

Animation of Emotional Expression and Healing Innovation and Exploration

Lingxin Fan

Academy of Fine Arts of Henan University, Kaifeng, Henan, 475000, China

Abstract

Animation movies contain the emotions of creators, rich emotions, and deep thinking. Animated movies not only bring visual and auditory enjoyment to the audience, but also provide them with spiritual nourishment, guiding them to actively face the challenges and difficulties of life. Creators convey emotions through animated works, and viewers can feel the emotional transmission of the animation resonate and receive healing from it while enjoying it.

Keywords

animation; emotional expression; healing

动画的情感表达与疗愈创新探索

范令昕

河南大学美术学院, 中国·河南 开封 475000

摘要

动画电影中包含着创作者的情感, 蕴含着丰富的情感以及深度的思考。动画电影不仅为观众带来视听上的享受, 更为他们提供了精神的滋养, 引导观众积极面对生活的挑战与困境。创作者通过动画作品传递情绪, 观众在欣赏动画的过程中能够感受动画的情绪传达产生共鸣, 并从中得到疗愈。

关键词

动画; 情感表达; 疗愈

1 动画的疗愈效果

在快节奏的现代生活中, 人们面临着来自社会家庭等多方面的压力, 从而产生了各种心理健康问题。动画电影作为一种娱乐形式, 不仅为观众带来了视听感官上的审美享受, 还具有更深层次的疗愈心灵的作用, 了解动画中的疗愈元素, 才能将其更好地运用在动画创作之中。

1.1 观看动画电影是一种有效的心理放松手段

动画作品常常以轻松愉快的欢快氛围和幽默诙谐的喜剧元素, 为观众带来放松愉悦的体验。观看一部有趣的动画电影能够让观众暂时忘却现实的烦恼, 心灵得到舒缓。

动画电影中的情感表达能够引发观众的共情反应, 触动观众内心。观众在观看动画电影的过程中, 将自己的情感投射到角色身上, 跟随动画剧情的发展进行情感上的宣泄, 这种情感上的释放有助于观众缓解心理压力。例如, 宫崎骏导演的动画电影常常被贴上“治愈”的标签, 其丰富有趣的故事情节和清新舒适的视觉效果, 常常带给观众放松愉悦的

观影体验, 在《千与千寻》中, 观众跟随千寻一同在奇幻世界中经历磨难, 结尾千寻完成考验重获自由时, 观众也为之高兴, 得到心理上的满足。

此外, 动画中积极的价值观和向上的精神等正面元素, 能够激励观众勇敢地面对生活中的困难与挑战, 从而提升观众应对压力的能力。在动画电影《大圣归来》中随着故事的发展, 孙悟空重新找回自我和勇气, 江流儿从天真的孩童成长为勇敢坚韧的少年, 通过角色的成长, 影片向观众展现了勇气和向上的精神力量, 为观众带来正面的引导。

1.2 观众能够在观看动画的过程中进行探索自我认知

动画电影通过塑造角色的成长路程和故事情节的发展, 为观众提供了探索自我认知的机会。动画电影为观众提供了一个安全的假定空间, 让他们在各种虚构的故事中观看和代入不同的思考方式和行为模式, 从而更好地理解自己和他人的, 通过观察和分析动画中的角色行为模式, 陪伴角色成长, 观众可以更好地了解自己的内在和外在行为。动画电影《深海》中主人公参宿在孤独迷茫中经历了一段充满挑战和自我发现的冒险旅程, 最终在现实和家庭关系中实现了自己的成长, 在观看影片的过程中参宿的成长历程能够引起观众对自

【作者简介】范令昕(1998-), 女, 中国河南商丘人, 硕士, 从事动画设计与数字影像研究。

我和情感认知的思考。这种探索和发现自我的过程，有助于观众了解自我，促进观众的自我成长。

2 动画中的疗愈要素与创作应用

2.1 动画的人物剧情与情感需求

动画电影常常通过丰富多元的情节发展和角色成长来挖掘人类的内在情感，借助故事的力量，可以帮助观众理解和处理内心的困惑。《故事、知识、权力——叙事治疗的力量》(Narrative Mean to Therapeutic Ends)一书中，系统阐述了有关叙事心理治疗的观点和方法，认为叙事疗法摆脱了传统上将人看作为问题、等同于问题本身的观点，并通过“叙事叙说”“问题外化”“由薄到厚”等治疗方法来帮助当事者。叙事疗法通过叙述中所包含的隐喻来帮助当事者提升自我认知，建构更完整的自我^[1]。

在动画电影中，观众与角色之间常常具有情感上的连接，观众在观看动画时，会将自身的经历、情感和价值观投射到角色身上。观众会在主人公的遭遇中找到与自身经历相似的部分，或者会从故事中找到自己希望达到的愿望^[2]。观众对于动画人物成长会产生自我映射与情感共鸣，有助于观众通过体验角色的经历来处理自身问题，从而得到心理的慰藉和启示。

动画电影中故事情节的发展过程能够引导观众经历各种情感，带给观众丰富的情感体验和宣泄。跌宕起伏的故事情节，使得观众在跟随角色一同经历种种波折的同时，也能感受到喜悦、悲伤、愤怒等情感。在动画作品中，角色历经挫折、克服困难，最终成长为更好的自己，这种成长历程，对于观众而言，也是一种激励和鼓舞。在《心灵游戏》中失败的漫画家西在一次意外中死亡后遇到了神，神给了他重新开始的机会，于是西借此机会重新审视自己的生活，观众也同西一起勇敢地寻找真正的自我和生命的意义，影片中探讨了人生的多样可能性和自我价值实现的重要性，引发观众对于自我和生命的思考，激励着观众勇敢成为更好的自己。

在动画创作的过程中角色和情节的设计要有深度和复杂性，才能启发观众思考和自我探索，只有复杂的角色，才能引起观众共鸣，更好地传达故事的主题和价值观。其次，塑造积极的故事主题和价值观，通过传递正能量，动画作品可以激发观众的信心和勇气，面对生活的挑战，促进观众的自我成长。电影和动画不是一项创作，而是一种设计活动，是在观众的观影心理、主流意识形态、社会价值观念及资本价值趋向等多因素限定下的问题求解和决策活动^[3]。创作者应该关注大众心理情感的需求变化，叙述观众易于接受的故事，塑造具有感染力的角色，这样更容易引起观众的情感共鸣，产生广泛的社会影响力。

2.2 动画的色彩表现与情感展现

色彩心理学研究表明，不同色彩对于人的心理和情感有着不同的影响。色彩的心理效应，会发生在不同的层面上，

有些属于直接刺激，有些许通过间接的联想，有些甚至涉及人的观念、信仰等^[4]。还有一些色彩被大众赋予了某些特定含义。在动画电影中可以通过色彩展现情感，色彩的情感表达可以通过各种方式实现，不同的色彩可以塑造出不同的情绪和氛围。例如，暖色调通常可以营造温馨、舒适的氛围，冷色调可以表现冷静、沉着的感觉，或者使用鲜艳的色彩来呈现活泼、生动的形象。色彩在动画电影的创作中对于人物塑造、气氛渲染以及故事推进都具有重要的作用。色彩的恰当运用不仅影响着观众的视觉感受，还能够引导观众的情感走向，引起他们的情感共鸣，使作品更具感染力。

色彩可以展现人物的个性、情感和身份特征。例如，活泼开朗的角色设计中通常使用鲜艳明亮的色彩，而沉稳内敛的角色则使用较为低沉单一的色彩。合理恰当的色彩运用，可以使人物形象更加鲜明，易于观众辨认和记忆。动画电影《头脑特工队》中将情绪拟人化，并通过色彩传达了角色的特征：黄色的乐乐、紫色的怕怕、红色的怒怒、绿色的厌厌和蓝色的忧忧，这些色彩上的设计不仅帮助观众快速识别每个角色的性格类型，还强化了电影的情感表达，便于观众理解角色在故事剧情中的情绪变化。

此外，在场景设计中合适的色彩搭配可以营造出特定的氛围，在惊悚悬疑的场景中，通常采用冷色调、低饱和度的色彩，来渲染紧张、压抑的氛围；而在温馨浪漫的场景中，运用暖色调和高饱和度的色彩，可以营造出舒适愉悦的氛围。最后，色彩在动画故事推进方面也发挥着关键作用，色彩作为一种视觉元素，可以在画面中传达信息，引导观众的视线，帮助创作者讲述故事内容。《深海》的场景色调以蓝色为主，营造出了神秘深邃的海洋空间，既表现了海洋的宁静美丽、神秘危险也奠定了影片的忧郁气氛，但在一些场景中，加入象征奇迹和希望的金色和红色，不仅增强了视觉冲击力，也表现出故事转折和积极发展的希望。

在动画电影的创作过程中，创作者应该巧妙地运用色彩，加强动画中的情感的展现。在选择色彩时，需要综合考虑色彩之间的合理搭配以及观众的文化和背景，同时根据作品的主题、情感氛围和整体风格进行搭配。通过色彩引导突出画面重点，渲染画面氛围，运用色彩实现情感表达，使动画作品更具吸引力和感染力。

2.3 动画的声音设计与情感传递

音乐与情绪之间存在着密切的联系，音乐通过音符、节奏、旋律等元素，传递出喜悦、悲伤、愤怒等情绪。听众在聆听音乐时，会不自觉地产生共鸣，感受到音乐所传达的情绪，音乐作为一种具有情感疗愈功能的媒介，在动画电影中有着重要的作用。

在动画创作中，声音设计是至关重要的环节。电影音乐对人的情感的作用主要表现在音乐可在心理和生理上形成独有的认知和感觉。当人们边看电影边听音乐时，人这个审美主体会被音乐外在的构成形式与内在的情感意蕴所吸

引和震撼,并随即产生出特有的、异样的、积极而丰富的情感心理活动^[5]。动画作品中通过人物对话、旁白和内心独白等元素,展现角色性格和情感变化,通过环境、动作等音效,营造出富有真实感的动画世界,通过配音、歌曲传达情感和情绪,强化观众的情感共鸣,将这些声音元素巧妙地融入动画中,可以增强情感表达和营造氛围。《大闹天宫》中的配乐加入了丰富的中国传统音乐元素,如古琴、笛子、二胡等乐器,背景音效中也加入了具有东方韵味的鸟鸣、风声、水流等声音元素。通过这些音乐旋律,影片为观众营造出了一个丰富生动、具有浓厚中华文化氛围的东方神话世界。

音乐具有很强的情绪引导作用,能够在动画作品中发挥情感过渡的作用。比如,在紧张刺激的剧情发展之后,适时引入柔和的旋律,能够帮助观众平复紧张的情绪,舒缓心情。在温暖感人的场景中运用动人的音乐,能够让观众更容易沉浸在作品营造的温馨氛围中,引发观众的同情与共鸣,合适的音乐能够强化动画中的情感表达,观众跟随着音乐更好地体会动画中传达的情绪,使作品更具感染力。

音乐在动画中还可以起到塑造人物形象,突出剧情主题的作用。通过为角色搭配不同的音乐,可以使人物性格更加鲜明,比如反派角色出场时常常搭配紧张急促的背景音乐,而正面角色登场时往往会根据角色性格选择欢快或激昂的音乐。在《金猴降妖》中,孙悟空从五指山中出场时采用了庄严激昂的配乐,观众可以感受到孙悟空的正义和英勇,而在白骨精出场时则使用深沉急促的音乐,营造恐怖紧张的氛围,塑造出一个狡诈的反派形象,使观众感受到威胁和压抑。

此外,音乐与动画电影之间的良好结合,可以使作品的主题更加鲜明,内涵更加丰富。一个契合动画电影主题的、朗朗上口的主题音乐,往往能够成为观众记忆中的亮点,成为作品的代表符号。《狮子王》的主题曲以动人的旋律,

强烈深沉的情感,表达出了故事中的生死与爱,成为了传唱度极高的经典歌曲,《宝莲灯》的主题曲和插曲以其轻快或壮丽的旋律和真挚动人的情感,与电影的主题勇气与爱相契合,让观众沉浸在影片的情感世界中,由此成为了影片的亮点,更成为了观众心中永恒的经典。

在动画电影的创作过程中,创作者需要充分了解情感与声音之间的关联,充分重视声音的选择与运用,配合剧情发展走向设计声音,利用声音传递情感,呈现出丰富多样的声音效果,扩大观众的听觉感受和感官范围,优化动画中的感情细腻程度。

3 结语

在当下快节奏的生活中,人们面临着来自各方面的巨大的心理压力。优秀的动画电影能够为观众带来心灵和精神上的疗愈,在观看动画的过程中观众能够有效地放松身心,释放情绪,缓解压力,并进行自我认知的探索。在动画创作的过程中,创作者应该充分了解当下观众的情感需求,在动画作品的人物塑造,情节设定,色彩以及声音设计等方面,进行合理的选择与设计,创作出更具感染力和艺术价值的动画作品,增强观众对其的情感感受,为观众带来良好的疗愈体验。

参考文献

- [1] 王中强.叙事疗法:雷蒙德·卡佛短篇小说中的“人文关怀”[J].解放军外国语学院学报,2016,39(1):143-149+159.
- [2] 黄树忠.动画心理学研究及其在动画产业化开发中的应用[J].装饰,2008(5):130-131.
- [3] 杨翥鹏.电影的窥视机制:身份认同与心理幻想[J].电影文学,2014(3):16-17.
- [4] 蔡琛.浅析色彩心理在电影中的运用[J].电影文学,2008(20):126.
- [5] 朱雯.看不见的情感引领之手——浅谈电影音乐对观众的心理影响[J].电影文学,2009(5):119.