心理疾病患者, 改善其心理状态, 摆脱其心理障碍, 重新进行新的生活的治疗手段叫做电影疗法。电影治疗方法在我国还处于研究起步阶段, 尚未得到广泛推广, 尤其是在高职院校大学生心理健康教育中涉及的人为数不多。论文借鉴目前国内此项方法的研究成果, 结合

在高职院校影视鉴赏课教学与大学生心理健康教育工作的点滴收获, 探讨如何推进电影疗法在高职院校大学生心理健康教育中运用。

一、影视鉴赏与电影疗法相结合是推进大学生心理健康教育工作的新途径

高职院校普遍开设了影视鉴赏课, 其课程的教学目的就是通过鉴赏优秀影视作品寓教于乐、以情动人, 在潜移默化中让大学生受到教育, 心灵得到真、善、美的陶冶和净化, 在提升艺术品位和审美

收稿日期: 2016-07-02

作者简介: 李卫平, 文学硕士, 兴安职业技术学院副教授, 国家二级心理咨询师, 主要研究方向: 心理健康教育。

修养的同时,进一步塑造完美人格,激发向上的精神和善良的情感形成。

从社会心理学上讲,情绪记忆是人记忆最深刻的方式之一。影视欣赏以其独特的艺术魅力形成了浓烈而厚重的审美情绪,它能够强烈地影响着欣赏者今后的审美态度和行为。著名电影学者尹鸿对电影恰如其分的评价:电影像一扇窗户,汇聚了芸芸众生、大千世界;电影也像一面镜子,映照出人性的善恶、高尚、平庸和卑劣;电影还像一盏夜灯,为在茫茫人海中孤独徘徊的人们提供一线微光和一丝慰藉;窗、镜、灯、梦,使电影惟妙惟肖,使人们的爱憎、哀乐通过电影得到了宣泄和传达。瑞典电影大师英格玛·伯格曼也说过:“没有哪一种艺术形式能够像电影那样,超越一般感觉,直接接触我们的情感,深入我们的灵魂。徐峥在《泰囧》、《催眠大师》和《心花路放》等影片中一路风光后,对于电影的理念也有了深刻的认识:“好的电影就像心理治疗,进入角色让自己释放,喜剧获得释然,悲剧进入深渊。”由此可见,影视鉴赏活动净化了心灵、拓展了心理时空,是一种升华了精神欲求、造就了新感性、创造出新主体、建构起新的审美人格的感性满足和感性解放的精神活动。

电影是一种实现沟通与“教育”的艺术,它以五彩缤纷的造型空间,实现了空间与时间、视觉与听觉、表现与再现相互分离的美学矛盾,创造了“在场感”与“想象性”的高度融合,并以其丰富多维的价值意涵,传达并诠释着民族与国家、道德与精神、形式与思想的话语与实践。电影咨询与治疗过程包括电影、治疗对象、咨询师和电影心理场四个因素,咨询师、来访者和电影重新营造了一个心理场。来访者和咨询师、电影在心理场中构建了动力和互动关系,并投射其知觉、情感、意志、无意识等,咨询师对来访者的知觉、情感等进行分析,鼓励来访者寻求他们自身的体验方式,最终帮助他们产生稳定和调节情感,消除负面情绪,治愈精神疾病。

二、电影疗法在高职院校大学生心理健康教育中的实效性

电影治疗方法的发明人是英国著名心理医生贝内·弗德。他在多年前就采用给患者推荐各种艺术影片的方法来治疗他们的心理疾病。由于临床

实践成果显著,英国心理及精神病领域最具权威机构、英国皇家精神病学院在2003年正式认可弗德医生的治疗方法,并建议将这种心理治疗方法在全国推广。目前,最先进的咨询治疗方法已经将互动电影搬进心理咨询室,在美国把咨询室变成现实的虚拟空间,使来访者犹如置身于现实之中,在参与和互动之中获得良好的咨询效果。

电影作为一种与时代发展同步的综合艺术形式,除具有同其他心理疗法宣泄情绪、放松压力、净化情感和陶冶情操四个作用的同时,还具有其独特的魅力。擅长捕捉观众认同心理的电影导演,会竭力借助演员的魅力,塑造迎合观众心理的形象,使观影者跻身于影视剧的虚幻空间里所发生的剧情,有着相同心境的来访者很容易与电影中的人物取得共鸣,进入到最佳咨询状态中。

电影疗法是运用影视审美教育心理与观众的接受心理相结合能够有效治疗心理疾病的方法。电影能牵动观众的情绪,片中故事情节、人物命运使观众产生共鸣,甚至能帮助病人解开心中的郁结,帮助心理医生和辅导员对心理疾病患者的人物个性、内在动机和意向、社会人际关系、情感内含及方式、病态情结心理问题、潜意识的投射、个人的自然意向性和规律性等方面有全面的了解,利于心理调治的整个过程。尤其是凝聚智慧、蕴涵深刻哲理的影视作品以寓言的形式讲述人生的道理,有效帮助来访者获得人生建设性的领悟作用。

三、拓展电影疗法在高职院校大学生心理健康教育中的可行性

(一) 电影疗法和大学校园有着天然的亲和关系

电影具有愉悦性和审美性、科学性和人文性、经典性和现代性、信息性和教育性相统一的特点,并以其极富时代感和青春梦幻的张力特点与大学生激情洋溢、浪漫幻想、高昂奋进的精神特质相迎合。首先,大学生对影视的普遍喜爱性、主动观影学习的意识强、参与程度高、对电影寓意理解能力强、具备角色互换思考的影视文化鉴赏水平。其次,大学生基本具备了从影视鉴赏中提升审美期待、提高审美趣味、审美能力、激发审美感情、提升人文素质的能力。通过观看电影,大学生不仅从中受到感染,并产生强烈共鸣,尤其是有心理困扰及障碍的学生能够从自己喜欢的故事情节、角色看

到自己的映射点,促进自己去模仿高尚良好的行为、获得认知转移,解脱消极、压抑的心理困境。最后,电影疗法可以改变大学生的认知,使其获得积极的情感体验,心理健康水平得到提高,幸福感得到增强。

(二) 电影疗法的治疗方式适用于大学生心理特点

由于大学生具有自尊心强、羞涩隐讳等心理特点,往往不会把自己内心最深处、最需要解决的问题告诉心理医生,因而难以达到治愈的目的。电影疗法具有灵活性、非语言性、非指导性和互动性等一般艺术疗法的特点。电影是一门融合了美术、音乐、舞蹈、文学、雕塑等多种艺术元素的综合性艺术形式,其比较绘画多了听觉的因素,与音乐比较则多了视觉的因素,电影影像语言内涵非常丰富,可以弥补语言表达的局限,复杂隐讳的情感可以在影片中已独特方式微妙地再现出来,其营造的特定心理气氛,对来访者释放无意识的消极情绪,净化情感具有极大地作用。咨询过程中,讨论共同喜爱的影视故事、情节、角色,有助于咨询双方建立良好的咨询关系,融洽的交流使咨询师更好的了解来访者。

(三) 电影疗法适合高职院校大学生心理健康教育的普及推广

电影艺术可谓是俗中见雅、雅中见俗的艺术形式,电影疗法具有很强的可行性和有效性,相对容易掌握,它不需要像音乐治疗师、美术治疗师、或者使用沙盘技术的治疗师等需要长时间的训练和严格的资格鉴定就可以相对容易掌握,几乎任何有从业资格的心理咨询师和从事影视鉴赏的教师经心理理论技能培训后都可以很方便的使用这项技术。因此,电影应用于心理咨询与治疗值得进一步探索和推广。此外,由于多数高职院校心理健康教育机制尚不完善,专门心理咨询中心还未普遍建立,远远不能满足患心理疾病学生的治疗需求。对于大部分经济来源相对困难的大学生支出高额的咨询费用在心理诊所上是不现实的,而通过观影这种既受大学生欢迎,又经济的方式引导大学生重新认识自我,认清自身困境,调解不合理情绪,还能确保心理健康教育达到较好效果的治疗方法不可谓不是一种好的选择。

四、在大学生心理健康教育中推广电影疗法的措施

(一) 优秀的电影治疗师资队伍是开展好工作的前提

从事影视鉴赏的教师和从事心理健康教育的教师要加强学习相关理论和提高实际工作水平,获取相应的资质证书。高职院校的心理咨询师、辅导老师要精准地将心理学专业知识还原到剧情中,对电影内容在心理学层面呈现的常识和规律进行深度探讨,并利用剧情来进行心理治疗、咨询、教育。通过心理咨询师、辅导教师从专业心理学的角度融入片中人物的内心世界,运用启发性、引导性的解说,使心理疾病患者在声、光、影、音响等多种影视造型艺术手法全方位的冲击下产生强烈共鸣,深刻感受角色的心灵言语,通过对剧中人物的心理活动与行为表现进行深层次的领悟,在他人的经历中解读自己的生命体验,对自己的人生态度产生思考,获得某种领悟,以此起到治疗的作用。

(二) 团体辅导是开展电影心理健康疗法的重要形式

组织观看电影和集体讨论,以此引发团体成员特定的情绪和情感,获得积极的情感体验是电影疗法中的重要形式。团体成员通过观影,一方面可以调解心理状态,释放压抑的消极情绪,产生积极的情绪体验;另一方面,由于观影同影视作品产生共鸣,会产生一种强烈的冲动,愿意去表达自己,与他人分享自己的经验。通过集体讨论,团体成员能够更好地把握影视作品所表现出来的内容,领会影视作品蕴含的意义,即使在观影中无法明晰的认识豁然开朗而为之心灵颤动,又通过相互分享、共同讨论,产生了心灵的共感,双方对于电影的理解也逐步深入。

(三) 储备丰富的影视鉴赏资料库是确保“对症下药”的保证

高职院校影视鉴赏影片资料库和心理健康教育资料片可实现资源共享,并且根据实际工作的需要配备现代化的影视教学设施,为电影疗法的推广提供便利条件。电影作为一种艺术,犹同医生诊病下药,咨询师要在对来访者的生理、情绪、社会适应状况、人格进行全面评估以后,根据治疗目标选择适宜的影片。心理电影的选择要遵循、价值观原

(下转 第32页)

参考文献

- [1]浙江:推行大规模“机器换人”[J].山东经济战略研究,2014(07):05.
- [2]中国经济网.中国制鞋业与世界鞋业发展分析[EB/OL].(2015-10-13)[2016-06-02].<http://mt.sohu.com/20151013/n423142048.shtml>
- [3]于静.“机器换人”,向技术要红利[J].墙材革新与建筑节能,2014(08):09-11.
- [4]翁雪梅.浙江鞋业的国际竞争力分析[D].杭州:浙江工业大学,2012.
- [5]赵志强,郭彬.浙江鞋业出口现状及对策分析[J].浙江统计,2009(12):16-18.
- [6]中国测控网.制鞋业“机器换人”提效率助力自动化时代来临[EB/OL].(2014-08-07)[2016-06-14].<http://www.docin.com/p-376719656.html>,2009-01-15.
- [7]王菲,李芄.机器换人[J].纺织科学研究,2014(06):42-43.
- [8]胡兴军.我国制鞋机械发展迅猛[J].世界机电经贸信息,2005(10):33-34.
- [9]潘建胜.谈“机器换人”对劳动就业结构转型的影响[J].企业导报,2014(10):19-21.

(责任编辑:王本轶)

(上接 第14页)

则、共感原则、境界性原则、时效性原则和系统脱敏等原则。要针对大学生的年龄阶段特征和群体特点,从不同角度选择整部电影或电影片段,选对适合他们症状观看的电影,才能引起他们对新的行为方式进行学习与强化的自觉性和主动性,改变以往存在的非理性信念。如针对大学生因人际关系受困产生挫折感、心理抑郁,甚至导致严重的心理疾病症状,可以选择《大学新生》、《爱在日落余晖时》、《海上钢琴师》和《雨人》等影片,通过观影可以激发大学生模仿影片中人物角色,学习积极行为方式,健全人格,建立融洽人际关系,恢复真正

自我。

影视审美教育与电影疗法相结合运用于大学生心理健康教育,必将促进高职院校大学生心理健康教育更具人文性,理性和艺术性,使心理健康教育成为走向生活化与生命化的教育,成为真正走进大学生内心的教育。在今后的实际工作中,针对大学生的实际特点,要进一步对电影疗法的内涵、机制、形式进行深入研究,尝试在电影治疗方法与其它心理咨询技术的综合使用,探索出更为科学的电影疗法模式,为高职院校大学生心理健康教育锦上添花。

参考文献:

- [1]宋艳峰,薛秀平.欣赏心理电影 促进心理健康[J].电影文学,2008.
- [2]吕小飞.电影里的心理问题——部分心理学影片赏析[J].中国青年科技,2005(11).
- [3]李卫平.高职院校影视鉴赏课教学改革初论[J].科技创新导刊,2013(2).
- [4]张爱宁.观影疗心[D].华东师范大学,2008.
- [5]李标晶.电影艺术欣赏[M].杭州:浙江大学出版社,2005.

(责任编辑:邱开金)