

谭洪岗 著

电影是最好的心灵鸡汤……在这让人混乱的高科技新年代，我们更需要人的故事。——李维榕



电影 与 心理人生



化学工业出版社
米立方出版机构

谭洪岗 著



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

电影与心理人生/谭洪岗著. —北京: 化学工业出版社,
2009.1
ISBN 978-7-122-04097-8

I . 电… II . 谭… III . 心理学 IV . J905.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第180545号

责任编辑: 邹 丹 李 征

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 凌亚男

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张9 字数171千字

2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

电影是最好的心灵鸡汤（推荐序）

很高兴获悉洪岗老师以电影为材的新书。因此，我也赶来凑热闹，分享一些个人感受。

如果我可以选择三部中国电影，第一部会是《盗马人》。这是一个以盗马为生的西藏人的故事，因为职业不为族人接受，一家人被驱逐出族，流浪在没有支持的西藏高原，小儿子很快便得病，父母三跪九叩地入庙求神，但是没法救得儿子。到妻子再怀孕时，丈夫最后一次盗马，把所获交赠给族人，作为交换条件，让妻儿可以再度被族人接受，而他自己，便策马在没法独自生存的旷野自生自灭。

这个故事是那样简单，没有几句对话，只有一个家庭默默无言地在无边无际的荒野求生存，到最后，成为盘旋飞鸟的饲料。

我看这电影时，并没有什么特别感觉，甚至觉得有点闷，但是当天晚上，我在睡梦中醒来，脑子里一片荒漠的颜色，却突然悲从中来，自己一生的悲哀，以至于别人及全人类的悲哀，都在那一刻重重地把我侵占。

第二部电影是《黑炮事件》。这个故事比较复杂，但是对我来说，故事的情节只是衬托一个主题——一个中国人所追求的理想典型。电影的主人公，在出差时遗失了一枚棋子，便发个电报给旅馆经理人，叫他去找。结果引起满城风雨，被步步为营的单位上司怀疑他在搞间谍活动，酿成“黑炮事件”。最后真相大白，证实这不过是一场误会。男主角无辜受累，却丝毫不在意，带着平常心，走到公园与小孩子玩游戏！

并不是这男人毫无火气，在遇上洋人贬低中国时，他据理力争，但是在自己被委屈时，却是那样地不上心。在那身不由己的大时代

冲击的背景下，导演塑造了一个令人身心扩展的人物。看过阿Q式或丑陋的中国人，这个中国人的新形象，实在给人带来一股清新。

故事终结时的一段对话尤其有趣。负责调查这宗事件的老干部问男主角说：“我真不明白，一副新象棋只费一块钱，你为什么要花两块钱打电报去找一枚棋子？”男主角答：“一副象棋失掉一枚，怪别扭，不找回来总是觉得不妥当！”

宁愿花高价去找一枚失掉的棋子，这一股好像不切实际的精神，正是这个人物的可爱之处。

第三部电影是《活着》。一个“二世祖”式的人物，在旧家庭的制度下，是个连走路也要仆人背着的赌徒。他经历过旧社会，经历过民国……一家四口，在大时代的波涛中漂浮。这家庭中所发生的一切事情、信念、人际关系，以至生死，都与社会的转变有关。

他们八岁的儿子在倦得张不开眼时，被另一个也倦得张不开眼的司机撞死。女儿生孩子时，他们，特地找来一个下放的大夫，以防不测。只是那饥饿得连吞七个馒头再加一大碗水的产科专家，自身难保，绝望的父母亲还是眼睁睁地看着女儿难产死去。一家人被时代的巨轮翻来覆去，大部分时间都无法了解外面发生的事。磨难一波又一波，人的无奈与无能被表现到淋漓尽致。

但是他们始终坚硬地活着。

剧终时，两位老人取下孙儿手中的一只小鸡雏，放在一只收藏已久的木箱中。这木箱曾经随着老人历经了三个不同的时代，原本用来载着男人用以谋生的木偶。一生的失落，到最后，旧箱子仍可用来赡养着新生命。祖孙三人，心平气和地一同赏玩小鸡。

这三部电影，说的其实是同一故事，一个人生存在逆境，却依然能够保持人的尊严，一种安天乐命，一种百折不挠，不是惊天动地，却是充满着希望与信心。

在这让人混乱的高科技新年代，我们更需要人的故事。

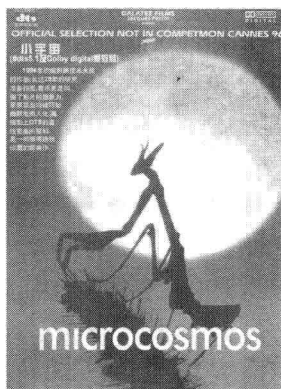
——李维榕博士（著名家庭治疗师、
香港大学家庭研究院总监、《家庭故事》丛书作者）

感受生活，热爱生命（自序）

——从电影《点虫虫》谈起

关于《点虫虫》(Microcosmos):

法国影片。获1996年凯撒电影节最佳摄影和剪辑奖。影片用高超的摄影技术，纤毫毕现地展现出林木草丛间的昆虫世界。



看《点虫虫》，不能不惊叹，一花一世界，原来是真的。

放大无数倍之后，草叶上的一滴水，七彩斑斓，就像有生命一样。看着那滴水一点一点蒸发、消失，竟让人有些着急和不忍心。虽然明知道世间有无数美好的东西，毕竟，少了那一滴水。

迎着光，看那缓慢而优雅地爬行过来的，半透明的触角和身体晶莹剔透、光彩照人，一时竟不知到底是什么。走近了，定睛细看才发现，这么美丽耀眼的，居然是平时绝不起眼的蜗牛。

很少想到，就在我们脚底下，还有这样一个精彩而不为人知的世界。影片没有剧情，没有对白，配乐有如天籁之音，让人更加屏息凝神，倾听和观赏。在大自然的神奇面前，语言一时间变

得苍白无力，只能赞一声：真美！

生活原来可以这样美丽！

难怪罗丹要说：“生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”想来真正懂得这一点，是要花时间的。现代人欲望多，也感觉选择很多，遇到的人、事、物，但凡觉得不满意了，经常下意识地以为，换一个就会好，下一个可能更好，或者更适合自己。比较少想到：很多时候，不是饭菜太没味道，而是我们没有胃口。不是工作枯燥乏味，而是我们缺少发现和享受乐趣的能力。不是生活中没有机会，而是我们看不见，或没有准备好，于是把握不住。就像从来不缺少美一样，生活中也从不缺少幸福快乐，缺少的只是感受快乐的心情和把握幸福的力量。

据说，拍摄《点虫虫》，有长达20年的研究准备工作。脚下的这个世界，是借助快速发展的现代技术，靠有心人的执著、心灵的丰富与敏锐，才能呈现在我们眼前。感动之余，我不由想，有这样的执著和敏锐，生活其实可以很简单，就是创造并分享美好的事物吧。借用2007年热播的电视剧《士兵突击》的说法：好好活，做有意义的事。好好活就有意义；有意义的事，就是好好活。

然而，怎么好好活，怎么活得健康、快乐、幸福、有尊严、有责任和使命、有光荣和梦想……说来简单，做来难。

怎样能够脚踏实地的好好活，或许有少数幸运的人，是生而知之的。

我们多数普通人，本来寄希望于学而知之。后来却发现，虽然在工作之前读过好几年或者十几年书，学过十八般武艺，可是跟身心健康和生活品质关系最密切的，却没怎么学过——没太学会如何了解自己真正要什么，怎样找到和确立适合自己的位置，如何面对压力和恼人的情绪，如何从挫折中复原，怎样面对人际冲突，怎样去发现和发展自己的长项、天赋、潜能……没有学会如何去爱，甚至，也没学好怎样踏实做事，怎样有效沟通。

恰恰是没学过没学好的这些领域，带来最多的困惑和挫折。

千百年来，人们在与天斗、与地斗、与人斗的过程中，已经

非常擅长应对外来的困境。宋代杨万里有一首小诗：“万山不许一溪奔，拦得溪声日夜喧。到得前头山脚尽，堂堂溪水出前村。”把坚持到胜利后的扬眉吐气心情，抒写得淋漓尽致：我是被压制、被排挤过，我曾不甘心、挣扎奋进了很久。那又怎么样呢？我走过来了，你们终归拦不住我！

能突破外来的困境，真是让人从心底里得意。然而，如果那困境更多来自于内心呢？还适用这样对抗与战斗的方式吗？

见过某位作家的只言片语：他与好友曾漫步在异国街头，看到一位街头艺术家，用玻璃吹制出各种人、物、平衡装置等等，水平很高。其中一件尤其让人爱不释手——那是一个人困在网中苦苦挣扎，其实网眼很大，根本困不住他，但那个人显然不知道这一点，表情极为痛苦。那件艺术品，叫做“心囚”。——看了这个片段后，我常常想：心理学的重要功能之一，是让看不见的被看见。

某种意义上，很多人都曾是或仍是那个困在心网中的心囚。心理疾病或精神疾病，是已经受困太深的表现。让普通人更有切身之感的困顿困惑困扰，常常是，为什么付出那么多，比别人辛苦劳累，还是没有得到我想要的？为什么受伤的总是我？为什么我觉得一切都很乏味，没意思？过去的经历，放不下；未来的前景，看不到，或者想起来会有些恐慌；人为什么要活着？为什么物质极大丰富之后，看起来选择很多，可我们还是没有得到向往的快乐、幸福和心灵的自由？

科学与技术，帮我们打理好外部世界。而后发现，人类对内心的了解还没有对外太空的了解多，困而学之的人，开始纷纷选择不同的路径往内心走：哲学、心理学、宗教……有人想找答案，有人想寻求解释，有人在寻找解决。

我也是一个困而学之的人，总算，在学习心理学的过程中，学会了从不自信无目标，到快乐工作，分享幸福。

见过有识者发出呼吁：“每个现代人，一生中都需要接受至少一次基础心理教育，如同学习识字、算术一样。今天，心理健康已经成为人的最基本的生存条件。它使人，成为一个完整的人。”

(徐浩渊：《我们都有心理伤痕》) 我一直好奇，我所钟爱的心理学中，哪些属于现代人必备的基础常识？了解心理学的哪些东西，可以帮人过得更好，更健康和快乐？

这本书当然不是答案，事实上我们真正需要的，也从来不是别人的答案，而是在困惑混乱时，如何去找到自己的解决。这本书，是在路上的分享。这一份边走边唱地分享，期望能带给关心身心健康和生活品质的读者，另一种视角，另一种感受，激发出一份领悟和觉察。



致 谢

我是到最近两年，才常有热爱生命的切身体验。以往陷在细枝末节里找不到自己的时候居多。能够拥有自己的生命，享受生活，单为这一点，也常在想到父母时，心怀感恩。曾经在工作坊里做过想象练习，去看父母背后世世代代的祖先，感受生命长河经由他们，传到我这里，生命的力量生生不息。

一路走来，我遇到过诸多良师益友。从我的高中语文老师、徐州一中王兴华先生那里，懂得什么是敬业、对教育对讲台的热爱与投入。从我的研究生导师、北京大学心理系韩凯教授身上，感受到老一代学人的治学严谨，和对学生的深切关怀。我学咨询的启蒙老师徐浩渊博士，后来督导过我三年；理想主义者情怀、洞烛世情的老辣和孩童式的天真，在她身上奇妙地交融。本书中一些案例和网友心得分享，摘自她创办的心育心网站。书后大部分注解，也参考了心育心网站的心理学辞典。

我学习心理治疗的过程中，有些人有些课影响深远。我的三年治疗实战启蒙，在美国心理剧训练师龚铎博士的工作坊里完成；早先我没见过一流高手的治疗现场，一直对治疗效果将信将疑；2004年看过她做心理剧，才开始对心理治疗有信心。龚老师凌云健笔任纵横的力度罕有人能及，我能学到心理剧所推重的创造力便可满足。为此也不时提醒自己，要有创意地生活。加拿大家庭治疗师玛利亚·葛莫莉（Maria Gomori）博士，让我看到个人修为的高度，真

正的一致和表里如一。她所散发出来的爱与尊重，令大师名号之类的一切外物，都变得不再重要。学习系统排列的过程中，我懂得和完全接受了自己的原生家庭。当然，接纳父母和接纳自己，差不多是一回事儿。经历过美国催眠师斯蒂芬·吉利根（Stephen Gilligan）博士的催眠营，和美国NLP导师罗伯特·迪尔茨（Robert Dilts）夫妇的身份教练，我才与内在深有连结，真正开放而平和，可以做回真实的自己，脚踏实地生活。几年中，体验过前行者几十年功力的精湛深邃，也看过青年同行们数年有成的颖悟敏捷，让我对包括自己在内的后来人，满怀希望和信心。

感谢生命中一段段相遇。近十年前，我第一次参与公益心理热线遇到的“线头儿”范丽华，是我见过的所有人中，状态最令人羡慕的。她不管做什么，都做得有声有色，不论玩什么，都玩得尽兴尽情；人到中年已经功成身退，专心享受生活。回想起前年我过生日时，我们白天在云南泸沽湖上泛舟，晚上在丽江的束河古镇喝酒，不知何时能再同游。感谢梁宇虹、廖芳怡、安芹、齐秀敏、李开彤、程兰英、郑立峰……无论是多年相知，分享过生命中的忧伤和飞扬的喜悦，或是曾经同行共事，相互砥砺，朋友们的关怀、肯定、信任和支持成为我的力量。感谢骆玉明、杨眉、陆小娅……偶然倾盖中得到的欣赏和鼓励，让我惊喜而感动。感谢2004 - 2005年间，我发起的北京心理剧小组中，到场过的每一位。我们曾在交会中互放过光亮；那也是我组织的第一个团体，所有的经验教训、分享和反馈，都弥足珍贵。

最后，感谢本书责编李征，因她的提议，才有了这本书。

2008年11月



目录



电影中的心理学

真实的生活 /2

- 坚韧的生命力——电影《活着》 /2
- 一生何求——电影《公民凯恩》 /9
- 有意无意的选择——电影《彗星美人》 /13
- 小孩子穿大衣服——电影《幻想曲》 /20
- 内心深处的渴望——电影《人工智能》 /30
- 先爱己，再爱邻——电影《天使艾美丽》 /36
- 从理想化他人到依靠自己——电影《绿野仙踪》 /45
- 未知的自己——电影《两生花》 /52
- 真实的生活——电影《楚门的世界》 /59
- 生命中飞扬的喜悦——电影《音乐之声》 /64

走过人生四季 /68

- 纯真与挚爱——电影《E.T. 外星人》 /68
- 期望，失望与绝望——电影《小偷》 /71
- 压力与转折——电影《女人香》 /77
- 心理上的长大成人——电影《毕业生》 /83
- 初涉职场——电影《时尚女魔头》 /89
- 心理控制与被控制——电影《煤气灯下》 /93
- 未完成情结——电影《第六感》 /100
- 东方式父子——电影《千里走单骑》、《向日葵》 /109
- 爱与怕——电影《断背山》 /118

天才与疯狂——电影《美丽心灵》 /124

改变是怎样发生的？ /131

接受不可改变的——电影《卿何薄命》 /131

因势利导：将弱点化为特点——电影《小飞象》 /140

改变所能改变的——电影《千与千寻》《美丽人生》 /145

相亲相爱的一家人——电影《阳光小美女》 /151

心上的重担卸落——电影《普通人》 /157

心相遇与改变——电影《当尼采哭泣》 /164

情感与认知的平衡——电影《心灵捕手》 /171

既要见木，也要见林——电影《女王》 /178

唤醒心灵——电影《放牛班的春天》 /185

行动改变生存——电影《肖申克的救赎》 /190



看电影的心理学

入戏容易出戏难？——电影《红菱艳》 /197

情感卷入：共鸣和投射——电影《无间道》 /205

情感体验与心理满足——电影《勇敢的心》 /214

在电影中看见什么——电影《罗生门》与选择性加工 /219

宿命感与新的可能性——电影《暴雨将至》 /223

因为懂得，所以慈悲——电影《金色池塘》 /228

到达，而后离开——电影《辛德勒的名单》 /238

一日长于百年——电影人生 /242

看电影与自我治疗

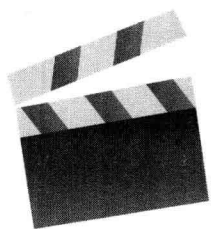
——从电影《深夜加油站遇见苏格拉底》谈起 /246

心灵的自由——看电影《笑傲江湖》（代后记） /257

附录一 /264

附录二 /265

「电影中的心理学」

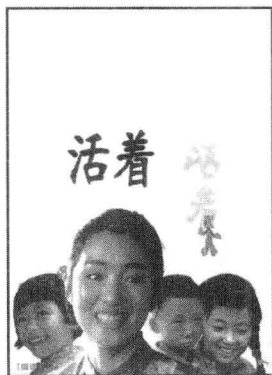


真实的生活

坚韧的生命力——电影《活着》

生命是美好的，但有时它也会令你痛得要命。但你知道，你能同时经验两者，这是多么美好的一件事情！

——斯蒂芬·吉利根（美国催眠师）



关于《活着》：

中国影片。根据余华同名小说改编。张艺谋导演，葛优、巩俐主演。





[剧情]

上个世纪40年代，徐福贵是大户人家少爷，游手好闲，在赌桌上把房子输给了皮影戏班主——对方早看上了他家那一院房。福贵的妻子怀着身孕，带着女儿含恨回了娘家。一年后，福贵勉力养活自己 and 老母亲，妻子带着一双儿女回来了。福贵开始操办皮影戏班养家糊口。不久，他跟同伴都被国民党抓了壮丁。福贵在战场上从死人堆里爬出来，做了共产党军队的俘虏后，才能够还乡，他没能见上母亲最后一面。这时可爱的女儿已经因病成了哑巴。当年的皮影戏班主作为地主被处决，福贵吓得魂飞魄散——那年如果没有输掉房子，现在这五枪打的就是他了。

50年代，砸锅大炼钢铁的热潮中，福贵的皮影戏箱都险些被拆开，拿铁丝去炼钢。上小学的儿子死于意外。

60年代，徐家那美丽而不能说话的女儿，有了一段美满姻缘。却在生下儿子后，死于大出血——医生们作为反动学术权威都被打倒；占领了医院的学生们，不知道如何处理突发状况。

以后，外孙慢慢长大，已经能记得妈妈和舅舅的名字了，福贵夫妇和女婿带着外孙去给女儿上坟。回到家里，虽不完整，仍是一家人在一起。舒缓凄美的音乐声中，影片戛然而止。

曾经见过网上一句俏皮话：生，容易；活，容易；生活，不容易。

看完《活着》，却让人沉重地发现，有些年代，单是

活，就很不容易。

这部电影里充满了意料之外的反讽：皮影戏班主煞费苦心赢得了徐家的房产，几年之后却为这房子送了命。福贵催促没睡好的儿子去学校，因为区长要来视察。新中国成立后的福贵早就没有了当年的大少爷派头，十分小心谨慎，一点不敢行差踏错。想不到区长开车失误，导致福贵的儿子送了命。而这位区长，正是当年跟他一起被抓壮丁、一起做俘虏的同伴。

福贵的女儿生产前，女婿找来了被关押的一位教授，妇产科的第一把刀，指望万一产妇遇上什么，教授能帮帮忙；福贵听说教授饿了三天没吃东西，连忙去买了七个馒头给他。待到抢救产妇时，教授撑得不行了，无法出手相助。多年后给女儿上坟时，福贵仍不禁懊悔地说起：当初我要是没有给他买馒头，说不定女儿还能活着。

电影已经砍掉了小说原作的最后一部分：原作中，女儿死后，福贵的妻子也很快去世；几年后，女婿、小外孙也先后意外身亡。最终，福贵自己赶着一头老牛耕田，给牛起了个名字也叫福贵。一天劳作后，老人赶着老牛远去，用粗哑的声音唱着：少年去游荡，中年想掘藏，老年做和尚。

电影做这样的处理，去掉了后来那些惨痛部分，不知是不是怕电影的基调太沉重了，怕观众受不了。而小说中，很朴实地接受了这份沉重与惨痛。小说里：老人福贵自己说：“做人还是平常点好。……像我这样，说起来是越混越没出息，可寿命长，我认识的人一个挨着一个死去，我还活着。”一句“我

