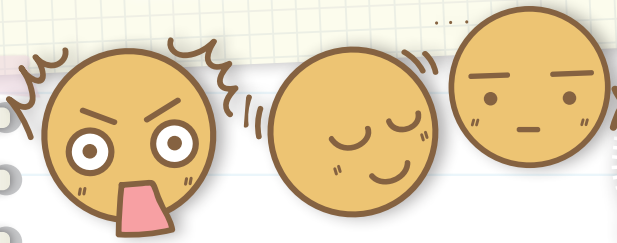


# 情緒轉轉彎

● 本文由林彥宏老師整理



我們的大腦是如何運作的？又為何產生各種不同的情緒？透過皮克斯電影《腦筋急轉彎》我們與孩子一起深入這樣的探問。電影講述一位11歲小女孩萊莉和她腦中的5種情緒，在搬家、轉學後發生的一連串故事。透過電影中鮮活立體的形象，孩子們對於每一種情緒的特徵有了鮮明的概念，我們依此進行記錄：

## 佩萱 (5年級)

憂憂總是講話有氣無力，他不抱任何希望（呈頹廢狀），常在負面情節時出現；怒怒則是天天面紅耳赤、咬牙切齒，他會用言語和肢體動作攻擊人，當人不小心激怒他的時候，他便開始發射「髒話子彈」，或是和人打一架；至於樂樂，他的動作非常多，每當有快樂的事發生，就會變得亢奮不已，開心大笑。另

外，驚驚很謹慎，可以算是「危險事物守門員」；而厭厭常常不耐煩，總提不起勁，他們是住在大腦裡的情緒小精靈。

在為電影中的每一種情緒做了定位之後，邀請孩子們連結自己的生活經驗，書寫自己在發生一件事情過程中所感受到的情緒與行為，借此練習更深刻地覺察自己的情緒：

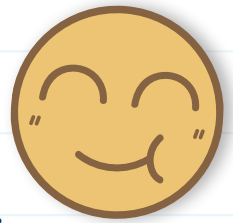
## 閔宸 (6年級)

最近的我很容易生氣，記得那天英文老師交代我們回家查詢食物的英文，我查了玉米濃湯，結果隔天被老師否定，我差點就對她破口大罵。我覺得又生氣又委屈，當時是怒怒在情緒主控台，他非常生氣，使得我下課時一直向同學抱怨。





每個人都有情緒困擾的時候，有的人無法承受，就會讓自己大爆發。但是，如果能夠發覺情緒的作用，就可以學習到如何適當地表達。



可以試著打開並且拍拍手，這時原本生的氣會慢慢消除，好像就沒那麼氣了。



### 彤穎 (6年級)

阿十老師帶我們整理出一個「情緒急救包」，裡頭裝有零食、娃娃以及手機，將來當我過於激動時，就可以打開它感受每樣物品可以帶來的美好感受，如此一來，情緒就得到了平撫。這個方法也分享給你，當你生氣或傷心時，也可以隨時運用喔！

情緒是中性的，壓抑它只是延後爆發的時間，還可能引來更嚴重的破壞。經由對談、書寫、活動，形成一個看見情緒的過程，讓每種情緒適當現身，孩子們就能更進一步照顧自己的身心，做自己的主人。

本班的阿十老師，擁有心理輔導背景，在課堂中引導孩子們圍坐一圈，透過每個人的情緒經驗，找出各個情緒對應到的身體動作。從而再進行一次翻轉，試試看在生氣、難過時，解開原本的姿勢動作，而換成快樂時的姿勢動作，或許情緒對身心的影響也跟著緩解了。進而再引導孩子們繪製自己的情緒急救包，將美好的經驗打包儲存，好讓自己在負面情緒生起時能夠取出使用，讓心情得到平撫與舒展：

### 祈蓉 (4年級)

記得阿十老師教過我們幾招：當我們生氣的時候，可以先感受身體的反應，看看是心跳加快，或是身體緊繃。然後我們可以試著改變姿勢，例如原本緊握著拳頭，



慧炬兒童作文寫作班 第31期 Lesson 6

小朋友認真寫作中

小朋友分享自己的寫作內容

2025/09/12(六) 早上 9:30-12:00

