

电影疗法融入高校心理健康教育的实践探索 ——基于影像叙事的心理育人路径探析

张淇喆

惠州学院学生心理健康与咨询中心, 广东 惠州

收稿日期: 2026年9月9日; 录用日期: 2026年10月16日; 发布日期: 2026年10月27日

摘 要

电影疗法作为一种基于影像叙事的心理健康教育方式, 通过情节推进、角色塑造与情感呈现, 帮助个体在安全的心理距离中进行自我体验与反思。基于高校电影疗法实践及学生观影留言, 本文围绕电影疗法的作用特点、学生体验、实施路径与现实条件进行梳理。实践材料显示, 学生反馈主要涉及情绪舒缓、自我理解、关系反思和生命意义等方面, 这些自然反馈可为理解电影疗法在高校心理健康教育中的应用价值提供经验材料, 但不能替代严格的效果评估。结合实践, 文章进一步讨论多层次实施路径以及影片选择、专业引导、风险边界和效果评价等现实条件, 为高校体验式心理育人提供实践参照。

关键词

电影疗法, 大学生心理健康教育, 团体心理辅导, 情感共鸣, 生命意义感

A Practical Exploration of Integrating Cinematherapy into Mental Health Education for College Students —Psychological Education Pathways Based on Film Narrative

Qizhe Zhang

Student Counseling and Mental Health Center, Huizhou University, Huizhou Guangdong

Received: September 9, 2026; accepted: October 16, 2026; published: October 27, 2026

Abstract

As a mental health education approach based on film narrative, cinematherapy uses plot development,

character portrayal, and emotional expression to help individuals engage in self-exploration and reflection within a safe psychological distance. Drawing on college cinematherapy practices and student comments collected after film-viewing activities, this paper reviews the experiential features, student responses, implementation pathways, and practical conditions of cinematherapy. The feedback mainly concerns emotional relief, self-understanding, reflections on relationships, and meaning in life. As naturalistic post-activity feedback, these comments provide experiential evidence for understanding the educational value of cinematherapy but do not constitute a controlled evaluation of effectiveness. The paper further discusses a multi-level implementation pathway and practical issues involving film selection, professional guidance, risk boundaries, and evaluation, providing a reference for experiential mental health education in college settings.

Keywords

Cinematherapy, Mental Health Education for College Students, Group Counseling, Emotional Resonance, Meaning in Life

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学阶段是个体心理发展与社会适应能力形成的重要时期，这一阶段的学生不仅面临学业压力与发展选择的现实挑战，同时也处于自我认同不断建构与重塑的关键时期。在这一过程中，情绪波动增强、压力体验持续累积以及意义感不足等现象较为普遍，这些问题未必表现为明显的心理危机或严重心理困扰，但会在长期发展过程中影响学生的心理稳定性与适应能力。

现有高校心理健康教育体系主要依托课程教学、专题讲座与心理知识普及，其在认知层面具有较好的传播效果，但在情绪体验层面仍然存在参与深度不足的问题。学生往往处于理解心理知识与体验心理过程之间的断裂状态，使心理教育难以深入到情绪与意义层面。

随着心理健康教育模式逐渐从知识导向转向体验导向，如何构建更加具身化、情境化与参与式的心理教育方式成为重要议题。在这一背景下，电影作为一种融合叙事结构与情感表达的综合媒介，逐渐进入心理教育实践体系。电影通过情节推进与人物关系建构形成较强沉浸感的体验空间，使个体能够在非直接心理干预的情境中自然进入情感卷入状态，从而激活心理体验过程(胡甜甜，朱建军，2015)。

相关研究进一步指出，电影疗法不仅能够改善情绪状态，还能够通过叙事共情与角色认同促进个体的意义建构与心理整合(王鑫强，秦秋兵，2015)。在高校实践中，电影疗法已被逐步引入心理健康教育活动中，并在主题活动、团体心理辅导和学生心理支持工作中形成一定应用基础。

2. 电影疗法的理论基础与作用机制

电影疗法的理论基础虽然来源于多个心理学理论体系，但其核心可以用一个更容易理解的方式概括：电影不仅是供人观看的内容，也是一种可以被体验的心理情境。人们在观看电影时，并不是单纯获取信息，而是会自然进入情绪、故事和角色之中，从而产生一系列心理反应。

从心理体验的角度来看，电影之所以能够影响个体，首先是因为它能够调动情绪。很多电影通过情节发展和人物命运的变化，使观众在短时间内产生紧张、感动、共鸣或释放等情绪反应。这种情绪反应并不是被动接受，而是观众与情节之间互动的结果。当情绪被激活后，个体往往会更容易进入自我体验

与反思状态(王鑫强, 秦秋兵, 2016)。

在这一过程中, 观众常常会不自觉地把自己代入到电影角色之中。当角色面临选择、冲突或挫折时, 观众可能会联想到自身经历, 并将自己的情绪与角色的经历联系起来。这种代入感在心理学上可以理解作为一种投射机制, 即个体借助外部角色承载和辨认自身经验, 从而以相对间接的方式理解自己的情绪与处境(曾燕等, 2023)。例如, 在《心灵奇旅》中, 主人公从执着于实现职业理想到重新体会日常生活价值的变化, 为处于学业与生涯选择阶段的大学生提供了一个可以代入和比较的角色情境。当学生开始思考自己如何理解成功、目标与生活时, 影片中的人物经历便成为连接外部故事与个人经验的中介, 投射和角色认同由此具体发生。

与此同时, 电影还会影响人们的思考方式。观众在观看过程中并不是完全被动的, 而是会不断对情节进行判断与解释, 比如设想如果是自己会如何选择, 或者思考角色的选择是否合理。这种不断思考的过程, 本质上是一种对自身认知结构的调整, 使个体在理解电影的同时, 也在重新整理自己的经验与想法(曾燕等, 2023)。以《遗愿清单》为例, 影片通过人物面对疾病、死亡与未竟愿望的经历, 将时间、关系和生命选择集中呈现。观众在讨论角色选择时, 也可能重新评估自己对生活目标、重要关系和时间价值的理解; 当这种思考进一步联系到现实生活时, 认知调整与意义重构便从对影片的理解延伸到对自身经验的重新审视。

此外, 电影还能够提供行为示范。观众可以看到不同人物如何面对压力、处理关系或应对困境, 这些行为方式会在潜移默化中影响观众对现实问题的理解与应对方式。换句话说, 电影在一定程度上提供了间接学习的机会, 使个体可以在安全情境中观察他人的行为选择(田兆耀, 2019)。

综合来看, 电影疗法的作用并不是通过单一环节发生的, 而是一个逐步展开的过程: 先是情绪被唤起, 然后个体进入角色或情境之中, 再通过思考与反思重新审视自身经验, 最后形成对自我和生活意义的新认识。这一过程相互连接, 使电影从单纯的观看对象转化为可供个体投射、比较和反思的心理情境。

3. 实践材料与学生反馈

为回应电影疗法在高校实践中的实际体验问题, 本文对多次团体观影活动结束后收集的学生即时留言进行整理, 共获得 116 条有效文本。留言均产生于自然活动情境, 内容由学生自主填写, 并非依据预设量表或结构化访谈形成。因此, 本文不将这些材料作为严格意义上的效果评估数据, 也不据此进行因果推断, 而是将其作为理解学生观影体验和电影疗法实践价值的辅助材料。

从留言内容看, 学生的体验首先体现为情绪层面的舒缓与共鸣。部分反馈使用治愈、解压、感动等词语描述观影后的即时感受, 也有学生提到在观看人物遭遇与情节转折时产生明显的情感触动。此类反馈不能直接证明电影疗法产生了持续的心理改善, 但说明电影情境能够为学生提供暂时脱离现实压力、感受和表达情绪的空间。

其次, 观影容易引发学生对自我状态和生命意义的重新思考。在《心灵奇旅》《遗愿清单》等影片的活动反馈中, 可以看到围绕活在当下、珍惜时间、生活意义和个人选择等内容的思考; 围绕《八角笼中》等影片, 学生的关注则涉及面对困境、坚持和行动选择。这些留言显示, 学生并非只停留在对情节的评价上, 而是会把人物经历与自身学习、成长和未来选择联系起来。

再次, 关系议题也是学生反馈中的重要内容。在《雨人》《当怪物来敲门》《疯狂元素城》等影片相关活动中, 学生的留言涉及家庭关系、理解他人、沟通、接纳和陪伴等主题。电影中的人物关系为学生提供了一个较为间接的讨论对象, 使其可以先从角色关系出发, 再根据自身意愿联系现实中的家庭、同伴或亲密关系经验。

总体而言, 这些留言为文章理解学生在电影疗法活动中的即时体验提供了实践依据, 但其局限也较

为明确：留言产生于活动结束后的自然反馈，没有设置前测、后测或对照条件，也没有持续追踪学生后续变化。因此，本文对情绪舒缓、自我理解和意义反思等内容的讨论，主要用于描述学生体验及其可能的教育价值，而不将其表述为已经得到验证的干预效果。

4. 电影疗法融入高校心理健康教育的实践基础

高校学生心理状态具有显著的发展性与情境性特征，其主要表现为情绪波动增强、压力体验累积以及意义感不足等问题。这些问题通常不以病理形式呈现，而是以日常心理体验的方式持续存在，并在学习与生活情境中不断累积影响。已有研究表明，电影疗法能够通过观影体验引导个体思考生命状态与自我价值，对生命意义感的提升具有一定作用(曹楠, 2019)。也有研究将电影疗法用于大学生心理创伤调适，提示其在情绪疏导和心理支持方面具有应用价值(郇红梅, 李艳琴, 2016)。

电影疗法之所以能够适用于高校心理健康教育，一个重要原因在于其能够通过影片和角色形成一定的心理缓冲。学生在观影过程中并不需要一开始就直接陈述个人问题，而是可以先进入叙事情境，以角色和情节为中介接近自己的情绪经验。这里所说的安全心理距离，并不是让学生与影片保持情感疏离，而是让其拥有选择表达深度和参与程度的空间，从而减少直接暴露个人经历所带来的压力。

同时，电影所提供的叙事结构具有双重属性。一方面，其象征性结构为个体提供心理表达空间，使其能够通过隐喻方式理解自身经验；另一方面，其现实性表达又使个体能够在情感层面产生真实共鸣。这种双重结构使电影疗法同时作用于情绪层与认知层。

在具体带领中，这种心理距离主要通过“从影片到自身”的提问顺序来维持。引导者可以先询问哪个角色或情节最触动学生、如何理解人物的选择，再根据团体氛围进一步询问这一情节是否让其想到某些生活经验。学生既可以停留在对影片的讨论，也可以自主决定是否联系个人经历，不要求公开隐私。对于涉及死亡、丧失、创伤等敏感主题的影片，还需要在活动前进行适度提示，活动中允许学生暂停或退出分享；如果个别学生出现明显不适，则由专业教师进行个别关注，并根据实际情况提供进一步心理支持。这样既保留了电影引发自我反思的可能，也尽量避免过度代入或强迫暴露带来的风险。

5. 电影疗法的高校实践路径与组织模式

基于已有实践，电影疗法在高校心理健康教育中的实施可以从单次主题活动逐步拓展为多层级的工作路径。不同层级承担的功能并不相同，心理健康教育中心侧重专业设计与把关，二级学院侧重结合学生特点进行主题化应用，学生社区和朋辈组织则更有利于将活动融入日常生活。

在心理健康教育中心层面，重点在于对活动方向和专业边界进行把关。中心可以围绕影片筛选、主题设计、团体引导流程和风险提示形成相对稳定的方案，并根据不同主题评估影片是否适合学生群体。这一层级的作用并非追求完全统一的活动形式，而是保证基本专业要求和实施安全，为学院、社区和朋辈组织开展相关活动提供参考。

在二级学院层面，电影疗法逐渐呈现出情境适配特征。不同年级学生在发展任务上存在差异，使电影主题逐渐围绕适应压力、人际关系、生涯发展与意义探索等方向展开，从而增强心理教育的针对性与发展导向性。这一层级使电影疗法从统一活动转向发展性的心理健康教育资源。

在学生社区层面，电影疗法逐渐嵌入日常生活结构，使心理教育从集中式活动转向持续性体验。这种变化使心理支持不再依赖单一活动场景，而是融入宿舍生活、社团互动与朋辈交流之中，从而增强心理教育的自然性与持续性。

同时，朋辈支持机制在该体系中发挥重要作用。通过同伴间的交流与分享，学生能够在较低心理防御状态下表达情绪体验，也容易在彼此倾听、回应和陪伴中形成更自然的支持关系。

随着校内电影疗法的持续开展，其实践场景也可以由校园内部延伸至社会服务领域，通过社区与乡村心理教育活动实现心理育人的外部拓展，从而形成“中心引领－学院推进－社区融入－社会延伸”的多层级协同结构。

6. 实施条件与现实挑战

电影疗法在高校中具有较好的可进入性，但持续开展并不意味着实施成本很低。首先是资源条件。除基本场地、播放设备和讨论空间外，主题片库的建立还涉及影片内容筛选、片源稳定性和版权使用等问题。高校在组织集体观影时，需要兼顾影片的心理教育价值、学生接受度以及公开播放的合规性；对于含有创伤、暴力、死亡等敏感内容的影片，还需要进行风险预判和必要的活动说明。

其次是人员与专业能力。心理教师需要具备团体引导、情绪识别和风险判断等基本能力，能够把握讨论深度并处理活动中的突发情绪反应。朋辈学生可以参与宣传、组织、讨论协助和一般性分享，但不宜承担心理诊断、深度解释或个案处理。若活动涉及高风险主题，还需要明确教师督导、个别关注和转介渠道，避免将朋辈支持替代专业心理服务。

在制度衔接与效果评价方面。电影疗法如果由单次活动走向常态化，需要考虑其与心理健康教育课程、主题活动、学生社区和团体辅导之间的关系，同时建立较为稳定的反馈机制。活动满意度和即时留言能够反映参与体验，但不能直接等同于持续性的心理改变。条件允许时，可以结合简短问卷、前后测、开放式反馈、团体记录或后续访谈等方式，对不同主题和不同参与群体的体验变化进行更系统的观察。

因此，多层级实践路径更适合作为一种可根据学校资源和学生需求灵活调整的工作框架，而不是固定不变的操作模型。不同高校在专业人员数量、场地条件、活动经费和制度支持方面存在差异，实际应用需要根据本校情况确定活动规模、主题范围和专业边界。只有把资源、人力、风险管理与评价机制同时纳入考虑，电影疗法才能从具有吸引力的活动形式转化为相对稳定的心理健康教育资源。

7. 实践经验与教育反思

从已有活动组织和学生反馈看，电影疗法具有参与门槛相对较低、容易引发情感卷入等特点，能够为不同发展阶段的学生提供一种较为自然的心理健康教育参与方式。观影过程具有一定沉浸性，但其教育价值并不只来自观看本身，还取决于后续讨论、分享和引导能否帮助学生把影片体验与现实生活联系起来。

实践也提示，引导方式会直接影响活动能否从一般观影转化为具有心理教育意义的体验。如果过度解释或过早分析，可能削弱学生自主体验的完整性；如果完全缺乏引导，则容易使活动停留在娱乐层面。因此，需要避免将电影疗法简单等同于娱乐活动或专业治疗，并在体验优先与意义引导之间保持动态平衡(孙振涛，2021)。

同时，单次观影后的积极感受不能直接等同于持续性的心理改变。多次活动经验更适合说明电影疗法具有被学生持续接触和反复使用的可能，而其长期作用仍需要通过后续追踪和更规范的效果评价加以判断。因此，在将电影疗法纳入常态化心理健康教育时，应同时保留活动记录和反馈资料，为后续评估其持续价值提供依据。

8. 结语

本文结合高校电影疗法实践、学生即时留言和相关研究，对电影疗法的作用特点、学生体验与实施路径进行了梳理。实践材料显示，电影情境能够为学生提供较为间接的情绪表达、自我反思和关系讨论空间，影片中的角色、情节与冲突也可以成为连接个人经验的重要中介。与此同时，这些自然反馈只能说明学生在活动中的即时主观体验，不能据此推断电影疗法已经产生稳定或持续的心理干预效果。

从高校心理健康教育实践看, 电影疗法的价值更适合定位为发展性、支持性的教育资源。其持续应用需要建立在适宜的影片选择、专业引导、安全边界、人员培训和效果评价基础上, 并根据学校实际条件与课程教学、团体心理辅导、学生社区和社会服务等场景进行灵活衔接。在此基础上, 电影疗法可以作为体验式心理健康教育的一种补充路径, 为学生提供更多贴近生活、易于参与的心理支持方式。

参考文献

- 曹楠(2019). 电影疗法对高职护生生命意义感的渗透作用. *卫生职业教育*, 37(9), 123-125.
- 曾燕, 谭小宏, 陈思, 邓珊珊(2023). 电影疗法的研究现状及展望. *心理学通讯*, 6(2), 121-127.
- 胡甜甜, 朱建军(2015). 电影疗法的理论和应用研究述评. *心理技术与应用*, (5), 52-56.
- 郇红梅, 李艳琴(2016). 电影疗法调适大学生心理创伤的实验. *中华医学图书情报杂志*, 25(5), 43-45.
- 孙振涛(2021). 电影艺术的理论溢出与跨界实践——浅论“电影疗法”的优势与问题. *电影文学*, (2), 7-9.
- 田兆耀(2019). 美国学界对电影疗法作用原理的探索. *东南大学学报(哲学社会科学版)*, 21(1), 116-122, 145.
- 王鑫强, 秦秋兵(2015). 国外电影疗法研究的回顾与展望. *医学与哲学*, 36(11A), 35-37, 92.
- 王鑫强, 秦秋兵(2016). 电影疗法的理论与技术研究进展. *重庆医学*, 45(17), 2413-2416.