

# 头脑特工队：让情绪守护你的人生

在十几岁的时候，“长大”是一件很突然、让人措手不及的事。

5年前，导演、编剧 Pete Docter 因为困惑于自己 11 岁女儿的突然低落，找到了两位心理学家，加州伯克利大学教授 Dacher Keltner 和著名的情绪研究专家 Paul Ekman。后来，他决定拍一部电影，通过分析一个女孩的大脑，来解释情绪是如何在大脑里运行，如何影响我们的生活，以及我们与他人的关系的。在电影中，5 个小人分别代表着我们的 5 种基本情绪：快乐、悲伤、厌恶、恐惧、愤怒。

这部电影在今年和我们见面了，就是最近上映的“头脑特工队”（Inside Out）。电影呈现出了很多与心理学有关的元素，比如记忆、潜意识、梦境；不过，最核心的问题还是：不同的情绪如何控制我们的意识？我们该如何应对和管理情绪？

今天就来聊聊头脑特工队的科学。



快乐 | Joy

在电影中，Joy 看似是占主导地位的，然而，她的存在最大的作用，却是让人们发现了其他的几种情绪有多重要。一开始，Riley 的父母希望她永远都是那个快乐的小女孩，妈妈总是告诉她要“保持微笑”。在脑海中，小人 Joy 忽视和打压 Sadness，将 Sadness 束缚在小小的空间里，不让它影响女孩的情绪。

结果就像在现实生活中常常发生的那样：Joy 的努力结果适得其反，这反而给了她额外的压力，Riley 要花很多时间在父母面前假扮成开开心心的样子，实际却

陷入了忧伤的情绪，产生社交退缩，甚至想要逃跑。所以，最终，悲伤、恐惧、痛苦、愤怒，全都爆发了出来。

我们都以为快乐是生活的底色，但说到底，“永远的快乐”是不可能的。孩子需要成长，需要独自经历那些负面的情绪，才能逐渐成为一个独立、自由、理性的个体。

多个心理学实验也证明，过分乐观的思考往往会妨碍我们，麻痹我们的意志，导致更难实现目标。听“快乐”音乐的孩子比起听“悲伤”音乐的孩子，在测验中的表现要差得多；在减肥开始前就对结果更乐观的人，反而更容易减肥失败。（回复 171 查看“为何乐观无效”）

而且，研究还表明，虽然那些积极乐观的人在自评中都以为自己更善解人意，更有同理心，但实际上，他们体察他人情绪的能力比忧愁抑郁的人更低，特别是，快乐的人对极端的痛苦、抑郁的理解和感受最差——也就是说，快乐的人并不能很好地共情别人的痛苦。

所以，无论是要达到某个目标，还是过好这一生，仅仅靠“正能量”、“乐观”是没有什么用的。

## 悲伤 | Sadness

如果你看过这部电影，会发现蓝色的小人——悲伤（Sadness）是真正的明星。因为这是一部关于丧失的电影——当 Riley 要离开明尼苏达，搬家到旧金山，离开往日的朋友，她感到被悲伤笼罩着。她在和家乡道别，也是和自己的童年道别。

造成悲伤的，往往是人生的转变，比如环境的转换、灾难、丧失。我们常常会在听到一个消息，比如要被迫离开家乡、亲人离世时，无法控制自己的眼泪瞬间滚落。

虽然悲伤看起来像是一种缓慢的、淡淡的感情，但实验证明，悲伤会造成我们的生理唤起，使我们的身体在面对丧失时变得活跃。加州伯克利的研究表明，悲伤的状态造成的大脑变化，会使得一个人的记忆更加深刻，收集信息、细节的能力会变得更强大。

而且，悲伤是一种不会传染的情绪，它是属于个体的。相反，集体悲伤还容易使人们更快地恢复。

在你感到悲伤时，很多人会劝你：忘掉那些悲伤吧，多想想开心的事情。但其实，悲伤是不会消失的，你只能选择面对。

而且，悲伤的特殊性在于，它往往比其他的情绪持续的时间更久一些，也会更深刻一些。因为真实的悲伤会让你面对现实，体验生命，从而知道什么是你真正需要的。

当你悲伤时，可以坐下来，哭泣 90 分钟——实验研究表明，这是一个最容易让你心情变好的哭泣时间。

## 厌恶 | Disgust

在你年幼的时候，一定会有某种特别不爱吃的食物，就像 Riley 在面对绿色的西兰花时，厌恶的小人就会跳出来。厌恶的情感，往往是针对某一特定事物的：你会厌恶某一种菜品，某一种风格，或者某一个人。

在心理学领域，一个和厌恶联系紧密的概念是“恐惧症”（phobia）。虽然这个词听起来像是来源于恐惧的，但实际上，恐惧症往往和厌恶有着更深的联系，因为厌恶比恐惧更加出自本能。当你害怕蜘蛛、老鼠、血、伤口、公交车上的陌生人……是你的本能的厌恶在抵抗它们。

当你感到厌恶时，你实际上在迅速地对周边的事物、环境下判断。这是一种面对可能威胁时的防御模式：使你避开可能的惊恐，从而免于伤害、污染、感染的情绪。

## 恐惧 | Fear

因为恐惧考试失败，所以拼命复习；因为恐惧受伤，所以远离危险。在强烈的负性情绪中，恐惧是一种信号，它传递的信息是非常有价值的。因为恐惧实际上是对身体或情绪上的危险的一种本能回应，它在提醒你：小心。

和厌恶不同，恐惧关乎经历。这也是为什么，有时候我们会感受到“莫名其妙的”恐惧。但其实，这些恐惧背后也是有原因的。比如，你表面上是害怕某个事物、某种空间和场景，其实是因为，和这些事物、环境相关，你有着相关的记忆、创伤。

如果在当时，你过分地压抑了自己的恐惧，你的恐惧并不会真的自己消失，而是会埋伏在你内心的角落，当你长大成人，就会转移到其他的人和事身上。当有些触动你内心深处情绪的事件出现时，你的情绪就会爆发，甚至可能通过潜意识来干扰我们的生活，影响到工作效率、社交能力。我们发现自己怎么做都做不好，却不知道是情绪的干扰在作祟。

所以，恐惧是一种特别需要直面，并可以用来自我分析的情感。不妨分析一下，你害怕的究竟是什么？说不定你能够战胜它。

## 愤怒 | Anger

最后来说说愤怒，这是最为强烈的一种负性情绪。在一些人的“常识”中，愤怒被视为不理性、具有破坏性的，会打乱我们逻辑思考的节奏，是人际关系的杀手。然而结果并非如此。

在亲密关系中，愤怒可能是一种抵抗——对于他人越界行为的抵抗。关系中的边界是非常重要的，越亲密的关系可能越隐藏着越界的危险。有的父母会说，“我这样做都是为了你好”，而在爱情中，我们也会觉得对一个人爱得太深，好像“失去了自我”，不断退让你的底线。在这样的情况下，你的愤怒是对你自己的一种警告，腾起的愤怒是在告诉你，你已经被入侵了。

研究证明，愤怒的情绪表达并不会破坏理性的思考，相反，它有助于我们建立理性的思考。UCLA 的实验证明，在愤怒状态下的人，反而更愿意接触和原先观点不同的看法，减少偏见，做出理性的决策。

有时候，“撕逼”会让事情更加高效地解决。在 2015 年的一项针对谈判中愤怒表达的实验中，如果一方表现出了愤怒的情绪，另一方的谈判者会表现出更多的迁就和让步，使得谈判的效率提高。愤怒还对于团队的内部动力（dynamic）很有好处，2013 年的一项研究还证明，用适当的方式表达愤怒的人，比起克制愤怒的人，会让你的搭档觉得你更值得信赖，并且更需要你。

2009 年的研究表明，那些更强大、更有吸引力、更成功的人，往往更善于释放愤怒。原因在于，愤怒的一大作用是帮助我们表达出“被低估”的感情。如果你没有得到你应得的东西，自怨自艾并没有什么作用，适当释放出愤怒的信号会是对自己的有效保护。因此，适当地运用愤怒，你更有可能被这个世界公平相待。

我们的每一种情绪都是基本的、重要的、不可替代的，不可能选择一种而忽视其他几种。它们也是相互关联的，比如快乐不能脱离悲伤而单独存在；如果我们对悲伤视而不见，也就不能拥有快乐。对于每一种情绪来说，首先都要理解它们，最终才能触及它们的核心。所以，要记住以下几点：

1. 每一种情绪的存在都是有原因的，它们不能用单纯的“好”或“坏”来评判。
2. “有情绪”比“没有情绪”要健康得多。
3. 处理情绪的方式不是逃避，而是面对。