

論《腦筋急轉彎》中的角色塑造與情節反轉

一、前言

於 2015 年上映的電影《腦筋急轉彎》出自於皮克斯動畫工作室，它曾獲得七次奧斯卡最佳動畫長片獎、五座金球獎和三座格萊美獎，無疑是全世界公認最具代表性和創新的動畫工作室之一。電影透過樂樂 (Joy)、憂憂 (Sadness)、怒怒 (Anger)、厭厭 (Disgust) 和驚驚 (Fear) 此五種擬人化情感，描繪萊莉 (Riley) 和家人搬至舊金山後適應新環境的心理變化，在經歷冒險後，最初對立的情緒角色樂樂和憂憂彼此和解，傳達出接納悲傷和情緒共存的重要性。

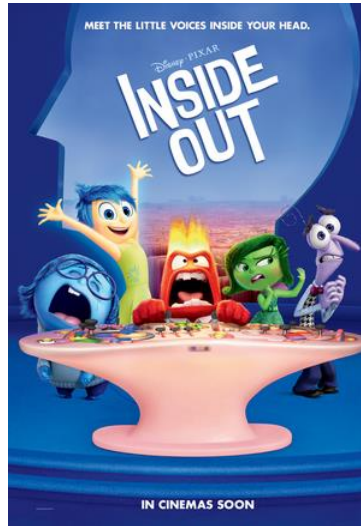
目前關於《腦筋急轉彎》的研究著重於引用電影概念，其中，在醫學領域的作品〈從《腦筋急轉彎》淺談接受與承諾治療法〉¹ (王聖芳, 2017) 一文中，選擇以觀後心得作為總結，講述我們應勇於接受所有情緒，不應該壓抑抗拒才能使身心達到平衡，進而增強生命之韌性，雖然文章通順但缺乏電影的分析作為佐證，略顯空泛，並且整篇文章重點在於如何以接受與承諾治療法面對生活中困境，這部電影僅作為引導跟事例的角色出現，和本篇學院報告著重於電影細節的分析及探討的主旨有所差異，筆者將會深入觀察電影是如何強調樂樂和憂憂兩個角色之間的對立。

而在心理學方面，〈皮克斯動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力〉² (柯瑞卿, 2022) 中敘述了情緒與記憶、情緒與智力的連結，並分析不同色彩在電影中的作用，以及擬人化對於動畫電影的重要性，此文章主要透過符號學、詮釋學、及鏡頭分析來詮釋整部電影，文章寫得扎實詳細，但和本文的方向略有差異，本文將詳細呈現動畫電影中如何透過各個手法逐漸形塑鮮明刻板印象，希望能在前人的研究基礎上更加精進，使這部電影的研究更加完善。

動畫電影的特色在於它對於角色的塑造不受真人演員或實際場景的限制，能藉由想像力使得抽象想法或是概念具體化，讓電影的角色能有更豐富多元的呈現，而動畫電影是如何從各個細節展現截然不同的角色性格和特性？角色的型塑又如何與劇情的起伏連結？本文將藉由分析電影的配樂、畫面色彩、角色的形貌及配音、場景塑造和電影劇情等面向，探討《腦筋急轉彎》這部作品是如何透過型塑具象且鮮明的角色，並藉由刻板印象反轉情節，推動劇情進展，進而傳達出情緒平等的電影核心理念。

¹ 王聖芳，從《腦筋急轉彎》淺談接受與承諾療法，臺灣教育評論月刊，6 卷 6 期 (2017)，頁 174-175。

² 柯瑞卿，《皮克斯動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力》(嘉義：南華大學社會科學院傳播學系碩士論文，2022 年 6 月)。



圖一：《腦筋急轉彎》電影海報³

二、 角色型塑：情緒的形象化

《腦筋急轉彎》將情緒形象化為動畫人物，藉由劇情和對話塑造鮮明的角色性格及特色，再利用角色形象間的差異製造衝突。電影成功地透過角色個性的分歧渲染觀眾的情緒，並結合大眾對於各個情緒角色先入為主的刻板印象推進電影劇情。本章將從角色個人的形塑和角色間的對立兩個面向，剖析電影中角色的形塑手法。

（一） 角色形象

1. 憂憂

憂憂是《腦筋急轉彎》的主角之一，電影以低沉厚重的管樂引導著憂憂的登場，它代表著人類情緒中的悲傷，因此憂憂的角色原型為一滴淚水，電影結合色彩心理學增加深角色形象的刻劃，配合冷色調的藍色皮膚營造憂鬱的氣質，符合英文俗諺⁴中習慣用藍色表達情緒低落的用法。憂憂的髮型為旁分耳下短髮，有兩顆大門牙，並帶著圓粗黑框眼鏡，身穿灰色的高領毛衣，身形圓潤偏矮，此形象符合大眾對於沒自信、害羞內斂的人通常會有的穿著打扮，並且她的大眼鏡能讓觀眾的注意力集中在最能展現悲傷情緒的眉眼上，凸顯其難過的表情，充分利用動畫設計在角色外型的優勢。憂憂的眉型通常呈現八字並且嘴角向下，肢體內斂的蜷縮在一起，甚至會難過得倒在地上無法移動，以悲傷的表情搭配肢體動作，加深憂憂畏縮愛哭的角色形象。電影對於角色的形塑不僅限於角色外型，在配音中，憂憂擁有較低沉並有些沙啞的中性嗓音，說話時尾音會向下、語速拖沓帶哭腔，充分展現沮喪難過的情緒。

³ Pixar. (n.d.). *Feature Films*. PIXAR. <https://www.pixar.com/feature-films-launch> 最後瀏覽日期：2024年01月05日。

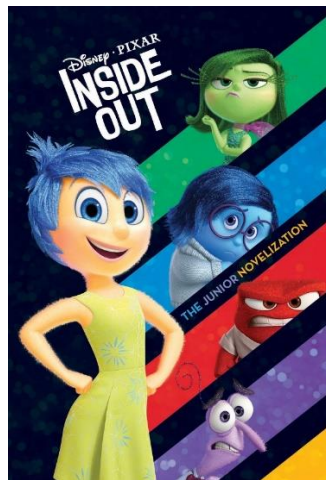
⁴ I feel blue. 意味著我很難過



圖二：憂憂⁵

2. 樂樂

輕快的鋼琴聲是樂樂的出場音樂，就連聲音也展現她的活潑明亮的個性，電影以高亢和上揚的尾音，展現出他快樂激昂的情緒。樂樂的原型為閃亮的星星，她擁有一頭藍色的極短髮，並在後腦勺有一簇頭髮翹起，展現俏皮活潑的氛圍。他在外型上擁有藍色長橢圓的大眼睛，偏黃的膚色，身形整體纖細，穿著綠色印花洋裝，和其他角色不同的是（如圖三），它是唯一沒有全身統一色彩的角色，以其他角色為例：憂憂主體色調為藍灰色；怒怒整體以紅色為主導；驚驚以紫色為主體；厭厭整體以綠色為主色調，然而樂樂身上卻同時存在著髮色的藍與膚色的黃，以近乎為對比色的色彩搭配，展現出撞色的活潑氣質，筆者推測設計者也暗示著快樂不是一種單純的情感，並且快樂和悲傷並不是兩種對立的情緒，兩者共存並不是一種矛盾。



圖三：《腦筋急轉彎》海報⁶

3. 萊莉

在主導情緒明顯是怒怒的父親上，我們能發現父親腦中的怒怒的眸色和父親本人是相同的，而萊莉的眼睛則和樂樂一樣是藍色的，筆者推測設計者要凸顯當

⁵ Pixar. (n.d.). *Sadness*. PIXAR. <https://www.pixar.com/feature-films/inside-out> 最後瀏覽日期：2024年01月05日。

⁶ Francis, S. (2015). *Inside Out Junior Novel*. Random House Books for Young Readers. 封面

前的萊莉最主導的情緒是快樂和悲傷，不僅顯現出電影的兩個主角，更驗證了本章前段對於快樂並非單一情感的推測，和電影主旨相互呼應。電影善用角色外形、行為動作、配音等特色，成功的形塑出角色代表的特色性格，為電影的劇情作鋪墊。

（二） 強化對立與製造衝突

1. 快樂主導

此部電影是由樂樂的代表音樂作為切入，微笑著被父母抱在懷裡是萊利面對這個世界擁有的第一個記憶，電影在此暗示作為快樂的主導者——樂樂為萊莉最重要的性格組成，也是本部電影的主角。

當其他角色對於搬家及過程中發生的插曲開始產生負面情緒時，樂樂會嘗試安撫阻止並引導大家正面思考，並提出新想法轉移眾人的注意力：

怒怒：「我們就住在這裡？」

憂憂：「這是必須的嗎？」

厭厭：「聽我說 這裡有什麼死了的臭味」

驚驚：「人會死於搬家嗎？」

樂樂：「夥伴們 不要反應過度 沒人死了」

厭厭：「一隻死老鼠！」

怒怒：「真是太好了」

厭厭：「我快要被噁心死了」

驚驚：「這是一個死亡之屋 我們要怎麼辦？我們要得狂犬病了」

怒怒：「別碰我！」

樂樂：「嘿 這一路上爸爸都在說新家有多麼酷 讓我們先巡視一下」

驚驚：「好主意！」

怒怒：「對對對！」⁷

此處電影展現了樂樂的領導能力，其他角色也服從樂樂的指示，習慣的將種控台交給樂樂主導操作，顯示出其他角色對樂樂依附。

樂樂不僅主導著電影中的角色，更是代表觀眾跟著電影思維轉變的推進人物。「這些是萊莉的記憶 不是我在吹噓 這些大多數都是開心的」⁸「這就是我要說的 喔！又是完美的一天」⁹樂樂對於大部分的記憶都是快樂的感到非常自豪，她會認為多數都留下快樂記憶的日子是「完美的一天」。由於社會較推崇快樂的情緒，觀眾的想法和樂樂相近，因為電影成功的個人角色塑造，觀眾較容易跟隨著樂樂的觀點被帶入劇情，善用觀眾的共鳴感確立快樂主導的地位。

⁷ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:09:00

⁸ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:04:40

⁹ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:06:40

2. 否定悲傷

樂樂透過萊莉的眼睛看著萊利父母關心的眼神，說道：「這是只屬於萊利和我的感動時刻」¹⁰，接著當萊莉的哭聲出現，進而帶出產生悲傷情緒的憂憂登場，樂樂皺眉表示希望能換回自己控制萊莉的情緒，樂樂對憂憂說道：「讓我來修正它」¹¹，「修正」一詞在此暗示樂樂認為：悲傷是種錯誤的、需要被修正的情緒。在這個段落電影描繪出樂樂希望擁有掌控萊利情緒的主導權，並展現兩位主角的不融洽以及樂樂對憂憂存在意義的不理解。

接著電影透過樂樂的視角介紹其他角色的登場，如：「這是驚驚 他擅長保證萊利的安全」¹²、「這是厭厭 她主要負責保護萊利不受生理上或精神上的毒害」¹³、「那是怒怒 他特別在意事情的公平」¹⁴樂樂肯定其他情緒存在的價值，但唯獨提及憂憂時，樂樂說：「我不太確定她在幹嘛 而且我查過 她沒別的地方可去」¹⁵，電影在此處再次強化樂樂對於憂憂的排斥，堅定樂樂否定悲傷情緒存在意義的立場。

大多數的時間皆是由快樂主導的萊莉，即使不是樂樂在操作情緒主控台，也鮮少輪到憂憂操作。搬家過程萊莉產生了很多負面情緒，有驚嚇、厭惡和生氣，但悲傷的情緒很少，當爸爸因為必須處理公事而中斷他們親子間的相聚時光時，憂憂說：「喔 他不再愛我們了 真是難過 應該由我來操作了對嗎？」¹⁶樂樂卻伸手阻止他，直接轉移萊莉的注意力到午餐上。樂樂遇到難過沮喪的情緒總是選擇忽視，壓抑萊莉對於悲傷的表達，電影在此處說明樂樂還尚未真正理解悲傷情緒的作用。

當憂憂誤觸了情緒記憶球並改變了萊莉對記憶的情緒時，所有情緒都在怪罪憂憂，認為憂憂老是讓萊莉不開心是犯錯的行為。電影在此強化了否定的程度：並非只有樂樂一人不喜歡憂憂。並且憂憂將快樂的記憶轉為憂傷是一種不可逆的操作，電影在此表達被壓抑許久的情緒未得到適當的管道抒發，並不是足夠多的快樂便能掩蓋一切。

3. 角色衝突

憂憂在搞笑小島即將運作時，嘗試打開存放快樂核心記憶的儲存台¹⁷，使得核心記憶掉出儲存台並險些轉換成憂傷的情緒，造成代表搞笑的個性小島無法順利運作，當樂樂質問憂憂為何做出如此行徑時憂憂表示：「看起來有一個（記憶球）像是放歪了 我一打開 它就掉出來了」¹⁸雖然看似是憂憂的辯解之詞，但電

¹⁰ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:02:30

¹¹ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:02:55

¹² Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:03:05

¹³ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:03:30

¹⁴ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:03:53

¹⁵ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:04:22

¹⁶ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:11:01

¹⁷ 核心記憶在電影中代表支持一個人個性小島的運作動力來源。

¹⁸ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:12:35

影可能想表達這是身體本能的排斥，憂憂和樂樂的對話也在此暗示：「我感覺自己好像有哪裡不對勁 我感覺就要崩潰了」¹⁹有一些轉變隨著壓抑的難過情緒呼之欲出，激發出電影劇情衝突的開端。

隨後電影也利用實際事例對比樂樂和憂憂看待事情的角度差異：

樂樂：「好吧…那麼 你先想想開心的事情」

憂憂：「還記得那一部一隻狗要死了的電影嗎」

樂樂：「天哪 哪跟哪」

樂樂：「還記得那一次嗎 那一次和梅格玩 萊莉那次笑的可開心了 牛奶都從鼻子裡噴出來了 多搞笑呀」

憂憂：「對阿 那可真難受 感覺像著了火一樣 那感覺太糟糕了」

樂樂：「好得好的別想那個了 再試試別的吧 你最喜歡做什麼事情」

憂憂：「最喜歡的事… 我最喜歡出去玩的時候」

樂樂：「沒錯 很好 比如海邊 沙灘 曬著陽光 比如那次把沙子埋到爸爸脖子那裡」

憂憂：「我可能更喜歡下雨」

樂樂：「下雨 下雨也是我的最愛 我們可以繞著水坑 跳啊 跳啊 你看 還有漂亮的雨傘 打雷配上閃電」

憂憂：「我更喜歡雨水順著被淌下來 把雨鞋給淹滿 然後覺得渾身發冷 瑟瑟發抖 感覺一切的一切都變得無精打采」²⁰

透過此段樂樂和憂憂對於同一段記憶卻不同立場的對話，強化了角色在觀眾心中鮮明的形象。憂憂認為使自己感到快樂的回憶是一部悲傷的電影，或許電影除了想要在此凸顯角色間的對立與衝突外，更想藉此說明哭情緒發洩的方式，能使節奏放慢並且心情重新恢復平靜，至意味著極致的悲傷和樂樂所希望的快樂是同等重要的。並且電影在此段對話埋下了重要的伏筆，同一段記憶可能會有快樂和悲傷兩種情緒的共存，這是萊莉成長的關鍵線索。

我們能在電影片段中發現，造成萊莉一開始如此開朗性格的原因，父母願意陪伴她玩耍、出遊，不吝嗇地在他表現出色時給予表揚，他也擁有很好的朋友，在親情和友情都不匱乏的狀態下成長，便形成了以快樂主導的局面。而搬家這個契機便是打破所有現狀的因素，此番變數造成萊莉不知所措，按理來說負面的情緒會在產生時藉由表達而抒發，但萊莉不理解悲傷這種情緒故選擇否定悲傷。

當所有角色都認為此刻的萊莉已經沒有任何快樂的理由時，以下的對話給樂樂打了一劑強心針，使他繼續以樂觀的態度領導其他情緒：

萊莉母親：「搬家的貨車還沒到 現在他們又說周二才能到了 你能相信嗎」

¹⁹ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:12:55

²⁰ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:13:55

萊莉：「我爸呢」
萊莉母親：「打電話 這個新投資就是讓他閒不下來」
怒怒：「怎麼樣我說的沒錯吧」
萊莉母親：「你爸的壓力有點大 他得讓新公司盡快走上軌道」
（此時樂樂轉頭離開主控台，交出來莉的主導權）
怒怒：「現在應該恰到好處的皺皺眉頭」
萊莉母親：「我覺得現在最應該說的是 謝謝你」
（所有情緒角色表示驚訝）
萊莉母親：「你看 你一路經歷了這麼多跟你無關的事情卻還是這麼陽光快樂」
（所有情緒看向樂樂，樂樂驚訝回頭）
萊莉母親：「只要我們能保持笑容 就是對他最大的幫助 這個我們能為她做到 對吧」
（樂樂走回主控台，其他情緒讓出空位，將主導交還樂樂）
萊莉：「好 當然」
萊莉母親：「我們真幸運能有你這樣的女兒」²¹

母親的話雖然向萊莉表達感謝，但實則形成一股無形的壓力將萊莉即將宣洩的負面情緒封印，無法得到釋放情緒昭示了未來的情緒潰堤並非無緣無故。電影設計此段情節藉由媽媽的稱讚喚起大眾的共鳴，彰顯出社會偏好樂觀快樂的個人特質，造就出萊利面對自我情緒與社會壓力的衝突。電影在此段以看似平靜的場面，表述角色的分歧已達到巔峰，好戲即將上演。

三、 情節反轉：打破悲傷的刻板印象

《腦筋急轉彎》主要是透過英國著名導演希區考克提出的電影技法中的第八點——「打破刻板印象」作為電影的劇情高潮，編劇利用電影前半段鮮明的角色形塑和社會本身對於哭泣帶有貶意的觀念，從劇情中逐漸反轉觀眾的刻板印象，增加劇情張力。²²本章將分別探討電影中的兩個反轉情節，以發現悲傷的功用和情緒的共存，藉此釐清電影中的主旨和鋪陳手法。

（一） 悲傷的用處

《腦筋急轉彎》中的電影主軸緊密圍繞著樂樂和憂憂的關係，角色間的對話與情節，帶領觀眾理解並善用悲傷。電影巧妙地利用前段分析的角色形象和人們對於否定悲傷的刻板印象，在前段將悲傷塑造為無用且造成麻煩的情緒意象。人

²¹ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:14:55

²² 江効儒 Joe Chiang,〈13 個希區考克的電影技法 (下)〉, 2012 年 7 月 18 日,《AnimApp 動畫分享》,網址：<https://reurl.cc/4j50vR>, 最後瀏覽日期：2023 年 12 月 18 日。

體會製造出三種淚水，²³其中，憂憂在電影中代表性的情緒展現方式就是為悲傷所引起的情緒眼淚，情緒眼淚含有其他眼淚中不存在的額外激素和蛋白質，有較高的催乳素、促腎上腺皮質激素、亮氨酸腦啡肽、鉀和錳²⁴。

編劇安排三個階段描繪從排斥到認可憂憂的過程，藉此打破世人否定悲傷情緒的價值觀，本章將依序分析三個反轉悲傷的情節，理清電影中哭泣的功用及劇情層次。

1. 否定

作者在電影一開頭就清楚地利用憂憂和樂樂的對立性，先從爭辯中加深樂樂對於憂憂的反感，再於對話的結尾快速提點出哭能讓憂憂沉澱心情的作用，並暗示出電影的情節走向：

（憂憂面向地板倒下哭泣）

樂樂：「怎麼了 你為什麼要哭呢 這不是跟我們現在要追求的完全相反嗎」

憂憂：「哭能讓我放慢節奏，讓我沉浸在痛苦的人生困境中」²⁵

此時的樂樂不但無法理解憂憂的用處，每次和憂憂交談時更都帶有嫌棄和討厭的神情，他聽完憂憂的言論後扶著額頭翻了白眼，強顏歡笑地將憂憂從地上拖起，並決定放棄和憂憂溝通，將他支開去讀大腦守則。電影利用樂樂不停打斷憂憂的回覆和其加快的語速顯示樂樂對於憂憂的不耐煩，樂樂以「你多走運呀 可以讀這麼有趣的東西而我該工作去了 生活真是不公平」²⁶的藉口快速逃離和憂憂同處的空間，並在和轉身後深深地嘆氣。在第一階段表達悲傷的作用中，面對憂憂的獨自哭泣，樂樂從對話中就表現出對憂憂的厭煩，憂憂對於哭泣的認知也暗示出悲傷的作用，藉此為後續的情節設立基礎。

2. 懷疑

作者在電影中段時安排憂憂發揮自我的段落，因為展現出哭泣能使情緒沉澱的案例，樂樂對於憂憂的刻板印象也轉為懷疑，是電影中樂樂改變對憂憂看法的轉捩點。當幻想樂園正在被遺忘時，冰棒因為他的火箭車被丟棄而陷入悲傷：

冰棒：「萊莉會對我失望透頂的」

樂樂：「嘿 情況會好起來的 我們都能處理好的 只要回到大腦總部就走去火車站是哪條路」

²³ Mukamal, R. (2023, April 18). *Facts About Tears*. American Academy of Ophthalmology. <https://reurl.cc/aL0WQZ> 最後瀏覽日期：2023年12月18日。

²⁴ Mukamal, R. (2017, February 28). *All About Emotional Tears*. American Academy of Ophthalmology. <https://reurl.cc/eLvNjx> 最後瀏覽日期：2023年12月18日。

²⁵ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:14:06

²⁶ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:15:32

冰棒：「我原先把整個旅程都計畫好了」
樂樂：「誰想撓癢癢呀 撓癢癢怪獸來找你玩啦 嘿 冰棒看這個」
樂樂：「這個有意思 你一指那個火車站 我們就一起朝那邊跑 這多好玩啊
來吧 到火車站去」
（憂憂堅定地走向冰棒坐在他身旁）
憂憂：「抱歉 他們扔了你的火箭車 他們奪走了你心愛的東西 他永遠不在
了 永遠」
樂樂：「我說憂憂 別再讓他難過了」
憂憂：「對不起」
冰棒：「萊莉給我留下的只有這個了」
憂憂：「你和萊莉肯定經歷過許多精彩的冒險」
冰棒：「哦 那些可完美了 有一次我們及時飛回來 還吃了兩次早餐呢」
憂憂：「聽著就過癮 萊莉肯定特別喜歡」
冰棒：「他相當喜歡 我們是最好的朋友」
憂憂：「是啊 真難過」
（冰棒抱著憂憂大哭出糖果淚水）
（樂樂翻了白眼受不了的用雙手遮臉）
冰棒：「我沒事 來吧 火車站應該就往這邊走」
（樂樂將眉頭皺起露出疑惑的神情）²⁷

電影在第二階段中以安慰冰棒的情節演示憂憂的價值，從冰棒擁抱著憂憂宣洩情緒到憂憂成功安慰冰棒，樂樂的行為由雙手遮著臉轉變為疑惑的表情，並向憂憂問道「你怎麼把她說服的？」，²⁸而憂憂也疑惑的回答「我也不清楚 他挺傷心的 我就好好聽他說……」²⁹顯示此時兩方仍都尚未意識到憂憂的價值，但樂樂從懷疑中明顯地減少了對於憂憂的排斥。

哭泣除了釋放壓力的作用，也能作為一種社交訊號，匹茲堡大學勞倫·拜爾斯瑪博士說：「哭泣的價值可能更多地在於它引發的社會反應，而不是它的生理影響。」在研究中發現，如果人們在哭泣時得到社會支持，哭泣後感覺會更舒坦。³⁰如同電影裡憂憂面對正在哭泣的冰棒，他給予的擁抱就是一種社會支持，有助於個人感覺更好。「尤其是在共感悲傷或面對同樣的困境又或者是其他可怕事件時，集體哭泣在人與人的連結中會成為一個重要的管道並建立起共同的人性。」Smith 說。³¹憂憂除了以擁抱安慰冰棒，也陪伴冰棒回憶和萊莉相處的過往，以

²⁷ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:47:00

²⁸ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:47:06

²⁹ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 0:47:11

³⁰ Bylsma LM, Gračanin A, Vingerhoets AJJM. A clinical practice review of crying research. *Psychotherapy (Chic)*. 2021 Mar;58(1):133-149. doi: 10.1037/pst0000342. Epub 2020 Sep 7. PMID: 32897092. p.4

³¹ WOMEN'S HEALTH BY DALAL CHEN、KORIN MILLER (WH_US)，〈眼淚不只是悲傷的象

共情的方式給與冰棒的情緒肯定，使兩人的連結感更強。

在此段落中，樂樂執著於透過搞怪和遊戲的方式想讓冰棒恢復開朗，當憂憂向前安慰冰棒時，還一度被樂樂制止，試圖壓抑冰棒的悲傷。然而經過 BBC 調查發現，人們如果壓制或掩飾哭泣，他們就越不容易平復自己的悲傷情緒，³²因此樂樂轉移注意力的安慰方式，並沒有辦法使冰棒的情緒穩定，反而會使冰棒更深陷於悲傷中。此刻憂憂不顧樂樂的反對，坐在冰棒身旁與冰棒對談共情，冰棒回憶起和萊莉相處的過往，並透過糖果眼淚的宣洩逐漸平復心情。根據美國眼科醫學會 (American Academy of Ophthalmology) 表示，情緒眼淚內的激素有助於調節身體或使其恢復到穩態水平，³³因此冰棒藉由哭泣可以釋放壓力、使心情變好。因此電影設計了一處巧思，將冰棒的眼淚設定為孩童最喜歡吃的糖果，和科學研究相互呼應，藉由重新賦予眼淚富有童趣的形象再次暗示觀眾，情緒性眼淚也是重新獲得能量的來源之一。

3. 肯定與成長

最後劇情的高峰處，樂樂在危機時刻相信憂憂的能力，並肯定他站上操控台讓離家出走的萊莉恢復理智，電影中的所有角色也因此而成長：

厭厭：「樂樂 快來挽救吧 上那邊去」

樂樂：「憂憂 全靠你了」

憂憂：「我？」

厭厭、怒怒、驚驚：「讓他上？」

憂憂：「我不行 樂樂」

樂樂：「你能行的 萊莉需要的是你」

(樂樂點頭給予憂憂肯定)³⁴

樂樂一回到大腦總部的霎那，怒怒、驚驚、厭厭慌亂地說明著情況，等待著樂樂挽救混亂的局面，然而樂樂深吸了一口氣，堅定地睜大眼睛拉起憂憂的手，並轉身面對憂憂，直視她的眼睛以增加憂憂的自信心，在憂憂做出行動前，兩人還分別輕點頭為憂憂打氣，展現出經歷意外後的默契及樂樂對於悲傷的價值認同。憂憂也終於站上情緒控制台，實際展現自我價值，讓萊莉的情緒隨著淚水平復與父母坦白。

電影第三階段除了消弭樂樂對於憂憂的偏見及否定，還細膩地刻畫出樂樂和憂憂的成長，樂樂不再獨斷地霸佔著情緒控制台，而是適當賦予其他情緒展現的

徵！14 種哭泣能帶來的好處，釋放壓力外也減輕痛苦），2022 年 11 月 2 日，網址：
<https://meet.eslite.com/tw/tc/article/202210280001>，最後瀏覽日期：2023 年 12 月 18 日。

³² Goldman, J. G. (2017, March 13). *Is Having a Cry Good for Our Health?* BBC News. <https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-39567284> 最後瀏覽日期：2023 年 12 月 18 日。

³³ Mukamal, R. (2017, February 28). *All About Emotional Tears*. American Academy of Ophthalmology 最後瀏覽日期：2023 年 12 月 18 日。

³⁴ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 1:15:32

機會；憂憂也不再畏縮，勇敢的踏出自我懷疑，堅定取下離家出走的念頭燈泡。兩人的和解將劇情帶向最高峰，並體現出悲傷能沉澱及宣洩的價值。

電影透過不同的哭泣角色，遞進出越來越豐沛的悲傷情緒，前段由憂憂個人哭泣，延伸到憂憂陪伴冰棒哭泣，至最後憂憂讓萊莉發洩出情緒與父母表達他的感受，藉由逐漸跨大悲傷的情緒刻畫出憂憂的特質。電影更利用層層堆疊的手法描繪樂樂對於悲傷的三個接納過程，從前段憂憂對樂樂的不信任和放棄溝通；中段樂樂從憂憂安慰冰棒的情節中懷疑憂憂的能力；至最後理解哭泣及悲傷的價值並從中成長，《腦筋急轉彎》以階段性的手法顯示肯定悲傷的漸變歷程，善用前一章所分析的鮮明角色塑造，使觀眾跟著樂樂一同打破對於悲傷的刻板印象。

（二） 情緒共存

1. 記憶

劇情中衝突的起源來自於憂憂觸碰了呈現為快樂的黃色核心記憶球，使得黃色的記憶球變為藍色，這不僅只是衝突點更是電影的所埋下的暗示，記憶並沒有絕對的情緒，而是取決於當下的心情，在電影尾端樂樂將所有核心記憶交給憂憂放回核心記憶區，核心記憶球隨著憂憂地觸摸逐漸變為藍色，此時這些快樂的記憶在萊莉腦中變為懷念的回憶，使得他透過哭泣釋放他這段時間被壓抑的委屈，進而達到自癒的效果。

情緒是對比出來的，所以快樂的記憶是由悲傷的記憶所凸顯，當樂樂在最後翻閱冰球的核心記憶球時，他才發現其實萊莉在冰球比賽中失誤而非常難過，但因為隊友和家人的安慰，記憶才因此變成快樂的黃色。記憶中正是有悲傷的鋪墊，才映襯出快樂的美好，但並不同於悲傷是令人厭惡的，讓情緒共存才是記憶的豐富之處。

在電影最後，所有記憶球都不再是單一的顏色，而是由各式情緒共組而成，這不僅是樂樂和憂憂的和解，也是驚驚、怒怒、厭厭肯定自己的證明，他們不再是依賴或試圖扮演著樂樂，這是情緒角色們的成長，更代表著萊莉接納自己喜怒哀樂的過程，情緒並非要由快樂主導，享受且抒發各種情緒才是使身心靈保持健康的法則。



圖四：彩色核心記憶球³⁵

³⁵ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 1:20:08

2. 大腦總部

除了主角萊莉，電影中的萊莉父母分別有各自代表他們個人特質的主導情緒，主控台就是讓情緒角色們顯現情緒於人賴的媒介，在電影中也以中間主導的情緒角色做為主人的個性特點，母親的主控台從左而右依序坐著驚驚、樂樂、憂憂、怒怒、厭厭，憂憂坐在正中間主導著其他情緒，符合母親擔心的人格特質；而父親的主控台從左而右依序坐著樂樂、憂憂、怒怒、驚驚、厭厭，怒怒坐在正中間主導著其他情緒，在同時面對因為女兒的情緒異常時，他們就顯現全然不同的應對方式，母親小心翼翼地試探萊莉並向父親打暗號，符合憂憂小心且敏感的特質，而父親則是嚴厲斥責萊利，和怒怒的個性相符。

電影的一開始以樂樂的第一人稱視角為開頭，快樂是萊莉第一個擁有的情緒，因此樂樂主導著萊莉腦中的主控台，在萊利大腦總部的控制台只有一組控制開關，除了被樂樂禁止靠近的憂憂，其他情緒平時也只有樂樂准許的時刻才主導情緒。然而，電影中的萊莉父母與萊莉不同的是，他們大腦總部裡的控制台有五個位置，每個情緒都可以獨自操控情緒，此對比就清楚表示了萊莉在電影開頭身處不會調控情緒的階段，為後段劇情的情緒失控作鋪墊，電影在結尾也以整修成五人座位的控制台呼應萊莉的成長，並再次凸顯情緒共存的電影主旨。

經歷過情緒失控後，樂樂不僅認可了憂憂的能力，更選擇擴大情緒控制的操作面板，此時萊利的主控台從左而右依序坐著厭厭、驚驚、樂樂、憂憂、怒怒，中間主導的位置仍是樂樂，代表萊利繼續保持著他樂觀的特質，但不同於過往的是憂憂不再被排除在外，只能被囚禁在樂樂所劃設的圈圈之中，而是和樂樂並肩共事，在樂樂身旁一同為主人萊莉的生活增添豐富情緒色彩。



圖五：擴大版主控台³⁶

四、 結論

《腦筋急轉彎》是一部很成功的動畫電影，他善用動畫的形式刻劃角色，搭配可愛的電影概念和誇張的情節與手法，最直接地傳遞給兒童，利用一個簡單的故事講述接納情緒的裨益。若從表象來看這部電影，僅是樂樂和憂憂意外

³⁶ Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios. 1:21:53

離開大腦總部時經歷的一場瘋狂的冒險，但它其實深刻訴說小孩成長蛻變的故事，電影希望將觀眾心中朦朧的成長過程具象化，試圖引發觀眾的共鳴，這部電影的確也成功達成其目標。

《腦筋急轉彎》的核心主軸是有關於成長過程中個性的轉變以及對情緒的認知及掌控。故事最開始刻劃每一個角色鮮明的形象，總是保持正能量的樂樂作為萊利大腦的主導，樂樂認為——或者說在大眾的刻板印象中認為——除了快樂之外的情緒皆為負面情緒，因此樂樂只希望萊利能夠保持開心。隨著劇情的推進，電影展現了以快樂主導的萊莉，透過各種細節否定憂憂的存在來說明萊莉並不理解悲傷的作用，並強化樂樂和憂憂兩角色之間的差異使劇情進入高張狀態。

隨著角色的頓悟與和解，電影打破先前所建立起不可撼動的刻板印象，並揭示其所想表達的重點：表達悲傷能夠抒發內心潰堤的壓力，平復心情的同時也能向外界尋求支援；悲傷和快樂是同等重要，每種情緒都有其存在的價值，不應該輕易的忽視或者壓抑。

電影中刻劃的成長故事，萊莉雖然不再單純也將永遠忘記兒時的天馬行空，但她也變得更加了解自己並且懂得表達，或許成長是需要付出一些代價的。成長的開端就是從理解自身情緒開始，理解每一處存在的意義，過程中會有否定、懷疑、掙扎、衝突，像電影般戲劇性的情節發生，但唯有如此才能俾使我們理解自身存在的意義。

五、 引用書目

Bylsma LM, Gračanin A, Vingerhoets AJJM. A clinical practice review of crying research. *Psychotherapy (Chic)*. 2021 Mar;58(1):133-149. doi: 10.1037/pst0000342. Epub 2020 Sep 7. PMID: 32897092. 最後瀏覽日期：2023年12月19日。

Francis, S. (2015). *Inside Out Junior Novel*. Random House Books for Young Readers.

Goldman, J. G. (2017, March 13). *Is Having a Cry Good for Our Health?* BBC News. <https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-39567284>

Jason G Goldman, 〈Is having a cry good for our health?〉, 2017年3月13日, 網址：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-39567284>, 最後瀏覽日期：2023年12月18日。

Mukamal, R. (2017, February 28). *All About Emotional Tears*. American Academy of Ophthalmology. <https://reurl.cc/eLvNjx> 最後瀏覽日期：2023年12月18日。

Mukamal, R. (2023, April 18). *Facts About Tears*. American Academy of Ophthalmology. <https://reurl.cc/aL0WQZ> 最後瀏覽日期：2023年12月18日。

Pete, D. (Director). (2015). *Inside Out* [Film]. Walt Disney Studios.

Pixar. (n.d.). *Feature Films*. PIXAR. <https://www.pixar.com/feature-films-launch> 最後瀏覽日期：2024年01月05日。

Pixar. (n.d.). *Sadness*. PIXAR. <https://www.pixar.com/feature-films/inside-out> 最後瀏覽日期：2024 年 01 月 05 日。

WOMEN'S HEALTH BY DALAL CHEN、KORIN MILLER (WH_US)，〈眼淚不只是悲傷的象徵！14 種哭泣能帶來的好處，釋放壓力外也減輕痛苦〉，2022 年 11 月 2 日，網址：<https://meet.eslite.com/tw/tc/article/202210280001>，最後瀏覽日期：2023 年 12 月 18 日。

王聖芳，從《腦筋急轉彎》淺談接受與承諾療法，臺灣教育評論月刊，6 卷 6 期（2017），頁 174-175。

江効儒 Joe Chiang，〈13 個希區考克的電影技法（下）〉，2012 年 7 月 18 日，〈AnimApp 動畫分享〉，網址：<https://reurl.cc/4j50vR>，最後瀏覽日期：2023 年 12 月 18 日。

柯瑞卿，〈皮克斯動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力〉（嘉義：南華大學社會科學院傳播學系碩士論文，2022 年 6 月）。