

美国学界对电影疗法作用原理的探索

田兆耀

(东南大学 人文学院 江苏 南京 210096)

〔摘要〕在深广的文化背景中,1990 年代前后美国学界兴起了电影疗法。美国学者对其作用原理的探索相当精彩。电影如梦,观影经验能加速脑内神经传导活动和认知处理的速度,修补异常的心理结构。电影能减轻压力,放松身心,活化人们的免疫系统,以喜剧片带来的笑、悲剧片引起的哭最有宣泄功能。来访者对电影情节和角色以不同方式的投射反映了自身的个性特质,这对治疗师来说至为宝贵。多元智能说、积极心理学理论的引入给电影疗法带来了崭新的景象。电影疗法在我国刚刚起步,域外研究具有显著的借鉴作用。

〔关键词〕电影疗法;生理层面;情感宣泄;投射;多元智能;积极心理学

〔中图分类号〕J90-05 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1671-511X(2019)01-0116-07

DOI:10.13916/j.cnki.issn1671-511x.2019.01.013

在第二次世界大战后不久,美国在经济上很快进入丰裕社会,好莱坞也重拾世界市场的优势,电影学在 1970 年代开始有研究生学位的教育。人们的思想比较活跃,垮掉的一代、女权主义、同性恋批评等取得了一定的社会影响。心理学在经典理论的基础上出现了新精神分析、人本心理学、认知心理学、神经心理学等派别。1980 年代末到新世纪,美国信息产业高速发展,经济发展状况大大优于其他国家,新的社会经济模式引发了跨学科的创造性思维。越是经济发达的国家,人们的生活越是富裕,精神压力也就越大,也就更强调精神的调节与满足。在深广的文化背景中,出现了作为大众文化干预的电影治疗。电影疗法将电影作为工具或方法用于心理治疗、心理咨询或生活辅导的过程中,充分发挥电影对人的积极影响,达到治疗心理创伤、转变情绪的效用,帮助个人、家庭或团体认识和处理实际的人生问题。它是精神病医生、心理咨询师、艺术治疗师、教育工作者等常用的一种方法,涉及电影学、心理学、教育学等学科的重大前沿理论问题。

在心理治疗领域研究将电影作为病人的康复课程可以上溯到 20 世纪七八十年代的一些理论,比如弗里茨和帕普等人的论文^①。杜肯、福斯特的研究表明,心理医生选择电影供患者个人观看或者和他人一起观看,教育界使用电影培育学生,呈明显增长趋势^②。克里斯蒂和麦格拉士等学者探索电影作为心理治疗的隐喻和行为仪式的特点^③。伯格-克柔斯、杰宁斯和巴鲁齐的《电影治疗:理论与实践》较为科学而正式地使用了“Cinematherapy”(又译电影治疗)一词。文中指出,电影疗法以电影作为心理治疗的辅助工具,使用的材料是视听资料,可以视为书目疗法(Bibliotherapy)在深广领域的延伸;电影能进一步为来访者和分析师提供可分享的经验 and 情感,能够巩固治疗联盟;电影给来访者提供观察学习的强有力的方法,提供选择不同观点和行为的多重机遇;电影促进家庭交流,打破

〔基金项目〕教育部人文社会科学规划基金项目“当代欧美电影疗法研究”(14YJA760031)阶段性成果。

〔作者简介〕田兆耀(1972—),男,江苏南京人,博士,东南大学人文学院副教授,研究方向:影视艺术学。

① Fritz G, Pope R O, “The Role of Cinema Seminar in Psychiatric Education”, *American Journal of Psychiatry*, 1979, 136, p207-210.

② Duncan K, Beck D, Granum R, “Ordinary People: Using a Popular Film in Group Therapy”, *Journal of Counseling and Development*, 1986, 65(1), 50-51. FOSTER, L H, “Cinematherapy in the Schools”, *Chi Sigma Iota Exemplar*, 1986, 16(3), p8.

③ Christie M, Mcgrath M, “Taking Up the Challenge: Film as a Therapeutic Metaphor and Action Ritual”, *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 1989, 8, p193-199.

障碍,帮助来访者构建乐观主义,深度理解自己的优势和弱点^①。此后电影疗法呈蓬勃发展的趋势,美国在此研究领域颇有影响的专家有:南内华达社区大学心理学教授、素有美国“电影疗法之父”的美誉的盖里·所罗门(SOLOMON, G.)^②,格莱曼·司图德文特(STURDEVANT, C. G.)、伯吉特·沃茨(WOLTZ, B.)、福阿特·乌卢斯(ULUS, F.)、约翰·荷斯雷(HESLEY, J. W.)、简·荷斯雷(HESLEY, Jan. G.)^③、尼尔·米侬(MINOW, N.)、伊安·尼米克(NIEMIEC, R. M.)、丹尼·韦丁(WEDDING, D.)、班克·格雷杰森(GREGERSON, M. B.)、南茜·培斯克(PESKE, N.)、毕沃里·韦斯特(WEST, B.)^④等等。电影和书籍类似,能提供娱乐、带来信息、提升智慧、促进领悟。电影疗法为什么能调节情绪、治疗心理疾病、培育智能,其独特性何在?这首先必须在理论上加以说明。美国学界对其作用机制做出了一些宝贵的探索。

一、观影经验与快速眼动睡眠的相似性

如今人们对快速眼动睡眠(Rapid Eye Movement Sleep, REM)、有梦睡眠比较熟悉,这要归功于阿瑟瑞斯基等人的心理学实验。人们入睡后睡眠大概经历5个阶段,睡眠的开始、浅睡眠阶段、沉睡阶段3和4,最后一个阶段是REM,然后开始依次返回到最初的非快速眼动睡眠(NREM)阶段。REM阶段,除脑波形态改变之外,受试者的眼球呈现快速跳动现象,在整个睡眠期间间隙性出现,每次出现约持续十分钟左右。人熟睡做梦时一个重要的特征是眼球的快速运动,人们在睡眠中做梦时 α 波就出现了。

1987年,美国的法兰辛·夏比洛(Dr. FRANCINE SHAPIRO)博士开发的心理康复技巧眼动脱敏再处理疗法(Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR)也是基于这一原理。根据研究,创伤和不愉快经验一旦发生,创伤记忆和负面资讯常被储存,凝滞在大脑右半球的身体知觉区,压垮正常的处理机制,使大脑本身的调适功能和健康的神经传导受到阻碍,因此造成了想法上的执着和知觉、情绪上的不适^⑤。在这样的情形下,让双眼的眼球有规律的移动,可以加速脑内神经传导活动和认知处理的速度,使阻滞的不幸记忆动摇,让正常的神经活动畅通。EMDR对恐惧症、创伤后应激障碍(Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)、忧郁症都有一定的疗效。“施行EMDR就好像在对人进行催眠,让对方的眼球左右来回快速运动,以便连接左右脑,藉以将患者导入一种冥想状态,促使 α 波出现。”^⑥在催眠中与在快速眼动睡眠资源配置的准备阶段,EMDR以相似的方法使用电影画面和角色,只是后者不用正式的入迷诱导。

冈斯、朗格、麦茨、米特里等电影理论大师都使用过“电影如梦”的比喻^⑦。影院要求黑暗的放映条件削弱了观众的清醒意识、自主自控意识。麦茨指出,电影是观影者“醒着的白日梦”,“‘电影状态’的幻想系数高于我们在现实生活中的知觉状态,‘电影状态’的逻辑系数低于我们在现实生活中

① Berg-cross L, Jennings P, Baruch R. “Cinematherapy: Theory and Application”, *Psychotherapy in Private Practice*, 1990(8), p135-156.

② 除文中引用的《影片治疗:电影激励你解决生活问题》外,所罗门还有《电影处方:看电影后早上给我打电话——200部电影帮你治愈生活问题》(The Motion Picture Prescription: Watch This Movie and Call Me in the Morning, 200 Movies to Help You Heal Life's Problems. Santa Rosa, CA: Aslan Publishing),《电影的恩泽:用电影教育人生中最重要课程》(Cinemaparenting: Using Movies to Teach Life's Most Important Lessons. Fairfield, CT: Aslan Publishing Corporation)等重要著作。

③ John W. Hesley, Jan g. Hesley. “Rent Two Films And Let's Talk in the Morning: Using Popular Movies in Psychotherapy”, *American Journal of Psychotherapy*, 1999, 53(1), p138.

④ 培斯克和韦斯特为少女写过多本电影自助疗法图书,如《电影疗法:女孩各种情绪电影指南》(Cinematherapy: the Girl's Guide to Movies for Every Mood. New York: Dell. 2002.),《高级电影疗法:每次一部女孩幸福指南》(Advanced Cinematherapy: The Girl's Guide to Happiness One Movie At A Time. New York: Dell. 2002.),《心灵的电影疗法:每次一部女孩发现灵感指南》(Cinematherapy for the Soul: The Girl's Guide to Finding Inspiration One Movie At A Time. New York: Dell. 2002.),《电影疗法:每次一部女孩发现真爱指南》(Cinematherapy: The Girl's Guide to Finding True Love One Movie At A Time. New York: Dell. 2003.;韦斯特还和J.博冈德合著了《男同性恋电影治疗:每次一部酷儿男孩发现心目中的彩虹指南》(Jason Bergund. & West B. Gay Cinematherapy: The Queer Guy's Guide to Finding Your Rainbow One Movie At A Time. New York: Universe Publishing. 2004.)。

⑤ Shapiro, Francine, Lalotia Deany, “EMDR and the Adaptive Information Processing Model: Integrative Treatment and Case Conceptualization”, *Clinical Social Work Journal*, 2011, 39(2), p191-200.

⑥ [日]春山茂雄.《新脑内革命》.胡慧文译.台北:新自然主义幸福绿光股份有限公司,2012年第174页。

⑦ 田兆耀.《“电影如梦”解析》,《东南大学学报(哲学社会科学版)》2006年第4期。

的知觉状态。”^①观众在影院观影的状态和 REM 也有相似之处。如“在 REM 睡眠期间,人们并不经常挪动身体。来自大脑的电化学信息能够麻痹你的肌肉,使你的身体不能动弹。有了这样一种生存机制,人才不会用肢体去演绎梦境,从而避免了伤害自己或者出现更糟的后果。”^②观众观影过程中也处于类似被麻痹的无力状态。电影观影经验与快速眼动睡眠有相似之处。东瀛学者春山茂雄也曾指出,人们观看指定影片时脑波处于 α 的状态中,属于利导思维,能促使大脑分泌脑内啡,内含一种“ β -内啡肽”的物质,它能刺激快感神经,即 A_{10} 神经,修补异常的心理结构。 β -内啡肽能增强记忆力,修炼忍耐力。脑内涌现 β -内啡肽时,一种有特殊作用的白血球 NK(Natural Killer) 的活性化也格外高涨,免疫力也随之提高,从而抵御疾病,保护身体健康^③。在美国,伯吉特·沃茨持有相似的观点,她认为,EMDR 表明个体在醒着的情况下模仿“快速眼动睡眠”时的眼睛运动能创造快速眼动睡眠时相同的脑电波。^④ 美国专家还将 PET(Positron Emission Computed Tomography 之简称,即正电子发射型计算机断层显像,一种核医学技术)用于大脑皮层的研究,根据显像比较两种情绪体验对大脑的影响,“一是内部刺激——个人的情绪性记忆带来的行动,一是外部刺激——让个体观看一部动情的电影。这些 PET 扫描使得研究者可以区分大脑中那些与情绪刺激源无关的激活和那些依赖情绪体验带来的特定刺激的激活。例如,在电影引发的情绪中,杏仁核的激活要强于记忆引发的情绪中的激活。”^⑤电影图像比普通记忆带来的情绪要强,快乐和悲伤这两种相反情绪会在大脑截然不同的位置造成最大激活。精心选择的影片能给观众消除疲劳,带来心理疗救效果,确有生理依据。

二、情感宣泄说

电影能释放压力,放松身心,其中以喜剧电影带来的笑、悲情电影带来的哭最为典型。司图德文特在《笑和哭的电影指南:运用电影帮助自己完成生活中的变化》中指出:当我们是孩子时,我们允许自己自由地笑和哭。也许这就是为什么年轻人个人转化比较容易的缘故。如果个人的处境不快乐,可以试试去看一场电影来让自己开怀大笑。通过释怀大笑,电影可以用来改善情绪,或者看一部强化阴暗情绪的电影起到宣泄释放作用——拿出纸巾盒子,让自己沉迷到悲情电影中^⑥。“让我们笑的电影,强化我们的免疫系统,获得一种幸福的感觉。让我们哭的电影,可以作为工具来引发感情的宣泄。”^⑦电影宣泄情感起到心理疗救的作用。司图德文特根据六大方面推荐了 500 余部,其中首要的是“观影后的感觉,包括:感觉良好,释怀大笑,还是发出哭泣”。

这方面伯吉特·沃茨的观点值得重视。她指明了笑和哭的医学研究基础。精神压力就是施加于人体心理和生理上的扭曲变形、负面刺激。她说电影能够提供一种健康的情感释放,它提供的过程,能在生理和心理层面释放紧张、压力和痛苦。笑能降低压力荷尔蒙(stress hormones),增加释放痛苦的荷尔蒙,活化我们的免疫系统。笑能减轻焦虑,降低恐惧感,减少侵害性。哭还能释放尘封的情感,释放那些减轻、消除痛苦的神经递素(neurotransmitters) ^⑧。情感上的痛苦有一些原因“陷入过去的不良情感体验为愤怒;长时间拥有的愤怒体验为罪过;愤怒和罪过被压抑相当长的一段时间转变为忧郁;情感投射到将来变成焦虑;走向任何生活转换的关键是释放陷入过去的伤害、恐惧、投射

① [法]麦茨《想像的能指——精神分析与电影》,王志敏译,北京:中国广播电视出版社,2006年,第90-104页。

② [美]罗杰·霍克《改变心理学的40项研究》,白学军等译,北京:人民邮电出版社,2010年,第47-48,118页。

③ [日]春山茂雄《脑内革命》,赵群译,南京:江苏文艺出版社,2011年,第41-42,33页。

④ Wolz B. “Cinema as Alchemy for Healing and Transformation: Using the Power of Film in Psychotherapy and Coaching”, see to: Greger-son, B. M. *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. New York: Springer, 2010, p218.

⑤ [美]理查德·格里格·菲利普·津巴多《心理学与生活》,王垒,王甦等译,北京:人民邮电出版社,2003年,第356页。

⑥ Sturdevant C G, *The Laugh & Cry Movie Guide: Using Movies to Help Yourself Through Life's Changes*, Larkspur, CA: Lightspheres, 1998, p21.

⑦ Sturdevant C G, *The Laugh & Cry Movie Guide: Using Movies to Help Yourself Through Life's Changes*, Larkspur, CA: Lightspheres, 1998, p12.

⑧ Wolz B, *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. Centennial, Colorado: Glenbridge, 2005, p17-18.

到未来的焦虑。释放过程完全把我们引向当下时刻,我们能清楚地采取行动”^①。此作用类似亚里士多德所说的悲剧的卡塔西斯(Katharsis)功能。盐湖城的心理医生米歇尔·卡姆在《治愈系电影之书——珍贵的图像:心理治疗中电影的治愈作用》的第三章《自由》中也分析了两种释怀的情感表达:笑与哭,它们是自然的情感流露,但是有时被认为很傻,有时不被允许^②。为达到自由的释放,他分别推荐了《欢乐人生》(1967)、《苏利文的旅行》(1941)和《美丽人生》(1997)、《黄昏之恋》(1957)、《生活多美好》(1946)等影片。

三、投射理论

投射是个非常复杂、有意义的概念。在投射测试(如罗夏墨渍测试)中,心理学家对投射技术的功用存有一种假设,认为受试者面对暧昧刺激情景时,因为不受明确题意的限制,反而容易自由表达,在不知不觉中将内心隐藏的问题流露在反应之中,以此可探究受试者隐而不显的人格特质。德国哲学家尼采也说“最终,人们发现事物中一无所有,有的只是他们输入这些事物中的东西。”沃茨根据《韦伯词典》,阐发了投射的三种含义:“电影把影像投射到银幕上的展示行为;任何一个人当他观看影像时,对他看到的東西投射不同的意义;怎样投射或投射什么取决于我们的世界观、历史观和我们的人格。”^③电影中的情节和角色触发来访者的思想、情感、信念。当来访者和特定的电影共鸣、与角色认同时,他们步入一个潜意识或前意识的领域,来访者的情感反应、评判意见,是来访者潜在人格特质的某种投射。理解它们,是进入来访者潜意识的一扇窗口。这是一种通过认同、共鸣引发的情感演绎阶段。对来访者可以用下列方式描述这些阶段:区别电影中的不同于自己的角色;开始认同某个角色或情境产生认同——“我喜欢这个人物”或者“我讨厌他在做的事”;检测一个角色、行为或者性格是否是自己尚未完全明白的积极品质或者压抑的自我“阴影(Shadow)”的一部分。来访者承认他们对片中角色的投射比生活中人物,尤其是治疗师的投射通常更开放。当他们理解了对电影角色的投射后,他们有时对转变的工作准备更充分。观看者会把电影经验运用到自己的世界里,减少沮丧、生气的痛苦情感,吸收自信、自尊的积极经验。认同可以是角色认同,也可能是情景认同,带有隐喻的性质。英国专家伍德(WOODER B.)记录的一些典型的案例也能说明问题,比如:再婚后的贝蒂,生活优裕,但在家里总是感觉不舒服、缺乏安全感,在观看指定的《吕蓓卡》(REBECCA,又译《蝴蝶梦》,1940)后,她发现问题所在,家里的婆婆类似电影里的管家,家中的一切都是丈夫前妻选择的,她需要根据自己的喜爱重新选择新居、家具及窗帘的色彩,她终于聆听到自我的心声,看到真正的自我。伍德把这一时刻视为诊疗关系中一大重要的突破^④。

弗洛伊德曾根据人格动力论来解释多种防卫方式,投射作用(Projection)是其中一种。他认为投射作用是个体将自己欲念中不为社会认可者加诸别人,藉以减少自己因此缺点而生的焦虑。比如:一男孩喜欢看黄色书籍,在学校收缴过程中却积极投入。这也称为否认投射。因为来访者从角色身上看到了否定的结果,所以电影也可以作为“代理者”帮助来访者在追求目标时学会不该做某事、不该采取某些行动。对于电影中黑暗的结尾、反派人物,盖瑞认为来访者可以从这些错误中学习并且往相反的方向去做事,这叫“反向愈合”^⑤。沃茨对电影作为情绪体验、认同资源、自我发现的复杂程度、细微差异也有高度的敏感性,在这一领域有广阔而切实的专业经验。她也非常重视来访者的否认投射。“一个人去学习角色,不必喜欢一个角色甚至不必被其感动。你去学习自己有关的事情,甚至不必喜欢整部电影。例如:一部电影如何不打动我们,什么时候不打动我们,常常跟它如何打动我

① Sturdevant C G, *The Laugh & Cry Movie Guide: Using Movies to Help Yourself Through Life's Changes*. Larkspur, CA: Lightspheres, 1998, p26.

② Michael Kalm, *The Healing Movie Book: Precious Images: The Healing Use of Cinema in Psychotherapy*. Lulu. Raleigh, North Carolina, 2004, p86-89.

③ Wolz B, "Cinema as Alchemy for Healing and Transformation: Using the Power of Film in Psychotherapy and Coaching", see to: Greger-son, B. M, *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*, New York: Springer. 2010. p218.

④ Bernie Wooder, *Movie Therapy: how to changes lives?* Rideau Lakes Publishing. 2008. p110.

⑤ Solomon G, *Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems*, New York: Lebhar-Friedman Books 2001, p9-10.

们,什么时候打动我们一样重要。”^①比如《卢旺达饭店》中,观众可能不喜欢主人公保罗在各派军阀之间斡旋的身影,而这恰恰是观者没有的质地。来访者通过拥抱投射出的积极品质(自己没有的),探索自己变得更完整的方式,从而意识到自己全部的潜能,并且承认自己被压抑的自我“阴影”,走向情感治愈和内在自由。

四、多元智能说的引进

电影疗法具有跨学科的特点,它不断地从教育学等其他学科中吸取营养,引入的多元智能学说(multiple intelligences)格外引人注目。该学说的创始人是美国著名的思想家加德纳(Howard Gardner)。他的研究资料独特而丰富:“这些资料是关于超常儿童的研究,关于显示出特殊天赋的人、脑损伤病人、白痴天才、正常的儿童、正常的成年人、从事不同领域工作的专家,以及处于多种不同文化环境中的人的研究。”^②他进而认识到 IQ 测试对白痴型天才的衡量存有不准确之处。1993 年他在《智能的结构》中提出多元智能(multi-intelligence)理论,当时只有七种。时过 20 年在出版该书纪念版的时候,作者在序言中对智能研究新近的发展作了总结,增加自然智能(naturalist intelligence),认为只有八种智能:语言智能(linguistic intelligence)、音乐智能(musical intelligence)、逻辑-数学智能(logical-mathematical intelligence)、视觉-空间智能(visual-spatial intelligence)、肢体-运动智能(bodily kinesthetic intelligence)、人际交往智能(intrapersonal intelligence)、自我内省智能(interpersonal intelligence),以及自然观察智能,完全符合自己提出的 8 大依据。该理论自提出以来,对教育界、心理学产生了深广的影响。伍迪·艾伦、莫扎特、爱因斯坦、毕加索、卓别林、圣雄甘地、海伦·凯勒、达尔文分别是这些智能的典型^③。一个人拥有的智能越多,学得越快,因为使用了多种不同的信息获取方式。

美国学者斯图德文特努力把加德纳的理论和电影疗法研究结合起来,开发智能,认为电影比印刷品多了声音、活动影像,内容更生动且更容易接受,能加深其影响。人们观看电影时,可同时训练到加德纳主张的多元智能,最大限度地激发这些潜能。充满审美情趣的电影情节和画面激发逻辑-数学智能,剧本台词激发语言智能,银幕上的图像、色彩和象征激发视觉-空间智能,声音和音乐激发音乐智能,讲故事激发人际交往智能,运动激发肢体-运动智能,自我反射或内在指导,尤其是鼓舞人心的电影中所展示的那样,激发自我内省智能^④。当然观众观看《微观世界》(1996)、《迁徙的鸟》(2001)等影片,自然观察智能也会得到训练,这些是书目疗法所无法提供的训练。2003 年沃茨又详细论述了电影如何训练多元智能的。在人际智能、运动智能、内省智能方面,观影者主要是通过角色认同来获得^⑤。所有这些都提升了电影在成长、治愈以及转化上的潜能。电影角色常常具有模范的优势、富于胆识或其他积极品质,帮助来访者度过人生的困难时期。电影以多样化的心理、生理渠道与来访者言说,其效果是混合协同的,但是若要针对性地训练、提升某一方面,就要精心选择代表性的影片。以各种智能典型为原型的传记片对于培育某一方面的智能具有显著的积极作用。例如电影《莫扎特》(1984)包含多种音乐,对于培养音乐智能具有明显的效用。

五、积极心理学给电影疗法带来的培优说

二十世纪人类爆发了两次世界大战,创伤心理学以消极治疗为主,重视心理大小创伤、疾病的治疗,尤其是精神分析心理学可谓适逢其时,在临床上的应用取得了重大进展,成为主流。塞利格曼尖

① Wolz B, *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*, Centennial, Colorado: Glenbridge, 2005, ix.

② [美]加德纳《智能的结构》沈致隆译 杭州:浙江人民出版社 2013 年,第 20 页。

③ [美]罗杰·霍克《改变心理学的 40 项研究》,白学军等译. 北京:人民邮电出版社 2010 年,第 118 页。

④ Sturdevant C G, *The Laugh & Cry Movie Guide: Using Movies to Help Yourself Through Life's Changes*. Larkspur, CA: Lightspheres, 1998, p29-30.

⑤ Wolz B, "Cinema as Alchemy for Healing and Transformation: Using the Power of Film in Psychotherapy and Coaching", see to: Gregerson, B. M. *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. New York: Springer, 2010, 203.

锐地指出,俄狄浦斯情结、补偿说、升华说等等,“弗洛伊德的理论虽然看起来是如此荒谬,但它成功地进入了日常的心理治疗和精神治疗过程中,病人努力寻找过去的消极冲动和创伤性事件来解释自己今天的人格。”“这个‘根都烂掉’的教条同时也遍布艺术和社会科学中,影响这些学科对人性的看法。”^①当然,弗洛伊德的理论需要一分为二地对待,但是从塞尼格曼不无偏激的言论可以看出心理学关注的重点发生了变化。人本心理学家马斯洛提出自我实现者具有幽默感、有创意等16点人格特征,在此基础上塞里格曼、谢尔顿(SHELDON K. M.)和劳拉·金(KING L.)等人在1999年左右提出积极心理学理论。积极心理学还重视“治未病”的理念,研究人的积极情绪、积极特质,力争使得普通人的生活更美好、更快乐,更具有创造性;培养人的美德与优势,使少数有天才或特长功能的人得到识别、训练、塑造、延展、发挥。电影治疗的发展恰巧遇到心理学这一重大历史性转向,从而出现了崭新的景观。塞尼格曼等专家认为人类有创意、好奇、判断力、爱学习、眼界、团队协作、公平、领导能力、原谅、谦逊、审慎、自我调节、灵感、幽默、希望、感激、欣赏美、社会智能、友好仁慈、爱情、活力、诚实、坚持、勇敢等24种可习得性优势,其中先后的5、3、4、5、3、4种分别促成智慧、正义、温和、超越、人道、勇气六种核心的人格优点,最终促成积极的情绪、关系、快乐、有为、有意义的人生^②。

尼米克、韦丁、乌卢斯等学者将积极心理学理论自觉地运用到电影疗法中,在影片选择与组合、电影构建人格优势与美德的作用等方面提出富有创造性的见解。尼米克等人根据6大人格优点24个优势调配了24类电影,其相应的代表影片分别是《我的左脚》《后窗》《福尔摩斯》《阿基松和拼字比赛》《快乐的女人》《冲锋陷阵》《十二怒汉》《阿拉伯的劳伦斯》《头骨国度》《英雄》《女皇》《阿甘正传》《实现梦想要趁早》《希腊左巴》《永恒的一天》《偷天情缘》《欲望之翼》《双面特工》《弱点》《阿凡达》《艺术家》《永不妥协》《贫民窟的百万富翁》《蝙蝠侠·快影之谜》^③。2005年塞尼格曼在宾夕法尼亚大学面向社会中取得成功的成年人开设应用积极心理学硕士学位(MAPP)时,他也认为影像比文字更能传达积极心理学的信息。在“电影之夜”他给学员放映的电影有《偷天情缘》(1993),《时尚女魔头》(2006),《肖申克的救赎》(1994),《火战车》(1985),《星期天与乔治同游公园》(1986),《梦幻之地》(1989)等等^④。此前,米依出版《妈咪的家庭电影指南——2-18岁孩子的500部电影视屏的父母指南》(1999),从父母的角度介绍了适宜儿童观看的500余部电影,利用电影引导正能量和培育儿童多项优势,其主张具有先觉性^⑤。德克萨斯州《沃斯堡明星电讯报》资深记者、大众发言人、电影迷雷蒙德的《影片精神:鼓舞、探查和赋能的电影指南》(2000)一书,共十章:我们当中的安琪尔(其他信使)、我们的力量、基督-超明星、看大画面、挫折时自信、灯光、照相机-团结与和平、彼此相爱、和大人物见面、旧时好莱坞的约定、过一个超自然的圣诞节。每章开头有理论介绍,最后有影片特征说明,一共推荐了150余部电影,以开发人的积极潜质^⑥。斯莫恩与亨爵克斯撰写《心灵影院:给你生命鼓舞、疗愈和赋能的电影指南》(2005),也推荐了150余部具有正能量的赋能电影。^⑦福阿特·乌卢斯从积极心理学的角度提出电影疗法的“三E”说(Entertainment, Education and Empowerment),认为电影疗法不仅具有娱乐、教育的功能,而且具有赋能的功能,积极的父母总是比消极的父母更能开发电影在培育孩子信仰信念、逻辑理性、情感激情等诸多方面的功能^⑧。

六、结语

美国同行对电影疗法的研究走在学界的前沿。作为文化干预的辅助手段,电影疗法具有明显的

① [美]塞尼格曼《真实的幸福》洪兰译,北京:万卷出版公司,2010年,前言,第6页。

② [美]塞尼格曼《真实的幸福》洪兰译,北京:万卷出版公司,2010年,第147-166页。

③ Niemiec R M, Wedding D, *Positive Psychology at the Movies: Using Films to Build Virtues and Character Strengths*. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing, 2008, p10.

④ [美]塞尼格曼《持续的幸福》赵昱鲲译,杭州:浙江人民出版社,2012年,第70-71页。

⑤ Nell Minow, *The Movie Mom's Guide to Family Movies*, Bloomington: IUniverse, Inc, 1999.

⑥ Raymond T, *Reel Spirit: A Guide to Movies That Inspire, Explore and Empower*. Unity Village, MO: Unity House, 2000.

⑦ Simon S, Hendricks G, *Spiritual Cinema: A Guide to the Movies That Inspire, Heal and Empower Your Life*, Carlsbad, CA: Hay House, 2005.

⑧ Ullus F, *Movie Therapy, Moving Therapy! The Healing Power of Film Clips in Therapeutic Setting*. New Bern: Trafford Publishing, 2003.

跨学科属性,从创伤心理学到积极心理学的转向在电影疗法中都有相应的体现,同时电影的特质得到充分的思考与利用。好莱坞是电影的常青树,为电影疗法提供了丰富的资源。我国学界对电影疗法的研究刚刚起步。国内学者的成果只有《电影疗伤》(金跃军,2008),《电影疗伤法》(王楷威,2011)等少数几本通俗读物,以及中国知网上显示的近十篇论文,基础理论研究严重不足,实践经验比较匮乏,自助式电影疗法也刚出现,缺乏临床个体治疗、家庭治疗等电影疗法的专题研究,对国外电影疗法,只是零星介绍了意大利学者安东尼奥·明涅盖蒂、英国学者伍德等学者的成果。域外电影疗法的理论成果和实践经验具有宝贵的启迪意义:一方面其理论精华值得总结和挖掘;另一方面有助于活化中医心理学的宝贵财富,比如关于悲、怒、思、恐、喜、忧的“情志相胜说”^①。应整理电影疗法的中国电影资源,同时积极投身实践。克柔斯等人曾指出“大量有意义的案例、轶事表明电影疗法的有效性,但是实证研究依旧是需要深入探究的一个重要领域。”^②定性研究之外,电影疗法的定量研究、实证研究依然很珍稀,从心理学、电影叙事学相结合的角度梳理影片内容依旧很匮乏。电影疗法的研究在我国具有迫切性、适用性。世纪之交我国经济飞速发展,现已成为世界第二大经济体。与此同时,也出现了多种社会问题和心理问题,比如:城市白领压力过大带来的“都市病”,城乡剧变带来的怀旧问题,价值观念转型带来的家庭伦理问题、情感问题,媒介变化带来的手机成瘾、网瘾问题,等等。电影疗法容易与计算机、网络、电视、手机等多媒体技术接轨,可操作性强,能够提供便捷实惠的心理治疗和生活辅导。一旦电影的疗效被越来越多的人接受,更多的观众自觉地选择看电影来减轻压力、调节情绪、治疗心理大小创伤,电影业会增加一大批新的观众。在艺术性和商业利益争锋的电影环境中,治愈系电影的梳理、拍摄有利于电影生态的平衡与繁荣。电影疗法的开发具有广阔的前景。

(责任编辑 卢 虎)

① 王米渠《现代中医心理学》。北京:中国中医药出版社,2007年,第33页。

② Berg-cross L, Jennings P, Baruch R, "Cinematherapy: Theory and Application", *Psychotherapy in Private Practice*, 1990(8), p135-156.

(11) Influence of intergenerational reciprocity on the satisfaction of the Chinese senior citizens

XU Qi , WANG Jin-shui • 104 •

Research on Chinese family relationship shows that support either for or from children can increase the satisfaction of the Chinese senior citizens. However , this paper argues that only reciprocal support can significantly increase their degree of satisfaction after an in-depth analysis of some Chinese families in 2010 ,2012 and 2014. It also finds that reciprocal support is especially important to those with lower income. The findings strongly supports the theory of inter-generational exchange and exchange equity , and sheds light on the inter-generational relationship and its influence on the Chinese senior citizens.

(12) Cinema therapy in American academia

TIAN Zhao-yao • 116 •

The 1990s saw the popularity of Cinema therapy in America. It has been proved that the experience of film-watching helps accelerate nerve conduction , speed up perceiving process , recover from trauma , reduce stress and activate immune system. Among all movies , laugh-out-loud comedies and tear-jerkers work best. Temperaments embodied in viewers' responses are very informative to therapists. The introduction of multiple intelligence and positive psychology has helped promote the therapy in America. We can borrow the foreign experience as we set out to study cinema therapy in China.

(13) Art sponsorship and art policies

TAO Xiao-jun , HOU Li • 123 •

It is agreed that sponsorship is important to art. This paper first has an international overview of art sponsorship , esp. , in the US and Europe , then analyzes the sponsorship for art in China and finally makes suggestions on efficient art sponsorship policies.

(14) A turn from history to play: Screenplay for historical plays

CHEN Jun • 129 •

Historical play is an important genre in playwriting. Our study focuses on a balance between history and art in the screenplay for historical plays. We believe that historical play is a rewriting or adaptation of historical written records. In this sense , we discuss a turn from history to play in hope that this study can provide suggestions for the screenplay for historical plays.

(15) Standard in word segmentation for Buddhist works in the Middle Chinese Corpus

HUA Zhen-hong • 135 •

Based on the *Standardization of Word Segmentation for Modern Chinese for Computational Uses* , we establish rules about word segmentation for Buddhist works in the Middle Chinese Corpus. The rules are about the basic unit , strict standards for word units , difference between words and phrases in terms of significance , frequency and language sense , and about how to cut loan words , synonymous compound words , multi-syllable words and proper nouns.