教学教法研究 5 卷 4 期
ISSN:2810-9651

积极心理学视角下励志电影的心理疗愈机制

于海军
吉林师范大学新闻与传播学院 吉林长春 131000

摘 要：本文从积极心理学的视角出发，探讨励志电影在心理疗愈中的作用机制。通过分析励志电影中关于希望、意义、成长型思维等核心积极心理元素，揭示其在情绪宣泄、自我认知重建及心理韧性激发方面的实际影响。文章进一步结合高校心理教育的具体案例，阐述了个体观影与团体观影在心理调适中的应用路径。研究认为，励志电影作为一种低成本、高亲和力的文化干预方式，具有较强的心理支持价值，在当前心理健康需求日益增长的背景下，具有广泛的推广意义。

关键词：积极心理学；励志电影；心理疗愈；情绪调节；成长型思维

近年来，随着社会节奏不断加快，个体所面临的生活与工作压力日益加重，焦虑、抑郁等心理问题在不同群体中频频出现，尤其是在青少年和高校学生中更为突出。与此同时，影视媒介作为大众情感表达与认知引导的重要工具，在心理健康领域逐渐展现出独特价值。特别是励志电影，其通过塑造困境中的人物成长、挫折后的反转命运，传达出积极向上的人生理念，引发观众共鸣，成为一种潜在的心理疗愈资源。积极心理学作为近年来兴起的重要心理学流派，强调关注个体的积极特质与潜能开发，强调情绪调节、心理弹性、意义感的提升，与励志电影在精神内核上形成高度契合。因此，本文尝试从积极心理学的视角出发，探讨励志电影在心理疗愈过程中的作用机制，结合典型影片分析其对个体情绪调节、自我认知重建和成长型思维培养的影响，进一步提出具有操作性的实践路径，为当代心理教育与干预提供新的思路与方法。

1 励志电影中的积极心理学元素解析

励志电影之所以具有显著的心理影响力，根本原因在于其所呈现的情节与人物塑造，往往深刻契合了积极心理学所强调的诸多核心概念。其中，最具代表性的就是“希望”“意义”“成长”以及“心理韧性”等关键心理特质在电影中的具象表达。这些元素不仅构成了观众情感共鸣的基础，也成为观众实现情绪调节与自我激励的触发点。

电影所传递的“希望”与“意义”是积极心理学中的核心价值。影片往往通过主人公在逆境中不放弃、不妥协的过程，传达出“只要坚持就有可能改变命运”的理念。例如在《当幸福来敲门》中，主角经历了经济破产、流浪街头、照顾孩子等种种困境，仍未失去对生活的信心，最终通过不懈努力进入证券行业。这种由苦难走向成功的叙事逻辑，使观众在情绪低谷中重新燃起对生活的希望，增强对未来的正向期待，从而实现一种心理上的“希望重建”。

励志电影常常塑造出具有成长型思维的主人公形象。所谓成长型思维，是指个体相信自身能力可以通过持续努力与策略调整不断提升。在《垫底辣妹》中，女主角原本成绩垫底，被众人轻视，但她凭借顽强的意志和坚持不懈的学习，最终逆袭考入名校。观众在观影过程中，容易将自身处境与角色经历建立连接，从而在潜移默化中接收到“改变是可能的”“失败并不可怕”的心理暗示。这种思维模式的塑造对于正在面临挑战和选择的观众而言，是一种温和却有力的心理干预方式。

此外，影片中频繁出现的心理韧性特质也具有积极意义。主人公们即便在极度艰难的环境中，也能调动内在的力量去应对挫折、持续前进，这恰是积极心理学中对“心理弹性”的最好诠释。通过角色在逆境中的应对方式，观众在情绪上被鼓舞，在认知上被引导，逐步形成对自身困境的再认识，从而增强面对现实挑战的心理适应力。

2 励志电影的心理疗愈作用机制分析

2.1 情绪宣泄与积极情绪唤醒

情绪宣泄是观众在观看励志电影过程中最直接的心理反应之一。面对生活压力和情绪困扰时，个体往往缺乏有效的情绪调节渠道，而电影这种视听结合的艺术形式，为观众提供了一种低门槛、情感安全的释放空间。在观影过程中，随着剧情的推进，观众的情绪能够与主人公产生深度共鸣，

尤其是在角色经历重大挫折或逆境重生的时刻，观众常常会被强烈打动，进而流泪、感叹或振奋，从而达到情绪释放的效果。

例如，电影《心灵捕手》中，天才少年威尔在心理治疗师的引导下，逐渐卸下防备、正视童年创伤，这一过程与许多观众自身未被表达的情绪创伤形成情感对接。许多高校辅导员曾以该片作为心理主题活动内容，组织学生观影并开展事后交流，结果发现观众普遍反馈“看完后情绪更轻松”“感觉有人理解自己”，说明电影在调节负性情绪、唤醒内在正能量方面具有实质作用。

此外，积极心理学认为积极情绪不仅仅是一种情感状态，更是一种可以拓展思维、构建心理资源的内在动力。励志电影在提供情绪宣泄的同时，也在唤醒希望、感恩、勇气等正面情绪，这些情绪可以短期缓解焦虑，也可长期积累成为心理抗压能力的一部分。

2.2 自我认知重建与意义感修复

心理问题的深层原因往往源于个体对自我的错误认知，如“我做不到”“我不值得被爱”等消极信念模式。而励志电影通过角色的成长经历，帮助观众在情感投入中重新检视自身，逐步打破固有的认知壁垒。影片中的主人公常常从被忽视、被误解、被打击的状态出发，在自我探索中获得成长与价值实现，这一转变过程不仅具有启发意义，更提供了替代性认知的范本。

以《风雨哈佛路》为例，女主角从一个居无定所、饱受歧视的少女，成长为哈佛大学的学生，她并未因为出身而自我否定，而是选择坚定信念、努力向前。这种情节设置对处于自我怀疑和焦虑状态下的观众来说具有深远的心理影响，有助于其意识到“境遇不等于命运”，从而在内心重新建构对自我价值的判断。

积极心理学提出的“意义疗法”也在此过程中得到体现。影片通过展示主人公在苦难中寻找人生目标和存在价值，引导观众思考自身生活的意义。意义感一旦确立，就能成为推动个体走出困境的关键力量，这一过程正是心理疗愈中最宝贵的精神支柱。因此，电影不仅是一种情绪体验，更是一种认知干预与价值塑造的媒介。

2.3 激发心理韧性与内在潜能

心理韧性指的是个体面对逆境、压力和挑战时的适应能力与复原能力。励志电影中，主人公在面对困境时通常会展现出超出常人的坚持、适应力和创造性应对策略，这些内容在无形中对观众起到了榜样作用。根据社会学习理论，人类可以通过观察他人的行为与结果来塑造自身反应模式，因此观众在观影过程中不仅是情绪投入者，也是在潜意识中吸收行为模型与应对模式的学习者。

比如在《追梦赤子心》中，男主角鲁迪虽然身材瘦小、成绩不佳，但凭着信念和不懈努力最终实现了为橄榄球队出场的梦想。这类情节不断强化了“坚持不一定成功，但放弃一定失败”的心理信条，使观众在面对现实困难时，不至于轻易放弃，而是学会在逆境中寻找突破点。这种从被动到主动的心理转变，是提升心理韧性的关键。

更进一步地，这些电影还能激发个体内在尚未被挖掘的潜能。正如积极心理学所强调的那样，每个人都具有成长与修复的能力，关键在于是否被激发、是否获得支持。励志电影通过一种“虚拟经验”的方式，构建出一种可以模仿的心智路径，促使观众相信自己同样拥有改变命运的可能性，从而达到内在驱动力的提升。

3 励志电影在心理调适中的实践应用模式

随着心理健康教育的不断深入，越来越多的高校、心理辅导机构以及社区组织开始尝试将影视资源，特别是励志题材电影，纳入心理干预与调适的实践路径中。这种“媒介 + 心理”融合的方式，在实际操作中已逐渐展现出其独特的优势与应用潜力。通过对个体层面的观影引导，以及团体层面的讨论互动，励志电影不仅可以作为情绪疏导的辅助工具，更能在认知转化与行为引导中发挥深层作用。

3.1 个体层面的观影引导与认知干预

在高校心理健康教育实践中，一些心理咨询中心已探索性地制定了“观影处方”模式，旨在针对不同类型的学生心理状态匹配合适的励志电影，从而实现低干预成本、高接受度的心理支持方式。例如，针对焦虑型学生，推荐观看《阿甘正传》，通过阿甘始终如一的坚定信念，引导观众放下对未来的焦虑；而对于情绪低落、缺乏动力的学生，则推荐《当幸福来敲门》，以情节中不断奋斗的父亲形象激发其内在行动力。

这类实践往往配套设置有“观影日志”或“观影后访谈”，引导学生记录观影过程中的情绪变化、触动点及个人联想。以 Z 大学心理中心为例，某次“电影与自我觉察”项目中，80 名学生根据心理测评结果各自选择影片并完成观后记录，

数据显示，超过七成学生在一周后反馈“情绪状态有所缓解”“思维方式出现转变”，其中一名原本因学业压力出现轻度抑郁的学生，在观看《垫底辣妹》并与辅导员深入沟通后，主动调整学习节奏并恢复课堂参与积极性。

可以看出，在个体层面，励志电影不仅仅是被动观赏的对象，而是在心理干预引导下，成为帮助个体审视自身处境、激活自我潜能的媒介。其最大优势在于降低心理防御，让观众在安全、轻松的观影情境中，完成一次内心的自我对话。

3.2 团体辅导中的主题式观影与讨论

相较于个体观影的私密性，团体观影辅导更强调集体互动与情感交流，适用于有较强沟通需求和同质困扰群体的心理支持。在这一模式中，心理辅导员通常会预先筛选具有强烈共鸣主题的励志影片，如“抗挫力”“情绪调节”“自我接纳”等，并设置主题观影环节与后续小组讨论，引导参与者从影片出发，逐步转向个人经验的分享与认知的觉察。

以《肖申克的救赎》为例，某高校组织“心理成长训练营”的学生集体观看后，由辅导员主持开展围绕“自由与希望”的主题讨论。不少学生在讨论中提到自己曾陷入“像肖申克一样无法逃脱的困境”，也有人表示“影片让我觉得信念真的可以改变命运”。通过彼此交流，不仅增强了个体的心理联结感，也促进了共情与支持氛围的形成，这种正向的集体认知体验，在心理学中被视为增强归属感和心理恢复力的重要机制。

另外，一些中学与心理机构也会将励志电影作为“青春期教育”辅导的重要资源。通过设定如“如何与父母沟通”“如何面对失败与压力”等实际问题，组织学生观看具有启发意义的影片并撰写反思作文，既培养了学生的情绪表达能力，也促进了对现实困境的理解与自我调适能力的提升。

通过团体观影的方式，观众之间得以共享情感体验，在对影片的理解与诠释中互相补充认知盲点，这种互动性和多元视角的介入，是个体独自观影所不具备的优势。此外，在团体安全氛围的保障下，一些平时羞于表达内心的人也能借由电影情节作为“话题引子”，逐步打开心扉，形成信任与支持网络，从而达到深层次的心理疏导效果。

4 结论

励志电影作为一种兼具艺术表现力与情感共鸣力的文化媒介，在积极心理学的理论框架下展现出显著的心理疗愈潜能。它通过情节叙述中的希望激发、成长思维传递和情绪共鸣，引导观众释放压力、重建认知，并激发内在潜能，进而达到心理调适与自我修复的作用。在实际应用中，无论是高校学生的个体心理辅导，还是团体互动式的心理教育活动，励志电影都能成为一种低干预、高接受的有效工具。尤其是在当前心理健康服务资源有限、青年群体压力普遍增加的背景下，电影作为一种柔性干预手段，有助于构建可推广、可复制的心理支持路径。当然，要实现更科学的推广，还需在未来构建系统化的评价机制，明确其疗愈效应的边界与适应人群，将其与专业心理辅导资源有机整合，推动影视文化与心理健康教育的深度融合。

参考文献：

[1] 岳宗胜 . 烛照现实与情感疗愈：近年来国产病患题材电影创作观察 [J]. 电影评论 ,2024,(06):16–23.

[2] 王舒婷 . 当代电影叙事疗愈在中小学心理健康教育中的价值探析 [J]. 东南传播 ,2024,(05):63–66.

[3] 王芝琳 . 创伤、记忆与疗愈 [D]. 中国电影艺术研究中心 ,2022.

[4] 孙铭锌 . 电影在团体艺术疗愈中的应用：成员互动与情感共鸣的动力学分析 [J]. 视听 ,2024,(05):24–28.

[5] 周玲玉 . 暴露与疗愈：电影《驾驶我的车》中“创伤”叙事 [J]. 美与时代 (下),2024,(02):116–121.

[6] 李赛楠 . 电影的创伤叙事与疗愈构建研究 [D]. 上海师范大学 ,2023.

[7] 赵子墨 . 黑泽明的《梦》：电影媒介的疗愈作用与美学思想 [J]. 采写编 ,2022,(11):152–154.

[8] 梁丰 , 李盼盼 . 动画电影对青少年心理问题的疗愈 [N]. 中国电影报 ,2024–05–01(011).

基金项目：吉林省教育科学“十四五”规划 2023 年度课题“艺术介入大学生心理健康教育的原理与方法路径研究”，课题批准号为 GH23650。