

# 發展性繪本書目療法與大學生之情緒療癒

## Developmental Bibliotherapy with Picture Books for Undergraduates' Emotional Healing

陳書梅 **Chen Su-may Sheih**

國立臺灣大學圖書資訊學系教授

Professor, Department of Library and Information Science,

National Taiwan University

E-mail: synn@ntu.edu.tw

### 【摘要】

相關文獻指出，閱讀具有情緒療癒效用之圖書資訊資源，可舒緩當事者的負面情緒，而繪本則是大學生較常選用之非小說類閱讀素材。基此，本研究透過網路內容分析法，於網路書評中尋找合適之繪本素材，分析其對大學生之情緒療癒效用，並於文中列舉 13 本繪本示例，藉供同道參考。期冀藉由本研究結果，使大學生了解繪本書目療法的意涵，並培養閱讀情緒療癒繪本的習慣；另一方面，亦希冀透過本研究結果，能引起大學圖書館關注大學生潛在的療癒閱讀需求。如此，大學圖書館可更進一步地充分善用館藏資源的療癒性功能，協助大學生維持與促進個人之心理健康，從而得以善盡圖書館的社會責任。

### 【Abstract】

Literatures have shown that reading can serve as a therapeutic intervention to help people recover from uneasiness. Among various non-fiction reading materials, picture books are popular with undergraduates. Therefore, this study employs internet content analysis to search adequate picture books for emotionally disturbed undergraduates. 13 picture books are listed as examples of proper emotional healing reading materials. The findings can better undergraduates' understanding of bibliotherapy and help them handle emotional disturbance problems by means of reading emotional healing picture books. Besides, this study may also promote the engagement of university libraries to bibliotherapy. Thus university libraries could help undergraduates maintain and improve

their mental health, so as to accomplish university libraries' social responsibility to the utmost.

關 鍵 字：發展性繪本書目療法；大學生；情緒療癒；療癒閱讀

Keywords：developmental bibliotherapy with picture books; undergraduate; emotional healing; healing reading

## 壹、引言

近年來，臺灣社會與經濟等各方面的相關問題，使人們產生緊張、憂懼及焦慮等諸多負面情緒，甚至認為生活充滿不確定性、對未來抱持無望感（吳怡靜，2012）。在此社會氛圍下，情緒療癒（emotional healing）的風潮便應運而生，不僅市面上相繼出現標榜舒壓與情緒療癒的產品（林思吟，2010），《中國時報》於2012年的報導亦提及，由於經濟不景氣，加上民眾承受高度工作壓力，使得人們傾向從布偶玩具、甜食與保健食品以及心靈系列書籍等商品，尋求撫慰心靈的管道（陳宥臻，2012）。至於身處在當今臺灣社會的大學生，亦深受社會環境影響，加上個人可能遭遇身心發展階段的獨特問題，導致內心衍生諸多負面情緒，因而產生為自己尋找情緒療癒管道的需求。

詳言之，年齡約介於18至24歲之間的大學生，由於正處於青少年後期與成年期初期（emerging adulthood）的階段（莊懷義、劉焜輝、曾瑞真、張鐸嚴，1990；Arnett, 2000）。在此時期之青少年，尚未成熟至足以完全承擔成年期的相關責任，故大學生需積極發

展自我認同、情緒管理、成熟的人際關係、生涯發展之目標與整合等能力（Chickering & Reisser, 1993）。面對銜接成年期所需學習的種種技能，以及社會大眾對於準成年人的期望，大學生常需承受諸多心理壓力，加上現代大學生因生活挫折較少，以致抗壓性較低（廖瑞宜，2003），可能導致諸多情緒困擾問題。大學生的心理壓力倘若未能獲得適當的紓緩，長期積累憂鬱、不安與焦慮等負面情緒，亦會影響個人之身心健康，甚或引發嚴重的社會問題（洪新柔，2009；董氏基金會，2005）。財團法人董氏基金會（以下簡稱董氏基金會）之調查發現，臺灣的大學生中，每五人中就有一人具明顯之憂鬱情緒（董氏基金會，2012）。

因此，正如同尋求療癒商品的一般民眾，遭遇情緒困擾的大學生亦需要為個人尋找紓解壓力與宣洩負面情緒的管道或方式。相關研究即指出，大學生對於以「壓力紓解」為主題之健康推廣活動，需求度較其它健康推廣活動主題高（王月琴、邱啓潤，2006）。由此可知，吾人實應深思，如何協助大學生在生活中適當地紓緩壓力、解決情緒困擾問題，以促進其個人身心之健全

發展。而在眾多療癒素材之中，適當的圖書資訊資源即為可供民眾選擇的項目之一。事實上，相關文獻（宮梅玲，2011；Hayes & Amer, 1999; Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005）早已指出，藉由閱讀具有情緒療癒效用之素材，能在與文字的互動過程中淨化讀者之心靈，使讀者調適心情、抒發個人之情緒壓力；同時，可鼓勵讀者藉由閱讀而對生活以及所遭遇之困境有所領悟及自省，進而能產生正面的力量，積極面對各種挫折與挑戰。準此，對遭遇情緒困擾問題的大學生而言，除了尋求身旁重要他人的協助外，自行透過閱讀適當之情緒療癒素材，亦為一舒緩情緒之妥適方法。其中，繪本則是各類型非小說類閱讀素材中，大學生較常選用之圖書類型（陳書梅、洪新柔，2012）。

爰此，本研究透過網路內容分析法（content analysis），於網路書評中尋找合適之繪本素材，分析其對大學生之情緒療癒效用，並於文中列舉數例佐證，以供同道參考。期冀藉由本研究結果，使大學生了解繪本書目療法的意涵，並培養閱讀情緒療癒繪本的習慣，以增進大學生在遭遇情緒困擾問題時之自我復原力（resilience）；另一方面，亦希冀透過本研究結果，能引起大學圖書館關注大學生潛在的療癒閱讀需求，進而重視療癒繪本館藏資源的蒐集與建置，藉供大學生在遭遇情緒困擾問題時，能有一個兼顧個人隱私與情緒療癒的便利管道。如此，大學圖書館除了可發揮館藏資源在「增智」方面的知識性功能外，亦得以更充分地善用館藏資

源，進一步發揮其在「怡情、養性」方面之療癒性功能，藉此協助大學生維持與促進個人之心理健康，從而得以善盡圖書館的社會責任。

## 貳、大學生情緒困擾問題與發展性繪本書目療法

根據國內近年的相關研究可知，臺灣地區之大學生普遍遭遇的情緒困擾問題包含自我認同問題、感情問題、人際關係問題、生涯發展問題、家庭問題、失落與死亡議題，以及情緒起伏不定等（林彥光，2011；林淑惠、黃韞臻，2009；教育部統計處，2005；陳書梅、洪新柔，2012；陳書梅、張簡碧芬，2013；曾文志，2007；董氏基金會，2005）。而賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰（1999）與董氏基金會（2008）指出，由於大學生有較高的主見與自尊心，且為了顧及個人隱私，因此在面對個人的情緒困擾問題時，約八成以上的大學生會選擇自行處理，而較不願求助於親友或專業人員。事實上，相關研究（陳書梅、洪新柔，2012；聶紅梅、潘景副、李小英，2012；Morawski & Gilbert, 2000）發現，遭遇情緒困擾問題時，大學生會藉由書籍、電影與音樂等媒材，自我調適內心之負面情緒，並從中獲得解決問題的方法，進而培養個人積極進取的態度。此種透過閱讀素材舒緩個人負面情緒的閱讀活動，即是「書目療法」（bibliotherapy）或「療癒閱讀」（healing reading）之應用。

相關文獻（王萬清，1997；陳書

梅、洪新柔，2012；Baruchson-Arbib, 1997; Harvey, 2010; Sturm, 2003) 提及，書目療法乃是一種輔助性的心理治療法，其係運用適當之圖書資訊資源，協助遭遇情緒困擾者，使其在閱讀的過程中，與素材的內容互動後，得以跳脫沮喪、無助等負面情緒狀態，並激發新的認知態度與行為，達到解決自身困擾的情緒療癒之效，從而促進個人身心之健全發展。除此之外，各類型之書目療法，可幫助當事者解決醫學與非醫學之問題。例如，「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy)，即是以非醫學的方式，協助一般讀者處理情緒困擾問題(Allen, 1980; Lu, 2005; Sturm, 2003)。

詳言之，發展性書目療法亦可稱為「保健性書目療法」(hygienic bibliotherapy)、「教育性書目療法」(educational bibliotherapy)或「隱性書目療法」(implicit bibliotherapy)，其乃是藉由提供當事人適當之閱讀資源，以協助個人處理日常生活的情緒困擾問題，或因應當事者之生涯發展危機、預防其心理問題之發生，從而得以維持與促進個人身心之健康(王波，2007；王萬清，1997；施常花，1988；Hynes & Hynes-Berry, 1994; Rubin, 1978)。發展性書目療法之施行者，並不侷限於受過專業訓練的諮商心理師，亦可由熟悉圖書資訊資源者，如圖書館館員、教師、當事者之親友、社會工作人員等，向當事者提供情緒療癒閱讀素材，而一般圖書館與學校皆可做為施行書目療法之機構(Cook, Earles-Vollrath,

& Ganz, 2006; Doll & Doll, 1997; Hynes & Hynes-Berry, 1994; Pardeck & Pardeck, 1984)。

何以適當的閱讀素材對大學生具有舒緩情緒壓力的效用？研究指出，在各類型素材中，角色人物正面地處理問題的情節，能夠引導讀者以積極的態度面對並解決個人之情緒困擾問題，進而達到情緒療癒之功效(陳書梅，2008a；Sturm, 2003)。具體言之，適切的情緒療癒素材，能夠使當事者在閱讀的過程中，經歷「認同」(identification)、「淨化」(catharsis)、「領悟」(insight)等心理歷程。首先，閱讀療癒素材時，讀者能夠對故事情節或角色際遇感到心有戚戚焉，如此，即是對素材產生「認同」之感(Brewster, 2008; Morawski, 1997)；其次，當讀者對素材內容感到認同後，其情緒會隨著角色與情節起伏波動，並藉此將個人的負面情緒釋放出來，從而經歷「淨化」的歷程(Doll & Doll, 1997; Sullivan & Strang, 2002)；最後，讀者可從療癒素材中，獲得正面解決問題的態度與方法，並以此紓解個人情緒困擾問題，達到「領悟」的功效(Canfield, 1990; Lu, 2005)。讀者閱讀情緒療癒素材時，若能經歷上述三項心理歷程，即可藉由改變個人自身的認知、思想與態度等，從而緩解因情緒困擾問題而衍生之負面情緒，使身心回復恬然安適的狀態(施常花，1988；陳書梅，2008b；Sturm, 2003)。換言之，閱讀素材除了一般所認知具有知識性與教育性的功能之外，亦能夠作為維持與促進心理健康的工

具。

在網際網路的時代，網路資訊資源極其豐富，加上傳播媒體蓬勃發展，使得當代讀者能藉由多元的資訊管道，取得合適之情緒療癒素材。此外，書目療法可運用的素材不僅限於紙本資源，對個人而言，舉凡能夠達到情緒療癒的成效者，無論小說、繪本（picture book）、報章雜誌、電影或音樂等素材，皆可運用之（Marrs, 1995; Rubin, 1978）。近年來，電視與電腦等影像科技產品普及，使得當代讀者對視覺影像的需求提高，故多數人較為偏好閱讀圖像訊息，「圖像時代」正式來臨（周芷綺，2010；邱麗香，2004；蘇振明，1999；Smith, 2008）；尤其，愈來愈多的青少年亦開始喜歡閱讀繪本，圖文兼具的繪本之讀者群便不再僅侷限於兒童，而成為當代讀者極佳的情緒療癒素材（Henry & Simpson, 2001）。

繪本又稱為圖畫書，乃是由豐富的圖畫意象，搭配簡易的文字而成，亦有部份作品是以無文字之方式呈現（林文寶等人，2007；林美琴，2009；林敏宜，2000）。因繪本的文字簡單易懂，加上其圖文並茂的特質，長久以來繪本作品常被歸類為兒童文學。然而有學者認為，一般繪本的故事篇幅雖短小，卻可蘊含既廣且深的概念，並為各個年齡層的讀者所喜愛（河合隼雄、松居直、柳田邦男，2005／林真美譯，2005；鄭明進，1996）。相關研究（王千倖，2004；洪新柔，2009；陳書梅等，2013）即顯示，優良的繪本由於情節輕鬆有趣、簡單易懂、且畫面優美

又充滿童趣，因此兒童繪本亦為大學生所廣泛接受。而 NOWnews 新聞的報導〈遠東科大圖書館增設親子閱讀區 大學生爭看兒童繪本〉（黃芳祿，2010）更指出，遠東科技大學圖書館的繪本閱讀區相當受該校大學生歡迎；且大學生並不認為兒童繪本圖書的內容過於簡化或流於膚淺，反之，兒童繪本故事蘊涵深遠的寓意，可抒發情緒並激發個人的想像力。事實上，由於大學生與成人讀者較一般兒童有更多生活的經驗，往往能更深入地體悟繪本寓意與弦外之音，也使得繪本創作不再只針對兒童讀者，其形式與內容均更為多元與深入，而出現為成人讀者所設計的成人繪本，甚至成為後現代閱讀的一股新潮流（陳書梅等，2013；黃碧枝，2010；蔡宛珊，2005；冀文慧，2003）。

繪本不僅符合當代讀者的閱讀興趣，生活化的題材亦能使讀者較容易對故事情節產生認同作用，並在閱讀時重新體悟生活中遭遇的類似問題，如自我認同、人際關係、親友離別等生命經驗。由於繪本常以第一人稱或擬人化的動物角色敘事，直接處理主角的感受，因而易使讀者對故事內容與角色產生強烈的共鳴；此外，身處繪本故事的想像空間中，讀者能平靜地檢視為個人帶來困擾的問題，不需顧忌他人之批評或責備，因此讀者可藉由閱讀繪本緩解個人之負面情緒，並理性地解決問題，從而引發其自我療癒與自我復原的能力（施常花，1988；陳書梅，2009a；Allen, 1980）。而以繪本作為發展性書目療法的媒介，針對遭遇情緒的當事人進行情

緒療癒，即是所謂的「發展性繪本書目療法」（developmental bibliotherapy with picture books）。

目前，在大學圖書館中，國立新竹教育大學圖書館與國立高雄大學圖書資訊館，即先後於 2007 年與 2010 年，將書目療法服務列為常態性的閱讀推廣服務項目，至今依然施行此項圖書館服務，其分別名為「心靈驛站」與「情緒舒緩專區」，而在此二圖書館的情緒療癒素材館藏中，即包含相關之繪本素材（國立新竹教育大學圖書館，2013；國立高雄大學圖書資訊館，2011）。綜上所述可知，具有情緒療癒效用之繪本，不僅能幫助個人舒緩因日常生活壓力所衍生之負面情緒，亦可協助讀者培養勇於面對問題、正面思考的態度，達到預防保健之效，實可謂大學生的「心靈雞湯」與「心靈藥方」。

### 參、大學生情緒療癒繪本選擇原則與研究實施

綜整前人之研究（陳書梅、洪新柔，2012；Cornett & Cornett, 1980; Rudman, Gagne & Bernstein, 1993）可知，情緒療癒素材的選擇原則包含「讀者個人背景」與「素材內容特性」此二層面。其中，在讀者個人背景層面，需注意當事人之身心發展、閱讀興趣、生活背景等；而在素材內容特性層面，則素材宜兼具立論之正確性與中立性。除此之外，素材內容文字與圖片之新穎性、教育性與趣味性等，亦為選擇療癒素材時的考量因素。因此，大學生在選擇情緒

療癒繪本時，需考量上述原則，選擇與個人當下之情緒困擾問題相符的繪本素材，方能發揮繪本書目療法的功效。

研究者為尋找適合大學生之情緒療癒繪本素材，乃根據上述之選擇原則，於 2013 年 3 月至 5 月期間，經由網路書店、閱讀平台、私人部落格，如國立新竹教育大學圖書館「心靈驛站」、國立高雄大學圖書資訊館的「情緒舒緩專區」網頁、博客來網路書店、Anobii 網路書櫃等網路平台，以及具指標性的書目，如《2012 好書指南——少年讀物·兒童讀物》（姜民等，2013）與獲得第一屆國家出版品佳作之《兒童情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2009b）等相關管道，針對大學生常見之情緒困擾問題，篩選相關主題之繪本。

而上述的相關管道中，有不少網友發表其閱讀兒童繪本或成人繪本的心得，研究者由字裡行間推知，於網路傳媒發表個人閱讀繪本之心得者大多為成人，且大學生亦屬於成年人早期，是故，本研究所挑選之繪本圖書，不僅適合兒童，亦適合大學生閱讀。再者，雖《兒童情緒療癒繪本解題書目》與《2012 好書指南——少年讀物·兒童讀物》等繪本書目，主要係針對兒童讀者所編製，然而，根據筆者檢索前述網路資訊所得之網友意見，當中亦囊括許多對成人讀者具有情緒療癒效用之繪本，因此，本研究乃將數本網友書評所提及，對成人亦具有情緒療癒效用者列入。

同時，研究者詳細蒐集與分析上述

管道中，繪本讀者分享之閱讀心得或是相關書評，藉以了解哪些繪本具有情緒療癒效用。具體言之，研究者係運用網路內容分析法，透過質化的分析，以特定之規則與程序對文件內容進行有效的分析與詮釋，藉此推論出該文字與內容中更深層的意義（Bowers, 1970; Weber, 1985）。基此，研究者根據前述書目療法產生情緒療癒效用的理論基礎，透過網路上的閱讀心得與書評介紹，分析撰寫心得者是否提及有關「認同」、「淨化」、「領悟」等心理歷程之敘述。倘若該繪本能夠使當事者經歷上述三階段的心理歷程，則研究者即將之歸類為具有情緒療癒效用的素材。舉例言之，繪本《但願我是蝴蝶》的讀者書評中，曾有網友言道：「…我們常會羨慕別人，羨慕自己身上所沒有的東西…認為自己一點都不突出…但願，我是誰誰…」（深秋，2006a）；而網友閱讀《獾的禮物》之後，其感到：「…獾，就好像我的母親，對人很好，會很多事情，一直努力的生活著，很少有怨言。每次想到她，都覺得我是否可以跟她一樣，成為一個讓人懷念的人…」（暄暄，2006）。經分析上述二位網友的閱讀心得，研究者將之歸於「認同」歷程。

另外，如繪本《天空在腳下》的網路書評中提及：「…它引領著我們的情緒不由自主地隨著情節輾轉起伏…」（張影妹，2013）；而網友閱讀《城市狗，鄉下蛙》後，敘述其個人的心情感受：「…這種逆光的剪影畫法，有著作者或繪者對鄉下蛙的投射，詮釋他面對『死亡』的怡然平靜，讓我看的有份淡

淡的心痛…」（邱承宗，2011）。研究者將以上二段敘述的內容，歸於閱讀者的「淨化」歷程。而繪本《幸福練習簿》的網路心得中，則有讀者表示：「這本書讓我知道幸福可以透過練習而得來的…讓我明白同一件事情換一個角度去想說不定會很幸福。」（大安神人，2013）；至於繪本《你很特別》的讀者書評，則有網友提到：「…常會警惕自己…每個人都是如此獨特，與眾不同…試著多喜歡自己一點…」（深秋，2006b），研究者即將此二位讀者的閱讀心得歸於「領悟」歷程。

## 肆、大學生情緒療癒本示例

以下即依上述所提之網路內容分析法，針對一般大學生常見之自我認同、感情、人際關係、生涯發展、惡劣情緒、思親之情、失落與死亡、生命體認等情緒困擾問題為例，挑選 13 本繪本，分別探討此等繪本的情緒療癒效用，藉供社會大眾參考，以收拋磚引玉之效。

### 一、自我認同問題

在人際互動的過程中，他人對自身的評價可能會影響大學生的自我概念，並使其對個人的能力產生懷疑（Cassidy & Trew, 2004）。相關研究指出，部份大學生會對自己抱持較高的期待，因而在認知自身的缺點與不足之處時會感到自信心低落，並產生焦慮與憂鬱的負面情緒（江琴，2010）。若大學

生因他人評語而感到沮喪，甚或衍生自卑感，則可閱讀繪本《但願我是蝴蝶》（荷奧著、楊志成繪，1987／黃迺毓譯，2001），緩解因自我認同感低落而引發之負面情緒。繪本主角小蟋蟀，因遭受青蛙對自己外表的批評而感到沮喪不已，為此，小蟋蟀逐漸喪失自信，一心希望自己是隻漂亮的蝴蝶。雖然其他昆蟲安慰小蟋蟀不必羨慕他人，也毋需在意青蛙的話語，但主角認為昆蟲們並不了解牠的痛苦。而後，主角小蟋蟀找老蜘蛛訴苦，老蜘蛛便分享自己類似的經驗，並告訴小蟋蟀不需將他人無謂的批評放在心上，受到啟發的小蟋蟀開始認同自己的美麗，於是開心地唱起歌來，小蟋蟀自信的歌聲，反而引得蝴蝶的讚嘆。因自我認同感低落而感到沮喪的大學生讀者，能從故事中膽怯與自卑的小蟋蟀身上照見自己，並對主角的哀怨感同身受。此外，當看到小蟋蟀不滿自己的外表而不斷地抱怨的情節時，能使遭遇相似際遇的讀者宣洩出心中不滿與怨懟的情緒；而老蜘蛛語重心長的鼓勵與肯定，不僅幫助小蟋蟀解開心結，其在釋懷後所展現的正面情緒，亦可讓大學生讀者原本低落的情緒獲得鼓舞。最後，當小蟋蟀重拾自信，唱出優美歌聲且贏得蝴蝶的注目與欣羨時，大學生能由此領悟「人各有所長」的道理；同時，更能明白自己不必因他人的批評而失去信心，甚或忽略了個人長處所在。

除此之外，《你很特別》（陸可鐸著、馬第尼斯繪，1997／丘慧文、郭恩惠譯，2000）亦適合遭受他人負面評價，導致自我認同感低落的大學生閱

讀。本書主角木頭人胖哥在群體中的表現並不出眾，且外表亦不如其他木頭人般光鮮亮麗，因此不受到大家的喜愛，胖哥為此自暴自棄，變得不喜歡與他人接觸。在沮喪之際，主角胖哥遇見了一位充滿自信、不在乎他人異樣眼光的木頭人露西亞，在其建議之下，胖哥去找創造所有木頭人的木匠伊萊談話。從伊萊的一席話中，胖哥開始理解，自己毋需在意其他木頭人的看法，只需要相信自己是特別的。閱讀到胖哥因其他木頭人瞧不起自己，且對其冷嘲熱諷，因而喪失自信的情節時，缺乏自信心的大學生會對主角胖哥的自卑、失落感以及自我懷疑等情緒感同身受。而當胖哥遇見露西亞與木匠之後，逐漸找回其喪失的自信心，主角胖哥心境上的轉變，可引導讀者擺脫低落的情緒、以及因他人負面評價帶來的痛苦，並由此重新建立正向的自我概念。閱讀本書之後，大學生讀者能了解到，他人對自己的評價雖然可協助個人建立自我認同感，但過度在意他人眼光卻反而會迷失自我。因為每個人都是獨一無二的特別個體，應重視自己的特質，不需因他人的批評論斷而感到灰心喪志。

另外，大學生遭遇失敗或困難之時，若抗壓力較低，則可能會因此喪失自信心，進而衍生頹喪感，甚或一蹶不振，繪本《查克 笨！》（雅尼許著、邦許繪，2000／邱璧輝譯，2003）即是描述類似的情節。在該繪本中，故事中的小鳥席格蒙曾因練習飛翔時發生意外，後來只能發出「查克 笨！」的叫聲，席格蒙自此喪失對自己的信心。後

來，兔子與席格蒙結識，牠協助席格蒙找出無法正常鳴叫的原因，於此同時，席格蒙憑藉優異的飛行能力救了險些墜地的小鳥。兔子發現席格蒙具備此項優點，決定替牠舉辦一場飛行表演會，讓席格蒙在眾人面前展現高超的飛行技術。最後，席格蒙在動物們的喝采聲中，終於恢復了自信心。大學生在日常生活中，面對種種的挫折與困難而產生喪失自信時，即如同書中主角席格蒙在練飛過程遭遇失敗與打擊，使自己變得灰心喪志一般，因此閱讀至此情節時，讀者能對故事主角產生認同感。而當主角小鳥席格蒙成功地發揮所長幫助他人，並翱翔於天空獲得眾人的讚賞時，讀者也受到鼓舞，並隨之釋放原本心中的低落情緒。而小鳥席格蒙的故事，更能夠讓讀者體悟到，只要盡個人所能地表現自我優異之處，且熱心協助周遭他人，如此，便能對自己產生自信心。

## 二、感情問題

大學生會由於同儕在課堂上的表現而彼此欣賞，亦可能因為相同的興趣、共同參與社團或課外活動等，而逐漸培養戀愛的關係；然而，並非人人皆能順利尋得戀愛的對象，而已然建立的感情亦可能遭遇諸多挫折與挑戰，甚或造成一段感情的結束，進而引發當事者產生憤怒、悲傷等情緒反應（鄭照順，2011）。對許多大學生而言，戀愛乃是大學生涯中的必修學分，然而缺少男女朋友陪伴的大學生，可能會產生落寞的情緒（曾懿晴，2010）。此時，大學生

可閱讀成人繪本《向左走·向右走》（幾米，2006）以紓解企盼愛情時的寂寞之感。此繪本描寫住在同一棟公寓中的一對男女，由於生活習慣不同，始終不曾相遇。某次的偶遇讓兩人如同失散又重逢的情人般相知相惜，然而，匆匆的分離使他們從此失去聯絡，各自再度為心靈的孤獨與城市的寂寞而傷感。最後，兩人同時決定離開住處，踏上旅程，而此舉卻意外地使兩人再度重逢。對於在大學生涯中，嘗試追尋愛情的讀者，在閱讀本書時很容易即可體會到男女主角獨處時的孤寂感。而書中兩位主角相遇時共度的時光，能使大學生獲得心靈的溫暖，並感受到戀愛的愉悅。最終，兩位主角歷經煎熬，再度重逢，更能令讀者對自身未來情感的發展產生信心與期待，心中的孤寂感與不安因此獲得抒發。最後，大學生讀者能領悟到，現代社會中人們彼此距離雖近，但內心卻是相當地疏遠，因此渴望愛情的大學生應把握身邊每個契機，適合的對象總有一天會在適當的時機出現，個人無需為一時之孤單而傷懷。

愛情總是帶給戀人們大大小小的煩惱，尤其許多大學生處理情感問題的方式尚未成熟，時常因無法排解戀愛所帶來的煩惱，而產生較激烈的反應。在成人繪本《最遠的你 最近的我》（恩佐，2005）中，簡短卻饒富哲理的絮語，能夠帶給為愛情苦惱的大學生諸多啟發。此繪本藉由男女雙方內在的對話，描繪在愛情中，兩性從邂逅、戀愛、出軌至離別的種種心理歷程。例如繪本中的第一個章節「靠近」，作者寫

實地描述一般人在長大之後，往往因害怕失敗帶來的傷痛，而失去對他人表達自己感情的勇氣，此種畏怯的心情，能使讀者回憶起自身的經驗。另外，相關研究（陳月靜，2001；賴妮蔚，2007；Frazier & Cook, 1993）發現，無論對大學生或成年人而言，分手事件是人生歷程中最大的創傷事件，常帶給當事人極大的痛苦，甚或影響日常生活（李佩怡，1996）。對應於此，書中最後一個章節「離別」，描寫戀人走到感情的盡頭時，既悲傷又遺憾的心情，但人生總有聚散離合，也許時間的消逝，能讓人們漸漸理解當初分離的理由。由於失戀而感到傷心難過的讀者，閱讀至此章節時，繪本中所敘述那份因分離而生的憂傷感，能夠讓讀者感到心有戚戚焉。總之，無論讀者個人正經歷哪一個戀愛階段，皆可自本書中找到令自己心有所感的篇章。當讀者讀到與自身經歷相符的相關段落時，會勾起心中淡淡的哀愁，但作者細膩的筆觸與溫柔的圖畫，卻將讀者難過的情緒轉化為帶著微微酸楚卻又暖和甜蜜的感覺。此時，以往的痛苦與憂愁皆轉化為輕輕的喟嘆，亦能逐漸釋懷。最後，為各種感情問題所擾的大學生讀者，可以從不同的故事段落中獲得勇氣，並得到新的啟發，從而能夠以正向的態度面對自身所遭遇的問題。

### 三、人際關係問題

在多元的大學校園中，大學生需要適應不同的生活環境，並面對新的人際關係。研究顯示，大學生對於人際關

係的重視程度更甚於高中階段，並為當事者情緒困擾的主要來源之一（李秋英，2006；張學善、林旻良、葉淑文，2010）。相關調查指出，部份大學生有時因生性害羞，且又過於在意他人對自己的看法，常害怕有所差錯，反而成為與他人正常交往的阻礙，導致其在面對不熟悉的人事物時，有可能因不安與猜疑而喪失彼此了解的機會，最後為了錯過一段友誼而感到難過（蔡路，2011）。

若大學生有人際交往方面之情緒困擾問題時，可嘗試閱讀繪本《有你，真好！》（布罕－柯司莫著、達列克繪，2005／陳貺怡譯，2006）一書。在此書中，作者描述兩隻野狼從陌生與猜忌，到建立親密友誼的故事。繪本開始時，向來獨居的大野狼對突然闖進地盤的小野狼有所防備。時日一久，大野狼逐漸放下猜疑的態度，對小野狼釋出善意。然而，大野狼某次外出返回後，小野狼卻失去了蹤影，大野狼因此感到焦急與擔心，並一直在山丘上守候著。經過漫長的等待，小野狼終於平安歸來，牠們從此成為一輩子相依相守的好朋友，共同生活在小山丘上。看到大野狼與小野狼初遇時的不安與猜忌，會讓大學生想到，初入新環境的自己也如同大野狼般，因為新的人際關係而感到忐忑不安。此外，在繪本中，大野狼為了渺無音訊的小野狼而茫然守候的情景，會使讀者感到心酸與難過。當小野狼再度出現時，兩個繪本角色決定共同生活並互相扶持的畫面，能讓讀者心中充滿溫馨與感動。最終，讀者可從繪本中領

悟，無論個人已習於孤獨，或是曾經因人際交往的挫折而感到難過，皆應敞開胸懷、嘗試與他人互動；同時，倘若自己先釋出善意，並積極向他人表達關懷之情，將有助於增進彼此的瞭解，從而建立新的友誼。

而筆者亦於 2012 年針對《有你，真好！》此一繪本，以大學新生為研究對象，進行質化的探索性研究，藉以深入了解該繪本對受訪者之情緒療癒效用為何。在該研究之 15 位受訪大學新生中，有 13 位指出，閱讀該繪本時，個人皆經歷書目療法之「認同」、「淨化」、「領悟」等三個心理歷程。換言之，多數受訪者能夠將故事中的角色經歷與情節，對照於個人生活中的經驗，故此繪本適合因人際交往問題而感到困擾之大學生閱讀（陳書梅等，2013）。

#### 四、生涯發展問題

大學時期乃是青少年生涯發展過程中，銜接工作者與學生角色的重要階段（黃之盈、丁原郁，2011），為此，生涯發展的規劃與決策應為大學生所需面臨的重要任務之一。然而，部份大學生在遭遇生涯發展問題時，內心會感到不安與徬徨，甚或喪失個人的自信心，有時亦會自覺條件不足而躊躇不前（袁志晃，2002）。此時，當事者可閱讀《天空在腳下》（麥考利著、繪，1992／孫晴峰譯，1994），藉以舒緩因生涯發展所擾而引起之情緒困擾問題。繪本描述主角米瑞，因偶然遇見某位已退休的特技員柏里尼，而開始對走鋼索技巧感

到好奇，於是主角米瑞偷偷地觀察並練習相關的技巧，米瑞的努力與恆心讓柏里尼決定親自指導她。然而在此過程中，柏里尼對米瑞透露自己對走鋼索已然產生了恐懼感，甚至無法再繼續表演，柏里尼的話語使得米瑞的夢想染上了陰影。最後，柏里尼決定鼓起勇氣面對心中的膽怯，與米瑞一起演出，此舉讓主角米瑞與柏里尼得以到世界各地巡演，一起追逐夢想。故事中，特技員柏里尼憂傷的情緒不僅深深影響了主角米瑞，也讓遭遇生涯發展困境而感到徬徨無助的大學生讀者，將柏里尼膽怯與恐懼的心境與自身的經歷相連結。而這份畏怯的情緒，同時牽絆著書中兩位角色人物米瑞與柏里尼，也讓讀者不禁為兩人沮喪與失望的心情感到難過。而當閱讀到柏里尼不負主角米瑞的期盼，決心勇敢面對一切的情節時，能提振大學生讀者低落的情緒，從而獲得再出發的力量。故事結尾時，柏里尼和米瑞師徒兩人在星空下精彩演出的畫面，可使大學生讀者了解到，當個人勇於朝著目標邁進時，便能漸漸克服曾經有的恐懼，也能因而從他人身上獲得自我成長的力量。

#### 五、惡劣情緒

研究指出，大學生在遭遇負面情緒時，其情緒因應策略包含尋求支持、正面思考、逃避遺忘、間接宣洩以及報復攻擊等方法（王春展，2004）。若大學生在遭逢不如意之事，如失戀、課業問題時，無法適當地排解個人之負面情

緒，則可能使當事者無法保持理性的態度，而會不由自主地以惡劣態度對待他人，甚至因此產生更多問題。遭遇上述情形時，建議大學生可透過繪本書目療法，閱讀繪本《壞心情》（培茲著、賈可斯基繪，2004／沙永玲譯，2007）。書中主角獾一早發現自己莫名的壞心情，因不知如何緩解內心積鬱的情緒，牠開始以不理性的態度對待其他動物，希望藉此獲得眾人的關注。然而，等到壞心情逐漸平復之後，獾卻發現自己對他人的惡劣態度，已經破壞了牠與動物們的友誼。為了表示歉意，獾在朋友畫眉鳥的協助下舉辦一個派對，並誠心地向眾人道歉，動物們也原諒獾之前的所作所為，於是森林恢復以往的和睦氣氛。處於惡劣情緒中的讀者，很容易對獾的壞心情產生共鳴，也能由衷地理解為何獾會為了引起他人注意，而做出肆意遷怒他人的行為。同時，看到獾四處散播自己的壞心情，因而導致動物們對其感到嫌惡，讀者也會為獾感到難堪與擔心。在故事結尾時，動物們接受獾的道歉，並重新建立友誼的情節，能讓讀者感到溫暖和平靜。藉由此繪本，大學生可了解，個人處於惡劣情緒時該如何妥善處理，如嘗試與他人理性溝通，或是將注意力轉移至其他事物上。如此，讀者亦能擺脫內心的負面情緒，使個人回復平和安適的情緒狀態。

## 六、思親之情

處於青少年晚期的大學生，需透過與父母分離，學習不再依賴家庭，以發

展個人的自主性（Corr & Balk, 1996／吳紅鑾譯，2001）。同時，亦有許多大學生為求學而離開家鄉（董氏基金會，2008），或是因專注於學業與社團而無法與親人有足夠的相處時間，此時，大學生可能會因思念親人而衍生鬱悶之情（陳書梅等，2013）。繪本《烏鴉郵局》（稻繼桂著、向井長政繪，1995／賴秉薇譯，2008）即是描述與親友分隔兩地之苦，適合有此類情緒困擾問題的大學生閱讀。此繪本中的烏鴉郵差，為了幫動物們遞送包裹而在森林中四處奔波。看到動物們透過包裹接收到彼此的情意時，烏鴉郵差也不禁思念起自己的親人。於是，烏鴉決定暫時放下手邊的工作，專程回家與父母親相聚。當讀者讀到動物們寄送包裹給遠方的親友時，會從牠們身上照見自己的思親之情。而烏鴉郵差分送包裹的過程，彷彿幫助讀者傳達出個人對親友的思念之情，亦紓解了讀者的鬱悶情緒。繪本的最後，烏鴉郵差與父母親歡聚的情節，能使讀者心中感到溫馨。讀完此繪本，大學生讀者能體悟到，透過打電話、傳簡訊、寫信，甚至親自探訪等方式，皆可將個人的思念之情表達出來，使自己能擺脫思念親友的鬱悶情緒，而對方亦能因此獲得幸福感。

## 七、失落與死亡

當個人失去對自己有重要意義且曾經擁有的事物，並因此產生負向的感受時，即為失落（Goldberg, 1985; Humphrey & Zimpfer, 2007; Weenolsen,

1988)。人在一生中難免會遭遇到許多大大小小的失落，例如與親友分離、心愛的物品遺失、以及親人好友的死亡等。無論在親情、友情或是愛情方面，一旦失去自己珍視與喜愛的事物，可能會使大學生因失落而衍生出負面情緒。尤其以面對至親好友的死亡，其所造成的創傷最難以撫平（林彥光，2011；彭思蓉，2012）。以下茲臚列三本具情緒療癒效用的繪本，詳述其對療癒大學生面對長輩死亡、以及親友分離所衍生的失落感之效用。

一般而言，大學生即將邁入成年人的階段，而此時周遭的長輩可能已年老體衰，逐漸步入人生的最後階段。若大學生因長者辭世而陷入哀傷情緒時，則可試著透過閱讀繪本《獾的禮物》（巴蕾著、繪，1992／林真美譯，1997）舒緩內心哀傷的情緒。此書敘述年老的獾意識到自己將不久於人世，在臨終前吩咐動物們毋須因自己的離去而衍生哀痛的情緒。然而，當獾往生後，森林裡的動物仍感到傷心不已。獾逝世後的第一個冬天，動物們使用獾所教導大家的生活技能度過寒冬。春天來臨，動物們聚在一起回憶獾生前的種種往事，大家覺得獾仍活在每個人的心中，因而逐漸走出失去獾的傷痛情緒。故事中，動物們對老獾的緬懷之情，能夠使大學生讀者喚起自己因長輩逝世所帶來的悲傷情緒。而當看到書中描述動物們對獾的離世，從初始的不捨終至能接受事實，重新樂觀地過活的情節時，能舒緩大學生讀者個人內心低落的情緒。此外，在故事中獾留給動物們的種種生活技能與智

慧，亦能喚起讀者心中對已逝長輩的美好回憶，並體悟到離世親人雖然形體不在了，但對方的愛始終與自己同在，自己不應沉浸於難過的情緒之中，而須樂觀積極地迎向新生活。

另外，如若大學生因朋友的離去而產生落寞感，則可藉由閱讀繪本《城市狗，鄉下蛙》（威廉斯著、穆特繪，2010／沙永玲譯，2011）舒緩負面情緒。此繪本是關於一隻城市狗遇見未曾謀面之鄉下蛙的故事。城市狗與鄉下蛙相識之後，互相分享許多生活樂趣，並共同度過三個季節。然而冬天來臨，鄉下蛙突然消失了蹤影，城市狗遍尋不著鄉下蛙。冬天過後，花栗鼠遇見了仍在石頭上苦苦等待的城市狗，一段新的友情再度萌芽。故事中，城市狗與鄉下蛙純真的友誼，能夠讓讀者想起自己與朋友的互動過程。而鄉下蛙的不告而別，則讓同樣具有離別經驗的大學生讀者，對城市狗的憂傷與失落感同身受；此外，繪本圖畫中，城市狗落寞的神情表現出牠內心的鬱悶之情，使讀者的心情亦隨之感到難過。但當看到春天來臨，城市狗與花栗鼠相遇，並露出熟悉的蛙式微笑時，讀者可逐漸釋放心中鬱結的情緒，並對個人的分離經驗感到釋懷，進而能期盼一段全新的未來。閱讀完此繪本，大學生讀者能從中了解，面對與朋友的分離，無需過度傷懷，而應敞開心胸，迎接嶄新的友誼。

另一方面，大學生與親友分離而衍生的思念之苦，可能使其感到不解、傷心，甚或衍生惱怒之情。若遭遇此種情緒困擾問題時，閱讀繪本《想念的沙

漠》（史考特著、巴圖繪，2001／徐友寧譯，2005）可幫助大學生緩解難過的情緒。繪本中的小男孩一直等待著思念之人歸來，然而他的期盼卻始終未能獲得回應。後來，小男孩逐漸產生不諒解與惱怒的情緒，但小男孩試著同理對方的難處，終使自己感到釋懷，並決定繼續等待。因為思念親友而感到難過與心傷的大學生讀者，在閱讀到小男孩苦苦等候仍不願放棄，卻又不斷期盼落空的情節時，能夠對主角的遭遇感同身受。在閱讀的過程中，讀者與小男孩一同為思念之人感到掛念、難過和惱怒，由此宣洩心中的負面情緒；而小男孩對於對方的離去感到釋懷，亦能幫助讀者平復悲傷的情緒。最終，大學生讀者能夠從中體悟，時間終究會沖淡因思念而衍生的痛苦，倘若能放下個人的執著，將可釋放心中的遺憾與傷感之情。

## 八、生命體認

當遭遇到生活中各種酸甜苦辣的事件時，人們或覺得悲傷、難過，又或產生快樂、幸福的感覺，長久下來，總不免會思考到底人生的意義何在？個人該如何去追求所謂人生中的幸福？我們心中的夢想是否有實現的可能？在江穎盈（2008）的研究中顯示，臺灣約有四分之一的大學生對人生意義與目標感到茫然，且該研究亦指出，當大學生對於生命的體認感到徬徨無知時，會有較高的生活壓力。繪本《幸福練習簿》（恩佐，2007），即適合因對人生意義感到不解，而衍生徬徨無助感的大學生閱

讀。本書以關於愛情、改變、價值、勇氣等生命課題的絮語，搭配一張張關於幸福的圖畫，每組圖文能夠單篇獨立，卻又可交互啟發。作者運用簡單的譬喻，搭配細膩的圖畫，描繪多數人對生命和幸福的疑惑，因此能夠引起讀者們對繪本的認同感。繪本中溫暖的絮語，以及飽富哲理的圖畫，能夠幫助大學生釋放個人對生命的困惑和沮喪心情，並從中得到溫暖的感動。最後，大學生讀者能清楚地看見自己對生活與生命的迷惑，並領悟到只要以平靜的心珍惜當下的幸福，知足常樂且用心地生活，即是最平實的幸福。

## 伍、找尋情緒療癒繪本的相關管道

對於大學生個人而言，倘若遭遇情緒困擾問題時，可嘗試以不同管道取得情緒療癒繪本，如網站「繪本花園」（文化部兒童文化館——繪本花園，2012），或參考私人部落格，將部落客對該繪本的閱讀心得，作為個人選擇繪本的參考。而坊間亦有不少繪本的相關書目或書單，如臺北縣政府出版之《繪本同心圓》（王素涼，2009），以及《兒童情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2009b）等，兩者雖以兒童讀者為選書依據，但許多亦適合大學生閱讀。其中，《兒童情緒療癒繪本解題書目》依照讀者的情緒困擾問題，分析讀者閱讀該素材時，所經歷之認同、淨化、領悟等歷程，大學生可以此做為挑選繪本書目療法素材之依據。

現今網路資訊資源發達，大學生固然可依據上述列舉之相關管道，發掘適合個人的情緒療癒繪本，進行療癒閱讀。然而，面對浩瀚的書海，大學生尋書並不容易，欲尋得適合個人之情緒療癒素材更屬難事。而一直以來，與大學生緊密相關的大學圖書館多以支援學術研究與教學為主要的任務，但身為高等教育機構中的資訊仲介者，除廣納知識性與愉悅性的館藏資源外，實亦可嘗試蒐集與購置各種情緒療癒主題之繪本，如此，大學圖書館當能藉由提供情緒療癒閱讀素材，幫助大學生處理生活中的情緒困擾問題，以發揮大學圖書館促進學生心理健康之功能。事實上，國內已有不少大學圖書館，如環球科技大學圖書館與大葉大學圖書館等，皆已開闢繪本專區供該校學生借閱，而國立新竹教育大學圖書館與國立高雄大學圖書資訊館，亦分別提供書目療法服務的實體專區，其中亦包含情緒療癒繪本素材。上述之大學圖書館，藉由相關的繪本館藏資源，讓大學生能在圖書館嚴肅的學術氛圍中，有一處靜謐平和的心靈療癒角落，使其在沉浸於情緒療癒繪本世界的同時，可隨著故事情節的發展抒發負面情緒，並找回自我復原的能力，從而重新獲得面對各種壓力與挑戰的勇氣。

除上述所提之外，晚近如大陸上海大眾書店，已開始聘請「選書師」，如同銀行的理財專業顧問般，針對顧客提供閱讀指導服務，其乃根據顧客的閱讀習慣與興趣，推薦適合之閱讀素材（楊甜兒，2012）。倘若大學圖書館館員能仿效此等選書師之作法，進一步地依據

情緒療癒素材的選擇原則，為遭遇自我認同、感情問題、人際關係等不同情緒困擾問題的大學生，嘗試提供符合個人身心需求的情緒療癒繪本書單，或編制相關書目。如此一來，館員除扮演一般知識領航者的角色外，更能充分地發揮館員「知書」與「知人」的專業知能，亦可成為大學生之「心靈處方師」與「療癒閱讀顧問」。

## 陸、結語

現今社會物質文明發達、科技高度發展且經濟快速成長，但社會卻隨著物質生活的提升而日益紛擾不安，人們的心靈並未因優渥的生活環境而平靜，反而產生更多情緒困擾問題，嚴重者甚至影響個人的身心健康。如何透過適切的管道處理情緒困擾問題，已然成為現代人亟需重視的議題。在此種社會氛圍之下，近年來，臺灣興起一股療癒的潮流，此充分顯現當代民眾在情緒療癒方面的殷切需求。而誠如前述，許多相關文獻皆指出，透過閱讀療癒性的素材進行書目療法，乃是一種經濟實惠、助人助己的情緒療癒方式。

而在眾多情緒療癒閱讀素材中，優質的繪本不僅適合兒童閱讀，其細膩的文字和生動的畫面，亦可帶領大學生走出情緒的低谷。同時，在簡單故事背後所蘊含的情緒療癒效用，則能作為大學生緩解個人生活壓力與負面情緒的輔助工具，並協助當事者以理性成熟的態度面對問題。現今科技日新月異，大學生取得資訊資源的管道相當豐富而多元，

遭遇自我認同、感情以及人際關係等問題，並因此衍生沮喪、悲傷或憤怒等負面情緒之當事者，可透過網路書評與閱讀平台中他人分享之心得，或參考相關之書目介紹，為個人挑選合適的情緒療癒繪本素材，將繪本作為紓解壓力與平靜心靈的管道。除此之外，透過發展性繪本書目療法，亦可藉由同儕之間傳播的力量，幫助更多為情緒問題所擾的大學生，從而發揮自助助人之精神，使繪本之療癒功能發揮更廣泛的效益。

另一方面，大學圖書館如能針對大

學生等處於青少年後期的讀者，蒐集或購置更多適合其閱讀之情緒療癒繪本，並進一步編制相關書目或設立專區，除了能協助大學生讀者取得情緒療癒繪本素材，解決生活中的情緒困擾問題，並維持與促進個人之身心健康之外，亦能讓大學圖書館在閱讀推廣方面能有所創新，同時更能善盡圖書館之社會責任，滿足當代讀者的療癒閱讀需求，使圖書館成為大學生之「心靈驛站」與「心靈療癒所」（the healing place of the soul）。

## 參考文獻

- 大安神人（2013）。*幸福練習簿*。上網日期：2013年7月15日，檢自 [http://www.ireader.cc/index.php/book/book\\_push?commend\\_sn=20033](http://www.ireader.cc/index.php/book/book_push?commend_sn=20033)
- 巴蕾（Varley, S.）著、繪（1997）。*獾的禮物*（*Badger's parting gifts*，林真美譯）。臺北市：遠流。（原作1992年出版）
- 文化部兒童文化館—繪本花園（2012）。上網日期：2013年6月20日，檢自 <http://children.moc.gov.tw/garden/>
- 王千倬（2004）。繪本教學在師資培育上的應用—以「班級經營」為例。*教育研究集刊*，50(1)，205-243。
- 王月琴、邱啟潤（2006）。高雄地區大學生健康促進活動參與意向及相關因素之研究。*醫護科技學刊*，8(4)，277-286。
- 王波（2007）。*閱讀療法*。北京市：海洋。
- 王春展（2004）。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。*嘉南學報人文類*，30，443-460。
- 王素涼（2009）。*繪本同心圓：臺北縣親師閱讀指導手冊（低幼篇）*。臺北縣：臺北縣政府。
- 王萬清（1997）。*讀書治療*。臺北市：心理。
- 史考特（Scotto, T.）著、巴圖（Battut, É.）繪（2005）。*想念的沙漠*（*Sables émouvants*，徐友寧譯）。臺北市：米奇巴克。（原作2001年出版）
- 布罕－柯司莫（Brun-Cosme, N.）著、達列克（Tallec, O.）繪（2006）。*有你，真好！*（*Grand Loup & Petit Loup*，陳貺怡譯）。臺北市：天下遠見。（原作2005

- 年出版)
- 江琴(2010)。當代大學生自我認同危機。河北北方學院學報(社會科學版)，26(3)，54-57。
- 江穎盈(2008)。大學生的生活壓力、社會支持與生命意義之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學教育研究所，臺北市。
- 吳怡靜(2012)。了解，是幸福的第一步。天下雜誌，489，26-28。
- 李佩怡(1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊，9(1)，27-54。
- 李秋英(2006)。大學生的自我概念與人際關係之相關研究—以屏東教育大學為例。未出版之碩士論文，國立屏東教育大學教育行政研究所，屏東縣。
- 周芷綺(2010)。成人繪本閱讀行為之研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所，臺北市。
- 林文寶、周惠玲、洪志明、許建崑、陳晞如、張家樺(2007)。兒童讀物。臺北縣：國立空中大學。
- 林彥光(2011)。喪親大學生悲傷藝術治療團體方案之行動研究。未出版之碩士論文，中國文化大學心理輔導研究所，臺北市。
- 林思吟(2010，12月31日)。生活趨勢—低單價 療癒商品 熱銷走紅。中國時報，E2版。
- 林美琴(2009)。繪本有什麼了不起？。臺北市：天衛文化。
- 林敏宜(2000)。圖畫書的欣賞與應用。臺北市：心理。
- 林淑惠、黃韞臻(2009)。臺灣中部地區大學生獨處能力、生活壓力與身心健康之相關研究。新竹教育大學教育學報，26(1)，33-62。
- 河合隼雄、松居直、柳田邦男(2005)。繪本之力(繪本の力，林真美譯)。臺北市：遠流。(原作2005年出版)
- 邱承宗(2011)。邱承宗談《城市狗，鄉下蛙》。上網日期：2013年7月15日，檢自 <http://scrapbase.blogspot.com/2011/11/2011.html#2L-3657240L>
- 邱麗香(2004)。幾米插畫繪本之新探。未出版之碩士論文，國立屏東師範學院視覺藝術教育研究所，屏東市。
- 姜民等編(2012)。好書指南—少年讀物·兒童讀物。臺北市：臺北市立圖書館。
- 威廉斯(Willems, M.)著、穆特(Muth, J. J.)繪(2011)。城市狗，鄉下蛙(City dog, country frog，沙永玲譯)。臺北市：小魯文化。(原作2010年出版)
- 施常花(1988)。臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究。臺南市：復文。
- 洪新柔(2009)。大學圖書館發展性書目療法服務需求之研究—以國立臺灣大學之大學部學生為例。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。

- 宮梅玲（2011）。閱讀療法立體化運作模式探究。《大學圖書館學報》，2011(5)，84-88。
- 恩佐（2005）。《最遠的你 最近的我》。臺北市：大田。
- 恩佐（2007）。《幸福練習簿》。臺北市：大田。
- 袁志晃（2002）。生涯未定大學生生涯發展阻力因素探討。《彰化師大輔導學報》，23，109-130。
- 財團法人董氏基金會（2005）。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。上網日期：2013年7月1日，檢自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66>
- 財團法人董氏基金會（2008）。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。上網日期：2013年5月28日，檢自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- 財團法人董氏基金會（2012）。全國大學生運動狀況與憂鬱情緒之相關性調查。上網日期：2013年6月29日，檢自 <http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=131>
- 國立高雄大學圖書資訊館（2011）。《情緒紓緩專區》。上網日期：2013年7月29日，檢自 <http://lic.nuk.edu.tw/files/11-1000-153.php>
- 國立新竹教育大學圖書館（2013）。《心靈驛站》。上網日期：2013年7月29日，檢自 <http://therapy.lib.nhcue.edu.tw/>
- 培茲（Petz, M.）著、賈可斯基（Jackowski, A.）繪（2007）。《壞心情（*Der Dachs hat heute schlechete Laune!*，沙永玲譯）》。臺北市：小魯文化。（原作2004年出版）
- 張影妹（2013）。《天空在腳下（啟發精選凱迪克大獎繪本）》。上網日期：2013年7月15日，檢自 <http://www.hongniba.com.cn/bookclub/bookinfo.jsp?bookid=20004185>
- 張學善、林旻良、葉淑文（2010）。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。《輔導與諮商學報》，32(2)，1-25。
- 教育部統計處（2005）。大學生學習及生活意向調查報告。上網日期：2013年7月2日，檢自 <https://stats.moe.gov.tw/files/ebook/others/大學生學習及生活意向調查報告.pdf>
- 深秋色（2006a）。《但願我是蝴蝶》。上網日期：2013年7月15日，檢自 <http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010146227>
- 深秋色（2006b）。《你很特別（國字版）》。上網日期：2013年7月15日，檢自 <http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010105866>
- 荷奧（Howe, J.）著、楊志成繪（2001）。《但願我是蝴蝶（*If I were a butterfly*，黃迺毓譯）》。新竹市：和英。（原作1987年出版）

- 莊懷義、劉焜輝、曾瑞真、張鐸嚴（1990）。*青少年問題與輔導*。臺北縣：國立空中大學。
- 陳月靜（2001）。大學生愛情關係分手的研究。*通識教育年刊*，3，29-42。
- 陳宥臻（2012，12月16日）。布偶、巧克力逆勢熱賣 療癒商機旺。*中國時報*，A6版。
- 陳書梅（2008a）。臺灣圖書資訊界「送兒童情緒療癒繪本到四川」。 *全國新書資訊月刊*，114，4-5。
- 陳書梅（2008b）。圖書館與書目療法服務。*大學圖書館*，12(2)，15-41。  
doi:10.6146/univj.2008.12-2.02
- 陳書梅（2009a）。八八水災與兒童繪本書目療法。*全國新書資訊月刊*，129，7-10。
- 陳書梅（2009b）。*兒童情緒療癒繪本解題書目*。臺北市：臺大出版中心。
- 陳書梅、洪新柔（2012）。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究。*大學圖書館*，16(1)，13-36。doi:10.6146/univj.2012.16-1.02
- 陳書梅、張簡碧芬（2013）。大學生閱讀之情緒療癒小說類型研究。*圖書資訊學刊*，11(1)，55-94。doi:10.6182/jlis.2013.11(1).055
- 陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童（2013）。繪本對大學新生之情緒療癒效用研究。*圖書館學與資訊科學*，39(1)，4-24。
- 陸可鐸（Lucado, M.）著、馬第尼斯（Martinez, S.）繪（2000）。*你很特別（You are special*，丘慧文、郭恩惠譯）。臺北市：道聲。（原作1997年出版）
- 麥考利（McCully, E. A.）著、繪（1994）。*天空在腳下（Mirette on the high wire*，孫晴峰譯）。臺北市：麥田。（原作1992年出版）
- 幾米（2006）。*向左走·向右走*。臺北市：大塊文化。
- 彭思蓉（2012）。男大學生喪失同儕之悲傷輔導。*諮商與輔導*，318，21-22。
- 曾文志（2007）。大學生問題衡鑑量表發展之研究。*中華輔導學報*，21，201-230。
- 曾懿晴（2010，12月26日）。情人去死去死團，鬧區嗆情侶。*聯合報*，B2版。
- 雅尼許（Janisch, H.）著、邦許（Bansch, H.）繪（2003）。*查克 笨！（Zack bumm!*，邱璧輝譯）。臺北市：小魯文化。（原作2000年出版）
- 黃之盈、丁原郁（2011）。大學生生涯發展阻隔因素與生涯決策自我效能初探。*諮商與輔導*，305，48-50。
- 黃芳祿（2010，9月16日）。遠東科大圖書館增設親子閱讀區大學生爭看兒童繪本。上網日期：2013年5月15日，檢自 <http://www.nownews.com/2010/09/16/11467-2647111.htm#ixzz19az2m0p5>
- 黃碧枝（2010）。*關係失落者的繪本自助閱讀體驗之分析*。未出版之碩士論文，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班，臺南市。
- 暄暄（2006）。**【繪本】***獲的禮物*。上網日期：2013年7月15日，檢自 <http://blog>.

- yam.com/sendaklover/article/1027529
- 楊甜兒 (2012)。選書師如理專 滿足顧客所需。上網日期：2013 年 7 月 15 日，檢自 <http://tw.news.yahoo.com/選書師如理專-滿足顧客所需-213000151.html>
- 廖瑞宜 (2003, 6 月 2 日)。七年級生 草莓族多 抗壓性差。上網日期：2013 年 6 月 30 日，檢自 <http://home.educities.edu.tw/psydanny/news/920602.htm>
- 稻繼桂著、向井長政繪 (2008)。烏鴉郵局 (からすのゆうびんきょく, 賴秉薇譯)。臺北市：小魯文化。(原作 1995 年出版)
- 蔡宛珊 (2005)。成人讀者對圖畫書的解讀—以幾米作品為例。未出版之碩士論文，世新大學傳播研究所，臺北市。
- 蔡路 (2011)。低年級大學生人際關係問題及其對策研究—基於武漢科技大學部分低年級學生的調查。重慶電子工程職業學院學報，20(5/6)，79-81。
- 鄭明進 (1996)。認識兒童讀物插畫。臺北市：天衛文化。
- 鄭照順 (2011)。大學生戀愛心理與分手諮商之研究—以一所科技大學為例。高苑學報，17(2)，135-147。
- 冀文慧 (2003)。幾米繪本研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學國文系在職進修碩士學位班，臺北市。
- 賴妮蔚 (2007)。有分手經驗之不同性別大學生依附風格傾向與分手經驗之相關研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班，臺北市。
- 賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰 (1999)。青少年心理學。臺北縣：國立空中大學。
- 聶紅梅、潘景副、李小英 (2012)。閱讀療法對改善大學生抑鬱心理的實證研究。當代教育理論與實踐，4(7)，25-26。
- 蘇振明 (1999)。認識兒童讀物插畫及其教育性。美育，91，1-10。
- Allen, B. (1980). Bibliotherapy and the disabled. *Drexel Library Quarterly*, 6(2), 81-93.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Baruchson-Arbib, S. (1997). The "self-help section" in public libraries: The case of Israel. *Public Library Quarterly*, 16(3), 41-49. doi:10.1300/J118v16n03\_05
- Bowers, J. W. (1970). *Methods of research in communication*. Boston: Houghton Mifflin.
- Brewster, L. (2008). Medicine for the soul. *Public Library Journal*, 23(2), 5-11.
- Canfield, D. (1990). Talking books as bibliotherapy for the elderly, disabled person. *Illinois Libraries*, 72(4), 328-330.
- Cassidy, C., & Trew, K. (2004). Identity change in Northern Ireland: A longitudinal

- study of students' transition to university. *Journal of Social Issues*, 60(3), 523-540. doi:10.1111/j.0022-4537.2004.00370.x
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cook, K. E., Earles-Vollarth, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Corr, C. A., & Balk, D. E. (2001). 死亡與喪慟：青少年輔導手冊 (*Handbook of adolescent death and bereavement*, 吳紅鑾譯)。臺北市：心理。(原作1996年出版)
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55-67. doi:10.1177/0265407593101004
- Goldberg, M. (1985). Loss and grief: Major dynamics in the treatment of alcoholism. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 2(1), 37-46. doi:10.1300/J020V02N01\_04
- Harvey, P. (2010). Bibliotherapy use by welfare teams in secondary colleges. *Australian Journal of Teacher Education*, 35(5), 29-39. doi:10.14221/ajte.2010v35n5.3
- Hayes, J. S. & Amer, K. (1999). Bibliotherapy: Using fiction to help children in two populations discuss feelings. *Pediatric Nursing*, 25(1), 91-95.
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580. doi:10.1177/0143034305060792
- Henry, R., & Simpson, C. (2001). Picture books & older readers: A match made in heaven. *Teacher Librarian*, 28(3), 23-27.
- Humphrey, G. M., & Zimpfer, D. G. (2007). *Counseling for grief and bereavement* (2nd ed.). London: Sage.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy, the interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- Lu, Y. L. (2005). *How children's librarians help children cope with daily life: An enhanced readers' advisory service*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.
- Marrs, R. W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. *American Journal of*

- Community Psychology*, 23(6), 843-870.
- Morawski, C. (1997). A role for bibliotherapy in teacher education. *Reading Horizons*, 37(3), 243-260.
- Morawski, C. M., & Gilbert, J. N. (2000). Developmental interactive bibliotherapy. *College Teaching*, 48(3), 108-115. doi:10.1080/87567550009595825
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problem: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx.
- Rudman, M. K., Gagne, K. D., & Bernstein, J. E. (1993). *Books to help children cope with separation and loss: An annotated bibliography*. (4th ed.). New Providence, NJ: Bowker.
- Smith, M. (2008). Is “E” really for everybody? Picture books for older readers in public libraries. *Education Libraries*, 31(1), 5-12.
- Sturm, B. W. (2003). Reader’s advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Science*, 41(2), 171-179.
- Sullivan, A. K., & Strang, H. R. (2002). Bibliotherapy in the classroom: Using literature to promote the development of emotional intelligence. *Children Education*, 79(2), 74-80. doi:10.1080/00094056.2003.10522773
- Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Weenolsen, D. (1988). *Transcendence of loss over the life span*. New York: Hemisphere.