



临沂大学博士教授文库
LINYIDAXUE BOSHI JIAOSHOU WENKU

观影疗心

——影视作品在心理治疗中的应用

GUANYING LIAOXIN
YINGSHIZUOPIN ZAI XINLIZHILIAO ZHONG DE YINGYONG

张爱宁 著

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社



临沂大学博士教授文库

LINYIDAXUE BOSHI JIAOSHOU WENKU

观影疗心

—— 影视作品在心理治疗中的应用

张爱宁 著

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

观影疗心:影视作品在心理治疗中的应用/张爱宁
著. —济南:山东人民出版社,2015. 6

ISBN 978 - 7 - 209 - 08985 - 2

I. ①观… II. ①张… III. ①电影影片 - 应用
- 精神疗法 - 研究 IV. ①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 111758 号

观影疗心:影视作品在心理治疗中的应用

张爱宁 著

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 济南市经九路胜利大街 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](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(169mm×239mm)

印 张 12.25

字 数 220 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版

印 次 2015 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 08985 - 2

定 价 32.00 元

如有质量问题,请与出版社总编室调换

目 录

引 言	1
第一章 电影咨询与治疗的理论依据	3
第一节 电影如梦	3
第二节 电影和催眠暗示心理	8
第三节 情绪与情感的理论	12
第四节 认知派：文本意义的主动建构	17
第五节 存在主义理论	22
第六节 中国古典心理学思想	27
第二章 电影疗法的心理机制	36
第一节 电影营造了咨询的心理场	36
第二节 电影可以影响来访者的生理与情绪状态	38
第三节 电影投射了来访者的无意识情节	45
第四节 来访者对电影角色的认同与人格积淀	48
第五节 电影以寓言的方式阐释人生之道	51
第三章 对电影咨询与治疗的界定	56
第一节 对电影的界定	56
第二节 对心理治疗的界定	58
第三节 电影咨询与治疗的界定	61
第四节 电影咨询与治疗的选片原则	65

第四章 在电影咨询与治疗中综合运用其他心理疗法	70
第一节 精神分析法	70
第二节 行为主义疗法	72
第三节 禅宗公案法	75
第四节 团体心理疗法	78
第五章 大学生团体心理咨询研究	81
第一节 问题的提出	81
第二节 其实我是一个演员——对电影《喜剧之王》的讨论	83
第三节 自由如何可能——讨论《通往特雷比西亚的桥》	88
第四节 生命的意义——电影《那山 那人 那狗》的讨论	93
第五节 回归内在——对电影《绿野仙踪》的讨论	98
第六节 团体辅导效果评估与讨论	102
第六章 服刑人员团体心理咨询研究	108
第一节 问题的提出	108
第二节 阳光的味道——对电影《黑帮暴徒》的讨论	110
第三节 手心里的天堂——讨论《天堂的颜色》	115
第四节 爱的救赎——电影《千与千寻》的讨论	118
第五节 团体辅导效果评估与讨论	121
第七章 一例学校不适应的个案研究	125
第一节 背景信息	125
第二节 第一次咨询	126
第三节 第二次咨询	128
第四节 第三次咨询	131
第五节 第四次咨询	132
第六节 第五次咨询	134
第七节 第六次咨询	135

第八节 第七次咨询	137
第九节 第八次咨询	139
第十节 第九次咨询	140
第十一节 案例分析与讨论	142
第八章 对几部影片的心理分析	144
第一节 成长的烦恼——《大话西游》的心理学解读	144
第二节 禅心禅理——评影片《通往特雷比西亚的桥》	152
第三节 心事如画——对影片《边城》的心理分析	158
第四节 灵魂的暗夜——评电影 <i>BLACK</i> 困在黑夜中的小兽	165
第五节 内在的孤独小孩	171
第九章 总结和展望	182
第一节 电影疗法的作用机制分析	183
第二节 电影疗法的推广建议	184
第三节 对本研究的反思	184
参考文献	186

引言

藏传佛教上师宗萨蒋扬钦哲仁波切说：电影是现代的唐卡。唐卡是藏族文化中一种独具特色的绘画艺术形式，题材内容涉及藏族的历史、政治、文化和社会生活诸多领域，堪称藏民族的百科全书。他说：优秀的电影就像藏传佛教的唐卡，它提示在我们的现实生命以外，还有另一种存在，比生存更伟大，比死亡更悲悯。

人生是座舞台，每个人都是演员，演绎着悲欢离合，诠释着沉浮起落。而电影就像人生的副本。电影作为一种以现代科技为手段、以画面与声音为媒介的艺术类别，具有极强的表现力，可以传神地复制人们的现实生活和思想感情。当我们经历了种种尘世的悲哀，电影会像温情的恋人，轻轻呵护那脆弱的伤处。即使时光流逝，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，我们可以随时拾起它，轻拭上面的灰尘，重温那些感动心灵的故事。

如果我们在现实生活中不得不孤独地面对自己的命运，但是在别人的故事里我们的心灵会获得共鸣，被悲苦多舛的人生撕裂的魂魄被一片片找回，堆积成终于可以为自己哭泣的完整灵魂。《黄昏的清兵卫》在日本上演的时候，有多少日本的中年男人为之动容，他们流泪，为另一个人的生命，也为自己的人生哭泣。多年来，他们的人生被世俗的价值取向所挟持，终日奔波劳碌，直到身心均疲惫不堪之时，才发现最大的幸福其实就是浅淡的生活。而筷子兄弟的《老男孩》又使多少中国的 80 后泪流满面，当他们逐渐学会了冷眼目睹生活扭曲与不堪，习惯了现实生活的平凡与麻木，却发现尘封已久的幕布又渐渐拉开了，少年的历历往事又重新涌上心头，记忆仿佛一双温柔的手，抚摸着在现代商业社会中麻木的心灵。

心理咨询师早已注意到了电影对人们心理活动的影响，开始把电影应用于心理治疗的实践中。在 2010 年 2 月举行的英国电影和电视艺术学院（BAFTA）颁奖

典礼上，英国制片人普特南勋爵获得了个人最高荣誉“学院奖成就奖”，他在获奖感言中就提到电影疗法的作用，还援引电影《第六感》中一个场景（该电影帮他挺过了失去父亲后的难关）说明这一点。

电影像灵动的小丑，插科打诨，嬉笑怒骂间拉开了文明的浴袍，让我们看清楚满是蚤子，在我们沉默时它转身离去，眼神里掠过的却满是哀伤；它又像优雅的智者，循循善诱，教会我们洞悉生命的秘密，脸上写满慈悲的笑容，目光里却饱含着忧思。打动人心的影片就如同一个个现实的心理案例，它是对人性的剖析、揭露和治疗，更是对心灵的引导、启发和鼓舞。电影把丰富独特的个性和复杂幽微的情感立体地展现在我们面前，通过电影，我们审视着自己内心深处的变化，从而找到进行自我揭示的尺度；通过电影，我们畅游于自己的精神世界，从而获得对心灵的观照。这就是电影疗伤的秘密。

第一章 电影咨询与治疗的理论依据

第一节 电影如梦

“电影如梦”是我们经常会看到的比喻。瑞典电影导演伯格曼说：“电影为我们提供了一种特殊的具有强制性的美学体验，我们可以把它视作为一种幻觉的形式，类似于人们白日梦和梦的体验。”“没有任何艺术手段能如此像电影一样表达梦的特质。当电影院的灯光被熄灭，白色闪光的屏幕向我们打开……我们被抛进事件之中——我们成了梦的参与者。”

电影和梦境之间的联系，受到了精神分析学者的关注。他们分析了电影和梦的活动之间的相似之处，认为电影和梦使用同样的语言，“唤醒了观众的无意识情感”。克里斯蒂安·麦茨认为：“梦与看电影的共同之处在于它们都是一种欲望的满足，看电影和做梦一样，本我也要修饰校正才能通过自我和超我的检查，然而，不管怎么样，它们都同样可以在不同程度上满足本我的某种原始本能的欲望和冲动。而且，观众走进影院观看电影这一娱乐方式，是在社会文化和法律道德允许的情况下进行的，因此，就排除了行动的冒险性和犯罪感。此外，观众与电影的关系在许多方面是基于一种愿望和激情——‘视觉欲望’。”麦茨认为：“在电影中，观众就如同窥视癖者一样，通过窥睹无法获得的对象而得到某种程度上的满足。”正是基于电影的似梦性质，好莱坞电影制片厂被称为“梦幻工厂”——成批地制作出大量的令人“陶醉”的电影作品。

心理学关于梦的研究丰富了电影的内容。许多以精神分析为背景的影片都侧重于梦境表述，梦境场面也成为这些影片的亮点，如卓别林的《淘金记》、伯格曼的《野草莓》、费里尼的《八部半》、黑泽明的《梦》、门德斯的《美国美人》及根据同名小说改编的《绿野仙踪》等。梦是一种心理现象，其复杂性自然不亚于

电影，用复杂的事物相互比喻未必能澄清问题。“电影如梦”究竟说明了电影的哪些特性是值得深究的。



电影《梦》剧照

电影和梦有着非常相似的心理机制，主要表现在以下几方面。

一、电影和梦都是对意象加工后的产物

电影的语言是影像，梦的语言是幻像。在各种艺术形式中，电影和梦最为接近。电影艺术和梦相通的核心是它的“动态物象性”，苏珊·朗格称之为“经验的直接性”或“既定性”。梦通过极端变形或荒诞不经的象征技术，以“动态物象”的方式呈现现实。而电影艺术的发生机制也是建立在再现现实物象的基础上，它以活动摄影和画面组合作为构造艺术影像的基本手段。电影艺术不但能够忠实地再现现实中的各种具体物象，而且能够由具体物象自由地变幻出各种形象，大到宏观宇宙、小到微观生物的任何景物几乎都可以通过电影镜头任意夸张地变形、扭曲、放大或缩小。其基本手段的任意组合性、其画面时空的重新结构性、其艺术形象的再造性促使电影艺术像梦一样，呈现出动态多姿、斑驳陆离、变幻莫测的特征。正如苏珊·朗格指出的：“就其呈现方式而言，电影犹如梦境：它创造出一个虚幻的现在，一种直接呈现的过程。这就是梦的模式。”

有研究者认为，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。弗洛伊德认为梦的文本的生成要经历四种运作方式：凝缩、移置、象征、次级修正（润饰）。其中，凝缩，是指显象的梦被转化为极缩略的形式，梦的某些成分被略去，

另一些只以残缺的形式出现。移置，即一个不重要的观念或小事在梦中却变成了大事或占据重要地位。象征，即以具体的形象来代替抽象的欲望，梦的真实含义隐藏在显象之下，以改头换面的方式出现。次级修正，即把梦中无条理的材料加以系统化来掩盖真相等等。梦的四种运作方式非常类似电影制作人的创作过程：编剧、导演构思、拍摄、润色修饰。编剧：电影剧作家写出一个具有一定故事内容的剧本。导演构思：电影导演阅读电影文学剧本后，进行再创作构思，形成拍摄大纲或脚本。拍摄：演员依照剧情在电影导演指导下进行表演，同时电影摄影师把摄影机前的表演拍在电影胶片上，这就是一个由文字到形象的转化过程。润色修饰：电影剪辑师与其他创作人员通过剪辑、录音等一系列手段，对影片进行修饰、润色，再加工，使之成为一个较完整的艺术作品。

梦和电影都以意象作为表征方式，这和我们日常生活中使用的语言不同。日常生活中使用的语言以概念或命题为单位，是抽象的，其意义是封闭的，这可以保证沟通的效率，减少对话双方的误解。例如，我们说“这是一棵树”的时候，这意味着我们所说的对象是植物学意义上的“树”，不会有什么歧义。但是，“树”之概念永远代替不了我们眼前看到之树：其或苍翠挺拔，或古朴虬劲，或婉约秀美……当我们说“这是一棵树”时，树的意义便在我们的生命中被简约化了，由此，我们被切断了和世界之间的联系。



电影《小城之春》剧照，女主角独自走在城墙上

而意象则是象征性的，它是个人的，其意义是开放的。梦像是和个人联系在一起的，带着抑郁入梦的人，其梦像也是灰色的，同样，影像也是和主体的生命紧密相联。在《小城之春》中，女主角周玉纹独自走在城墙上，冷风瑟瑟、草木萋萋，灰色的城头破败不堪，一片孤寂、荒凉的情境，把一个美丽幽怨少妇的心境烘托出来，这样的拍摄手法看似主观，却是真实的，观众也在这真实的情境中获得对自我的观照。对梦像的解读是与个人的经验、人格特征、认知、情绪等联系起来的，同样，对影像的解读也是如此，不存在单一的解释。

二、电影和梦都和主体的无意识有关

弗洛伊德认为梦是无意识的体现，是个人欲望为了通过检查机制而伪装后的呈现。潜意识的梦像为躲避防御机制的检查，经过凝缩和移植等程序，经常会表现为各种荒诞不经的内容。当然，这并不意味着梦就是一堆杂乱无章的意象组合，梦的内容有其特定的逻辑结构，总是围绕着统一的主题而展开。正如弗洛伊德所说：“梦就像是希腊或巴拿树画派的画家一样，把所有的哲学家或诗人都画在一起，这些人确实未曾在一个大厅或山顶集会过；但是由思想来看，他们却是属于一个群体的。”

但是梦里的逻辑并不同于现实生活中的逻辑，它是无意识的产物。白日里人们循规蹈矩，而在梦里，僵化的防御机制打破，表现出更多的创造性。梦激发了艺术灵感，如意大利作曲家达天尼认为梦是他的创作灵感的源泉。他写道：“我梦见魔鬼拉小提琴，乐音很悦耳，令我潸然泪下。我醒来时重谱乐曲，却总不及我梦中所听见的悦耳。”很多作家以及画家的灵感也来自于梦境。作家亚兰蒂这样总结梦对她的写作之重要性：“另一个世界对我的写作及生活很重要，我相信在自己清醒时是意识不到的。梦中的气味、声音等，这些资料储存在我秘密的大脑花园里，在我睡着时便可来到这里，将资料拿走。如果我有好的方法来到这里并取到资料，那我将是一个智慧的女人。”

毋庸置疑，梦和电影所使用的材料都来自于客观现实，但是对于材料的组合有着与现实不同的特点。日常生活中，认识主体对于材料的组织受语言文字的限制，表现出一定的逻辑惯性。在梦中，固有的逻辑惯性被打破了，凯库勒对苯环结构的发现可算是经典一例。电影也是如此，电影的拍摄取决于摄影家的镜头感，而观众对电影的欣赏也取决于艺术直觉，俗话说“行家一出手，就知有没有”，这就是艺术的直觉。也就是说，电影的拍摄可以打破日常生活中的逻辑规则，进入

一个幻影的世界。

观众在欣赏影视剧时，是从感知荧幕形象入手，读解影像背后投注的心理意向。这个感知和读解的内驱力是他的非理性本我。当观众走进黑暗的电影院时，这就意味着他选择了黑暗和封闭，也就是说，他选择了一种象征性地重归母体的行为，这种象征性的行为使观众摆脱了代表社会性指令和自我道德约束的“超我”的控制。黑暗带来的安全感使得欲望的呈现和“窥淫”成为合理，现实世界被黑暗隔离到了精神世界的“括号”之外。这时观众可以暂时从现实的约定俗成中出走，他们面对的唯一亮块就是银幕，视觉的高度紧张使其他器官的功能相对退化，大脑的思维功能失去了，于是代表意识层面的“自我”亦随“超我”一同退位了。与“超我”“自我”的退位相伴随的，是非理性本我的扩张。

三、电影和梦都传达一定的意义

弗洛伊德说：“梦，并不是空穴来风，不是毫无意义的，不是荒谬的，也不是部分昏睡、部分清醒的意义的产物，它完全是有意义的精神现象。实际上，它是一种愿望的达成，它可以说是一种清醒状态精神活动的延续，它是高度错综复杂的理智活动的产物。”关于“愿望的达成”，弗洛伊德把它分成两类：一类是“简单的达成”（例如儿童的梦，所要达成的愿望是简单的）；另一类是“经过改装后的达成”，梦分为显梦和隐梦，梦的显象基本上是隐梦层的一个誊本，隐梦层才表达真实的意义。在《梦的解析》第四章中，弗洛伊德把“愿望的达成”阐述得更为精确，那就是：梦是一种（受抑制的）愿望（经过改装）的达成。

弗洛伊德的梦学思想是建立在个体无意识的理论基础上，荣格则认为梦表达了“人类的普遍经历”，“说到底，每一个个体生命和那个物种的永恒生命是相同的”。这意味着我们每一个人的思想观念，包括梦中的生活，都是由在整个人类中起源并延续着的“共同自我意识决定”。这种共同的自我意识就是每个人或多或少对于上帝的意象。荣格的思想可以追溯到公元前9世纪柏拉图的“理念世界”论，除了人们感知到的这个世界，还存在另一个完美的形态和思想。荣格将其应用到心理学研究中，发展为“人类集体灵魂说”。

在荣格看来，梦蕴含了人类的原始意象，这给人类提供了一面镜子，在这面

镜子中，做梦人可以寻找有关自我状况的反馈。荣格认为梦是由世界引起的，但又是目的地解释自我在世界上的状态。梦中的原始意象补充了清醒时自我的缺陷，对梦中意象的整合是精神的成长过程。

电影影像也具有丰富的含义，它不仅具有表层的意义，还具有深层的意义。银幕上一只手、一个脚印的意义是多方面的。在黑泽明的《罗生门》中，相关的一顶斗笠、一把梳子就预示了一桩迷离的杀人案。画面不仅靠丰富的视觉信息传达意义，而且具有暗示等多种功能。布努艾尔的影片《一条安达鲁狗》中，把一些不相关的事物，如钢琴与马头堆放在一起，不仅发泄了超现实主义者的郁闷心理和反叛情绪，同时也典型地表现了电影影像类似梦的思维方式。

电影和梦有着如此相似的心理机制，或许是因为它们背后有着共同的答案，即俄狄浦斯所面对的谜底——“人”。梦和电影使用相同的语言——无意识，依照弗洛伊德的论述，人类的无意识犹如一片茫茫黑海，而意识只是这黑海上漂浮着的灯标。如果电影和梦有着相同的心理机制，那么，我们可以通过电影找到进入人类无意识的另一个入口；我们也可以借鉴释梦的技术去解读电影。

第二节 电影和催眠暗示心理

早在18世纪，巴黎有一位喜欢心理治疗的奥地利医生麦斯麦尔，他能够通过一套复杂的方法，应用神秘的技术来治疗病人，他用动物磁力学说来解释他的治疗原理。虽然，动物磁力学说受到法国心理协会的强烈抨击，也受到医学界和科学界的质疑，但麦斯麦尔的通磁术的确治愈或缓解了许多疾病，如风湿症、疼痛、皮肤疾病、痉挛性哮喘等。由于这些治疗效果确实存在，19世纪中期一批临床医生对通磁术产生了浓厚的兴趣。1843年英国的一名外科医生布莱德将这种技术应用到外科手术麻醉中，并对这种现象做出了科学的解释，他认为是治疗者所引起的一种被动的类睡眠状态，并借用希腊文“hypnosis”（催眠）来称呼这种状态，这个术语也沿用至今。

20世纪中期，随着认知心理学、现代实验技术以及临床实践的发展，催眠治疗技术开始在西方各国获得认同并得以广泛应用。1957年，美国医学协会和美国心理协会正式承认临床催眠术是一种专业的治疗方法，1950年到1960年，英国医师协会和美国医师协会宣布了对于催眠有效性的支持声明。

Orne (1977) 给出了催眠的操作性定义：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。该定义关注于催眠研究的范围。

1. “一定心理状态”是指催眠被试的状态不同于清醒时期。

2. “一系列诱导程序”是指催眠的诱导过程，进入催眠状态的被试是指那些通过催眠引导语导入并作出行为反应的被试。

3. “当事人在知觉、思维、记忆、行为方面有所改变”是指当事人在催眠状态下的不同体验，也是催眠的特征，如幻觉、选择性遗忘等。

4. 强调当事人意识过程的改变，而不只是行为的改变。

5. 催眠体验是当事人对催眠引导语的反应，包括两个要点：一是对催眠师特定的引导语产生知觉、思维的改变，不仅是行为反应；二是这里所指的催眠包括催眠师和当事人之间的社会心理关系，而并非自我催眠。

在催眠状态下，被催眠的人跟随着催眠师的指导语，逐渐深入到无意识状态，并在催眠师的暗示下产生一系列的情绪及行为反应，而这些反应不同于清醒状态，也就是进入精神分析所说的“另一场景”里。

电影和观众之间的关系非常类似于催眠师和被催眠者的关系，电影画面构成了催眠指导语，观众随着剧情的推进一步步进入“前催眠”状态。雷纳·克莱尔在《电影随想录》中曾对观众看电影时的精神状态做过这样的描述：“那是一种和梦幻状态不无相似之处的精神状态，黑暗的放映厅，音乐的催眠效果，在明亮的荧幕上闪过无声的影子，这一切都联合起来把观众送进了昏昏欲睡的状态。在这种状态下，我们眼前所看到的東西，便跟我们在真正的睡眠状态中看到的東西一样，具有同等威力的催眠作用。”这种梦幻状态构成了观众去看电影的潜在心理动机，形成了对观众的强大吸引力和诱惑力。

在麦茨看来，电影观众深层心理结构首先表现在“入片状态”。在欣赏影片过程中，由于电影满足了观众内心深处潜藏的种种无意识欲望，使观众一方面清楚地意识到自己是在看电影，银幕上的一切只不过是虚幻的影像；但另一方面，观众又像睡着了一样沉湎于影片之中，以至把银幕上的一切又都当做现实。现实与梦幻的融合，使观众产生了一种犹如“白日梦”的幻觉。

以电影《罗拉快跑》为例，导演在银幕上成功地塑造了一个令观众催眠的场

景：变幻莫测移动的人群；昏昏欲睡茫然无措的表情；低吟、嘈杂的重金属风格的音乐；重复的奔跑，重复的相遇的画面，……整个场景中，唯一的聚焦点就是罗拉飞扬、醒目的红发。观众在这种气氛下，都变成了奔跑的罗拉，似乎心也在随着罗拉的步点在跳动，直到电影的最后一幕才恍如梦中醒来。导演托马斯提克威说：“我希望观众在观看这部电影时有如坐过山车般的感受。”

另一个极端的例子是《玻璃精灵》，导演赫尔佐格甚至请来了精神医师，在每日的拍摄中对演员施行催眠术。因此整部电影，观众看到的是演员们眼神呆滞、身不由己如同梦游的表演，另有一种超现实的神秘乃至诡异。导演运用催眠术并非想要控制演员，而是出于电影风格的需要，他需要演员于恍兮惚兮间所呈现出来的漂浮感，需要那种预言或天启般的氛围。当然，那种氛围也把观众的情绪带入其中，使他们对电影中小镇居民的固执与迷信有了身临其境般的体验。不过，该片扮演先知的男演员没有被催眠，因为需要他表现出“众人皆醉我独醒”的状态。



电影《玻璃精灵》剧照，演员眼神呆滞

严格来说，麦茨所说的“入片状态”并不等同于纯粹施行催眠术的催眠活动，它在情景、行为指向、催眠层次等方面与纯粹的催眠有着明显的区别。观众在“入片状态中”，其意识是相对清醒的，“观众知道自己在看电影”，并能对自主行为保持认知上的统合，只不过其认知系统在处理情景信息时，被影片中暗示性信息所诱导，此类暗示性信息一般与个体的特殊经验或切身利益密切相关。观众对电影中角色产生认同感，是“入片状态”产生的重要影响因素。“入片状态”不

全同于催眠术中的单线控制，而是在影片信息影响下个体的自我意识、自我评价下降，进入一种相对痴迷的状态，也就是俗话所说的“唱戏的都是疯子，看戏的都是傻子”。

“入片状态”可以看做类催眠反应，这种类催眠反应一般在特殊生活情景中（如宗教、体育活动等），或由于个体自身利益而产生深度自我卷入的情况下发生。个体在特定的社会环境下，会因服从于环境的压力而去迎合社会情景中的信息，在迎合的过程中，个体不知不觉地陷于催眠与暗示状态。在类催眠状态中，个体的行为表现为一定的依从性，自动放弃了理性的自控能力，对外界信息产生“理所当然”的知觉认同。

类催眠反应与纯粹的催眠活动一致之处在于，它们都是个体接受外界暗示与影响，通过神经系统的反应，然后转化为自我暗示，从而进入一种去个性化（指个人自我同一性意识下降、自我评价和控制水平降低的现象）的心理状态。因此，我们可以根据催眠的理论，对观众的类催眠反应进行探讨。

根据催眠反应的机制，观众在观看影片时，观影情景的作用（权威、暗示等），使观众在信息接收上往往出现倾向性选择，形成单向通道。观众沉迷于影片情节之中，其皮层活动聚焦在当前画面信息上，观众其他的认知加工与意志活动减弱甚至停止，而画面信息却因皮层的阳性条件反射出现神经兴奋，从而使情景信息能够不经精细加工而对个体产生压倒性的影响力。并且，皮层的拮抗作用会使部分情景信息直接产生条件反射（如多数人面对权威指令时，躯体会作出适度的遵从动员），使输入的信息朝着带有预定倾向性的方向变更，从而变得更具“说服力”。这里，观众的经验与归因也起着不可忽略的作用。个体在接受外界信息时，一般会启动自身的经验系统。由于发生类催眠现象的情景信息多与个体的需求、特殊经验等相关，情景信息要么暗合某些经验产生“印证效应”，要么由于神经抑制的扩散使自我经验不能被激活，也就是说，观众是有选择地接受画面信息的影响的。

电影对观众的影响是类催眠式的，这种影响甚至延伸到电影院外。演艺明星的举手投足往往成为观众尤其是青少年的模仿对象。20世纪80年代，电视剧《加里森敢死队》在中国热播，影片里的人物成为当时广大青少年崇拜的偶像。当时有媒体报道，有少年模仿电视剧里练习飞刀，有盗贼模仿连环盗窃，有学生模仿吸烟喝酒找帅哥，等等，因为影响到社会安定，该片中途被禁播。考虑到电影对