

电影疗法应用于高校心理育人实践研究

高丽娜

石河子大学师范学院, 新疆维吾尔自治区 石河子 832003

摘要: 在高校思政教育背景下, 大学生心理健康问题日益凸显, 如何在新形势下有效开展心理育人工作成为高校教育者重点关注的议题。电影疗法作为艺术治疗的一种, 以影片以剧情、角色为载体, 在治疗师协助下, 将影片中的社会文化、人的品质和价值观念充分展现出来, 实现电影艺术和心理学的跨界融合, 为高校心理育人实践提供了新路径。本文从电影疗法的基本内涵及优势入手, 结合具体教学实践, 探讨了将电影疗法融入高校心理健康教育的可行性及具体实施路径。

关键词: 电影疗法; 心理健康教育; 高校大学生; 思政育人; 教学实践

Research on the Application of Film Therapy in Psychological Education Practices in Universities

Gao, Li-na

Normal College of Shihezi University, Shihezi, Xinjiang Uygur Autonomous Region, 832003, China

Abstract: Against the backdrop of ideological and political education in universities, mental health issues among college students have become increasingly prominent, making effective psychological education a key focus for educators. Film therapy, as a form of art therapy, utilizes movie plots and characters as mediums to showcase sociocultural values and human qualities under the guidance of therapists, achieving an interdisciplinary fusion of film art and psychology. This approach offers a new pathway for psychological education in universities. Starting from the fundamental concepts and advantages of film therapy, this paper combines practical teaching experiences to explore its feasibility and implementation methods in university mental health education.

Keywords: Film therapy; Mental health education; University students; Ideological and Political education; Teaching practice

DOI: 10.62639/sspehe17.20250103

引言

随着社会竞争日益加剧, 高校大学生正面临多方面的挑战, 包括学业压力、就业焦虑、家庭矛盾和人际交往障碍等。由此所产生的焦虑、抑郁、自我认同危机乃至“空心病”, 在一定程度上影响了大学生的身心健康和社会适应能力。高校作为培育人才的重要阵地, 肩负着促进学生全面发展的使命, 如何在常规思政教育的基础上, 融入更加富有情感、具有吸引力以及艺术感染力的心理干预手段, 成为高校心理育人工作的重要议题。

在众多心理干预手段中, 电影疗法以其生动形象、情感投入度高、认同感强等特点脱颖而出, 近年来在国外的学校教育、心理咨询和临床辅导中应用广泛。相比于传统的“讲授—灌输”式心理教育, 电影疗法“互动—体验”能够激发学生内在的心理体验, 有效降低其心理防御, 从而实现心理疗愈与自我成长^[1]。随着高校对大学生心理健康问题的日益关注, 电影疗法作为新兴的心理干预方法在校园中也逐渐受到重视。实践探索发现, 针对不同主题、不同类型的心理问题选取契合的影视作品, 通过观影、分享观影感受、主题讨论和角色扮演等环节, 可以在较短时间内促进学生身心健康发展。

本文系统探讨电影疗法应用于高校心理育人实践的原理、实施路径与效果评价, 旨在为高校丰富学生心理健康教育的手段提供参考, 也为完善大学生心理健康教育融入思想政治教育提供可行思路。

一、电影疗法的概念与特点

(一) 电影疗法的概念与发展

电影疗法 (Cinema therapy) 最早形成于 20 世纪 90 年代的西方国家, 是一种将电影艺术与心理治疗相结合的创新治疗模式。它以电影中的剧情、角色、声乐影像、角色等元素为介入手段, 通过推动观影者释放和激励情感, 引发其内心深处的情感共鸣, 促进观影者觉察反思, 以获得心灵成长。早期的电影疗法更多应用于临床心理干预, 如抑郁、焦虑、创伤后应激障碍等的治疗, 随着理论研究和实践应用的不断丰富, 电影疗法在学校、医院、监狱和家庭等领域逐渐崭露头角。

从教育视角看, 电影疗法的核心在于“教学相长”: 一方面, 学生在观看影视作品时具备天然的兴趣与好奇心; 另一方面, 在教师的协助下, 影片所呈现的电影人物处境、命运转折和生活哲理能够对学生起到潜移默化的熏陶和启迪作用, 使他们开拓视野, 进行觉察反思。

(稿件编号: EHE-25-3-1021)

作者简介: 高丽娜 (1973-), 女, 汉族, 籍贯: 江苏涟水县, 硕士, 讲师, 研究方向: 心理健康教育与思想政治教育。

基金项目: 本文系 2022 年度石河子大学教育教学改革研究项目“电影艺术融入大学生心理健康教育教学实践研究”(JGZY-2022-05); 2023 年度兵团高校思想政治教育研究课题“电影疗法应用于高校心理育人实践研究”(BTSZ20231205) 的阶段性成果。

(二) 电影疗法在心理育人中的独特价值

1. 降低心理防御

传统的心理健康教育大多采用灌输式教学,缺乏情感体验,容易让学生产生心理防御或兴趣缺乏。电影疗法则不同,优秀电影具有独特的艺术风格、有趣的叙事模式、深度的隐喻等特点为学生营造身临其境的感觉,能够激发学生探索的兴趣,使其放下戒备,融入电影人物的悲欢离合中;加之治疗师或教师的协助,能够促进学生的心理疗愈。

2. 增强情感共鸣

心理干预成效通常与个体的情感投入程度正相关。在观影中,学生不仅能“看到”电影人物的际遇,还能与电影人物建立深度共情,电影人物所经历的挫折挑战、成长蜕变会触发学生的内在情绪,帮助他们将自身经历与感受投射到电影中,以实现更深层次的自我觉察。

3. 丰富审美体验

电影是综合艺术的代表,集视觉、听觉与叙事等多重形式于一体^[2]。优秀的电影作品能够在有限的时间内展现不同时空与多重文化,帮助学生在短时间内获得丰富的审美体验,激发其对人生意义、社会责任的思考,也为心理健康教育注入了更多艺术灵性与美育元素。

4. 可重复性与普适性

电影作品丰富的题材,可以根据不同群体的心理需求和教育目标进行灵活选择与组合。对同一部影片,也可在不同主题教育中进行多次讨论与回顾,达到巩固深化的效果。因此,电影疗法在高校心理育人实践中具有较高的可操作性。

二、电影疗法在高校心理育人中的应用实践

(一) 实践背景与课程定位

为满足学生多元化心理健康需求,高校的心理教师可以开设“电影中的心理学—电影赏析课”公选课,并将其纳入学校心理健康教育的整体规划。课程的目标在于通过有主题、有组织的观影与讨论,让学生在潜移默化中完成对自我、他人、社会、自然以及生命意义的再认识。选修该课程的学生来自不同专业和年级,人数控制在40人以内,以便开展互动体验式教学。

该课程学时设置为36学时,分为课前作业、观影、冥想、理论概念释义、重温电影片段、观看精彩片段感受分享、角色扮演、心理游戏、主题讨论、概括总结、课后作业等环节;每学期选取4—6部有代表性的中外优秀影片作为主要观影素材,并搭配3—5部电影做延伸或补充。影片题材涵盖压力应对、人际关系、亲子关系、亲密关系、社会适应、生命意义等,希望通过丰富的主题教育,促进学生心理疗愈。

(二) 实施步骤与教学环节

1. 影片选取与主题设计

影片的选取要符合社会主义核心价值观,充满正能量。根据大学生普遍关注的议题,以及这些议题的价值内涵,通过查阅文献资料、师生推荐等环节,选出以下优秀影片作为教学素材。

《心灵捕手》:情绪觉察,科学应对压力

《绿皮书》:自我价值重塑,建立健康的人际关系

《神秘巨星》:理解亲情,构建和谐融洽的亲子关系

《山楂树之恋》:建立、维系健康的亲密关系,在亲密关系中成长

《当幸福来敲门》:寻找资源,开发潜能,适应社会

《那山那人那狗》:疗愈亲子关系,重建生命的意义

2. 电影导读

在进入正式观影前,教师会先对电影的时代背景、电影简介、电影反响、课前作业、以及影片中可能出现的专业心理学概念进行简要说明,帮助学生建立初步的认知框架^[3]。这一环节并不剧透剧情,而是让学生带着思考进入观影过程,以调动观影的兴趣。

3. 沉浸式观影

观影时段一般安排在课后或周末,营造沉浸式氛围。鼓励学生在观影时携带便笺纸和笔,随时记录触动内心的台词、情节或画面,也可标记引发自身思考或联想的场景。在这一阶段,教师无需干预,让学生保持自然的观看状态。

4. 角色扮演、心理游戏、讨论分享

电影放映结束后,教师会组织全班分成若干小组展开讨论,引导学生交流自己在观影过程中的情绪体验和认知变化。组织学生复刻电影精彩片段和家庭雕塑表演,通过角色扮演和剧情演绎,让学生亲身体验电影人物的境遇,加深他们对剧情和电影人物的理解。选取适当的心理游戏有助学生深入地探索自我,增进彼此的了解和班级的凝聚力。主题讨论的议题可包括:对影片角色的评价及传递价值观的讨论;令人难忘或引发共鸣的场景与缘由;对电影经典片段的看法;假设自己处于电影人物的境遇中,应如何应对以克服困难;影片带来的反思与对现实生活的启示。心理教师在教学的过程中充当倾听者、参与者和引导者的角色,适时阐释心理学理论概念,对学生的讨论分享进行概括、升华。对于在讨论中流露出明显情绪困扰的学生,教师可在课后进行一对一辅导或引导其预约心理咨询。

5. 课后巩固反思

为了深化观影体验,教师会布置相关的课后作业,如撰写观后感、心理学影评,或要求回顾学生的自身经历,与主人公的某个经历联系,假设有相同境遇,会如何应对;招募复刻电影精彩片段、电影人物家庭雕塑的演员,指导学生编导创作,以加深他们对剧情和电影人物的理解。这些作业有助于学生进一步将观影感悟内化为可视化成果,增强其自我表达的热情。

6. 效果评估与持续跟踪

在观影前和主题教学后,通过问卷、访谈、撰写学习心得的形式调查学生的学习体验、个人感受与对自身心理状态的影响,教师结合学生的课堂表现进行阶段性评估。学期末,回顾、总结整个教学环节,反思心理干预的效果,对下一阶段的教学提出整改意见建议^[4]。

三、电影疗法促进学生心理健康的作用机制

(一) 情感共鸣与情绪宣泄

电影拥有丰富的视听语言及富有张力的叙事手法,能唤起观众多重感官体验与心理体验。当大学生将注意力投向电影、代入角色时,其潜在的心理冲突或情绪困扰容易得到间接表达和宣泄。电影为学生提供了“认知重评”的机会,在充分发挥电影故事的示范或示警作用下,在教师的协助下,改变学生对过往经历的理解,借鉴从电影赏析课习得的经验来应对当下的生活。电影人物的喜怒哀乐能够触动学生的情感,引发他们的共鸣,使学生在电影人物的哭泣呐喊、成长蜕变中找到释放情绪的途径。这种无声的宣泄会有效舒缓负面情绪,为未来的自我反思和调适打下基础。

(二) 移情学习与价值重塑

通过电影人物的境遇与选择,学生可以“借由他人之眼”,审视自己的处境与决策。例如,电影《当幸福来敲门》的主人公克里斯面临经济拮据、家庭破裂、居无定所、独自育儿等困难,却始终不言放弃,这不仅是一种精神感染,也向学生传递了自我效能与心理韧性的力量。再如,《那山那人那狗》的主人公即将退休的乡邮员父亲,带着初入职场第一次走邮路的儿子,父亲用行动诠释了乡邮员的职业使命和责任担当,成为儿子人生路上最好的导师,引发学生对生命意义的思考。

(三) 自我觉察与行为启示

优秀的电影往往预设了主人公的心路历程与转变轨迹,观众能够从电影人物身上获得示范或示警。在讨论环节,教师协助学生解析电影人物的真善美和假恶丑,学生会将课堂上习得的经验带到自身的生活情境中,去反思自己的问题或潜在问题的根源,以及积极应对问题的路径。例如,观看《心灵捕手》后,有的学生会对心理防御机制有更直观地理解,甚至惊觉自己一直处于抵触状态,对主人公威尔在压力之下的选择有了深刻的认识,从而去觉察自己的情绪。

(四) 社会化与朋辈互助

电影疗法创设的教学环境,小组成员之间和小组代表分享互动本身就是一种朋辈互助过程。学生在安全的氛围中交流个人感受和观点,与他人形成正向社会支持。这种群体氛围能帮助他们获得归属感与同伴理解,消解孤独与封闭,也为潜在的心理问题提供了良好的社会支持^[5]。

四、电影疗法在高校心理育人实践中的意义与挑战

(一) 对高校思政育人的延展与丰富

高校思政教育近年来强调“课程思政”与“协同育人”,着力将价值观塑造和人文关怀融入各类课程与活动之中。电影疗法的引入能够为思政教育注入更多的情感元素和体验内容,使大学生在艺术与现实交融的场景中,感悟人生哲理与社会责任。在这种“润物细无声”的教育方式中,学生更容易从被动受教转变为主动探索思考,提升思政课程的综合实效。

(二) 对学生多元成长需求的回应

大学生群体正处于人生观与世界观形成的重要阶段,不同背景与个性特质导致他们需求呈现多样化。电影疗法可根据学生自身需求,选择压力应对、亲子关系、人际关系等不同主题的电影赏析,极大地满足学生差异化需求。多元化的电影赏析让学生有针对性的获得成长和启迪,丰富其大学生生活体验。

(三) 操作与推广中的困难

1. 影片资源的选取与版权问题

在影片选择上,需综合考虑影片的价值意蕴与针对性,但部分优质影片可能存在版权或播放限制。若要进行大规模推广,需要与相关版权方沟通,并确保播放合法合规。

2. 指导教师的专业素养

电影疗法虽然操作形式较为灵活,但要真正发挥其心理干预与教育功能,需要教师具备一定的心理学、电影艺术、心理剧疗法与教学组织能力。如果教师仅简单地放映电影,而缺乏对学生的引导,则难以达成预期效果。

3. 课程与学科体系的融合

在高校现有的课程体系中,如何将电影疗法融入通识教育、心理健康教育的必修课或选修课,需要进行科学的课程设计。此外,对于思政课程而言,需进一步探索如何将影片主题与社会主义核心价值观、国家发展战略等内容契合起来,提升课程的思想高度与文化深度。

五、结语

电影疗法作为一种新兴的艺术疗愈方式,透过影片故事与观影者个人体验的互动,为情绪宣泄、情绪激励、自我觉察与价值观重塑提供了丰富的可能性。在未来,若能在学校层面建立更完善的电影资源库,培养一支兼具心理学与影视素养的教师团队,并以系统化的方式将电影疗法纳入高校心理健康课程和思政课程,必将为大学生提供更贴近心灵、多元化的成长路径。同时,也需要持续探索与改进,如加强理论研究,开发科学有效的评价工具,让电影疗法在高校心理育人体系中成为一种兼具艺术魅力与教育实效的教学方式,帮助更多的大学生在电影疗法的影响下,能够洞见自我、珍视生命、关怀社会,成为内外和谐统一、德才兼备、身心健康的社会主义建设者和接班人。

参考文献:

- [1] 刘小芹, 杨司桂, 罗仁强, 周炫. 场景视角下高校图书馆红色文化育人空间探析——以遵义师范学院图书馆为例[J]. 大众文艺, 2024, (18): 31-33.
- [2] 姜莹. “三全育人”视域下高校思想政治理论课改革破局的实践探索[J]. 鄂州大学学报, 2023, 30 (06): 24-26.
- [3] 吴曼思. 红色题材电影融入高校思想政治教育的育人价值与实践路径[J]. 电影研究, 2023, (03): 98-100.
- [4] 黄峻, 马铁, 李东. 影视传媒类高校共青团育人工作的“三结合、一融合、一平台”——以四川电影电视学院为例[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2018, (12): 67-69.
- [5] 邵哈斯其木格. 高校思想政治理论课实践教学模式探索——以基础课微电影教学为例[J]. 内蒙古农业大学学报(社会科学版), 2019, 21 (06): 60-64.