

發行人：汪冠宏校長

編輯群：輔導室

李嘉文主任、黃怡瑄老師

陳健柔老師、鄭琇勻老師

# 長善

第 271 期

2024 年 05 月 08 日

## 情緒教育專刊-好情緒和壞情緒？

許多人都害怕內心感受到的內在情緒，無論是不安、恐懼、無助、生氣或悲傷。當害怕時，正表示了無力和無助，無力於面對自己的負面情緒、無助於不知道自己可以怎麼處理。當面對情緒來時，都是怎麼消化的呢？讓我們來透過電影「腦筋急轉彎」看主角萊莉怎麼應對她的情緒吧！

### 一、腦筋急轉彎： 你的腦袋裡發生了什麼事？

動畫精采預告



### 《腦筋急轉彎》劇情敘述：

描述一個樂觀的女孩子萊莉，擁有很好的朋友，有自己的專長，生長在幸福和樂的家庭，是父母的開心果，直到十一歲那年，爸爸換了工作，全家從有著許多冰蝕湖的明尼蘇達州，搬到了遙遠、靠海的舊金山。迥異的生活環境、必須重新上軌道的父親、對朋友的不捨、不知被送到哪兒去的家當……小小的她面對生活的巨變，經歷了一場「生長痛」。但是，她的小腦袋中正在上演的劇情，腦中的樂樂、驚驚、厭厭、怒怒與憂憂的角色特質，了解情緒的基本運作方式，以及相對應的情緒管理技巧。

## 二、皮克斯《腦筋急轉彎》教我們的 6 個情緒小秘密

### 1. 想要學習情緒管理，第一步就是需要學會「辨識情緒」

「你生氣囉？」「我哪有！我沒有！（怒吼）」這樣的對話，是否不陌生？我們都曾遇過這樣的狀況，明明生氣，卻矢口否認。

片中明確出現「樂樂、憂憂、怒怒、厭厭、驚驚」五種情緒角色，在女主角萊莉的腦中，雖然真實世界中得情緒更加複雜，不過想要學會情緒管理，第一步就是要懂得辨識自己的情緒，瞭解自己是什麼感受，才能從而面對、解決。

### 2. 情緒沒有好壞對錯，都是來「幫助我們的」

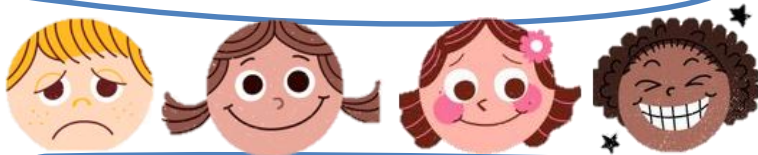
我們太常強調「要保持正面情緒」，以至於認為悲傷、憤怒、低落、焦慮等情緒都是不好的。

其實情緒沒有對錯，從生物角度看，情緒反應是來「幫助我們的」，比如幫助我們避免危險、或者求援。

### 4. 情緒可能是複雜的

影片最後，「樂樂」終於理解她的夥伴「憂憂」並非不好的，學會與憂憂共存，讓憂憂也可以參與管理萊莉的情緒反應。

這讓我們瞭解，情緒並非單一的快樂、難過、厭惡，許多時候我們內心的感受是相當複雜的，比方有時會是憤怒摻雜沮喪、快樂摻雜擔憂、厭惡摻雜嫉妒、喜悅摻雜緊張……。



### 6. 青春期的激素變化，情緒也會受到影響

研究指出，人的大腦一直要到 25 歲左右才會發展完全，而青春時期的大腦活躍部分及體內激素，與成人不同，會出現更多衝動、好奇、情緒化的反應；這也是為什麼普遍各國的汽車駕照的發照年齡會訂在 18 歲左右，因為青春期較容易對危險視而不見、行事衝動等，年紀較大行事才會越趨穩重、謹慎，將情緒擬人化，讓我們隨著片中人物經歷情緒冒險之後，也能用更加接納的態度來面對時時刻刻與我們共存的好朋友——「情緒」。

### 3. 接納情緒，也就是接納自己

片中，當萊莉搬了新家、轉學之後，「憂憂」開始不受控制，雖然「樂樂」一直希望「控制」住憂憂，不過最終憂憂和樂樂一起「迷失」了，萊莉的腦中只剩下厭厭、怒怒及驚驚在主控。

當我們一味壓抑某種情緒、不接納、不發洩，的確對身心有損害；片中萊莉因為不希望父母操心，所以一直強打精神、表現出快樂的一面，強壓下自己的憂傷、難過，反而造成一連串的「情緒大爆走」反應。

### 5. 每個人主要的性格不同

片中我們發現萊莉腦中的主要控制者是「樂樂」，萊莉的母親腦中主控者是「憂憂」，父親腦中的主控者則是「怒怒」，每個人先天的個性、特質不同，加上後天影響（片中我們可以見到小萊莉在一個充滿愛與鼓勵的環境中成長），因此遇到事情時的情緒反應也會有所不同。

## 三、突然情緒低落怎麼辦？

### 5 個情緒自救法，找回日常快樂能量！

生活中，我們常常會遇到情緒低落的時刻，感到迷茫或缺乏指引。然而，我們可以透過一些方法來自助提升心情、找到方向並獲得積極的改變。

#### 一、寫日記幫助整理思

寫日記是一種有效的方法，能夠幫助你整理思緒、釐清情緒，並增加自我覺察。為自己安排一個不會被打擾的空間，透過寫下內心的感受、想法和煩惱，你可以更好地理解自己的情緒狀態，發現隱藏其中的問題與需求。

#### 二、運動改善情緒

科學研究顯示，運動對於提升心情和改善情緒具有重要作用。

運動可以釋放身體中的內啡肽和血清素等化學物質，這些物質能夠促進快樂和幸福。無論是散步、跑步、瑜伽或其他形式的運動，都可以幫助你轉移注意力，減輕壓力，並提升情緒積極性。

#### 三、培養正向思考

正向思考是一種心理技巧，可以幫助我們轉變負面的思維模式，增加希望和幸福感。當我們陷入消極的情緒時，試著將注意力轉移到較為積極的行動，例如試著感謝身邊的小事情、將緊閉的窗戶打開、肯定自己此時此刻的存在...等等。透過意識地尋找事情中的正面元素、感激身邊的事物，以及給予自己積極的自我對話，我們可以培養正向思考的習慣，改善情緒狀態。

#### 四、社交支持提升心理健康

與親朋好友分享你的感受和困擾，尋求他們的支持和理解，也是一種有效的方法。科學研究指出，社交支持能夠減輕壓力、改善情緒，並提升心理健康。當你與他人交流時，他們的理解和鼓勵可以幫助你獲得情緒上的安慰和支持。

#### 五、培養自我關懷的能力

對自己保持良好的自我關懷和愛護是非常重要的。

給自己足夠的休息和放鬆時間，培養自我照顧的習慣，並尋找能夠提供情感安慰和平靜的活動，如冥想、深呼吸或放鬆瑜伽。這些方法可以幫助你降低壓力、平衡情緒，並重拾內在的平靜和力量。

## ✚ 對情緒的 3 大常見誤解

×誤解一：只要我不去感受情緒，它就會慢慢自動消失，我的心情就會慢慢好起來。

○事實一：被逃避的情緒永遠不會自動消散，它只會在日後某一天你毫無防備時突然爆發出來。

不想面對一件事時，最為常見的處理方法就是無視它。當一個人由於情緒太痛苦而不想面對它時，也很容易會有意無意地無視和逃避這種情緒的存在。這就是之前提到過的情感逃避，這是一種非常常見的自我防禦機制。

然而，當你告訴自己不要去想一件事的時候，你的大腦其實已經在想它了。比如，我說：「接下來的 10 秒鐘裡，你隨便想什麼都可以，但就是不要去想米老鼠在你頭頂上跳舞的樣子。」那麼，你腦袋裡現在想的是什麼？不用說也知道，肯定是米老鼠在你頭頂上跳舞的樣子。

×誤解二：有情緒意味著一個人幼稚、不成熟。

○事實二：有情緒意味著我們是正常的人類；沒有情緒的是機器人。

很多人都覺得成熟的人就是不把情緒展露在外、只把情緒留給自己的人，好像向他人展露情緒就代表著這個人幼稚、脆弱、不堅強、意志薄弱等。實際上，情緒的存在，以及是否向他人展露情緒，和一個人是否成熟、堅強和有意志沒有任何直接關聯。

×誤解三：我的情緒是由他人左右的。

○事實三：他人並不對我們的情緒負責；我們應該為自己的情緒負責。

在日常生活裡，我們都是否說過或聽過「你怎麼總是惹我生氣」、「他是故意說這些話讓我傷心的」、「我希望你不要讓我失望」等話語？很多時候，我們覺得是他人應該對我們的情緒負責，覺得我們應該對他人的情緒負責。事實上我們無須為他人的情緒負責，他人也不必為我們的情緒負責。唯一應該對自己情緒負責的，只有情緒的主人。

當我們去面對澄清對情緒的誤解後，嘗試去重新認識和定義自己與情緒之間的關係。覺察自己有情緒的時候，請先幫助自己辨識情緒，才能看到自己在該情緒背後，在意的是什麼。