

## 情緒沒有對錯

王雅瓊 Amanda



你看過電影「腦筋急轉彎」(Inside Out)嗎？那是我很喜歡的一部電影。不要以為這是給小朋友看的卡通，其實它更是一部講述心靈成長與情緒管理的電影，大人也非常適合觀看。

電影裡將人類大腦中的情緒擬人化，簡單分類成五種，分別是樂樂(Joy)、怒怒(Anger)、憂憂(Sadness)、厭厭(Disgust)、驚驚(Fear)，而這五種情緒透過大腦總部的控制台，影響著女主角萊莉的行為和記憶。而在我們身上發生的每件事情都會被儲存在水晶球裡，變成我們的記憶，而這些記憶會因為不同的情緒而有不同的顏色。

其中若有讓我們印象深刻的、感覺強烈的，這些就會成為核心記憶。而核心記憶就會構成各種「島」，這些島就是每一個人獨特的個性或人格特質。而在電影裡，搞笑島、曲棍球島、友情島、家庭島、誠實島就是女主角的性格群島。而女主角萊莉在十一歲那年，因為爸爸換工作，全家從明尼蘇達州搬到了遙遠的舊金山，從新家到新學校，遇上很多的不順利和不喜歡的事，可是萊莉還是為了爸媽努力的表現開心，但是內心卻一點也不快樂，因此產生了不適應的問題，讓萊莉心中的信念島嶼產生了崩壞。

我們常常會聽到大人對小孩說，「不要哭...」認為哭是軟弱的表現。對男生說：「男兒有淚不輕彈」，殊不知這樣壓抑情緒的方式反而不恰當。因為**情緒是沒有對錯的**，不管是生氣難過開心害怕，都沒有對和錯，因為那都是屬於你的情緒。心理學家研究發現，長期忽視情緒下長大的小孩，容易產生內心空虛，不易與人連結。所以做家長的也要學習，去接納孩子所有的情緒，這樣孩子才能感覺被看見、被聽見、被相信，進而產生安全感。

還記得帶過的一個孩子，有一次因為和同學的衝突，握著拳頭準備要動手打人，當時我就走過去抱著他，對他說：「我知道你現在很生氣，

老師相信你一定有原因，但是打人是不好的行為，現在先讓我們冷靜一下，再來告訴老師你生氣的原因，好嗎？」發現原本緊繃的身體緩和了下來，後來了解之後也才知道，是因為其他的同學先用球打了他而沒有道歉，還在一旁挑釁，所以他才失了控制。

正向思考來面對壓力處理問題是成人慣用的方式，但是接納負面的情緒，並學習適當的反應也是很重要的一个課題。像上面的學生，先去接納了他的生氣，也才能平撫他憤怒的心。就像電影裡面的女主角萊莉，她的大部分記憶都被樂樂所主導，充滿了快樂，但是經歷了一場冒險之旅後，樂樂也發現，憂憂的存在也很重要。因為曲棍球落敗，萊莉傷心難過躲起來哭的時候，得到了父母的陪伴及朋友的安慰鼓勵，從悲傷中走出來。

電影裡告訴我們，每個情緒都很重要，沒有對錯，我們要學習的就是好好的認識自己的情緒，並管理自己的情緒，進而控制自己的行為，要恰當。

根據心理學家的研究發現，管理情緒能力的 EQ，比智商 IQ 更影響了孩子的一生。所以，作為親師的我們，有一項很重要的工作，就是及早重視孩子的情感並對孩子情緒做出正確的引導，幫助孩子認識、了解和控制自己的情緒，學會理解他人，讓孩子從小就擁有優質的情商，奠定孩子成功人生的基礎。