

療癒閱讀，遇見另類的心靈導師 —談如何運用「書目療法」提升挫折復原力

主講者：陳書梅教授
國立臺灣大學圖書資訊學系
synn@ntu.edu.tw
2022年11月17日

1

大綱

- 前言
- 大學生的情緒困擾 vs. 心理健康
- 挫折復原力 vs. 書目療法
- 情緒療癒素材示例／選擇管道
 - 繪本／圖文書
 - 小說／心理自助書
 - 音樂／歌曲
 - 影視作品

2

前言

批踢踢實業坊 > 看板 WomenTalk
作者 mirrorswings ()
標題 [問題] 推薦失戀的人的書
時間 Wed Jul 6 02:22:51 2016

想請問大家有沒有推薦
適合失戀的人看的書-QQ?
希望不是勵志小語的那種
是短篇小故事集或小說這類有故事性，會讓人回想的
想送給剛失戀的朋友
告訴他其實你很好，希望他能走出來~
--補充-----
忘了說男友是男生...orz
感覺難度更高了!!!
市面上好多就算男性作家寫感情方面的書，也會用「妳」為主。
我覺得故事而能從其他體會寓意的不錯!
(平常太少看這類書...苦惱@@

3

前言

匿名

求推薦失戀書單

原稿 · 8月2日 00:40

剛被分手沒多久，知道自己該振作但卻好難實踐的感覺一步一步擊垮我，
每次讓自己很忙之後的空虛感也好讓人害怕，但還是想辦法要振作！
希望大家可以分享一些充滿正能量的書或者是演講（剛看完台師大今年的畢業演講...幾度落淚☹️）

祝福我自己和跟我一樣在試著放下在努力走出來的人們 早早脫離苦海迎接光明的日子🙏

4

常見的情緒困擾問題

低年級
自我認同 新環境適應
人際關係

高年級
愛情 生涯發展方向

不分年級

自我探索
家庭關係

愛情／失落／死亡



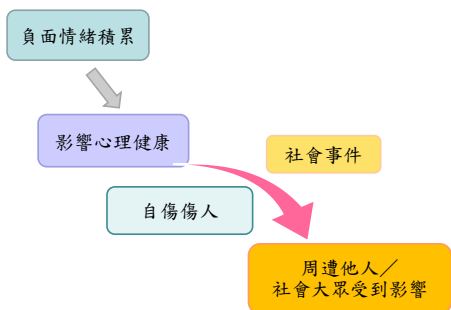
5

常見的情緒困擾問題

- 情緒管理常見的問題
 - 無法採取適當方式表達自己的情緒反應
 - 不知如何尋求正確管道以紓解情緒困擾
 - 負面情緒積累

6

負面情緒 vs. 心理健康



7

負面情緒 vs. 心理健康

- 如何挺過挫折與壓力，走出情緒低谷，翻轉困境？
- 這個時候，需要...

挫折復原力 / 心理韌性
(resilience)

8

什麼是挫折復原力？



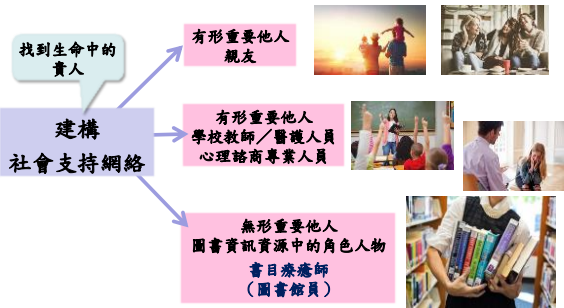
9

如何提升挫折復原力？

- 運用自然療法（看內在的心理醫師）
 - 運動療法
 - 芳香療法
 - 瑜珈療法
 - 書目療法 (bibliotherapy)
 - ...

10

如何提升挫折復原力？



11

心情低落時...無意間



讀到一本書的一段文字...

聽到一首歌的旋律 / 歌詞...



看到一部電視劇 / 電影的橋段...



12

覺得……

有人懂我

心靈被撫慰

心情漸漸變好

腦中也有了新的想法



13

這個時候……

你就是在運用

「書目療法」!!!



14

什麼是書目療法？

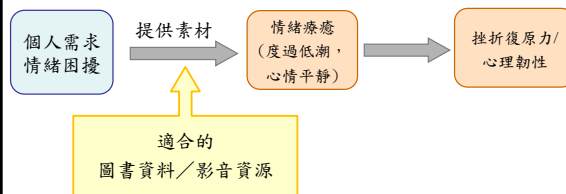
• bibliotherapy



- 以閱讀作為情緒療癒 (emotional healing) / 促進心理健康的方式
- 以圖書資訊資源為媒介的輔助性心理治療法
- 非醫學的情緒療癒DIY / 自然療法 / 替代性療法

15

什麼是書目療法？



16



“The soothing power of books”
(圖書的撫慰力量)

英國廣播公司 (BBC)
「6分鐘學英語」節目
(2020年5月21日)

17

聯合新聞網

運用書目療法 在書中找到心靈捕手

近日連續發生數起大學生的不幸事件，令人感到十分沉痛與不捨。一些大學的心理輔導中心表示，有時學生雖曾求助，但心理輔導老師人力不足，所以緩不濟急。另外，大學雖普遍設有導師制度，但老師們常因過於忙碌，而無法在關鍵時刻幫上學生的忙。上述的情形顯示，學生的有形重要他人，如：學校老師與同學、親人朋友，皆無法及時協助。

對此情況，我們也可以找無形的重要他人，無形的心靈導師，無形的心理諮商老師，來協助這些正在為情緒困擾所苦的年輕孩子們；而這些無形的心靈導師，就存在於小說、繪本、心理自助書等圖書資料或音樂、歌曲、電影等影音資源中。亦即，素材中的角色人物可以化身為大學生的無形心理

18

書目療法可應用的素材

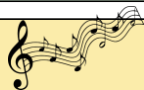
圖書資料

- ✓ 聖經、佛經…
- ✓ 繪本、圖文書、小說、心理自助書、詩歌…



影音資源

- ✓ 音樂／歌曲
- ✓ 影視作品（電影、動畫、電視劇…）



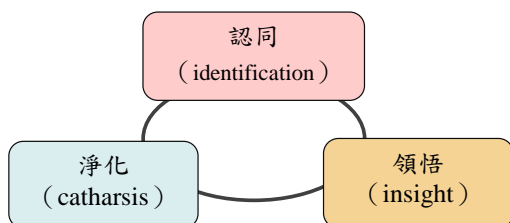
19

為何這些素材有情緒療癒效用？

太陽底下沒有新鮮事！

20

書目療法的情緒療癒原理



21

書目療法的情緒療癒原理

認同

- 角色與自己有相似的情緒困擾
- 同情共感：個性、行為、情緒
- 聯想自己的經驗，產生共鳴

22

書目療法的情緒療癒原理

淨化

- 隨著故事情節發展，情緒跟著起伏
- 角色遭遇挫折，為之感到擔心、緊張
- 角色解決問題，為之感到高興、欣慰
- 釋放負面情緒 → 引發正面情緒

23

書目療法的情緒療癒原理

領悟

- 體悟道理，仿效角色的解決問題之道
- 激勵自我與面對自身情緒困擾

24

書目療法的功能

從負面情緒中
釋放出來

使身心從沉鬱不安
恢復到恬然安適
(well-being) 的狀態

培養挫折復原力/
心理韌性/自癒力

情緒療癒
促進心理健康

25

書目療法的功能



自我覺察/同理心

解決問題的資訊/知識

GET



生活因應技巧→促進社會化

26

書目療法的功能

提升
EQ、RQ、AQ

Emotional Quotient 情緒商數

Resilience Quotient 挫折復原力商數

Adversity Quotient 逆境商數

27

書目療法的限制

- 不當的閱讀素材易對讀者產生負面作用
- 並非適用於所有讀者與所有情境
- 有嚴重心理問題者應轉介至相關專業機構

28

情緒療癒素材示例

- 繪本
- 圖文書
- 話語處方箋
- 心理自助書
- 小說
- 音樂/歌曲
- 影視作品

29

情緒療癒素材示例-繪本

- 因與眾不同而自卑、缺乏自信
- 《你很特別》
- 因覺得能力不如他人而感到失落與難過
- 《很慢很慢的蝸牛》
- 《什麼都不會的鳥》



30

情緒療癒素材示例-繪本

- 壓抑自我以迎合外在環境所產生的無助感
- 《愛花的牛》
- 因堅持自我招來他人批評而感到自我懷疑
- 《大小樹》
- 《像我這樣的一隻獅子》



31

情緒療癒素材示例-繪本

- 因負面的思考方式而造成的不快樂情緒
- 《不快樂的母牛》
- 因覺得無人理解自己而感到沮喪、鬱悶
- 《躲進世界的角落》
- 《頭碰頭說說話》



32

情緒療癒素材示例-繪本

- 因遭遇不順遂而感到沮喪或煩躁
- 《別傷心，我會陪著你》
- 因生活中的種種壓力或挫折，而感到沮喪、不安
- 《你的心就像天空》
- 《因為心在左邊》



33

情緒療癒素材示例-繪本

- 難以接受自己的缺點而感到不快樂
- 《失落的一角》
- 面對欲依賴他人而不可得的失落與無助感
- 《失落的一角會見大圓滿》
- 因追求完美而感到不安、沮喪
- 《我不是完美小孩》



34

情緒療癒素材示例-繪本

- 因遭遇挫折而衍生沮喪、無力感
- 《蛋頭先生不怕了！》
- 找不到生活目標而感到茫然不安
- 《希望牧場》



35

情緒療癒素材示例-繪本

- 面對追尋夢想過中所產生的迷惑感
- 《幸福練習簿》
- 面對追求目標和理想的過程中產生的迷惘情緒
- 《怕西波的裁縫夢》



36

情緒療癒素材示例-繪本

- 不敢主動結交朋友而感到鬱鬱寡歡
- 《沒有人喜歡我》
- 面對人際交往的膽怯與忐忑不安
- 《有你，真好！》



37

情緒療癒素材示例-繪本

- 怯於展現對他人的愛與關懷之意
- 《擁抱》
- 因覺得無人關愛自己而感到失落與空虛
- 《我想要愛》
- 因渴望獲得認同而衍生落寞感
- 《星空》



38

情緒療癒素材示例-繪本

- 渴望愛情或因感情狀態未明而徬徨不安
- 《向左走·向右走》
- 因愛情關係引發的種種負面情緒
- 《最遠的你·最近的我》



39

情緒療癒素材示例-繪本

- 面對朋友的離去感到不解與落寞
- 《城市狗鄉下蛙》
- 因摯愛逝去而衍生的悲痛與難熬感
- 《獨自去旅行》
- 因親友離世而感到哀傷與失落
- 《獾的禮物》



40

情緒療癒素材示例-繪本

- 面對寵物離世的落寞與哀傷感
- 《想念巴尼》
- 《我永遠愛你》
- 《我的世界都是你》



41

情緒療癒素材示例-圖文書

- 因人生中的挫折與困境而感到沮喪
- 《CupOfTherapy心累了，來抱抱吧》
- 被生活中的種種壓力壓得喘不過氣時
- 《懶，讓你變更好》
- 《樹懶的逆襲：
當競爭成為事實，耍廢就是義務！》



42

情緒療癒素材示例-圖文書

- 因面對壓力或挫折怯於求助，而覺得鬱鬱寡歡
 - 《男孩、鱷鼠、狐狸與馬》
 - 《在黑暗的日子裡，陪伴是最溫暖的曙光》



43

情緒療癒素材示例-圖文書

- 因生活中的挫折與不如意而感到鬱悶
 - 《汪想賴在你身邊》
 - 《走路要有喵態度》



44

情緒療癒素材示例-話語處方箋

- 書名：就算明天將說再見，也要給今天的花澆水
- 作者：樋野興夫
- 譯者：楊明綺
- 出版社：如何出版
- 出版年：2017年



45

「就算是令人煩惱不已的東西，也請試著認同它的存在。

唯有接受，才能看見不一樣的風景。」

《就算明天將說再見，也要給今天的花澆水》 P.126

46

「對於不明白的事，保持不明白的狀態也無妨。

當你活在當下，生命就會持續下去。」

《就算明天將說再見，也要給今天的花澆水》 P.105

47

「面對無法操之在我的事，過度擔憂只會讓自己身心俱疲，也很難從中得到什麼。」

《就算明天將說再見，也要給今天的花澆水》 P.82

48

情緒療癒素材示例-話語處方箋

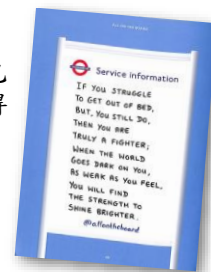
- 書名：All on the board: Inspirational quotes from the TFL underground duo
- 作者：Chopra, Jeremy / Redpath, Ian / All On The Board
- 出版社：London：Yellow Kite, an imprint of Hodder & Stoughton
- 出版年：2020年



49

情緒療癒素材示例-話語處方箋

- 「如果連起床都是種掙扎，你卻仍然站起身來，那就已經是個鬥士了，當世界變得灰暗，當你感到虛弱疲倦，還是會找到光明的力量。」

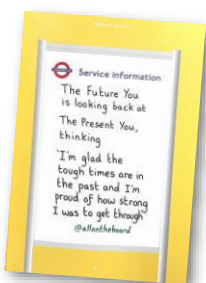


方祖涵 (2021年7月20日)。倫敦地鐵的心靈小語。聯合報。
<https://udn.com/news/story/7340/5613161>

50

情緒療癒素材示例-話語處方箋

- 「未來的你正在回望現在的你，並想著『我很高興艱難的日子已經過去了，並為自己如此堅強地度過難關而感到驕傲』。」



方祖涵 (2021年7月20日)。倫敦地鐵的心靈小語。聯合報。
<https://udn.com/news/story/7340/5613161>

51

情緒療癒素材示例-心理自助書

- 無法肯定自己、找不到自我價值，而缺乏自信心與安全感
 - 《被討厭的勇氣》
 - 《拋開過去，做你喜歡的自己》



52

情緒療癒素材示例-心理自助書

- 無法肯定自己、找不到自我價值，而缺乏自信心與安全感
 - 《接受不完美的勇氣：阿德勒100句人生革命》
 - 《從絕望到希望的阿德勒幸福論：社會、家庭與課堂丟給你的難題，日本阿德勒心理學之父陪你找到自己的最佳解答》



53

情緒療癒素材示例-心理自助書

- 因對自我價值困惑而感到失落、缺乏安全感
 - 《為何我們總是如此不安》
- 因缺少與人互動而感到孤單、無助
 - 《你可以獨立，但不孤立》
- 因缺乏人際連結而衍生孤寂感
 - 《和自己在一起：後疫情時代的孤獨》



54

情緒療癒素材示例-心理自助書

- 因挫折與壓力而衍生無力感
 - 《每天來點負能量》
 - 《心理韌性訓練》
 - 《韌性配方：如何在創痛中活出豐富與意義》



55

情緒療癒素材示例-心理自助書

- 面對人生中的種種情緒困擾與心理創傷
 - 《心理醫師的傷心急救手冊》
 - 《走出傷痛 破繭重生》
 - 《情感的溫度》
 - 《青春走得太快，領悟來得太慢》



56

情緒療癒素材示例-心理自助書

- 與父母關係不良而衍生的失落感
 - 《假性孤兒》
- 因雙親離世而產生哀慟情緒
 - 《成年孤兒》



57

情緒療癒素材示例-心理自助書

- 因失戀而痛苦不已
 - 《在怦然之後：關於愛情的16堂課》
 - 《暖傷心：失戀癒療的15個練習》
 - 《學著，好好愛》
 - 《學著，好好分》



58

情緒療癒素材示例-小說

- 對於未來的不確定性覺得沮喪與失落
 - 《牧羊少年的奇幻之旅》
- 面對成長過程中的種種挑戰與困境而感到迷惘、孤單
 - 《小王子》



59

情緒療癒素材示例-小說

- 經常拖延份內工作的焦慮感
 - 《長日將盡》
- 因壓抑自我而感到不快樂
 - 《解憂雜貨店》



60

情緒療癒素材示例-小說

- 面對疫病蔓延的恐懼不安感
 - 《瘟疫》（卡繆）
- 因居家防疫而感到心情鬱悶煩躁
 - 《十日談》（薄伽丘）



61

情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 遭受他人指責而感到難過與不平
 - 《阿罕布拉宮的回憶》（Nicolas de Angelis）
- 遭逢困境的混亂無助感
 - 《Della-蛻》（廣橋真紀子）



62

情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 面臨低潮的徬徨與孤獨感
 - 《You raise me up》（Josh Groban）
- 面對逆境的孤立無援感
 - 《惡水上的大橋》（Michael W Smith）



63

情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 遭遇挫折欲振乏力之感
 - 《裂縫中的陽光》（林俊傑）
 - 《隱形的翅膀》（張韶涵）
 - 《海草舞》（蕭全）



64

情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

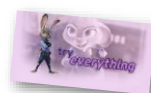
- 因在意他人眼光而感到自卑
 - 《我是誰我是誰我是誰》（MP魔幻力量）
- 認為自己不夠完美而感到落寞、缺乏自信
 - 《True colors》
（Justin Timberlake & Anna Kendrick）



65

情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 未能一展所長的鬱悶感
 - 《Let it Go》（Idina Menzel）
 - 《Try Everything》（Shakira）
 - 《Speechless》（Naomi Scott）



66

情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 分手後不甘心放手
- 《我願賭服輸》（趙詠華）
- 分手後的失落與哀傷感
- 《分手快樂》（梁靜茹）



67

情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 因親友離世而衍生的悲傷與失落感
- 《化為千風》（秋川雅史）
- 《淚光閃閃》（夏川里美）



68

情緒療癒素材示例-影視作品

- 因壓抑個人情緒而感到悶悶不樂
- 《腦筋急轉彎》
- 對於生命的意義與價值心生困惑、感到迷惘
- 《靈魂急轉彎》



69

情緒療癒素材示例-影視作品

- 因能力不足而感到灰心喪志
- 《阿甘正傳》
- 因能力不被認同而感到鬱卒
- 《動物方城市》



70

情緒療癒素材示例-影視作品

- 因家庭因素導致追求自我受挫而產生憤怒與不滿的情緒
- 《青春養成記》
- 因夢想不獲家人支持而感到沮喪
- 《可可夜總會》



71

情緒療癒素材示例-影視作品

- 與父母價值觀不合而困擾
- 《想飛的鋼琴少年》
- 因不願迎合世俗價值而困擾
- 《卡特教頭》



72

情緒療癒素材示例-影視作品

- 面對沒有目標而衍生的苦悶煩躁情緒
- 《白日夢冒險王》
- 面對未來的不確定，即將到來的種種生活/職場挑戰而感到不安、害怕、迷惘
- 《神隱少女》



73

情緒療癒素材示例-影視作品

- 對人生感到迷惘
- 《解憂雜貨店》
- 《深夜加油站遇見蘇格拉底》
- 《翻滾吧！阿信》



74

情緒療癒素材示例-影視作品

- 遭受男女朋友背叛而痛苦不堪
- 《失戀33天》
- 面對分手後的空虛與憤怒情緒
- 《戀夏500日》



75

情緒療癒素材示例-影視作品

- 因分手而感到恐懼不安，甚至對異性產生退縮感
- 《K歌情人》
- 面對因價值觀或性格不合等問題而分手之情傷
- 《戀愛沒有假期》



76

情緒療癒素材哪裡找？

- 專書書目
 - 《從沉鬱到淡定：
大學生情緒療癒繪本解題書目》
(陳書梅，臺大出版中心，2014)
 - 《圖書館書目療法服務指引》
(陳書梅，國家圖書館，2022)
https://www.ncl.edu.tw/periodical_305_1103.html



77

情緒療癒素材哪裡找？

- 利用圖書館及文化機構資源
 - 國立臺灣大學總圖書館
 - 「圖書館的幸福處方」療癒繪本展
 - 國立清華大學南大校區圖書館「心靈驛站」

78

國立臺灣大學總圖書館 「圖書館的幸福處方」療癒繪本展網頁



<http://www.lib.ntu.edu.tw/node/2584>

79

國立清華大學圖書館 「心靈驛站」



<http://ndlib-therapy.site.nthu.edu.tw/index.php>

80

情緒療癒素材哪裡找?

- 利用圖書館及文化機構資源
 - 高雄市立圖書館「心靈維他命」網頁
 - 臺中市立圖書館「閱讀解憂書房」書單

81

高雄市立圖書館 「心靈維他命」網頁



臺中市立圖書館「閱讀解憂書房」 —情緒療癒書單

序號	書名	作者	出版者	出版日期	ISBN
1	1000把大提琴的合奏	伊勢美子	遠流	2005/9/1	9789573252925
2	14招克服恐懼	全美文化	全美	2003/12/15	9789576023293
3	Guji-Guji	陳致元	信誼基金	2005/2/15	9789861610177
4	Life幸福小語	楊茂宜	培文文化	2016/12/12	9789864490608
5	P.S.我愛妳	西西莉雅·艾華	時報出版	2008/1/24	9789571347936
6	一片葉子落下來	李奧·巴斯卡力	高寶	2012/6/13	9789861857251

「閱讀解憂書房」中的情緒療癒書單

83

臺中市立圖書館「閱讀解憂書房」 —居家防疫心靈處方箋

類別	書名
書籍/心理自助書	力挺自己的12個練習
	心理韌性訓練
	心理醫生的傷心急救手冊
	決定你成功的不是情商，是逆商AQ
	恢復力 (商務出版)
	情緒韌性
	說聲明天將說再見，也要給今天的花灑水
	改變原力
	當焦慮來臨時
	解憂說話術
對自己，也要學會放手	
情緒療癒力	
撫慰人心的52個關鍵詞	
療癒：從感受情緒開始	
離開情緒	
小水蓮 (遠流出版)	
不快樂的母牛	
月亮忘記了	
書籍/繪本	

「閱讀解憂書房」中的「居家防疫心靈處方箋」書單

84

情緒療癒素材哪裡找?

- 利用網路資源
 - 社群網站/網路書店/電子雜誌/新聞網
 - 中華民國圖書館學會
「閱讀與心理健康委員會」臉書粉絲專頁
 - 博客來網路書店
 - 《大家健康雜誌》

85

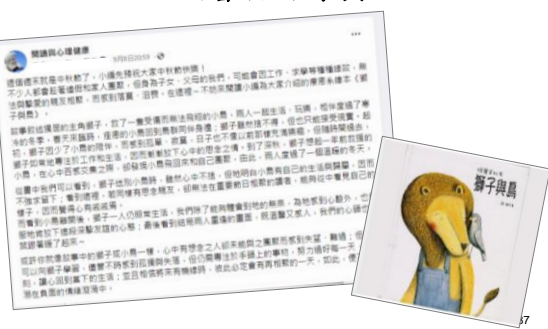
「閱讀與心理健康」 臉書粉絲專頁



<https://www.facebook.com/289723018041227/>

86

「閱讀與心理健康」 臉書粉絲專頁



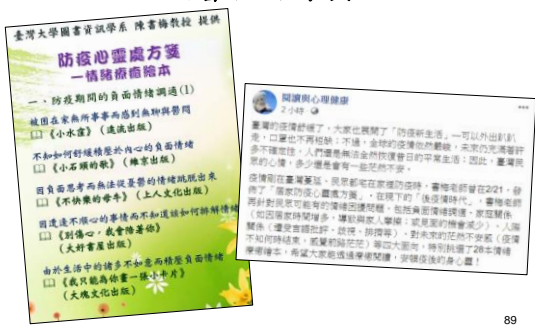
87

「閱讀與心理健康」 臉書粉絲專頁



88

「閱讀與心理健康」 臉書粉絲專頁



89

博客來網路書店



90

For All Health
大家健康

失戀聽錯歌，愈聽愈傷心！專家教你挑對療傷情歌

出處 / 2018年5月號 / 第170期 / 2018-05-02
採訪整理 / 梁敬芳、蔡嘉豪 圖 / PCKELS 瀏覽數: 20561
分享至

失戀後，你會怎麼療傷？網路溫度計曾調查朋友失戀後會做的事，發現有17.5%的人會藉由聽失戀情歌來發洩及療傷！但你知道嗎？有些歌曲會令人越聽越難過，愈聽愈定不出情緒！到底該如何挑選療傷情歌呢？本文請來專家，教你依那分手後的五個歷程，找出最適合自己的療傷歌曲！

分手後聆聽情歌發洩、療傷，是失戀者最常使用的心痛解藥。不過，這般音樂療傷處方扮演的角色可能是雙面刃，明明是聆聽情歌止痛，為什麼有人卻產生截然不同的效果？

失戀後該聽什麼歌？
挑錯情歌，療傷效果大不同

臺灣大學圖書資訊學系教授陳書梅長期研究書目療法 (bibliotherapy)，表示這是一種以圖書資料及影音資源為媒介的溝通過程，藉由情緒療養素材療癒心中傷痛。譬如繪本、小說、音樂歌曲等。她同時擔任中華民國圖書學會「閱讀與心理健康委員會」主任委員。2017年發生張姓大學生潑酸事件之後，曾在該委員會臉書上貼文15首療傷情歌曲，藉此引導失戀者透過音樂處方舒緩哀傷的心情。她也分享兩位大學生的案例：

91

結語

大學師生可以運用書目療法，
選擇適合的情緒療癒素材，
進行療癒閱讀

92

結語

情緒療癒素材中的角色，
可以當我們另類的心靈導師，
帶領個人走出情緒低谷，
提升心理韌性與挫折復原力，
同時促進心理健康，
最終，邁向幸福人生！

93

感謝聆聽！

祝福大家
吃好睡好
頭好壯壯
平安健康

94