

# 當黑暗遇見曙光

## 從電影《雷霆特攻隊》看見修正性情緒經驗的力量

王楨元

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究生

臺北市立龍山國民中學專任輔導教師

林思婷

臺北市立龍山國民中學輔導教師兼任輔導組長

### 一、前言

一個人需要多大的勇氣才能相信自己夠好？

2025 年，漫威影視推出一部顛覆傳統以英雄敘事為主軸的電影作品，不再著重於強調英雄主義的理想典範，而是將一群曾是社會邊緣人置於敘事核心，聚焦於主角面對自我陰影的掙扎歷程。劇中主角雖具備近乎無敵的超能力，卻深受內在創傷所困，真正無法戰勝的敵人正是他自己。當悲慘而黑暗的人際經驗被重新喚起，那些脆弱無助的情感逐漸發酵，化為一道道心靈的枷鎖，引導主角走向自我毀滅的黑化之路。

「黑化」一詞常用以描述一個人由善轉惡的心理歷程，而這部電影更具象化地呈現角色的轉變，不僅是內在的黑暗面，亦波及周遭人事物，將整個世界拖入主角的內在陰影中。儘管如此，電影仍不失盼望，暗示觀眾即便身處黑暗，仍可能因為友情、關懷與陪伴而重新尋得光明。換言之，黑化的心理歷程並非不可逆，透過修正性情感經驗，重構自我認同與人際互動模式。

### 二、黑暗中遇見修正性情感經驗的曙光

1940 年代由 Franz Alexander 與 Thomas Frech 兩位精神分析治療師提出修正性情感經驗（The Corrective Emotional Experience）的觀點（吳麗娟等，2017）。作為一種心理治療歷程中極具治療意義的轉化過程。其核心觀點在於：個體在治療或其他重要關係中，重新經歷一種與過去創傷經驗截然不同的情感互動，並在此過程中推翻原有的負向自我認知或人際腳本，進而獲得更具功能性與彈性的心理運作模式。Alexander 與 French（1946）認為，許多心理困擾源於早期人際經驗中未被滿足的情感需求，例如未被接納、缺乏安全感或信任破裂。這些未解的經驗往往會內化為負向的基模（schema），並在未來的關係中重複出現。儘管前述研究歷經多年，人們仍然在關係中求生，黃筱涵、陳婉真（2023）認為，若個體在成長過程經常遭受拒絕，會發展出「世界不能控制、別人不可預測、不可信任」的觀點。透過修正性的情感經驗，個體在新的關係脈絡下，獲得不同於過去的回應，如此便可挑戰原有信念，更新情感記憶與人際模式。修正性情感經驗的療效不僅止於當下情緒的釋放，更關乎對自我認知與人際期待的深層重塑。例如，一個長期相信「自己不值得被愛」的個體，在

一次被接納、理解與陪伴的經驗中，可能開始重新看待自我價值，並進而改變與他人的互動方式。

### （一）慣性的壓抑來自童年的傷

回顧電影《雷霆特攻隊》中，主角 **Bob** 起初選擇逃避內在陰影，壓抑童年所歷之創傷，試圖以「不去看就不會痛」的念頭度過人生。不同角色在 **Bob** 之間迴盪，被家庭唾棄傷害的孩子、被社會期待拋下的可悲打工仔、被陌生人輕視的路人甲、被掌權者操控的魁儡哨兵、被孤獨和空虛吞噬的自厭者……在成為可怖的反派角色之前，他只是無法被聽見的聲音。就像在無人森林裡倒下的樹，他是被動的、不被（他者與自我）感知的存在。

他的朋友一度對他說：「壓抑它，不要看見它就沒事了。」這種內在語言雖可能短暫安撫情緒，卻無法真正處理深層創傷。類似的情境在真實生活中並不少見，當個人面對情緒低谷時，常聽見身邊的回應是「別哭」、「不去想就不會難過」等話語，這些話語間接強化了壓抑情緒的因應策略，彷彿負面經驗不可見、不可說。

### （二）真實的自我淹沒在影音社群裡

如同電影一般，我們遇到困境或過去的傷，往往也習慣告訴自己，不去想就沒事，時間會沖淡一切，然而，我們都知道壓抑只是短暫的解方，並不能解決問題的根源。隨著科技進步，身邊充斥許多美其名可以讓我們短暫減緩焦慮、壓力的科技產品，青少年更是在這樣的科技世代出生、成長，青少年善用甚至濫用科技產品，一方面在當中獲得許多新知，卻也深受其害。在《失控的焦慮世代》書中提到，自從智慧型手機問世以來，青少年身心疾患的人口比例快速成長，青少年不再向戶外走動，也不再面對面交流，相反的，沉溺於聲光特效、情色影音氾濫的網路世界中。手機、網路弭平了世界的距離，卻加深了人與人之間的鴻溝。

2024 年根據衛生福利部心理健康司統計，14 歲以下自殺人數自 2006 年的 0.2% 上升至 2023 年的 0.9%；14 至 25 歲族群則從 6.9% 升高至 10.9%。青少年的心理困境已成為當前社會的重大議題。除了數位科技的廣泛使用與社群媒體的渲染外，筆者以為另一項關鍵因素可能來自內在的「虛無感」。根據教育百科，「虛無」是一種失去方向與熱情的心理狀態。雖然蓬勃的網路為現代人提供便利的資訊與溝通途徑，但也導致實體互動的減少，加深人際疏離，讓個體在虛幻的網路世界中，不斷經驗包裝自己，更難直視真實的自我。

另一方面，網路也成了彼此爭相競逐的舞台。大家紛紛發文分享自己精彩的人生，或是如何享受每一天，將自己最好的那一面呈現出來，不知不覺中，

我們開始以趨於單一的標準來衡量好壞，將不完美與不足畫上等號，我們不敢也不再靠近自己真實的一面，甚至開始懷疑自己存在的價值。那些不堪、不如意或是不夠完美被隱藏在內心深處，只有自己關起門來夜深人靜時，這些黑暗的面相才會蜂擁而出。新聞不時報導許多網路名人自戕驟逝的消息，令人訝異之餘，筆者看見的是，如同 Bob 在電影中的樣子，當內心承受不住黑暗的侵蝕，任何一句話、一個眼神，都會成為壓垮駱駝的最後一根稻草。當心中的黑暗面超過負荷時，便會讓人迷失自我，如同 Bob 在夥伴救贖前，心中的黑暗無限擴張到全世界。

### （三）在修正情感經驗中找回自我

然而，何以 Bob 最後可以成功脫離黑暗將自己侵蝕的結果？筆者以為可以從電影中借鏡的是，友誼支持與陪伴展現的重要性，主角得以在這樣的力量中站起來，更重要的是，友誼讓主角「相信」，相信自己是好的、是棒的，當主角有愛自己的能力時，黑暗將不再是威脅。筆者以為，在修正性情感經驗中獲得重生，是這部電影想要帶給我們的重要啟示之一。

在這個經驗中，有別於過去舊有的人際互動模式，獲得一個新的、更令人滿意的回應，進而推翻過去自己在人際互動中的假想，進而在真實的生活中，改變曾經熟悉但不想要的人際關係。如同電影中，Bob 在幼年的家庭經驗中受挫，認為自己不值得被愛，然而在接觸到一群朋友後，朋友對 Bob 的關心、支持以及在危及時刻的同在，讓 Bob 改變了原先的念頭，重新相信友情，而從黑暗中甦醒。夥伴們不離的支持、堅定的信任，讓他在最後找回自己的力量，擺脫了虛無的操控。和過去所經驗的不同，夥伴們嘗試走進他的黑暗，傾聽他的故事，理解他的傷痛，允許他的抗拒，陪伴他的迷惘，即便過程中充滿風暴，他們仍在黑暗中堅定地陪伴、支持著他。吳紫仔、許竑彬（2011）認為，如此同理般的回應，助當事人強化自我與打破人際的孤立，並且培養當事人聚焦在自己的內在感受。於此同時，同理心幫助當事人表達了內心難言的感受，觸動到當事人內心封閉的深層情感，而有情感宣洩的效果。這樣的修正性經驗終於讓 Bob 感受到被愛與信任，讓他能夠找回自己的聲音與價值。

修正性情感經驗幫助我們推翻自己曾經在受傷經驗中的想法，進而在新的關係的獲得不一樣的體驗，這個新的經驗讓我們不再需要以往壓抑、悲傷、自責、憤怒等方式因應，而能用更有彈性的方式回應他人。或許現實生活中面對許多挑戰與苦難，讓我們很難再相信自己值得被愛，或是被生活摧殘得沒有力量再站起來，然而電影演繹的片段也在告訴我們，儘管有苦難與傷痛，但仍有改變與重生的機會。

或許我們可以做的是，嘗試除了自己面對困境外，還可以試著求助，更重要的是增加自我覺察，可以試著：

1. 辨識（Identify）：清楚覺察目前生活中影響自身情緒的事件與人際關係。
2. 肯定（Validate）：接納自己的情緒反應，視之為理解自我的重要契機。
3. 追蹤（Track）：釐清情緒對自身與他人的互動影響，適時設定界線。
4. 類化（Generalize）：將過往有效的自我照顧策略運用於當下情境，整合身心資源。

筆者以為，透過自我覺察來對自身有較高的認識後，便有機會進一步回到人際關係中嘗試不同的體驗。第一步我們需要開始有意識地辨認自己一直以來習慣而重複的人際關係型態，例如放棄自我失去自己的聲音而順從取悅別人；或是對他人習慣採取攻擊姿態，在關係中爭取掌控感來隔離不安與痛苦；或是為了避免被拒絕或冷落的人際威脅，習慣退縮而遠離別人。第二步嘗試尋找讓自己比較有安全感的人際關係，從中體驗「新的」互動方式，打破以往熟悉但不想要的互動模式。第三步則是試著將新的體驗類化到不同人際關係中。

### 三、結語

當代心理學與社會學研究不斷強調「人際連結」在人類心理健康與生活滿意度中的關鍵角色。哈佛大學歷時超過八十年的《成人發展研究》（Harvard Study of Adult Development）指出，促進個體長期幸福與健康的關鍵，不在於財富或社會地位，而是能否擁有深刻且穩定的親密關係。這一研究成果呼應了修正性情感經驗的核心觀點：關係中的回應與支持具有轉化舊有創傷經驗的潛力。尤其對於在早年經歷過忽略、創傷或不當對待的個體而言，一段溫暖、穩定的關係可視為一種「重建」的起點，使人重新學會信任與親密，也重新定義自我價值。

電影《雷霆特攻隊》描繪 Bob 許多心理歷程，正是一種修正性情感經驗的真實演繹。Bob 雖歷經創傷與黑化的歷程，但在夥伴的陪伴、理解與信任中逐漸解開自我否定的枷鎖。這樣的敘事不僅為觀眾提供娛樂與情感共鳴，更蘊藏了心理學層面的重要訊息：當舊有的破碎關係被更新的正向經驗取代，個體有機會在關係中重新找回自我定位，並建立新的情感認同。這樣的過程，正是「修正」舊經驗、重新書寫情感記憶的重要過程。

筆者以為，在實務層面，無論是心理治療、教育輔導或日常人際互動中，皆可有意識地營造修正性情感經驗的機會。例如，教育人員在師生互動中展現一致性與尊重的姿態；諮商師透過安全、穩定的治療關係，回應個體早期未被滿足的依附需求；或朋友、伴侶間的真誠回應與情感共鳴，都可能成為個體修復過往創傷的契機。這些微小而真實的連結，或許無法立即顛覆過往的傷痛，

但卻可逐步積累成為改變的力量。

然而，筆者也相信修正性情感經驗並非只來自他人所給予，也需要個體自身的覺察與回應意願。當我們願意辨認並反思自己在人際互動中的慣性模式，例如過度順從、攻擊性防衛、逃避關係等，我們便有機會在覺察中做出選擇與調整。這份選擇的主動性，讓我們得以創造更多可能性，在新的互動情境中塑造更健康的人際關係樣貌。

更甚者，筆者以為「擁抱完整的自我」應視為人際發展的核心任務之一。每個人能同時擁有光亮與黑暗的面向，唯有正視並接納自身的全部，才能在關係中展現真實的自我，並與他人建立穩固而有彈性的連結。這種在關係中實現的自我統整，不僅是個體心理健康的重要基石，更是人生持續成長與修復的動力來源。

總而言之，修正性情感經驗不僅是心理治療的核心歷程，更是一種生活實踐的哲學。我們不必完全擺脫過往的陰影才能前行，而是可以在陰影中尋找光的縫隙。透過一次次的人際互動與自我修復的嘗試，我們得以重新界定自己與世界的關係，從而活出更具統整性與連結感的生命歷程。

### 參考文獻

- 吳麗娟（2003）。一個諮商員的專業成長：一個「人」的成長－從 Human “doing” 到 Human “being”。*中華輔導學報*，(14)。頁 1-30。
- 吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、鄧文章譯（2017）。《人際歷程取向治療－整合模式》（Teyber, E., Teyber, F. H. 原著, 2017年出版）。臺北：雙葉書廊。
- 吳紫仔、許竑彬（2011）。諮商中的同理心技術初探。*台灣心理諮商季刊*，3 (2)。頁 1-14。
- 黃筱涵、陳婉真（2023）。長期心理治療的人際經驗改變－心理師的觀點。*輔導與諮商學報*，45(1)。頁 71-97。
- 衛生福利部心理健康司（2024）。歷年全國自殺死亡資料統計暨自殺通報統計（更新至 112 年）。2025 年，6 月 4 日，取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4904-8883-107.html>
- 鍾玉珏譯（2024）。《失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫》（Jonathan Haidt 原著, 2024 年出版）。臺北：網路與書出版。

- Alexander, F., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy: Principles and application*. Ronald Press.
- Harvard Study of Adult Development. (n.d.). *Harvard Study of Adult Development*. Massachusetts General Hospital & Harvard Medical School. Retrieved from <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>

