

當委屈發生時，你能為自己說話嗎？

—從《陽光女子合唱團》電影片段思考健康的生氣與勇氣

學生諮商中心 王家華實習諮商心理師

《陽光女子合唱團》這部電影以女子監獄為背景，描繪一群女性在組建合唱團的過程中，在衝突與陪伴之間慢慢看見彼此不同的樣貌。其中有不少觸動人心的片段，也有許多發人省思的橋段值得讓我們細細回味。



一段「被教規矩」的劇情



一位新進女囚被兩位女囚以挑釁的語氣要求她提兩袋垃圾。她表情隱忍著照做，卻又被指責不會垃圾分類，雙方因此發生肢體碰撞。後來，她被踹倒在地。那一刻，**壓抑的情緒爆發**，她拿起尖銳物品揮舞，衝突眼看要失控。**此時，另一位女囚出面介入**，讓她先離開現場，也說出她在不同處境下的樣貌，希望彼此多一分體諒，對方態度逐漸軟化。事後，她們在寢室裡彼此道歉、擁抱，關係出現轉變。



委屈包含難過與生氣



在這段劇情中，新進女囚面對的是對她而言「**不合理**」的對待，以及「**被踩到底線**」的處境。面對這樣的狀況，心中升起的往往是一種委屈。委屈是複雜情緒，包含難過與生氣，而每個人經驗到的感受可能不同。在衝突當下，我們看見她的生氣；她的難過，則是在被理解與接納時，才透過淚水流露。**原來，生氣底下，藏著一份渴望被尊重、被看見的心**。或許電影情境有其特殊性，但在生活中，「不合理的對待」並不少見。例如：也許是遇到言語不客氣的同學、被單獨加派任務而影響時間、做了許多努力卻只被看見疏失，或被貼上與自己不符的負面標籤……。



生活中的你，是否也嘗盡各種委屈？



在生活中，**你是否也曾感受到那份說不出口的委屈？那種明明不舒服，卻告訴自己「算了」的時刻**。許多時候，我們衡量再三後選擇隱忍或無視，把感受藏起來，卻不知不覺將自己放在最後，在持續承受中慢慢耗盡能量。久而久之，壓抑可能累積成疲憊、失望，甚至對自己的懷疑。其實，情緒本身具有意義。生氣，也許提醒我們界線被踩；難過，可能讓我們看見期待被尊重卻落空的差距。這些感受都是自然的，也值得被看見與理解。



健康的生氣與勇氣



所謂「**健康的生氣**」，**不是把情緒丟向他人，也不是失控攻擊，而是在理解自己後，選擇合適的表達方式守護自己**。像是說明不舒服、拒絕不合理的要求，或向信任的人尋求支持。這樣的表達，能幫助我們劃出界線，避免一再承受不公平，也讓關係朝更健康的方向發展。而這樣的表達，需要勇氣。勇氣的呈現，也許是在仍有不安時承認感受重要；在關係可能改變時仍尊重自己；也是在小小的時刻，為自己說一句話。這些看似微小，卻蘊含著力量。



把自己放在心中重要位置，從一小步開始！



電影中，有人為自己發聲，也有人為他人說話。當我們看見他人受到不公平對待時，是否能在評估情境與安全後，給予支持？有時，一句溫和的表態，就足以讓對方知道自己並不孤單，甚至讓情境產生改變。或許可以從為自己發聲開始，在相對安全、較容易表達的情境中，替自己說一句話。不完美也沒有關係，**重要的是，你願意把自己放在心中重要位置，也在人際之中找到合適的站立之處**。勇氣不是不害怕，而是在害怕之中前行。**我們不一定每次都要反應，但當需要時，你可以為自己挺身而出。你值得被尊重，也值得被善待。**

