

# 看电影 学心理学

郑世彦——著

**Movies and  
Psychotherapy**



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

看电影  
学心理学

郑世彦——著

Movies and Psychotherapy



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

Kan Dianying Xue Xinlixue

图书在版编目 (CIP) 数据

看电影学心理学 / 郑世彦著. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5598-0045-9

I. ①看… II. ①郑… III. ①电影—艺术心理学  
IV. ①J90-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 281687 号

广西师范大学出版社出版发行

( 广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码: 541004 )  
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

广西广大印务有限责任公司印刷

( 桂林市临桂区秧塘工业园西城大道北侧广西师范大学出版社集团有限公司创意产业园内 邮政编码: 541100 )

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 9.25 字数: 225 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

印数: 00 001~10 000 册 定价: 45.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 序一 观影何以疗心



让电影走进心灵，解读人生的各种信息，成为人们情感的镜子和未来生活的“测试器”，并且借以克服我们“时代的神经症人格”，这是本书作者的一个心愿。

电影艺术的魅力，就在于可以使观众暂时丢开由压力、焦虑、忧郁等元素组成的实际情绪的种种牵制，也暂时摆脱对于人际关系、经济职业等因素的痴迷，唤起心中视觉的意象，诱发人们或温暖、或甜美、或忧伤、或激奋的种种联想，从而得到某种心理的投射或满足，这就是“看电影学心理学”的秘密所在。

电影向我们展示出来的是一种堪比生命形式的空间。这种空间有时是一种终极、整体的意象，一种“天人感应”，一种“人心通天”的审美和高远的意象。它只照亮了事物的一面，而使另一面的阴影显得更大，由此产生了古代哲学家所创造的种种幻想，代替了现实生活中人的智慧中那些摇曳不定的灵光。所以电影是一种白日梦，容易和心理学结缘，相依相伴。

当然，从更高层次上，电影要能起到心理治疗的作用，就必须在“审美电场”上保持必要的张力。看电影是一种智力系统的协调变化，让

观众在观影过程中，经过痛苦的矛盾和内心的搏斗，不断克服困难，自我超越，使生息在尘世之中的自我得以从俗界中解脱。

本书的作者在读研究生期间，就对心理学和电影有极其敏锐的独特感知，撰写分析、评论行云流水，奇思妙想迭出，素有“鬼才”和“圣手”之称。这本书是体现他才华的一面棱镜，折射了许多来自心理咨询现场的信息。

但是电影要能够起到心理治疗的作用，还不能忽视另一个重要的因素，即拉开心理距离，制造空间。之所以电影中的视觉艺术和听觉艺术能成为治疗的艺术，而烹调艺术不能，其原因在于味觉缺乏实际的空间距离感。心理距离是一种特殊艺术构成的心理状态，是介于或插入我们与对象之间的一种状态，使我们在主观投入时也能客观审视、分析、评判、观察、欣赏对象。从这个意义上说，每个人都有机会成为一个电影心理学家。

电影的心理空间构成过程，从一定意义上讲，可以理解为由电影编剧、导演和演员、观众（包括评论家）这三个环节组接的信息传递过程。仁者见仁，智者见智，“一千个读者眼里有一千个哈姆雷特”。因此，电影心理治疗者在观影的过程中，也要注意电影作品内容的多义性、结构的开放性和情绪的朦胧性。它们是连接个体意识和潜意识的桥梁。要注意电影内容中时间的情境化和空间的信息化，以电影作品的“召唤结构”来积极呼应观众的“期待视野”，不断提高电影作品的质量和层次，这是对今后发展的期许。

本书的作者在分析电影作品时，像X射线一般，把剧中人物的病态、被压抑的欲望、作品的象征和隐喻，以及人格的伪装和倒错，都抽丝剥茧，剖析得淋漓尽致，把一些被人忽视的微言大义和人生哲理一一展露

无遗，令人拍案叫绝。

特作此序并荐之。

徐光兴

华东师范大学心理与认知科学学院教授

2017年春

## 序二 光影中见真知



首先我要感谢世彦邀请我为他的这本书写序。因此之故，我认真读了他的书稿，收获可谓大矣。

这本书读来不仅有益，而且有趣。看上去不大言语的世彦把书写得如此生动、深刻而精练，让我赞叹。

我与世彦结识，大概是在 2010 年。有一天他跟我联系，提到我翻译的一本书《在生命最深处与人相遇：欧文·亚隆思想传记》（朱瑟琳·乔瑟尔森著），我才知道，他早已开始关注存在取向的心理治疗。当时，我正与霍夫曼和杨吉膺一起联络国内外同行共同筹办存在主义心理学国际会议，国内孙立哲先生和陶来恒教授有了积极的回应。于是我们一同主办了第一届存在主义心理学国际大会（2010 年于南京）。霍夫曼召集了一批美国存在-人本心理学家前来参会，如施奈德、克雷格、塞琳、孟德洛维兹、巴格迪尔、安格瓦斯基等，国内也有一批专家学者参加，我们也邀请了世彦。此后，每届存在主义心理学国际会议（2012 年于上海，2014 年于广州）上都会见到世彦的身影。他在会议上做的报告常常与电影心理学有关，并与国内外与会讲员有许多交流。

在南京直面心理咨询研究所，世彦也是常客，在这里举办电影与心理学讲座，参加存在-人本心理学研讨会、工作坊等。

世彦是我遇到的最执着的年轻人，那么安静，却很深邃，让我想到“静水深流”。从他的书中也可以读出，他有一颗宽容的心。这是天生的吗？我总这样想。世彦身上有一种潇然清散的风致，不是学来的，也不是修来的，而是天然长出来的。像我等性情峻急之人，自是万万学不来的，也就不勉为其难了。

世彦选取电影心理学的视角中有一种直探心灵的疗愈。这让我想到一个案例：有一个父亲，看到儿子出现严重的心理问题，心灵受到“症状”的禁锢。基于爱和信念，他一边带儿子在各地寻访心理咨询师，同时又亲自和儿子探索一条疗愈之道——跟儿子一起看电影。几年来，他跟儿子一起看了几百部电影，最终帮助儿子从心灵的禁锢中走出来，重获自由。我作为一个直面心理医者，对这位父亲满怀敬意。父亲与儿子一起看电影，这本身就是一个疗愈的仪式，通过这个仪式，电影中的疗愈因素得以传递，而父子之间的爱也得以传递，实现的是一种“关系的疗愈”。

电影也是一种仪式，通过它，爱在流动，实现了疗愈。可以想见，当那对父子走进电影院，融入电影的情节，也就进入一个疗源丰盈的领域——可以观看自己，从而理解自己；可以激发情感，同时增强理性；可以探索现实，发现真相，并且面对真相。生活的本质在电影里汇聚——会有受伤，也会有医治；会被击碎，却会重新整合；时时产生觉察，处处获得释放；有面对死亡的焦虑，也会发现存在的意义；有症状与欲求，也有关系与爱；有人性的阴影，也有精神的渊源……现在，借着读世彦的书，我们也在跟他一起看电影，可以从中领略许多，时有感发。

世彦接受过良好的心理学教育，现在做心理学编辑。他阅读广，思考深，还有心理咨询的实践，又真正用心于此，可谓学养深厚，根基扎实。他的书借电影抒发个人感悟，是夫子自道，是贤士自况，融通心理

学与人类文化各个领域，在其中发现许多共鸣之处。他旁征博引，左右逢源，古今中外信手拈来，恰到好处。其中有许多隽永的典故、妙趣横生的故事、充满智性而诙谐的阐释、出人意料的提问，以及各种轶闻趣事，皆发人深省，让人恍然悟得。

这本书还有一个传播心理学知识、普及心理学教育的意图，却不是教科书那副“我来教你心理学”的面孔。那不是世彦的做派。他深得寓教于乐之真谛，在每一章电影评述之后，都会附带一个你一定会喜欢的小小“礼品袋”，叫“知识链接”，让你学在其中，悟在其中，乐在其中，不知不觉已经颇懂一些心理学了。

古人说开卷有益，这本书的益处是其疗愈性、成长性、知识性、趣味性。令人佩服的是，一些想来都会让人觉得生硬、艰涩的心理学原理、概念，世彦却用生动形象的语言、例子、故事把它们一一表现出来，真是妙笔生花。同时又会给你惯常的经验与思考带来一种冲击，直让人感叹“原来如此啊！”

世彦选取的电影大多是西方电影，这也难怪。西方电影与心理学结缘已久，探索之精深，表现之到位，的确是中国电影难以企及的。在我看来，中国电影有心理，却难说有心理学。中国电影也有心理疗愈，却缺乏心理疗愈的意识。但也有例外，在周星驰的电影里二者兼而有之，世彦这本书开篇便讲到周星驰的《喜剧之王》，向各位读者抛出了一个切身的问题：“其实你是谁？”在我看来，周星驰的许多电影还可以大书特书，比如他2013年的电影《西游·降魔篇》，我由此联想到如何做一位“直面医者”。（见王学富，《直面医者：观看〈西游·降魔篇〉所想》。）

一个多世纪前，心理学在西方出现，也很快传入中国，但后来就中

断了。真正说来，心理咨询在中国也不过三十年的历史。中国电影与心理学的结缘似乎没有发生。中国电影中所表现的心理学，大多是故弄玄虚，真实性和深度都不够，常用病理诊断的眼光来看当事人，视之为病人、怪异者，有意刺激观众的猎奇心理。电视上的心理访谈节目算是有些专业性质，但也有似是而非的表演性，为了收视率而削足适履，要把节目制作得“好看”，追求一种戏剧化效果。更有一些不伦不类的娱乐节目，以心理学之名误导观众，故意拿当事人开涮，安排一些伶牙俐齿的人对当事人的“奇言怪行”进行围攻，其中充斥着道德评判与指责，还有各种搞怪、搞笑的东西，缺乏对人起码的尊重，却有肆意的浅薄、自大、狂妄。这哪里称得上是心理学。

如同世彦在书中所说的，心理学是看重人的，是敬畏生命的；对人有关怀与体察，对人性有尊重；是关系的，疗愈的，成长的；是艺术的，谦逊的，有悲悯之心的。说起来我不免有这样的感慨：我做心理咨询二十年，接触的许多被贴上各样病理诊断标签的人，却是对生命品质有执着追求的人，他们追求一种精神或心灵意义上的纯粹，世界无法满足他们；他们想过更好的生活，想成为更好的自己，但在成长过程中遭受伤害、剥夺、压抑；他们最渴望得到情感、爱、价值，世界却很少给他们这些。从本质上说，“症状”如同马克思对宗教的理解，是被压迫生灵的叹息，是无情世界的情感，是没有精神制度的精神。

被“症状”所困的人，常常被内疚感深深折磨，但在人性的意义上，他们高于那些良心泯灭的人；他们的心灵太单纯，不愿屈服于庸俗的势力，因此常有困厄，但在生命的品质上，他们高于那些如鱼得水的人；他们更加敏感，因而会有各样的情绪困扰，但在情感的丰富性上，他们高于那些感情淡漠、麻木不仁的人。他们的思维或认知或许会执着于一时一地一点，但他们并不是一般人所理解的“头脑有问题”，相反，他们

在智能上高于生活中许多普通的人。甚至“健康”的标准也并不适用于他们中间的一些人，因为他们更具有潜在的创造力，只是暂时没有找到表现的方式。他们总在反思自己和生活，虽然他们的反思中有局限和阻碍，但他们比那些从不反思的人活得更“存在”，虽然也会更痛苦。世界上有许多的“成功者”并不具备像他们一样的存在品质。心理咨询不要要求他们去学习适应社会，而是强调让一个人充分活出自己的独特；心理学也不是让他们在关系里不断妥协，在大多数的情况下，他们需要学习的是做出适当的抵抗；他们不是听凭自己用防御的方式应付人生，而是回归本真，直面自己的现实。他们并不是孤立的异类，事实上我们每个人都分享了他们生命的某些部分。世界不应因为他们有问题而羞愧，世界本该因为自己有问题而自愧。

“存在主义治疗是我最喜欢的取向（没有之一）！”这是世彦的宣称。

存在治疗有一个取向，就是“非病理化”。最近，世界存在治疗大会在伦敦召开。有一群来自世界各国的存在治疗领域的心理学家一直在进行一项重要的工作：对“存在治疗”做出定义。其中，有人甚至重新阐释了“治疗”这个词本身，强调其助益性，而淡化其治疗性。世彦书中所引述的一位丹麦存在治疗学家雅各布森就是其中之一，他在《存在主义心理学的邀请》一书中有这样一段话：“心理学绝不仅仅是为了诊断心理疾病；心理学还要给人们展示一种可能性——他们可以建立一种更丰富的存在，达成一种更有活力的生活，勇于与风险相遇，接近幸福和爱的状态，以及接纳生活中的好与不好。”

世彦是一个存在主义者，有“存在”思考的意趣与深度。在这本书中，我们可以很明显地看到一个“存在”的视角。世彦也自称是一个存在主义取向的治疗师，同时又是中国存在心理学领域的一个学者和译介

者。这些年来，他参加存在心理学会议，发表文章，翻译文章和书籍，写书和编书，策划存在心理治疗译丛，带领存在研讨小组，做心理学讲座，带工作坊，还从事心理治疗实践，发展其存在主义治疗取向的实践力和专业实力。

我很自豪地引世彦为同道。就我个人而言，二十年来，我一直在中国文化背景中从事心理治疗，致力于探索和创导中国本土的心理学方法——直面分析疗法。近年来，我与西方存在治疗领域的心理学家接触颇多，进行对话，一方面向他们介绍“直面”，另一方面也尽力推动存在模式的心理治疗在中国的发展。世彦书中提及的一些人，如霍夫曼、施奈德、克雷格、孟德洛维兹、德意珍、鲁宾、巴格迪尔、斯皮内利、雅各布森等，皆是我所认识的当今世界存在治疗领域的杰出治疗师，其中有些人还是我的挚友和兄弟。因此在世彦的书中时而读到他们的名字，感到十分亲切。书中也有我读过且喜爱的前一代存在治疗领域的创导者，如罗洛·梅、弗兰克尔、亚隆，也是读者可以进一步去了解的人物。

这些年来，在组织和参与中西方存在心理学领域的交流活动中，我有一个发现：在中国，真正意义的存在治疗师并不多，与西方同行的对话还不能达到同一个层面。所幸的是，在我认识的人中有了世彦，也有了其他一些奋进的年轻人，他们对存在治疗有热情，并且奋力前行，让我十分欣喜。我期待在这个领域里有更多的专业人才涌现出来，他们兼中魂与西才，谋中西之融通，得珠联而璧合。

虽然我自以为了解世彦，但读了他的书之后，我才知道我对他的了解很有限。这本书是他这些年来暗暗孕育的一粒珍珠，我相信，出版之后，人们就会看到那璀璨的光亮。这本质，这光亮，也用老子的一句话来形容吧：“直而不肆，光而不耀。”这话里透露出一种多么真切的直面

精神啊。我也用“直而不肆，光而不耀”来形容直面医者的品质。

本书名曰“看电影学心理学”。读此书，学心理；可养心，可疗心。  
信然！

王学富

南京直面心理咨询研究所



电影与心理治疗之间有着很奇妙的关系。

最为人津津乐道的就是，电影和精神分析学竟诞生于同一年。

1895年12月28日，法国的卢米埃尔兄弟邀请了巴黎的一些社会名流来到一间地下室，在黑暗中，人们在一块白布上看到了逼真的活动的画面。一位记者这样报道：“一辆马车被飞跑着的马拉着迎面跑来，我邻座的一位女客看到这一景象竟十分害怕，以致突然站了起来。”实际上，他们所观看的就是世界上第一部真正的电影。后来，人们把这一天定为电影诞生日，而卢米埃尔兄弟也被称为“现代电影之父”。

如你将在本书中看到的，早在1882年6月，布洛伊尔就完成了对安娜·O的分析。随后在11月，他对弗洛伊德说起了这次奇异的治疗，尽管后者当时还是个毛头小子，但他被这个故事深深地打动了。大概过了三年，弗洛伊德来到巴黎，在沙可手下学习，他还不忘跟老师提起这个案例，可惜老师对此不感兴趣。又过了几年，弗洛伊德自己接手了好几个癔症的病例，1893年1月1日，他与布洛伊尔联合发表了一篇关于癔症的研究文章，名为《论癔症的心理机制：绪言》。这篇文章引起了较大的反响，很多报刊进行了转载和讨论，弗洛伊德说这将“意味着我们与同行之间的长期战斗”。1895年5月，在收集了更多的案例材料之后，两

人合著的《癡症研究》终于出版了，这标志着精神分析学的诞生。

那么，同年诞生的电影和精神分析学之间有什么内在联系吗？

法国艺术史家丹纳在其著作《艺术哲学》中说道：“自然界有它的气候，气候的变化决定这种那种植物的出现；精神方面也有它的气候，它的变化决定这种那种艺术的出现。”丹纳这里说的精神气候，实际上所指的就是一个时期的文化风俗和时代心理，它们和自然界的气候起着同样的作用，规定着这种或那种艺术形态以及心理病态的出现。

关于后者，即精神气候规定着心理病态，我并不是随便加上去的哦。弗洛伊德之后的女精神分析学家卡伦·霍尼（Karen Horney）说过：“一般而言，某一种文化中的大多数个人都不得面对同样一些问题。这一事实，意味着这些问题乃是由存在于该文化之中的特殊生活环境造就的。”这就是她所谓的“时代的神经症人格”。她指出，在我们的文化中，存在着某些固有的典型困境，这些困境反映在每一个人的生活中，成为人们内心的各种冲突，久而久之就可能导致神经症的形成。

那么，19世纪末期西方社会的精神气候或心理特征又是什么呢？很简单，三个字——“性压抑”，至少在弗洛伊德看来是如此。你见，或者不见，性的欲望就在那里。维多利亚时代的禁欲主义造成了歇斯底里症（hysteria，即癡症）的诞生。换句话说，这种性压抑导致人们出现了莫名其妙的症状，于是开始有人走进弗洛伊德的诊疗室。同时，这种性压抑还导致人们做各种各样的梦，于是他们就在弗洛伊德的诊疗室里叙述自己的梦。你看，1900年，弗洛伊德的第二部著作《梦的解析》出版了，其实他在1899年就写好了，尽管那里面有很多是他自己的梦。

但是，还有很大一部分人没有走进弗洛伊德的诊疗室，或者说，还有很大一部分人除了晚上做梦之外，他们还做着“白日梦”。有人拿起画笔，有人敲打字机，有人拿着指挥棒，也有人扛起了摄影机。电影，实

质上就是在造梦。我国著名剧作家田汉曾说：“酒、音乐与电影为人类三大杰作，电影年最稚，魔力也最大，以其能在白昼造梦也。”因此，今天的好莱坞被人们称为“梦工厂”，电影大师伯格曼形象地说道：“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。”

电影如梦，看电影如同进入梦境。电影理论家克里斯蒂安·麦茨（Christian Metz）认为，“梦与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，本我也要修饰矫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，观众选择走进影院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。”克里斯蒂安·麦茨直言道：“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。”

看一部电影，等于经历另一场人生。这句话有两个含义：一是指这场人生基本上是我们现实中无法企及的；二是指我们在看电影时人生经历被极大地拉长。做梦时，我们总感觉一个梦做了好久，可实际上一场梦不过才几分钟。在电影院，一场电影最多也不过两三个小时，但我们却好像跟随主人公历经数年甚至更久的岁月，大有“洞中方一日，世上已千年”的感觉。换句话说，多做梦或多看电影的人，在某种程度上比别人经历了更“长久”的人生。于是，就在“经历另一场人生”之时，梦和电影弥补了我们生活中太多的缺憾，极大地丰富了我们有限的人生。

实际上，还有一种方法可以弥补我们的缺憾、丰富我们的人生，那就是释放我们的无意识。或者如荣格所说，只有释放了我们的无意识，

我们才得以拥有一个完整的人生。无疑，释梦就是释放无意识。弗洛伊德说，梦是通往无意识的康庄大道。同样，拍电影也是在释放无意识。大卫·马梅（David Mamet）在《导演的功课》中说得好：“技术的目的是要解放无意识。你循着规则一步一步做，真正的创造力才会出来。若非如此，你将会被自己的知觉意识禁锢得无法动弹。因为意识总是想要讨好，想要有趣，所以意识总是会去找那些明显的、陈腔滥调的东西。因为这些东西都在过去成功过，所以有相当的安全性。创作者只有心灵解放后，而且被赋予某个任务的时候，才能让真正的创造力进入。”

换句话说，要拍一部好电影，或者说要拍好一部电影，导演和编剧首先要释放自己的无意识，发挥自己的创造力。“伟大的电影可以自由得像是一场主角梦境进展的记录。”大卫·马梅说，那些对此感兴趣的人一定会去阅读一些心理分析的书，那些书正是电影素材的宝库。在他推荐的书中，就有弗洛伊德著名的《梦的解析》以及荣格的自传《回忆·梦·思考》。而心理学家兼编剧威廉·尹迪克（William Indick）更是著写了一本《编剧心理学：在剧本中建构冲突》，他同样认为以精神分析的方法来了解和创造电影影像、角色和故事，对于电影创作者和电影编剧而言是一种无价的资源。

一部好的电影，经过导演和编剧的精心制作，一定涉及了主人公在心理上的某种转变和发展。比如，2008年大受欢迎的好莱坞影片《功夫熊猫》中的阿宝，从一开始做梦成为神龙大侠到后来梦想成真，他最终认识到成功的真相：这个世上其实没有什么秘籍，要靠的是自己努力打拼。《功夫熊猫2》里面的阿宝经历得更多，不但被对手打得遍体鳞伤，心灵的创伤也涌上心头。扮演治疗师身份的羊仙姑则对他说：“不要压抑它，让深藏的记忆释放出来。”最终，阿宝整合了他的无意识，明白了那些创伤已成过去，并没有决定他的现在。正如羊仙姑所说：“你选择成为