第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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，她从那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。

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？
　接受不可改变的一一电影《卿何薄命》门　因势利导：将弱点化为特点——电影《小飞象》门　改变所能改变的一电影《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

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

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，于是会越发惧怕吧。
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

。
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炼和学习，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》（PSYCHOIOGY 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》（CIFIZEN KANE）：　　美国1941年影片。
黑白片。
获第1 4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。

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。

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，她从那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的心理学高度，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

第一图书网, tushu007.com

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