

电影疗伤

金跃军◎主编

和所有人一起分享
感动和欢笑 痛楚与悲喜 清晰地展现出来
将游离于电影之外的 生命最初的
电影是一个容器 它可以容纳人生的各种情感体验



36部经典电影

用血浓于水的亲情、纯洁美丽的友情、浪漫感人的爱情……

帮助我们打开尘封的心锁，走出自我的迷宫，扔掉依赖的拐杖，冲破精神的茧壳
细细调节滋味人生，重新整理人生包袱，为自己的心理疗伤

★★★ DIANYING
LIAOSHANG

电影疗伤

图书在版编目(CIP)数据

电影疗伤/金跃军编著. -北京:科学技术文献出版社,2008.3
ISBN 978-7-5023-5908-9

I. 电… II. 金… III. 电影-精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 010575 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 周 玲
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 张叫噪
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 174 千
印 张 14
印 数 1~6000 册
定 价 22.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。



主 编 金跃军

编委会

李 丽 王 岩 太鹏鑫 吕 剑
 孙海鹰 王勇峰 陈艳丽 才永发
 杨 忠 罗华莉 靳 娟 包玉亮
 冯丽萍 章国英 宋德生 刘 薇

前言Preface

谈到电影这个话题，我可能没有太多的文化底蕴和文字技巧去表达关于它的一切，但是同样作为一名喜欢看电影的人，却有极大的热情把内心所拥有的真实感受及看电影的诸种内心感受，告诉广大的读者朋友。

电影中的故事绝大多数是虚构的，但我们人生中的故事却是绝对的真实。谈到电影和我们的人生，两者有那么多的共同特性：

电影里的情节充满曲折，我们的人生过程也是同样坎坷无比；

电影里有正面人物、反面人物，有间谍、中间派，我们的生活和工作的周围也同样有朋友，也有各色的小人；

电影里的某些主人公也和现实人生里的一部分人一样，对金钱、权力的追求乐此不疲，而道德、良心与正义，在电影里与电影外同样都是我们做人的基本准则；

电影里的家庭团圆、有情人终成眷属的温馨快乐，骨肉离别、亲人离去、爱人远走的人生悲剧，在现实人生中每天也在不断上演；

.....

可以说，电影通过其自身的艺术表达方式所讲述的故事也恰是我们人生中的诸种际遇，同样让人深思。

就笔者的亲身感受而言，每次看不同类型的电影都会有相应不同的心理体验，或给自己烦躁的情绪以缓解，或给自己永远慢半拍的工作节奏以反省，总之，只要有机会欣赏到好的影片，都会让自己对原有的生活、工作方式重新做出思考，我想，这就是看好电影的最大收获吧。

前几天坐公交车，无意中在公交电视上看到了这样一则报道，大致内容如下：

在美国加利福尼亚州兴起一种新的治疗方法。如果你情绪不好、心理压力过重或是紧张消沉，那么医生会为你开一个特别的“处方”——看优秀影片。

这种疗法被称作“电影疗法”。这种疗法之所以在加州最为风行，是因为加州有心理问题的人特别多，还因为美国电影王国好莱坞就在这个州，所以很自然地这个州就兴起了电影疗法。

电影疗法是一项新的有效的心理疾病治疗方法。如果你觉得自己毫无价值而且很痛苦，临床医生会根据你的病情递给你几张光盘，要求你看一看影片并向医生汇报你看电影的体会。第二周再去看医生，医生和患者开始一次令人兴奋的谈话，你会完全恢复正常的。当你离开医院后你会很容易地与别人交流。

加利福尼亚州立大学的心理学教授斯图亚特·菲斯克说，电影疗法像是“向心灵注射药物”。他解释说，“病人在治疗中因为太痛苦而不能讨论的问题，通过看电影往往可以解决，因为电影可以清除这些障碍。我喜欢使用电影解决人与人之间的关系问题，在这方面好莱坞的电影非常适用。”

心理学家沃尔特·雅各布森博士也同意这种观点，而且成功地治好了一个意志消沉的人。他让这个患者看《帝国反击战》。其他的临床心理医生也经常采用这种方法，治疗酒鬼就让他看《酒鬼岁月》或《玫瑰》。

前言Preface

谈到这里，也就谈到了关于本书的编写初衷。其实，我并没有把该报道中提到的“电影疗法”看得很重，当然，也正是因为是在医疗界，已经有很多人为了病人的心理健康，做出了种种好的、新的医疗尝试，这应该是可喜的现象。我只是单纯地相信并有所体验，观看影片时，我们会在电影中看到现实生活中的自己。因为从旁观的角度观看自己，所以可以把自己看得更清楚，可以把问题想得更透彻。而我们的心理问题不就是这样的吗，因为看不明白所以走不出去，既然看明白了，所有的痛苦悲伤都可以更理性、更客观、更加正确地判断和抉择了，我想，这也就是电影疗伤的秘密。

日本电影大师黑泽明说：“电影是一个容器。它可以容纳人生的各种情感体验，将那些本来游离于电影之外的生命最初的感动和欢笑、痛楚与悲喜清晰地展现，让所有人一起分享。”

美国电影学院主席费斯坦伯格也这样解释电影的神奇之处：“当我们身处在黑暗的时代、战争肆虐和意志消沉之时，电影为我们提供了一个不平凡的捷径，它帮助我们重新发现自我。我们需要再一次感觉良好，而这一切就是电影带给我们的东西。”

可以说，电影是美好生活的调节剂，不但让你回到浪漫的过去，还是你一位贴心的心理医生，它抚慰你，无论你郁闷、烦躁、孤独、寂寞、自卑还是失落。即使时光易变，而电影一如既往，它可能转化为一个VCD、DVD等多种珍藏形式，随意躺在你工作桌、枕头旁、书柜上的某个角落甚至是压在厚厚的衣物下面，但总有不经意的一个瞬间，你会重新或轻或重地捧起它，重新擦拭上面的灰

尘，重温那段关于这个电影故事的某些心灵感动。

编写本书，让我有机会重温曾经让自己心灵为之感动的那些老影片，不经意间竟发现，自己的童年、儿时的读书趣事、青春的理想和梦幻再次与现实中的30岁的我，做了一次短暂的、近距离的、光与影上的重合。同时，也重新给自己寻得了一段精神愉悦的时间和空间，得以静心在荧幕面前感受影片中的波澜壮阔或点点滴滴。

本书精选36部国内外优秀影片，从不同的励志角度对我们的心灵做了一次“心”的梳理。

第1辑 打开尘封的心锁

第2辑 细细调节滋味人生

第3辑 走出自我的迷宫

第4辑 扔掉依赖的拐杖

第5辑 冲破精神的茧壳

第6辑 整理人生包袱

亲爱的读者朋友，咀嚼这道精神盛宴之时，你的人生电影已经拉开了帷幕，你的电影是否精彩，你的人生是否充实？一切取决于你！看过本书之后，重新审视你的人生吧。

站在人生的舞台上，你会发现，这个世界正在期待观看你新一轮的精彩表演！

目录Contents

[001]

第1辑 打开尘封的心锁

01

《音乐之声》

——一个好女人就是一所好学校

02

《莫扎特》

——善待他人,人生才会活出大境界

03

《东京物语》

——爱,需要及时回报

04

《金色池塘》

——打开心锁,共享灿烂人生

05

《千里走单骑》

——摘下面具,用心沟通

06

《永恒和一日》

——甩开虚无中抛来的那股绳索

第2辑 细细调节滋味人生

07

《肖申克的救赎》

——困境之中,学会坚强地面对一切

08

《阿甘正传》

——生活就像一盒多味巧克力,你永远不知道会尝到什么

09

《雨人》

——用喜剧导演悲剧,用智慧赢取生活

10

《没事偷着乐》

——好好活着,你就能碰到好多幸福

目录 contents

11

《无处为家》

—— 内心的平安才是真正的永恒

12

《苹果酒屋法则》

—— 人生的脚步总是在失望与希望中交错前进

第3辑 走出自我的迷宫

13

《辛德勒的名单》

—— 正确驾驭握在手中的权力之剑

14

《中央车站》

—— 起点失去希望，终点将其找回

15

《深海长眠》

—— 我们的生命要由自己掌握

16

《盗亦有道》

—— 在鬼地方折腾，只有死路一条

17

《毕业生》

——以一颗追求美好事物的心去迎接生活

第4辑 扔掉依赖的拐杖

18

《狮子王》

——让责任与勇气促使自身成长

19

《紫色》

——自我意识的复苏是人格独立的开始

20

《征服者佩尔》

——以征服者的姿态面对生活

21

《千与千寻》

——用心发掘生活的理由和力量

22

《永不妥协》

——努力为自己撑起一片天

目录 contents

第5辑 冲破精神的茧壳

29

《勇敢的心》

—— 有自由才有一切

24

《泰坦尼克号》

—— 真爱会给予你心灵的解放和自由

25

《美丽心灵》

—— 自己是拯救自己的上帝

26

《心灵捕手》

—— 只要热爱生命,一切都在意料之中

27

《心理游戏》

—— 人生即是另外一层意义上的游戏

28

《儿子的房间》

—— 只要有希望存在,救赎便有可能

29

《樱桃的滋味》

——亲口品尝人生的滋味

第6辑 整理人生包袱

30

《卡萨布兰卡》

——爱是拯救一切的源动力

31

《超级插班生》

——生命的长度并不重要,重要的是内容要丰富多彩

32

《那山 那人 那狗》

——永驻心头的风景最美丽

33

《邮差》

——创造美好的生活如吟诗一样充满激情

34

《天堂电影院》

——有爱,生活就是天堂

目录 contents



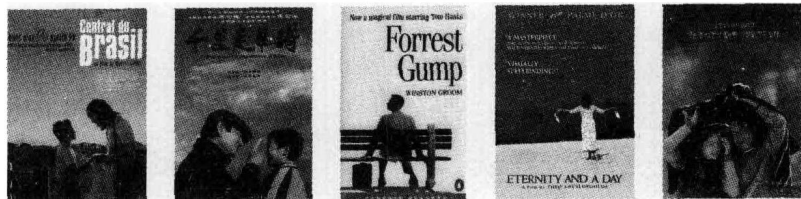
《美丽人生》

—— 坚强的心和快乐的笑容铸就美好人生



《八月照相馆》

—— 记住生命中的每一份美好和感动



第1辑

打开尘封的心锁

片头语



如果说，别人在你的眼神中读出的是戒心、怀疑甚至敌视，那就说明，你心灵的门锁已被时间风化，锁已禁锢了你的心灵，你正用锈迹斑斑的目光审视着周遭的一切，然后武断地将他们全部拒之门外。

相反，如果你表现出更多的言行是爱与宽容，那么无论摆在你面前的是一道道生活中铁门上的锁，还是心灵深处与阳光久违的心之锁，只要你坚定地伸出你的双手，充满自信和用心去推，那么，快乐与成功正在不远处向你招手。

请记住，许多时候，阻挡我们走向成功的不是艰难险阻，而是我们心里的锁。



01

《音乐之声》

—— 一个好女人就是一所好学校

●●●



●●●

背景资料

导演：罗伯特·怀斯

主演：朱莉·安德鲁斯

克里斯托弗·普鲁默

类型：音乐 / 爱情

片长：175 分钟