

南華大學社會科學院傳播學系

碩士論文

Department of Communication

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

皮克斯動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力

Emotional Intelligence Represented
in the Pixar Animation Studios “Inside Out”

柯瑞卿

Jui-Ching Ko

指導教授：張裕亮 博士

Advisor: Yu-Liang Chang, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學
傳播學系
碩士學位論文

皮克斯動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力
Emotional Intelligence Represented
in the Pixar Animation Studios “Inside Out”

研究生：柯瑞卿

經考試合格特此證明

口試委員：柯聖輝
張子友

指導教授：張裕亮

系主任(所長)：柯聖輝

口試日期：中華民國 111 年 6 月 14 日

摘要

皮克斯動畫《腦筋急轉彎》(英語: Inside Out) 是一部以情緒為題材的 3D 電腦動畫電影, 由彼得·達克特及羅尼·德爾卡門共同執導, 它提出現在許多人對於「正向思考」的迷思, 過度要求樂觀、快樂, 不見得對一個人有幫助, 反而會造成負面影響。該片不僅全球票房表現亮眼, 亦榮獲不少的國際榮譽及獎項, 可謂叫好又叫座, 能如此廣泛地吸引各年齡層的觀眾, 必有其背後的原因與文化意涵。《腦筋急轉彎》對情緒的刻畫帶領著觀眾一同認識情緒, 拋開對負面情緒的偏見, 了解任何情緒都有其優缺點, 進而面對挫折困難中, 慢慢學會調適情緒, 並妥善運用, 這深深吸引了筆者的注意。

本論文以皮克斯動畫《腦筋急轉彎》作為研究文本, 以符號學、詮釋學及鏡頭分析論點切入, 首先, 分析皮克斯動畫工作室如何運用符號化表徵於動畫《腦筋急轉彎》再現抽象的情緒、記憶及個性, 並探討其功用。再來, 分析動畫《腦筋急轉彎》再現哪些情緒智力之理念。

關鍵字：情緒智力、符號化表徵、動畫色彩、動畫擬人化

ABSTRACT

Pixar Animation's "Inside Out" is a 3D computer-animated film based on emotions, co-directed by Pete Docter and Ronnie del Carmen. This film puts forward the myth that many people have about "positive thinking". Excessive demand for optimism and happiness is not necessarily helpful to a person, but will have a negative impact. Inside Out not only performed well at the global box office, but also won many international honors and awards. The depiction of emotions in animation leads the audience to understand emotions together, put aside the prejudice against negative emotions, understand that any emotion has its advantages and disadvantages, and then face setbacks and difficulties, and slowly learn to adjust emotions and use them properly. attracted the author's attention.

This paper takes Pixar's " Inside Out " as the research text, and starts with semiotics, hermeneutics and lens analysis arguments. First, it analyzes how Pixar Animation Studio uses symbolic representation to reproduce abstract emotions, Memory and personality, and explore their function. Then, analyze which ideas of emotional intelligence are reproduced in the animation " Inside Out ".

Keywords: emotional intelligence, symbolic representation, animation color, animation personification

目錄

摘要.....	I
ABSTRACT.....	II
目錄.....	III
圖目錄.....	IV
表目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	6
第三節 研究架構.....	8
第四節 章節安排.....	9
第二章 文獻探討.....	10
第一節 情緒的內涵.....	10
第二節 情緒與記憶.....	20
第三節 情緒智力.....	25
第四節 動畫色彩之意義.....	29
第五節 動畫擬人化.....	37
第三章 研究方法.....	42
第一節 研究對象.....	42
第二節 電影劇情介紹.....	46
第三節 符號學分析.....	51
第四節 詮釋學.....	57
第五節 鏡頭分析.....	60
第四章 文本分析.....	70
第一節 《腦筋急轉彎》再現的情緒符號化表徵.....	70
第二節 《腦筋急轉彎》再現的記憶及個性符號化表徵.....	80
第三節 《腦筋急轉彎》再現的情緒智力.....	87
第五章 結論.....	103
參考文獻.....	107
中文部分.....	107
英文部分.....	110
網路資料.....	111

圖目錄

圖 1.1：研究架構流程圖.....	8
圖 2.1：詹郎二氏情緒理論圖解.....	14
圖 2.2：情緒歸因論認知對情緒的影響.....	15
圖 2.3：六種基本情緒.....	17
圖 2.4：Russell & Pratt 情緒環狀體模式（Circumplex Model of Emotion）.....	18
圖 2.5：普拉奇克情緒輪（Plutchik’s wheel of emotions）.....	19
圖 2.6：訊息處理心理歷程圖示.....	20
圖 2.7：鮑爾的語意連結網路模型.....	23
圖 2.8：Lang 的生物訊息模型.....	23
圖 2.9：Salovey & Mayer（1990）情緒智力概念圖.....	26
圖 2.10：色彩三要素.....	30
圖 2.11：色彩傳達路徑.....	31
圖 2.12：色彩聯想與意象.....	32
圖 2.13：《海底總動員》尼莫.....	39
圖 2.14：《動物方程式》胡尼克.....	39
圖 2.15：《犬夜叉》犬夜叉.....	39
圖 2.16：《湯瑪士小火車》湯瑪士.....	40
圖 2.17：《美女與野獸》盧米亞和葛士華.....	40
圖 2.18：《腦筋急轉彎》樂樂.....	40
圖 2.19：《靈魂急轉彎》22 號.....	40
圖 3.1：萊莉抗拒咀嚼綠色食物.....	45
圖 3.2：皮爾斯（Peirce）的符號結構圖.....	52
圖 3.3：索緒爾（Saussuer）的符號結構圖.....	53
圖 3.4：索緒爾（Saussuer）符號的兩軸關係.....	54
圖 3.5：巴特（Barthes）的符號意義結構圖.....	56
圖 3.6：極遠景畫面.....	61
圖 3.7：遠景畫面.....	61
圖 3.8：全景畫面.....	62
圖 3.9：中遠景畫面.....	62
圖 3.10：中景畫面.....	62
圖 3.11：中特寫畫面.....	63
圖 3.12：特寫畫面.....	63
圖 3.13：極特寫畫面.....	64
圖 3.14：水平角度畫面.....	64
圖 3.15：俯角度畫面.....	65

圖 3.16：鳥瞰鏡頭畫面.....	65
圖 3.17：仰角度畫面.....	65
圖 3.18：橫搖鏡頭畫面.....	66
圖 3.19：直搖鏡頭畫面.....	67
圖 3.20：升降鏡頭畫面.....	67
圖 3.21：推鏡頭畫面.....	68
圖 3.22：拉鏡頭畫面.....	69
圖 3.23：跟鏡頭畫面.....	69
圖 4.1：萊莉生活的具體世界（遠景）.....	70
圖 4.2：情緒角色存在的抽象世界（遠景）.....	70
圖 4.3：萊莉初見父母（中特寫）.....	71
圖 4.4：樂樂操作控制台（中景）.....	71
圖 4.5：萊莉愉悅的樣子（中特寫）.....	71
圖 4.6：產生黃色（愉悅）記憶球（全景）.....	71
圖 4.7：重溫搬家旅途的回憶（中景）.....	73
圖 4.8：憂憂碰觸回憶球（全景）.....	73
圖 4.9：萊莉回憶搬家旅途中愉快的表情（中特寫）.....	73
圖 4.10：憂憂碰觸回憶球後萊莉的表情（中特寫）.....	73
圖 4.11：重溫搬家旅途愉快的回憶（全景）.....	73
圖 4.12：搬家的回憶被憂憂碰觸後（全景）.....	73
圖 4.13：驚驚看到地上的電線（全景）.....	74
圖 4.14：驚驚立刻操作控制台（中景）.....	74
圖 4.15：萊莉小心翼翼跨過電線（全景）.....	74
圖 4.16：產生紫色（驚怕）記憶球（特寫）.....	74
圖 4.17：萊莉爸爸餵食萊莉綠花椰菜（中景）.....	75
圖 4.18：厭厭感到厭惡操作控制台（中景）.....	75
圖 4.19：萊莉透過臉部表情及動作表達厭惡（中景）.....	75
圖 4.20：產生綠色（厭惡）記憶球（中特寫）.....	75
圖 4.21：怒怒聽到沒有甜點（中景）.....	76
圖 4.22：怒怒噴出熊熊烈火操作控制台（中景）.....	76
圖 4.23：萊莉大吼大叫表示憤怒不滿（中景）.....	76
圖 4.24：產生紅色（憤怒）記憶球（中特寫）.....	76
圖 4.25：單一顏色核心記憶球（特寫）.....	78
圖 4.26：憂憂想要碰觸核心記憶球（特寫）.....	78
圖 4.27：萊莉多色的核心記憶球（中特寫）.....	78
圖 4.28：怒怒誇張的憤怒之臉部與動作表現（中特寫）.....	79
圖 4.29：記憶的歷程.....	80
圖 4.30：萊莉第一次冰上曲棍球進球（遠景）.....	82

圖 4.31：父母為萊莉第一次進球感到開心（全景）	82
圖 4.32：產生核心記憶球（曲棍球）（遠景）	82
圖 4.33：核心記憶球（曲棍球）進入核心裝置（中景）	82
圖 4.34：曲棍球島誕生（極遠景）	82
圖 4.35：曲棍球隊友一起為萊莉慶祝（中景）	82
圖 4.36：萊莉興致勃勃自我介紹（中景）	83
圖 4.37：自我介紹時萊莉忍不住落淚（中特寫）	83
圖 4.38：憂憂在萊莉自我介紹時操作控制台（全景）	83
圖 4.39：藍色（悲傷）的核心記憶球誕生（中特寫）	83
圖 4.40：大腦總部與個性島（極遠景）	84
圖 4.41：綠花椰菜披薩（極特寫）	85
圖 4.42：萊莉失望地與媽媽走在街上（中景）	85
圖 4.43：萊莉恢復笑容（中景）	85
圖 4.44：家庭島發揮作用（遠景）	85
圖 4.45：萊莉跌倒錯失進球機會（中景）	86
圖 4.46：怒怒忍不住發火（中景）	86
圖 4.47：萊莉憤怒地將曲棍球桿摔在地上（全景）	86
圖 4.48：萊莉的曲棍球島崩塌（遠景）	86
圖 4.49：萊莉腦中的情緒角色（中景）	87
圖 4.50：萊莉累積許多不開心的記憶球（中景）	87
圖 4.51：樂樂用粉筆在地上畫圈（極特寫）	88
圖 4.52：樂樂讓憂憂待在粉筆圈內不要出來（全景）	88
圖 4.53：萊莉一家一起享用晚餐（全景）	89
圖 4.54：厭厭及驚驚嘗試扮演樂樂（中景）	89
圖 4.55：萊莉生氣（特寫）	89
圖 4.56：萊莉爸爸生氣地命令萊莉回房間（中景）	89
圖 4.57：樂樂看著無數失去色彩的記憶球風化消失（中景）	90
圖 4.58：樂樂看著存有曲棍球回憶的記憶球（中景）	90
圖 4.59：萊莉父母溫暖的安慰（特寫）	90
圖 4.60：隊友們合力將萊莉像英雄般舉起（特寫）	90
圖 4.61：怒怒三人無法傳達情緒（中景）	91
圖 4.62：萊莉失去情緒感受能力（中景）	91
圖 4.63：憂憂嘗試將離家出走的念頭燈泡從控制台取出（中景）	91
圖 4.64：控制台逐漸恢復功能，念頭燈泡從控制台移除（特寫）	91
圖 4.65：萊莉恢復情感，察覺自己的情緒（中特寫）	91
圖 4.66：萊莉從長途巴士下來，直奔回家（全景）	91
圖 4.67：樂樂想到陽光沙灘（中景）	92
圖 4.68：憂憂想到下雨（全景）	92

圖 4.69：樂樂想到下雨時可以踩水坑玩耍（全景）	92
圖 4.70：憂憂想到下雨覺得不舒服（中景）	92
圖 4.71：小彬彬失去幻想火箭（遠景）	93
圖 4.72：幻想火箭被推入記憶垃圾場（遠景）	93
圖 4.73：樂樂對小彬彬搔癢（中景）	93
圖 4.74：樂樂對小彬彬做鬼臉（中景）	93
圖 4.75：憂憂傾聽小彬彬說過去美好時光（中景）	94
圖 4.76：憂憂與小彬彬擁抱（中景）	94
圖 4.77：樂樂詢問憂憂怎麼做到的（中景）	94
圖 4.78：萊莉媽媽腦中的情緒角色（全景）	95
圖 4.79：萊莉爸爸腦中的情緒角色（全景）	95
圖 4.80：其他人物大腦內的情緒角色（全景）	96
圖 4.81：樂樂得意於萊莉每天有很多快樂的記憶球（全景）	96
圖 4.82：萊莉產生許多不開心的記憶球（全景）	96
圖 4.83：樂樂面對眾多其他顏色的記憶球感到不開心（中特寫）	97
圖 4.84：樂樂使用快樂的記憶球來取代不開心的回憶（遠景）	97
圖 4.85：樂樂要將藍色核心記憶球丟到回收裝置中（全景）	98
圖 4.86：樂樂與憂憂搶奪藍色核心記憶球（全景）	98
圖 4.87：樂樂、憂憂及核心記憶球被回收裝置吸走（全景）	98
圖 4.88：總部只留下不知所措的驚驚、厭厭和怒怒（遠景）	98
圖 4.89：樂樂發現憂憂太接近核心記憶球會讓它變為藍色（中特寫）	99
圖 4.90：樂樂將憂憂推離回想管（中景）	99
圖 4.91：樂樂獨自一人回總部（全景）	99
圖 4.92：樂樂從回想管掉下來（極遠景）	99
圖 4.93：樂樂掉進記憶垃圾堆裡（遠景）	99
圖 4.94：萊莉回到家中（中特寫）	100
圖 4.95：樂樂將全部的核心記憶球交給憂憂（中景）	100
圖 4.96：憂憂將核心記憶球一個個投影到萊莉的內心（中景）	100
圖 4.97：萊莉一家人相擁而泣（中特寫）	100
圖 4.98：憂憂與樂樂一同操作控制台（中遠景）	100
圖 4.99：萊莉感到無比的溫暖安心（特寫）	100
圖 4.100：融合黃色及藍色的新核心記憶球誕生（中景）	101
圖 4.101：新的家庭島誕生（遠景）	101
圖 4.102：萊莉重新建立自己的個性島（全景）	102
圖 4.103：情緒角色準備大顯身手（中遠景）	102

表目錄

表 2.1：色彩與情緒之關係彙整表.....	33
表 2.2：色彩要素在動畫中的情緒呈現.....	34
表 3.1：《腦筋急轉彎》主要角色介紹.....	46
表 4.1：《腦筋急轉彎》情緒角色設計.....	77
表 4.2：《腦筋急轉彎》個性島彙整表.....	84



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

提及情緒時，大多數的人便會想到《禮記·禮運》中提及的「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。」在過去的社會，大眾習慣將「情緒」視作負面行為，例如「這個人很情緒化」、「你不要再對我情緒勒索了」、「別被情緒綁架了」，導致我們將情緒顯露在外，會被視作一件不好的事情。情緒究竟是什麼呢？學者張春興認為，情緒是一連串複雜且連續的心理歷程，是個體受到某種事件刺激所引發的身心激動狀態，此狀態會伴隨著個人的主觀感受、表情顯露，也會產生身心反應¹，故情緒的產生是自然而然的，不需要經過學習的。

那我們到底認識情緒多少呢？情緒為我們的生活帶來哪些影響呢？情緒是人在生活當中體驗到的心理狀態，若要用言語詳細描述自己當下的情緒，卻很難用三言兩語說得清楚。隨著社會快速的演進，科技迅速的發展及家庭結構功能的轉變，我們往往還沒來得及深入體悟對於外在或內在刺激的感受，就忽略過去，然而情緒未顯露出來就代表當下的我們沒有情緒嗎？

現今的社會普遍都鼓勵我們要正向思考，每當遇到挫折問題時，要保持樂觀進取的態度，積極勇敢去處理面對，不要輕言說放棄，導致每當我們產生負面的情緒時，就常聽到身邊的親朋好友勸導我們「你要想開一點」、「別浪費時間煩惱」、「你不要再生氣了」……等話語，甚至在孩子的教養上，當孩子展露出負面情緒時，許多家長會一味責備孩子，如「你怎麼那麼愛哭啊！」、「怎麼可以對長輩發脾氣，真是沒禮貌！」，但擁有負面情緒真的都是錯的嗎？情緒本身是一種訊號，其作用是警醒我們對於外在的環境或事件產生感受，並沒有是非對錯之分，而情

¹ 張春興，**張氏心理學辭典**，台北：東華書局，2006年。

緒是可被壓抑，被壓抑的情緒並不會隨著時間流逝而消失，它可能會影響之後的行為表現，甚至可能轉變成不可控的狀態。曾如亞里斯多德說過的，問題並不在於情緒的本質，而是情緒本身及其表現方法是否合適，如何適切地將情緒宣洩出來，這才是最重要的關鍵。

美國知名心理學作家丹尼爾·高爾曼（Daniel Goleman）談到 EQ²比 IQ³更能影響一個人在生活與工作上的表現，而 EQ 不像 IQ 是與生俱來的能力，EQ 具有可塑性，可藉由後天學習培養提升的，因此情商便開始被眾人廣泛地關注與討論。高爾曼提到 EQ 是一種基本的生存能力，它會影響其他心智能力的表現，更會影響人的一生與成就，而打造情商基礎的關鍵期在每個人的童年與青春期⁴，因此家庭與學校教育扮演了關鍵角色，如何引導孩子提升對情緒的覺察與表達能力，並適度地引導孩子建構健全的情緒運轉機制，成為情緒的稱職主人是刻不容緩的事情。

依據教育部統計，情緒困擾是學生接受學校介入性輔導的主因之一，但往往能接受學校輔導的學生人數占少數，大約是百分之三十⁵。2014 年，《親子天下》針對臺灣中小學生透過問卷進行調查，發現有情緒困擾與障礙的中小學生日漸增多，而這些學生最大的煩惱大多來自於「課業壓力」及「人際感情」，並且學校未能替學生足夠的安排足夠的情緒教育課程或活動，站在教育現場第一線任課老師的輔導知能不足夠；更值得關注的是，此次調查發現多數的中小學生面對負面情緒束手無策，不知如何有效調節，且有大半的學生不會優先找老師訴說，三成二的學生不願跟家長訴說，尤其是國中女學生⁶。2021 年，《親子天下》針對九到

² EQ：為 Emotional Intelligence 的縮寫，翻譯為「情緒智商」，簡稱情商。

³ IQ：為 Intelligence Quotient 的縮寫，翻譯為「智能商數」，簡稱智商。

⁴ 張美惠譯、Daniel Goleman 著，**EQ (Emotional intelligence)**，台北：時報文化，1996 年。

⁵ 監察院，「110 社調 0003」，2021 年 8 月 26 日，取自 <https://cybsbox.cy.gov.tw/CYBSBoxSSL/edoc/download/49363>。

⁶ 蘇岱崙，「《親子天下》情緒力大調查：面對負面情緒，孩子束手無策」，**親子天下**，第 55 期（2014 年 3 月），頁 140-147。

十五歲青少年的情緒狀況進行了萬人調查，發現面對負面情緒，有近九成的孩子知道該怎麼做可以讓自己感覺好一些，遇到挫折困難或情緒沮喪，有近八成的孩子知道可以找誰訴苦、聊心事，這比起 2014 年的調查結果，明顯進步了許多，但令人擔憂的是，孩子的談心對象除了同學好友、父母以外，約有兩成的孩子是沒有人可談、或談心對象是未見過面的網友、寵物、玩具或自己等，但往往這群孩子較常被忽略，卻是最需要被關照的一群⁷。

近年來，情緒管理在學校教育中逐漸受到重視，然而在學校課程中，並沒有一門課程專門教導孩子認識情緒，如何做好情緒管理，因此情緒教育在學校教育中成了懸缺課程⁸。2016 年到 2019 年期間，筆者擔任國小高年級科任教師，看到許多孩子逐漸從無憂無慮的兒童期邁入情緒不穩定的青春期，無論是親子關係、課業表現，或是同儕關係都面臨到情緒上的問題，例如當孩子因某件事情而生氣時，往往會出現暴力行為，如大吼大叫、動手打人、言語暴力、丟東西、甚至自殘行為……等，這在在顯示孩子不知道如何處理當下的情緒，孩子情緒管理能力發生問題的重要關鍵就是社會環境的變遷，以及父母陪伴孩子的時間減少，以致父母不再有充足的時間為孩子示範合適的情緒表達模式，再加上孩子時常接觸電視節目、網路媒體，結果孩子學會的情緒表達方式越來越強烈且直接⁹。此外，部分家長對於孩子過度溺愛放縱、缺乏管教，使得孩子變成一個缺乏同理心的人，當孩子出現情緒問題時，這些家長也往往不知如何著手幫助孩子解決這些情緒問題，從而尋求學校老師的協助，希望老師能與孩子溝通輔導，但其成效不彰。

而從願意訴說的學生當中，筆者發現孩子最常在言談間提及的情緒便是生氣

⁷ 張益勤，「《親子天下》兒少心理安全感萬人調查：孩子耐挫力、自我評價愈「滑」愈低落」，**親子天下**，第 118 期（2021 年 5 月），頁 68-75。

⁸ 懸缺課程：英文為 **null curriculum**，又稱空無課程，係指國家、學校、教師、教材該教未教的知識和內容。

⁹ 許芳菊，「成功與快樂基石——教出好情緒」，**天下雜誌**，第 5 期（2009 年 4 月），頁 150-151。

與悲傷，故筆者認為需要和孩子一同認識情緒與感受，而皮克斯動畫工作室(Pixar Animation Studios)於2015年推出的動畫——腦筋急轉彎(Inside Out)，這部動畫電影正符合筆者的需求，皮克斯為即將邁入青春期的孩子所打造的，主要講述著人類的思考模式以及不同情緒之間如何轉換並達到平衡，透過擬人化的方法，賦予抽象化的情緒如人類一般的生命力，具有豐沛的情感與肢體動作，會與人交談溝通，並能具體地展現出其個性及特徵，使各個情緒角色顯得更加活靈活現，將他們會遇到的情緒上的問題融入到動畫裡，透過深入淺出的引導，讓大眾了解情緒的生成與產生的原因，進而讓孩子敞開心胸，認同理解接納每個不同的情緒，並學習如何將情緒用合適的方式抒發出來。此外，動畫電影的受眾大都以兒童為主，故事內容大多採線性敘事方式，不會過於複雜難懂¹⁰，很適合各個年齡層的人觀看。

皮克斯動畫師約翰·拉瑟特(John Lasseter)於2011年在受訪時曾說過，一部成功的動畫電影是由精彩的故事腳本、逼真的動畫場景、打動人心的角色塑造以及使用先進的技術所打造而成¹¹。皮克斯動畫工作室更是動畫界中的翹楚，以詼諧幽默、輕鬆愉快的方式將生活中可以探討的議題融入其中，精心製作許多發人深省的動畫，讓觀眾隨著劇情的高潮迭起一同進入皮克斯所建構出來的世界，截至2021年底，皮克斯共製作了24部動畫長片，每每上映總是人氣爆棚，不只小孩子愛看，對大人來說，既能放鬆又收穫滿滿的好作品，因此人們常說皮克斯出品的動畫就是品質保證，不但票房表現亮眼，亦斬獲不少國際獎項，可謂叫好又叫座。而《腦筋急轉彎》在全球總共獲得約8.57億美元的票房收入¹²，亦獲得不少的國際榮譽及獎項，包含奧斯卡金像獎、美國電影學會、安妮獎、英國電影

¹⁰ 侯庚洋，「後工業社會的童話：皮克斯動畫電影研究」，**電影新作**，第3期(2009年)，頁41-45。

¹¹ Televisionet (November 25, 2011), "John Lasseter - The golden rules for a great film, according to Mr. Pixar," [Youtube], November 25, 2021, Retrieved from <https://youtu.be/yWJ2E7JzKiA>

¹² Inside Out (2015), "Box Office Mojo," *Internet Movie Database*, November 29, 2021, Retrieved from <https://www.boxofficemojo.com/release/r14016604673/>

學院獎、金球獎……等獎項的最佳動畫片¹³，可謂是一部成功的動畫作品。

筆者探究《腦筋急轉彎》之動機，是由於擔任高年級科任老師期間，每當學期末時，便會與高年級的孩子一同觀賞《腦筋急轉彎》，希望藉由這部動畫來引導孩子能夠正視自己的各種情緒，許多高年級的孩子觀看後都稱讚這部動畫非常精彩好看，甚至部分孩子反應這部動畫有部分描述出他們目前遇到的問題，無論是與同學相處上的問題，或是和父母親之間的衝突……等，但由於學校課程安排的關係，筆者無法好好與孩子更進一步地探討動畫裡的內容與傳達出來的意涵，正是因為《腦筋急轉彎》的內容十分貼近每個人過往的經驗——那些或許從未正視過內心深處的情緒與潛意識，讓成年的我們亦能透過這部動畫，更清楚檢視自己過往的經驗是如何影響自身的情緒波動，因此筆者想深入地研究這部動畫，進而往後能應用於教學與輔導上；此外，也想藉此提醒自己培養良好的情緒管控能力，與其言行失態之後再來事後道歉，不如平時就醞釀良好的情緒管理能力，這樣才能遇事能心平氣和去處理。

¹³ 「腦筋急轉彎獲獎與提名列表」，**維基百科**，2021年11月29日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E%E7%8D%B2%E7%8D%8E%E8%88%87%E6%8F%90%E5%90%8D%E5%88%97%E8%A1%A8>。

第二節 研究目的與問題

《腦筋急轉彎》(Inside Out) 於 2015 年上映，由美國皮克斯動畫工作室製作，華特迪士尼影業發行，此部電影是皮克斯製作的第十五部動畫長片，亦是導演彼得·達克特¹⁴的第三部皮克斯動畫作品，由於導演達克特於 2009 年執導的《天外奇蹟》(Up) 獲取空前的成功，因而皮克斯的高層同意讓他製作一部具有更複雜故事的電影，《腦筋急轉彎》於此時開始籌備製作。導演前兩部作品《怪獸電力公司》(Monsters, Inc.) 與《天外奇蹟》皆在全球票房及國際獎項取得亮眼的成績，使得《腦筋急轉彎》在上映前十分受人矚目。

動畫《腦筋急轉彎》從製作籌備到電影上映歷經了五年多的時間，此部動畫主要探討情緒管理，刻畫即將邁入青春期的少女面對成長變化與環境轉變，在人生的十字路口難免面臨許多挫折與掙扎，而皮克斯團隊每當構思一個全新的故事就會依其故事的主題進行考察，《腦筋急轉彎》的故事靈感來自導演達克特觀察他女兒成長的變化，促使他欲了解人的情緒如何左右我們的行為，為此尋求腦神經相關的專家學者到皮克斯總部與製作團隊進行教學分享與意見交流，將深層的腦內世界及大腦運作如實呈現，但《腦筋急轉彎》的目的不單單只有講述大腦如何運作，更對腦海進行感性分析，談論我們的心靈，並讓全世界的觀影者都能感同身受，帶領觀影者與動畫主角一同認識自己的情緒，理解負面情緒，拋開對於負面情緒的偏見，明白每種情緒都有其優缺點，學會調適情緒，並妥善運用。

根據上述所提的研究背景與動機，本研究希望透過歸納動畫《腦筋急轉彎》的文本內容來深入探討情緒及情緒智力，進而有機會應用於筆者往後的教學與輔導上。

本研究問題歸納如下：

¹⁴ 彼得·達克特 (Pete Docter, 1968—)，美國電影導演、動畫師、編劇、製片人、配音演員和皮克斯動畫工作室的首席創意官。

問題一：動畫《腦筋急轉彎》是如何運用符號化表徵，再現抽象的情緒，並探討情緒的功用為何？

問題二：動畫《腦筋急轉彎》是如何運用符號化表徵，再現抽象的記憶及個性，並探討記憶如何建構出個性？

問題三：動畫《腦筋急轉彎》是如何運用符號化表徵，再現哪些情緒智力？



第三節 研究架構

本研究以「動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力」為出發點，研究動畫如何將抽象的情緒、記憶及個性透過符號化表徵再現，並探討抽象的情緒及記憶如何建構出個性，以及動畫中再現了哪些情緒智力之理念，圖 1.1 為本研究的研究架構流程圖，進而建構研究資料的步驟：



圖 1.1：研究架構流程圖

第四節 章節安排

本研究架構流程大致分成五個章節，第一章為緒論，分別描述本研究之背景與動機、研究目的與問題以及章節安排。

第二章為文獻探討，依據情緒的內涵、情緒與記憶之關係、情緒智力、動畫色彩之意義以及動畫擬人化分別論述分析。

第三章為研究方法，在闡述研究對象及電影劇情介紹後，運用符號學分析、詮釋學及鏡頭分析，敘述動畫《腦筋急轉彎》如何將抽象的情緒、記憶、個性以符號化表徵具體呈現，以及情緒如何進行溝通調適。

第四章為文本分析，針對動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒、記憶及個性進行分析，面臨到自我認同危機時，情緒智力如何展現讓不同的情緒相互調控並達成平衡，以及不同的情緒存在之作用。

第五章為結論，總結本研究的成果。

第二章 文獻探討

本章目的在於探討關於動畫《腦筋急轉彎》中情緒相關的理論基礎，依據情緒的內涵、情緒與記憶之關係、情緒智力、動畫色彩之意義以及動畫擬人化分別論述分析。

第一節 情緒的內涵

壹、情緒的意義

情緒 (emotion) 源自於拉丁文「emovere」，為「感動」或「激動」(to move out) 之意¹⁵。情緒是人類與生俱來的能力，不論國籍、性別或種族¹⁶，從嬰兒出生後便開始發展，隨著年齡的增長，情緒能力越趨於複雜及成熟¹⁷，而情緒的功能有表達、溝通和傳遞訊息等作用，在日常生活中，有著無可取代的地位，也無時無刻都在影響個體的思維想法、行為舉止，可見其影響的層面之廣，如個人的身心理健康、人際關係、學習成效、工作態度與成效等。

1884 年，美國心理學家威廉·詹姆士 (William James) 於發表的文章中，開始探討情緒是什麼，情緒一詞便開始受人關注，由於人類的情緒種類多達上百種，其中又有無數種的混合變化及些微差距，同樣的外在刺激下，在不同的個體所產生的情緒反應未必相同，此外，情緒對於人類在生活上的影響力是舉足輕重的，又跟眾多學科領域都息息相關，便引起許多專家學者欲明確定義「情緒」一詞，但至今仍無一個眾人皆能接受的定論。因此從各種研究、著作中可歸納出三種面

¹⁵ 陳書梅，「我國圖書館館員負面工作情緒之質化研究」，**圖書資訊學刊**，第 1 卷，第 2 期 (2003 年 9 月)，頁 41-57。

¹⁶ 翟敏如，「探究繪本融入情緒教育活動對幼兒情緒認知與調節能力之影響」，**教育心理學報**，第 44 卷，第 1 期 (2012 年 9 月)，頁 27-47。

¹⁷ 同前註。

向的解釋¹⁸：

一、情緒的成分之面向

美國心理學家詹姆斯·德沃（James Drever）認為情緒是有機體的一種複雜狀態，涉及了身體各部位的變化，且伴隨著強烈的情感，以及欲以某種特定的方式去行動之衝動¹⁹。學者薩洛維（Peter Salovey）與邁耶（John D. Mayer）認為情緒是一種能力，可以讓個體能覺察情緒的訊息，進而處理、運用來引導自己的思維與行動²⁰。

此外，情緒也是心理演化（psychoevolutionary）的化合物，學者羅伯特·普拉奇克（Robert Plutchik）認為情緒是對刺激的一種複雜而連續的反應，包含認知評估、主觀的感受、自律神經的喚起（arousal）及激發行動²¹。曹中璋認為情緒是由內、外在刺激所引起的一種主觀的激動狀態，此狀態由主觀感受、生理反應、認知評估與行為表達四種要素交互作用而成²²。

二、情緒發生的過程面向

心理學家艾利斯（Albert Ellis）認為情緒是人類反應行為中與知覺統整後的複雜狀態，是一種「認知—知覺」狀態²³。學者史托曼（Kenneth T. Strongman）認為情緒是個體與生俱來的反應，會隨著年齡的增長、生理機能的成熟、認知能力的增長、外在環境的複雜化、社會化和學習、模仿的結果，而不斷的產生變化和

¹⁸ 陳淑媛，「教師情緒管理與師生衝突因應策略之研究—以台中市國民中學為例」，國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文，2005年。

¹⁹ J. Drever, *A dictionary of psychology*, Penguin, Harmonds worth (1952).

²⁰ P. Salovey & J. D. Mayer, "Emotional intelligence," *Imagination, cognition and personality*, Vol. 9, No.3 (1990), pp.185-211.

²¹ R. Plutchik, "Emotions: A general psychoevolutionary theory," in Klaus R. Scherer & Paul Ekman (ed.) *Approaches to emotion* (1984), pp.197-219.

²² 曹中璋，「情緒的認識與掌控」，*學生輔導*，第51期（1997年），頁26-39。

²³ A. Ellis, "Is Rational-Emotive Therapy Stoical, Humanistic, or Spiritual?," *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 19, No. 3 (1979), pp.89-92.

發展²⁴。

國內學者王淑俐主張情緒是一種內在不妥的狀態，當刺激發生後，個體會產生心理感受與生理變化，這種身心感受屬意識層面的情意部分，當感受強烈時，會促使個體採取外在行動²⁵。親子專家楊俐容則認為情緒是刺激所引發的心理感覺，個體不但會在外表上表現出來，身體內部也會產生生理變化。此外，個體會對情緒刺激進行認知，綜合生理反應、外表變化和認知評估，就會產生情緒經驗，促使個體去作出情緒反應²⁶。

三、情緒發生的原因及結果之面向

拉薩魯斯（Richard S. Lazarus）認為情緒是個體因外在或內在環境的轉變而產生生理、主觀意識和行為上的反應²⁷。國內學者張春興認為情緒是個體受到某種事件刺激所引發的身心激動狀態，此狀態存在時，個人不但有主觀感受及表情外露，也會產生身心反應²⁸。傅清雪認為情緒可以引發情感的經驗，並產生認知的歷程，也是導致行為反應的起因²⁹。

學者保羅·格林珍娜（Paul R. Kleinginna Jr.）與安·格林珍娜（Anne M. Kleinginna）認為情緒是組織複雜的主觀因素和客觀因素所產生的交互作用，受到神經系統和賀爾蒙系統的調節。情緒具有四種功能，分別為：1.引起情意上的經驗；2.產生認知歷程；3.針對覺醒狀態活化身體的生理調整；4.引發某種表達性、目的導向及適應的行為³⁰。

²⁴ K. T. Strongman. *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective*, New York: John Wiley & Sons (2001).

²⁵ 王淑俐，**青少年情緒的問題、研究與對策**，台北：合記，1995年。

²⁶ 楊俐容，**提升親子EQ三部曲：培養孩子的高EQ·打造孩子的美好未來**，台北：台視文化，2006年。

²⁷ 李遠，**情緒護理**，台北：五南，2003年。

²⁸ 張春興，**張氏心理學辭典**，台北：東華書局，2006年。

²⁹ 傅清雪，**人際關係：溝通與應用技巧**，新北：普林斯頓國際，2013年。

³⁰ P. R. Kleinginna & A. M. Kleinginna, "A categorized list of emotion definitions, with suggestions

學者勞斯（Edmund T. Rolls）從神經生理學的角度切入，情緒是由工具性的強化刺激產生的狀態，但不是所有狀態都是情緒性的，通常情緒狀態是由外部刺激所引發的。他認為杏仁核、前額葉皮質和下視丘與情緒學習有關，會影響記憶儲存與否，及影響記憶的回想或認知訊息處理。此外，他發現情緒具有許多特殊的功能，特別是重要的生存價值，例如情緒能誘發內分泌反應³¹。

國內外的專家學者從各種論點來定義「情緒」，但至今仍無一個眾人皆能接受的論點，但綜上所述，將情緒定義為：個體受到外在或內在的刺激所引發的激動狀態，此狀態牽涉到生理變化、主觀的心理感受、認知評估及外顯行為等層面。由於個體之間存在個別差異，遭受同樣的刺激所展現出來的反應行為與強度也不盡相同；再者，個體本身亦存在差異，即使面臨相同的刺激，個體會隨著身心發展、認知能力、學習及社會文化等因素的影響下，可能會有不同的情緒表現。此外，情緒在運作的歷程中，會運用到認知評估，故可視為一種能力，而能力是可透過學習來提升的³²，因此情緒不但是歷程，亦是能力。

貳、情緒的理論

因不同學派對情緒研究的切入點或論點不同，形成了各種不同的情緒理論，例如生理論、認知論、行為論、社會互動論、心理建構論、衝突論、進化論等，以致情緒的定義也眾多且分歧，並無一個周延且完整的說法。以下僅針對與研究者所要探討情緒的研究問題相關之情緒理論加以探討：

一、情緒生理論

情緒生理論學者認為情緒是一種生理影響心理的歷程，與基本情緒（basic

for a consensual definition,” *Motivation and Emotion*, Vol. 5, No. 4 (1981), pp.345-379.

³¹ E. T. Rolls, “A theory of emotion, and its application to understanding the neural basis of emotion,” *Cognition & Emotion*, Vol. 4, No. 3 (1990), pp.161-190.

³² 曾娉妍，「繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響」，國立臺中教育大學教育學系博士論文，2011年。

emotion) 相關，是與天俱來的，屬於一種反射性行為，無須通過認知就能產生情緒³³。此理論最具代表的理論為詹郎二氏情緒理論 (James-Lange theory of emotion)，該理論認為個體情緒經驗源自於三個連續發生的要素 (參見圖 2.1)，主張情緒並非由刺激引起，而是由生理變化引起³⁴。

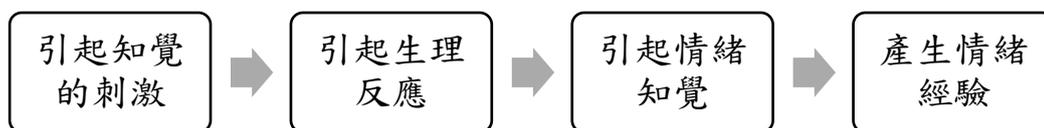


圖 2.1：詹郎二氏情緒理論圖解

資料來源：馮觀富 (2005)。情緒心理學。台北：心理，頁 9。

二、情緒認知論 (Cognitive Theory of Emotion)

情緒認知論學者主張情緒的產生是個體受到刺激時，對情境或事物的認知評估，進而產生生理反應，而認知評估 (appraisal) 過程是情緒產生的關鍵因素。代表性的理論為美國心理學家阿諾德 (M. R. Arnold) 所提出的評定—興奮學說，該學說強調情緒的來源是對情境的評估，而情境的評估是在大腦皮層產生的，由大腦皮層和皮下組織協同活動產生情緒，刺激情境並不是決定情緒的直接因素，因此情緒產生的基本過程是刺激情境—評估—情緒。在同一刺激情境下，由於個體對於情境不同的認知評估，所引發的情緒反應也不盡相同³⁵。

三、情緒社會互動論

美國社會學家諾曼·鄧欽 (Norman K. Denzin) 認為情緒源自於社會，是與人與人之間的互動之結果，情緒不但是一種社會關係，也是一種過程，包含個體在情緒作用中所感受的一切³⁶；當個體社會化的程度愈高，情緒分化也愈明顯，

³³ M. Gendron & L. Feldman Barrett, "Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology," *Emotion review*, Vol. 1, No. 4 (2009), pp.316-339.

³⁴ 馮觀富，情緒心理學，台北：心理，2005 年。

³⁵ K. T. Strongman. *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective*, New York: John Willey & Sons (2001).

³⁶ 王淑俐，人際關係與溝通，台北：三民，1990 年。

而情緒分化愈細緻，愈能顯示出個體之間的差異³⁷。

四、情緒心理建構主義（Psychological Constructionist of Emotion）

心理建構主義學者認為情緒是由更基本的心理成分所構成的心理化合物，這些心理成分本身並不特定於情緒³⁸。代表性的理論為夏赫特（Stanley Schachter）和辛格（Jerome E. Singer）的情緒歸因論（attribution theory of emotion），他們認為生理反應先於情緒經驗，情緒經驗由心理（mind）和身體（body）兩大要素所構成，認為個體感受到情境的變化，產生生理反應，再經由交感神經系統的傳導，並且透過個體的認知評估來決定產生何種情緒（參見圖 2.2）³⁹。

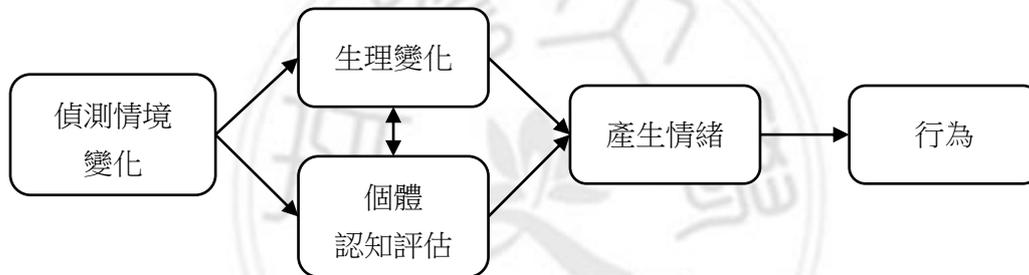


圖 2.2：情緒歸因論認知對情緒的影響

資料來源：唐璽惠、王財印、何金針、涂仲欣（2005）。**情緒管理與壓力調適**。台北：心理，頁 26。

綜上所述，雖然不同的情緒理論觀點不同，對於情緒產生的歷程意見分歧，但多數學者皆認為情緒的產生是透過內在或外在的刺激所引起的主觀性反應狀態，而這種狀態牽涉到個體主觀的心理感受、生理反應、認知評估及外顯行為四個層面交互作用。

參、情緒的類別

了解到情緒的定義及理論之後，接著探討情緒有哪些類別？人類擁有多少種情緒？這些情緒該怎麼去分類？由於各理論學派眾說紛紜，至今仍沒有統一定論，

³⁷ N. K. Denzin. *On understanding emotion*, Transaction Publishers (1994).

³⁸ M. Gendron & L. Feldman Barrett, "Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology," *Emotion review*, Vol. 1, No. 4 (2009), pp.316-339.

³⁹ 唐璽惠、王財印、何金針、涂仲欣，**情緒管理與壓力調適**，台北：心理，2005 年。

但近年來，因為在誘發與測量情緒方面的進步，因此情緒分立理論（discrete emotions theory）與情緒構面理論（dimensional theory of emotion）為目前趨勢⁴⁰，以下將分別論述：

一、情緒分立理論（Discrete Emotions Theory）

情緒分立理論多採取「心理演化」(psychoevolutionary) 面向，認為情緒可以分類⁴¹，因此人類的情緒是由數種基本情緒（basic emotion or core emotion）所組成，其他情緒則是複雜情緒（complex emotion），不同的情緒具有不同的功能，有助於適應不同的情境⁴²。此理論的學者認為情緒是天生的，曾進行許多實驗觀察，來證明基本情緒的存在。

學者布利吉思（Khiara M. Bridges）於 1930 年代透過直接觀察嬰兒情緒表達的方式，建立了連續分化觀的情緒發展理論。布利吉思的情緒發展理論可歸納三大要點：1.乃是根據對 62 位剛出生數小時至兩周歲的小孩實際觀察四個月所歸納的結論；2.到兩週歲嬰兒期結束時，喜、怒、苦、樂、愛、惡、懼、嫉妒等情緒大致分化完成；3.嬰兒期的情緒發展是連續性、漸進性的，其成因是由於個體成熟、學習以及動作發展等因素影響所致⁴³。

學者保羅·艾克曼（Paul Ekman）於 1971 年開始進行實驗觀察，發現全世界任何一種文化的人類（包含未受到電影、電視節目影響且沒有文字的人種）在觀看幾張基本情緒的人像圖片，皆能辨識出這些基本情緒的不同，因此艾克曼總結出六種先天具有的基礎情緒——憤怒（anger）、厭惡（disgust）、恐懼（fear）、

⁴⁰ 陶振超，「情緒在傳播過程與效果中扮演的角色——喚起與價性對記憶的影響」，行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告，2010 年。

⁴¹ 同前註。

⁴² R. Plutchik, "The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice," *American scientist*, Vol. 89, No. 4 (2001), pp.344-350.

⁴³ 張春興，「從情緒發展理論的演變論情意教育」，*教育心理學報*，第 23 期（1990 年 6 月），頁 1-12。

高興 (happiness)、悲傷 (sadness)、驚訝 (surprise)⁴⁴ (參見圖 2.3)。

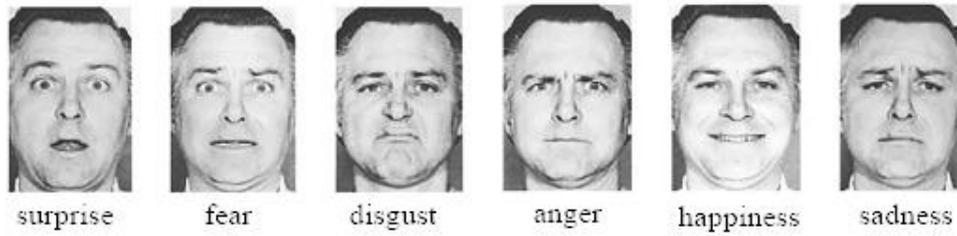


圖 2.3：六種基本情緒

資料來源：認識心理世界 (2019)。〈談談人的六種基本情緒：快樂、悲傷、憤怒、恐懼、厭惡和驚奇〉，**每日頭條**。2021 年 12 月 11 日，取自 <https://kknews.cc/emotion/nakvkm8.html>

二、情緒構面理論 (Dimensional Theory of Emotion)

情緒構面理論認為情緒的變化是源自於一或多個構面上的程度差異，而非分立⁴⁵，故提出了幾種不同的情緒模組 (model)，嘗試用「構面」(dimensional) 的概念去探討情緒的分類。

1894 年，威廉·馮特 (Wilhelm Wundt) 是首位將情緒以構面進行情緒研究，將構面分成愉悅—不愉快 (pleasurable-unpleasurable)、激發—壓抑 (arousing-subduing) 及緊張—鬆弛 (strain-relaxation) 三個構面⁴⁶。1980 年，心理學家羅素 (James A. Russell) 和普拉特 (Geraldine Pratt) 提出情緒環狀模式 (Circumplex Model of Emotion) 作為情緒類型分類基準，垂直軸隔成兩個正負情感構向，一構向為愉悅程度「愉悅—不愉悅」(pleasant-unpleasant)，另一構向為激活程度「激活—不激活」(activated-deactivated) 兩個維度垂直相交形成的十字結構模型 (參見圖 2.4)⁴⁷，此模式考量到情緒的強弱程度差異對於情緒定義的影響。1985 年，心理學家華生 (David Watson) 與特勒根 (Auke Tellegen) 提出提出積極—消極

⁴⁴ P. Ekman, "An argument for basic emotions," *Cognition & Emotion*, Vol. 6 (1992), pp.169-200.

⁴⁵ 陶振超，「情緒在傳播過程與效果中扮演的角色——喚起與價性對記憶的影響」，**行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告**，2010 年。

⁴⁶ 王偉凝、余英林，「圖像的情感語義研究進展」，**電路與系統學報**，第 8 卷，第 5 期 (2003 年 10 月)，頁 101-109。

⁴⁷ J. A. Russell & G. Pratt, "A description of the affective quality attributed to environments," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 38, No. 2 (1980), pp. 311-322.

情感模型（positive Activation Negative Activation，PANA），他們認為積極情感（positive affect，PA）和消極情感（negative affect，NA）是兩個分開獨立的向度⁴⁸，這個主張徹底改變了情緒相關研究，提出了「正負面情緒共生」的觀點。

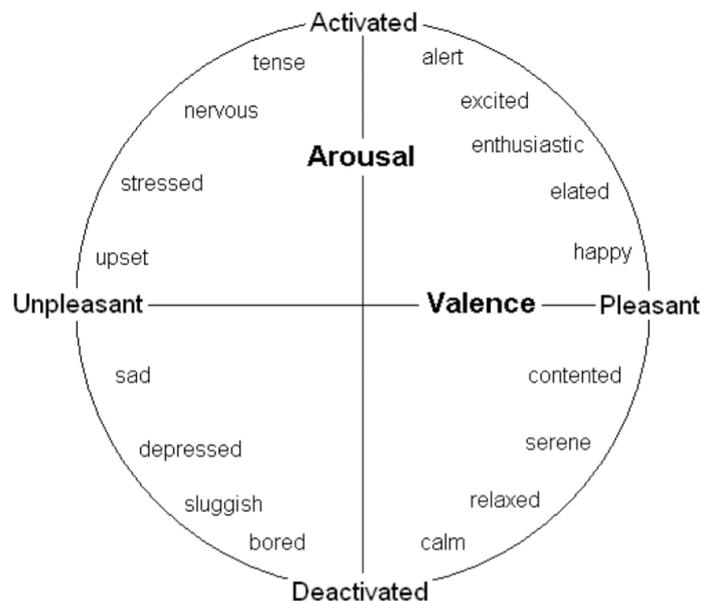


圖 2.4：Russell & Pratt 情緒環狀體模式（Circumplex Model of Emotion）

資料來源：台大月光心理社（2015 年 9 月 3 日）。〈好情緒和壞情緒？——腦筋急轉彎：用心理學說故事與知識(2)情緒篇〉，PanSci 泛科學。2021 年 12 月 11 日，取自 <https://pansci.asia/archives/84555>

上述兩個主要的理論學派對於情緒分類方式各有其見解，由於情緒是一種極為複雜且精細的認知能力，至今學界對其分類仍無達到一致的看法，但兩派的觀點並非全然對立互斥的，皆為近代心理學家在研究情緒的重要基礎，甚至可以互相補足對方不足之處。

學者普拉奇克於 1980 年提出的情緒輪（Wheel of emotions），就是結合了情緒分立理論與情緒構面理論，他認為人類具有八種基本情緒，分別是：憤怒（Anger）、厭惡（Disgust）、恐懼（Fear）、悲傷（Sadness）、期待（Anticipation）、快樂（Joy）、驚訝（Surprise）以及信任（Trust）（參見圖 2.5）⁴⁹。

⁴⁸ D. Watson & A. Tellegen, "Toward a consensual structure of mood," *Psychological Bulletin*, Vol. 98, No. 2 (1985), pp.219–235.

⁴⁹ R. Plutchik, "The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may



圖 2.5：普拉奇克情緒輪（Plutchik's wheel of emotions）

資料來源：成都藍影攝影（2019 年 6 月 22 日）。〈你要先「控制住」情緒，才能調出滿意的照片！〉，**每日頭條**。2021 年 12 月 11 日，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/news/6a8mmml.html>

普拉奇克認為情緒由強度、相似性和兩極性三個向度所構成，採用一個橘瓣體（類似於八色的色相環）來解釋三個向度之間的關係（參見圖 2.5），每個橘瓣體代表一大類的基本情緒（primary emotion）。所有的情緒都能如同顏色所示表現出不同的強度，例如有狂喜（ecstasy）、快樂（joy）及平靜（serenity）這三種不同強度的快樂；再來，距離相近的情緒在感受上具有相似性，例如快樂與期待、厭惡與懼怕；最後，兩極性則是兩種感受完全不同的情緒，它們的位置正好是相對的，例如：憤怒相對於恐懼、快樂相對於悲傷。此外，普拉奇克認為情緒也跟顏色一樣，不同情緒皆可由八種基本情緒調配而成，例如：快樂（joy）加上信任（Trust）便形成喜愛（Love）⁵⁰。

綜上所述，學者對於情緒的分類方式有不同的看法，但多數的學者都同意情緒可分成與生俱來的「基本情緒」與後天習得的「複雜情緒」，基本情緒和人類生存息息相關，而複雜情緒則需透過與其他人互動交流才能學習到的。

explain their complexity and provide tools for clinical practice,” *American scientist*, Vol. 89, No. 4 (2001), pp.344-350.

⁵⁰ Ibid.

第二節 情緒與記憶

情緒與記憶之間有什麼關係呢？它們彼此之間如何相互影響呢？情緒會影響我們的記憶，一般而言，對於帶有正面或負面情緒的事件，通常會在我們的記憶中留下較為深刻的痕跡，儘管事件已經結束了，但往往我們的情緒仍尚未平復下來⁵¹。以下主要對記憶及情緒記憶的相關文獻進行分析與探討：

壹、記憶

記憶 (Memory) 是指個人經由感覺器官接受外界刺激之後，將訊息保存的心理現象。依據訊息保存的時間長短，可將記憶分為感官收錄 (sensory register, SR)、短期記憶 (short-term memory, STM) 和長期記憶 (long-term memory, LTM)。在這些訊息中，有些會被立刻遺忘，有些只在短時間內能被想起，有些則能長時間銘記於心，導致訊息保存時間的差異與訊息的種類、記憶系統有密切相關 (參見圖 2.6)⁵²。

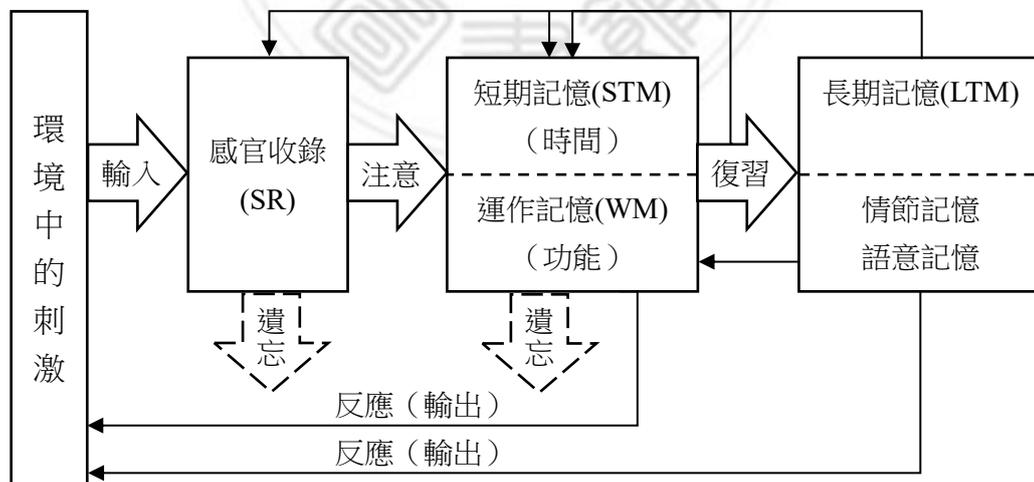


圖 2.6：訊息處理心理歷程圖示

資料來源：張春興（2004）。**教育心理學**。台北：東華書局。本研究重新繪製。

一、感官收錄 (sensory register, 簡稱 SR)

⁵¹ E. A. Kensinger, "Remembering the details: Effects of emotion," *Emotion review*, Vol. 1, No. 2 (2009), pp.99-113.

⁵² 張春興，**教育心理學**，台北：東華書局，2004 年。

感官收錄是指個體藉由視覺、聽覺、嗅覺、味覺等感覺器官，接收到刺激時所引發的短暫（3 秒以下）記憶，它是訊息處理過程中的第一站，假如環境中的刺激未能引起感官的注意（*attention*），就不會產生感官收錄；如若感官收錄之後不立刻進一步予以編碼，則訊息將會被遺忘（*forgetting*）。而感官收錄是有選擇性的，其標準可能與動機、需求及經驗等因素有關。感官收錄亦稱為感官記憶（*sensory memory*）或感官貯存（*sensory storage*）⁵³。

二、短期記憶（*short-term memory*，簡稱 STM）

短期記憶是指感官收錄後再予以注意，讓時間上延長到 20 秒以內的記憶，由於短期記憶的容量是有限的，因此會同時間決定訊息是否要繼續進一步處理，或者將注意力轉移到其他事物上，將其訊息遺忘掉。短期記憶的訊息如若是重要的，就會採取「復習」（*rehearsal*）的方式，讓訊息移轉至能保存時間較長的長期記憶中儲存。短期記憶除了從感官收錄進來的訊息，並適時做出反應之外，另具有運作記憶（*working memory*）的功能。運作記憶是指個體對訊息的性質有深一層的認識和理解，在理解之後刻意予以保留，是將之轉換成長期記憶的主因。美國認知心理學家米勒（*George A. Miller*）提出短期記憶的廣度為 7 ± 2 個單位的訊息，一旦超過此容量，記憶就容易受到干擾⁵⁴。

三、長期記憶（*long-term memory*，簡稱 LTM）

長期記憶是指將訊息保持長時間不忘的永久記憶（*permanent memory*），理論上長期記憶與短期記憶除了在儲存時限上有差異之外，另有兩點不同之處：1.短期記憶的容量是有限的，而長期記憶是無限的；2.在性質上，長期記憶中儲存的訊息或知識與短期記憶暫存的訊息不同。而儲存在長期記憶中的訊息，可分成兩類：一類是情節記憶，指與生活情節有關的實況記憶；另一類則是語意記憶，指

⁵³ 張春興，*教育心理學*，台北：東華書局，2004 年。

⁵⁴ 同前註。

有關語文所表達之意義的記憶，也就是個人學習到的知識⁵⁵。儲存在長期記憶中的訊息，除了可以幫助個體處理新的訊息之外，也可以輔助我們解決目前面臨到新的問題，或是創造思考從未歷經過的事物，更進一步計畫未來。

貳、情緒記憶

情緒記憶 (Emotional Memory) 的概念最先在 1894 年由法國心理學家里博 (Théodule-Armand Ribot) 於《情緒記憶研究》一文中所提出⁵⁶，它涉及到情緒與認知兩大領域，情緒記憶是指人們在某種情緒狀態之下，對某些事件或訊息的記憶過程。而心理學中的閃光燈記憶 (Flashbulb memory) 便是情緒記憶的經典代表實驗，閃光燈記憶是指對令人感到震撼的事件，容易讓人留下深刻之記憶，多半是與個人有關之重要事件，尤其是重要事件發生時主要的視覺及聽覺記憶。以下將分別論述與本研究幾個相關的情緒記憶理論模型：

一、鮑爾的語意連結網路模型 (Bower's associative semantic network model)

1981 年，心理學家鮑爾 (Gordon H. Bower) 提出了最早的情緒記憶模型，即情緒記憶的語意連結網路模型。他認為每一種基本情緒 (如愉快、憤怒、恐懼) 會在個體的記憶網路中形成節點，而複合情緒是由許多基本情緒的節點同時激活所組織而成的，每個基本情緒節點都會與許多其他的節點相互連動，例如表情行為、自主反應模式、語言標籤、評價喚醒 (參見圖 2.7)。根據激活擴散原理，當一個情緒節點被激活，其他相關聯的節點也會同時被激活，也就是說當厭惡的節點被激活時，同時也激活相對應的表情行為與自主反應⁵⁷。

⁵⁵ 張春興，**教育心理學**，台北：東華書局，2004 年。

⁵⁶ 錢國英、姜媛，「情緒記憶的理論述評」，**首都師範大學學報：社會科學版**，第 5 期 (2014 年)，頁 151-156。

⁵⁷ 王振宏、蔣長好，「情緒記憶的理論模型」，**西北師大學報：社會科學版**，第 45 卷，第 4 期 (2008 年)，頁 112-117。

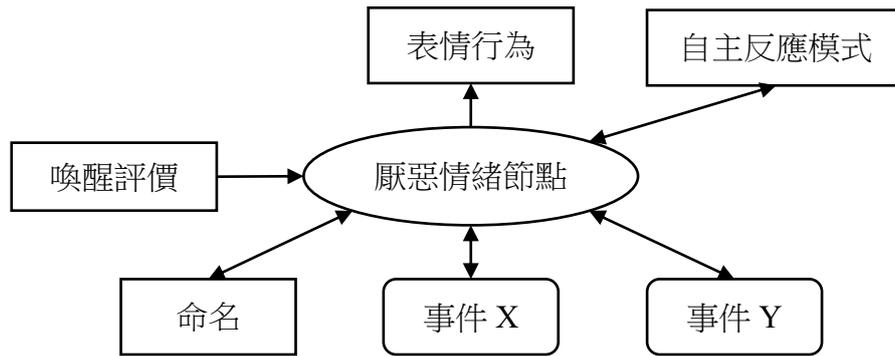


圖 2.7：鮑爾的語意連結網路模型

資料來源：王振宏、蔣長好（2008）。〈情緒記憶的理論模型〉，*西北師大學報：社會科學版*，45(4)，頁 112-117。本研究重新繪製。

二、Lang 的生物訊息模型 (Lang's Bio-informational model)

彼得·朗 (Peter J. Lang) 的生物訊息模型建立鮑爾語意連結網路模型的基礎上，但 Lang 的模型中情緒訊息表徵不是「節點」，而是由不同陳述結合成的語意網路；而命題有三種類型，分別為刺激陳述、反應陳述、意義陳述。刺激陳述是決定情緒誘發刺激的因素，包含事件、背景、情境等。反應陳述是情緒與生理的反應連結了表現，它是由兩種不同的編碼方式進行編碼：語意編碼和軀體動作編碼，語意編碼是通過意識轉換成語言，軀體動作編碼則是由激起並組織身體反應的動作與內臟器官的反應所構成。意義陳述則是統整各個情緒訊息表徵的因素賦予個別的意義（如圖 2.8）⁵⁸。

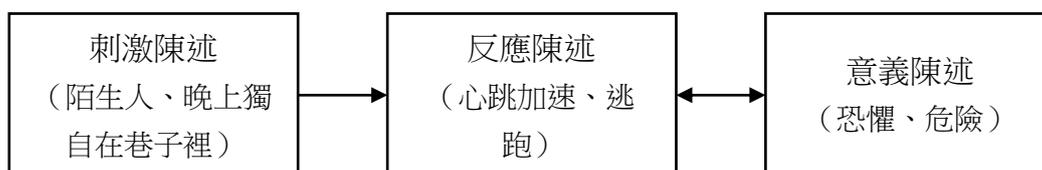


圖 2.8：Lang 的生物訊息模型

資料來源：王振宏、蔣長好（2008）。〈情緒記憶的理論模型〉，*西北師大學報：社會科學版*，45(4)，頁 112-117。本研究重新繪製。

⁵⁸ 王振宏、蔣長好，「情緒記憶的理論模型」，*西北師大學報：社會科學版*，第 45 卷，第 4 期（2008 年），頁 112-117。

三、勒杜克斯的情緒記憶模型

勒杜克斯 (Joseph E. LeDoux) 依據老鼠恐懼條件反應的實驗研究結果提出情緒記憶模型，指出情緒是大腦中的情緒記憶系統中特殊訊息誘發的結果，而情緒記憶系統獨立於意識的情境記憶系統，意識記憶系統負責對過去事件的訊息進行加工，形成對過去事件的意識記憶。情緒記憶系統可以在意識之外，進行情緒反應和運算，也就是說情緒不需要意識就可以發生，所以情緒感受的意識體驗只是一種附加的現象，而不是情緒加工的本質。杏仁核 (Amygdala) 是情緒記憶系統的腦結構核心，杏仁核判斷刺激的情緒意義後，與情境的特徵連結進行編碼，因此當一個跟過去情緒相聯繫的刺激傳至杏仁核時，與它相聯繫的情緒資訊就會被激發，此外，杏仁核也與許多身體運動系統相連結⁵⁹。儘管勒杜克斯假設情緒記憶是獨立於意識的情境記憶系統，但也是透過杏仁核與海馬迴 (Hippocampus) 之間交互作用影響，而海馬迴負責情境記憶，也就是記憶的編碼後加工，它控制了「記憶」，讓人類可依照「意願」去回憶事件⁶⁰。

綜上所述，情緒與記憶的相關文獻與理論，瞭解情緒與記憶的之間的關係及運作方式，情緒記憶受到大腦內的杏仁核與海馬迴的控制，本研究欲利用情緒記憶對於記憶系統加工的特性，探討《腦筋急轉彎》這部動畫中，情緒是如何影響個人的行為與處世態度，當面臨到自我認同危機時，該如何透過情緒記憶進行情緒調節，進而培養情緒智力。

⁵⁹ 王振宏、蔣長好，「情緒記憶的理論模型」，**西北師大學報：社會科學版**，第 45 卷，第 4 期 (2008 年)，頁 112-117。

⁶⁰ 李雪冰、羅躍嘉，「情緒和記憶的相互作用」，**心理科學進展**，第 1 期 (2007 年)，頁 3-7。

第三節 情緒智力

國內親子專家陳美儒在其著作談及，透過美國心理學家沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 針對史丹福大學附設幼兒園的小朋友做的「棉花糖實驗」發現，一個人的 IQ 高低，與未來的成就往往不成比例，真正具有優勢能成功的人是善於控制衝動、能調適自我情緒的人⁶¹。

情緒智力 (Emotional Intelligence) 也可稱為「情緒智商」、「情緒管理能力」。學者高爾曼提及，高智商未必能保證與成功或幸福有必然性的關係，他認為情緒智力是一種能維持自我控制、熱誠和堅持，並有自我激勵的能力。學者 Segal 與 Smith 指出情緒智力會影響個體的各層面，例如工作或職場表現、生理健康、心理健康以及人際關係等⁶²。各學者對於情緒智力的相關研究，以下分別闡述：

壹、薩洛維與邁耶情緒智力理論：從社會互動觀點探討

1990 年，美國學者薩洛維與邁耶認為情緒智力是由社會智力 (social intelligence) 的概念發展而來，社會智力是指個體能瞭解和管理他人，並在人際關係中有適當的行動能力，這與加德納 (Howard Gardner) 多元智能論所提及的「人際智力」(interpersonal intelligence) 和「內省能力」(intrapersonal intelligence) 之概念類似，將情緒與智慧結合，對情緒智力一詞提出較完整的概念。薩洛維與邁耶認為情緒智力是由情緒的評估與表達、情緒的調整及情緒的運用三個層次所構成，即要懂得察覺自己和他人的情緒、區辨不同的情緒、進而處理並運用情緒的訊息來引導個體思考與行動 (參見圖 2.9)⁶³。

⁶¹ 陳美儒，**如何培養高 EQ 孩子：創造成功人生**，新北：人類智庫數位科技，2015 年。

⁶² 黃秋霞，「情緒智力的正思與反思」，**臺灣教育評論月刊**，第 5 卷，第 7 期 (2016 年 7 月)，頁 101-110。

⁶³ 陳李綢，「中學生情緒智慧測量與適應性指標研究」，**教育心理學報**，第 39 期 (2008 年 2 月)，頁 61-81。

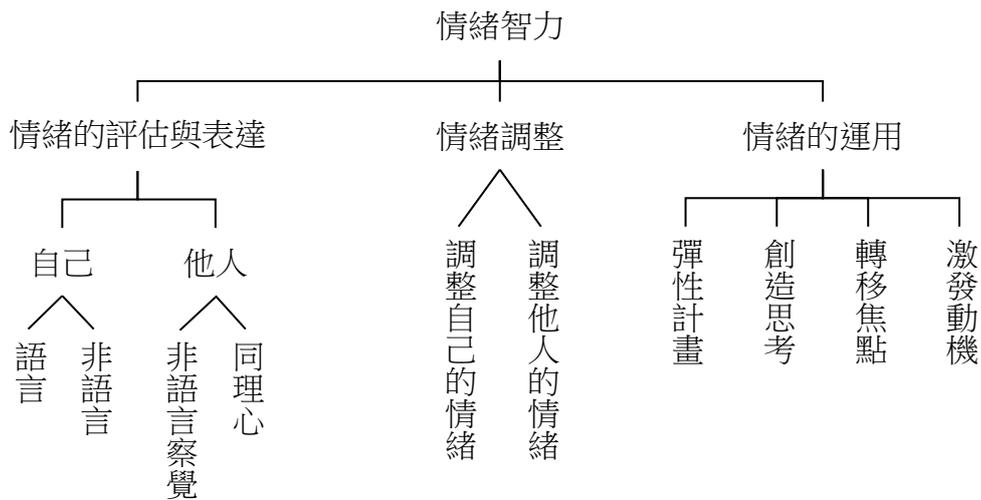


圖 2.9：Salovey & Mayer (1990) 情緒智力概念圖

資料來源：P. Salovey & J. D. Mayer(1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), p.190. 本研究重新繪製。

1997 年，薩洛維與邁耶認為早期的定義缺少對於感覺的思考層面，爾後經過修正定義，提出新的情緒智慧模式。他們以認知、思考重新界定情緒智力的概念，將情緒智力分成四個層次，分述如下⁶⁴：

一、察覺、評估與表達情緒的能力

能察覺自己的情緒，並培養從語言、聲音、外表與行為來辨識他人或作品所傳達情緒的能力，此外，亦能適當傳達情緒需求的能力。

二、運用情緒以促進思考的能力

依據所接受到的感受，整合情緒並引導深思判斷外界接收到的重要訊息，要多方觀點（樂觀看法或悲觀看法）去考量，以增進解決問題的能力。

三、了解並分析情緒，進而運用情緒知識

瞭解不同情緒之間的關聯性，認知情緒產生的前因後果，瞭解複雜的情緒，

⁶⁴ 陳李綢，「中學生情緒智慧測量與適應性指標研究」，*教育心理學報*，第 39 期（2008 年 2 月），頁 61-81。

以及辨認各種情緒轉變的能力。

四、調節情緒以提升情緒和智力的成長

對各種情緒抱持著開放的態度，評估情緒狀態再決定是否投入或疏離，調節自己或他人的情緒，並調適正、負向情緒，不壓抑或放大情緒所傳遞的訊息。

貳、高爾曼的情緒智慧理論：從認知與人格觀點探討

1995年，高爾曼延續薩洛維與邁耶的觀點，並且融入加德納多元智能理論，認為情緒智力是一種能持續自我堅持、控制以及自我激勵的能力，其包含五個層面，分述如下⁶⁵：

一、自我察覺

認清情緒的本質是情緒智能的基礎，因此要瞭解自己並察覺自己的情緒是很重要的，將自身的感受掌握住才能做自己的主人，對於個人在工作或其他方面才能做出較正確的選擇。

二、自我調節

適當地表達自己的情緒，並以合適的方式抒發處理自己的情緒，如自我安慰、擺脫焦慮等，情緒管理是建立在自我認知與察覺的基礎上。

三、自我激勵

面對自己欲達成的目標，隨時進行自我鞭策說服，始終保持高度熱忱、專注、自制。一般而言，能自我激勵的人辦事效率較高。

四、認知他人的情緒

同理心是建立在自我認知的基礎上，是基本的人際交往技巧，具有同理心的

⁶⁵ 張美惠譯、Daniel Goleman 著，EQ (Emotional intelligence)，台北：時報文化，1996年。

人，較能從細微處察覺他人的感受與需求，並尊重包容，設身處地為他人著想。

五、人際關係的管理

人際關係便是管理他人情緒的藝術，深諳人際關係者，善解人意，容易與人打成一片，善於觀察他人的情緒，來判讀其內心感受及體察其動機想法。此能力與人緣、領導能力、人際關係和諧度都有關係，能充分掌握此能力者，通常是社會的佼佼者。

綜合上述，情緒涵蓋了個人感受、想法和行為等三方面，唯有這三方面皆處於平衡狀態才能稱為身心健康。而情緒需要靠自身的覺察與調適，而不是放任、忽視、壓抑或否定，任何的情緒都需要適當的管理與抒發，才能避免負面作用並達到宣洩效果。而情緒智力是建構在自我認知的基礎上，對於自己或他人的情緒能夠察覺、了解、推理及判斷，進而表達、調節、激勵與反省的認知能力，可運用在自身與人際關係中，它是可以學習及被訓練的能力。本研究將探討《腦筋急轉彎》這部動畫中，再現哪些情緒智力的理念？當面臨到自我認同危機時，情緒智力是否能帶領我們度過危機？

第四節 動畫色彩之意義

從過去黑白無聲的 2D 動畫發展到如今彩色立體環繞聲的 3D 動畫，近年來動畫電影著重於視覺與聽覺的效果，對觀眾有著莫大的吸引力和渲染力，而色彩在其中發揮至關重要的作用與價值，是構成動畫電影的視覺效果之主要元素。人類經由視覺所獲取的資訊占所有資訊的六到八成⁶⁶，因此相較於形狀、明暗度等其他元素而言，色彩更具直觀性、鮮明性、表現性以及視覺衝擊力。心理學家魯道夫·阿恩海姆（Rudolf Arnheim）曾說：「提及表情作用，色彩勝過形狀一籌，落日的餘暉及地中海碧藍的色彩所傳遞出的表情，怕是任何確切的形狀也望塵莫及。」以下將色彩對動畫的意義闡述如下：

壹、色彩

色彩的來源是自然界中的光，例如太陽光、火光、燭光、燈光等，我們能看見物體的色彩，是因為物體表面將光反射進入我們的視神經上，透過大腦將訊息處理之後，我們才能知道物體的色彩。

色彩可以區分成兩大類：一是無彩色（以色相來分色），如黑、白、灰等，二是有彩色（以明度來分色），如紅、橙、黃、綠、藍、紫等，而含顏色的所有色彩皆具有三個基本性質，分別是色相（Hue）、明度（Value）及彩度（Chroma），一般稱為色彩三要素或色彩三屬性（參見圖 2.10）⁶⁷。

⁶⁶ 洪碩延、漆梅君，「視覺傳達設計中之符號理論」，**中國廣告學刊**，第 11 期（2006 年 3 月），頁 70-82。

⁶⁷ 詹惠晶，**溝通色彩學（第三版）**，新北：新文京開發出版，2014 年。

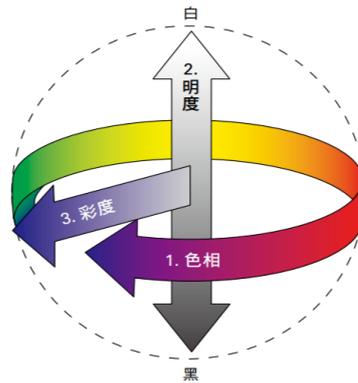


圖 2.10：色彩三要素

資料來源：詹惠晶（2014）。**溝通色彩學（第三版）**。新北：新文京開發出版。

色相是色彩的名稱，即顏色在色相環上的位置，在不同波長的光照射下，人的眼睛所感覺到不同的顏色，其目的是為了與人溝通時，即便沒看見色彩，亦能憑藉過去的視覺經驗記憶浮現出色彩。明度是色彩明暗的程度，在一個顏色中加入黑或白的比例，也就是顏色的灰階位置，明度愈高則視覺感受愈明亮，反之明度愈低擇視覺感受愈暗淡。彩度則是色彩鮮濁程度或飽和程度，即顏色的純淨程度，顏色的彩度高，其顏色的純度也愈高。

貳、色彩的感覺

光經由物體表面反射進入眼睛，被視網膜的感色細胞所接收，此階段為色彩的物理階段。接著，視網膜的感色細胞接受到光的刺激，將訊息傳達至大腦，讓人感受到色彩，此階段則是色彩的生理階段。然後，大腦根據所收到訊息進行認知，衍生出抽象思考，例如冷與暖、剛與柔、開心或難過等情感與印象，此時便是進入色彩的心理階段⁶⁸。

人類的視覺認知皆是由色彩和光線產生的，心理學家格雷戈里·貝特森（Gregory Bateson）認為「顏色知覺對於人類而言，具有非常重要的意義——它是視覺審美的主要核心，我們的情緒狀態深深地受其影響。」因此色彩會影響人類的視覺，人對於色彩的生理與心理反應，是憑藉從生活經驗中積累而成，無形

⁶⁸ 林昆範，**色彩原論**，台北：全華圖書，2013年。

之間左右我們心理反應，進而產生情感共鳴與聯想⁶⁹。有人說「色彩賦予形體以靈魂，正如聲音賦予語言以情感。」色彩可以引發人類的情緒反應，進而表達審美觀。日本學者山中俊夫在解釋色彩傳達路徑中提及，在了解色感覺、色知覺的影響同時，明白色彩對人類的心理感情造成的影響，也就是感情效果（參見圖 2.11），若將色彩感情效果分類，可分為知覺感情與情緒感情兩個類型⁷⁰。

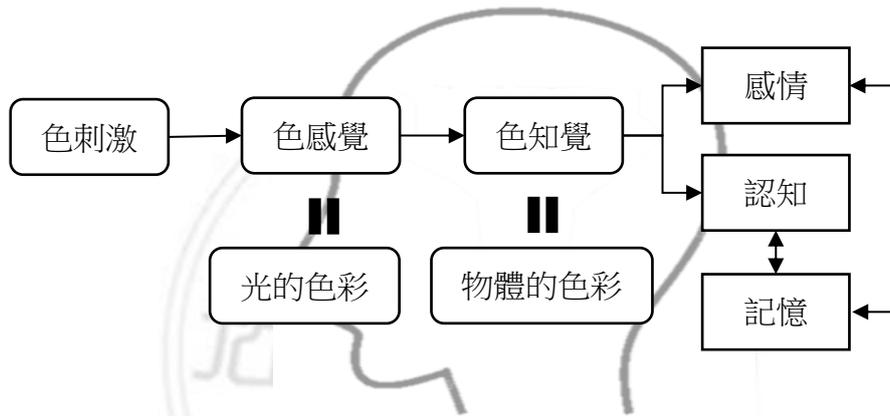


圖 2.11：色彩傳達路徑

資料來源：黃書倩譯、山中俊夫著（2003）。**色彩學的基礎**。台北：六合。本研究重新繪製。

一、知覺感情

來自人的視覺系統原本就有的特性，也可說是人類都會有的感情效果，亦被稱為固有感情。此效果包含了：暖色調⁷¹與冷色調⁷²、興奮色與沉靜色、前進色與後退色、膨脹色與收縮色、輕色與重色、強色與弱色等⁷³。

二、情緒情感

屬於個人獨自所有，如何展現色彩上的感情有顯著的個人差異之感情效果，

⁶⁹ 鐘世凱，「動畫短片的敘事結構與色彩計畫研究」，**藝術學報**，第 99 期（2016 年 10 月），頁 45-62。

⁷⁰ 黃書倩譯、山中俊夫著，**色彩學的基礎**，台北：六合，2003 年。

⁷¹ 暖色調：以紅、黃為中心向外延伸的鄰近色相。

⁷² 冷色調：以藍為中心向外延伸的鄰近色相。

⁷³ 同註 70。

包含單色、配色感情、色彩喜好、色彩的聯想與象徵等，故也被稱為表現感情⁷⁴。

參、色彩的聯想與意象

經由具體的事物，將其作為聯想啟發的要素，稱之為「色彩聯想」，而色彩聯想是具有主觀性，會受到個人的記憶、知識或生活體驗等影響，此外，國家、文化、歷史背景、宗教、年齡、性別、教養、性格、流行風格以及生活環境等也會造成差異性⁷⁵。色彩意象對色彩的認識歷程是經由「客觀色彩—主觀色彩—表現色彩」三個階段，人們透過對客觀的事物進行觀察與整理，進而產生認知、理解及感受，藉由物體外觀表現出來的「形」，進入到內在意象的「形」轉變，其牽涉到心理學、美學、詮釋學與認知論等多個學科理論，此外，這些色彩意象由個人與大眾、社會、文化、傳統相結合，逐漸形成共識時，色彩便具有特定的意涵及價值，讓大眾產生「情感共鳴」，其關係如圖 2.12。

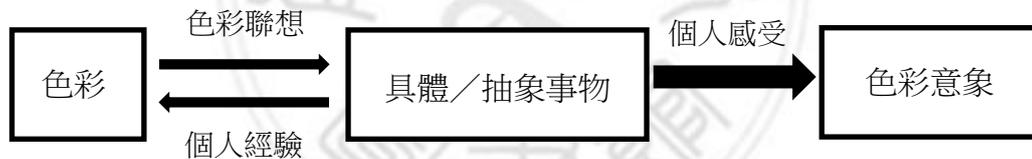


圖 2.12：色彩聯想與意象

例如看到紅色時，會想到具體的火焰、血液、紅包，此時會與自身的經驗作連結，而聯想到熱情、火爆、生氣等，看到藍色則會想到大海、藍天，進而聯想到冷靜、平靜、冷漠等。本研究將色彩與情緒之關係整理成表 2.1。

⁷⁴ 黃書倩譯、山中俊夫著，**色彩學的基礎**，台北：六合，2003 年。

⁷⁵ 吳芳怡，「不同類型電影的用色特徵」，國立交通大學應用藝術研究所碩士論文，2007 年。

表 2.1：色彩與情緒之關係彙整表

色彩	相關情緒氣氛
紅色 (red)	熱情、積極、喜悅、興奮、生命、活潑、幸福、危險、吉祥、溫暖、忌妒、衝動、暴力、熱鬧
橙色 (orange)	快樂、飽滿、輝煌、溫暖、華麗、興奮、甜蜜、生命、依賴
黃色 (yellow)	快樂、愉快、輕快、希望、健康、明朗、高貴、注意、發展、智慧、權威、掌控、批判
綠色 (green)	平靜、和平、自然、平穩、青春、安全、新鮮、安逸、柔和、理想、吝嗇
藍色 (blue)	平靜、高貴、理智、陰鬱、涼爽、冷漠、誠實、寒冷、永恆、深遠、孤僻、空虛
紫色 (purple)	高貴、權威、奢華、不安、輕率、優雅、魅力、自傲、猜忌、敏感、神經質、逃避現實
黑色 (black)	悲傷、哀痛、神秘、恐懼、嚴肅、絕望、恐怖、黑暗、堅實、沉默、剛健、隱藏、壓抑、仇視、邪惡
白色 (white)	沮喪、不幸、純潔、單純、神聖、和平、柔弱、虛無、明快、樸素、純真、正義
灰色 (grey)	謙虛、平凡、沉默、中庸、寂寞、憂鬱、消極

資料來源：研究者整理

色彩不只影響電影場景的美術風格，同時也影響電影場景的戲劇氛圍。色彩基調是由多種的色彩通過互相適當的搭配，達成整體統一和諧的色彩傾向。國內學者鐘世凱將動畫影像中藉由色彩的呈現出動畫的場景氣氛、角色人物的刻畫等所傳遞情感的藝術感召力之色彩基調，依色彩三要素來做分類，本研究整理成表 2.2⁷⁶。

⁷⁶ 鐘世凱，「動畫短片的敘事結構與色彩計畫研究」，*藝術學報*，第 99 期（2016 年 10 月），頁 45-62。

表 2.2：色彩要素在動畫中的情緒呈現

色彩要素	基調	情緒
明度 (Lightness)	亮調	光明、神聖、純潔、恬靜、輕鬆、明快、溫馨、溫順、不具攻擊性
	暗調	沉著、穩重、莊嚴、智慧、威信、肅穆、神秘、悲傷、陰鬱、恐懼、落寞、鬱悶
色相 (Hue)	暖色調	溫度感、積極、熱情、興奮、緊張
	冷色調	疏遠、遲緩、收縮、退後、冰冷、沉靜、消極、空虛、寂寞
彩度 (Saturation)	高彩度	活力、朝氣、積極、年輕
	低彩度	樸素、柔和、含蓄、成熟、穩重、老舊、混濁、冷清
	無彩度	深思

資料來源：研究者整理

人類對於色彩的認知是奠基於先天的生物學之上，與後天的語言及文化交互影響下發展而成的認知結果，因此色彩意象會受到物理、生理、認知、智力、語言和文化等因素所影響，這顯示出色彩意象同時兼具以下的特性：人類性及民族性、共同性及特殊性、客觀性及主觀性、感覺性及概念性⁷⁷。

肆、色彩在動畫中的作用

色彩在表現動畫場景與角色特徵上有很大的作用，不同的色彩，表現出的特色也不同，因此色彩於動畫電影中有著至關重要的敘事作用，其設計決不是簡單的將生活中的色彩依樣畫葫蘆地照搬，而是需要靠動畫導演依據動畫劇情的發展變化去精心設計出帶有揭露故事的主題、劇情的推進以及渲染氣氛等，此外，還

⁷⁷ 張積家、方燕紅、謝書書，「顏色詞與顏色認知的關係：相互作用理論及其證據」，*心理科學進展*，第 20 卷第 7 期（2012 年），頁 949-962。

要搭配整個影片的節奏與基調，讓整部動畫具有一致性、連貫性及協調性⁷⁸。以下分別闡述色彩在動畫電影的作用：

一、揭示動畫的主題、劇情與創作意圖

動畫色彩的選擇會依據動畫電影的創作主題和題材而定，這樣才能讓整部動畫具有一致性、連貫性及協調性。如若能巧妙運用色彩的話，還能推進劇情的發展變化，更能傳遞出更細膩的情感與思想變化。

二、刻畫出動畫角色人物的性格特徵，傳達人物情感變化

動畫角色的性格除了可透過語言和表情外，色彩亦能展現出其性格、善惡、地位、特殊能力等，而在動畫片中，活潑善良的角色其色彩大都以鮮豔明麗為主，例如：《腦筋急轉彎》中的樂樂，其角色以黃色為主；突破自我，不拘一格的角色大都會使用綠色系，代表超越革新、創造力及生命力，例如《航海王》裡的劍士索隆，他的頭髮、衣服及頭巾就大量以綠色系；而較為邪惡的角色其色彩主要以灰暗的顏色為主，例如：《小美人魚》裡的反派角色烏蘇拉，她身上用色就以黑灰色為主；因此透過不同色彩的運用，能針對不同的性格角色展現出其人物性格特徵。此外，亦能透過色彩運用來傳遞角色的情感變化，例如《腦筋急轉彎》中主角萊莉的衣服顏色，會隨著情緒而改變，前期是彩色的，但到了後期，因為哀傷而變成深色系。

三、渲染動畫場景中的環境，營造出各種畫面氣氛，增強動畫的敘事作用

基於色彩能給予人不同的心理感受與色彩意象，藉由色彩的運用來烘托動畫影片的情境氣氛及表達感情的作用，動畫導演需要在客觀的色彩基礎上進行主觀性的強化，來表達劇中角色的感受、情緒變化、故事的發展變化以及渲染畫面的

⁷⁸ 王淑惠、葛歡歡，「淺談色彩在動畫電影語言中的重要性」，**大舞臺**，第8期（2011年7月），頁129。

意境。例如，動畫電影中常用暖色調來表示愉快、墜入愛河等氣氛，冷色調表達平靜、哀傷、恐懼等氣氛。

四、展現出動畫導演的風格和用色喜好，並傳達其核心思想

許多導演都有意識並刻意地去運用色彩，藉此來賦予欲表達的核心思想之深刻意涵，因此現今許多動畫電影裡的色彩運用不再一味追求重現色彩的紀實性風格，而是會融入導演的主觀性風格，因此導演對於動畫的色彩設計構思是重要的課題之一。

綜上所述，對於觀眾而言，色彩是最吸引目光的視覺元素，抑是眾多觀眾進行審美的起點。色彩是動畫電影藝術設計的一部份，是最具視覺衝擊力的，常是留在觀眾的心中最深刻的畫面之構成元素，因此動畫色彩的視覺意涵常被人們拿來進行探究討論。而色彩對於動畫而言，具有刻畫角色的形象特徵、製造動畫的情境氛圍、豐富劇情內容的張力、提高動畫電影的欣賞價值等功能⁷⁹。

本研究將探討《腦筋急轉彎》這部動畫中，皮克斯動畫工作室如何透過色彩的運用將主角萊莉的心理變化刻畫出，以及當情緒彼此間有衝突如何進行溝通並化解調適，皆是本研究所要探究的問題。

⁷⁹ 田景娜，「動畫電影中色彩元素的運用」，**作家雜誌**，第 14 期（2015 年），頁 181-182。

第五節 動畫擬人化

壹、擬人化定義

擬人化 (anthropomorphism) 是源自於「anthropos」及「morphe」這兩個希臘文字，分別的意思為「人」及「形式」，字面上的意義即「以人的形式存在」(in the form of man)⁸⁰。教育部《重編國語辭典修訂本》將擬人化定義為「將動物、抽象觀念或其他無生命的事物，賦予人類的形體、性格、情感等，表現人的舉動或思想情感的一種表現方式⁸¹。」

從修辭學來看，擬人化就是將本不具有人的情感和動作的事物變得跟人一樣具有感情和動作，也就是把事物「人格化」，在宗教、藝術、文學中被廣泛使用，在宗教方面，許多文獻中可發現擬人化的痕跡，例如「舊約聖經」中常用人類特質來描述神，包含神的聲音和雙手，因此許多學者相信透過將上帝的擬人化，能讓上帝的地位更加明顯，人在上帝面前才有真實性可言⁸²。而在文學方面，許多文學作品如伊索寓言、希臘的星座故事，就是將人類各式各樣的特質投射在生物或非生物上，使讀者產生共鳴，這歸因於人的習慣特點與對動物的情感⁸³。

近年來在人際關係研究裡，發現離群索居或孤獨感較重的人容易將寵物或物品當作「人」來對待，當他們接收到擬人化的物品訊息時，會有較高的擬人反應，這是由於擬人化可為他們帶來與社會交流的冀望，從而得到與社會互動的滿足感受。從大腦神經方面進行分析，發現擬人化的物品可以啟動大腦的鏡像神經元系統 (mirror neuron systems)，這只有當個體觀察到其他人時才會啟動的反應。從

⁸⁰ 方永泉，「擬人論 anthropomorphism」，國家教育研究院：教育大辭典，2000年12月，取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1314889/>。

⁸¹ 教育部，「擬人化」，重編國語辭典修訂本，2021年，取自 <https://dict.revised.moe.edu.tw/dictView.jsp?ID=57474>。

⁸² 同註 80。

⁸³ 黃詩珮，「動物圖像擬人化與產品之相關性廣告效果」，設計學報，第25卷，第2期（2020年6月），頁19-40。

上述可知，擬人化除了影響人的認知外，還會引起大腦神經系統的變化⁸⁴。

貳、動畫擬人化的表現形式

動畫是藝術綜合體，結合了造型、動作、語言、繪畫和聲音等表現手段，而這些手段會以不同的方式在動畫形象上呈現，構成獨特的審美價值；而現今訊息傳播愈來愈趨向圖形化、動態化、互動化的時代，動畫以獨特的視覺傳達方式與審美價值讓更多人所接受認同⁸⁵。而動畫其中之一的視覺手段——「擬人化」近年來被使用地淋漓盡致，如 Line 貼圖、商品、網路遊戲、吉祥物、廣告宣傳等方面，而動畫電影更是不遑多讓，由於擬人化手法可以讓擬人化的對象保留其本質，再融入人類的行為、風格與特色，使創造出來的角色更具吸引力和親和力，進而達到其原本的作用之目的。再來，動畫擬人化通常是由實驗性開始，進而創造出藝術性及商業價值，例如皮克斯動畫的成功崛起，在於他們對動畫創新技術和藝術的執著，其代表作《玩具總動員》就是兼具了實驗性、藝術性及商業性。

動畫中出現擬人化的形態不限於有生命的動植物而已，非生物的事物以及抽象概念亦可以使用此手法，其表現形式大都是借鑒人的造型特徵。以下將三種擬人化的表現形式分述如下⁸⁶：

一、生物體擬人化

生物體指的是除了人以外，具有生命特徵的生物，包含了動物、昆蟲、植物等，作為擬人化設計對象。此類型的角色創作大致有兩個方向，一是非完全擬人化設計，另一則是完全擬人化設計，分述如下：

⁸⁴ 黃詩珮，「動物圖像擬人化與產品之相關性廣告效果」，**設計學報**，第 25 卷，第 2 期（2020 年 6 月），頁 19-40。

⁸⁵ 李濤，「動畫文化：動畫形象的符號學研究」，**江西社會科學**，第 10 期（2007 年 10 月），頁 196-201。

⁸⁶ 郭麗伶，「擬人化插畫創作之研究—以老樹為例」，國立虎尾科技大學多媒體設計系數位內容創意產業碩士班碩士論文，2021 年。

1.非完全擬人化設計：一種是純粹以動物型態出現的角色，僅賦予人類的面部表情，如《海底總動員》裡的尼莫（如圖 2.13）；另一種則是將動物的型態與人相融合，如《動物方程市》裡的胡尼克（如圖 2.14），其設計保留動物原有的五官與毛髮特徵，僅從體型上做更動，將原本四足著地改以雙足站立，前肢做為手，生理結構更接近人類型態。

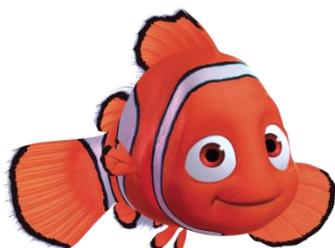


圖 2.13：《海底總動員》尼莫

資料來源：

<https://pixar.fandom.com/wiki/Nemo>



圖 2.14：《動物方程市》胡尼克

資料來源：

<https://www.toy-people.com/?p=41257>

2.完全擬人化設計：是將本身特徵與結構擬人化設計，其生物特徵用隱喻的方式在角色的人性與性格上表現，如《犬夜叉》裡的犬夜叉（如圖 2.15），其設計定位為完全人形，外觀僅保留部分的動物特徵，但性格較貼近動物的特性，當角色情緒激動時，會展露出較多的動物外表特徵。



圖 2.15：《犬夜叉》犬夜叉

資料來源：<https://blog.xuite.net/huangmia2000/wretch1/89129866>

二、非生物體擬人化

非生物體是以不具生命的物體、東西作為擬人化設計對象，例如交通工具、玩具、器物等。此類型的角色創作無法像生物體類型的角色富有彈性變化，在設計上無論怎麼變形，都會保留其原本的外觀特徵，僅能有限地在外觀加上人類的

眼睛、嘴巴等臉部特徵，來表達情緒轉變，如《湯瑪士小火車》的湯瑪士（如圖 2.16），而肢體軀幹的設計，為了讓觀眾能快速知道是何種物體擬人化，因此外觀改變較少，會在原有的基礎上做合理的改變，故設計上受限較大，如《美女與野獸》的盧米亞和葛士華（如圖 2.17）。



圖 2.16：《湯瑪士小火車》湯瑪士

資料來源：

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20201122004127-260404?chdtv>



圖 2.17：《美女與野獸》盧米亞和葛士華

資料來源：

<https://www.teepr.com/641205/jonhsieh/%E7%BE%8E%E5%A5%B3%E8%88%87%E9%87%8E%E7%8D%B8%E5%8B%95%E6%85%8B%E6%B5%B7%E5%A0%B1/>

三、抽象概念擬人化

以自然現象、抽象概念或想法、以及虛幻的事物作為擬人化設計對象。此類型的角色較沒有實際的形體，其外貌、個性、特質以及表現手法都須由創作者自己憑空想像，將其概念實體化，如《腦筋急轉彎》的樂樂（如圖 2.18）、《靈魂急轉彎》的 22 號（如圖 2.19），因此在設計上較不受限制，也就是說可以任何事物都可以藉由擬人化賦予人性化的角色。



圖 2.18：《腦筋急轉彎》樂樂

資料來源：<https://pixar.fandom.com/wiki/Joy>

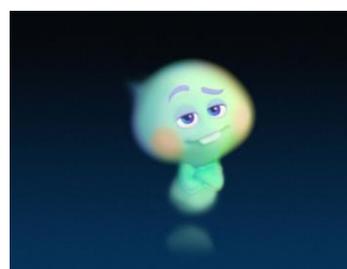


圖 2.19：《靈魂急轉彎》22 號

資料來源：<https://pixar.fandom.com/wiki/22>

綜上所述，動畫電影的本質是利用電影的特性來創造生命力，讓原本沒有生

命的概念「動」起來，而動畫（animation）在英文的原意即「賦予生命」因此動畫透過建構虛擬的情境和角色，來賦予動畫角色擁有人類的意識，隨著劇情的推展逐一傳達動畫導演所欲訴說的理念與想法，因此動畫所記錄的是藝術，與客觀的世界較無關係，因此動畫擬人化的運用是攸關作品成敗與否的重要關鍵。

本研究將探討《腦筋急轉彎》這部動畫中，皮克斯動畫工作室如何透過動畫擬人化的手法將主角萊莉的情緒刻畫出，以及當情緒角色間產生衝突時，彼此會如何進行溝通協調，讓主角萊莉的心理世界重新建構起來，這皆是本研究所要探究的問題。



第三章 研究方法

本研究針對皮克斯動畫《腦筋急轉彎》從符號學、詮釋學及鏡頭分析進行文本分析，探討再現情緒智力擬人化。本章節分為四個小節，第一節以《腦筋急轉彎》作為研究對象進行論述，闡述其選取的動畫背景與價值。第二節為動畫劇情及角色介紹，透過詳細闡述使讀者對《腦筋急轉彎》能有更具體深刻的理解。第三節、第四節及第五節分別從符號學、詮釋學和鏡頭分析的角度進行《腦筋急轉彎》文本分析。

第一節 研究對象

本研究論文選擇動畫《腦筋急轉彎》（英語：Inside Out）作為研究對象，《腦筋急轉彎》是一部 3D 電腦動畫電影，由美國皮克斯動畫工作室製作，華特迪士尼影業發行，該片由彼得·達克特及羅尼·德爾卡門⁸⁷共同執導。《腦筋急轉彎》在全球總共獲得約 8.57 億美元的票房收入⁸⁸，在 IMDb 獲得了 8.1 的高分（滿分 10 分）⁸⁹，獲得 IMDb 2015 最佳 10 大影片的冠軍⁹⁰，亦入選 IMDb TOP 250 全球經典電影排行榜的第 176 名⁹¹，此外，還獲得不少的國際榮譽及獎項，包含奧斯卡金像獎、美國電影學會、安妮獎、英國電影學院獎、金球獎……等獎項的最佳動畫片⁹²，可謂是一部叫好又叫座的動畫作品。

⁸⁷ 羅尼·德爾卡門（Ronnie del Carmen，1959—），菲律賓動畫師、導演、故事藝術家、故事總監和製作設計師。是 2015 年皮克斯動畫《腦筋急轉彎》的聯合導演和故事作家之一，並因此獲得奧斯卡最佳原創劇本獎提名。

⁸⁸ Inside Out (2015), "Box Office Mojo," *Internet Movie Database*. November 29, 2021, Retrieved from <https://www.boxofficemojo.com/release/r14016604673/>

⁸⁹ 「腦筋急轉彎」，IMDb，2022 年 1 月 26 日，取自 <https://www.imdb.com/title/tt2096673/>。

⁹⁰ VITTORIA WU，「IMDB 2015 最佳 10 大影片出爐《腦筋急轉彎 Inside Out》奪冠」，VOGUE，2015 年 12 月 3 日，取自 <https://www.vogue.com.tw/feature/content-23641>。

⁹¹ "IMDb Top 250 Movies," *IMDb*, January 26, 2022, Retrieved from <https://www.imdb.com/chart/top?sort=ir>

⁹² 「腦筋急轉彎獲獎與提名列表」，維基百科。2021 年 11 月 29 日，取自

此片故事源起於導演達克特察覺自己 11 歲的女兒艾莉 (Elie) 的個性會隨著成長開始產生變化，邁入青春期之後，不再是過去那個時常笑口常開的小女孩，變得更加沉默寡言，這讓達克特感到不安及恐懼，於是他想像若是大腦由情緒主導時，人類的大腦中究竟會產生什麼變化，這促使他與喬納斯·里維拉⁹³及羅尼·德爾卡門等人開始研究有關人腦的資訊，並開始構思《腦筋急轉彎》的劇情，他以一個父親及成年人的角度來述說，對於這些歷程的反思，並融入自身的體驗感受⁹⁴。

在創作的期間，他們諮詢了著名的情緒心理學家保羅·艾克曼⁹⁵以及心理學教授達契爾·克特納⁹⁶的意見。《腦筋急轉彎》的情緒角色的原型是從艾克曼在早期的研究中所選定的，艾克曼曾鑑別出人類具有六種基本情緒——憤怒、厭惡、恐懼、高興、悲傷及驚訝，但導演達克特認為驚訝與恐懼這兩種情緒的性質過於類似，因此動畫中最後只留下五種情緒去建構出相應的角色。

導演達克特透過動畫將大腦擬人化，講述著大腦內有「人」負責掌控大腦的感官神經細胞，指揮傳遞訊息給各個部位，但是進入青春期之後，每個人都將會經歷一段負責掌控「快樂」與「憂傷」兩種情緒離家出走，以致性情大變、情緒大亂的情況。電影劇情是圍繞主角萊莉·安德森 (Riley Andersen) 腦中的五種擬人化情緒角色展開，分別是樂樂 (Joy)、憂憂 (Sadness)、怒怒 (Anger)、厭厭

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E%E7%8D%B2%E7%8D%8E%E8%88%87%E6%8F%90%E5%90%8D%E5%88%97%E8%A1%A8>。

⁹³ 喬納斯·里維拉 (Jonas H. Rivera, 1971—) 是美國電影製片人。他製作了動畫電影《天外奇蹟》、《腦筋急轉彎》、《玩具總動員 4》和《靈魂急轉彎》，皆獲得了奧斯卡最佳動畫片獎。自 1994 年以來一直在皮克斯動畫工作室工作。

⁹⁴ JeanLin, 「[一週狂熱]情緒五人組怎麼來的?《腦筋急轉彎》角色設定小秘密」, **HypeSphere 狂熱球電影資訊網**。2015 年 8 月 10 日, 取自 <https://www.hypesphere.com/news/7914>。

⁹⁵ 保羅·艾克曼 (Paul Ekman, 1934—) 是一位美國心理學家, 是研究情緒和面部表情的先驅, 他被認為是二十世紀最傑出的 100 位心理學家之一。

⁹⁶ 達契爾·克特納 (Dacher Joseph Keltner, 1962—) 美國加州大學伯克利分校心理學教授, 負責伯克利社會互動實驗室。

(Disgust) 和驚驚 (Fear)，聚焦於萊莉跟隨著父母搬家到舊金山後，開始面臨青春期帶來的變化，同時伴隨生活中出現各種挑戰，包括親情、友情、學校等，在心理有重大轉折之際，促使她的腦袋裡各種情緒間產生交互作用與變化⁹⁷。

過去探討人類大腦發展的電影有許多，如何將大腦內的抽象思考歷程利用「影像」具像化，清晰地傳達給觀眾，便是考驗電影創作者的功力，例如《全面啟動》(英語：Inception) 透過竊取他人的夢境，探討人類大腦的意識與潛意識間的運作形式，並透過影像的呈現打造出不同層級的夢境。而《腦筋急轉彎》創作團隊精心地將腦袋裡記憶、情緒、思考等運作歷程，製作出具像化的影像空間，諸如兒時的幻想朋友、大腦裡皺褶的長期記憶庫、記憶被定期清理的記憶垃圾堆等，都是讓人讚嘆不已的創作⁹⁸。

此外，皮克斯動畫工作室更是因地制宜將影片的細節內容「在地化」，一共製作了 28 組圖像、45 個鏡頭，在在顯示出皮克斯對這部動畫的用心程度，他們竭盡所能想要引起更多觀眾的共鳴，例如日本地區上映的影像中，萊莉抗拒咀嚼的綠色食物，從綠色花椰菜替換成日本當地孩子討厭的青椒 (參見圖 3.1)。皮克斯設計師大衛·拉利 (David Lally) 在個人社群網站提到，這些動畫細部的更動是為了符合當地的風土民情。導演達克特也提到，他們盡力確保讓各個國家地區的觀眾在觀影時感受到的情緒都能到位，而不是只適用於單一國家地區的觀眾⁹⁹。

⁹⁷ 「腦筋急轉彎 (電影)」，**維基百科**，2022 年 1 月 26 日，取自 [https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E_\(%E9%9B%BB%E5%BD%B1\)](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E_(%E9%9B%BB%E5%BD%B1))。

⁹⁸ XXY，「[影評]《腦筋急轉彎》(Inside Out)-孩子，長大之後你就會懂了」，**幕迷影評**，2015 年 8 月 14 日，取自 <https://www.movier.tw/post.php?SID=69058>。

⁹⁹ 簡聖蓉，「《腦筋急轉彎》全球票房創佳績，皮克斯「在地化」讓觀眾更有共鳴」，**VIDA ORANGE 生活報橘**，2015 年 8 月 6 日，取自 <https://buzzorange.com/vidaorange/2015/08/06/inside-out-intl-scenes/>。



圖 3.1：萊莉抗拒咀嚼綠色食物

資料來源：<https://buzzorange.com/vidaorange/2015/08/06/inside-out-intl-scenes/>



第二節 電影劇情介紹

動畫《腦筋急轉彎》由彼得·達克特及和羅尼·德爾卡門共同執導。劇情主要描述主角萊莉因為父親工作因素舉家搬遷到舊金山，正要準備適應新環境及新學校，就在此時，萊莉腦中分別掌控歡樂的「樂樂」與憂傷的「憂憂」，由於一場事故迷失於茫茫的腦海裡，大腦總部只剩下怒怒、厭厭及憂憂掌控控制台，他們試圖在樂樂來前維持住萊莉快樂的情緒，但事實不如人意，萊莉的三座個性島嶼因為他們錯誤的操控隨之崩塌，導致本來開朗樂觀的萊莉變得憤世忌俗，樂樂與憂憂必須盡快從複雜的大腦世界回到大腦總部，讓萊莉重拾原本快樂正常的情緒。主要角色介紹如表 3.1 所示：

表 3.1：《腦筋急轉彎》主要角色介紹

角色	劇照	角色介紹
萊莉·安德森 (Riley Andersen)		萊莉·安德森是一個永遠快樂的孩子，至少在她 11 歲之前，在她的爸爸終於在全國各地中尋找工作機會時，終於在加州的舊金山找到工作，迫使全家必須搬家。到了舊金山，在她努力適應新家和新學校的過程中，萊莉經歷了一種陌生的情緒混合。
樂樂 (Joy)		樂樂的目標一直是確保萊莉保持快樂。她輕鬆、樂觀，並決心在任何情況下都能找到樂趣。樂樂將萊莉生活中的挑戰視為機遇，將不那麼快樂的時刻視為回歸偉大事業的路上的小插曲。只要萊莉開心，樂樂也會開心。
憂憂 (Sadness)		其他情緒角色都無法真正理解憂憂存在的意義。憂憂也希望能更樂觀，能幫助讓萊莉開心，但她發現自己很難一直維持正向積極的態度。有時候，她覺得最好的辦法似乎就是躺在地板上好好哭一場。

驚驚
(Fear)



驚驚的主要工作是保護萊莉並確保她的安全。他一直在尋找潛在的災難，並花時間評估萊莉日常活動中可能存在的危險、陷阱和風險，但很少有活動和事件是可以讓驚驚認為不危險且不致命的。

厭厭
(Disgust)



厭厭是高度固執己見的，非常誠實，可以防止萊莉中毒——無論是身體上還是社交上。她密切關注萊莉接觸到的人、地點和事物——無論是花椰菜還是去年的時尚潮流。厭厭總是有最好的意圖，並且拒絕降低她的標準。

怒怒
(Anger)



怒怒非常熱衷於確保每件事情對萊莉是公平的。他有火熱的精神，每當事情沒有按計劃進行時，往往就會爆發。但他很快就會反應過度，對生活中的不完美沒有耐心。

小彬彬
(Bing Bong)



小彬彬擁有大象的軀幹、貓的尾巴和棉花糖的身體，他是萊莉的幻想朋友。當萊莉三歲的時候，動物曾經風靡一時。但不幸的是，自從萊莉四歲起，他就失業了，隨著萊莉的成長，他迫切地希望不要被萊莉拋在腦後。

萊莉媽媽
(Riley's Mother)



萊莉媽媽隨著丈夫搬家到舊金山，萊莉媽媽發現自己要應對曾經快樂的女兒不斷變化的情緒。

萊莉爸爸
(Riley's Father)



萊莉爸爸在舊金山有了一份新工作，隨著搬家到一座全新的城市，萊莉爸爸發現自己要應對曾經快樂的女兒不斷變化的情緒。

動畫故事一開始，一個名叫萊莉·安德森的小女孩出生於美國明尼蘇達，在她的腦海中有一個被稱為「總部」的地方，隨著時間的推移，陸續產生五種擬人化的情緒，分別是：樂樂、憂憂、驚驚、厭厭以及怒怒。五種擬人化的情緒在萊莉的大腦總部中透過控制台影響萊莉的記憶與行為，而記憶會依據當時萊莉的情緒形成某種顏色的記憶球，其中最重要的記憶球——核心記憶，它被存放在核心裝置裡，各自建構出萊莉五個「個性島嶼」，分別是家庭島、友情島、曲棍球島、誠實島以及頑皮島。

每種情緒在萊莉的生活中都明確的目的：樂樂確保她快樂，驚驚確保她的安全，怒怒保持她的生活受到公平對待，厭厭防止她在身體和社交方面受到毒害，但沒有人能理解憂憂存在的目的，因為她似乎所能做的只是讓萊莉感到難過。因此，憂憂經常被忽略，並且被樂樂限制使用總部控制台，原因是樂樂她更喜歡讓萊莉盡情開心快樂。

11 歲時，萊莉父親得到一份新工作，舉家遷往加州的舊金山，沒想到他們搬到舊金山時，遇到嚴重的塞車、行李家具延遲抵達、新居環境與萊莉的期望差甚遠，樂樂他們試圖讓萊莉轉換心情，把萊莉的白日夢拿出來撥放，努力營造出對新家的種種美好幻想，試圖振作萊莉的心情，沒想到在抵達新家時，白日夢完全破滅。爾後，萊莉父母間稍有摩擦，幸虧有樂樂在，讓萊莉用歡樂的方式成功化解了一場紛爭，也就是說，由樂樂主導萊莉大腦的控制台漂亮地解決一次小狀況。接著，萊莉滿懷期待跟著媽媽外出買披薩，卻只買到她最討厭的花椰菜口味，於是萊莉更加不喜歡新家了。更糟的是裝在她們行李的貨車去錯城市，因此她們必須多等幾天才能取得家具行李，萊莉布置房間的計畫也隨之破滅。最後，萊莉只能裹著睡袋在閣樓結束她糟透的一天，所幸在入睡前，萊莉媽媽給予她溫暖與鼓勵，使得萊莉與樂樂重新振作，此外，樂樂當然也不允許不快樂的記憶結束這一天，於是決定晚上要為萊莉造一個美夢，讓萊莉提振精神面對新的一天及新的

學校。

萊莉到新學校的第一天，樂樂為各個情緒角色安排工作，並且試圖讓憂憂站在粉筆圈內完全不動，以防止憂憂觸碰任何東西，讓萊莉變得不開心。坐在新教室的萊莉受到驚驚的影響，對陌生環境感到怯懦，幸好激動的怒怒適時補充勇氣來維持平衡。在萊莉準備要在全班面前自我介紹時，樂樂投射了一段萊莉與父母快樂的在結冰湖面上玩冰上曲棍球的記憶球讓萊莉好好發揮，正當萊莉說到過去在明尼蘇達美好的回憶時，憂憂走出粉筆圈，忍不住碰觸記憶球，讓記憶球變成藍色，讓萊莉在自我介紹時於全班面前哭泣，因而創造出一顆新的憂傷核心記憶球。樂樂試圖將新的核心記憶球放到記憶輸送管丟棄，但卻在和憂憂的爭奪之下，不小心將所有的核心記憶球撞掉了，樂樂還沒來得及將它們放回核心裝置時，記憶輸送管便把樂樂、憂憂與五顆核心記憶球帶離大腦總部，送往迷宮般的長期記憶庫。

樂樂和憂憂在長期記憶庫中遇上萊莉兒時的幻想朋友——小彬彬，他迫切希望與萊莉重新取得聯繫，於是樂樂三人便開始探索萊莉腦中的不同區域，希望找到回總部的辦法。在途中，小彬彬發現他由歌曲驅動的幻想火箭被丟棄在「記憶垃圾場」，他忍不住崩潰了，正當樂樂充滿困惑看著他時，小彬彬卻被憂憂的同理心所安慰。與此同時，位於總部的怒怒、厭厭和驚驚試圖在樂樂回來之前，操控控制台讓萊莉保持快樂的情緒，但事與願違，反而讓萊莉逐漸疏遠父母、朋友，以及放棄她最喜愛的運動——冰上曲棍球，這導致她的三座個性島嶼——頑皮島、友情島與曲棍球島陸續崩塌，掉進記憶垃圾場。在不斷受挫後，怒怒在控制台中植入了逃家念頭，促使萊莉決定獨自離開舊金山，回到明尼蘇達尋找快樂。

稍晚，樂樂三人到達思想列車火車站，卻發現火車在夜間不運行，為了啟動火車，他們計畫用生日小丑在夢裡將萊莉嚇醒。隨後，怒怒操控控制台實施他的計畫，萊莉便偷偷拿走媽媽的信用卡，購買前往明尼蘇達的長途客運車票，造成誠實島崩塌，使得思想列車出軌，而搭上思想列車欲回到總部的樂樂三人被工人

救起。接著，樂樂嘗試利用回想管將自己送回大腦總部，但為了避免萊莉再次感到悲傷，樂樂決定丟下憂憂獨自回去。於此同時，上學時間到了，萊莉並不理會父母的關心，以致家庭島部分設施毀壞，回想管也因此被扯斷，樂樂和小彬彬掉到一切記憶會被遺忘清理的記憶垃圾堆裡。

在記憶垃圾堆裡，樂樂感到絕望之餘，她發現萊莉幾個快樂的核心記憶球皆伴隨在悲傷的經歷之後，於是她了解到快樂與悲傷是一體兩面、相輔相成的。隨後，小彬彬和樂樂嘗試利用幻想火箭飛離記憶垃圾堆，但幻想火箭無法乘載兩人的重量，於是小彬彬犧牲自己讓樂樂逃離。樂樂從記憶垃圾堆出來後，她知道自己先前的所作所為只會讓萊莉的生活變得更糟，因此她要跟憂憂一起回到總部，後來她在長期記憶庫中找到憂憂，並成功回到大腦總部；此時怒怒植入的想法已經使控制台失去功能，樂樂出於先前的認知，便將控制權交給憂憂，讓憂憂控制局面並使萊莉回家。

在憂憂重新裝回核心記憶球後，萊莉回到家中，淚流滿面向父母傾訴自己懷念往日在明尼蘇達的生活，並獲得了他們的安慰和體諒，此時創造出一顆新的核心記憶球，它散發出藍色（憂傷）與黃色（快樂）的光芒，隨後也建立了新的個性島嶼。一年後，萊莉已適應舊金山的新生活，大腦總部也已升級安裝全新且多功能的控制台，而憂憂也找到屬於自己的定位。新的核心記憶球由多種情緒混合，建構出更加完善的個性島嶼，並使得萊莉的情感生活更加多姿多采。

第三節 符號學分析

符號 (sign) 的產生，可能是偶發的，或者由人類發展過程中經由群體共識 (約定俗成) 所建構出來的，故人類表達事物或溝通時便會使用符號，因此符號包含了語言、聲音、文字、姿勢、圖像、表情、情緒等形式¹⁰⁰。此外，符號肩負起文化傳承的重責大任，無論是語言、文字、或是文化皆由符號的構成，而這些符號的意義取決於所處的文化背景下的約定俗成之慣例、關係¹⁰¹。而符號學旨在研究符號本身的形式及探索符號所衍生的意義，其意義不僅包含書面文字上的意義而已，甚至感官、抽象概念、主觀意識等都應納入其範圍之內¹⁰²。符號學正式成為理論學科，首推美國哲學家查爾斯·桑德斯·皮爾斯 (Charles Sanders Peirce) 及「符號學之父」的瑞士語言學家斐迪南·德·索緒爾 (Ferdinand de Saussuer)，他們分別從邏輯學及語言學角度闡釋符號學。

壹、皮爾斯的符號學理論

學者皮爾斯認為人類的一切思想及經驗皆為符號活動，他認為符號由代表物 (Sign/Representamen)、對象 (Object) 及詮釋項 (Interpretant) 三個要素所構成；代表物指的是符號本身或它所代表的模樣，對象指的是客體或指涉的外部事實，詮釋項則是對於符號個體所理解的心理概念、意義，會依使用者的文化經歷而有所不同，因此詮釋項不是固定的，並沒有可供定義的單一意義；也就是符號本身必須以一個形式存在，它與其表徵的對象有一定的指涉關係，而此關係必定由某依解釋一來詮釋其概念¹⁰³。舉例來說，蘋果圖像試圖再現的是「蘋果公司」這一家科技公司，所以我們可以說這個符號本身指涉的外部事實為「蘋果公司」，即

¹⁰⁰ 楊裕隆，「符號理論與應用」，**科學發展**，第 478 期 (2012 年)，頁 16-22。

¹⁰¹ 周鴻祥，「符號學理論探討」，**藝術欣賞**，第 6 卷，第 3 期 (2010 年 6 月)，頁 68-72。

¹⁰² 胡壯麟，「社會符號學研究中的多模態化」，**語言教學與研究**，第 1 期 (2007 年)，頁 1-10。

¹⁰³ 鄭建華，「符號學理論研究與應用之初探」，**設計研究**，第 3 期 (2003 年 7 月 1 日)，頁 132-139；洪碩延、漆梅君，「視覺傳達設計中之符號理論」，**中國廣告學刊**，第 11 期 (2006 年 3 月)，頁 70-82。

為符號的「對象」層面，而圖像則是被大眾所認知的「詮釋項」，可能被理解為「手機」、「平板」、「電腦」，甚至「蘋果」等不同意涵（參見圖 3.2）。

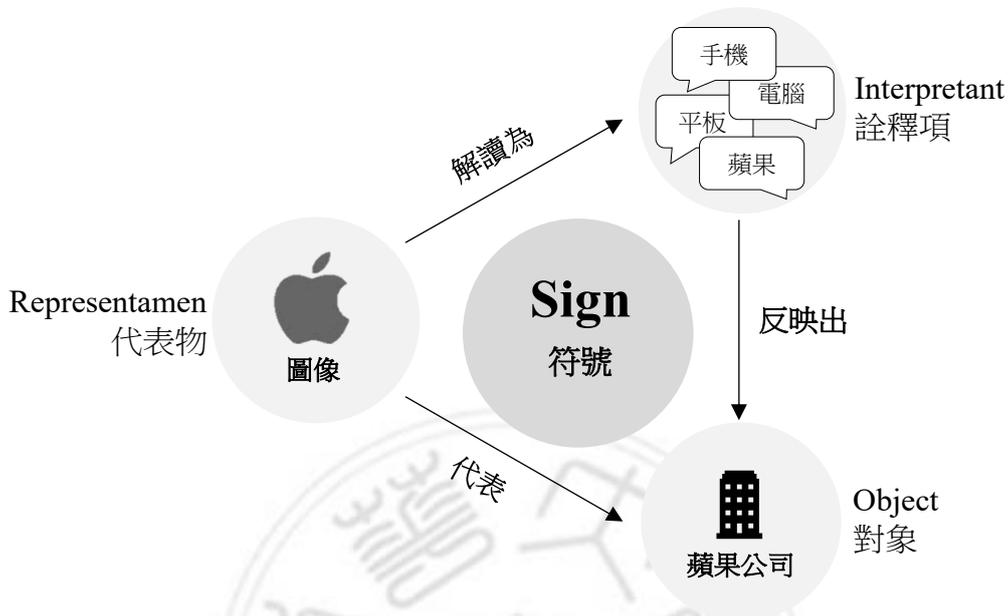


圖 3.2：皮爾斯（Peirce）的符號結構圖

資料來源：張錦華等譯、John Fiske 著（1995）。**傳播符號學理論**。台北：遠流。本研究重新繪製。

皮爾斯認為符號的產生之結構組合系統為階梯性、層疊性，因此依據符號與其對象的關係，又將符號分為三大類，分別是肖像符號（icons）、索引符號（indexes）以及象徵符號（Symbols、Sign），分述如下¹⁰⁴：

一、肖像符號（icons）

圖像符號的形體是以外型相似的方式來表徵指涉物，具有部分或全部的類似關係。

二、索引符號（indexes）

符號形體與被表徵的對象之間存在直接的因果關係，可藉由符號所提供的線

¹⁰⁴ 洪碩延、漆梅君，「視覺傳達設計中之符號理論」，**中國廣告學刊**，第 11 期（2006 年 3 月），頁 70-82。

索聯想到，具有邏輯性。

三、象徵符號 (symbols、sign)

建立於社會之間約定俗成的慣例、約定的基礎上，符號的形體與指涉物之間沒有相似的外型或邏輯性的因果關係，因此象徵性符號必須透過學習始能了解其意義，固是最為抽象的。

貳、索緒爾的符號學理論

學者索緒爾認為「符號是語言的基礎單位，語言是符號的集合體」，其符號由「符號具」(signifier，又稱能指)和「符號義」(signified，又稱所指)兩個層次構成，兩者無法分割；符號具指的是純物質的觀點，即符號外在具體形象，此形象是直觀的，人們可藉由感官去知覺它，例如物品的形、音、色；符號義則是屬於心理上的概念，即符號所延伸出來的意義或傳達的思想感情，會依據整個社會文化系統而定，可能因文化上的差異而有不同的認知¹⁰⁵，如☀圖示可以象徵「太陽」的意義(參見圖 3.3)。

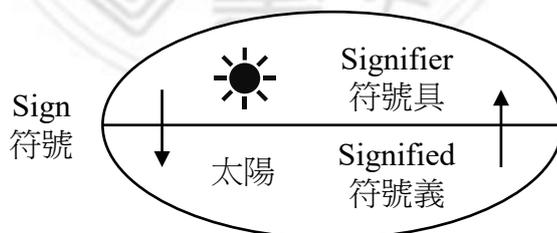


圖 3.3：索緒爾 (Saussure) 的符號結構圖

資料來源：鄭建華 (2003)。〈符號學理論研究與應用之初探〉，**設計研究**，3，頁 132-139。本研究重新繪製。

索緒爾認為符號組成符碼的方式有兩種，分別是系譜軸 (paradigms) 和毗鄰軸 (syntagm)，符號的演化過程需要靠這兩軸的交互作用來產生意義，因此兩軸

¹⁰⁵ 張錦華等譯、John Fiske 著，**傳播符號學理論**，台北：遠流，1995 年；楊裕隆，「符號理論與應用」，**科學發展**，第 478 期 (2012 年)，頁 16-22。

的關係是意義傳達的重要方式，將分別闡述如下（參見圖 3.4）¹⁰⁶：

一、系譜軸（paradigms）

系譜軸是一個可以選擇各種元素的垂直軸，例如帽子是流行穿搭的配件，不同的帽子即是一個系譜軸的發展。而系譜軸具有兩個基本特徵，一是同一個系譜軸的單元必有其共同處或相似性質，二是每一個單元必能與其他單元明確的區隔，分辨其差異，以帽子為例，有紳士帽、棒球帽、貝雷帽、毛帽等不同的帽子。

二、毗鄰軸（syntagm）

毗鄰軸是各個單元依據組合的規則或慣例之水平軸，例如日常穿搭就是一長串的毗鄰軸，可有帽子、衣服、褲子以及鞋子等不同的系譜軸。在系譜軸裡被選出的符號可能受到其他符號影響，其部分的意義要由同一毗鄰軸的其他符號來決定。

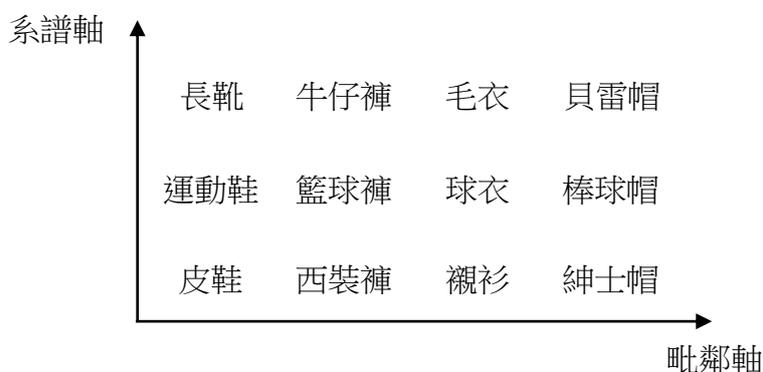


圖 3.4：索緒爾（Saussuer）符號的兩軸關係

資料來源：鄭建華（2003）。〈符號學理論研究與應用之初探〉，**設計研究**，3，頁 132-139。本研究重新繪製。

參、巴特的符號學理論

法國學者羅蘭·巴特（Roland Barthes）延續索緒爾的觀點，並且帶入了文化

¹⁰⁶ 鄭建華，「符號學理論研究與應用之初探」，**設計研究**，第 3 期（2003 年 7 月 1 日），頁 132-139；張錦華等譯、John Fiske 著，**傳播符號學理論**，台北：遠流，1995 年。

學，他創立了意義分析的模式，藉由此模式可用於分析「意義」溝通與互動的觀念。巴特認為符號具有兩個層次的意義，第一層次為明示義（denotation，又稱外延義），是符號最基本、較為明顯且容易辨識的符號意義，也就是指一般常識，直接明瞭、事物名面上的意思，屬於客觀的認知；第二層次為隱含義（connotation，又稱內含義），是依據第一層的符號具，給予社會價值和文化意義的指涉，受到解讀者主觀的動機、感覺、情感、目的及文化價值等因素影響。

此外，巴特認為第二層次的意義現象分別有三種方式，分述如下（參見圖 3.5）¹⁰⁷：

一、隱含義（connotation）

隱含義是社會文化賦予的符號意涵，遇到既定的文化論述或文化價值時，就會產生的內在涵義。

二、迷思（myth）

迷思是一種神話故事，是一種文化思考事物的方法，一種概念化的事物、理解事物的方式，而符號的意義傳達在符號創造前就已存在，例如：女生一定比男生溫柔乖巧，這種社會上固有的迷思。此外迷思是「動態性」，會順應文化價值的變動而改變。

三、象徵（symbolic）

當物體因傳統的習慣性用法而代替其他事物的意義，例如：玫瑰和愛心皆為愛情的象徵，其中象徵又可分成隱喻（metaphor）和轉喻（metonymy）。

¹⁰⁷ 張錦華等譯、John Fiske 著，**傳播符號學理論**，台北：遠流，1995 年。

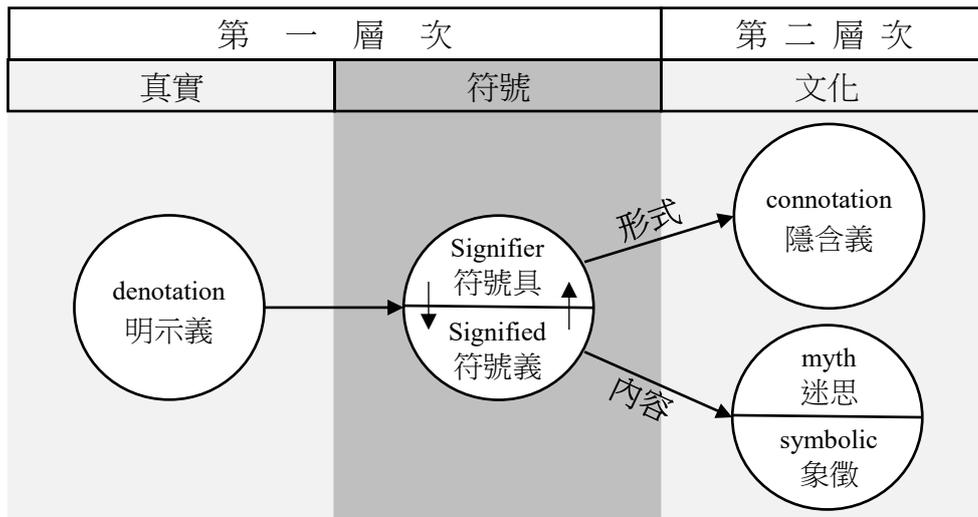


圖 3.5：巴特（Barthes）的符號意義結構圖

資料來源：張錦華等譯、John Fiske 著（1995）。**傳播符號學理論**。台北：遠流，頁 119。本研究重新繪製。

楊裕隆提到無論在文學、藝術、電影、設計等方面創作，若能善用符號理論，可以讓作品充滿意象，且作品更富於吸引力、說服力及趣味性¹⁰⁸。動畫電影屬於「電影」範疇中的一個類型，它的文化精隨透過動畫形象來傳遞，因此動畫形象和文化特質之間是一種符號的關係，而動畫形象是藉由「再現」手法，將真實形象透過仿製產出的符號系統¹⁰⁹，例如：《腦筋急轉彎》的怒怒，它的個性火爆易怒，因此就需要加入火爆易怒的文化符號，所以它的外型設計就仿造一座火山的形狀。因此，動畫會使用各種手法以情感人，並以樸實的語言、符號貫穿想像力來呈現藝術，以達到情緒的渲染力，其力量不可小覷，甚至不輸給戲劇、小說或詩等其他藝術形式，而一部成功的動畫它的文化符號是豐富多樣的，也會採取最適合觀眾的視角所形成，這正是動畫電影迷人之處。

¹⁰⁸ 楊裕隆，「符號理論與應用」，**科學發展**，第 478 期（2012 年），頁 16-22。

¹⁰⁹ 李濤，「動畫文化：動畫形象的符號學研究」，**江西社會科學**，第 10 期（2007 年 10 月），頁 196-201。

第四節 詮釋學

詮釋學 (hermeneutics) 在字義上有解說 (To say)、解釋 (To explain) 以及傳譯 (To translate) 三層含義¹¹⁰，廣義來說，是意義之理解 (understanding) 或詮釋 (interpretation) 的理論或哲學。詮釋學認為知識是一種「脈絡化的意義」，是與社會互動建構而成，因此詮釋學會透過文化、語言及社會等概念來重建人們的世界觀，其核心主軸就是去釐清過程中整體與部分之間的關係，並對於世界觀提出新的思考面向，甚至挑戰¹¹¹。

詮釋學直接的源頭有二：一為古希臘以來的語言學傳統及邏輯思想，另一則為中世紀的聖經註釋學，對《聖經》進行重新翻譯、解釋與理解，有助於詮釋學的形成，得以讓詮釋學發展成一套完整的規則方法。近代詮釋學主要受到施萊爾馬赫 (F. Schleiermacher) 及狄爾泰 (W. Dilthey) 二人的影響，施萊爾馬赫提出兩種詮釋方法，一為分析文本的語言、語句結構等的文法詮釋，另一則是分析在共同語言之下文本作者的創作風格之技術詮釋¹¹²；狄爾泰創立適用於精神科學的體驗詮釋學，認為詮釋的過程包含設身處地、再體驗 (re-living) 及再創造 (re-creating) 三個階段，施萊爾馬赫及狄爾泰皆注重詮釋的有效性及客觀性¹¹³。

海德格 (M. Heidegger) 將詮釋學納入存在主義的本體論，才驅使詮釋學的研究方向產生重大的轉變，而其學生嘉達美 (H. Gadamer) 除了承繼海德格的理論外，更進一步考量到「情境」因素，將其從著重於解釋規則的方法論轉變為哲學詮釋學。此外，哲學家利柯 (P. Ricoeur) 更是融匯各派哲學思想，使詮釋學

¹¹⁰ 劉駿州，「實證、批判、詮釋—三大方法典範之初探」，**新聞學研究**，第 48 集 (1994 年 1 月)，頁 153-167。

¹¹¹ 蘇美麗，「詮釋學在教學上之應用」，**國民教育研究集刊**，第 11 期 (2003 年 12 月)，頁 121-129。

¹¹² 潘德榮、齊學棟，「詮釋學的源與流」，**學習與探索**，第 1 期 (1995)，頁 61-68。

¹¹³ 同註 111。

變成本體論、認識論、方法論三者合一的哲學¹¹⁴。詮釋學基本上可劃分為三大派別，分別闡述如下：

一、哲學詮釋學

著重於詮釋學在本體論和知識論上的探討，海德格（M. Heidegger）將著重於方法論的理解納入存在主義的本體論，故理解不單只是詮釋的方法，抑是存在的基礎。海德格的學生嘉達美（H. Gadamer）承繼其理論基礎，強調理解是「此有」（Dasein）之本體及彰顯自我的歷程，這需要奠基在人類的生活、歷史傳統的脈絡之下，藉由語言的中介來進行詮釋，並需要考量到「情境」因素，人無法脫離歷史傳統而獨存。由於嘉達美強調真理是透過理性理解及詮釋，故從方法層次而言，哲學詮釋學主張理解乃真理，不受方法所操控，並強調在社會脈絡、傳統歷史及語言之下，彰顯其重要性¹¹⁵。

二、方法詮釋學

著重於方法在詮釋過程中的地位，利柯（P. Ricoeur）認為哲學詮釋學雖然藉由本體論深化詮釋學的意涵，卻忽略方法論的重要性，著實難以達成全然之理解，因此他融匯各派哲學思想，使詮釋學變成本體論、認識論及方法論三者合一的哲學，擴大了詮釋學能應用的領域，他主張分析文本的語義結構，從最直接、原先字面意義的文本出發，將文本背後間接的隱喻涵意呈現出，這跨越了歷史文本與詮釋者之間的距離，客觀地理解歷史文本作者的「自我」¹¹⁶。

三、批判詮釋學

著重於建構理性的溝通情境及獲得溝通能力，進而確保理解之客觀性及合理

¹¹⁴ 劉貴傑，「詮釋學及其教育意涵」，**區域人文社會學報**，第8期（2005年8月），頁1-27。

¹¹⁵ 劉駿州，「實證、批判、詮釋—三大方法典範之初探」，**新聞學研究**，第48集（1994年1月），頁153-167。

¹¹⁶ 同註114。

性¹¹⁷。批判詮釋學代表人物哈伯瑪斯(J. Habermas)，他受法蘭克福學派的影響，將詮釋學思想帶入社會科學方法論中，他將語言視為原則及事實，並將人與人之間的社會互動做為理解的基礎，必須透過自我反省、自我批判的過程，彰顯出文本作者與詮釋者本身之間的潛在意識型態，讓社會歷史傳統脈絡中的意義或不合理的現象一一呈顯並消除改善。



¹¹⁷ 陳碧祥，「詮釋學 Hermeneutics」，國家教育研究院：教育大辭典，2000年12月，取自 <https://terms.naer.edu.tw/detail/1312557/?index=12>。

第五節 鏡頭分析

動畫主要透過將角色的臉部表情、肢體動作以及場景變化等分段畫成許多幅畫面，再藉助電腦的數位技術進行後製，依據視覺暫留產生的錯覺，將分段的畫面轉變成一系列連續的影像，造成視覺上的連續變化效果。而鏡頭是構成影視作品畫面構成的必要基礎，專業電影攝影師紐頓·湯瑪士·席格（Newton Thomas Sigel）受訪時說：「若想要將畫面的『視覺力量』達到最佳水平，需靠構圖、光線、攝像機動作三大關鍵要素來達成，而鏡頭的選擇對其有著極大的影響力。」¹¹⁸電影中，透過鏡頭以光線和畫面構圖來進行創作，它影響影片內容的表達，決定影片體現的風格，這是畫面的潛在藝術表現形式。若影視作品的鏡頭是將導演所創造的世界與觀眾聯繫起來，那麼動畫中的鏡頭則是連接人類世界與動畫世界的大門¹¹⁹，因此如何善用鏡頭語言，精準地傳達故事概念與角色情感，便是必不可少的關鍵。

在動畫電影中，由於 3D 動畫的鏡頭是在電腦中架設的虛擬攝影機，因此不受現實中種種的限制，更能透過畫面將導演所表達的敘述涵義和風格形式真實傳達給觀眾，形成屬於自己的鏡頭語言和視覺風格。本節將探討鏡頭的景別、拍攝高度及運動鏡頭，分別闡述鏡頭的類型。

壹、景別（shot size）

鏡頭尺寸是鏡頭取景的視野範圍，又稱景別，景別的差異是依據不同尺寸的取景框（frame）中能容納素材的相對比例來看，不同的景別運用到鏡頭的敘事能力上，所能發揮的特性也各有長處，為了讓景別的定義更為客觀，故參照 Ines Cherif、Vassilios Solachidis 及 Ioannis Pitas 於 2007 年所發表的相關研究做為依

¹¹⁸ GQ Taiwan,「攝影師告訴你『鏡頭』如何影響電影：不要隨便拿了就裝上去！」,【Youtube 影片】, 2020 年 2 月 20 日, 取自 <https://youtu.be/sz6mvXI5S4U>。

¹¹⁹ 劉鑫,「影視動畫鏡頭表現方法分析」,《蘭州交通大學學報》,第 35 卷,第 5 期(2016 年 10 月),頁 32-35。

據，將景別大致可區分為三個層級八種不同類型，以下分別闡述¹²⁰：

一、遠景類別

遠景類別的畫面能呈現整個主體，能表現遠距離的人物及範圍廣闊的空間環境，此一類別包含極遠景（Extreme Long Shot，縮寫：XLS）、遠景（Long Shot，縮寫：LS）以及全景（Full Shot，縮寫：FS）。首先，極遠景主要用於介紹空間、環境、背景，也可提供其他較近的鏡頭作為空間架構的參考，讓觀眾明確知道場景所處的地域，如圖 3.6 所呈現的場景是樂樂位於萊莉大腦裡的長期記憶庫。

其次，遠景的鏡頭尺寸略近於極遠景，一般是用廣角視野拍攝的鏡頭，主要功用是交代主體與空間的關係，如圖 3.7 所呈現樂樂帶著核心記憶球與憂憂要從長期記憶庫離開。

最後，全景的鏡頭尺寸略近於遠景，與我們平時的視覺感官經驗最為相似，主要功能是交代角色及場景之間的互動、烘托場景氣氛，更能更清晰的描述主體元素與環境，是影片最常運用的景別，如圖 3.8，樂樂與憂憂正在爭奪悲傷的核心記憶球。

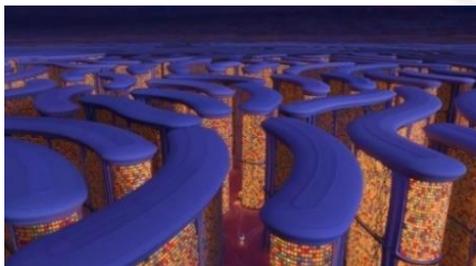


圖 3.6：極遠景畫面



圖 3.7：遠景畫面

¹²⁰ 盧詩韻、謝維合、羅志成、張婉喬，「皮克斯短片 3D 動畫鏡頭運用之內容分析」，**藝術評論**，第 26 期（2014 年），頁 71-111；黃鐙頡，「3D 動畫鏡頭運用研究—以電影《料理鼠王》與《黑金企業》分析比較為例」，國立臺灣藝術大學多媒體動畫藝術學系碩士班碩士論文，2010 年。



圖 3.8：全景畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

二、中景類別

中景類別的畫面能呈現部分的主體，能表現人物膝蓋以上的部分，此一類別的鏡頭敘事能力強，其包含中遠景（Medium Long Shot，縮寫：MLS）以及中景（Medium Shot，縮寫：MS）。首先，在中遠景的鏡頭裡，觀眾能看到角色主體的四分之三，能表現人物膝蓋以上畫面及場景，主要功能是用來交代情節的發展，因鏡頭表現較為客觀、平穩、中性，因此呈現出的畫面較缺少情緒渲染力及視覺衝擊力，觀眾容易感到沉悶，如圖 3.9，萊莉第一天到學校，與老師同學自我介紹。

再者，在中景的鏡頭裡，觀眾能看到角色主體的二分之一，能表現人物腰部以上的畫面及場景，因鏡頭尺寸略近於中遠景，更能捕捉到角色面部的表情，經常用於角色對話的場面，利於交代故事劇情的發展鋪陳，如圖 3.10，樂樂與憂憂回到總部之後，樂樂主動將核心記憶球交給憂憂。



圖 3.9：中遠景畫面



圖 3.10：中景畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

三、特寫類別

特寫類別的畫面能呈現更局部的主體，能表現人物、物體或環境的細部，此一類別包含中特寫（Medium Close Up，縮寫：MCU）、特寫（Close Up，縮寫：CU）以及極特寫（Extreme Close Up，縮寫：ECU 或 XCU）。中特寫亦被稱為近景，觀眾能看到角色主體的四分之一，能表現人物胸腺以上的畫面，由於周圍空間背景已被弱化，因此更能呈現角色細膩的面部表情、神態、眼神、視線轉移等，能拉近觀眾與角色的距離，讓觀眾產生共鳴，如圖 3.11，萊莉大腦內的怒怒生氣時，操作控制台的情景。

其次，在特寫的鏡頭中，著重於角色或被攝物件的局部，例如頭部、手部、腳部……等，經常用來強調角色的臉部表情或動作細節、劇情裡重要的物件，讓觀眾如同近距離觀看，故此鏡頭有較強的情緒渲染力及暗示象徵的意義，如圖 3.12，樂樂在地上用粉筆畫圈，讓憂憂待在粉筆圈內不要出來。

最後，極特寫亦被稱作大特寫，用於拍攝主體極細微的部位，如眼睛、嘴巴、手指等細部樣貌或變化，給予觀眾最為強烈的視覺衝擊感、戲劇張力，因此常用於拍攝角色瞬間的神態變化或敘事故事重要情節，如圖 3.13，樂樂在記憶垃圾堆裡，回想萊莉悲傷的核心記憶。



圖 3.11：中特寫畫面



圖 3.12：特寫畫面



圖 3.13：極特寫畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

貳、鏡頭角度（shot angle）

指攝影機與畫面主體之間所構成的垂直攝影角度，也就是鏡頭拍攝畫面主體的高低角度，代表導演想傳遞給觀眾對於題材的視角及觀點，因此不同的鏡頭角度展現不同的情境訊息，能傳遞給觀眾的畫面、情緒、視角也不一樣，能引起觀眾的注意及情緒¹²¹。依照攝影師高低拍攝的手法，可將垂直攝影角度大致區分為三個類型，以下分別闡述¹²²：

一、水平角度（eye-level shot）

又稱「平拍」，是指攝影機與被拍攝的主體元素呈現水平關係，以平視的角度進行拍攝，此鏡頭角度較符合人們日常生活觀察事物的視角，故呈現出的視覺畫面不會因透視變形而遭到扭曲或損害，但視覺感受較平淡，是電影中最常見的鏡頭角度，如圖 3.14，樂樂和憂憂在長期記憶庫與萊莉幼年的幻想朋友一小彬彬相遇。



圖 3.14：水平角度畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

¹²¹ 「取鏡角度 Angle of Framing」，國家電影及視聽文化中心，2022 年 1 月 30 日，取自 https://edumovie.culture.tw/activities_info.php?id=155。

¹²² 黃鏡頤，「3D 動畫鏡頭運用研究—以電影《料理鼠王》與《黑金企業》分析比較為例」，國立臺灣藝術大學多媒體動畫藝術學系碩士班碩士論文，2010 年。

二、俯角度 (high angle shot)

又稱「俯拍」，是將攝影機由上往下俯角拍攝的鏡頭，也稱高角度鏡頭，較能凸顯空間的層次感及角色與環境的相對關係。俯角度鏡頭讓觀眾有居高臨下的感覺，因此影片裡的角色會顯得卑微、渺小、陰鬱或壓迫等感覺，如圖 3.15，樂樂與小彬彬乘坐幻想火箭，想要從記憶垃圾堆離開。若將攝影機升高到被拍攝物的正上方往下拍攝，也叫做鳥瞰鏡頭 (Bird's Eye View Shot)，通常用來拍攝空間環境的全貌，或表現主體元素無助、渺小、失敗等感覺，如圖 3.16，樂樂與憂憂迷失在長期記憶庫中，尋找回總部的路線。



圖 3.15：俯角度畫面



圖 3.16：鳥瞰鏡頭畫面

資料來源：彼特達克特 (導演) (2015)。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

三、仰角度 (low angle shot)

又稱「仰拍」，是將攝影機由下往上仰角拍攝的鏡頭，也稱低角度鏡頭。在仰角鏡頭讓觀眾往上抬望的感覺，被拍攝的主體元素在視覺上會顯得比平時還要高大，讓人有壓迫、崇敬、優越、畏懼等感覺，如圖 3.17，樂樂與憂憂在潛意識區域遇到萊莉懼怕的大丑怪。



圖 3.17：仰角度畫面

資料來源：彼特達克特 (導演) (2015)。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業

業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

參、鏡頭的運動（Shot Movement）

除了定點不動的「定鏡拍攝」外，導演在指揮拍攝影片時，亦會讓攝影機移動位置，使影像產生變化。運動鏡頭（Camera Movement，又稱運鏡）是指利用攝影機鏡頭或機身在位置上做改變，也就是移動景框，以引導或改變觀眾的注意力¹²³。運鏡的使用對於豐富動畫的畫面有重要的作用，運鏡是一種技巧、手段和視覺型態¹²⁴，其運動鏡頭依照運動方式不同，分別闡述六種運動鏡頭的拍攝方式：

一、橫搖鏡頭（Pans）

將攝影機放置定點上，攝影機的鏡頭水平的轉動，類似於人站在原地左右移動視野觀看環境的變化，能展現出場景的廣闊，或讓觀眾以第一人稱的視野觀察事物或追蹤移動的元素¹²⁵。如圖 3.18，樂樂、憂憂與小彬彬到了萊莉腦中的夢工廠，試圖將萊莉從睡夢中吵醒。



圖 3.18：橫搖鏡頭畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

二、直搖鏡頭（Tilts）

¹²³ 朱則剛，「運鏡 Camera Movement」，國家教育研究院：教育大辭典，2000 年 12 月，取自 <https://terms.naer.edu.tw/detail/1312661/>。

¹²⁴ 王甫，「電影三維動畫中的鏡頭藝術」，電影文學，第 12 期（2009 年），頁 14-15。

¹²⁵ 張椀喬，「從皮克斯談 3D 動畫短片的鏡頭運用」，國立臺中教育大學數位內容科技學系碩士班碩士論文，2013 年。

將攝影機放置定點上，攝影機的鏡頭垂直上下動，類似於人站在原地上下打量事物，能展現場景中物品的高度或深度，能讓觀眾以第一人稱的視野仰看建築物的高度或追蹤移動的元素¹²⁶。如圖 3.19，樂樂與憂憂他們將萊莉最害怕的大丑怪引進夢工廠搗亂，嚇得萊莉從夢中醒過來。



圖 3.19：直搖鏡頭畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

三、升降鏡頭（Crane Shots）

攝影機架設在機械吊臂或支架上進行拍攝，由於機械吊臂較為靈活，攝影機可以不同路徑的運動，如垂直起落、弧線運動、斜升降，或其他不規則路徑等，亦能有俯角或仰角的視野，常運用於將觀眾帶入或帶離某個空間或事件¹²⁷。如圖 3.20，樂樂決定拋下憂憂，獨自帶著核心記憶球從回憶管回到總部。

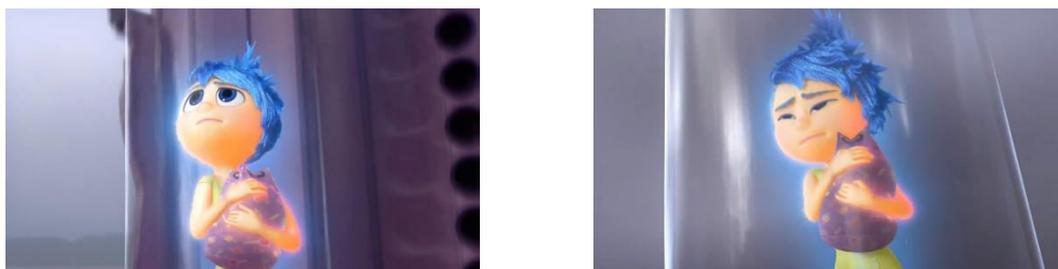


圖 3.20：升降鏡頭畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

¹²⁶ 張椀喬，「從皮克斯談 3D 動畫短片的鏡頭運用」，國立臺中教育大學數位內容科技學系碩士班碩士論文，2013 年。

¹²⁷ 張椀喬，「從皮克斯談 3D 動畫短片的鏡頭運用」，國立臺中教育大學數位內容科技學系碩士班碩士論文，2013 年。

四、推鏡頭 (Zoom In)

攝影機架設在軌道上的台車向被拍攝的主體方向推進，或變動鏡頭焦距將被拍攝的主體拉近 (zoom in)，使畫面從遠到近，愈來愈接近被拍攝的主體。其功能可以凸顯群體中的主體、劇中的重點或強化角色的情感以帶動觀眾對劇情的關注與情緒¹²⁸。如圖 3.21，樂樂在記憶垃圾堆裡回想萊莉的核心記憶球之場景，反思是否一直都是自己一廂情願的想法。

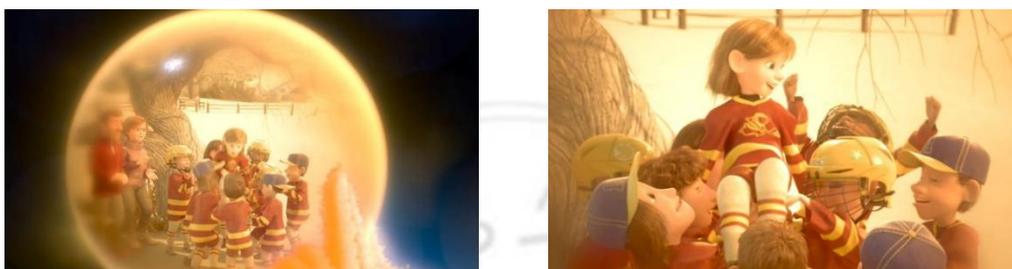


圖 3.21：推鏡頭畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

五、拉鏡頭 (Zoom Out)

與推鏡頭一樣都是藉由變換攝影機位置或改變焦距來拍攝，但與推鏡頭的推進的方向恰好相反，推鏡頭是將攝影機與被拍攝的主體拉遠，或變動鏡頭焦距將被拍攝的主體拉遠 (zoom out)，畫面從局部逐漸擴展到整體，愈來愈遠離被拍攝的主體。其功能有交代主體與環境的關係、或模擬劇中角色或觀眾視線的擴展¹²⁹。如圖 3.22，幼兒時期的萊莉在家裡的牆上畫了她幻想朋友——小彬彬，想像自己與小彬彬一起玩耍。

¹²⁸ 王甫，「電影三維動畫中的鏡頭藝術」，**電影文學**，第 12 期（2009 年），頁 14-15。

¹²⁹ 王甫，「電影三維動畫中的鏡頭藝術」，**電影文學**，第 12 期（2009 年），頁 14-15。



圖 3.22：拉鏡頭畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

六、跟鏡頭（Truck）

攝影機架設在機車、汽車、火車等會移動的物體上，跟著被拍攝的主體一起移動，可以使觀眾清楚看到主體的移動，且動態中的主體在畫面中位置不變，但前後景色可能不斷變動，能展現主體運動的方向、速度及與環境的關係¹³⁰。如圖 3.23，樂樂、憂憂與小彬彬一同搭上思想列車，想要返回大腦總部。

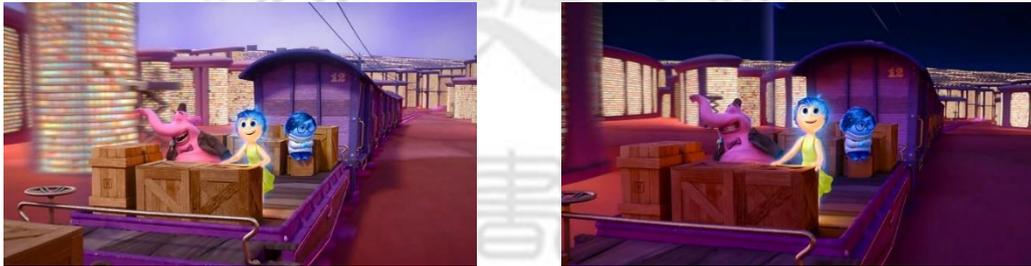


圖 3.23：跟鏡頭畫面

資料來源：彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>

¹³⁰ 「跟鏡頭」，百科知識，2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E8%B7%9F%E9%8F%A1%E9%A0%AD>。

第四章 文本分析

本章節針對《腦筋急轉彎》進行文本分析，以文字說明搭配動畫截圖的方式呈現，結合符號學和鏡頭分析論述。第一節分析動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒符號化表徵，第二節分析動畫《腦筋急轉彎》再現的記憶及個性符號化表徵，第三節分析動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力。

第一節 《腦筋急轉彎》再現的情緒符號化表徵

動畫電影最大的優勢就是將一般電影較無法展現的天馬行空之抽象情緒與思維，轉換成畫面具體地傳遞給觀眾。本節透過電影分鏡、符號學和文本向度進行分析，探討動畫的角色形象、場景（符號具）與隱喻藝術的內涵、情感（符號義）之間的建構關係，並具體討論《腦筋急轉彎》符號化的表現特徵。

《腦筋急轉彎》將萊莉的情感世界分為兩個世界，一個是她現實生活的具體世界（參見圖 4.1），另一個則是五個情緒角色所存在的抽象世界（參見圖 4.2），講述萊莉在現實世界所經歷的事件之感受或心中所想，受到腦中的五個不同性格的情緒角色所支配，透過將情緒角色擬人化，從他們的言語、行為、表情及互動進行詮釋萊莉腦中所遭遇的情緒風暴。以下針對五個情緒角色設計分述如下：



圖 4.1：萊莉生活的具體世界（遠景）



圖 4.2：情緒角色存在的抽象世界（遠景）

壹、樂樂（Joy）

樂樂代表快樂的情緒，是個樂觀開朗的女性角色，她留著一頭藍色的短髮，

身穿明黃色的連身裙，周身藍光環繞包圍，其黃色靈感原型為活躍的星星，而樂樂的髮色、眼睛及周圍的光芒皆源自憂憂的藍色，寓意著並沒有純粹的喜悅，或許喜悅的周圍都淺淺包覆著淡淡的憂傷。樂樂總是無憂無慮、沒心沒肺、積極陽光，無時無刻都在尋找歡樂，在五個情緒角色中，只有樂樂周身散發亮光，符合「太陽」的概念，其他情緒就像行星般圍繞著她轉，故樂樂在萊莉大腦內佔據領袖地位，她希望萊莉永遠是快樂的女孩，於是總把萊莉遇到的問題當作是新的機會，從中找到快樂的亮點，將那些不愉快的時刻視為幸福來臨前的前奏。

以萊莉剛出生時看到父母（參見圖 4.3）為例，影片用全景和中特寫鏡頭來呈現，當樂樂看到萊莉父母時，心裡感到愉悅，便操作控制台（參見圖 4.4），萊莉便笑了出來（參見圖 4.5）隨後產生黃色記憶球（參見圖 4.6），代表此刻萊莉「愉悅」的情緒。就符號學而言，符號具為樂樂這個角色，符號義代表的是代表萊莉看到父母感到愉悅的情緒記憶，更隱含著父母關愛的涵義。



圖 4.3：萊莉初見父母（中特寫）



圖 4.4：樂樂操作控制台（中景）



圖 4.5：萊莉愉悅的樣子（中特寫）



圖 4.6：產生黃色（愉悅）記憶球（全景）

貳、憂憂 (Sadness)

憂憂代表憂傷的情緒，是個憂鬱缺乏自信的女性角色，她全身皮膚及頭髮皆為藍色，臉上掛著一副大大圓圓的紫色鏡框，身穿灰色毛衣搭配深藍色的褲子和

鞋子，其藍色靈感原型為淚滴，而憂憂的圓形鏡框源自驚驚的紫色，寓意著憂鬱是由於害怕受到傷害。憂憂外型類似圓角矩形，讓人感覺比較笨重，全身散發著憂鬱的氣息，她常常自暴自棄，缺乏自信且自卑，不清楚自身的定位，遇事總是往悲觀的方向去想，因此一開始是很不受待見的角色，其他同伴也不清楚她存在的意義。

以萊莉回想搬家到舊金山途中的趣事為例，影片用全景及中景的鏡頭來呈現大家重溫之前旅途中愉快的回憶，憂憂碰觸到記憶球後（參見圖 4.7、圖 4.8），鏡頭以特寫的方式呈現萊莉原本愉悅的表情從臉上消失（參見圖 4.9、圖 4.10）。情緒角色一同回憶的場景使用遠景的鏡頭呈現，一開始畫面是黃色，代表萊莉原本的情緒是愉悅的隨著憂憂碰觸之後，投影的記憶球從黃色轉變成藍色，回憶的景象也隨之轉變成藍色（參見圖 4.11、圖 4.12），此時萊莉的表情也跟著轉變。就符號學而言，符號具是憂憂，符號義上代表的是萊莉當時的感受從快樂轉為難過的情緒記憶，更隱含著萊莉搬到一個陌生環境，感到不適應的涵義。

此外，這段劇情亦可以看出，其他情緒角色對於憂憂的忽略，當大家都愉快地重溫旅途回憶時，沒有人發現憂憂並不在控制台前，等到回憶的畫面變成藍色時，大家才發現是憂憂忍不住心中的驅使，跑去碰觸當時投影的記憶球，使得記憶球變成藍色（參見圖 4.7、圖 4.8、圖 4.11、圖 4.12）。從場景顏色來看，圖 4.7 和圖 4.11 的畫面以暖色調呈現，代表此時萊莉的情緒為高興、熱情的（參見圖 4.9），在憂憂碰觸記憶球之後，圖 4.8 及圖 4.12 的畫面改以冷色調，呈現出萊莉的情緒變成不開心（參見圖 4.10）；從符號學來看，符號具即為情緒角色，符號義則分別代表正向樂觀及負向悲觀，這隱含著絕大多數的人從小就常被教導要正向樂觀（如同樂樂一樣），擁有負面悲觀一直是我們心裡面的陰影，同一件事常有樂觀與悲觀兩種以上不同的想法，但多數人會偏向正向樂觀的想法，因為誰都不想面對失敗或錯誤，這是人之常情，因此對於負面悲觀的想法經常視而不見、聰而不聞、置之不理，未曾有時間好好地整理、處置、管理，這也導致他們面臨

到許多危機。



圖 4.7：重溫搬家旅途的回憶（中景）



圖 4.8：憂憂碰觸回憶球（全景）



圖 4.9：萊莉回憶搬家旅途中愉快的表情（中特寫）



圖 4.10：憂憂碰觸回憶球後萊莉的表情（中特寫）



圖 4.11：重溫搬家旅途愉快的回憶（全景）



圖 4.12：搬家的回憶被憂憂碰觸後（全景）

參、驚驚（Fear）

驚驚代表恐懼的情緒，是個膽小怕事的男性角色，他的皮膚是為紫色，搭配拘謹的黑白千島紋上衣、深紫色的褲子以及紅色的領結，其紫色靈感原型是繃緊的感官神經，而驚驚的領結源自怒怒的紅色，說明恐懼的背後，往往潛藏著不可言說的憤怒。驚驚的體型最為纖細，眼睛凸出，總是一副神經兮兮、受到驚嚇瑟縮的樣子，他做事經常提心吊膽，處處小心謹慎，隨時隨地都尋找潛藏在萊莉身邊的危機，有助於萊莉遠離傷害的防護機制。

以萊莉拉著推車在客廳玩耍為例，影片用全景和中特寫鏡頭來呈現，當驚驚看到客廳地上的電線（參見圖 4.13）時，嚇得他立刻將樂樂撥開，趕緊操作控制

台(參見圖 4.14),讓萊莉放慢腳步,小心翼翼地跨過地上的電線(參見圖 4.15),避免萊莉跌倒受傷,隨後產生紫色記憶球(參見圖 4.16),代表此刻萊莉「驚怕」的情緒。就符號學而言,符號具是驚驚這個角色,符號義上代表的是萊莉看到的危險的事物而感到驚怕的情緒,更隱含著要注意安全,遠離危險、傷害的涵義。



圖 4.13：驚驚看到地上的電線（全景）



圖 4.14：驚驚立刻操作控制台（中景）



圖 4.15：萊莉小心翼翼地跨過電線（全景）



圖 4.16：產生紫色（驚怕）記憶球（特寫）

肆、厭厭（Disgust）

厭厭代表厭惡的情緒,是個高傲時尚的女性角色,她全身皮膚、頭髮及連身裙皆是綠色,唯獨唇色及脖子上戴的領巾是紫色,其綠色靈感原型是美國人不喜歡吃的綠花椰菜,而厭厭的唇色與領巾取自於驚驚的紫色,寓意著對於陌生事物的懼意而感到厭惡。厭厭的臉上總是帶著輕蔑的眼神,一臉驕傲高冷的模樣,對於時尚新潮的事物感到興趣,說話十分毒蛇,且很注重打扮,她幫助萊莉更了解自己的喜好。

以萊莉爸爸要餵食萊莉吃綠花椰菜(參見圖 4.17)為例,影片用中景和中特寫鏡頭來呈現萊莉感到厭惡,透過厭厭來表達不喜歡(參見圖 4.18),接著由厭厭操作控制台,讓萊莉做出嫌惡表情並撥開花椰菜(參見圖 4.19),隨後產生綠色記憶球,代表萊莉此時「厭惡」的情緒(參見圖 4.20)。就符號學來說,符號

具為厭厭這個角色，符號義上代表的是萊莉不喜歡吃綠花椰菜而感到厭惡的情緒記憶，更隱含著在美國社會裡，許多孩子亦討厭綠花椰菜的涵義。



圖 4.17：萊莉爸爸餵食萊莉綠花椰菜（中景）



圖 4.18：厭厭感到厭惡操作控制台（中景）



圖 4.19：萊莉透過臉部表情及動作表達厭惡（中景）

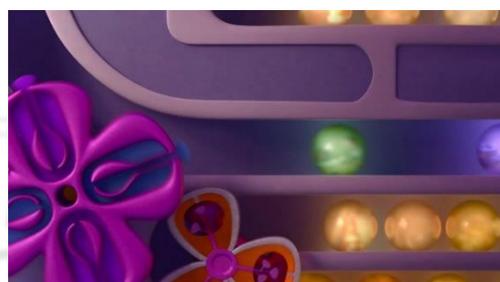


圖 4.20：產生綠色（厭惡）記憶球（中特寫）

伍、怒怒（Anger）

怒怒代表憤怒的情緒，是個火爆衝動的男性角色，他的火紅色方臉搭配一身正式西裝，憤怒時就會噴出黃色的火焰，其紅色靈感原型是耐火磚，而怒怒發火時噴出的火焰取自樂樂的黃色，說明宣洩憤怒的情緒時霎那間的快感。怒怒的外型接近於正方形，有稜有角，顯示他的個性固執，看不慣對於萊莉不公平的事物，並且他的性格火爆衝動，且具有攻擊力，一旦超過他可以忍受的範圍，就會噴出熊熊的火焰，其他情緒角色都無法阻止他憤怒的行為，他主要是幫助萊莉塑造脾氣、準則和表達不滿。

以萊莉爸爸威脅萊莉不吃綠花椰菜就沒有甜點為例，影片用中景和中特寫鏡頭來呈現萊莉感到憤怒，當腦中的怒怒聽到沒有甜點（參見圖 4.21）時，其他的情緒角色立刻退後，讓出控制台讓怒怒操作控制台，並噴出熊熊火焰（參見圖 4.22），讓萊莉做出大吼不滿的行為（參見圖 4.23），隨後產生紅色記憶球，代表

萊莉此時「憤怒」的情緒（參見圖 4.24）。就符號學來說，符號具是怒怒這個角色，而符號義上代表的是萊莉聽到不能吃甜點而感到憤怒的情緒記憶，更隱含著對於「不公平」的事物感到介意不滿之涵義。此外，有時亦可透過角色身上的道具物件得知劇情走向，如圖 4.21 中怒怒手中的報紙，上面的頭條標題為「NO DESSERT」（沒有甜點），代表現在怒怒，或者是說萊莉最關注的就是甜點這一件事情。



圖 4.21：怒怒聽到沒有甜點（中景）



圖 4.22：怒怒噴出熊熊烈火操作控制台(中景)



圖 4.23：萊莉大吶大叫表示憤怒不滿（中景）

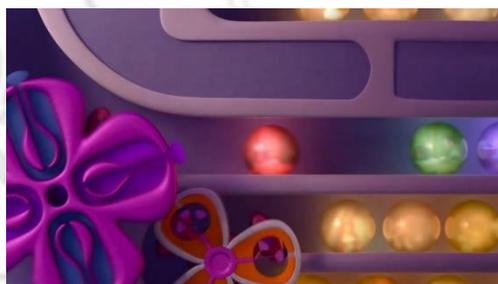


圖 4.24：產生紅色（憤怒）記憶球（特寫）

陸、小結

綜合前述，皮克斯精心設計五個不同的情緒角色，其角色設定參考學者艾克曼的六種基本情緒與學者普拉奇克情緒輪的論點，受限於電影情節的安排，及部分情緒在呈現方式上較為相近，如驚訝（Surprise）與恐懼，最終只保留五個情緒角色。首先，情緒角色的外觀有些是來自於人對於物體在感官上的認知，有些則是直觀感受的提取；再者，角色身上的色彩便具有抽象意義，這些色彩帶給多數的人們之感受大體上是一致的，此外，還透過色彩將五種情緒連結在一起，每個情緒角色身上不單只有一種專屬顏色，彼此之間還融入其他角色的顏色，表達多

個不同的基本情緒彼此之間交織、糾葛、融合而成的複雜情緒，這也造就出萊莉經過成長蛻變後的個性（參見表 4.1）。

表 4.1：《腦筋急轉彎》情緒角色設計

角色	情緒	性別	顏色		外觀設計的 靈感原型	意義與功能
			主要	次要		
樂樂	快樂	女性	黃色	藍色	活躍的星星	享受快樂的時光、分享快樂
憂憂	憂傷	女性	藍色	紫色	淚滴	宣洩情緒、釋放壓力、冷靜思考、具有同理心、凸顯快樂的可貴
驚驚	恐懼	男性	紫色	紅色	感官神經	做事更加謹慎、遠離傷害
厭厭	厭惡	女性	綠色	紫色	綠花椰菜	更了解自己的喜好
怒怒	憤怒	男性	紅色	黃色	耐火磚	宣洩情緒、塑造個人的脾氣及準則

以萊莉的核心記憶球為例，在邁入青春期前的萊莉，由於她的年紀小，且家庭生活、居住環境、人際關係等較為單純，因此她所生成的核心記憶球皆為黃色（參見圖 4.25），這代表著萊莉幼時的心思是純真快樂的；從符號學來說，黃色的核心記憶球即為符號具，而符號義為快樂的情緒記憶，這隱含著萊莉被父母保護的很好，尚未面臨到太多的挫折與困難，心思較為純真快樂。但隨著萊莉一家搬家到舊金山，父母由於工作、處理搬家事宜等種種因素，而忽略萊莉的不對勁及不適應新環境，加上逐漸邁入青春期，故她的情緒不再是過去那樣的單純快樂，心思開始變得敏感複雜、易受傷害，因此過去單一顏色的核心記憶球會受到其他情緒的影響轉變顏色（參見圖 4.26）；就符號學來說，受到影響而改變的核心記憶球為符號具，而符號義則是萊莉心思不再像過去那麼單純，情緒開始變得敏感複雜，容易受到周遭環境的影響。隨著劇情的發展到最後，萊莉的核心記憶球不

再是單一顏色，而是由兩種顏色以上交織而成（參見圖 4.27），代表此時的萊莉隨著年齡增長，經歷到更多會影響她成長的事件，而這時候所感受到的情緒不再單單只有快樂這個情緒，而是融入了其他情緒，由兩種以上的情緒交織作用而成，使得她的情感生活變得更加多姿多采。



圖 4.25：單一顏色核心記憶球（特寫）



圖 4.26：憂憂想要碰觸核心記憶球（特寫）



圖 4.27：萊莉多色的核心記憶球（中特寫）

除了色彩外，亦可從角色的表情及動作可得知，主角當下的心情及處境。首先，角色可透過臉部表情的變化來傳遞情緒，以擬人、誇大的表情引導觀眾進入角色的內心中，因此在設計角色表情時，就會著重於臉部上的眉眼、嘴巴的變化與組合方式；其次，會搭配相應的肢體動作，這些肢體動作會經過去蕪存菁或放大某一動作行為來表達情緒；以怒怒為例，影片中當萊莉生氣時怒怒就會登場，畫面會以特寫鏡頭方式呈現，讓觀眾能關注於它的臉部表情與肢體動作，怒怒會以睜大眼睛、眉頭緊皺、眉毛上挑、嘴巴張大的臉部表情，再搭配它雙手緊握憤怒的開關，來表現出怒氣沖沖的樣子（參見圖 4.28）。

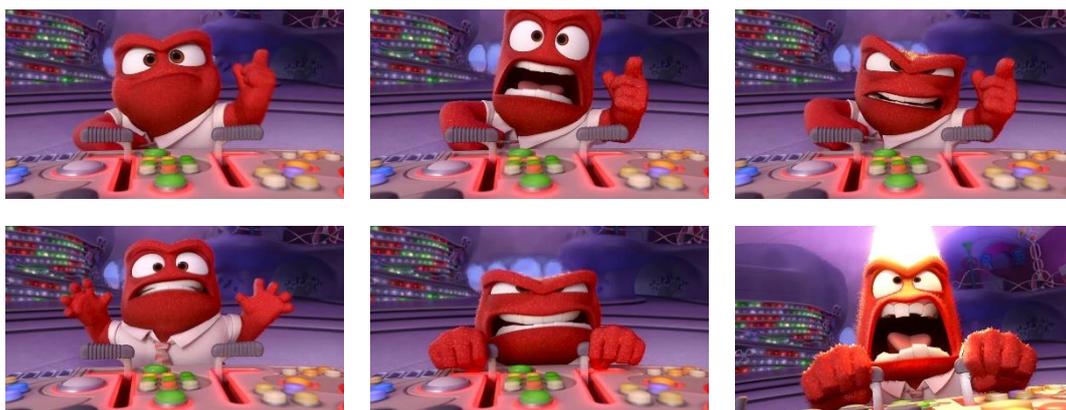


圖 4.28：怒怒誇張的憤怒之臉部與動作表現（中特寫）



第二節 《腦筋急轉彎》再現的記憶及個性符號化表徵

壹、記憶 (memory)

記憶球是將萊莉當下所受到的刺激記錄下來，而記憶球的顏色則是當下的情緒，顏色分別的涵義為黃色是愉悅的記憶、藍色是悲傷的記憶、紫色是恐懼的記憶、綠色是討厭的記憶、以及紅色是憤怒的記憶，這些記憶球也就是萊莉的「情緒記憶」，起初每顆記憶球都只染上單一顏色，每一段的短期記憶都被簡單的歸類，轉移到長期記憶庫裡儲存，當萊莉需要的時候（也就是某種情緒被激化），便會召回相應的記憶球（運作記憶）回到總部，投影在萊莉的腦海裡，這象徵著情緒能夠影響我們記憶的提取，但這些記憶並非是永久保留的，可能會隨著時間的推移而被遺忘，就如同萊莉幼時的幻想朋友——小彬彬，逐漸消逝在腦海中(參見圖 4.29)，唯有重要的記憶才會被保留下來。在影片中，用全景鏡頭呈現出萊莉幼年時期的記憶球只有單一顏色（參見圖 4.6、圖 4.16、圖 4.20、圖 4.24），即只有一種情緒，象徵著此階段的萊莉單純率真，但顯得平淡貧乏、缺乏彈性，不像成人那般，蘊含著豐富、複雜、多層次的情緒感受。

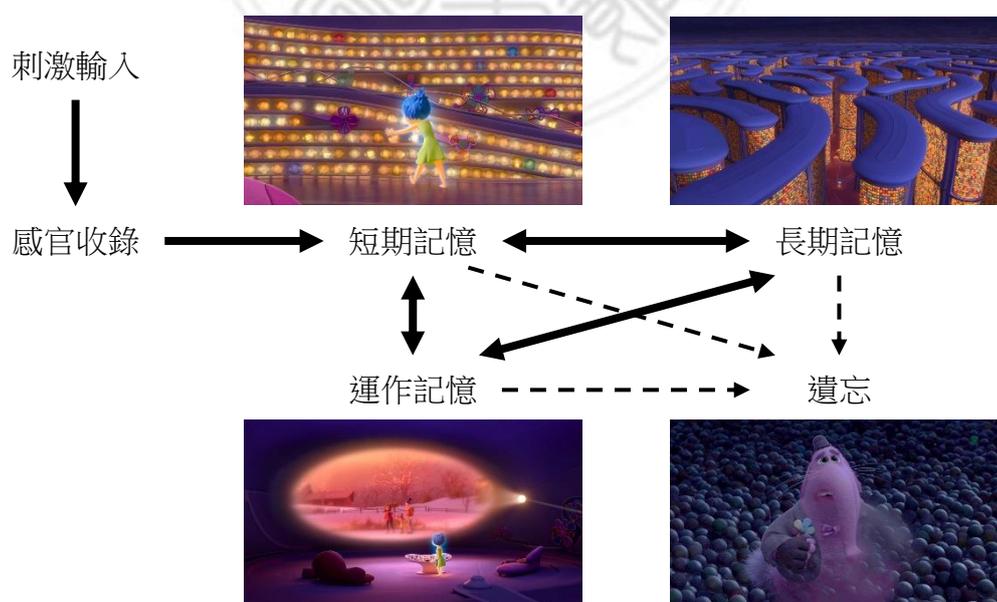


圖 4.29：記憶的歷程

在劇情中，憂憂觸摸了原本黃色的快樂記憶球後，整顆記憶球竟都染上藍色

(參見圖 4.7、圖 4.8)，回想的回憶也隨之由黃色轉變為藍色(參見圖 4.11、圖 4.12)，這並非是魔法，而是像天氣變化一樣，皆是生命中自然發生的現象。在符號學來說，記憶球是符號具，而符號義為情緒，記憶球的顏色可以變化，這代表著情緒可以改變記憶，或者說是對記憶的感受，因此記憶並不是絕對的，想法、情緒、甚至記憶的內容都可以改變。此外，也隱含著同一記憶中，原本就藏著許多不同的情緒，外表所顯露的顏色只不過是比例問題，而被隱藏或壓抑在深處的情緒只是暫時看不見，等待一個合適的時機，它終究會顯露出來。

貳、核心記憶球 (core memory)

核心記憶球的形成，是來自萊莉人生中最重要的一刻，它記錄著當時候萊莉在具體生活世界所歷經的事件之重要的記憶及情緒，當核心記憶球進入大腦中樞後，會在萊莉抽象的大腦世界中，於長期記憶庫的邊陲地帶建構出個性島，而個性島也各自代表著萊莉目前主要的人格特質及個性，但個性島不是永遠都會聳立著，可能會因為某些事件的發生，隨時會崩塌瓦解掉。

以曲棍球島的核心記憶球為例，畫面用遠景的鏡頭來呈現萊莉幼時父母陪伴她打冰上曲棍球，在冰上不小心滑倒時，將球打進球門(參見圖 4.30)，隨後鏡頭變為全景，父母非常高興地抱起她一同慶祝(參見圖 4.31)，此時以俯角度的遠景的鏡頭呈現萊莉大腦內誕生了一顆全新黃色的核心記憶球，與冰上曲棍球有關非常重要的情緒記憶，爾後鏡頭跟隨著核心記憶球進入核心裝置，並在長期記憶庫的邊陲地帶建構出一座全新的曲棍球島(參見圖 4.32、圖 4.33、圖 4.34)。就符號學來看，曲棍球島為符號具，而符號義為萊莉第一次進球的美好時光，隱含著父母對於萊莉未來的期待，且隨著時間的推移，冰上曲棍球也變成萊莉的興趣，並為她建立起與隊友們之間的情誼(參見圖 4.35)。



圖 4.30：萊莉第一次冰上曲棍球進球（遠景）



圖 4.31：父母為萊莉第一次進球感到開心（全景）



圖 4.32：產生核心記憶球(曲棍球)(遠景)



圖 4.33：核心記憶球(曲棍球)進入核心裝置(中景)



圖 4.34：曲棍球島誕生（極遠景）



圖 4.35：曲棍球隊友一起為萊莉慶祝（中景）

隨著劇情的推展，萊莉原本的核心記憶球皆為黃色（參見圖 4.25），代表她十一歲以前的重要回憶大都是開心愉悅的，但隨著她搬家之後，有了不一樣的變化。影片中，萊莉剛轉到一所新的學校，老師請她自我介紹，畫面用中景的鏡頭來呈現剛開始她鼓起勇氣，興致勃勃地介紹自己、故鄉及興趣愛好，直到她說到搬家之後，生活不再像過去，全都變得不一樣，此時鏡頭漸漸特寫到萊莉的臉部表情，她發覺到自己面對全新的環境、陌生的老師及同學感到迷惘、不適應，萊莉忍不住悲傷情緒掉下眼淚（參見圖 4.36、圖 4.37），於此同時，大腦內的憂憂忍不住碰觸控制台，令萊莉在全班老師及同學面前落淚，促使全新的核心記憶球產生，而這顆核心記憶球不像以往是快樂的黃色，而是悲傷的藍色（參見圖 4.38、

圖 4.39)。就符號學來說，藍色的核心記憶球是符號具，其符號義為萊莉在搬家之後，遠離過去的生活、環境及朋友感到傷心難過，也隱含著萊莉對於未知的環境與未來感到恐懼、迷惘、不知所措。



圖 4.36：萊莉興致勃勃自我介紹（中景）



圖 4.37：自我介紹時萊莉忍不住落淚（中特寫）



圖 4.38：憂憂在萊莉自我介紹時操作控制台（全景）



圖 4.39：藍色（悲傷）的核心記憶球誕生（中特寫）

參、個性島 (islands of personality)

個性島與核心記憶球有著緊密的連結，核心記憶球紀錄了對萊莉有重要意義的記憶及情緒，核心記憶球會傳遞出能量，在情緒總部的周遭建構出個性島（參考圖 4.40），包含萊莉從小到大調皮搞笑的「頑皮島」、與好友嬉戲玩鬧的「友情島」、萊莉從小的興趣並建立其自信心和成就感的「曲棍球島」、保持萊莉道德觀的「誠實島」、以及萊莉愛與歸屬的「家庭島」，它們代表分別萊莉的個性與特質，筆者將萊莉的個性島彙整成表 4.2。



圖 4.40：大腦總部與個性島（極遠景）

表 4.2：《腦筋急轉彎》個性島彙整表

個性島	抽象世界（符號具）	具體世界（符號義）	代表
家庭島			親情、愛、歸屬
友情島			友情、人際關係
曲棍球島			興趣、自信心、成就感
誠實島			誠實、正直、道德觀
頑皮島			頑皮、搞笑、社交關係

資料來源：研究者整理

每座島都像一座專門建造的主題樂園，有著相對應的外觀、設施，以家庭島為例，裡面的設施外觀除了有萊莉與父母的雕像之外，還有其他建構起她的家庭之元素，如明尼蘇達的房子及車子、家庭樹、與父母一起遊玩的彈簧床及腳踏車等，這些對於萊莉而言都是重要的記憶，由此建構起萊莉的家庭島；從符號學來看，家庭島即是符號具，符號義則是親情，更隱含著愛與歸屬，因此當萊莉遇到挫折困難而感到沮喪難過時，父母給予的關愛照顧，會引發萊莉的家庭島發揮作用，讓她感到安心滿足。

影片中，萊莉剛搬到舊金山那一天，她與媽媽一同到街上買披薩當午餐，殊不知披薩店只賣綠花椰菜的口味（參見圖 4.41），隨後鏡頭用中景聚焦於她與媽媽，回程路上，剛開始萊莉感到非常失望，但再與媽媽邊走邊聊天的過程中逐漸恢復笑容（參見圖 4.42、圖 4.43），與此同時，鏡頭以全景畫面轉到萊莉大腦中的家庭島，它正在運作發揮其功用（參見圖 4.44）。



圖 4.41：綠花椰菜披薩（極特寫）



圖 4.42：萊莉失望地與媽媽走在街上（中景）



圖 4.43：萊莉恢復笑容（中景）



圖 4.44：家庭島發揮作用（遠景）

但若失去核心記憶球，個性島就會喪失其功能、作用，最糟的是個性島會因而崩壞瓦解；從符號學來看，核心記憶球、個性島為符號具，符號義為萊莉本身的特質、個性，若失去這些特質，萊莉就不是原本的萊莉，沒有牽連羈絆，萊莉

可能變成一個封閉自我、拒絕與外界聯繫的人。

影片中隨著劇情推移，樂樂、憂憂及核心記憶球被傳送到長期記憶庫，大腦總部只剩下怒怒、厭厭與憂憂三人，失去樂樂、憂憂及核心記憶球，使得萊莉心中許多功能都喪失功用，此時萊莉參加舊金山冰上曲棍球球隊的選拔賽，畫面用全景及中景的鏡頭來呈現選拔賽過程，萊莉找不到過往打球的手感與樂趣，她又急於表現卻因為自身的失誤摔倒，錯失進球的機會（參見圖 4.45），此刻她只感到憤怒及挫敗，鏡頭畫面轉到萊莉的大腦中，怒怒忍不住發火（參見圖 4.46），相應的現實世界中，萊莉將球桿摔在地上，憤而離開球場（參見圖 4.47），於此同時，鏡頭以遠景來呈現樂樂、憂憂與小彬彬站在幻想樂園裡看著萊莉的曲棍球島也隨之崩塌（參見圖 4.48）。在符號學來說，曲棍球島為符號具，符號義為萊莉從小熱愛的興趣活動，但隨著她的搬家，面對陌生的環境及球隊，加上她求好心切，對於自己的失誤感到十分憤怒，身旁又沒有以前的隊友可以鼓勵安慰她，即使媽媽在身旁似乎起不了太大的作用，因此她對自己能否打曲棍球喪失信心與樂趣，她心中的曲棍球島因而崩塌了。



圖 4.45：萊莉跌倒錯失進球機會（中景）



圖 4.46：怒怒忍不住發火（中景）



圖 4.47：萊莉憤怒地將曲棍球桿摔在地上（全景）



圖 4.48：萊莉的曲棍球島崩塌（遠景）

第三節 《腦筋急轉彎》再現的情緒智力

本節透過電影分鏡、符號學、詮釋學和文本向度進行分析，從「自我察覺」、「認知他人情緒」以及「自我調節與激勵」三個向度來探討《腦筋急轉彎》再現的情緒智力。

壹、自我察覺

電影中的主角萊莉十一歲以前她腦中負責主導的是樂樂（參見圖 4.49），這是萊莉父母從小塑造的，劇情中，萊莉一家剛搬到舊金山，遇到種種問題，使得萊莉內心充滿負面情緒（參見圖 4.50），但因為萊莉媽媽睡前到房間裡對萊莉說的一番話，媽媽說：「儘管情況這麼混亂，妳還是我們的開心果。爸爸最近因為工作因素壓力大，如果妳和我保持微笑，就是在幫他的大忙……」讓原本不開心的萊莉打起精神答應媽媽，於此同時，樂樂也重新掌控全局。從符號學來看，樂樂是符號具，符號義為要開心才能討人喜歡，這隱含著我們從小被教導要開心，要常面帶微笑，才會討人喜歡，不讓他人擔心失望，但被教導只能顯露快樂的我們，當悲傷來臨時，就如同在黑暗中獨自摸索的人一樣，不知方向在哪，也無人可以伸出援手，這也是造成劇情到了後面，萊莉決定要離家出走。



圖 4.49：萊莉腦中的情緒角色（中景）



圖 4.50：萊莉累積許多不開心的記憶球（中景）

影片中，樂樂為了讓萊莉在新學校的第一天留下美好愉快的回憶，此時畫面特寫到樂樂在總部的角落用粉筆畫上一個圈之後（參見圖 4.51），鏡頭逐漸切換成全景，樂樂告知憂憂她的任務就是待在粉筆圈裡面不要出來（參見圖 4.52），避免憂憂忍不住去碰觸控制台。當萊莉自我介紹時，開心地訴說到以前的生活環

境、興趣愛好等，但現在搬到舊金山，這些回憶不再像過去那樣快樂了（參見圖 4.36、圖 4.37），鏡頭切換到憂憂身上，以全景鏡頭呈現憂憂忍不住去碰觸控制台（參見圖 4.38）。這段劇情隱諱地表達出萊莉不想讓爸媽擔心，自己要當一個堅強的孩子，因此讓樂樂強勢主導上學前的規劃，甚至覺得讓憂憂待在粉筆圈裡，什麼事情就會變完美、變開心了，但事實上，萊莉的內心深處是想用憂憂的角度來看待搬家這一件事情，進而適應新的環境，因此憂憂才會忍不住想要操作控制台。憂憂就是那個自己不想面對的自己，堅決否定自己也有悲觀的一面，因為承認憂憂的存在，自己不再是過往那個樂觀開朗的自己，似乎也意味著自己就是失敗的人，但真的是失敗者嗎？若萊莉能夠正視內心深處的心聲，察覺自己的情緒，而樂樂願意接受憂憂的存在，或許萊莉就不會跟父母吵架，在未告知媽媽之下，就拿走媽媽信用卡，甚至是最後的離家出走了。



圖 4.51：樂樂用粉筆在地上畫圈（極特寫） 圖 4.52：樂樂讓憂憂待在粉筆圈內不要出來（全景）

情緒是多元的，並非只有「快樂」一種而已，何必逼迫自己要強顏歡笑呢？就像影片中，被留在「大腦總部」的怒怒、厭厭、驚驚三人嘗試扮演樂樂的角色，試圖用樂樂的做法來讓萊莉的情緒恢復正常。影片中以全景及中景的鏡頭呈現，萊莉一家三人一起享用晚餐（參見圖 4.53），萊莉媽媽開心地告訴萊莉，她在舊金山這邊找到一支曲棍球球隊，並且詢問她上學第一天過得如何，但萊莉卻不像以往開朗，於此同時，厭厭及驚驚嘗試扮演樂樂失敗了（參見圖 4.54），鏡頭轉為特寫，萊莉與父母的對話越來越僵硬，臉上的表情也愈來愈憤怒，最後生氣地與爸爸起了爭執（參見圖 4.55、圖 4.56）。在這段劇情中，顯示出你我皆不是樂樂，那又何必模仿樂樂呢？就像中間驚驚詢問厭厭：「這根本不像樂樂啊！」，而

厭厭則回答：「因為我不是樂樂！」，既然現在的心情不好，又何必強逼自己要露出笑容、假裝一切都沒事呢？倘若萊莉能夠察覺當下的情緒，並在餐桌上適時與父母袒露感受，而萊莉爸爸能夠察覺到女兒的不對勁，並且不是以喝斥的方式與萊莉溝通，或許這一場爭執就不會發生了。



圖 4.53：萊莉一家一起享用晚餐（全景）



圖 4.54：厭厭及驚驚嘗試扮演樂樂（中景）



圖 4.55：萊莉生氣（特寫）



圖 4.56：萊莉爸爸生氣地命令萊莉回房間（中景）

在影片中，用遠景鏡頭呈現樂樂與小彬彬掉落到記憶垃圾場裡，樂樂嘗試往上攀爬，試圖從記憶垃圾場離開，但記憶垃圾場位於谷底，根本沒有著力點可供她往上攀爬，只有無數失去色彩的記憶球。隨後以中特寫及特寫的鏡頭呈現，樂樂看著這些失去色彩的記憶球隨著時間的流逝，慢慢地風化成粉末（參見圖 4.57）。面對此情況的樂樂，也不再像過往一樣樂觀，抱著萊莉的核心記憶球哭了，在淚眼矇矓之間，樂樂發現那顆存著曲棍球回憶的記憶球（參見圖 4.58），並非只有黃色單一顏色，隨著她的轉動，核心記憶球顯示出萊莉因自己的失誤，錯失進球的機會，輸掉一場冰上曲棍球比賽，那時她感到內疚獨自坐在樹上難過，此場景的畫面以冷色調呈現，後來父母溫暖的安慰（參見圖 4.59），隨後隊友們合力將萊莉像英雄般地舉高，畫面改以暖色調呈現（參見圖 4.60），那段回憶的背景顏色從由藍色變為黃色，象徵著父母與隊友的安慰鼓勵驅動萊莉有繼續前進奮鬥的

勇氣。

此時，樂樂才終於了解到，是因為憂憂的悲傷，向父母朋友發出求救信號，使得身邊的人感受到她的難過，引來父母及隊友的關心，才能造就這段回憶從悲傷蛻變成快樂的回憶，因此憂憂對萊莉來說，也是不可缺少的重要情緒。此段劇情也呼應了樂樂這個角色外觀的設定，樂樂的髮色、眼睛及周圍的光芒皆源自憂憂的藍色，象徵著並沒有純粹的喜悅，或許喜悅的周圍被淡淡的憂傷淺淺地包覆住，因此，不要急著否認所有的情緒，而是好地去察覺它、傾聽它、感受它，進而接納它，當情緒宣洩完，再來調適激勵，度過這段情緒浪潮。



圖 4.57：樂樂看著無數失去色彩的記憶球風化消失（中景）



圖 4.58：樂樂看著存有曲棍球回憶的記憶球（中景）



圖 4.59：萊莉父母溫暖的安慰（特寫）



圖 4.60：隊友們合力將萊莉像英雄般舉起（特寫）

隨著劇情到最後，影片以中景及特寫鏡頭呈現萊莉搭上前往明尼蘇達的長途巴士，大腦中的控制台已經變黑失去作用，怒怒他們無法將情緒傳達給萊莉，萊莉此時已經失去情感了（參見圖 4.61、圖 4.62）；樂樂和憂憂及時回到大腦總部，樂樂表示只有憂憂才能控制現在的狀況，憂憂自己也半信半疑地走到控制台前，順利的將萊莉離家出走的念頭燈泡從控制台取出，變黑的控制台也恢復色彩（參見圖 4.63、圖 4.64）；萊莉仿若大夢初醒般恢復情感，及時在長途巴士開上高速

公路前下車，直奔回家（參見圖 4.65、圖 4.66）。從符號學來看，控制台為符號具，符號義為萊莉情緒感受能力，當控制台變黑時，即代表萊莉失去情緒感受能力，大腦已經僵化，無法接收外界的刺激，不再產生情緒，而當控制台恢復色彩時，則代表外界的刺激能進入萊莉的心中，讓她產生情感；其次，念頭燈泡是符號具，符號義為萊莉心中的念頭想法，因此影片中憂憂將念頭燈泡從控制台移除，也代表萊莉原本想離家出走的想法也隨之消失；再者，從畫面色彩來看，圖 4.62 的萊莉偏冷色調，表示此時的萊莉是消極、冷漠、疏離的，圖 4.65 的萊莉偏暖色調，則表示萊莉恢復溫度感，恢復情感能力，察覺到自己的情緒與現狀。



圖 4.61：怒怒三人無法傳達情緒（中景）

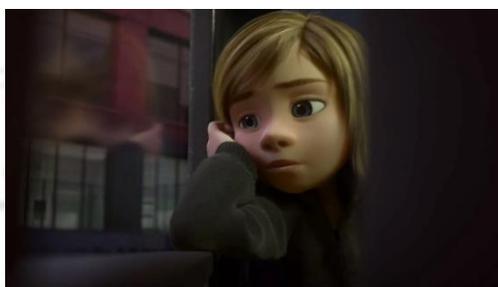


圖 4.62：萊莉失去情緒感受能力（中景）



圖 4.63：憂憂嘗試將離家出走的念頭燈泡從控制台取出（中景）



圖 4.64：控制台逐漸恢復功能，念頭燈泡從控制台移除（特寫）



圖 4.65：萊莉恢復情感，察覺自己的情緒（中特寫）



圖 4.66：萊莉從長途巴士下來，直奔回家（全景）

貳、認知他人情緒（同理心）

影片中，樂樂一直不了解憂憂存在的價值與意義，又無法將憂憂屏除在總部

之外，但樂樂不希望萊莉有悲傷的情緒，於是嘗試讓憂憂快樂起來，她告訴憂憂那只是壓力，不要鑽牛角尖，告訴憂憂問題總能找到辦法與樂子，但樂樂根本無法理解為什麼憂憂總是覺得自己快要崩潰、好糟糕、很煩人，心情盪到谷底，只想躺在地上好好哭一場。舉例來說，想到外面，樂樂想到的是陽光和沙灘，與爸爸在沙灘玩美好的回憶（參見圖 4.67），但憂憂則是想到下雨（參見圖 4.68）；而同樣的一場雨，樂樂想到的是可以踩水坑玩耍（參見圖 4.69），但憂憂則是想到雨水淋在背上，鞋子濕答答，感覺好冷、渾身發抖、不舒服（參見圖 4.70）。樂樂與憂憂對同一件事情經常抱持著截然不同的感受，無論如何爭論解釋，都無法說服對方，永遠都沒有交集。最後，樂樂發現她無法改變憂憂，只好讓憂憂去閱讀大腦操作手冊。從畫面的色彩及符號學來看，圖 4.67 及圖 4.69 的畫面呈現明亮、高彩度、暖色調，樂樂為符號具，代替萊莉將感覺敘述出，象徵萊莉在這些時刻心情是愉悅開心的；圖 4.68 及圖 4.70 的畫面呈現暗淡、低彩度、冷色調，憂憂為符號具，將萊莉的感覺描述出，此刻的萊莉覺得冷、不舒服、心情低落的。此外，這段劇情隱晦地傳達許多人跟樂樂抱持一樣的想法，認為保持心情愉悅可以帶來很多好處，如身心健康、人際關係融洽等，但這不代表我們只能有「快樂」一種情緒，畢竟盲目的快樂並不是真的快樂，可能是強顏歡笑或著苦中作樂而已。



圖 4.67：樂樂想到陽光沙灘（中景）



圖 4.68：憂憂想到下雨（全景）



圖 4.69：樂樂想到下雨時可以踩水坑玩耍



圖 4.70：憂憂想到下雨覺得不舒服（中景）

(全景)

電影中，分別用仰角度及俯角度的全景鏡頭來展現小彬彬不想失去幻想火箭這一段劇情（參見圖 4.71、圖 4.72），接著使用中景鏡頭呈現樂樂分別使用三個策略想讓小彬彬從悲傷走出來，首先，給予安慰鼓勵，樂樂勸小彬彬事情是可以補救的，我們一起想辦法；再來，轉移注意，想用有趣好玩的行為，如搔癢、做鬼臉、玩遊戲等方式來轉移小彬彬的注意力（參見圖 4.73、圖 4.74），讓他不再沉浸於失去幻想火箭悲傷的感受中；最後，設置新目標，樂樂提議玩個有趣的遊戲，讓小彬彬指出火車站的位置，然後一起走過去，但顯然這三個策略並無法實質幫助小彬彬走出悲傷情緒。這段劇情隱諱地傳達出，倘若一個人就只有正向情緒，多數人很難與他相處，因為不是所有的人都可以像樂樂一樣正向堅強、開朗樂觀，因而此類型的人較缺乏同理心，給予的建議往往都是要樂觀開朗積極地去面對，但事情發生的當下，往往無法全然用正向情緒去面對，這無形之中反而造成壓力，如此一來，事情可能無法解決，還可能更加惡化。



圖 4.71：小彬彬失去幻想火箭（遠景）

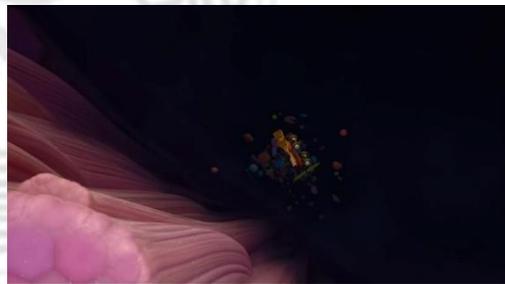


圖 4.72：幻想火箭被推入記憶垃圾場（遠景）



圖 4.73：樂樂對小彬彬搔癢（中景）



圖 4.74：樂樂對小彬彬做鬼臉（中景）

緊接著憂憂接在樂樂後面陪伴小彬彬，用中景鏡頭呈現憂憂無意間分別使用三個策略讓小彬彬從悲傷走出來，首先，承認事實，憂憂對於小彬彬失去幻想火

箭這件事表示她感到很遺憾，訴說是大腦裡的工作人員帶走他最心愛的東西；再來，傾聽與回應，憂憂平靜認真地傾聽小彬彬的心聲，陪伴小彬彬一起回想之前的記憶（在當中樂樂曾試圖阻止憂憂的行為，希望憂憂不要讓小彬彬變得更傷心），隨後憂憂認同小彬彬曾經與萊莉、幻想火箭一同創造一段精彩美好的冒險回憶；最後，給予肢體接觸，憂憂便擁抱了小彬彬（參見圖 4.75、圖 4.76），陪他好好哭一場，等待小彬彬收拾好情緒，繼續前往火車站；這讓樂樂感到困惑，詢問憂憂是怎麼做到的（參見圖 4.77），憂憂回答：「不知道，他難過……所以我聽他說話……」在這段劇情中，憂憂展露出她獨特的一面，看似只會帶給人負面情緒的她，似乎會讓人更加悲傷難受，情況變得更糟，但憂憂的內心是富有同理心及情緒感受力，能讓人的情緒得到紓解，憂憂只陪伴在小彬彬的身旁，對事情沒有過多的評價，展露同理心，支持他，等待小彬彬情緒風暴過去。這隱諱地傳達著，許多人在面臨自己或他人情緒風暴時，都會試圖告訴自己或他人要趕快振作起來、要冷靜下來、要想辦法開心，不要在陷入負面情緒之中，卻沒想過有時只要給予足夠的時間與空間，好好地與這些負面情緒進行對話，聆聽當下的感受，讓眼淚、憤怒、抱怨等行為替負面情緒找到發洩的出口，就能紓解當下的情緒風暴。



圖 4.75：憂憂傾聽小彬彬說過去美好時光（中景）



圖 4.76：憂憂與小彬彬擁抱（中景）



圖 4.77：樂樂詢問憂憂怎麼做到的（中景）

電影中分別呈現出萊莉父母腦中的情緒角色，而他們主導的情緒皆不是樂樂，這隱含著隨著年齡增長、生活背景、社會歷練等因素，腦中主導的情緒也可能會不同。萊莉媽媽主導情緒是憂憂（參見圖 4.78），寓意著她較為敏感冷靜、有同理心，善能觀察到別人的心情變化，如在晚餐桌上，萊莉媽媽發現萊莉有些異樣，因而暗示丈夫注意萊莉的情況；而萊莉爸爸腦中的主導情緒為怒怒（參見圖 4.79），在同樣一場晚餐上，他就沒發覺萊莉的不對勁，也不知道妻子在暗示什麼，唯有萊莉發脾氣時，為展現自己的權威，因此怒斥萊莉並讓萊莉回去自己的房間（參見圖 4.56）；影片最後的幕後花絮分別呈現幾個人物腦中的情緒主導角色（參見圖 4.80），皆可發現每個人主導的情緒都不盡相同，因為每個人都有大腦，也都有屬於自己思考的模式，有時心中做下的決定，可能會受到當下的情緒所影響，而《腦筋急轉彎》呈現萊莉似乎是被腦中的五個情緒角色所控制，但其實不然，並沒有想像中那麼單純容易，雖然每個人腦中都有這些情緒角色，但擁有主導地位的角色似乎每個人都不同，這顯現出當遇到相同的事情時，每個人產生的情緒與感受各有不同，這隱諱地告知迷信正能量的你我，人不可能永遠快樂，永遠都能展現正面情緒，每個人處理情緒的方式各有不同，試著同理他人不同的情緒，當他人深陷於情緒風暴中，不要一味地指責，或給予建議，而是站在他的角度，適時給予鼓勵與協助，陪伴他走出這段情緒風暴。



圖 4.78：萊莉媽媽腦中的情緒角色（全景） 圖 4.79：萊莉爸爸腦中的情緒角色（全景）



萊莉學校老師



披薩店員



學校酷女孩



小丑



巴士司機

圖 4.80：其他人物大腦內的情緒角色（全景）

參、自我調節與激勵

電影中，樂樂希望萊莉永遠抱持愉悅的心情，在腦海裡留下的回憶都是美好的，因此對於不開心的回憶十分排斥，竭盡所能地要讓萊莉做一個樂觀開朗的女孩。影片剛開始時，使用全景鏡頭呈現樂樂讓萊莉的回憶大都是美好愉悅的，此畫面以高亮度暖色調呈現，樂樂感到十分得意及滿足（參見圖 4.81）；但隨著萊莉搬家，萊莉的記憶球不再像過去都是黃色，而是充滿負面情緒，如恐懼、厭惡、生氣等，畫面以低亮度低彩度呈現（參見圖 4.82），樂樂感到不開心、抗拒（參見圖 4.83），因此她欲使用萊莉過往開心的回憶來取代這些負面情緒，激勵萊莉不要再陷入負面的情緒中（參見圖 4.84）。透過樂樂的行為可知，大家是喜歡正向情緒的，對於負面情緒時的態度，往往是忽視它、否認它、壓抑它，甚至用其他快樂的回憶來轉移注意力，或者取代原本的負面情緒，或許這些手段一開始是奏效的，但情緒壓抑到一定階段之後，帶來的殺傷力可能是無法預知的。



圖 4.81：樂樂得意於萊莉每天有很多快樂

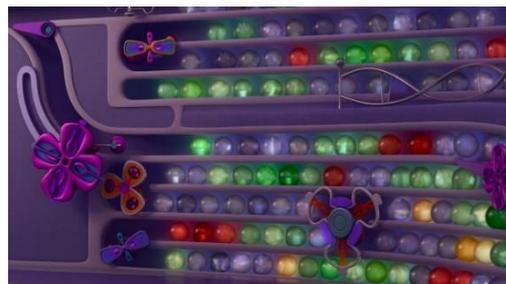


圖 4.82：萊莉產生許多不開心的記憶球(全

的記憶球（全景）



圖 4.83：樂樂面對眾多其他顏色的記憶球感到不開心（中特寫）

景）



圖 4.84：樂樂使用快樂的記憶球來取代不開心的回憶（遠景）

電影中，原本樂樂使用的策略都是奏效的，但到了萊莉上學第一天，在新老師、新同學面前自我介紹時，受到憂憂的影響，忍不住落下眼淚，並產生一顆藍色核心記憶球（參見圖 4.36、圖 4.37、圖 4.38、圖 4.39）。畫面以全景鏡頭帶到樂樂連忙在藍色核心記憶球進到核心裝置前將它攔下，並打算將其丟進回收裝置內（參見圖 4.85），卻受到憂憂的阻止，兩人在你爭我奪之中，撞倒全部的核心記憶球使之散落一地，樂樂還為了撿回即將被回收裝置吸走的核心記憶球，與憂憂一起被帶往萊莉的長期記憶庫裡，最後以遠景鏡頭的方式呈現出，被留在總部不知所措的驚驚、厭厭和怒怒三人，而萊莉的個性島也因核心記憶球不再而喪失其功能。從這段劇情可知，情緒壓抑到一定的程度時，會以不可知的方式爆發出來，就像萊莉在老師同學面前落淚，這樣的行為是她從未有過的，這讓她感到羞愧，樂樂為了阻止這樣的事情發生，拒絕讓悲傷的核心記憶球進入核心裝置，樂樂的行為也變相描寫出現今事事強調「正向思考」的社會，對於負面情緒避之唯恐不及的態度，但承認自己有負面情緒是錯的嗎？每種情緒都有正反兩面解釋，樂樂正面即是快樂，反面則是強顏歡笑；憂憂反面是憂鬱，正面則是冷靜思考、理性判斷，就如同憂憂說的：「哭能讓她慢下來，煩惱沉重的人生問題」，每種情緒都是一體兩面的，事情也是一樣的，只端看從哪一種角度來論，沒有絕對的是非對錯之分。



圖 4.85：樂樂要將藍色核心記憶球丟到回收裝置中（全景）



圖 4.86：樂樂與憂憂搶奪藍色核心記憶球（全景）



圖 4.87：樂樂、憂憂及核心記憶球被回收裝置吸走（全景）



圖 4.88：總部只留下不知所措的驚驚、厭厭和怒怒（遠景）

影片中，以中景及全景鏡頭呈現，樂樂認為她對於萊莉而言是最重要的，在樂樂試圖用回想管回去總部時，憂憂也想一起回去，但樂樂發現憂憂太接近核心記憶球會讓它變成藍色（參見圖 4.89），她覺得憂憂這樣做是在傷害萊莉，只會讓萊莉難過而已，因此樂樂將憂憂推開回想管，決定拋下憂憂獨自一人回去總部（參見圖 4.90、圖 4.91）。在符號學而言，樂樂為符號具，符號義為相信正能量，樂樂將憂憂推開的行為象徵著相信於正能量的你我，認為只有正能量才能解決問題，負面情緒只會讓事情越變越糟，人是不需要悲傷的，悲傷又有何用呢？將悲傷拒之於門外，全盤否定悲傷的意義與價值，但事實是如此嗎？

影片中，以遠景鏡頭呈現，回想管因為長期記憶庫邊陲崩塌而破裂，樂樂從回想管掉了下來，墜入記憶垃圾堆裡（參見圖 4.92、圖 4.93）。這段劇情隱諱地傳達出一味地相信正能量並不一定能解決問題，有時可能造成反效果，誠如影片中萊莉的個性島與長期記憶庫陸續崩塌，這是因為萊莉不認為自己能夠解決當下的問題，也認為父母朋友不再跟她站同一陣線，產生了認同危機；的確我們生活中是需要正能量，但不能都充滿正能量，唯有給予負能量充足的時間與空間，正

視它、接受它、調解它、處理它，之後才會有動力去解決問題，也才能凸顯快樂的重要性。



圖 4.89：樂樂發現憂憂太接近核心記憶球會讓它變為藍色（中特寫）



圖 4.90：樂樂將憂憂推離回想管（中景）

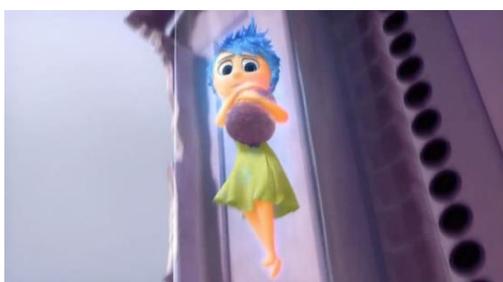


圖 4.91：樂樂獨自一人回總部（全景）



圖 4.92：樂樂從回想管掉下來（極遠景）



圖 4.93：樂樂掉進記憶垃圾堆裡（遠景）

隨著劇情到最後，影片以中景及特寫呈現萊莉從巴士回家的情況，樂樂將所有的核心記憶球交給憂憂，核心記憶球一下子染成藍色，憂憂將核心記憶球一個個投影到萊莉的內心，所有過往的記憶同時也染上淡淡的哀傷（參見圖 4.94、圖 4.95、圖 4.96）；此時，回到家的萊莉，面對焦急的父母忍不住哭了起來，將這段期間所有的不安與思念傾洩而出，父母也與萊莉分享他們也是跟萊莉一樣，很懷念在明尼蘇達的一切與回憶，全家人相擁而泣（參見圖 4.97）。憂憂帶著樂樂一同走到控制台，難過後的萊莉同時感受到無比的溫暖與安心（參見圖 4.98、圖 4.99）；隨後一顆融合藍色與黃色的新核心記憶球誕生，核心裝置重新啟動，建構出一座新的「家庭島」（參見圖 4.100、圖 4.101）。從畫面的色彩來看，圖 4.94、

圖 4.97、圖 4.99 以暖色調來呈現，顯露出此時萊莉一家人無比的溫馨感人；在符號學而言，新核心記憶球、家庭島為符號具，符號義為萊莉的親情關係，當家庭島發揮作用時，代表著萊莉父母給予萊莉許多疼愛、關懷與支持，讓她面臨到情緒問題時，能有勇氣去面對它、處理它、調適它、克服它，進而學會如何從情緒風暴中讓內心成長，面對起伏不定的人生歷程中，如何以記憶交織經驗，習得情緒管理的技巧，用合適的方式將負面情緒抒發出來，慢慢地協調建構出內在的自我。



圖 4.94：萊莉回到家中（中特寫）



圖 4.95：樂樂將全部的核心記憶球交給憂憂（中景）



圖 4.96：憂憂將核心記憶球一個個投影到萊莉的內心（中景）



圖 4.97：萊莉一家人相擁而泣（中特寫）



圖 4.98：憂憂與樂樂一同操作控制台（中遠景）



圖 4.99：萊莉感到無比的溫暖安心（特寫）

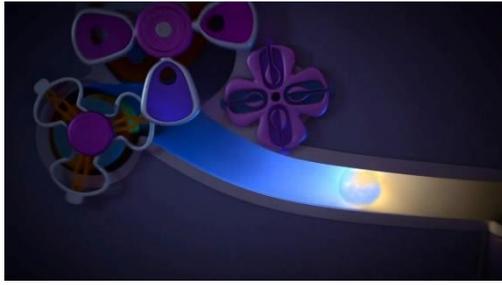


圖 4.100：融合黃色及藍色的新核心記憶
球誕生（中景）



圖 4.101：新的家庭島誕生（遠景）

經過一年的適應，萊莉已逐漸習慣舊金山的生活，影片以中景與全景的鏡頭呈現，加入了新的曲棍球賽，認識到新的朋友，萊莉內心中也建構許多與過去不同的個性島（參見圖 4.102）。以符號學來看，情緒角色與個性島為符號具，符號義為萊莉成長後的個性，這寓意著建構自身的個性需要各種情緒與記憶一同協作，並且家庭、朋友、興趣等因素亦會影響，而建構一個健全的情緒管理系統，需要接納自己所有的情緒，每種情緒的產生都有其價值，誠如影片最後一幕，萊莉父母參加萊莉的曲棍球比賽，影片以中景與全景的鏡頭呈現，萊莉在場上的表現是透過五個情緒角色分工合作來進行（參見圖 4.103）它們分別用旁白的方式呈現它們在萊莉曲棍球賽負責的任務，樂樂負責領導大家（樂樂在球賽開始前，詢問：「大家準備好了嗎？好，開始比賽吧！怒怒，交給你。」），怒怒負責進攻（怒怒說：「把球交出來，不然你死定了。」），驚驚負責注意安全（驚驚：「看左邊，看左邊。」），厭厭負責注意自身形象（厭厭：「這次別又打得一身臭汗。」），憂憂負責注意父母的感受（憂憂：「爸爸媽媽看到我們落後了。」）。這段劇情寓意著行為是透過不同情緒角色分工合作來完成的，以這段劇情來看，快樂的情緒是激起我們的興趣，憤怒的情緒是讓我們有勇氣去爭取，恐懼的情緒是注意安全，避免受傷害，厭惡的情緒注意自身的形象，以利於人際來往，憂憂的情緒則是注意他人感受，並化為動機，由此可知，無論哪種情緒都是缺一不可的。



圖 4.102：萊莉重新建立自己的個性島(全景)



圖 4.103：情緒角色準備大顯身手(中遠景)



第五章 結論

《腦筋急轉彎》是一部以情緒為題材的故事，它提出現在許多人對於「正向思考」的迷思，過度要求樂觀、快樂，不見得對一個人有幫助，反而會造成負面影響。《腦筋急轉彎》將許多抽象的情緒與概念影像化，帶領觀影者一同了解大腦的世界，並透過擬人化手法賦予情緒擁有與人類一樣的行為想法，巧妙地將人類的心情轉變刻畫成腦袋中有許多情緒角色掌控我們的言行舉止、思維想法等，進而如何影響並建構出屬於我們的思考模式。

《腦筋急轉彎》在全球票房表現亮眼，斬獲了許多國際獎項，深受大眾的好評，無論哪個年齡層看完之後都會有所收穫，雖然電影內容無法如同實務上的理論那麼嚴謹，但這並非是一門專門的腦神經科學或心理學課程，而是一部帶有濃厚科學色彩的動畫電影，是一部面向普羅大眾，甚至是孩童的動畫片，因此動畫內容要做到簡明扼要，易於理解，寓教於樂，且與理論實務上要做到一定程度的嚴謹客觀，但「嚴謹客觀」並非是必要條件，就如導演彼特·達克特所言：「我們不想用電影來說教，只想讓人們在觀看電影的過程中，重新思考以往既定的想法。」

本論文援引符號學、詮釋學及鏡頭分析，從電影文本向度來探究《腦筋急轉彎》這部動畫，首先，回應本論文第一個研究問題，「動畫《腦筋急轉彎》是如何運用符號化表徵，再現抽象的情緒，並探討情緒的功用為何？」本研究認為動畫《腦筋急轉彎》藉由「影像」將抽象的情緒、記憶和個性透過角色的創造及色彩的運用具體化表徵，刻畫出情緒堆疊出記憶，記憶建構出個性，個性應對出主角萊莉的人格特質與人際關係，而動畫中的情緒角色之建構是透過五個層面來創建，分述如下：

第一，色彩的運用，透過情緒角色身上的色彩設計將色彩心理學發揮得淋漓盡致，不同顏色各自代表不同的基本情緒，不同的顏色交織亦能產生更為複雜的

情緒；接著，透過畫面的冷、暖色系變化來傳達視覺效果，刻畫出深沉的情感意蘊，讓觀眾更能清晰感受到精神層面的感受。第二，外觀設計，與大眾生活周遭常見的事物做連結，部分細節更是因地制宜將內容「在地化」，促使觀眾聯想到代表的意涵進而產生共鳴。第三，臉部表情，著重於角色臉部上的眉眼、嘴巴的變化與組合，以擬人、誇張的表情引導觀眾進入角色的內心世界，認知角色當下的感受。第四，肢體動作，透過情緒角色的肢體動作呈現，將主角的行為與想法傳達給觀眾。第五，說話方式，透過配音演員的詮釋來塑造角色特質，讓觀眾從腔調、聲音的高低起伏、音量的大小等來感受當下角色的情緒變化。

動畫中情緒角色的選擇設定參考學者保羅·艾克曼與學者羅伯特·普拉奇克對於基本情緒的觀點，但受限於電影情節的安排及角色特徵的刻畫，最終只保留五個情緒角色，故動畫中情緒的設定與實際的情緒理論不是很契合，此外，人類的情緒在幼年時期也非只有基本情緒，因此電影中所呈現的情緒反應，無法概括而論，應用於解釋情緒的複雜架構，但動畫中所呈現的概念是可供觀影者參考，畢竟創作過程中，是源於一定的基礎理論來設定的，具有一定的參考價值。

再來，回應本論文第二個研究問題，「動畫《腦筋急轉彎》是如何運用符號化表徵，再現抽象的記憶及個性，並探討記憶如何建構出個性？」首先，《腦筋急轉彎》對於記憶的設定，將對於主角萊莉的經歷影像以片段式來儲存在類似水晶球的記憶球裡，並透過記憶球顯現的顏色來表達當時這段記憶裡萊莉的情緒感受，雖然動畫前期將記憶球呈現的顏色固定單一顏色，這與實際情緒理論並不相符，但到了後期，動畫逐漸帶出記憶球是由多彩的顏色所構成，隱含每一段記憶中的情緒是豐富多變的，由此可知，動畫所呈現的方式是因應動畫情節安排的關係，藉記憶球顏色的變化，隱喻情緒是由基礎情緒所組成，而不同的基礎情緒會再交織出複雜情緒，雖然在年幼時期較無法察覺到，但隨著年齡的增長，多元的複雜情緒帶來的影響會逐漸顯現出來，對於如何處理這些複雜情緒，孩子並非是生而就會，需要透過了解、體驗、學習等方式才逐漸習得，因此需要從小讓孩子

學情緒管理能力。

其次，《腦筋急轉彎》的個性設定，是由主角重要的核心記憶球所建構而成的個性島，每座個性島代表著主角本身的特質與個性，且個性島上組成的物件都與主角生活經歷密切相關，從而可知，個性是由個人與家庭、社會等互動，以及許多「核心經驗」的累積而成，雖然動畫中將「核心經驗」描繪成單一事件，但是從動畫對於個性島上物件的呈現，可知「個性」的構成是由許多類似的事件累積，逐漸形成一種信念，而這個信念會因後來的經歷逐漸加固或崩解。

最後，回應本論文的第三個研究問題，「動畫《腦筋急轉彎》是如何運用符號化表徵，再現哪些情緒智力？」本研究從文本向度分析，動畫《腦筋急轉彎》再現的情緒智力分別為：自我察覺、認知他人情緒（同理心）、自我調節與自我激勵。情緒智力就是要接納並正視每一種情緒，而負面情緒其實是我們的保護機制，但一味的逃避壓抑真實感受是無法解決問題，雖然我們總渴望歡笑能抵抗悲傷，讚揚樂觀排斥消極，但每個人的一生不可能都是一帆風順，毫無波瀾，因此更要學會接納悲傷與無奈。就如同動畫中的樂樂前期她一直要讓萊莉保持樂觀進取的態度，恨不得萊莉的世界中只有快樂的記憶，她無法接受憂憂的存在，認為憂憂是多餘的，甚至有時出現其他的情緒時，她也總是想用快樂情緒來取代，但隨著劇情的推進，樂樂逐漸察覺到萊莉不可能永遠都是快樂的，每一件事情隱含著五味陳雜的情緒，表面看似快樂的背後，有時藏著淡淡的哀傷，因此適時的抒發負面情緒，都是為自己創造一次面對自己的機會，唯有將心中的情緒抒發出來，傷痕才能逐漸癒合，正說明了負面情緒也是有積極的作用，它有助於讓我們重新認識自己，瞭解我們如何被情緒所挾持，情緒如何影響我們的言行舉止，這一切都源自於每種情緒共同塑造著我們，唯有敞開心扉接納每一種情緒，才能度過人生旅途中種種的艱難時刻，從而獲得成長，才能真正接納自己。

隨著劇情到了最後，萊莉開始懂得如何處理自己的情緒，認知到情緒是需要彼此合作，和平共處，就如同劇情內所展現的，快樂的情緒能激發興趣，憤怒的

情緒能鼓起勇氣去爭取，恐懼的情緒能避免傷害，厭惡的情緒是注意自身形象，有利於人際來往，憂憂的情緒則是注意他人感受，並能展現出同理心，因此無論何種情緒都是不可或缺的。

這部動畫是由美好與悲傷交織而成，訴說著成長亦伴隨著失去，當失去來臨時，我們要懂得如何去告別，就如同記憶島一樣，有時候是透過徹底的遺忘記憶深處，有時候則是在原地重新建構，童年的逝去宣告著記憶不再如年小的我們純潔、毫無雜質，五味雜陳的情緒交織著我們的未來，時光流逝總伴隨著令人惆悵的心情，但這就是人生，因此擁抱過悲傷，才能體認歡笑的可貴；肩負過沉重，方能珍惜來之不易的輕鬆，最豐富美麗的生命，是由悲欣交集而成的故事。

綜觀所述，《腦筋急轉彎》不只讓我們知道情緒並不是單一的，也讓我們體認到人生本來就是由悲喜交織而成，儲存在腦海裡的記憶有可能隱含著許多不同的情緒，因此只單靠快樂是很難跨越成長的鴻溝，有時負面的情緒會帶給我們力量，讓人有勇氣繼續走下去，例如：悲傷是一種較為隱蔽的情感，是內心深處較為柔軟的傷痛，當我們主動向外人袒露時，往往更能觸發他人心底的共鳴。而情緒是整套不拆售的，欠缺任一種情緒，人生勢必會有缺陷，因此理解負面情緒，就是成長的必然過程，不要去抗拒負面情緒，學會與其和平共處，面對它、了解它，擁抱它，進而掌管它。

隨著人生閱歷越發豐富精彩，勢必有捨有得，那些曾經陪伴我們成長的兒時回憶，縱然已隨時間流逝而逐漸淡忘在我們記憶深處中，但是它曾經帶給我們的感受永遠不會消逝，從中學會處理喜怒哀樂等不同面向的情緒，理解其優缺點，妥善地運用，方能獲得最佳的成效，雖說成長讓童年歡樂的記憶都染上了一層淡淡的憂傷，但這種沈澱下來的情感才是讓我們能依靠一輩子的東西。一個真正成熟的人並非沒有情緒，也不是不把情緒展露給他人，相反地他們允許自己有情緒，懂得如何接納自己的情緒，並知道如何用恰當的、健康的方式表達情緒，使周圍人可以接受，方能在這世上越走越遠。

參考文獻

中文部分

- 王淑俐 (1990)。人際關係與溝通。台北：三民。
- 王淑俐 (1995)。青少年情緒的問題、研究與對策。台北：合記。
- 王甫 (2009)。〈電影三維動畫中的鏡頭藝術〉，**電影文學**，**12**，頁 14-15。
- 王淑惠、葛歡歡 (2011)。〈淺談色彩在動畫電影語言中的重要性〉，**大舞臺**，**8**，頁 129。
- 王振宏、蔣長好 (2008)。〈情緒記憶的理論模型〉，**西北師大學報：社會科學版**，**45(4)**，頁 112-117。
- 王偉凝、余英林 (2003)。〈圖像的情感語義研究進展〉，**電路與系統學報**，**8(5)**，頁 101-109。
- 田景娜 (2015)。〈動畫電影中色彩元素的運用〉，**作家雜誌**，**14**，頁 181-182。
- 林昆範 (2013)。色彩原論。台北：全華圖書。
- 李遠 (2003)。情緒護理。台北：五南。
- 李雪冰、羅躍嘉 (2007)。〈情緒和記憶的相互作用〉，**心理科學進展**，**1**，頁 3-7。
- 李濤 (2007)。〈動畫文化：動畫形象的符號學研究〉，**江西社會科學**，**10**，頁 196-201。
- 吳芳怡 (2007)。《不同類型電影的用色特徵》。國立交通大學應用藝術研究所碩士論文。
- 周鴻祥 (2010)。〈符號學理論探討〉，**藝術欣賞**，**6(3)**，頁 68-72。
- 胡壯麟 (2007)。〈社會符號學研究中的多模態化〉，**語言教學與研究**，**1**，頁 1-10。
- 洪碩延、漆梅君 (2006)。〈視覺傳達設計中之符號理論〉，**中國廣告學刊**，**11**，頁 70-82。
- 侯庚洋 (2009)。〈後工業社會的童話：皮克斯動畫電影研究〉，**電影新作**，**3**，

頁 41-45。

唐璽惠、王財印、何金針、涂仲欣（2005）。**情緒管理與壓力調適**。台北：心理。

許芳菊（2009）。〈成功與快樂基石——教出好情緒〉，**天下雜誌**，**5**，頁 150-151。

張美惠譯、Daniel Goleman 著（1996）。**EQ (Emotional intelligence)**。台北：時報文化。

張春興（2004）。**教育心理學**。台北：東華書局。

張春興（2006）。**張氏心理學辭典**。台北：東華書局。

張春興（1990）。〈從情緒發展理論的演變論情意教育〉，**教育心理學報**，**23**，頁 1-12。

張益勤（2021）。〈《親子天下》兒少心理安全感萬人調查：孩子耐挫力、自我評價愈「滑」愈低落〉，**親子天下**，**118**，頁 68-75。

張積家、方燕紅、謝書書（2012）。〈顏色詞與顏色認知的關係：相互作用理論及其證據〉，**心理科學進展**，**20(7)**，頁 949-962。

張錦華等譯、John Fiske 著（1995）。**傳播符號學理論**。台北：遠流。

張椀喬（2013）。《從皮克斯談 3D 動畫短片的鏡頭運用》。國立臺中教育大學數位內容科技學系碩士班碩士論文。

陳美儒（2015）。**如何培養高 EQ 孩子：創造成功人生**。新北：人類智庫數位科技。

陳李綢（2008）。〈中學生情緒智慧測量與適應性指標研究〉。**教育心理學報**，**39**，頁 61-81。

陳淑媛（2005）。《教師情緒管理與師生衝突因應策略之研究—以台中市國民中學為例》。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文。

陳書梅（2003）。〈我國圖書館館員負面工作情緒之質化研究〉，**圖書資訊學刊**，**1(2)**，頁 41-57。

郭麗伶（2021）。《擬人化插畫創作之研究—以老樹為例》。國立虎尾科技大學多媒體設計系數位內容創意產業碩士班碩士論文。

曾娉妍（2011）。《繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響》。國立臺中教育大

學教育學系博士論文。

- 馮觀富 (2005)。情緒心理學。台北：心理。
- 傅清雪 (2013)。人際關係：溝通與應用技巧。新北：普林斯頓國際。
- 黃書倩譯、山中俊夫著 (2003)。色彩學的基礎。台北：六合。
- 黃秋霞 (2016)。〈情緒智力的正思與反思〉，臺灣教育評論月刊，5(7)，頁 101-110。
- 黃詩珮 (2020)。〈動物圖像擬人化與產品之相關性廣告效果〉，設計學報，25(2)，頁 19-40。
- 黃鐙頡 (2010)。《3D 動畫鏡頭運用研究—以電影《料理鼠王》與《黑金企業》分析比較為例》。國立臺灣藝術大學多媒體動畫藝術學系碩士班碩士論文。
- 詹惠晶 (2014)。溝通色彩學 (第三版)。新北：新文京開發出版。
- 楊俐容 (2006)。提升親子 EQ 三部曲：培養孩子的高 EQ · 打造孩子的美好未來。台北：台視文化。
- 陶振超 (2010)。〈情緒在傳播過程與效果中扮演的角色——喚起與價性對記憶的影響〉。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告。
- 曹中璋 (1997)。〈情緒的認識與掌控〉，學生輔導，51，頁 26-39。
- 楊裕隆 (2012)。〈符號理論與應用〉，科學發展，478，頁 16-22。
- 鄭建華 (2003)。〈符號學理論研究與應用之初探〉，設計研究，3，頁 132-139。
- 潘德榮、齊學棟 (1995)。〈詮釋學的源與流〉，學習與探索，1，頁 61-68。
- 盧詩韻、謝維合、羅志成、張婉喬 (2014)。〈皮克斯短片 3D 動畫鏡頭運用之內容分析〉，藝術評論，26，頁 71-111。
- 劉貴傑 (2005)。〈詮釋學及其教育意涵〉，區域人文社會學報，8，頁 1-27。
- 劉駿州 (1994)。〈實證、批判、詮釋—三大方法典範之初探〉，新聞學研究，48，頁 153-167。
- 劉鑫 (2016)。〈影視動畫鏡頭表現方法分析〉，蘭州交通大學學報，35(5)，頁 32-35。
- 錢國英、姜媛 (2014)。〈情緒記憶的理論述評〉，首都師範大學學報：社會科學版，5，頁 151-156。
- 翟敏如 (2012)。〈探究繪本融入情緒教育活動對幼兒情緒認知與調節能力之影

響》，*教育心理學報*，**44(1)**，頁 27-47。

蘇岱崙 (2014)。〈《親子天下》情緒力大調查：面對負面情緒，孩子束手無策〉，*親子天下*，**55**，頁 140-147。

蘇美麗 (2003)。〈詮釋學在教學上之應用〉，*國民教育研究集刊*，**11**，頁 121-129。

鐘世凱 (2016)。〈動畫短片的敘事結構與色彩計畫研究〉，*藝術學報*，**99**，頁 45-62。

英文部分

Denzin, N. K, (1994), *On understanding emotion*, Transaction Publishers.

Drever, J, (1952), *A dictionary of psychology*, Penguin, Harmonds worth.

Ekman, P, (1992), "An argument for basic emotions," *Cognition & Emotion*, *6*, pp.169-200.

Ellis, A, (1979), "Is Rational-Emotive Therapy Stoical, Humanistic, or Spiritual?," *Journal of Humanistic Psychology*, *19(3)*, pp.89-92.

Gendron, M. & Feldman Barrett, L, (2009), "Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology," *Emotion review*, *1(4)*, pp.316-339.

Kensinger, E. A, (2009), "Remembering the details: Effects of emotion," *Emotion review*, *1(2)*, pp.99-113.

Kleinginna, P. R. & Kleinginna, A. M, (1981), "A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition," *Motivation and Emotion*, *5(4)*, pp.345-379.

Salovey, P. & Mayer, J. D, (1990), "Emotional intelligence," *Imagination, cognition and personality*, *9(3)*, pp.185-211.

Strongman, K. T, (2001), *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective*, New York: John Willey & Sons.

Plutchik, R, (2001), "The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice," *American scientist*, *89(4)*, pp.344-350.

Plutchik, R, (1984), "Emotions: A general psychoevolutionary theory," in Klaus R. Scherer & Paul Ekman (ed.) *Approaches to emotion*, 1984, pp.197-219.

Rolls, E. T. (1990), "A theory of emotion, and its application to understanding the neural basis of emotion," *Cognition & Emotion*, 4(3), pp.161-190.

Russell, J. A. & Pratt, G. (1980), "A description of the affective quality attributed to environments," *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(2), pp. 311-322.

Watson, D. & Tellegen, A. (1985), "Toward a consensual structure of mood," *Psychological Bulletin*, 98(2), pp.219-235.

網路資料

JeanLin (2015年8月10日)。〈[一週狂熱]情緒五人組怎麼來的？《腦筋急轉彎》角色設定小秘密〉，**HypeSphere 狂熱球電影資訊網**。2022年1月26日，取自 <https://www.hypesphere.com/news/7914>

GQ Taiwan (2020年2月20日)。〈攝影師告訴你「鏡頭」如何影響電影：不要隨便拿了就裝上去！〉。【Youtube 影片】。2022年1月30日，取自 <https://youtu.be/sz6mvXI5S4U>

VITTORIA WU (2015年12月3日)。〈IMDB 2015 最佳 10 大影片出爐《腦筋急轉彎 Inside Out》奪冠〉，**VOGUE**。2022年1月26日，取自 <https://www.vogue.com.tw/feature/content-23641>

XXY (2015年8月14日)。〈[影評]《腦筋急轉彎》(Inside Out) -孩子，長大之後你就會懂了〉，**幕迷影評**。2022年1月26日，取自 <https://www.movier.tw/post.php?SID=69058>

方永泉 (2000年12月)。〈擬人論 anthropomorphism〉，**國家教育研究院：教育大辭典**。2022年1月21日，取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1314889/>

台大月光心理社 (2015年9月3日)。〈好情緒和壞情緒？——腦筋急轉彎：用心理學說故事與知識(2)情緒篇〉，**PanSci 泛科學**。2021年12月11日，取自 <https://pansci.asia/archives/84555>

朱則剛 (2000年12月)。〈運鏡 Camera Movement〉，**國家教育研究院：教育大辭典**。2022年1月30日，取自 <https://terms.naer.edu.tw/detail/1312661/>

成都藍影攝影 (2019年6月22日)。〈你要先「控制住」情緒，才能調出滿意的照片！〉，**每日頭條**。2021年12月11日，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/news/6a8mnml.html>

〈取鏡角度 Angle of Framing〉，**國家電影及視聽文化中心**。2022年1月30

- 日，取自 https://edumovie.culture.tw/activities_info.php?id=155
- 彼特達克特（導演）（2015）。《腦筋急轉彎》【DVD 影片】。美國：華特迪士尼影業。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.myvideo.net.tw/player/0/166482/video>
- 陳碧祥（2000 年 12 月）。〈詮釋學 Hermeneutics〉，國家教育研究院：教育大辭典。2022 年 4 月 30 日，取自 <https://terms.naer.edu.tw/detail/1312557/?index=12>
- 教育部（2021）。〈擬人化〉，重編國語辭典修訂本。2022 年 1 月 21 日，取自 <https://dict.revised.moe.edu.tw/dictView.jsp?ID=57474>
- 〈腦筋急轉彎〉，IMDb。2022 年 1 月 26 日，取自 <https://www.imdb.com/title/tt2096673/>
- 〈腦筋急轉彎獲獎與提名列表〉，維基百科。2021 年 11 月 29 日，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E%E7%8D%B2%E7%8D%8E%E8%88%87%E6%8F%90%E5%90%8D%E5%88%97%E8%A1%A8>
- 〈腦筋急轉彎（電影）〉，維基百科。2022 年 1 月 26 日，取自 [https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E_\(%E9%9B%BB%E5%BD%B1\)](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E_(%E9%9B%BB%E5%BD%B1))
- 〈跟鏡頭〉，百科知識。2022 年 1 月 30 日，取自 <https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E8%B7%9F%E9%8F%A1%E9%A0%AD>
- 監察院（2021 年 8 月 26 日）。〈110 社調 0003〉。2021 年 12 月 11 日，取自 <https://cybsbox.cy.gov.tw/CYBSBoxSSL/edoc/download/49363>
- 認識心理世界（2019）。〈談談人的六種基本情緒：快樂、悲傷、憤怒、恐懼、厭惡和驚奇〉，每日頭條。2021 年 12 月 11 日，取自 <https://kknews.cc/emotion/nakvkm8.html>
- 簡聖蓉（2015 年 8 月 6 日）。〈《腦筋急轉彎》全球票房創佳績，皮克斯「在地化」讓觀眾更有共鳴〉，VIDA ORANGE 生活報橘。2022 年 1 月 26 日，取自 <https://buzzorange.com/vidaorange/2015/08/06/inside-out-intl-scenes/>
- “IMDb Top 250 Movies,” IMDb. January 26, 2022, Retrieved from <https://www.imdb.com/chart/top?sort=ir>
- “Inside-out,” Pixar, January 26, 2022, Retrieved from <https://www.pixar.com/feature->

films/inside-out

Inside Out (2015), “Box Office Mojo,” *Internet Movie Database*, November 29, 2021,
Retrieved from <https://www.boxofficemojo.com/release/rl4016604673/>

Televisionet (November 25, 2011), “John Lasseter - The golden rules for a great film,
according to Mr. Pixar,” [Youtube], November 25, 2021, Retrieved from
<https://youtu.be/yWJ2E7JzKiA>

