

繪本的情緒療癒效用探究—以北一女中之資優班學生為例

Emotional Healing Efficacy of Picture Books: A Qualitative Study of Gifted Female High School Students

陳書梅

Sheih Chen, Su-may

國立臺灣大學圖書資訊學系教授

李宜玲

Li, Yi-Ling

高雄市立新莊高級中學教師

摘要

由於資優女高中生身兼女性及資優者的特質，須適應生理、心理、文化和社會環境等各方面的問題，因此可能遭遇不少心理壓力，進而衍生一些情緒困擾問題，嚴重者甚或影響個人的心理健康。因此，吾人如何協助資優女高中生因應生活壓力、調適個人負面情緒，實是值得關注之議題。而優質的繪本具有引人入勝的圖畫意象與意義深遠的故事內涵，閱讀適切的繪本可引發個人內在自我的挫折復原力，此即所謂「發展性書目療法」的精神所在。觀諸國內外文獻可知，有關運用繪本於資優女高中生情緒療癒之實證研究仍不多。爰此，本研究透過內容分析法與半結構式深度訪談法，以 18 位臺北市立第一女子高級中學資優班之學生為研究對象，探討資優女高中生的情緒困擾問題，並分析其閱讀繪本之情緒療癒歷程。

研究結果發現，受訪者最常見的情緒困擾問題為「情緒敏感特質」，而本研究所採用的 24 本繪本，有 17 本能讓受訪者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。限於篇幅，本文僅以《月亮忘記了》、《斷嘴鳥》以及《失落的一角》等三本繪本為例，初步呈現受訪者之閱讀經驗。本研究結果能使資優女高中生明瞭，當個人遭遇情緒困擾問題時，可嘗試運用情緒療癒繪本，作為自我情緒療癒的一種方式；同時，高中生的親友、教師與心理輔導人員亦可將情緒療癒繪本當作資優女高中生的心理輔導工具與媒介。另外，本研究結果亦可供高中圖書館或公共圖書館建置情緒療癒繪本館藏時之參考。

Abstract

The study aims to explore the emotional healing efficacy of developmental bibliotherapy with picture books for gifted female high school students. In terms of the study design, qualitative approach was implemented, and 18 gifted female high school students participated in the semi-structured in-depth interview. The purposes of this study include (1) to understand gifted female high school students' emotional disturbance problems, and (2) to understand the emotional healing efficacy of picture books for gifted female high school students. The findings indicated that gifted female high school students' major emotional disturbance problem is emotional sensitivity. The results also showed that, out of 24 picture books, 17 of them made the interviewees invoke identification, catharsis, and insight process in the emotional healing efficacy. Three examples are presented in this study. Hopefully, this research could encourage female high school students empower themselves by reading emotional healing picture books.

關鍵詞彙：資優女高中生、繪本、情緒療癒、發展性書目療法

Keywords: gifted female high school student; picture book; emotional healing; developmental bibliotherapy

壹、前言

在青少年族群中，由於資優青少年各方面均表現優異，其心理健康是較容易被忽略的（高振耀，2008）。相關研究指出，資優女性所遭遇之情緒困擾較資優男性多且複雜，其所需面對的挑戰往往更為艱鉅。究其原因，一則乃因彼等兼具資優者及女性在生理、心理、文化和社會環境等各方面的適應問題；一則係因傳統文化和社會環境較不利於女性的情況，導致資優女性需要摸索如何調適內在和外來的壓力，藉以充分發展個人潛能、從而能達到生涯的目標（丁凡、唐宗漢譯，2004；邱金滿，1997）。準此，學校與社會如何協助資優女高中生因應壓力、紓解個人的情緒困擾問題，乃是亟需關注之議題。

許多青少年常自行處理其情緒困擾問題，而不願求助於周遭的他人，以避免被標籤化（高振耀，2008；臺灣兒童暨家庭扶助基金會，2012）。事實上，文獻指出，倘若青少年不欲與他人談論其情緒困擾問題，則可以透過閱讀適當的素材，將圖書資訊資源中的多元角色作為無形的重要他人，藉以舒緩個人的情緒壓力，

此即「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy)之運用(陳書梅,2010)。詳言之,由於資優青少年善於在閱讀的過程中吸收素材的概念,自書中找到無形的心理支持力量,並進而調適個人之情緒與壓力,因此,吾人可協助青少年挑選適切之情緒療癒素材,使其在閱讀過後得以學習閱讀素材中角色人物面對困境的方法,進而能有效處理個人的諸多情緒困擾問題。而相關文獻亦顯示,美國資優教育界業已將書目療法廣泛應用於輔助資優青少年了解與解決個人問題的議題上(高振耀,2008;張玉佩,2001)。

學者專家表示,繪本乃是一兼具豐富圖畫意象和細膩故事內涵的素材,具有洗滌人心之作用(林文寶等,2007;冀文慧,2003)。優質的繪本素材能引領讀者投入故事之中,並透過繪本的角色人物與故事情節的鋪陳,反映出讀者的情緒經驗,藉此使個人之負面情緒得以緩解與宣洩,進而引發個人內在的挫折復原力(resilience),並能維持與促進個人之心理健康;由此可知,繪本乃是發展性書目療法可運用之情緒療癒素材(陳書梅,2014;陳書梅等,2013;Henry & Simpson, 2001)。

然而,綜觀國內外文獻可知,有關繪本療癒功能的實證研究仍不多,尤其探討繪本對資優女高中生之情緒療癒效用(emotional healing efficacy)的相關研究更是缺乏。爰此,本研究運用內容分析法(content analysis)與半結構式深度訪談法(semi-structured in-depth interview),以18位臺北市立第一女子高級中學(以下簡稱北一女中)資優班之高中生為研究對象,並分析當事者閱讀繪本之情緒療癒效用的歷程。具體言之,本研究旨在探討資優女高中生的情緒困擾問題類型為何?同時,並試圖了解繪本對於遭遇情緒困擾之資優女高中生是否能產生情緒療癒效用?本研究結果能使資優女高中生明瞭,當遭遇情緒困擾問題時,個人可嘗試運用情緒療癒繪本,作為自我情緒療癒的一種方式;同時,高中生的親友、教師與心理輔導人員亦可將情緒療癒繪本當作資優女高中生的心理輔導工具與媒介。另外,本研究結果亦可供高中圖書館或公共圖書館建置情緒療癒繪本館藏之參考。

貳、文獻回顧

臺灣高中生約處於15至18歲之間的青少年時期,故研究者首先敘述資優青少年的心理特質與情緒困擾問題,接著進一步探究資優青少年之情緒困擾問題。最後,則歸納出資優女高中生主要的情緒困擾問題。

一、資優青少年的心理特質與情緒困擾問題

綜整相關研究可知,資優青少年的情緒困擾問題,大致可分為情緒敏感特質、

完美主義傾向，以及人際關係經營困難等三個層面，茲詳述如下。

（一）情緒敏感特質

資優青少年具有高度敏感且富同理心的情緒特質，因而個人內心易受傷害，且無法與人順利地溝通或相處（高儷萍、劉欣惠，2009；Lovecky, 1998）。另外，資優青少年易對未來生涯規劃感到迷惘、困惑，因此特別需放鬆和消除緊張情緒（郭靜姿，2000；Strop, 1983）。同時，部分資優青少年慣以敏感的自我覺察能力，思考生活與人生方面的問題，因此情緒較易起伏（高儷萍、劉欣惠，2009；Lovecky, 1998）。文獻顯示，倘若資優青少年無法妥善調適其負面情緒，將可能導致當事者自我概念不健全、情緒不穩定、難以做出生涯抉擇或對現實不滿等，進而影響其身心之健全發展（郭靜姿，2000；Strop, 1983）。

（二）完美主義傾向（perfectionism）

資優青少年的自我要求較高，時常力求完美（何華國，1996；李盈穎，2006；Adderholdt, 1987; Delisle, 1988; Knighten, 1984）。相關研究亦發現，集中式資優班的學生自我概念傾向較為消極，因常在同儕皆表現優秀的情況之下互相比較，而極易產生挫敗感（郭為藩，1979；Rodgers, 1979）。此外，由於當事者經常對自我相當苛求，以悲觀的態度看待成就，因此常會有憂鬱等負面情緒產生（Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Weissman, 1980）。

（三）人際關係經營困難

資優青少年人際關係經營困難之現象，可能源於諸多因素，例如情緒敏感的特質，此會影響到資優青少年面對同儕時的互動態度，且他人無心的言語或過錯皆可能造成其心理層面的創傷（Gross, 1998）；再如，完美主義傾向亦可能導致資優青少年以相同標準期待同儕的表現，因此造成人際關係的疏離（周佩樺，2006）；另外，由於資優青少年各方面表現均相當優異，故不容易尋得興趣相仿且能力相當的同儕（Wolf & Stephens, 1984）。同時，資優青少年的認知發展往往懷有不同於一般社會的觀念和心理態度，故常處於一種孤立的狀態，也因而易產生長期的失望感（鍾聖校，1990）。

二、資優青少年與資優女高中生的心理特質與情緒困擾問題

相關研究發現，資優青少年情緒敏感性較諸資優男性更為強烈，因此易造成其心理壓力，並帶來憂愁與困擾（Tan-Willman, 1980／曾淑容摘譯，1984）。另一方面，資優青少年常因能力過高而遭受敵意（Fox, 1981; Kirschenbaum & Reis,

1997; Silverman, 1986)。再者，資優青少年易感孤單寂寞，因而可能衍生社會疏離感，並影響其結交朋友的機會 (Kerr, 1994)。

進一步言之，上述之情緒困擾問題極可能導致資優女高中生對自我特質認識不清，影響與重要他人如家人、同儕等之間的正常相處，進而使其在日常生活或是生涯抉擇方面感到迷惘、無助，嚴重者則會產生憂鬱情緒甚或自殺行為 (中時電子報，2012；范植明，1994)。準此，資優女高中生之心理健康問題，實是值得關注的議題。而本研究中所謂的「資優女高中生」，係指教育部於2009年10月制定修正的「特殊教育法」中的「學術性向優異」者，亦即：「在語文、數學、社會科學或自然科學等學術領域，較同年齡具有卓越潛能或傑出表現者」，並經由各高級中學依照鑑定標準進行篩選而就讀於各校資優班的女學生。至於如何協助資優女高中生調適情緒困擾問題，學者指出，「發展性書目療法」是一個良好的策略；透過閱讀適當的素材，可以適度引導青少年之情緒發展 (Forgan, 2002; Furner, 2004)。

三、發展性書目療法的意涵與情緒療癒的機制

「書目療法」又名閱讀療法 (reading therapy)、療癒閱讀 (healing reading)、讀書治療或文獻療法。過往文獻顯示，書目療法乃是針對當事者的一般問題，透過閱讀適當素材之後，協助其舒緩個人之情緒困擾，並促進個人身心之健全發展 (陳書梅，2008，2014；Cook, Earles-Vollrath, & Ganz, 2006; Detrixhe, 2010)。

書目療法有許多類型，其中，「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy) 係指針對個人在日常生活中所遭遇的情緒困擾問題，由當事人自行選擇適切的圖書資訊資源閱讀之；或是由親友、教師、心理輔導人員或圖書館員等提供適當的閱讀素材，使當事人於閱讀過程中，產生認同 (identification)、淨化 (catharsis) 及領悟 (insight) 的情緒療癒效用，進而得以以理性的態度面對自我的情緒困擾問題 (施常花，1988；陳書梅，2008，2014；Allen, 1980; Lack, 1985; Sturm, 2003)。詳言之，情緒療癒係指舒緩個人之情緒困擾，使身心恢復恬然安適的狀態；而閱讀的情緒療癒效用則是指讀者藉由閱讀適合之素材，能夠舒緩情緒困擾，進而引發內在自我的挫折復原力，並增進個體之心理健康 (陳書梅，2008，2014；Stamps, 2003)。

書目療法之所以能引發情緒療癒效用，實有賴讀者於閱讀過程中，心理層面所經歷的認同、淨化、領悟等三個階段 (Lenkowsky, 1987; Russell & Shrodes, 1950)。由相關文獻可知，所謂的「認同」乃是讀者對素材內容及相關角色產生共鳴，感

覺個人並非唯一面對此困境者；而「淨化」則係讀者以旁觀者角度分享故事角色之心境與感覺，進而釋放內心的負面情緒；至於「領悟」階段，係指讀者藉由故事角色之遭遇照見個人的情緒、行為與問題，從而能以理性之態度面對目前的處境、調整個人認知與行為，並思考適合之解決方法（王萬清，1997；施常花，1988；陳書梅，2008，2014；Hynes & Hynes-Berry, 1986; Sturm, 2003）。

書目療法所使用的素材範圍極廣，包含傳記、小說、繪本等類型之圖書（Brewster, 2009; Hebert, Long, & Speirs Neumeister, 2001; Hynes & Hynes-Berry, 1986）。其中，繪本具有引人入勝之圖畫，故事情節淺顯易懂，內容簡短精緻且蘊含深刻的哲思，實係從零歲至百歲皆適讀的素材（林文寶等人，2007；徐素霞，2001），且亦適合青少年閱讀（Henry & Simpson, 2001）。繪本或稱圖畫書，其表現方式乃是以圖畫為主，文字為輔，甚至有繪本作品全然無文字，僅以圖畫呈現故事內容，特別強調視覺傳達的效果，兼具文學性與藝術性（林敏宜，2000；林德姮，2004；Lewis, 2001）。

而以繪本作為發展性書目療法的媒介，針對遭遇情緒困擾的當事人進行情緒療癒，即是所謂的「發展性繪本書目療法」（陳書梅，2014）。黃心儀（2011）的研究發現，藉由閱讀故事內容與自身處境相似之繪本，高中生可思考特別的事件與對象、設身處地為人著想的重要性，以及自我認同與情感表達等相關議題。另一方面，有部分繪本作家將故事主題設定於青少年可能會遭遇的問題，希望能藉此拉近繪本與青少年之間的距離，引起心靈共鳴，使當事人對情緒困擾問題有不同角度的省察與思考（陳麗雲，2011）。

參、研究方法與設計

本研究運用內容分析法、輔助型問卷，以及半結構式深度訪談法，探究資優青少年之情緒困擾問題類型，與繪本閱讀對當事者產生情緒療癒效用之歷程。茲將研究設計、研究對象、研究實施過程、資料處理與分析方法分述如下。

一、研究設計

研究者首先蒐集與分析資優女高中生、書目療法及繪本相關的中文與英文文獻，藉以了解上述議題之內涵與理論基礎。之後，研究者透過內容分析法，挑選可能具有情緒療癒效用之繪本。本研究在繪本書單方面，僅限於 2012 年 12 月以前，以紙本形式出版且再版之繪本，不包括網路或電子形式之繪本。首先，研究者從情緒療癒繪本相關專書，如榮獲第一屆國家出版獎佳作、陳書梅（2009）所編著之《兒童情緒療癒繪本解題書目》，以及其他繪本相關論文中尋找適合之繪本

書單，如周芷綺（2010）《成人繪本閱讀行為之研究》、冀文慧（2003）《幾米繪本研究》、陳麗雲（2011）《幾米繪本藝術之研究》等。

其次，筆者依據博客來網路書店、誠品網路書店之簡介，以及讀者於博客來網路書店、三魚網站高中生閱讀心得分享平台等所分享之閱讀繪本所引發的情緒反應或心理療癒歷程，挑選具有情緒療癒效用之繪本；同時，研究者在大學電子佈告欄（國立臺灣大學批踢踢實業坊 ptt.cc）張貼文章，請網友來信推薦具情緒療癒效用之繪本；另外，研究者亦詢問周遭親友、同事及熟悉的高中生等，請其推薦適合高中生閱讀的情緒療癒繪本。

之後，研究者依據繪本內容與情緒困擾問題之相關性進行篩選與分類，初步共計篩選出 24 本繪本。以下茲依繪本的作者、譯者、出版年及書名依序臚列之：

- 1.幾米（1999）《月亮忘記了》、2.幾米（1999）《聽幾米唱歌》、3.鍾文音（譯）（2000）《失落的一角》、4.幾米（2001）《照相本子》、5.高玉菁（譯）（2002）《爺爺的天使》、6.李亞（2003）《情緒獸 EMO》、7.邱璧輝（譯）（2003）《查克 笨！》、8.幾米（2003）《幸運兒》、9.馬景賢（譯）（2004）《石頭湯》、10.徐友寧（譯）（2005）《想念的沙漠》、11.幾米（2005）《失樂園》套書、12.恩佐（2006）《一年甲班 34 號》、13.陳致元（2006）《阿迪和朱莉》、14.陳貺怡（譯）（2006）《有你，真好！》、15.沙永玲（譯）（2007）《壞心情》、16.劉清彥（譯）（2008）《斷嘴鳥》、17.恩佐（2008）《寂寞很簡單》、18.幾米（2008）《躲進世界的角落》、19.幾米（2009）《星空》、20.恩佐（2009）《寂寞長大了》、21.張伯翔（譯）（2010）《活了一百萬次的貓》、22.幾米（2010）《我不是完美小孩》、23.郝廣才（2011）《好好照顧我的花》、24.漢聲雜誌（譯）（2011）《糟糕的一天》。

而由於個人情緒困擾問題類型與繪本閱讀之情緒療癒歷程乃私隱性之議題，因此，本研究採半結構式深度訪談法進行之。而為了找出適合的訪談對象，研究者復依據研究目的，編制輔助型問卷，藉供填答者勾選個人的情緒困擾問題類型及閱讀繪本之經驗。同時，研究者亦根據文獻分析結果與研究目的設計訪談大綱，以利訪談時深入了解繪本閱讀對受訪之資優女高中生產生情緒療癒效用的歷程。

二、研究對象

本研究以立意取樣（purposive sampling）的方式，選取北一女中之資優班學生為研究對象。研究者邀請符合以下四項條件者參與本研究：1.於 99 至 101 學年度之間入學之高一至高三資優班學生；2.目前具有如情緒過度敏感、完美主義傾向、人際關係經營困難等方面之情緒困擾問題者；3.願意與研究者分享個人之情緒困擾

問題；4.閱讀繪本意願度高。隨後，研究者亦使用滾雪球方式，請受訪者推薦符合條件之同學參與研究。

三、研究實施過程

本研究於 2013 年 1 月底至 2 月初之間進行前導研究，正式研究則在該年 2 月中旬至 3 月底進行。在正式進行訪談前，研究者先央請北一女中資優班之導師協助，徵求 3 位受訪者進行前導研究，以確認正式的輔助型問卷與訪談大綱之內容。無論前導研究或是正式研究，本研究之受訪者均安排兩次訪談。第一次訪談時，研究者旨在探討受訪之資優女高中生的情緒困擾問題類型有哪些，以及其繪本閱讀之相關經驗。而第二次訪談，則係探究受訪者在與繪本的內容互動過程中，是否能產生情緒療癒效用。為了讓受訪者有充裕的時間深入閱讀繪本的內容，兩次訪談之間隔時間為三至七天。至於在繪本書單方面，為方便受訪者閱讀，僅限於提供紙本形式出版之繪本，不包括網路或電子形式之繪本。而前導研究訪談結果顯示，3 名受訪者均能從本研究為彼等所媒合之繪本中產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。同時，研究者檢視訪談紀錄，確認均能達到本研究之目的，因此，正式訪談即採用前導研究之訪談大綱。同時，前導研究所獲得之訪談資料亦相當豐富，因此研究者乃將其列入本研究分析資料中。本研究總計訪談 18 位資優女高中生，包含前導研究之 3 位及正式研究之 15 位。為保護受訪者隱私，受訪者的姓名皆以大寫英文字母為代碼呈現之，其中，受訪者 A 至 C 為前導研究訪談對象，D 至 R 則為正式訪談對象。

而筆者於研究過程中所使用之訪談大綱，係根據文獻分析結果、研究目的，並參考陳書梅（2009）所編著之《兒童情緒療癒繪本解題書目》來進行設計，以了解閱讀繪本時產生認同、淨化、領悟此情緒療癒效用之歷程。以下茲以繪本《失落的一角》的訪談大綱示例之：

（一）認同

1. 這本繪本的內容在講些什麼？故事中的主角是誰？
2. 本故事的主角遭遇到了哪些情緒困擾問題？為什麼？
3. 故事中有哪些角色與主角的情緒困擾問題相關？

（二）淨化

1. 妳覺得這個缺了一角的圓圈在面對情緒困擾問題時產生了哪些心理感受？為什麼？
2. 圓圈如何解決情緒困擾問題？
3. 圓圈運用它的處理方式後，其想法與情緒感受有何轉變？為什麼？

4. 在整個故事當中，有哪些圖、文或情節特別讓你印象深刻？為什麼？

（三）領悟

1. 若你是這個圓圈，面對如此的情緒困擾問題，你會怎麼做？為什麼？

2. 你覺得這個「失落的一角」有何寓意？為什麼？

3. 你在高中生活中，是否曾遭遇與主角相似的情緒困擾問題？

4. 你對這個繪本故事的想法為何？繪本的內容帶給你什麼樣的啟發？

四、資料處理與分析

在訪談過程中，研究者徵求受訪者同意後，以錄音方式全程記錄訪談的內容。之後，研究者根據錄音檔謄錄、分析訪談資料。詳言之，研究者首先於訪談資料中加入註解，繼而詮釋訪談內容，再依據相關文獻所提之書目療法產生情緒療癒效用的機制，分析並歸納受訪者所述之閱讀經驗為「認同」、「淨化」、「領悟」等類型，並予以編碼，以便歸類至內涵相同之類別之中。本研究中所引用之訪談內容均註明出處，包括受訪者代碼及段落編號，將節錄之段落置於「」之中，並在其後以（）標示出處。而其中所引用之訪談內容如有與研究問題相關之特徵，則於敘述文字之下方標示底線。另外，如有省略的文句或段落時，則以「...」表示之。

肆、研究結果分析與討論

研究者根據訪談結果，首先分析資優女高中生的情緒困擾問題類型，並探討其遭遇情緒困擾問題時，閱讀繪本對個人產生情緒療癒效用之心理歷程，藉此了解資優女高中生閱讀繪本所獲致的情緒療癒效用。茲將訪談內容之分析與討論分述如下。

一、資優女高中生之情緒困擾問題類型

本研究 18 名受訪之資優女高中生，最常見的情緒困擾問題為「情緒敏感特質」，共計 16 位。其中有 11 位相當在意他人眼光、會因他人無心的言語而感到受傷，6 位自覺多愁善感，5 位關注於社會議題和不公平之事務，3 位對失落的戀情或友誼猶無法釋懷，3 位已有好友仍深感寂寞，2 位對未來感到迷惘，2 位有家庭問題方面的困擾，2 位會因情緒管理不當而影響與他人之間的互動。上述之研究結果與探討資優高中生情緒敏感特質之相關研究結果所述相似（高儷萍、劉欣惠，2009；莊明貞，1987；郭靜姿，2000；Lovecky, 1998; Strop, 1983）。

此外，僅次於情緒敏感特質，在本研究中共計有 9 位受訪者具有完美主義傾向，並因而衍生成情緒困擾問題。彼等受訪者之情緒敏感特質，包括長期以來於各

方面均追求完美、參與過多活動以致備感時間壓力、渴望獲得他人肯定、受挫時容易萌生放棄念頭或是過度在意他人的評價、未能達到自我標準則懷抱強烈的失落感等；此外，有 1 位受訪者總是擔憂個人無法如同儕般地表現優異。而本研究受訪者的完美主義傾向，其特徵亦大致符合過往探討資優高中生完美主義傾向特質之研究結果（何華國，1996；李盈穎，2006；Adderholdt, 1987; Delisle, 1988; Knighten, 1984）。

除了上述兩項情緒困擾問題之外，在本研究中，亦有 7 位資優女高中生面臨人際關係經營困難之問題。其中，有 3 位受訪者表示，不擅長表達自己、個性慢熟，故在結交朋友方面遭遇較多挫折；有 1 位受訪者則對於自己始終找不到知音而感到沮喪失落；有 1 位受訪者則是渴望歸屬感、恐懼被朋友忽略或孤立；另外，有 1 位受訪者係因同儕之小組合作表現不符合自己的完美標準，而有過不愉快的交友經驗；同時，有 1 位受訪者曾遭到同學排擠，以致其在結交朋友時仍會較為踟躕猶豫。由本研究受訪之資優女高中生在人際關係經營困難方面可知，受訪者之情緒敏感特質、完美主義傾向此二特質，確實會影響其與同儕之間的互動，此印證 Gross (1998)、周佩樺 (2006) 與鍾聖校 (1990) 等人之研究結果。同時，多數受訪者表示，尚未結交到要好的朋友，或是常感覺孤單寂寞，此現象亦可支持 Wolf 與 Stephens (1984) 以及鍾聖校 (1990) 所言，資優青少年較難找到興趣相容且能力相當的同儕好友，且同儕較難以理解其感受和想法，故資優青少年常因人際關係之孤立而產生長期的失望感。另外，亦有受訪者指出，「就讀資優班」此事實，造成他人的評價與自我之定位不一致，令受訪者心生煩悶，因此對自我價值感到迷惘、影響與他人之互動關係；此現象亦呼應諸多專家之看法及研究結果 (Cross, Coleman, & Stewart, 1993; Gross, 1998; Jenkins-Friedman & Murphy, 1988)。

另一方面，學者專家 (Fox, 1981; Kirschenbaum & Reis, 1997; Silverman, 1986) 曾提及，資優青少年在女子學校會因表現優異而倍感同儕的敵意，但在本研究中，並無受訪者談到此點。有多名學者進一步指出，資優青少年常因能力過高而遭到排擠，故為求歸屬感而常表現出低自尊、隱藏天賦等行為 (王大延，1992；高儷萍、劉欣惠，2009；張馨仁，2000；Fox, 1981; Kirschenbaum, 1980; Silverman, 1986)。然而，在本研究之受訪者中，並未有當事人表示自己有如此的心理和行為表現。此外，有 3 位受訪者說明，其對人際關係經營之所以感到困擾，乃是源於個性慢熟內斂、不擅長表達，此係過往之相關文獻較未闡述者。

二、繪本閱讀對受訪者達致之情緒療癒效用

本研究初步選取 24 本繪本作為研究分析之用，其中，有 17 本能讓受訪者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，分別為《一年甲班 34 號》、《月亮忘記了》、《失落的一角》、《失樂園》套書、《石頭湯》、《好好照顧我的花》、《有你，真好！》、《幸運兒》、《阿迪和朱莉》、《查克 笨！》、《寂寞長大了》、《想念的沙漠》、《躲進世界的角落》、《糟糕的一天》、《斷嘴鳥》、《壞心情》、《聽幾米唱歌》。

其次，無法使部分受訪者產生認同效用，但仍具有淨化、領悟效用的繪本為《活了一百萬次的貓》。此外，具有認同及淨化效用，但未能使某些受訪者產生領悟效果者，則有《照相本子》、《情緒獸 EMO》、《星空》此三本。至於《我不是完美小孩》此繪本，則對部分受訪者僅產生認同效用。另一方面，有部分受訪者反應《寂寞很簡單》和《爺爺的天使》此二繪本完全無法於閱讀時產生情緒療癒效用，受訪者表示前者之措詞似乎帶點說教口吻，而後者則是因故事背景為二次世界大戰，與受訪者時代背景差異過遠所致。

因篇幅限制，本文乃以具情緒敏感特質者適用之繪本《月亮忘記了》、具完美主義傾向者適用之繪本《斷嘴鳥》以及遭遇人際關係經營困難者適用之繪本《失落的一角》等三書為例，針對受訪者閱讀繪本後的「認同」、「淨化」與「領悟」等心理歷程，進行分析與探討。以下分別詳述之。

（一）具情緒敏感特質者適讀之繪本：《月亮忘記了》

繪本《月亮忘記了》敘述天上的月亮意外墜落，被一名寂寞的小男孩撿走並培養出深厚友誼的故事。小男孩在家中未獲得父母的關懷，於學校亦無知心好友，故其將全部心力投注於照顧月亮、與月亮玩耍之中。而另一方面，城市因為失去月亮的照耀而陷入恐慌。小男孩發現此狀況，幾度思量之後，依依不捨地將月亮歸還於天上。而當小男孩長大成人，仍常眺望遠方的月亮，默默表達自己的懷念。

在本研究中，計有 5 位受訪資優女高中生閱讀此本繪本，分別是 F、J、N、P、R。受訪者均能將故事角色的感受與自身經驗相重疊，產生共鳴之感，且於閱讀過程中，心情亦會隨情節內容而起伏變化，從而緩和負面情緒，達到情緒淨化之效用。此外，受訪者於閱讀此繪本後皆有所啟發，顯示《月亮忘記了》可協助個人獲得「領悟」之作用，進而以理性之態度去面對情緒困擾問題。以下分別敘明受訪者之認同、淨化及領悟等心理歷程。

1. 認同

5 位閱讀《月亮忘記了》的受訪者均表示，此繪本內容能與自身的心境做連結，因此閱讀時會有一種被理解的感受。如 J、N 分別表示：

「這幾頁...小男孩很努力要跟媽媽傾訴，可是媽媽都冷冷的，...以前我爸媽也很忙，他們不是不關心我們，只是沒有時間。...我能理解小男孩的心情，這幾頁把小孩子渴望爸媽關心的心情描繪得很深刻。...這種寂寞的心情不管什麼時候都會有吧！...這時候會很希望有個像月亮的存在，靜靜陪著你、聽你說話。...這本繪本會讓我覺得有人懂我，而我也懂那個小男孩的心情，就不會感覺那麼孤單了。」(J:2, 36-42, 53-57)

「『世界停電的夜晚』這幅會讓我...好像看到自己，我們家也有一個頂樓，...可以看到星星。我也常一個人待在那邊看風景，我可以理解小男孩和月亮在這屋頂上的心情。」(N:2, 149-151)

2. 淨化

受訪者均提及，閱讀此繪本時，能感覺到小男孩和月亮之間的情誼，也會因兩者的互動而會心一笑，亦對最後分離的結果感到哀傷不已。其中，受訪者 F、J、N、P 特別心疼於小男孩的寂寞，並肯定月亮的友誼帶給小男孩溫暖以及面對現實的勇氣；至於小男孩最後願意將自己僅有的月亮放回天上、帶給城市光明，此成熟且體貼的決定亦獲得受訪者一致的肯定與敬佩。如 F、P 所述：

「小男孩和月亮躺在草地上看天空，小男孩...思索要不要和月亮分開，...可以看出小男孩...變勇敢、變成熟了，也讓我感覺到他們之間很深厚的友情。另外我也很喜歡躺在草地看天空的感覺，會讓我心情很平靜。」(F:2, 120-123)

「他們在頂樓看世界，活在自己的小天地裡。...城市看起來很冰冷、...危險，對照他們的小天地，會覺得這個角落比較安全。我會想像小男孩...正對著城市哭泣，很淒冷。幸好還有月亮陪在他身邊，互相取暖。這一頁讓我感受到寒冷中的溫情。」(P:2, 38-41)

3. 領悟

故事中的人造月亮引起受訪者 F、P、R 省思何謂真正的朋友、真實的陪伴。如 F 所述：

「人工製造出來的月亮是假的，用錢可以很快買到，一下子人們就膩了，不像真的月亮...，是有情緒、有感情的朋友，是需要時間經營的朋友。這讓我知道，知心朋友不是這麼容易獲得的。只有真正的朋友會一直在自己身邊。」(F:2, 137-141)

此外，受訪者 J、N、P、R 均於閱讀後，體悟到許多負面情緒係源於自己的態度，倘若個人能樂觀地看待事物，則將能從中獲得成長的力量。如 P、R 提及：

「城市雖然是冰冷的，但還是會有那一點光明和溫暖存在。...我並不是一個樂觀的人，可是看完這個故事，我會告訴自己以後要試著正面思考，就好像故事裡，只要月亮還在，世界就都還有一線希望。」(P:2, 69-72)

「結局...小男孩把月亮送回去，是一種自我解放的層次。...很多心事、很多心結，都是要自己想通、放下，就像小男孩意識到世界需要月亮，就放下自己的匱乏，把月亮送回去。自己想通然後放下，才能夠對生命中的失落感到釋懷。」(R:2, 158-162)

本研究之訪談結果與網友閱讀此繪本的心得相互呼應。對照網友心得分享所述，閱讀者能從繪本中小男孩一角聯想到個人經歷，感同身受其悲傷與快樂，進而對現實的無奈感到釋懷，改以期待的心情珍惜生命中的美好(chiu1009, 2009; lintietie, 2009; notice, 2000; 七魂, 2013; 靜, 2008; 蘇麗華, 2008)。

(二) 具完美主義傾向者適讀之繪本：《斷嘴鳥》

《斷嘴鳥》敘述一隻小麻雀某日醒來意外發現自己的嘴喙斷掉了。小麻雀再也無法順利啄食，身體愈來愈虛弱消瘦，期間遭受其他麻雀的排擠與路人的漠視，使牠瀕臨餓死。之後，一名流浪漢發現小麻雀的困境並悉心照顧之，而小麻雀也發現，流浪漢的心中似乎也有一個「斷嘴」，於是彼此成為互相依靠的朋友。

在本研究中，計有 6 位受訪者閱讀此本繪本，分別為 A、D、E、H、M、R。而受訪者均能將故事角色的感受與自身連結，產生共鳴之感；並且在閱讀時，隨情節內容而感受到心情之起伏，從而宣洩內心積壓的負面情緒。此外，受訪者於閱讀此繪本後皆有所啟發，由此可知，閱讀繪本《斷嘴鳥》之資優女高中生可獲致「領悟」之效用，進而得以理性的態度去思索及面對情緒困擾問題。以下茲分述受訪者的認同、淨化及領悟之心理歷程。

1. 認同

繪本《斷嘴鳥》的主角小麻雀因斷嘴而失去啄食能力，且得不到他人的協助，此境遇讓受訪者連結至自己的挫折經驗，故能深切體會小麻雀的感受。如 E、H 提及：

「有時候我也會覺得自己像斷嘴的小麻雀，那種無法保持完美，還有孤單的感受吧。小麻雀從完美變成殘缺，像是理想和現實的落差感。」(E:2, 102-103)

「考不好時有點像是斷嘴吧！我可以理解小麻雀的心情，如果平常都表現得很好，有一天失常了，表現不夠好，一定會在意別人的眼光，陷在沮喪的情緒裡。」(H:2, 97-99)

2. 淨化

繪本中，小麻雀突然斷嘴的情節，令閱讀此繪本之 6 位受訪者感到震驚與難過。而小麻雀的同伴不願意協助牠渡過難關，也讓受訪者心生不滿，並表示十分同情小麻雀的孤苦無助，也衍生對現實世界的感慨。如 D、E 所言：

「小麻雀斷掉嘴巴、大圖特寫...，很震撼，我有點被嚇到。牠從完美變成殘缺，一定很痛苦，我很同情牠的遭遇，很想幫牠一把。沒想到牠的同伴竟然都不關心牠，真是太過份了。」(D:2, 18-21)

「小麻雀從雲端跌了下來，牠很難接受，不知道怎麼調適，被排擠時，完全沒有對策，差點死掉了。看牠沉溺在悲傷中，讓人很心疼。...其他小麻雀還有路人都很冷漠，這邊刻畫出現實的殘酷。雪中送炭的人很少，落井下石的人很多，小麻雀在斷嘴後，完全感覺不到他人的憐憫，非常痛苦、煎熬，也讓牠更自卑、更不知所措。」(E:67-70, 72-75)

而當流浪漢拯救瀕死的小麻雀後，彼此扶持、依偎作夢的種種場景，亦令受訪者心情為之起伏跌宕，並進而湧現暖意，產生安心的感受。如 M、R 言道：

「小麻雀斷嘴後，餓到快死了，幸好遇到流浪漢，...結局給我一種很溫馨的感覺。...他們還是可以活在自己的角落裡，彼此扶持，...不必在意別人的眼光。命運對小麻雀很殘忍，同伴也很無情，可是還是有一點溫暖存在，會讓人感到安心許多了。」(M:2, 186-190)

「小麻雀遇到流浪漢...，...故事的亮點。小麻雀覺得這個陌生人似乎也有個斷嘴，只是他的斷嘴在心裡...很細膩、很感人。他們看到對方，好像看到自我的投射、另一塊拼圖、可以契合的那一塊。...讓人覺得不孤單，不是只有自己承受著斷嘴的傷痛，...悲傷中帶著一點令人安心的溫暖。」。(R:2, 208-211)

3. 領悟

四位受訪者 D、E、H、M 則從故事中領悟到諸多觀點，如「改變」能帶給自己成長，讓自己更有同理心；珍惜所擁有的一切，並坦然面對失敗；在困境裡仍能遇到願意伸出援手、理解自己傷痛的同伴，因此不要輕言放棄等。如 D、H 說明：

「『改變』可以讓我們看見另一個世界。如果小麻雀嘴巴沒有斷掉，牠也不會和那個流浪漢相遇，牠這輩子都會過得很完美，就會比較沒有同理心，無法理解什麼是失敗、挫折，可能就會變得很驕傲自大。」(D:2, 40-43)

「這個故事給我啟發，其實每個人都有一個斷嘴吧！...小麻雀的斷嘴在外表，而流浪漢的斷嘴在心裡，百分之百的完美是不可能存在的，要珍惜自己...所擁有的...，不要過度苛求自己，...不要太在意別人的眼光，否則只會把自己逼到死角，就像小麻雀一度快死掉...。...沮喪時，...找願意傾聽自己的人，可以比較快振作...。」(H:2, 103-110)

另一方面，受訪者 A 和 R 覺得小麻雀應面對現實，接納自己目前的模樣，並振作起來。D 則認為，小麻雀和流浪漢未能忘卻斷嘴前的美好，因此應更積極地改善現況。同時，D 也由此故事情節領悟到，自己既然無法放棄完美主義，即須更盡力地放手拚搏：

「結局太消極了...。...像他們死掉了，...像賣火柴的小女孩...，在...夢境裡獲得...救贖。希望他們...振作起來，...不是最後就這樣睡著，用想像的告訴自己並沒有斷嘴。」(A:2, 273-276)

「斷嘴鳥像沒說完的故事，...像兩隻魚互相吐口水以撐過困境，...在夢裡嚮往...完整，太消極了。他們應該...接納現在的狀態，...積極...生活。他們沒有面對現實，或許面對失敗、傷痛...，不必馬上振作...，至少要面對現實。」(R:2, 201-206)

「結局...他們睡著了，夢到生活在沒斷嘴的世界，表示他們還是想念以前的完美，沒辦法放下。我喜歡這個故事，可是我還是沒辦法接受斷嘴吧！我對完美有很強烈的執著，我會用盡全部力氣，犧牲一切去去換取以前的完美吧！。」(D:2, 30-36)

而有網友於閱讀此繪本後亦表示，小麻雀的斷嘴似是象徵人生中的意外，或是於逆境中所遭遇到的磨難，且每個人心中可能都有一個斷嘴、一些遺憾，因此於閱讀時能感同身受小麻雀的境遇，體會從天堂墜入谷底的巨大哀愁；而流浪漢出現、解除小麻雀的困境，並彼此依偎取暖的情節，亦讓網友感動不已，並從中領悟到每個人的生命皆有不完美之處，如果能彼此體諒、包容、協助，而非相互排斥，人間必然充滿愛的溫暖（木子李，2011；煙山山脈，2009）。上述網友的閱讀心得與本研究之訪談結果不謀而合。

（三）遭遇人際關係經營困難者適讀之繪本：《失落的一角》

繪本《失落的一角》描述一個缺角的圓圈，十分感傷於自己的不完整，遂展開旅程尋找契合自己的一角。途中，圓圈經歷許多不同的體驗，且其遇到的角與自己皆無法契合。之後，圓圈終於找到契合自己的一角，並結合為完整的圓。然而，此後圓圈卻只能急速向前滾動，無法再重拾往昔閒適的步調。至此，圓圈有所領悟而輕輕放下好不容易覓得的一角，並以愉快的心情繼續旅行。

在本研究中，計有 B、H、K、N 等 4 位受訪資優女高中生閱讀此繪本，且均能將故事角色的特質和感受與自身連結，產生共鳴感；同時，在閱讀過程中，受訪者心情亦會受情節影響而感受到不同的情緒變化，從而抒發內心不愉快的感受，達到情緒淨化之效用。此外，受訪者在閱讀繪本《失落的一角》後，皆產生個人之領悟，並從不同的角度思索個人遇到的問題。茲將受訪者的認同、淨化、領悟等情緒療癒之心理歷程分述如下。

1. 認同

本研究之 4 位受訪者均表示，能從故事中缺了一角的圓圈的遭遇，看到與自己相仿的心路歷程，如受訪者 B、H 覺得自己宛如故事中的圓圈，正在尋找知己。

兩人言道：

「故事講出很多我的心聲，在交朋友過程中的迷惘。看這本繪本之後，會覺得自己沒有那麼孤單，原來大家都有這樣的問題，讓我覺得沒有那麼不安。...遇到很多朋友，好像和她們很好，到最後才發現，...沒有那麼契合。...我現在應該是處於還在找那塊契合的三角形的階段吧。」 (B:2, 3-5, 51-55)

「我...很想要有...知己，可是太難了，一直都沒有，...很難過、很寂寞。...我不太主動說話，...也不太懂他們聊的話題...，...沒有交到...要好的朋友。...我現在比較像圓圈前面找那一角的歷程。」 (H:2, 49-54)

2. 淨化

受訪者於閱讀時，均能深刻體會圓圈在尋找過程中的挫折感，並為之感到難過與同情，而最終圓圈以豁達的態度，放棄得來不易的一角，再度重拾愉快的心情展開新旅程，也令受訪者感到充滿希望與快樂。如下所述：

「圓圈很失落、沮喪，可能也會懷疑到底有沒有找到那一角的一天。...它掉進了一個洞裡，象徵說，它在尋找的過程中陷入低潮，我讀到這裡，也會替它感到難過。...結局，...它開朗多了，不會去執著說非找到那一角不可。它最後很快樂、很滿足，結局...充滿希望和快樂的感覺。」 (B:2, 21-23, 31-34)

「一開始它還滿愜意的，慢慢走，後來遇到很多不同的角，它開始會感到失望、沮喪、受傷。...抱持期待反而覺得受傷吧！它還曾經掉在一個洞裡，滿可憐的。...它最後放鬆自己，不會再去追尋那實體的一角了。那種從容走開的感覺，是一種真正豁達的態度，它的心態已經轉變了，是很令人欣喜的結果。」 (N:2, 21-23, 29-31)

另一方面，受訪之資優女高中生K則不滿意最後圓圈輕易放棄那一角的決定，認為圓圈罔顧那一角被丟下的心情，相當殘忍，且覺得被捨棄的一角十分令人同情，並為之感到難過。K言道：

「...三角形好可憐。圓就這樣把它放下來，沒有考慮到它的心情，圓有一點無情，讓人有一點難過。...被拋下是很孤單的、很難以忍受的寂寞。...說不定三角形很喜歡那個圓，...也找它找了很久，可是圓卻都沒有為三角形著想，自說自話地走了，很殘忍耶！」 (K:2, 351-353, 361-366)

3. 領悟

受訪者N和H均於圓圈尋找那一角的旅程中，領悟到不必執著於是否找到那一角的結果，而應享受尋找的過程；此外，H亦體會到，尋找契合的朋友乃是漫長的旅程，因此自己應採取積極的態度，更主動嘗試與他人產生互動。如N和H

所述：

「圓圈在追尋的過程中，...遇到很多開心的事情，對比找到完整的一角之後，只能愈滾愈快。最後它還是在尋找失落的一角，但和一開始的尋找已經不一樣了。它領悟到過程比結果還要重要。...它要去找更多讓它自己充實開心的事情，不是實體，而是心靈方面的滿足。這才是真正的圓滿，啟發我滿多的。」(N:2, 59-66)

「這本繪本帶給我安慰和鼓勵，它讓我知道，找朋友本來就需要漫長的旅程，不是隨便便就可以遇到適合的那一角。...我要多主動一點，不是被動地等待別人來認識我，...學習圓圈的精神，即使失望和受傷，還是會不斷...尋找。...找不到最適合的朋友也沒關係，用自己的步調探索世界，也很快樂。看完繪本，會覺得...，即使只有自己一個人，要好的朋友很少...，還是可以很快樂。」(H:2, 56-64)

K 則表示，其在閱讀繪本後會思考，倘若自己遇到類似的情況，仍應採取更主動的策略，例如與圓圈一起旅行，或是自行展開另一段尋覓之旅，以讓自己更快樂：

「我會追上去吧！希望可以跟圓圈一起走，沒有被帶在身上也沒關係。...我覺得，最後會選擇自己開始另一段旅程吧！...自己往前走，再去找另一個契合自己的朋友，或許會更快樂。」(K:2, 368-371)

上述 4 位受訪者的意見亦呼應網友所言，每個人皆可能是故事中缺角的圓、或是缺圓的角，在不斷尋覓的過程中，常因某些狀況而感到氣餒或難過；而繪本《失落的一角》之結局能撫平個人過往所遭受的種種創傷，帶給讀者溫暖的感動，即使心中仍會隱隱作痛，但亦能領悟到，經歷過那段尋覓的歷程，將可使自我更加完整圓融（冰霧之淚，2005）。

伍、結論

本研究旨在探討資優女高中生的情緒困擾問題類型，以及繪本閱讀對於遭遇情緒困擾之資優女高中生是否能產生情緒療癒效用。茲將本研究之結論分述如下。

一、資優女高中生常見的情緒困擾問題

本研究總計訪談 18 位資優女高中生。研究結果發現，受訪者常見的情緒困擾問題為「情緒敏感特質」，其次為「完美主義傾向」，最後為「人際關係經營困難」。其中，情緒困擾問題為情緒敏感特質者，共計 16 位；其主要特徵為思維細膩、在意他人眼光、多愁善感、鑽牛角尖、對未來感到迷惘、渴望被理解等。

其次為「完美主義傾向」，共計 9 位。受訪者普遍之情緒特徵為長期以來戮力

追求各方面之完美、參與過多的活動而備感時間壓力、渴望獲得肯定、受挫時容易萌生放棄念頭或是過度在意他人的評價、未能達到自我標準則懷抱強烈的失落感等；並有 1 位受訪者總是擔憂自己無法如同儕般地表現優異。

最後則為「人際關係經營困難」，共計 7 位；其中有 3 位受訪者因個性慢熟，故於結交朋友時容易遭遇挫折；有 1 位受訪者因長期找不到知音而感到沮喪失落；有 1 位受訪者則是渴望歸屬感、恐懼被朋友忽略或孤立；有 1 位受訪者曾有過不愉快的交友經驗；另有 1 位受訪者曾遭到排擠，導致至今結交朋友時仍會較為猶豫、謹慎。

二、繪本閱讀對資優女高中生之情緒療癒效用

本研究之 24 本繪本，有 17 本能讓受訪者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。以下綜整受訪者閱讀繪本《月亮忘記了》、《斷嘴鳥》與《失落的一角》時，所獲致認同、淨化及領悟之情緒療癒效用，並歸納影響當事者產生情緒療癒效用之相關因素。

（一）繪本《月亮忘記了》適合具情緒敏感特質之資優女高中生閱讀

在本研究中，有 5 位具情緒敏感特質之受訪者，於閱讀此繪本時產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，調適個人的煩惱憂愁。認同效用係由於故事主角的心境、生活體驗均與受訪者的孤單寂寞頗為相似，因此能產生較多的認同感。而在月亮的陪伴之下，小男孩空虛的心也獲得撫慰，此亦讓受訪者在哀傷中感覺到一股溫暖，進而舒緩內心的負面情緒，達到淨化的效用。最後，小男孩決定將月亮放回天上，其決心與勇氣亦激勵受訪者同樣以樂觀的態度看待生命中的失落。

（二）繪本《斷嘴鳥》可供具有完美主義傾向的資優女高中生閱讀

此繪本對本研究之 6 位「完美主義傾向」的受訪者，具有認同、淨化、領悟之效用。認同效用係由於主角小麻雀斷嘴的境遇讓受訪者連結至自己的挫折經驗，因此能深切體會小麻雀慌亂無措、備受煎熬的感受。而當受訪者閱讀到小麻雀孤立無援的情節時，均深感同情與哀傷，並對其同伴的冷漠表示不滿。最後小麻雀遇到流浪漢，互相依偎陪伴，亦令受訪者心中湧現暖意而放鬆緊繃的情緒。此外，受訪者從故事中領悟到，命運促使自己發生改變，但不見得盡是壞事，說不定反而能帶來成長的契機；同時，須珍惜個人所擁有的一切，在孤寂之時仍要懷抱希望，相信終能遇到理解自己傷痛的同伴。另一方面，受訪者亦領悟，當事者應接納當前的現況，以正向態度面對挫敗。

(三) 繪本《失落的一角》適合不擅於經營人際關係之資優女高中生閱讀

此繪本可協助 4 位在人際關係經營方面備感困擾之受訪者，並於閱讀時能產生認同、淨化、領悟之效用。產生認同效用之部分為受訪者均能將故事情節與自身經驗相重疊，宛如圓圈般正處於尋找知己的歷程。此外，受訪者隨圓圈尋找契合一角的歷程而有溫馨或挫折之感，或者為被拋下的那一角打抱不平；上述受訪者心情之變化，均顯示其心情因情節內容而起伏，進而達情緒淨化之效用。而此繪本故事結局，讓受訪者領悟到，個人不必執著於是否能尋得那一角的結果，而應享受尋覓的過程；即使曾經感到沮喪、失望，仍宜積極結交朋友以拓展更多可能性。

由上述三本繪本之示例，可以歸納得知，當繪本兼具「與個人特質相似」、「故事情節完整且生動」以及「具體可行的問題解決策略」等三項主要因素時，較能讓受訪者達到認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。其中，個人特質因素主要是指個性、心情、處境、行為、生活經驗等方面；倘若受訪者欣賞繪本角色之特質，或是繪本角色之成長過程、所處環境與受訪者相近，則能增強認同效用。

至於在淨化效用方面，當受訪者與繪本角色特質愈相似，則此效用將愈明顯；此外，如果繪本具有一個結構完整、情節生動的故事，則較能讓閱讀者融入繪本情境，進而達到情緒釋放的效果，淨化效用因而增強。而在領悟效用方面，則與繪本中角色行為相關；若閱讀者從故事角色身上，能看到具體因應情緒困擾問題之態度或行為，將可引領閱讀者進一步衡量與思索自身處境，進而對個人產生正向之啟發。

參考文獻

- chiu1009 (2009)。[**Book**] 幾米。月亮忘記了【部落格文字資料】。取自
<http://www.wretch.cc/blog/chiu1009/26011271>
- lintietie (2009)。月亮忘記了~【部落格文字資料】。取自
<http://lintietie.pixnet.net/blog/post/26704254--月亮忘記了~>
- notice (2000)。博客來網路讀者書評：月亮忘記了。取自
http://www.books.com.tw/exep/prod/reader_opinion.php?item=0010005899
- 丁凡、唐宗漢 (譯) (2004)。我的天才噩夢 (原作者：M. K. Strznewski)。臺北市：遠流。(原著出版年：1999)
- 七魂 (2013)。愛閱讀 月亮忘記了 幾米【部落格文字資料】。取自
[http://z81016.pixnet.net/blog/post/37535522-愛閱讀 月亮忘記了 幾米](http://z81016.pixnet.net/blog/post/37535522-愛閱讀月亮忘記了幾米)
- 中時電子報 (2012 年 3 月 13 日)。「只分手不放手」資優生上吊亡。取自
<http://tw.news.yahoo.com/只分手不放手-資優生上吊亡-213000559.html>
- 木子李 (2011)。讀繪本：斷嘴鳥。【部落格文字資料】。取自
[http://grace11688.pixnet.net/blog/post/54744492 -讀繪本：斷嘴鳥](http://grace11688.pixnet.net/blog/post/54744492-讀繪本：斷嘴鳥)
- 王大延 (1992)。資優學生與情緒困擾。教育資料文摘，177，94-100。
- 王萬清 (1997)。讀書治療。臺北市：心理。
- 冰霧之淚 (2005)。博客來網路讀者書評：失落的一角。取自
http://www.books.com.tw/exep/prod/reader_opinion.php?item=0010128232
- 何華國 (1996)。特殊兒童親職教育。臺北市：五南。
- 李亞 (2003)。情緒獸 **EMO**。臺北市：一方。
- 李盈穎 (2006，1 月)。資優孩子的成長戰爭。商業周刊，945。取自
<http://www.businessweekly.com.tw/webarticle.php?id=21818>
- 沙永玲 (譯) (2007)。壞心情 (原作者：Moritz Petz 著，Amelie Jackowski 繪)。臺北市：小魯文化。(原著出版年：2007)
- 周佩樺 (2006)。國小資優生的同儕關係及其教學輔導策略之探討。國教新知，53

(4), 76-82。

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、張嘉驊 (2007)。兒童讀物。臺北縣：國立空中大學。

林敏宜 (2000)。圖畫書的欣賞與應用。臺北市：心理。

林德姮 (2004)。圖畫故事書中的後設策略 (未出版之碩士論文)。國立臺東大學兒童文學研究所，臺東縣。

邱金滿 (1997)。談女性資優。資優教育季刊，64，20-28。

邱璧輝 (譯) (2003)。查克笨！ (原作者：Heinz Janisch 著，Helga Bansoh 繪)。臺北市：小魯文化。(原著出版年：2003)

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。

范植明 (1994年7月27日)。資優生自殺 北一女哀淒 同學描述：她倆是不一樣的人。聯合報，03版。

徐友寧 (譯) (2005)。想念的沙漠 (原作者：Scott Thomas 著，Eric Battut 繪)。臺北市：米奇巴克。(原著出版年：2005)

徐素霞 (2001)。臺灣兒童圖畫書導賞。臺北市：國立藝術教育館。

恩佐 (2006)。一年甲班 34 號。臺北市：時報文化。

恩佐 (2008)。寂寞很簡單。臺北市：大田。

恩佐 (2009)。寂寞長大了。臺北市：大田。

郝廣才 (2011)。好好照顧我的花。臺北市：格林文化。

馬景賢 (譯) (2004)。石頭湯 (原作者：Muth, Jon J.)。臺北市：小魯文化。(原著出版年：2004)

高玉菁 (譯) (2002)。爺爺的天使 (原作者：Jutta Bauer)。臺北市：三之三文化。(原著出版年：2002)

高振耀 (2008)。談資優青少年社會情緒問題與發展性團體諮商。國教之友，60(1)，

45-53。

高儷萍、劉欣惠 (2009)。面具後的真相—談資優生的自我發展與輔導。《**國小特殊教育**》，**47**，97-106。

張玉佩(2001)。以讀書治療來進行資優學生的情意教育。《**資優教育季刊**》，**80**，22-30。

張伯翔 (譯) (2010)。《**活了一百萬次的貓**》(原作者：佐野洋子)。臺北市：上誼文化。(原著出版年：1997)

張馨仁 (2000)。從 Dabrowski 的理論看資優生的情緒發展。《**資優教育季刊**》，**74**，6-18。

莊明貞(1987)。從兒童厭世行為談資優學生的心理輔導。《**資優教育季刊**》，**24**，32-33。

郭為藩 (1979)。資賦優異兒童生活適應之評鑑。《**資賦優異兒童教育研究實驗叢書**》(第五輯)。臺北市：教育部國民教育司。

郭靜姿 (2000)。談資優學生的特殊適應問題與輔導。《**資優教育季刊**》，**75**，1-6。

陳致元 (2006)。《**阿迪和朱莉**》。新竹市：和英文化。

陳書梅 (2008)。圖書館與書目療法服務。《**大學圖書館**》，**12** (2)，15-41。

陳書梅 (2009)。《**兒童情緒療癒繪本解題書目**》。臺北市：國立臺灣大學出版中心。

陳書梅 (2010)。書目療法、公共圖書館與青少年之療癒閱讀。《**臺灣圖書館管理季刊**》，**6** (1)，11-18。

陳書梅 (2014)。《**從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目**》。臺北市：臺大出版中心。

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。

陳貺怡 (譯) (2006)。《**有你，真好！**》(原作者：N. Brun-Cosme 著, O. Tallec 繪)。臺北市：天下遠見。(原著出版年：2005)

陳麗雲 (2011)。《**幾米繪本藝術之研究**》。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學國文學系在職進修碩士學位班，臺北市。

幾米 (1999)。《**月亮忘記了**》。臺北市：大塊文化。

- 幾米 (1999)。聽幾米唱歌。臺北市：大塊文化。
- 幾米 (2001)。照相本子。臺北市：大塊文化。
- 幾米 (2003)。幸運兒。臺北市：大塊文化。
- 幾米 (2005)。失樂園。臺北市：大塊文化。
- 幾米 (2008)。躲進世界的角落。臺北市：大塊文化。
- 幾米 (2009)。星空。臺北市：大塊文化。
- 幾米 (2010)。我不是完美小孩。臺北市：大塊文化。
- 曾淑容 (摘譯) (1984)。資優學生和非資優學生困擾問題的比較 (原作者：Tan-Willman, C.)。資優教育季刊，12，27-29。(原著出版年：1980)
- 黃心儀 (2011)。繪本之力—青少年性別意識自我覺察之探究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化縣。
- 煙山山脈 (2009)。每個人的心中都有一個斷嘴【部落格文字資料】。取自 <http://www.ireading.cc/review/review.aspx?rid=43047>
- 漢聲雜誌 (譯) (2011)。糟糕的一天 (原作者：Patricia Reilly Giff 著，Susanna Natt 繪)。臺北市：英文漢聲。(原著出版年：1986)
- 臺灣兒童暨家庭扶助基金會 (2012)。大孩子健康權調查報告。取自 http://www.ccf.org.tw/?action=news1&class_id=4&did=55
- 劉清彥 (譯) (2008)。斷嘴鳥 (原作者：Lachenmeyer Nathaniel 著，Ingpen Robert 繪)。臺北市：道生。(原著出版年：2008)
- 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。
- 靜 (2008)。博客來網路讀者書評：月亮忘記了 (平裝)。取自 http://www.books.com.tw/exep/prod/reader_opinion.php?item=0010005899
- 鍾文音 (譯) (2000)。失落的一角 (原作者：Shel Silverstein)。臺北市：玉山社。(原著出版年：1996)
- 鍾聖校 (1990)。資優生的認知特質及其可能導致的學習困擾。資優教育季刊，37，

13-15。

蘇麗華 (2008)。月亮忘記了讀書心得。取自

http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=452542

Adderholdt, M. R. (1987). *Perfectionism: What's bad about being too good.*

Minneapolis, MN: Free Spirit.

Allen, B. (1980). Bibliotherapy and the disabled. *Drexel Library Quarterly*, 16(2), 81-93.

Brewster, L. (2009). Reader development and mental wellbeing: The accidental bibliotherapist. *Australian Public Libraries and Information Services*, 22(1), 13-16.

Cook, K., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.

Cross, T. L., Coleman, L. J., & Stewart, R. A. (1993). The social cognition of gifted adolescents: An exploration of the stigma of giftedness paradigm. *Roeper Review*, 16(1), 37-40.

Delisle, J. R. (1988). Stress and the gifted child. *Understanding Our Gifted*, 1 (1), 1, 12, 15-16.

Detrixhe, J. J. (2010). Souls in jeopardy: Questions and innovations for bibliotherapy with fiction. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 49(1), 58-72.

Forgan, J. W. (2002). Using bibliotherapy to teach problem solving. *Intervention in School and Clinic*, 38, 75-83.

Fox, L. H. (1981). Preparing gifted girls for future leadership roles. *Gifted, Creative, & Talented*, 17, 7-11.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Furner, J. M. (2004). Using bibliotherapy to overcome math anxiety. *Academic Exchange Quarterly*, 8(2), 209-213.

Gross, M. U. M. (1998). The 'me' behind the mask: Intellectually gifted students and

- the search for identity. *Roepers Review*, 20(3), 167-174.
- Hebert, T. P., Long, L. A., Speirs Neumeister, K. L. (2001). Using biography to counsel gifted young women. *Journal of Secondary Gifted Education*, 12, 62-79.
- Henry, R., & Simpson, C. (2001). Picture books & older readers: A match made in heaven. *Teacher Librarian*, 28(3), 23-27.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy-the interactive process: A handbook*. Boulder, CO: Westview.
- Jenkins-Friedman, R., & Murphy, D. (1988). The Mary Poppins effect: Relationships between gifted students' self concept and adjustment. *Roepers Review*, 11(1), 26-30.
- Kerr, B. A. (1994). *Smart girls two: A new psychology of girls, women and giftedness*. Dayton, OH: Ohio Psychology Publishing.
- Kirschenbaum, R. (1980). Combating sexism in the preschool environment. *Roepers Review*, 2, 31-33.
- Kirschenbaum, R. J., & Reis, S. M. (1997). Conflicts in creativity: Talented female artists. *Creativity Research Journal*, 10(2/3), 251-263.
- Knighten, K. (1984). The gifted of failure. *Creative Child & Adult Quarterly*, 9(3), 169-173.
- Lack, C. R. (1985). Can bibliotherapy go public? *Collection Building*, 7(1), 27-32
- Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education*, 21(2), 123-132.
- Lewis, D. (2001). *Reading contemporary picturebooks*. London: Routledge Falmer.
- Lovecky, D. V. (1998). Spiritual sensitivity in gifted children. *Roepers Review*, 20(3), 178-183.
- Rodgers, B. S. (1979). *Effects of an enrichment program screening process on the self concept and others concept of gifted elementary children* (Unpublished doctoral dissertation). University of Cincinnati, Cincinnati, OH.

- Russell, D. H., & Shrodes, C. (1950). Contributions of bibliotherapy to the language-arts program I. *The School Review*, 58(6), 335-342.
- Silverman, L. K. (1986). What happens to the gifted girl? In C. J. Maker (Ed.), *Critical issues in gifted education, Vol. 1: Defensible programs for the gifted* (pp. 43-89). Rockville, MD: Aspen.
- Stamps, L. (2003). Bibliotherapy: How books can help students cope with concerns and conflicts. *The Delta Kappa Gamma Bulletin*, 70(1), 25-29.
- Strop, J. (1983). *Counseling need of the gifted*. Unpublished research. University of Denver, Denver, CO.
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-179.
- Weissman, A. N. (1980). Assessing depressogenic attitudes: A validation study. Paper presented at the 51st annual meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Chicago.
- Wolf, J. S., & Stephens, T.M. (1984). Training models for parents of the gifted. *Journal for the Education of the Gifted*, 7(2), 120-129.