

## 【觀影系列】腦筋急轉彎 (Inside Out)

💡 《腦筋急轉彎》帶你看看腦內世界，教你如何「情緒控管」、「面對情緒」！

### 關於情緒

雖然本片對於「怒怒」、「驚驚」、「厭厭」三者的描述較少，但仍在有限的電影時間裡，凸顯了它最精華的部分——對「負面情緒」的「正確態度」——這也是本片讓我特別喜歡的原因。從片中可以延伸學習幾項「情緒控管」與「面對情緒」的適當方法。

#### 一、積極行動，驅逐負面情緒，轉移情緒的焦點

片中的萊莉是個正向、開朗的女孩，當她因為對新環境的不安、對新家老鼠的恐懼、對新房間狹小的失望產生負面情緒時，她轉念開始想像如何布置自己的新房間，而後雖因為行李未到、父母失和又陷入負面情緒，但她試著用連結家人的曲棍球打破僵局，並邀請母親去嘗試附近的 pizza 店，轉移情緒焦點。

#### 二、尋求好友的協助（關心好友的需求），嘗試說出負面情緒，相互同理

大腦世界中的小彬彬因為被萊莉遺忘而傷心，樂樂嘗試用鬼臉搞怪逗小彬彬開心，卻無功而返。這時的憂憂坐在小彬彬旁，陪著他一起難過，「同理」他的難過，雖然無法改變「被遺忘的事實」，但是當下小彬彬確實獲得了安慰，而能重新振作。

#### 三、將注意力集中在如何「解決問題」，要相信負面情緒可以是「成長」的動力

萊莉的其中一項「核心記憶」，是與曲棍球隊友們團結一心的記憶；在這個愉快的記憶產生之前，其實萊莉曾經因為自己沒有得到關鍵分輸了比賽而傷心難過，想退出球隊，她的父母和隊友協助她振作起來，此時的她獲得的是對「親友的堅定情誼、信賴感」。而這之後的她，更可以化悲憤為力量，讓球技更加精進。

#### 四、誠實面對自己的感受，並以健康的態度面對他人

習慣以「樂樂」為情緒主導的萊莉，不善面對自己的負面情緒，導致後來背離自己的誠實，偷了媽媽的信用卡，想自己回到原本居住的明尼蘇達州，製造讓自己開心的回憶。後來大腦世界中的樂樂終於意識到，憂憂有她存在的必要性，趕回到腦內總部後，讓憂憂主導了萊莉的情緒，萊莉終於在她的父母前崩潰大哭，訴說自己的感受，父母這也才真正了解「原來萊莉這麼不安、難過」。

#### 五、接受已無法改變的事實，活在當下，心懷感恩

即使回到明尼蘇達州，原本的家也不在了，萊莉也不可能回到原本的學校與隊友們一起玩曲棍球。萊莉調適了自己的心態，「珍惜」原有的回憶，然後試著活在當下，在新居舊金山與父母創造新的回憶，和同學創造新的生活圈，並感恩著現有的一切。

最後，分享一段對我很受用的話：「不論你開心或難過的時候，只要記得六個字『這將成為過去』。當你難過時，想到『這將成為過去』，就知道這個情緒不會一直困擾著你；當你開心時，想到『這將成為過去』，就會記得要好好把握現在。」