

<<电影与心理人生>>

图书基本信息

书名：<<电影与心理人生>>

13位ISBN编号：9787122040978

10位ISBN编号：7122040976

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：谭洪岗

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<电影与心理人生>>

前言

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。

<<电影与心理人生>>

内容概要

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 谭洪岗看电影有她独特的角度，也可以说是职业特点——她是心理治疗师。
幸运的是，她从这个角度一定是发现了什么，发现了一些被蒙蔽的真相，对人有了进一步的洞察。
当她说“感受生活，热爱生命”时，我知道她说的是真的，不是那字面的东西，而就是这感受、热爱、生活、生命本身，是她的职业之上更重要的品质，是日常世界之上更高的所在，是这写作、发现、洞察的真正的发源。
一个如此真实的生命，写的一份如此真实的生命记录，就是你看到的这本书，不管深浅正误，值得去看。

<<电影与心理人生>>

作者简介

谭洪岗，心理助人者，治疗师、培训师。
原籍湖南，现居北京。

中国科技大学理学士，北京大学心理学硕士，心理剧助理导演。
曾为人力资源管理顾问部与职业顾问。

现融会心理剧、家庭治疗、系统排列、催眠、NLP等训练背景，以系统观点、整合方法，从事心理治疗，做快乐工作、让爱流动培训。

有译作《真相——治疗心灵的妙方》、《语言的魔力——谈笑间转变信念之NLP技巧》，合译《艾瑞克森催眠治疗理论》等。

<<电影与心理人生>>

书籍目录

电影中的心理学真实的生活 坚韧的生命力——电影《活着》 一生何求——电影《公民凯恩》 有意无意的选择——电影《彗星美人》 门 小孩子穿大衣服——电影《幻想曲》 内心深处的渴望——电影《人工智能》 先爱己，再爱邻——电影《天使艾美丽》 从理想化他人到依靠自己——电影《绿野仙踪》 未知的自己——电影《两生花》 真实的生活——电影《楚门的世界》 生命中飞扬的喜悦——电影《音乐之声》 走过人生四季 纯真与挚爱——电影《E.T.外星人》 期望，失望与绝望——电影《小偷》 压力与转折——电影《女人香》 心理上的长大成人——电影《毕业生》 初涉职场——电影《时尚女魔头》 心理控制与被控制——电影《煤气灯下》 未完成情结——电影《第六感》 门 东方式父子——电影《千里走单骑》、《向日葵》 爱与怕——电影《断背山》 门 天才与疯狂——电影《美丽心灵》 门 改变是怎样发生的？

接受不可改变的——电影《卿何薄命》 门 因势利导：将弱点化为特点——电影《小飞象》 门 改变所能改变的——电影《千与千寻》《美丽人生》 门 相亲相爱的一家人——电影《阳光小美女》 门 心上的重担卸落——电影《普通人》 心相遇与改变——电影《当尼采哭泣》 门 情感与认知的平衡——电影《心灵捕手》 门 既要见木，也要见林——电影《女王》 门 唤醒心灵——电影《放牛班的春天》 门 行动改变生存——电影《肖申克的救赎》 门 看电影的心理学 入戏容易出戏难？——电影《红菱艳》 门 情感卷入：共鸣和投射——电影《无间道》 情感体验与心理满足——电影《勇敢的心》 在电影中看见什么——电影《罗生门》 与选择性加工 宿命感与新的可能性——电影《暴雨将至》 因为懂得，所以慈悲——电影《金色池塘》 到达，而后离开——电影《辛德勒的名单》 一日长于百年——电影人生 看电影与自我治疗——从电影《深夜加油站遇见苏格拉底》 谈起心灵的自由——看电影《笑傲江湖》（代后记）附录一附录二

<<电影与心理人生>>

章节摘录

电影中的心理学 真实的生活坚韧的生命力——电影《活着》 [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，福贵勉力养活自己和老母亲，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，不知是不是一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“我还活着”，让人苍茫百感，也从心绪跟着主人公的坎坷命运起伏伏，一下子落了地。

关于命运坎坷 “还活着”是经常容易被忘记的事实。

如果在生活中像福贵这样遭遇过生离死别的伤痛，或者遇到福贵这样饱经忧患的人，很多人的反应会

<<电影与心理人生>>

是——希望自己能忘掉让人悲伤的过去，希望帮对方忘掉伤心往事。

大家常常以为不再提起，不再去想，就可以假装那些事情没有发生过，可以向前看往前走了。

然而竭力去回避去忘掉的种种努力，反而让悲伤原封不动地压下去堆在那里，一直没有机会释放。

忘记了就好，这话暗含着人的悲喜都由境遇和外部事件决定，本人无能为力。

于是悲伤来时，所有的着力点用在对抗或逃避外部事件上，以为若无其事，或者拒绝接受，就能改变现实。

陷在对境遇不公的震惊、抱怨、抗拒、愤怒中时，无论当事人自己还是知情的旁观者，都常常误以为事情太严重了，这个人承受不了；经历太悲苦了，他如何能够走下去……人如果只活在心理现实中，跟真实世界暂时隔绝不通，那的确会忘记去看一个更重要更本质的现实：无论经历过什么，这个人活过来了。

他，还活着。

无论遭遇过多少悲苦，福贵平静地接受了。

能够接受已经发生的，这让坚韧的生命力本身，比之前的看上去身不由己、被命运无情播弄的际遇，有了更大的分量。

——生命的力量在于坚韧，而不是假装没事儿的貌似坚强。

就像有些花木在暴风雨中会弯腰甚至伏地，过后再慢慢恢复如常；没有这样的弹性，那会容易折断。

飘风不终朝，骤雨不终日。

生活经历中突如其来的打击，就像疾风骤雨一样，并不持久。

只是人在遇到这样的打击后，往往感觉好像原本精心栽培的花园，曾经芳香馥郁，繁花盛开，如今简直一片狼藉，甚至无法想象或不敢再回想以前花开满园的样子。

痛心之余，有人可以行动起来重建花园。

也有人会消沉下去，怕投入心血之后，再遇到类似或更大的打击。

关于死亡 福贵经受的打击足够多。

他经历了几乎所有亲人的死亡。

乍看这样的境遇，人们的反应是不忍多看。

然而，印象中，小说原作者写这个故事有所本，灵感来自一首关于老黑人的英文歌曲，那首歌唱的是失去一切的老黑人没有被压倒的坚韧态度。

平日里对死亡的惧怕与回避，有些来自直接接触过死者的印象：病痛、鲜血、衰老、重病或意外死去的人完全脱形……更多的，仿佛来自跟死亡相关的众多负面联想：形形色色的鬼故事、家属的痛哭和悲恸欲绝；还有，大家谈死色变的态度。

这些，让死亡这个字眼，变得格外凝重和可怕。

因为不敢看，于是会越来越惧怕吧。

曾经听过一位朋友分享的个人经历：他一度因为重病，视力日趋恶化，有失明的危险，当时心情极其低落。

心绪能好转起来，主要是因为听进去了一位老人平静的话语：万物都是有生就有死。

有生就有死，那就像有花开就有花落一样啊。

我在想象中练习过与死亡面对面，想看看自己心里，那对我意味着什么，我会把死亡看作什么。

最近一次看见的，是那里有我世世代代的祖先，宁静而祥和。

也清楚地知道，有一天，我也会去那里，就像生命来自大地，有一天会回归尘土：也像水流千遭归大海，最终，浪花消融在海洋中。

那是自然规律，无法抗拒，也不用太恐慌。

死亡是生命的一部分。

所以在有限的时间里，每一天更要好好活。

怎样好好活？

好好活的很重要一步，想必是活在当下这一刻。

过去已经发生，未来还没有来临，只有当下这一刻，属于自己。

记得有一个老故事：相传古代一位国王，有一天梦到一句话，足可以概括古往今来最重要的道理

<<电影与心理人生>>

。不巧一觉醒来之后，他怎么也想不起来那句最重要的话是什么了。国王很是苦恼，便下令臣民帮他去想去找。大臣们不敢怠慢，急忙召集全国最有智慧学识的人们，集思广益。最终，找到一句大家都同意的话，刻在戒指上，呈给了国王。那句话是：一切都会过去。

一切都会过去。

无论发生过什么，生活仍要继续。

不是所有人都能做到，过去的就让它过去；带着从悲欢离合中学到的东西和生命体验，更好地活下去。

我关注的始终是，做到的人，是怎么做到的？

平日里遇到心态好、承受力强的人，我常常在看他 / 她的时候，好奇地揣摩一下；比较熟的，就直接去问本人。

有些人几乎像是天生就会的，当然，看上去的天生，很可能是人家经过实践中的磨练和学习，从生活智慧中得来；只不过遇到时已经看不出人工的痕迹，没有留下岁月的印痕，便仿佛天然成就一样。

。千百年来，这类天然成就或生活中自然发生的良性改变，吸引人们潜心研习总结，才有了后来纷繁多姿的理论解释，和简洁实用的方法技巧吧？

这是道法自然的一个表现。

不同的学科，都在自己的方向和领域里，探求相关的规律和自然法则。

一直记得我初读《心理学与生活》(PSYCHOLOGY AND LIFE) 时看到的对心理学的诠释：对心理现象和行为做出描述、解释、预测和控制，以最终增进人类的福祉。

——理念来源于现象，并浓缩了生活。

寻找理念和方法，锻炼心态和能力，都是为了生活得更好。

坚韧不拔的承受力，只是生活的一部分。

毕竟，人不是为了承受苦难而生的。

几年前我跟一位澳洲华人心理学家聊天，对方是从国内出去的，他当时便说：“在西方待久了，会有一个印象，中国人的抗苦力西方人如何比得上。

可是，另外一个感觉是，除了抗苦，生命中还有许多其他东西，比如游戏，比如创造，比如心灵生活的深度。

”我完全同意，坚韧与承受，只是帮人活下来。

活下来之后，才有机会，也更需要去面对下一步：怎样活出自己？

怎样拥有自己的生命？

一生何求——电影《公民凯恩》 关于《公民凯恩》(CITIZEN KANE)： 美国1941年影

片。

黑白片。

获第14届奥斯卡最佳编剧奖。

曾多次在欧美的杂志、世界博览会评选电影诞生以来的最佳影片中，名列前茅。

影片以20世纪初美国一位新闻业巨头为原型，别具一格地刻画了一位报业大王的一生。

〔剧情〕 人称“美国忽必烈”的报业巨子凯恩，在他宫殿一般富丽堂皇的庄园中，留下“玫瑰花蕾”的“遗言”后死去。

人人都猜想这位大亨留下的这几个字一定有深意。

那代表他的爱人？

一段回忆？

还是一生的向往？

到底什么意思？

一位青年记者受新闻报刊委托，查阅资料、寻访凯恩的亲朋故旧，去弄清这几个字到底在说什么。

<<电影与心理人生>>

记者渐渐从不同地方不同的人那里了解到，凯恩少年时代被父母托付于人，身世坎坷。

他成年后如何对抗抚养他的人，如何逐渐发迹。

他与美国总统侄女的第一次婚姻；他与作为歌手的第二任妻子的邂逅，以及由于这段桃色新闻，在总统竞选中失败。

女歌手和凯恩之间由情人到夫妻的一段情史。

凯恩专门为她建了歌剧院，然而女歌手首演就告失败，不得不与凯恩一起隐居庄园。

虽然有仙境般的生活环境，两人还是在争吵中恶语相向，女歌手毅然选择离开。

<<电影与心理人生>>

编辑推荐

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 谭洪岗看电影有她独特的角度，也可以说是职业特点——她是心理治疗师。

幸运的是，她从这个角度一定是发现了什么，发现了一些被蒙蔽的真相，对人有了进一步的洞察。

当她说“感受生活，热爱生命”时，我知道她说的是真的，不是那字面的东西，而就是这感受、热爱、生活、生命本身，是她的职业之上更重要的品质，是日常世界之上更高的所在，是这写作、发现、洞察的真正的发源。

一个如此真实的生命，写的一份如此真实的生命记录，就是你看到的这本书，不管深浅正误，值得去看。

——李皖，乐评人，专栏作家 洪岗清丽、流畅的文笔将复杂的心理学思想带入生活，流入人心。

相当长一段时间里，国内心理咨询业都面临着庞大的普及工作要做，电影是一个极好的切入方式。

洪岗对这种艺术变为心理治疗的形式感悟甚深。

相信这本书，将再一次“让看不见的被看到。”

——韩岩，澳大利亚新南威尔州注册心理学家，新南威尔州心理学家注册局督导师 生命的美妙，在于对四周事物有令人惊奇的觉察，如同老子对大海位居低处才能纳百川的觉察，使两千年后的我们更相信人应低调地积极，而非过度推销。

令人兴奋的是，谭老师用心觉察并整合这普罗大众的元素之一——电影，站在可使人生更精彩心理学高度，写下许许多多会触动你心灵花园的美丽篇章。

拥有此书应是明智的决定！

——李明智，连续三届获邀为亚洲八大名师，华南理工大学EMBA研修班特聘讲师 滴水可以藏海，因为有发现海的眼睛；看电影可以看出心理人生，因为有心理学专家独特的视角。

读谭洪岗的书稿，不能不为作者朴实简练的文风、深刻透彻的专业分析、深入浅出的人生哲理而赞叹，这是我近几年读过的心理学普及读物中难得的佳作之一。

——李开彤，北京博睿韬管理咨询公司总裁 我在图书出版之前认真阅读书稿受益颇深。

相信爱电影的人会喜欢此书，她会提升我们对电影的鉴赏力和对人物心理的解读能力：帮助影视界相关专业人士更好地把握人物心理刻画：普通读者也可以通过阅读促进个人的成长。

——范丽华，原公益心理热线执行人，现为快乐行者 电影是人生的浓缩：人生是延长了的电影，每个人都是其中的角色。

洪岗能从每部电影中感悟世事、感悟人情、感悟生命，细致而敏锐。

她能整个身心沉浸于电影，又能在感情之中，提炼出对人生的思考，深入每个角色的内心探视他们的世界。

由此我更喜欢看电影，也更期待能看到洪岗的新作——关于心理、人生、世事的感悟。

——齐秀敏，河北齐心律师事务所主任，河北省邢台市律师协会会长，全国优秀律师

<<电影与心理人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>