

跟著《靈魂急轉彎》 尋找生命的熱情與意義

楊涵晴 實習心理師

參考資料：

<https://www.thenewslens.com/article/145032>

<https://www.thenewslens.com/article/148676>

<https://www.storm.mg/lifestyle/3366154?page=2>

https://www.youtube.com/watch?v=_hV2oQD8bJw

「在這個世界，你想要如何留名？」



皮克斯原創動畫《靈魂急轉彎》，講述兩位想法南轅北轍的主角重拾生命意義的故事。主角分別是一位懷才不遇的中年音樂教師Joe Gardner，他一直夢想在爵士樂團擔任鋼琴手，卻在獲得表演機會的當天意外逝世；另一位是非常厭世的靈魂「22號」，認為生存沒有意義，在陰間的「投胎先修班」（Great Before）數千年都不願意投胎。在陰差陽錯下，Joe的靈魂成為了22號的「導師」，他希望藉由輔導22號得到「投胎通行證」，再將通行證轉交給Joe，讓他可以重返陽間參加得來不易的樂隊表演機會。每個靈魂要獲得投胎通行證都必須找到火花（Spark），Spark其實不是人生的目標、興趣或意義，而是一種想活著的心態。起初Joe和22號都以為Spark是人生的目標或意義，嘗試了各種活動始終無法找到22號的Spark。直到他們經歷了種種奇遇，才發現原來人生中的「火花」（Spark），不是來自於生命的意義，或是人生清單中必須完成的事，而是想要活著的那份熱情。

我們從出生那一刻起，就擁有跟他人不同獨一無二的特質——透過一生自我探索的過程，發掘自己在生命中的意義與價值，找出熱情火花所在。你認為生命有意義嗎？生命的意義又是什麼？



以下分享《靈魂急轉彎》給我們生命禮物：

- 01 好好感受每一刻：**有時應該放慢腳步好好去感受生活的每一刻，不要為了達到目標或成就而犧牲掉日常的美好，就像劇中說的：「也許來到入世的任務，就是好好體驗當人類的喜怒哀樂，用心感受品嘗細節，這些看似平凡的日常，卻是生命中最美好的小事，還能活著感受這些的我們，都很幸運」。
- 02 生命的影響力：**人生意義的另一個層次是能夠影響其他人，例如：生兒育女、創作文字、音樂影響社會，或是將經驗傳給下一代。
- 03 人生其實沒有固定的意義和目標：**正如戲中理髮師所說，他以前夢想成為獸醫，但家境清貧，所以只能報讀理髮師課程。雖然原先的夢想無法達成，但當理髮師也是非常開心，那就是他當下的人生意義。

當你下定決心替生命決定意義時，
你的生命就已經有了意義。

