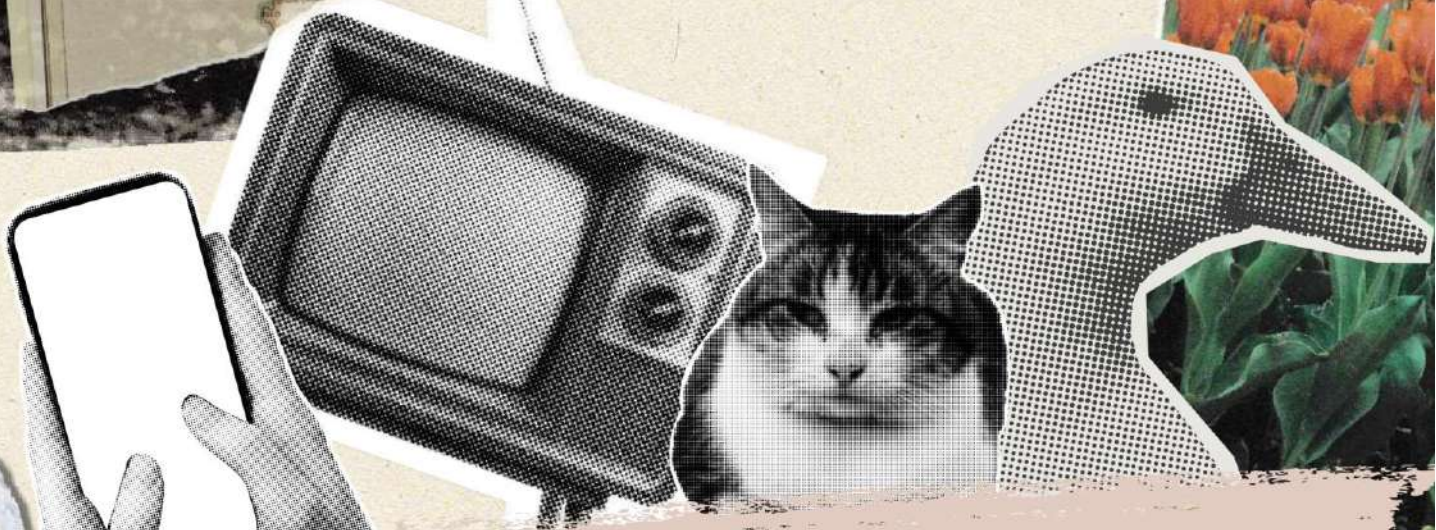


諮輔月刊

2025年8月 91期

那些

追劇的日子



發行單位:國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人:許鎧麟學務長/編審:魏金桃組長

編輯人:周亞蓓 實習心理師

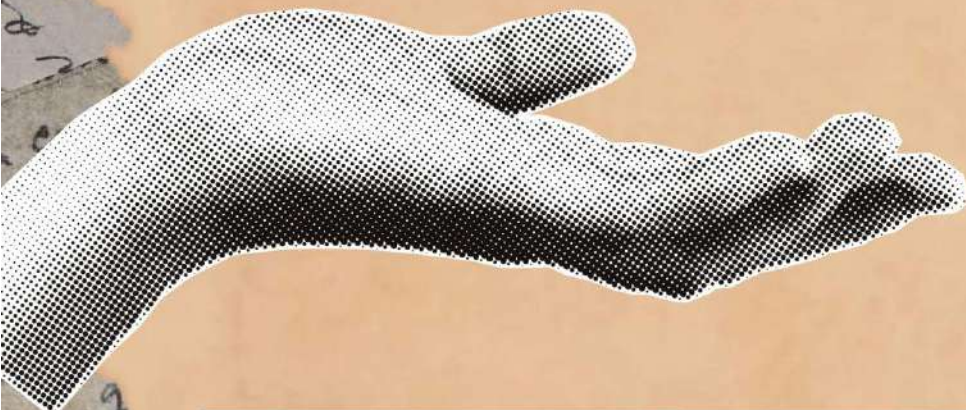
聯絡單位:07-81008888#25095

**SOMETHING
NEW!**

戲劇與動漫中的 療癒時刻



暑假最後一個月了，你過的好嗎？



不知不覺，暑假來到最後一個月。不論你的假期是
充實奔波、打工忙碌，還是窩在家中追劇放空，
希望都能有給自己一些喘息與休息的空間。



「追劇」不只是放鬆！

大家在休息時間，或許多多少少都會看看戲劇或動漫，讓自己沉浸在角色與劇情的氛圍之中。

邀請你想想看，有沒有哪段劇情、哪個角色，曾讓你特別有感、甚至觸動心中某個回憶或情緒？



「追劇」的功能們

1. 情緒共鳴與投射

當我們沉浸在角色中時，大腦的鏡像神經元（Mirror Neurons）會被刺激，讓我們在觀看或體驗他人情緒時，彷彿親身經歷。

而大腦的杏仁核（Amygdala），則影響我們對劇中情節的反應。當一段台詞與個人經驗產生共鳴時，杏仁核會快速反應，喚起與這段記憶相關的情緒，讓我們「被觸動」，甚至感受強烈的情緒感受。

有時，我們會不自覺在角色身上投射自己的經驗，可能是過去的傷痛、還未解決的矛盾，渴望被理解的需求等，當這些感受能透過劇中角色表達與呈現時，也許內心的情緒便有機會得以被整理、抒發，或轉化。



「追劇」的功能們

2. 陪伴與療癒

追劇對有些人來說,或許是一種暫時逃離瑣碎與令人煩悶生活的一種方法,同時也是一種無聲的陪伴與理解。

墨西哥新萊昂自治大學副教授馬亞 (John Mayer) 曾表示,當人們每天被生活中的壓力綑綁,加上外在訊息的不斷轟炸,很難讓自己的內心平靜並脫離壓力,而「追劇像設個柵欄,能將麻煩暫時擋在門外。」

有時,若劇中角色和自己的現實生活接近,也有可能產生正面影響。雖然多數的角色和場景會因戲劇效果而誇大,但欣賞或喜歡的角色也可能成為自己現實世界中的支持與榜樣,有時甚至可以提供不同的思考方向。

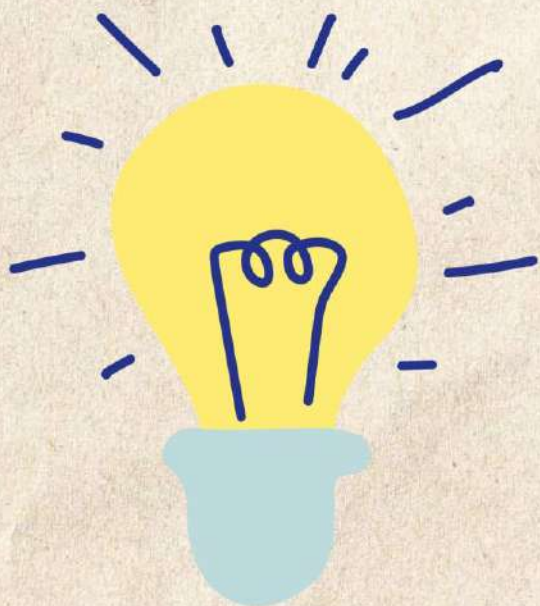


「追劇」的功能們

3. 反思與拓展視角的機會

戲劇或動漫中討論或呈現的議題,有時能提供我們不一樣的反思面向,並提供我們拓展自我視野的機會。也許會因對議題的好奇,而有更多的探索與收穫。

而劇情或角色中,隱含的價值觀與特質,也可以進一步協助自我探索與思考自身所認同的觀點或欣賞的面向。

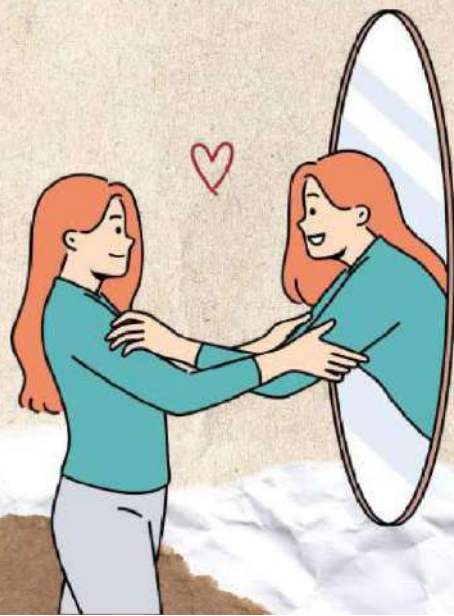


「有沒有曾在哪個角色、哪句台詞、
哪段劇情中，看見自己？」

戲劇、動漫不只是一種休閒、放鬆的活動，
也可以成為了解自己、梳理情緒、釋放壓力的
媒介。

下次當你再次沉浸在追劇或動漫的快樂時光
中，不妨停下來想一想：有沒有哪一個片刻
的劇情、哪一句台詞，或是哪個角色，悄悄
觸動了你？

那一刻的感受，是不是也反映了你內心的一
些狀態？或許，可以試著允許自己在那個瞬
間多停留一會兒，好好感受，也更靠近當下
的自己一些。



參考資料：

<https://www.healthspan.com.tw/b/0109-pressure>

<https://www.cw.com.tw/article/5124375>

NEW

特教新知

思覺失調症與藝術情緒障礙 —思覺失調症

草間彌生

日本知名藝術創作家-草間彌生，小時候，因父母關係不佳，成長環境動盪不穩，長期處在父母的爭執之中，影響了她的價值觀與信念；青少年時期首發幻覺，是一朵紫羅蘭在跟她說話，她的世界充滿的色彩強烈的圖案；之後便確診罹患思覺失調症，生活中伴隨著幻覺於左右；她透過創作，將幻覺中的圖樣呈現於現實，有助於自我的舒緩於調適。

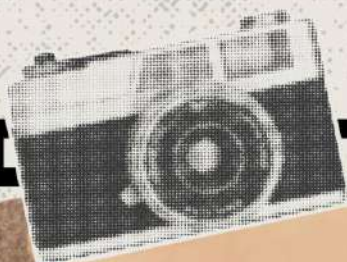
不斷的將幻覺轉換於現實，每天努力的與病痛戰鬥，草間彌生希望能活到100歲都還可以專心於創作之中，將自己的理念傳達至世界。

參考資料：

<https://www.heavenraven.com/2019/03/24/yayoi-kusama-%E8%B0%B9%E9%96%93%E5%B0%8C%E7%94%9F/>



影片介紹



小丑

瓦昆·菲尼克斯飾演的亞瑟，一位立志帶來歡樂、卻被社會忽視與排擠的小丑。

在長期的精神疾病與社會壓力中掙扎，他的故事讓人深刻反思：我們是否曾真正理解過這樣的人？



我們與惡的距離

劇中一角-應思聰患有思覺失調症，他對於藥物的排斥、眾人害怕、歧視的眼光，家人的徬徨無助等等，許多面象讓無力感充斥著他，厭惡著發病時無法自我控制、服用藥物又像失去靈魂的自己...



我們是否真正了解精神疾患？是否真正認識思覺失調症？還是只要看到社會上有「怪異」的人，就給他們貼上「神經病」的標籤呢？

透過一些書籍、影片，讓我們有機會接觸了解這些疾病，避免自以為是、一知半解與誤會，以為是在幫助病友，而往往傷害了他們卻不知；真正的認識與了解，或許是我們踏出友善的第一步，進而能給予病友們更真誠的支持。



參考資料：

<https://www.brooklynfilmfestival.org/film-detail?fid=963>

Dr.樹's 樂高身心教室

<http://happylegoclass.blogspot.com/2015/05/skhizein.html>