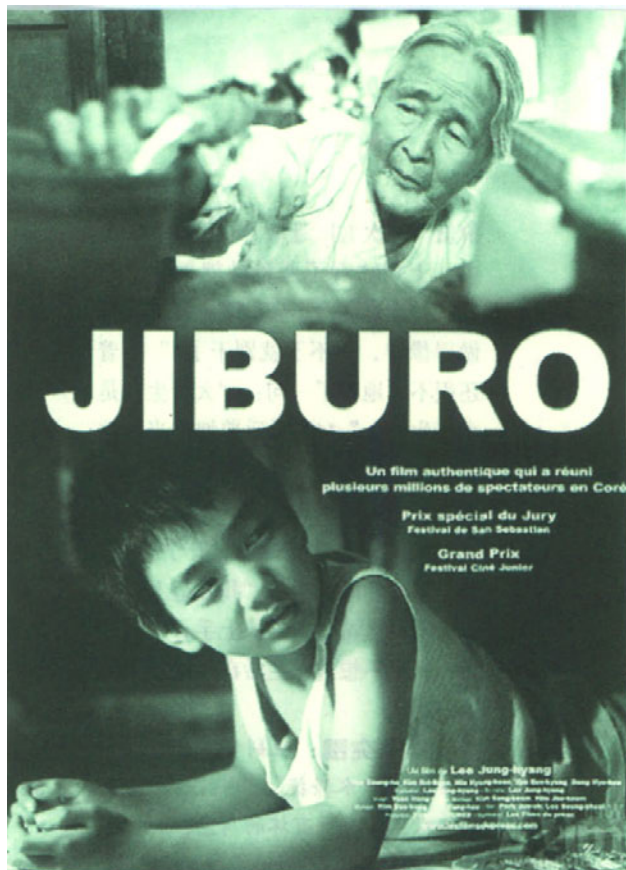


电影疗法：



治疗“都市病”的良方

◆文/ 王春华

在工作、生活、情感重压下的现代人，很多患上了“都市病”，有的人因长期面对枯燥单一的工作，失去了工作的激情；有的人面临失业的危机，对未来心灰意冷；而自己创业的人，脑子里总是塞满客户的要求，思想一刻也不得松懈……郁闷、灰心、沮丧、猜疑等各种思想问题，堆积成了都市人的精神疾病。以往心理有问题时，只能去看心理医生，然而，目前在英国的许多心理诊所中，正流行着一种用观看艺术电影为心理疾病患者治疗的方法。

用观看艺术电影为心理疾病患者治疗的方法，是一项新的、有效的心理疾病治疗方法。如果你觉得自己很痛苦，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，医生和患者要开始一次

令人兴奋的谈话，会让你完全恢复正常。当你离开医院后，你会很快很容易地与别人交流。

这种治疗方法的发明人，是英国著名心理医生贝尔尼·弗德。弗德医生自己从小就是个影迷，喜欢看各种艺术片，但直到15年前，他才将自己多年的爱好和职业结合在一起。他说，当时他偶然看到一部艺术片，片中主人公的遭遇，非常像自己正在治疗的一位被丈夫抛弃的女患者的遭遇，因此他突然产生灵感，随即将这部电影推荐给那位女患者，结果女患者受到启发，逐渐摆脱了心理障碍，获得了新的生活。弗德医生认为，“电影疗法”的关键是找到产生强烈共鸣的影片，“如果你感觉缺乏进取心，可以看《第一滴血》或《阿拉伯的劳伦斯》；如果对生活感到厌倦，可以看一下《天生爱

情狂》，第二天早上醒来，你就会充满激情”。

如果你的身体出现不适，也可以试着用“电影处方”给自己治一治。当然，电影处方和医生开的药方一样，也需要“对症下药”。

症状：消沉、绝望

电影处方：《小鞋子》

《肖申克的救赎》

影片《小鞋子》表现了两个普通儿童，以一种挣扎的方式，实现一个梦想的全过程。儿童最纯净的眼神，使他们的渴望具有了灼人的力量。当我们在不知不觉中，同主角一起渴望那双鞋子时，有一个念头会突然闯入脑海：我们不都在不同的境况下丢失过不同的“鞋子”吗？我们这样深深渴望过吗？这样不懈地努力过吗？自



然、质朴的真情，让我们在平凡的事件中，找寻到了生命的哲理，带着我们回到纯真澄净的世界。

很多人最爱励志电影《肖申克的救赎》。冤狱错判 30 年，人生最美好的年华在狱中度过，肖申克从近乎绝望到默默坚持，其中的漫长艰苦，远远大于他爬过的 500 米下水道。痛苦有多深，重获自由的快乐就有多大！肖申克在雨夜中的咆哮，足以感染每个深陷绝望、难以自拔的人。

症状：心理抑郁

电影处方：《谈谈情跳跳舞》

交谊舞神奇地改变了一个中年男人，每天早晨上班的路程，从无精打采变得兴致勃勃，地铁上无聊的等待，也忍不住练习舞步，因为贷款买房而压力重重的生活，突然变得充实和值得期待。其实重要的不是交谊舞，而是生活中出现了自己真正愿意投入的东西，有了愿意为之努力的目标，这也许是改变忧郁心理的重要过程。

症状：自卑失落

电影处方：《阿甘正传》

阿甘智商在正常水平之下，却做成了许多不可思议的事情。他太幸运？不，重要的是，当他知道要“跑”的时候，他会一直跑，永不停下。也许你找不到比阿甘更该自卑的人，和他比，你还有什么理由自卑？相信你也能被鼓舞，抬起头看看更远的天空。

症状：交流障碍

电影处方：《对她说》

《对她说》里的阿莉西亚处于“植物人”状态，身处人类交流的极限边缘，然而贝尼诺四年如一日地倾诉，坚信自己的表达能被所爱的人听到，坚信能够唤醒沉睡的爱人。虽然

经历了难以预料的不幸，贝尼诺甚至付出了生命，但最终他的爱却在阿莉西亚身上延续下去了。这是一部关于交流和沟通的至上宝典，相信你要是能体会到贝尼诺良苦用心的百分之一，也足以解决自己的问题了。交流的可贵和沟通的重要，你可以通过影片深刻体会并有所感悟。

症状：没有安全感

**电影处方：《第二春》
《穆丽尔的婚礼》**

在《第二春》里，雪莉一直对自己的一些缺点感到尴尬不已，但她的希腊情人却不这样认为，坦诚地告诉她说，这些缺点使得她成为一个真正的女人。这部影片可以激励中年妇女，因为它会让我们换一个视角看待美丽。

症状：人际关系淡漠

**电影处方：《爱在黎明破晓前》
《爱在日落余晖时》**

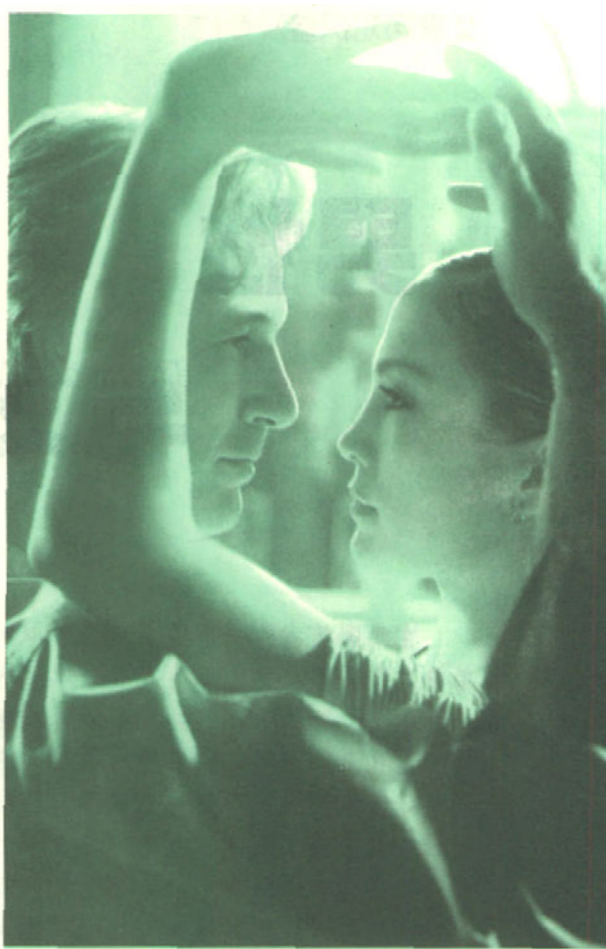
这两部影片对那些正在寻找人际关系意义的人而言，颇具吸引力，有助于激励人们讨论生活中一些事情的重要性。

症状：负债累累

**电影处方：好莱坞喜剧片
《钱之坑》**

生活中不少人会因为手头紧和欠银行债务而感到沮丧，这部影片可能会让你从头到尾大笑不止，你起码能发现自己尴尬处境的幽默之处。之后，你的心情可能会好一些，勇敢面对现实。

1986 年风靡欧美的喜剧片《钱之坑》，讲述的是一对经济并不宽松的夫妇，经过一番苦苦寻觅，终于买



到了一处廉价的房子，正准备过期待中的幸福生活，谁知房子的质量太差，今天房顶塌了、明天墙壁又有问题……房子总是出现各种各样的毛病，等待他们花钱去修，这栋房子成了名副其实的扔钱的“钱坑”，害得夫妇俩整日忙碌，闹出不少笑话。不过生活虽然拮据，但夫妇俩的心情却很好，俩人总是乐观地应对这些突如其来的问题。

症状：自私冷漠

电影处方：《爱·回家》

《爱·回家》是一部让大男人都能够无声落泪的电影。电影里的外婆代表了每个人记忆深处对亲人最深的爱，有一天我们被都市的繁华蒙住了双眼，在自私和冷漠中忘记了家的方向，但总会有一个亲人，在那里默默等待我们回家。