



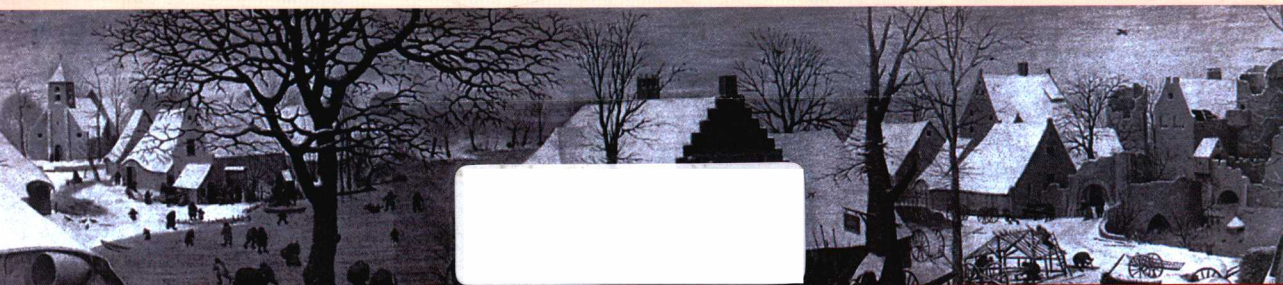
聊城职业技术学院
人文素质阅读书系

电影欣赏

Movie Appreciation

主 编 张化夷 李靖靖

副主编 郝丽君 乔朋涛 闫翠芳



电影欣赏的基础首先是视听的形象，
是直接把握艺术形象，
然后具体地认识形象所反映的社会生活的面貌和本质，
体会作品所蕴涵的思想感情。

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



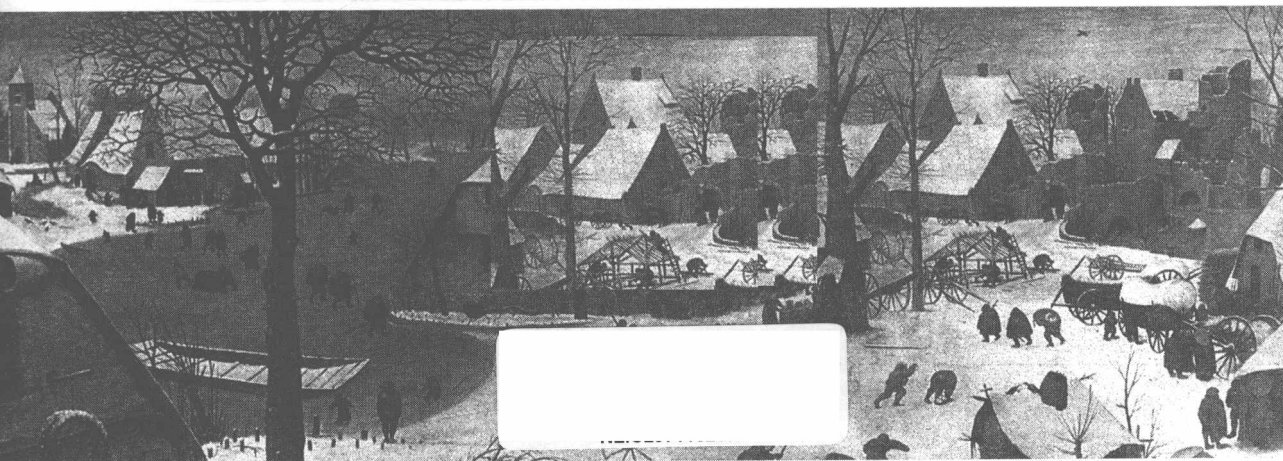
聊城职业技术学院
人文素质阅读书系

电影欣赏

Movie Appreciation

主 编 张化夷 李靖靖

副主编 郝丽君 乔朋涛 闫翠芳



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

电影欣赏/张化夷, 李靖靖主编. — 济南: 山东人民出版社, 2015.12

ISBN 978-7-209-09378-1

I. ①电… II. ①张… ②李… III. ①电影评论—世界 IV. ①J905.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第289698号

电影欣赏

张化夷 李靖靖 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街39号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 山东省东营市新华印刷厂

经 销 新华书店

规 格 16开 (184mm × 260mm)

印 张 10.5

字 数 170千字

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次

ISBN 978-7-209-09378-1

定 价 26.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

聊城职业技术学院人文素质读书系 建设指导委员会

主 任： 张乐天

副主任： 孙凌云 于西昌 郝丽君 王书芬 李靖靖

委 员： (按姓氏笔画)

王以达 王凯颖 王学强 王 欣 王 哲 王雯昭

冯孟静 乔朋涛 刘九洲 孙 璐 张化夷 李 坦

李艳敏 李淑青 杨 雪 邵 琰 段艳英 钟先华

夏鲲鹏 徐 敏 秦妍妍 贾 敏 郭向阔 梁瑞琪

《电影欣赏》编委会

主 编： 张化夷 李靖靖

副主编： 郝丽君 乔朋涛 闫翠芳

编 委： 夏鲲鹏 李 坦 徐 敏 王雯昭 刘九洲

陈 晨 杨 雪 冯孟静 张鲁琦

前言

电影是人类文化的重要组成部分，集艺术性与教育性为一体，是大学生喜闻乐见的一种教学形式。本教材作为我院人文素质教育课程系列教材的组成部分，最显著的特色是以电影为载体，参照建构主义学习理论进行了以积极心理学人格力量为主题的单元设计。通过赏析中外优秀电影作品，使学生一方面能够掌握电影艺术的基本常识、电影艺术作品赏析方法、电影评论的写作方法、提高学生的艺术审美能力；同时，更通过完成一系列学习任务，致力于培养学生良好的思想品德，形成完善的人格力量，培养职业能力，使学生能够正确、积极地看待社会现象、处理人际关系、热爱自己的职业，具有强烈的社会责任感和幸福感，最终为其全面发展和终身发展奠定基础。

一、积极心理学与建构主义学习理论

（一）积极心理学（Positive Psychology）是20世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。这股思潮的创始人是美国当代著名的心理学家马丁·塞里格曼（Martin E. P. Seligman）。美国心理学家谢尔顿曾说：“积极心理学是致力于研究人的发展潜能和美德等积极品质的一门科学。”积极心理学研究的重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括心理问题）进行新的解读。每个人的心灵深处都有自我实现的需要，这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质。积极心理学就是利用这些内在资源，帮助普通

人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，并获得幸福的生活。积极个人特质是积极心理学研究的领域之一（其他两个领域是积极的主观体验与积极的机构），积极人格力量是积极个人特质的重要部分，彼得森等人自全世界各个国家、种族、宗教、阶层等共同推崇的个人品质中遴选其具有共性的内容，构成6大美德与24种人格力量，这些美德与力量能够使人在面对内部或者外部困难的时候，在意志力量的推动下达成目标。

6 大美德	24 种人格力量
智慧	独创
	好奇心
	热爱学习
	思想开放
	洞察力
勇气	诚实
	勇敢
	坚持
	热情（热爱）
仁爱	善良
	爱
	社会智慧
正义	正直
	领导力
	团队合作精神
节制	宽恕（怜悯）
	谦卑
	审慎
	自我调节（自律）
卓越	对美和优点的欣赏
	感激
	希望
	幽默
	虔诚（信仰）

（二）建构主义学习理论认为，知识不可能以实体的形式存在于个体之外。真正的理解只能由学习者自身基于自己的经验背景而建构起来，取决于特定情境下的学习活动过程。

建构主义者强调学习的主动性、社会性和情境性，提出了合作学习（cooperative learning）

与情境学习的观念。学习者以自己的方式建构对于事物的理解,从而使不同的人看到事物的不同的方面。不存在唯一的标准的理解也不给出唯一的答案,通过学习者的合作使理解更加丰富和全面。教学应使学习在与现实情境类似的情境中发生,以解决学生在现实生活中遇到的问题为目标,为此学习内容要选择真实性任务。

建构主义学习中,教师不单是知识的呈现者,不是知识权威的象征,而应该重视学生自己对各种现象的理解,倾听他们时下的看法,思考他们这些想法的由来,并以此为据,引导学生丰富或调整自己的解释。教师的作用从传统的传递知识的权威转变为学生学习的辅导者,成为学生学习的高级伙伴或合作者。简言之,教师是教学的引导者,并将监控学习和探索的责任也由教师为主转向学生为主,最终要使学生达到独立学习的程度。

由此可见,两者都注重发掘学习者自我发展的潜能,用建构主义学习方式,结合积极心理学培养的优秀品格,可以较好地帮助学生提高和完善自我。

3

二、当代高职大学生人格塑造的必要性

社会飞速发展转型期间,我国国民的“人格危机”渐显,主要表现为传统文化约束消解,中国传统中缺乏独立性的依赖状态已不能适应市场经济对独立性的要求,当下理想人格没有构建完成,导致人们因社会改革和重组带来的种种道德冲突,价值困惑导致的普遍性的边际人格乃至病态人格的生存状况。

刚开始获得独立发展的可能性空间的大学生们往往会因规则冲突和目标无序等原因而导致一定程度的人格“失范”。这个时期是把一个初步具备社会成员资格的人转化成为一名合格的社会成员的完成时期。新的社会角色及其转换促使青年人在激烈的人格冲突(理想与现实、主观与客观、封闭与开放、独立与依赖、求知欲强与识别能力低、社会需要与个人需要、集体利益与个人利益)和选择中形成了自己的人格。抓住青年人格再造的关键时机,注重大学生积极人格力量的培养,意义十分重要。

在大学阶段,青年在人格发展上必须完成两项任务:第一,了解和发展自己,做好“自我角色认同”。第二,形成正确的人生理想(社会理想、职业理想、道德理想和生活理想),提高自律能力。

教育除了要传播文化科学知识和培养人才之外,一个重要的社会职能就是以精神文明去移风易俗、改造社会。大学的这个社会职能主要靠培养具有健康人格的大学生去实现。时代

呼吁现代高职教育要重视人格的力量和健康人格的培养。

大学生将成为社会的骨干和中坚，他们必将对整个社会的精神面貌产生深远的、具有决定意义的影响。如何塑造今日大学生的人格，意味着如何塑造祖国的未来。这些青年大学生从入学到毕业的几年中，人格从不成熟到比较成熟，在人格修养的各方面均打上较深的烙印。他们正是带着大学的烙印走向社会的。因此，培养大学生的健康人格是高职院校的使命，因而将积极心理学渗透至人文素质教育课堂教学尤其必要。

三、电影赏析与积极心理学结合

我院 2011 年进行了公选课调查，调查结果表明在校大学生对电影有着较高的热情，但接触电影的类型比较单一，且对电影的欣赏能力、欣赏水平有待提高，开设经典电影欣赏课程是对在校大学生提高欣赏能力和欣赏水平之需求的满足。教材中电影赏析与积极心理学的结合是人文与实践的有机结合，依据建构主义学习理论，运用现代媒体手段，丰富教育方法，激发学生兴趣，充分发挥学生的主观能动性，同时鼓励师生之间的平等对话，尊重学生独特的情感体验和创新性，使教材不独有艺术的欣赏，更注重帮助学生形成解决现实问题以及获取人格力量的成长。教材编写组参照建构主义学习理论，遵循 CIA 主题教学法进行主题设计，根据当前大学生具体发展的需要，初步设置感恩、善良、包容、希望、乐观、坚持、责任、热爱、勇气、自律、团队精神、幽默等 16 个主题，每个主题对应一种人格力量，主讲一部电影，同时链接 2 部同主题的其他电影，供学有余力的学生观摩、欣赏。每部主讲电影分作品背景、剧情简介、视听与叙事分析、主题与人格力量阐释/培养等几方面进行分析，同时每个主题依据社会生活实践，设计具体的学习任务，按照从基础到提高、完善进行排序，形成任务导向、课堂与实习地点一体化等行动导向的教学模式，并选择有利于学生素质培养的课堂考核与任务考核结合的综合评价方法。

电影赏析与积极心理实践在教材中的结合能够培养大学生的审美能力，丰富其电影知识的同时关注大学生的健康成长，通过培养积极心理状态，使大学生生活充实，热爱学习、工作，宽容、善良，坚忍不拔地追求自己的理想。

目 录

前 言 / 1

第一章 感恩：结草衔环 饮水思源 / 1

一、《唐山大地震》 / 1

二、《我是山姆》 / 8

三、《桃姐》 / 9

第二章 善良：赠人玫瑰 手有余香 / 12

一、《悲惨世界》 / 12

二、《天使爱美丽》 / 17

三、《让爱传出去》 / 19

第三章 包容：包容他人 快乐自己 / 22

一、《放牛班的春天》 / 22

二、《赎罪》 / 30

三、《心灵捕手》 / 31

第四章 希望：点燃希望 照亮人生 / 33

一、《肖申克的救赎》 / 33

二、《荒岛余生》 / 42

三、《阿甘正传》 / 43

第五章 乐观：乐观生活 积极感受 / 46

一、《美丽人生》 / 46

二、《叫我第一名》 / 54

三、《耳朵大有福》 / 56

第六章 诚信：精诚所至 金石为开 / 59

一、《倾城佳话》 / 59

二、《天下无贼》 / 64

三、《火柴人》 / 65

第七章 勇气：正气昂扬 大勇若怯 / 67

一、《智取威虎山》 / 67

二、《勇敢的心》 / 73

三、《国王的演讲》 / 76

第八章 勤奋：孜孜以求 不懈耕耘 / 78

一、《钱学森》 / 78

- 二、《铁人》 / 83
- 三、《风雨哈佛路》 / 84

第九章 坚持：坚持到底 永不放弃 / 86

- 一、《永不妥协》 / 86
- 二、《当幸福来敲门》 / 92
- 三、《罗拉快跑》 / 93

第十章 责任：责有攸归 责任为基 / 96

- 一、《辛德勒的名单》 / 96
- 二、《逃离德黑兰》 / 103
- 三、《极限救援》 / 104

第十一章 自律：廉洁奉公 无私奉献 / 106

- 一、《周恩来的四个昼夜》 / 106
- 二、《杨善洲》 / 110
- 三、《卧虎藏龙》 / 112

第十二章 团队：精诚合作 团结互助 / 115

- 一、《建国大业》 / 115
- 二、《中国合伙人》 / 118
- 三、《拯救大兵瑞恩》 / 121

第十三章 创新：独立思考 开拓进取 / 124

- 一、《邓小平》 / 124
- 二、《社交网络》 / 128
- 三、《硅谷传奇》 / 131

第十四章 热爱：因为热爱 所以成功 / 133

- 一、《寻找兰彻》 / 133
- 二、《穿普拉达的女王》 / 137
- 三、《可可西里》 / 139

第十五章 信仰：捍卫理想 坚守信念 / 141

- 一、《风声》 / 141
- 二、《建党伟业》 / 146
- 三、《英烈千秋》 / 148

第十六章 幽默：诙谐滑稽 处世智慧 / 150

- 一、《摩登时代》 / 150
- 二、《疯狂的石头》 / 154
- 三、《憨豆的黄金周》 / 156

第一章 感恩：结草衔环 饮水思源

对生活中每一件美好的事情都敏锐地观察和感受，并心存感激。

——〔美国〕克里斯托弗·彼得森

一、《唐山大地震》

（一）剧情简介

1976年7月27日夜，唐山地区爆发7.8级强烈地震，房屋倒塌，灾民无数。面对即将坍塌的危楼，丈夫方大强和妻子李元妮都要去救被困的龙凤胎儿女方登、方达。危急时刻，方大强拦住了妻子，冲进去营救子女时不幸罹难。李元妮在震后发现，一双儿女被困在一块水泥板两端，若要营救，必然牺牲一方。情急之下，她做出了艰难选择——救弟弟，此事成为大难不死的姐姐方登心中难以磨灭的隐痛。后来，方登被一对军人夫妇收养，并顺利通过高考。方达被救却断了胳膊，李元妮以无私的母爱抚养他成人，同时日夜怀着对于方登的愧疚和思念生活。成年后的方达娶妻生子，并干出了一番事业。本以为一家人自此天各一方，但

地震 32 年后，这家人的命运却因为汶川地震再次发生了交叠。

（二）视听语言与叙事分析

1. 视听语言分析

（1）镜头。《唐山大地震》开场运用了电影特效，把大地震来临时万物崩溃的悲壮画面逼真地呈现了出来。地震场面只有 7 分钟左右，却创造了这部电影最为震撼人心的视觉效果，也是中国电影特效水平到 2010 年为止的最高体现。据悉，这仅仅几分钟的地震镜头拍摄，特效的制作费用却高达七八千万人民币，共动用国内外 90 名特效工作人员，花费 8 个月时间，完成了 260 个特效镜头。除了传统的蓝屏抠像，还使用了跟踪扫描、三维模型等众多国际顶级的特效技术。导演对于影片基调的定位是“史诗”性质的展现，因此俯瞰镜头运用较多，尤其在表现震后唐山满目疮痍的景象时。对杭州的各处景点也是采用了大俯拍的拍摄手法，凸显了大制作的风格。镜头切换灵活、到位，方大强摇晃着冲进去的瞬间房子整个塌掉这个镜头拍得很震撼，随之切换地震以后元妮在黎明大雨中无助地哭喊，很好地营造了气氛。

《唐山大地震》在镜头语言方面的可贵之处在于，克制了创作中通常难以避免的技术冲动和戏剧冲动，避免了过度使用高科技、制造大场面，在镜头语言的运用上更加强调自然。

（2）色调。影片在色调的处理上颇具匠心，开始是柔和的灰黄调子，犹如老照片一般象征着已逝的岁月，渐明亮的暖色调烘托出方家在地震前的温馨生活；然后是大地震发生时，色调转为沉郁的黑白色，除了鲜血几乎再没有其余的彩色，暗示着大地震抹去了一切美好，残酷可怕；再之后，贯穿全剧的是淡淡的灰白调子，如一缕缕深渊中的薄雾，象征着人们心底压抑着的弥久的哀伤。影片的开端，无数只蜻蜓慌乱地飞过火车站，黑白的画面中夹着昏



黄的色调，烘托映衬出地震来临前的平静，与强烈的地震场景形成鲜明对比。具体镜头的色彩运用十分巧妙，例如，当幸存下来的小方登被大雨淋醒慢慢地站起来，看着变成一片废墟的家园，雨水、泥水、汗水、泪水混杂在一起，她慢慢走着，用茫然空洞的大眼睛望着这令人揪心的一切，黑色的画面，黑色的大眼睛，映衬出她眼里黑色的世界、黑色的人生。又如青年的方登在梦里看见熟悉的街道上，爸爸载着妈妈、弟弟快乐地迎面而来，又像幻象一样很快消失，而方登站在那里默默地看着这一切，呼喊着想伸出手去触摸，此时画面的色调是黑白的，象征她内心深处黑色的记忆和渴望幸福却又得不到幸福的梦魇。

(3) 音乐。在《唐山大地震》这个“用一个有关亲情故事为生者疗伤”的影片中，音乐对情感的表达、情绪的推进起到了至关重要的策动作用。在地震来袭的刹那间，一切叫喊声、惊恐声都戛然而止，电影环境声和所有动效声全部没有了，只是单纯的画面配上音乐。在废墟之上，乐队里最美丽的乐器独奏——双簧管和圆号交替出现。双簧管在乐队里被称为“美女”，因为它音色的美妙和它的青春动听，而且它的穿透力完全是交响乐队不能掩盖的，这种美感会唤起我们很多人对生活和生命的渴望。音乐的表达一般有两个基础方法，当我们哀伤、追忆或者回味时，小调式偏多；当我们呼唤阳光、坚定、信念时，大调式偏多。在《唐山大地震》的30多段音乐中，运用的全部都是赋予力量和呼唤阳光的一种大调式音乐，而绝没有凄凄惨惨。在灾难电影中运用大调式音乐，实际上是在表达阳光向上时掺入了苦难和珍惜的情感，它是反向的表达，而这种表达使音乐更有张力。片尾曲选择了王菲的《心经》，配合结尾处的小段纪录片式段落，让人心从感而生，祈福后生。

需要注意的是，当方登与母亲32年后重逢，第一次跪在母亲面前说“妈妈，对不起”时，没有音乐来烘托，这是刻意造成的。这是一种反传统的创作手法，即音乐不要跟着情绪同步，而是情绪在影片中宣泄到一定程度时，音乐再从后面掀起第二个高潮。因此，女儿的几次“对不起”之后是静场，较长时间的静场后音乐再起，音乐从钢琴的这种回忆中淡淡地进入，到交响乐队的音响充实到整个画面时达到整个影片的高潮，音乐弥漫到最后是唐山遇难24万人的姓名纪念碑，直至最终字幕出现。这一段音乐可以说是对整个影片的一次灾难的追忆，包括珍惜、感动和力量的总结。而这个总结对《唐山大地震》是一个音乐上的句号，告慰逝去的人们的时候，也告诉活着的人们：阳光在我们脚下，希望在我们脚下。

2. 叙事分析

不搞宏大叙事，不拍抗震救灾——导演冯小刚坚持采用小说《余震》的故事原型，将表

现唐山大地震的切口浓缩到一个普通家庭，通过表现主人公李元妮一家人长达 32 年的情感救赎过程，通过他们各自经历的高考、恋爱、下岗、南下打工等一系列事件，反映了唐山和中国社会的变迁。

叙事对象方面，国家新闻出版广电总局电影局局长张宏森说：“过去面对这样的历史事件，我们往往是选择面对集体怎样抗震救灾、怎样重建家园、怎样体现出我们放之四海而皆知的那些道理和精神。这样的表现方式取向非常正确，但在取向正确的基础上，存在艺术叙述的不合理。”这种艺术叙述的不合理在于，过多地突出了电影的宣传功能、说教功能。面对一个灾难性的历史事件，叙述的对象是面向集体还是面向个体？是面向社会群体行动还是面向个人？心灵承受是导演的个人创作选择，也是导演艺术价值观的着力点。其实，《唐山大地震》并不是没有“宏大叙事”，只是这种叙事是隐含在个体命运之中呈现出来的。当小方登在震后的雨中醒来，看到周围的断壁残垣和爸爸的尸体茫然无措时，一位解放军叔叔过来默默地抱起她；当李元妮背着受伤的儿子赶往救护点，极度的悲伤和劳累使她近乎晕厥时，又是两位战士及时出现，将母子两人背起来……一个个看似平淡的场景，分明让人感到了一种力量。张宏森认为，艺术叙述从个体经验入手，使《唐山大地震》超越了传统意义上的现实主义作品，实现了中国现实主义电影的新突破。

叙事策略方面，作为一部目的明确的商业影片，《唐山大地震》并没有将重点放在唐山大地震事件本身，而是运用了大量通俗剧手法，渲染和强化了一个唐山大地震背景下的奇情故事。从这个角度来说，《唐山大地震》更应该是一部家庭伦理电影。这种改编的思路在当下的市场环境中，是一种最为安全的叙事策略。整个故事的重心从姐姐转到母亲，带来的直接影响就是这部电影的市场切入点的改变。如果《唐山大地震》这部电影仍然以原著中姐姐在 1976 年唐山大地震之后的曲折人生经历为主线，整部电影的故事格局就会落入到相对私人化的个人情感体验范畴，势必无法容纳各个投资方在叙事和资金方面的要求，无法成为一部“中国式大片”。而现在电影将故事重心放在母亲身上后，整个故事就从相对私人化的情感表述，转变为更加通俗的家庭伦理故事。

叙事结构方面，“23 秒，32 年”是《唐山大地震》的宣传语，这两个呈“69 式”交错的阿拉伯数字，隐含的正是整部影片的叙事结构。于是，叙事结构就成为解读这部电影的关键所在。影片的叙事仍然属于典型的类型化叙事的风格。虽然 32 年后的故事回归到了 23 秒前，但 32 年的时光里，故事主线分散为三条，分别是母亲、姐姐和弟弟，按时间顺序平行、

跳跃式地展开，联系不大。女儿那条线，体现在其与养父的亲情戏以及她的爱情故事上，叙事平淡如水；另一条线中儿子从蹬三轮做苦力，一跃成为开宝马的富豪，故事情节跳跃；母亲这条线叙事有始有终，她因放弃救女儿而在心中留下阴影，一直独自承受悔恨和自责，备受煎熬，最后终于与女儿相见，电影在中国式的大团圆里走进尾声。

需要注意的是，影片出现了1986年、1989年、1995年、2008年四个时间节点，每个节点对于叙事的展开都起到了关键的作用。1986年，方登突然长大了，一个自闭少女脸上一下子写满了阳光；1989年，方登考上了大学，对于生命可贵的感怀使其在怀孕后毅然选择退学，未婚产子；1995年，方达成长为年轻的富豪，非要给母亲买新的商品房，而母亲坚持在老地方等待丈夫和女儿；2008年汶川大地震是影片情感发展至关重要的转折点。身为地震志愿者的经历使方登突然明白了当年母亲的选择，也明白了母亲当时的痛不欲生。2008年是方登情感修复的转折点，也是影片叙事真正走向回归23秒的开始。

（三）主题阐释

任何商业上获得成功的影片，都必须传递一种主流价值观。对中国人来说，重视亲情、感恩亲情就是我们的主流价值观。影片上映以来，“你哭了吗”成为很多看过《唐山大地震》的观众相互交流的一句话。然而电影的主题并不在于宣传悲惨和苦难，而是使人明白亲情的可贵、生命的宝贵、生活的温暖和希望，从而拾起感恩之心，用感恩之心对待父母、对待家庭和社会。正如导演冯小刚所说：“虽然《唐山大地震》中李元妮一家历经各种苦难，但我仍然希望每个人走出电影院的时候，心里都有一点温暖和爱。”因此撇去电影中传达的对于灾难的惨痛回忆，这部电影真正的力量在于它的情感内涵，在于其希望用亲情、家庭的力量来弥补心灵的创伤，重拾希望，使生活继续下去。

（四）人格力量阐释与培养

1. 人格力量阐释

（1）母爱。影片从开始到最后，母爱是贯穿的线索。元妮对儿女的爱，养母对于方登的爱，方登坚持独自抚养孩子以及最后汶川大地震时母亲为避免他人受伤，选择让女儿截肢等的一幕幕，母爱都发出最亮的光芒。世上有一部永远读不完的书，那便是母亲；世上有一种最香醇的茶值得永远品味，那便是母爱。母爱是一种最无私的感情，它像春天的甘霖，洒落在我们的心田，虽然悄无声息，却滋润着一颗颗生命的幼苗。普天下最平凡的是母亲，最伟大的也是母亲。从来没有一种文字能写尽母爱，文章有长短，而母爱，却是无痕的岁月，贯

穿着我们生命的全部。同时，母爱也是一种大爱，其中更是蕴含着悲天悯人的情感以及对于人间道义的尊重。

(2) 感恩。我们身边有这样一个真实的案例：孟佩杰背母上学。孟佩杰，一名山西师范大学临汾学院女学生，临汾市年龄最小的十佳道德模范，“2011 感动中国”获奖者之一。孟佩杰 5 岁那年，父亲被车祸夺去了性命，迫于生活压力，母亲不得不把她送给养母刘芳英收养。8 岁那年，养母突然患上了椎管狭窄症，下半身瘫痪，生活不能自理。从那时起，小佩杰就承担起了侍奉瘫痪养母的重任。她每天在上学之余要买菜做饭，替养母洗漱梳头、换洗尿布、涂抹褥疮药膏。2009 年孟佩杰要到临汾市里上学了，这就面临养母无人照料的现实问题。孟佩杰最终决定带上母亲去上学。她在离学校最近的地方租了房屋，并向学校申请了走读。她把每天的时间都安排得满满当当：早上 6 点，帮养母穿衣服，给她洗脸、梳头，然后赶到学校上课。中午 12 点下课后，又匆忙赶回家，做饭、喂饭，给母亲擦洗身子、活动筋骨、敷药按摩、洗漱更衣、倒屎倒尿、换洗床单和被褥，下午两点再赶回学校上课。下午放学后，她又匆匆赶回家中做晚饭、做家务，服侍母亲睡觉。为帮助养母做康复训练，孟佩杰每天要帮养母做 240 个仰卧起坐、拉腿 200 次、捏腿 30 分钟，长年瘫痪在床的养母排便困难时，孟佩杰就用手指帮她一点点地抠出来。那么，是什么驱使孟佩杰做到这一点？在影片中，又是怎样的人格力量帮助方登在历经 32 年的情感蹉跎后帮助她找回了曾经迷失了的精神家园？是感恩之心。

感恩是什么？根据积极心理学的定义，感恩就是对外界（超自然界、自然界和人）的积极刺激进行感知后，产生的持久的、稳定的感谢状态、并诱发了积极的关系。它源于拉丁语中的 gratia，意为“优雅、高尚和感激”，后引申为“好心”“慷慨”“礼物”“获得与赠予之美”“从无到有”等意。感恩最初是作为一种道德品质而受到了宗教、哲学的推崇。为此，感恩最常见的定义是一种美德。

我们为什么要学会感恩？

感恩是人之做人的基础，是人的立身之本。“人”这一撇一捺，一拜父母所赐，二受师长所教，所以人这一生都应该铭记这样的恩德，没有父母及他人的帮助我们无论如何也成长不起来。传统的中国文化要求为人最基本的就是要做到知恩、感恩、报恩。正所谓“滴水之恩，当涌泉相报”“知恩不报非君子”，唾弃“忘恩负义之人”，痛恨“恩将仇报之徒”。和谐社会建设更需要提倡感恩的美德，优化人与人之间的关系。

感恩能促进个体的身心健康。感恩的人能经常体会到被关怀、被爱和被重视等积极感受，有利于促进个体的身心健康，并提高个体的生活满意度以及主观幸福感。临床研究表明，忽视感恩，或者不会感恩往往会被看成是一种心理疾病的表现，个体常常体验不到积极情绪。

感恩是个体高尚品质的体现。心理学家2002年的研究报告显示，在对人类特质进行描述的800多个特质词语中，感恩是最为人尊重和喜爱的品质之一，仅次于真诚、有爱心以及值得信任。而不懂感恩被认为是最让人讨厌的特质之一。

感恩可以促进社会美德的发展。感恩不仅可以拓展个体解决问题的资源，促进个体更灵活地应对逆境，还能够成为促使社会更积极发展的一个最根本、最重要的力量，是其他美德产生的根基。联合国将2000年定为感恩年。

感恩是一种积极的人生态度和生活哲学：感恩是一种生活态度，对于提高个体的生活质量，促进个体与他人以及个体和社会的联结有一定的积极作用。当个体懂得感恩，愿意表达自己的感恩，个体感受到更多生命丰富感，感受到的是一种与他人之间的联结，从而为自己的人际关系网络中找到一个安全的位置，生活满意度将提高，缺失感将减少。

2. 人格力量培养途径

对教育者而言，可以通过以下几种方式培养学生的感恩之心：解读感恩，让学生明白感恩是什么，感恩的作用和意义；提供范例，展示榜样的力量，让学生有所参照；加强自身修养，教师首先应该是一个懂得感恩的人，让自己“行为示范”；通过表演话剧、辩论赛等灵活形式帮助学生明白为什么要感恩以及如何感恩；提供更多的实践机会，抓住点滴的感恩情感进行强化；营造良好的感恩氛围。

羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义，一个不爱自己父母的人怎会去爱他人、爱社会呢？或者我们是否经常反思，总是从父母身上索取，我们何时说过谢谢？多少人认为父母的奉献是天经地义的？我们心中应该始终铭记这样几句话：经常问候，让父母舒心；少说多做，让父母省心；诚实守信，让父母放心；积极上进，让父母开心；宽容豁达，让父母顺心；持之以恒，使父母安心。具体来说，我们可以从简单做起，关爱父母：

(1) 了解父母各个方面（父母的工作辛苦吗？他们最喜欢吃的食物是什么？你了解父母的身体健康状况吗？父母的生日是哪一天？）

(2) 尊敬父母，对父母有礼貌，听从父母的正确教导，不当面顶撞父母，不和父母发脾气。