

# 高中職學生情緒療癒繪本之探索性研究

## A Qualitative Study on the Emotional Healing Efficacy of Picture Books: The Case of High School and Vocational High School Students in Taiwan

陳書梅

Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系教授

### 摘要

閱讀能使個人暫時隔絕外在世界的干擾，協助當事者紓解壓力，放鬆心情，進而恢復身心的恬然安適，達到情緒療癒之效，此即「發展性書目療法」的精神。觀諸文獻可知，有愈來愈多青少年開始喜歡閱讀繪本，而優質的繪本乃是發展性書目療法可運用的素材；以繪本為情緒療癒素材，即稱為「發展性繪本書目療法」。爰此，本研究運用網路內容分析法、輔助型問卷以及半結構式深度訪談法，以臺灣之高中職學生為研究對象，探討高中職學生遭遇之情緒困擾問題類型，與遭遇情緒困擾時所閱讀的繪本類型；同時，亦探討高中職學生選擇情緒療癒繪本素材的考量因素、繪本對遭遇不同情緒困擾問題之高中職學生的情緒療癒功能，以及繪本素材對高中職學生發揮不同程度情緒療癒功能之影響因素。最終，高中職學生、家長、親友、學校教師或輔導中心之心理諮商人員，可以本研究所建置之情緒療癒繪本書目，作為協助當事者面對情緒困擾問題之媒介與工具。同時，本研究結果亦可供高中職圖書館與公共圖書館，發展療癒性繪本館藏資源與規劃發展性書目療法服務之參考。

### Abstract

High school and vocational high school students' emotional disturbance problems may result from curricular workload, the ever-changing social atmosphere, and the

developmental difficulties of teenagers' body and mind. Reading can be a guide for teenagers with emotional disturbance problems, and the process of emotional healing through reading is the operation of "developmental bibliotherapy". For teenagers, picture book is an appropriate and increasingly popular material in developmental bibliotherapy.

The researcher employed content analysis, assisted questionnaire, and semi-structured in-depth interview to conduct a qualitative study. The research objectives include understandings of high school and vocational high school students' emotional disturbance problems, the categories of picture books they read, the principles of choosing picture books, and the emotional healing efficacy of picture books along with the factors influencing it. This research is expected to help high school and vocational high school students find a convenient and private way to soothe their negative emotions, as well as to assist the facilitation of bibliotherapeutic services in school libraries and public libraries.

關鍵詞：繪本、情緒療癒、發展性書目療法、高中職學生

Keywords: picture book, emotional healing, developmental bibliotherapy, high school and vocational high school student

## 壹、前言

當今臺灣的高中職學生，不僅需承受傳統升學主義所帶來的課業壓力，亦深受不確定的社會氛圍影響，復以個人可能遭遇身心發展階段的獨特問題，因而易衍生如自我認同、家庭關係、負面情緒調適、人際關係、感情關係與生涯發展等諸多的情緒困擾問題（陳金定，2007；劉玉玲，2005；鄭照順，1999），導致內心常積累諸多負面情緒，並影響其身心健康。財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會（2012）之調查結果顯示，每 3 位高中職學生即有 1 位遭遇情緒困擾問題，甚至有超過一成的高中職學生亟需專業人士的介入與協助。由於屬於青少年期的高中職學生，身心狀況與情緒調適（emotional regulation）能力尚未發展成熟（王春展，2006），故此，協助高中職學生舒緩因情緒困擾問題而衍生的負面情緒，已成為刻不容緩的議題。

相關研究指出，閱讀適當的圖書資訊資源有助於個人解決心理上的問題，因為閱讀能暫時隔絕外在世界的干擾，協助處於負面情緒狀態的當事者，恢復身心的恬然安適，達到情緒療癒（emotional healing）之效，此即為「書目療法」（bibliotherapy）的精神（王波，2007；施常花，1988；陳書梅，2008，2014；Hayes & Amer, 1999; Lu, 2005）。綜整書目療法學者專家之觀點可知，書目療法產生情緒療癒效用的歷程，大致上不脫認同（identification）、淨化（catharsis）、及領悟（insight）等三階段之範疇（王萬清，1997；施常花，1988；Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Pardeck & Pardeck, 1993; Sturm, 2003）。若讀者在閱讀素材時，能經歷上述三階段的歷程，則該素材對閱讀者即具有情緒療癒功能（emotional healing function），亦即，在閱讀該素材後，對其個人能產生情緒療癒效用（emotional healing efficacy）。首先，在認同階段，讀者能了解素材內容，並察覺到個人與故事角色的相似性，進而對素材產生共鳴感。其次，在淨化階段，讀者對故事中的角色人物產生移情作用，同時，亦隨著素材中故事情節的發展與角色人物境遇之變化，讀者的心情也隨之起伏，從而紓解心理壓力，並釋放出個人的負面情緒。最後，在領悟階段，讀者可由素材中角色人物之經驗獲得解決困境的希望，並且學習到能應用於自身現實生活情境的方法，甚至進一步地思考出更佳的問題解決之道。

書目療法有許多類型，其中，「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）乃是一種「以保健和輔助治療為目的的閱讀活動」（王波，2007，頁 10），其係針對在日常生活中遭遇挫折事件，而衍生負面情緒的一般人（王萬清，1997；陳書梅，2008，2014；Baruchson-Arbib, 2000）。書目療法的學者專家主張，高中職學生在遭遇情緒困擾問題時，亦可運用發展性書目療法，作為釋放負面情緒的方式，並從素材中獲得啟發，進而能正面思考面對困境的方式。（Doll & Doll, 1997; Heath et al., 2005; Hébert, 1995）。

發展性書目療法可運用的圖書資訊資源相當多元。其中，繪本具有豐富的圖畫意象，內容精鍊且淺顯易懂，可自然而然地引導讀者敞開心扉，認同故事中的角色，並投射自身情感於其中，進而將沮喪、孤獨、無助等負面情緒釋放出來；因此，繪本可對讀者的認知與情緒產生潛移默化的影響，從而發揮情緒療癒的功能（林文寶等，2007；林敏宜，2000；河合隼雄、松居直、柳田邦男，2001／林真美譯，2005；柳田邦男，2004／唐一寧、王國馨譯，2006；陳秋萍，2007；陳

書梅，2009，2014)。

一般言之，繪本的類型，除了傳統的兒童繪本外，近年來，臺灣社會亦興起以成人的觀點與思維方式所創作的「成人繪本」(周芷綺，2010；冀文慧，2003)。而無論是兒童繪本或成人繪本，皆是發展性書目療法可運用之素材。倘若以具情緒療癒功能的繪本，作為舒緩當事者負面情緒之工具與媒介，即為所謂的「發展性繪本書目療法」(developmental bibliotherapy with picture books)。當代社會中，愈來愈多的青少年亦開始喜歡閱讀繪本(陳麗雲，2011；黃芳祿，2010)；而優質的繪本，可謂是偏好圖像式閱讀的青少年適用之情緒療癒素材(李宜玲，2013；孫聖昕，2015)。

綜觀國內以繪本為素材的發展性書目療法實證研究可知，目前以青少年為對象，探討繪本情緒療癒功能之研究仍相對較少，更遑論針對高中職學生的研究。而現今一些高中職學生在遭遇情緒困擾問題時，亦常不知如何選擇適合之繪本素材，同時也缺乏可供其參考的書目。爰此，本研究以臺灣地區之高中職學生為研究對象，透過網路內容分析法(content analysis)、輔助型問卷及半結構式深度訪談法(semi-structured in-depth interview)，了解高中職學生遭遇之情緒困擾問題有那些？並探討彼等在遭遇情緒困擾時，閱讀的繪本類型為何？而個人選擇情緒療癒繪本之考量因素有哪些？繪本對遭遇不同情緒困擾問題之高中職學生的情緒療癒功能為何？以及繪本素材對受訪高中職學生發揮不同程度情緒療癒功能的影響因素有哪些？最後，則根據研究結果，建置高中職學生之情緒療癒繪本書目。高中職學生可就本研究所建置的情緒療癒繪本書目，自行選擇適合的素材，以使個人在遭遇情緒困擾問題時，能有一項兼顧便利性與隱私的情緒舒緩管道；同時，高中職學生之家長、親友、學校教師以及輔導中心的心理諮商人員，亦可運用本研究所得之情緒療癒繪本，作為輔導當事者面對情緒困擾之工具與媒介；此外，本研究結果亦可供高中職圖書館及公共圖書館，發展療癒性繪本館藏資源與規劃發展性書目療法服務之參考，以回應高中職學生潛在的情緒療癒需求。

## 貳、研究目的

具體言之，本研究之研究目的包括下述五項：

1. 了解高中職學生遭遇之情緒困擾問題類型

2. 探討高中職學生遭遇情緒困擾時所閱讀的繪本類型
3. 了解高中職學生選擇情緒療癒繪本的考量因素
4. 探究繪本對遭遇不同情緒困擾問題之高中職學生的情緒療癒功能
5. 探討繪本素材對高中職學生發揮不同程度情緒療癒功能之影響因素

### 參、研究設計

以下分別敘述本研究所採用之研究方法、研究對象、研究實施過程，以及資料分析與整理方法。

#### 一、研究方法

研究者首先進行文獻分析，蒐集並分析高中職學生之情緒困擾問題、發展性書目療法以及繪本等相關議題之中英文文獻，藉以了解目前此等議題之研究概況，同時歸納出臺灣地區高中職學生常見之情緒困擾問題類型。之後，研究者運用網路內容分析法，針對前述高中職學生之情緒困擾問題，自各網路書店、繪本出版社之網頁、政府機構網站等網路管道，蒐集與整理相關的繪本內容簡介，以尋找能夠對應高中職學生情緒困擾問題之繪本素材；而後再比對網路檢索所得之網友繪本閱讀心得，分析繪本是否具有認同、淨化及領悟之情緒療癒功能。

其後，研究者根據文獻分析及網路內容分析之結果，設計輔助型問卷。輔助型問卷旨在讓研究者在訪談前，即可得知受訪者的情緒困擾問題，以提供切合受訪者個人經驗之繪本；此外，亦能在訪談時導入話題，讓受訪者更深入地談論個人的情緒困擾。輔助型問卷的內容包括受訪者個人基本資料、受訪者個人目前或曾經遭遇之情緒困擾問題、是否曾在情緒低潮時閱讀繪本、以及可接受訪談的時間。

另外，本研究者採用質化的半結構式深度訪談法，藉以達到本研究的目的。考量本研究乃是在探討繪本對高中職學生是否具有情緒療癒功能，訪談內容觸及個人情緒困擾問題、閱讀經驗以及個人心理需求等具有私隱性之議題，且讀者對繪本作品的反應常受個人經驗、情緒狀態及個性等因素影響。而半結構式深度訪談法之特色，在於受訪者能積極發表個人想法與意見，同時研究者可視實際情況彈性調整提問的順序與內容，以深入了解受訪者之內心想法，從而獲得詳盡且確

實的資料（陳向明，2002；Bailey, 2007）。

在進行半結構式深度訪談前，研究者針對初步挑選之 33 本繪本擬訂訪談大綱。而訪談大綱內容，係奠基於書目療法產生情緒療癒的理論基礎，其內容包括：請受訪者具體陳述個人的情緒困擾問題為何、選擇特定繪本閱讀的考量因素；同時，詢問個別繪本對受訪者的情緒療癒功能，以及該繪本使個人產生或未能產生情緒療癒效用的影響因素為何（詳見附錄）。

## 二、研究對象

為達本研究之目的，研究者採立意取樣（purposive sampling）的方式，選擇臺灣地區各高中職學校之在學學生為訪談對象，其均需為目前或曾經遭遇情緒困擾問題，並樂於閱讀繪本者。為找出符合上述條件之受訪者，研究者透過教育部統計處網站所提供之「103 學年各級學校名錄」（教育部統計處，2014），獲得臺灣地區高中職學校的相關資料，並以電話與上述學校之圖書教師以及學生心理輔導中心教師聯繫，請彼等推薦參與本研究訪談之學生。同時，研究者亦透過人脈關係，央請熟識之高中、高職學校教師推薦符合研究條件，且樂於分享個人意見之高中職學生接受訪談。

本次研究總共訪談了 34 位高中職學生。為顧及受訪者隱私，本研究之男性受訪者以英文字母 M 表示，女性以 F 代表，並依受訪順序以阿拉伯數字標示之。其中，M01 及 F01 為前導研究之受訪者，M02 至 M10，F02 至 F24 為正式研究之受訪者；亦即，共有 10 位男學生，24 位女學生；以學校及年級分，則高中生有 20 位，包括一年級 3 位，二年級 9 位，三年級 8 位；而高職生則有 14 位，分別為一年級 1 位，二年級 6 位，三年級 7 位。而 34 位受訪者來自七所高中、四所高職，上述的學校分別位於基隆市、臺北市、新北市、桃園市、臺南市及高雄市。

## 三、研究實施過程

首先，本研究蒐集並分析相關文獻，以歸納出臺灣地區高中職學生常見之情緒困擾問題類型；而後，研究者根據這些問題，經由網路，檢索主題與高中職學生常見的情緒困擾相關之繪本素材，管道包括各繪本出版社之網頁、網路書店、政府機構網站、讀者個人部落格等；同時，研究者亦瀏覽高中職學生常用之網路平臺，如中學生網站、三魚 I Reader 等，以檢索彼等的閱讀心得。如此，初步挑選

出 33 本具有認同、淨化、領悟之情緒療癒功能的繪本。

在上述情緒療癒繪本清單初步建立後，研究者即根據研究目的與文獻分析結果，設計輔助型問卷以及 33 本繪本之訪談大綱。其後，研究者透過電話聯繫高中職學校之圖書教師或學生心理輔導中心教師，央請其推薦符合資格的高中職學生接受訪談。之後，研究者直接與受訪者取得聯繫，並透過電子郵件發放訪談邀請函、家長同意書、輔助型問卷等，待受訪者將填妥的文件以電子郵件回傳後，研究者即與之約定訪談時間與地點；另外，部分學校教師亦主動協助研究者，向有意願接受訪談的學生發放與回收上述的文件，並安排訪談之時間與地點。其中，1 位受訪者於 2 月上旬寒假期間接受訪談，故訪談地點為住家附近的咖啡店，而其餘的受訪者皆在學期間接受訪談，地點乃約在彼等就讀之學校內。訪談前，研究者根據回收之輔助型問卷中，受訪者所勾選的個人情緒困擾問題，事先媒合與其情緒困擾相對應之繪本數本，攜帶至訪談地點，供受訪者當場挑選二至四本素材閱讀，並於閱讀完畢後接受訪談。訪談之過程，乃是研究者根據訪談大綱，引導受訪者作出分享。平均而言，每位受訪者接受訪談的時間為 60 至 90 分鐘。

本研究於 2015 年 2 月上旬進行前導研究。前導研究共訪談 2 位高中生，因其訪談內容豐富，具有分析價值，故納入後續正式訪談資料之分析；此外，前導研究結果亦顯示，訪談大綱能達到研究目的，故此繼續沿用於正式研究中。而正式訪談係於 2015 年 3 月上旬至 6 月下旬之間進行。研究者在徵詢受訪者同意後，於訪談過程中全程錄音，並針對關鍵之字詞進行抄錄，以利後續資料分析的工作。

#### 四、資料分析與整理方法

本研究以內容分析法，分析並整理訪談結果。內容分析法是藉由一套規則與程序，將內容文字作有效的推理與詮釋的方法(Bowers, 1970; Weber, 1985)。首先，研究者將訪談錄音謄打成逐字稿，為訪談內容逐行編碼，並註明受訪者基本資料、代碼等；其次，將訪談內容進行概念分析 (conceptual analysis)，釐清受訪者所述之概念，並確定訪談內容符合本研究之研究目的及分析架構。然後，研究者將相關的意見或概念歸類，分析其中的關聯性，以適當地詮釋並歸納受訪者意見。

## 肆、研究結果

茲將本研究之訪談結果分述如下。

### 一、受訪高中職學生所遭遇之情緒困擾問題類型

本研究結果顯示，受訪之高中職學生遭遇的情緒困擾問題計有六種，包括自我認同、負面情緒調適、家庭關係、人際關係、感情問題、生涯發展等。其中，生涯發展乃是最多受訪者感到困擾的項目，34位受訪者中，有26位述及此方面之問題。而遭遇其他情緒困擾問題之受訪者，依序為人際關係問題者20人，因家庭關係造成負面情緒者19人，自我認同問題者16人，負面情緒調適問題者12人，感情問題者7人。

### 二、受訪高中職學生遭遇情緒困擾時所閱讀的繪本類型

研究結果發現，受訪高中職學生遭遇情緒困擾時閱讀的繪本類型，包括成人繪本與兒童繪本。由輔助型問卷可知，在訪談前，34位受訪高中職學生中，共有23位曾於遭遇情緒困擾時閱讀繪本。其中，多數受訪者係閱讀成人繪本，計有21位閱讀此類型的繪本，且有18位曾閱讀作家幾米之繪本作品，超過總受訪人數的五成。而訪談結果則顯示，計有22位受訪高中職學生，同時選擇成人繪本及兒童繪本閱讀；另外9位受訪者僅選擇兒童繪本，其餘3位則只選擇成人繪本；亦即，有31位受訪者在訪談中，至少選擇一本兒童繪本閱讀，亦有25位受訪者，至少選擇了一本成人繪本。

### 三、受訪高中職學生選擇情緒療癒繪本的考量因素

經分析訪談資料內容可知，本研究受訪高中職學生選擇情緒療癒繪本的考量因素，可分為「個人因素」、「素材因素」，以及「他人推薦」三種。具體言之，在個人因素方面，受訪者會依其主觀認知選擇繪本，例如考量故事主題是否與個人情緒困擾問題相關，而且亦會依其個人偏好，選擇情節簡單或複雜、篇幅長或短之繪本。至於在素材因素方面，則有書名、封面設計、畫風、創作者具知名度等使受訪者產生興趣與期待感，因而促使其選擇特定之繪本素材。最後，他人推薦亦是受訪者挑選繪本的原因，推薦者包括家人、教師及同學。

#### 四、繪本對遭遇不同情緒困擾問題之受訪高中職學生的情緒療癒功能

在進行訪談前，本研究初步挑選了 33 本情緒療癒繪本作品，供受訪者挑選並當場閱讀。研究結果顯示，有 30 本可讓閱讀該繪本的受訪者，產生認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。以下茲依照受訪高中職學生的自我認同、負面情緒週適、家庭關係、人際關係、感情困擾、生涯發展等六項情緒困擾問題，分別臚列出相對應的情緒療癒繪本，並按書名筆畫順序排列之。

(一) 在自我認同情緒困擾方面，繪本《Guji Guji》、《小不點》、《公主四點會來》、《失落的一角》、《失落的一角會見大圓滿》、《但願我是蝴蝶》、《我不是完美小孩》等七本素材，能對受訪之高中職學生產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

(二) 在負面情緒調適方面，有《月亮忘記了》、《我想要愛》、《幸運兒》、《幸福練習簿》、《城市狗，鄉下蛙》、《壞心情！》等六本繪本素材，能對所有曾閱讀該繪本之受訪者，發揮情緒療癒功能。

(三) 對於因家庭關係而衍生負面情緒之高中職學生，則有《一個不能沒有禮物的日子》、《我和我的腳踏車》、《我要大蜥蜴》、《記憶的項鍊》等四本繪本，具有情緒療癒的功能。

(四) 在人際關係困擾方面，則有《大鯨魚瑪莉蓮》、《有你，真好！》、《把帽子還給我》、《沒有人喜歡我》、《最好的地方》、《擁抱》、《鱷魚放假了》等七本繪本，能對受訪者產生情緒療癒效用。

(五) 遭遇感情困擾問題之受訪高中職學生，則在閱讀《向左走·向右走》、《我喜歡你！貓咪雷弟》、《從第一次喜歡的心情開始》等三本繪本後，能讓受訪者個人產生共鳴感、釋放負面情緒並獲得啟發，因而帶來情緒療癒的效果。

(六) 因生涯發展感到困惑，而產生負面情緒之受訪者，在閱讀《一年甲班 34 班》、《大小樹》、《小蟲蟲的金牌夢》等三本素材後，皆舒緩了個人的負面情緒，從而彰顯出繪本的情緒療癒功能。

茲以繪本《把帽子還給我》為例，說明本研究中的繪本素材對受訪者發揮之情緒療癒功能。以下分別敘述此書的內容，以及曾遭受霸凌之苦的受訪者 F24 在閱讀此書後，所產生的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

《把帽子還給我》的主角是頭上有一塊禿疤的小男孩，奶奶為他織了毛線帽遮疤，卻被同學嘲笑是「禿頭帽」，小男孩於是遷怒於奶奶。後來，經由父親口中，主角得知禿疤是自己年幼時遭遇的事故造成的，而其時奶奶為了保護主角的安全，而使自己眼睛受傷。自此，主角明白了禿疤乃是奶奶愛心的象徵。於是，當同學再次霸凌主角時，其得以鼓起勇氣對抗之，最後贏得全班同學的聲援和霸凌者的尊敬。

首先，在本書對受訪者的認同效用方面，由主角遭到同學霸凌，被言語嘲笑禿頭，並奪去其毛線帽等情節，令受訪者 F24 聯想到自己遭到同學要求給予物品與金錢的被霸凌經驗，其情況與主角的帽子為他人所搶奪相似，因而引發受訪者深刻的共鳴感。如受訪者所言：「(想到自己)被霸凌...，...有一個人(霸凌者)...一定要我送他(手機)，我說我不要，他就說，那你給我錢；...後來我...轉學了，...我真的很討厭那些男生(霸凌者)...。」

其次，在淨化效用方面，繪本故事內容描述，主角雖曾向師長或家人傾訴，但仍未能解決其被霸凌的問題，鬱悶的心情因而一直無法宣洩。後來，主角勇敢反抗霸凌者，終得以讓對方不敢再欺負自己，並贏得霸凌者的欽佩。閱讀到此情節，受訪者 F24 可感受到主角的負面情緒，由壓抑到釋放的心情轉折。如其所言：「(主角)當然是不開心，就像我被欺負，我也會去跟老師說，可是...大家反而會說，你都愛告狀啊！...有時候...不是說被欺負...不講，是他怕講了之後，...會...更嚴重...。...(主角)一開始難過...，後來就變得很勇敢，...他們三個(霸凌者)就沒有再欺負他(主角)了，...感覺(主角)卸下大石頭。」

另一個引起受訪者負面情緒獲得淨化的情節，則是主角的毛線帽被霸凌者拋至樹上，其勇敢對抗霸凌者，最終取回帽子的片段。詳言之，受訪者 F24 看到主角因想起奶奶為其編織帽子的愛心，終鼓起勇氣，克服不會爬樹的恐懼，取回毛線帽的作為，令 F24 心生感動，也十分佩服主角的勇敢。受訪者言道：「感覺他(主角)很厲害，...明明知道自己不會爬(樹)，可是...為了想要把...重要的...東西拿回來，真的會奮不顧身地去做。...我覺得他(主角)真的很勇敢。」

再者，從主角遭到霸凌，在向他人求助未果後，最終自己勇敢挺身反抗的情節，受訪者 F24 由此領悟到，在個人遭受霸凌時，應向可信賴者道出自己的遭遇與委屈；同時，其亦更深刻地體悟到，遭到霸凌並非個人的錯，因此不必忍氣吞

聲，壓抑心中的負面情緒；另一方面，個人亦應勇敢地反抗霸凌者，否則可能會更加助長霸凌行為。F24 敘述如下：「被欺負...要講，...不要怕被罵，因為...做錯事的本來就是他們（霸凌者），是他們要被罵，不是你...。...你沒有抵抗，...他（霸凌者）...會更加喜歡欺負你。...要...勇敢一點，...把自己的委屈講出來，...大家都不喜歡被欺負啊，...每個人都是爸媽的小孩，...你有爸媽，我就沒有嗎！」

整體而言，受訪高中職學生閱讀上述 30 本具有情緒療癒功能的繪本時，會將故事角色的境遇以及其面對之情緒困擾連結到個人的經驗，因此產生「認同」感，並以書中角色人物的角度，觀看故事的情節發展。其後，在主角因自身的困境而陷入情緒低潮時，受訪者亦能感受到故事角色的負面情緒；而當角色人物解決了情緒困擾問題，負面情緒因此獲得舒緩時，讀者亦會隨之宣洩出個人內心的負面情緒；同時，讀者亦會受到角色人物的正向改變所感染，從而引發正面情緒，此過程即為情緒上的「淨化」作用。此外，受訪者亦會據以反思個人之生命經驗或作為解決自身問題的參考，因而獲致「領悟」的效果。

然而，研究結果顯示，本研究初步挑選的 33 本繪本中，有 3 本未能使所有曾閱讀該書之受訪者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，分別為主題針對自我認同情緒困擾的《尼可丹姆的一天》與《烏鴉太郎》，以及負面情緒調適之《躲進世界的角落》等。其中，《尼可丹姆的一天》及《烏鴉太郎》兩本繪本，並未能使受訪者產生淨化情緒的作用，而僅能產生認同及領悟效用；至於《躲進世界的角落》則僅讓閱讀該書之受訪者產生認同及淨化作用，未能達致領悟效用。

## 五、繪本素材對受訪高中職學生發揮不同程度情緒療癒功能之影響因素

本研究歸納訪談結果，發現繪本素材對受訪者發揮不同程度情緒療癒功能的影響因素，包含故事之情節、角色、背景、主題、敘事觀點及風格等六項。以下分述之。

（一）所謂的故事情節，即繪本故事中各事件發生之順序與安排方式（林敏宜，2000）。訪談結果發現，若繪本的故事情節與受訪高中職學生個人經歷相似，且具有易於理解、富趣味性、與現實生活相符、情節發展出乎意料、結局美滿等特色，則能有助於當事者產生情緒療癒效用。反之，倘若故事情節發展不合常理，或未能有明確或圓滿的結局時，則可能降低受訪者對該繪本的情緒療癒效用。舉例言之，《烏鴉太郎》此書敘述主角長期遭受同儕排擠，之後，有機會在眾人面前

展現所長，方改變他人對自己的看法；由此強者欺凌弱小的情節，受訪高中生感受到人世間的現實面，故閱讀後心情更為沉重，影響其淨化負面情緒的作用。

(二) 在故事角色方面，由訪談結果可知，角色之外表、個性、形象、處事態度、與他人互動方式等元素，皆會影響繪本的情緒療癒功能。具體言之，當繪本主角之個性鮮明與形象積極正面，人物表情與肢體動作之呈現方式細膩或幽默逗趣等，皆能加強繪本對受訪者的情緒療癒功能。反之，若角色描繪過於簡單或處事態度不夠積極，則讓受訪者不易從故事中連結至自身的處境，故較難發揮繪本的情緒療癒功能。例如《烏鴉太郎》主角初始時即遭受他人孤立，但其並未嘗試改變他人的想法，而僅是自我調整心態以適應環境；對此，受訪者覺得主角的態度消極，故並未對其個人產生情緒的淨化效用。此外，受訪者所閱讀的一些繪本故事內容描述，由於配角的協助，主角乃得以解決問題；此等配角的形象，往往易贏得受訪者的喜愛，因而能引發受訪高中職學生思考，在遭遇困難時，向他人求助乃是有效的問題解決方式，因此能提升彼等主動向他人求助的意願。

(三) 故事背景，指故事發生的文化與時空背景，以及人物的生活方式（林敏宜，2000；郝廣才，2006）。倘若繪本之故事背景係讀者在現實生活中熟知的場景，則能使其輕易地聯想到個人在相同環境中的經驗，從而提升其認同與淨化的程度。例如，由於受訪者並不理解烏鴉在日本文化中係「吉祥」的象徵，故其閱讀《烏鴉太郎》時，將烏鴉解讀為不祥之兆，因此無法理解為何主角樂於被稱為「烏鴉太郎」，其心情無法跟著主角開心起來。由此訪談結果可知，受訪者對故事背景的理解，會影響繪本對其個人的情緒淨化作用。

(四) 故事主題，則是指作者以明示或暗示的手法，表達出其所欲傳達之訊息和價值觀，或是一個要解決的問題（林敏宜，2000；郝廣才，2006；諾德曼，1996／劉鳳芯譯，2000）。易言之，繪本作者若以明示手法表達故事的意義，則能加強受訪高中職學生對繪本故事主題產生同情共感的認同作用；且受訪者亦能與故事主角一同經歷情緒上的起伏，進而產生淨化作用。另外，對大部分受訪者而言，其亦可明瞭運用暗示手法表達之繪本故事主題，且能自由地推論出繪本故事內容背後的意境，因而產生認同與淨化負面情緒的作用。然而，亦有受訪者表示，無法全然了解以暗示手法表達的部分故事內容，如繪本《躲進世界的角落》，因文字內容過於簡鍊，且並未具體明確地呈現欲表達之意旨，受訪者因而感覺較為艱澀難懂，故影響其領悟作用，此狀況多見於閱讀作家幾米的繪本作品之受訪者。

(五) 敘事觀點，意指故事陳述者的立足點，此決定讀者了解故事的角度。常見的敘事觀點，例如「第一人稱觀點」、「第三人稱觀點」及「全知觀點」等(林敏宜, 2000; 諾德曼, 1996/劉鳳芯譯, 2000)。在訪談中，並未有受訪之高中職學生因繪本的敘事觀點，而影響其情緒療癒功能。有受訪者認為，以全知觀點創作的繪本作品，運用巧妙的敘事手法，暗藏細節和伏筆，故閱讀起來感覺既深刻又有韻味，因此十分享受並投入在故事中，從而增強了繪本的情緒療癒功能；至於繪本若以第三人稱觀點敘事，則受訪者能從不同角度切入；因而書中的全部角色，皆可成為引發個人認同、淨化、領悟等情緒療癒效用的元素，而不僅限於主角。

(六) 在繪本風格方面，則可以從訪談結果，歸納為繪畫風格、文字運用及繪本篇幅等三項影響因素。首先，繪畫風格指繪圖者以其個人獨特的媒材與技法，塑造出呈現作者個人價值觀、個性或文化背景的圖像效果(杜南, 1992/宋珮譯, 2006)。誇張具幽默感的畫風，可增強受訪者閱讀後的正面情緒；同時，受訪之高中職學生亦指出，當畫面豐富並蘊藏細節時，個人於閱讀過程中便能盡情欣賞與挖掘故事的伏線與意涵；而具有美感的圖畫，則能增加閱讀的投入程度，使個人容易敞開心房，釋放負面情緒；凡此種種，皆能增強繪本的情緒淨化功能。反之，則如兩位閱讀《烏鴉太郎》的受訪者反映，此繪本畫風色調灰暗，且畫面中所有角色人物，外貌皆較不討喜，故在閱讀時心生負面感受，因而未能發揮淨化情緒的作用。其次，在文字運用方面，倘若文字與圖畫緊密結合，圖文配搭得宜，即能加深受訪高中職學生閱讀的印象。而淺白、具幽默感、富趣味性、優美饒富詩意的文字，更能發揮繪本的情緒療癒功能。最後，在繪本篇幅方面，有些受訪者因著故事內容簡明扼要，而能迅速地了解繪本素材所述，並獲得情緒療癒的效果，故偏好篇幅短的故事；但亦有受訪者偏好篇幅長的繪本，因故事情節多元豐富，有足夠的韻味，能加深個人淨化與領悟的情緒療癒功能。其中，有閱讀繪本《尼可丹姆的一天》的受訪者表示，因繪本篇幅太短，情節不夠豐富，因此其未能透過此繪本宣洩個人的負面情緒。

由上述的分析可知，倘若繪本的故事結局較為負面、角色解決問題的態度不夠積極正面、背景使讀者不易理解、主題表達過於含蓄、圖畫色調灰暗、故事文字少而顯得情節不豐富時，則會使受訪者不易理解故事內容與角色情緒的起伏，甚至在閱讀時心生負面感受，因而影響其整體的情緒療癒效用。

## 伍、結論

茲依本研究之發現，提出下列五項結論。

**一、受訪高中職學生遭遇之情緒困擾問題類型，主要為生涯發展、人際關係、家庭關係、自我認同、負面情緒調適以及感情問題等六種。**

本研究受訪之高中職學生所遭遇的情緒困擾問題，主要有六種。按訪談結果，遭遇該項情緒困擾問題之人數，由多至少依序為生涯發展、人際關係、家庭關係、自我認同、負面情緒調適以及感情問題。

**二、受訪高中職學生遭遇情緒困擾時，閱讀的繪本類型包括兒童繪本與成人繪本。**

由輔助型問卷發現，在接受訪談前，34 位受訪者中，有 23 位曾於遭遇情緒困擾時閱讀繪本，當中，計有 21 位受訪者曾閱讀過成人繪本，且有 18 位曾閱讀作家幾米的繪本作品，超過總受訪人數的五成；而曾閱讀兒童繪本者，則僅有 9 人。而訪談結果則顯示，有 22 位受訪高中職學生，同時選擇成人繪本及兒童繪本閱讀；而僅選擇兒童繪本閱讀者有 9 位，只選擇成人繪本閱讀者則有 3 位。

**三、受訪高中職學生選擇情緒療癒繪本的考量因素，可分為個人因素、素材因素及他人推薦三項。**

本研究結果發現，受訪高中職學生選擇情緒療癒繪本的考量因素，可歸納為個人因素、素材因素及他人推薦三項。具體言之，個人因素包含初步檢視繪本故事主題，是否與自己情緒困擾問題相關，以及素材的篇幅與內容難易度是否符合個人閱讀偏好等。此外，繪本的書名、封面設計、畫風、創作者知名度等素材因素，亦是受訪者選擇特定繪本的考量點；至於他人推薦方面，受訪者之所以會選擇閱讀特定的繪本，則係因家人、師長或同學推薦。

**四、共有 30 本繪本能對遭遇不同情緒困擾問題之高中職學生受訪者，發揮認同、淨化、領悟之情緒療癒功能。**

本研究結果顯示，能讓受訪者在閱讀過程中，產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用的繪本共有 30 本：其中包括《Guji Guji》、《小不點》、《公主四點會來》、《失落的一角》、《失落的一角會見大圓滿》、《但願我是蝴蝶》、《我不是完美小孩》等七本主題為自我認同情緒困擾方面的繪本；其次，如《月亮忘記了》、《我想要

愛》、《幸運兒》、《幸福練習簿》、《城市狗，鄉下蛙》、《壞心情！》等六本有關負面情緒調適之素材；再者，含《一個不能沒有禮物的日子》、《我和我的腳踏車》、《我要大蜥蜴》、《記憶的項鍊》等四本描述家庭關係困擾方面之繪本；再次，有《大鯨魚瑪莉蓮》、《有你，真好！》、《把帽子還給我》、《沒有人喜歡我》、《最好的地方》、《擁抱》、《鱷魚放假了》等七本內容為人際關係困擾方面的情緒療癒素材；至於《向左走·向右走》、《我喜歡你！貓咪雷弟》、《從第一次喜歡的心情開始》等三本繪本，則可協助受訪者走出感情困擾；最後，《一年甲班 34 厂么`》、《大小樹》、《小蟲蟲的金牌夢》等三本繪本，則可療癒高中職學生在遭遇生涯發展困擾問題時所衍生的困惑感。

而有三本繪本，未能對所有曾閱讀該書的高中職學生，發揮認同、淨化、領悟之情緒療癒功能，分別為《尼可丹姆的一天》、《躲進世界的角落》及《烏鴉太郎》。其中，《尼可丹姆的一天》及《烏鴉太郎》，僅能對閱讀之受訪者產生認同及領悟作用，至於《躲進世界的角落》，則對受訪者發揮認同及淨化的功能。

#### **五、影響繪本情緒療癒功能之主要因素，係故事情節、故事角色、故事背景、繪本的繪畫風格及文字運用。**

在本研究中，繪本的故事情節、故事角色、故事背景、繪畫風格及文字運用，皆是影響繪本對受訪者是否具有情緒療癒功能的因素。具體而言，當故事的情節、角色、背景皆合乎現實，又具有細膩、幽默、積極正向等特質時，則能增強受訪者閱讀後的情緒療癒效果。此外，細緻、柔和的圖畫，精鍊、優美的文字，則能讓受訪之高中職學生產生不同程度的正面情緒感受，從而增強了繪本的淨化作用。

另一方面，若繪本的故事結局較為負面、角色解決問題的態度不夠積極正面、背景使讀者不易理解、主題表達過於含蓄、圖畫色調灰暗、故事文字少而顯得情節不豐富時，則會使受訪者不易理解故事內容與角色情緒的起伏，甚至在閱讀時心生負面感受，因而影響其整體的情緒療癒效用。

#### **陸、建議**

茲根據研究結果，提出以下數項建議，供高中職學生、教師、高中職圖書館與公共圖書館，以及繪本的創作者或出版社等參考。

### **一、高中職學生可自行閱讀具情緒療癒功能的繪本，舒緩個人之負面情緒。**

本研究建議，因自我認同、負面情緒調適、家庭關係、人際關係、感情問題、生涯發展等情緒困擾問題，而衍生種種負面情緒的高中職學生，可嘗試運用發展性繪本書目療法，並參考本研究所建置的書目，或是透過相關的專書書目、網路書店、社群網站等管道，自行選擇適合個人需求的情緒療癒繪本閱讀之，以使沉鬱不安的情緒，回復到平和淡定的狀態，從而找回個人的挫折復原力。

### **二、高中職教師可運用情緒療癒繪本，輔導因遭遇情緒困擾問題而衍生負面情緒之學生。**

高中職學校之班導師、任課教師以及輔導老師，皆可自本研究所建置之情緒療癒繪本書目中，選擇合適的閱讀素材，帶領學生一同閱讀，並與當事者討論情緒療癒繪本的故事內容，以協助學生從閱讀中產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，從而得以正向地面對個人之情緒困擾問題。

### **三、高中職圖書館與公共圖書館，宜建置情緒療癒繪本館藏資源，並辦理療癒閱讀推廣活動。**

本研究建議，高中職圖書館與公共圖書館，可嘗試針對高中職學生身心發展特性以及情緒困擾問題，蒐集適合高中職學生閱讀之情緒療癒繪本；或是設置情緒療癒繪本專區，並辦理相關之療癒閱讀推廣活動，如舉辦情緒療癒繪本主題書展，或是以講座或研習會方式，邀請繪本創作者或專家學者，進行繪本導讀等。如此，期能協助高中職學生了解發展性繪本書目療法之意涵與功用，進而能使其將閱讀情緒療癒繪本，作為個人舒緩負面情緒的方式。另一方面，亦可讓高中職學生的家長、親友及助人工作者等，明瞭優質的繪本亦具有情緒療癒功能，進而能嘗試運用發展性繪本書目療法，協助高中職學生舒緩負面情緒，最終得以培養當事者面對挫折的韌性。

### **四、創作與出版適合高中職學生之情緒療癒繪本素材**

本研究發現，高中職學生在遭遇情緒困擾時，不僅閱讀兒童繪本，亦偏好成人繪本。基此，本研究建議，無論是兒童繪本或成人繪本的出版社與創作者，實可嘗試針對高中職學生特殊的心理發展需求，以及其常見之情緒困擾問題，並參酌本研究之發現，為高中職學生創作及出版適切的情緒療癒繪本素材；例如，故

事情節應具張力且結局圓滿、角色人物的形象與態度宜積極正面、故事背景應與臺灣高中職學生日常生活相符，圖畫與文字宜具優美、溫暖、細膩等特質；如此，期使當事者閱讀適切的繪本後，能找回面對挫折與不如意事件的勇氣與力量。

### 致謝

本文為 103 年度科技部專題研究計畫 (MOST 103-2410-H-002-166) 之部分研究成果。研究者誠摯感謝科技部之經費挹注，同時，亦由衷感謝協助推薦受訪者的高中職教師，以及參與本研究之高中職學生。

### 參考文獻

- 王波 (2007)。《閱讀療法》。北京：海洋。
- 王春展 (2006)。高中職生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整之研究。《嘉南學報 (人文類)》，32，484-507。
- 王萬清 (1997)。《讀書治療》。臺北市：心理。
- 李宜玲 (2013)。資優女高中生之情緒療癒研究—發展性繪本書目療法之應用。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。
- 杜南(Doonan, J.)(2006)。《觀賞圖畫書中的圖畫(Looking at pictures in picture books, 宋珮譯)》。臺北市：雄獅美術。(原作 1992 年出版)
- 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、許建崑、周惠玲、張嘉驊、陳晞如、洪志明編著 (2007)。《兒童讀物》。臺北縣：國立空中大學。
- 林敏宜 (2000)。《兒童圖畫書的欣賞與應用》。臺北市：心理。
- 河合隼雄、松居直、柳田邦男 (2005)。《繪本之力(林真美譯)》。臺北市：遠流。(原作 2001 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。

- 柳田邦男 (2006)。尋找一本繪本，在沙漠中…… (唐一寧、王國馨譯)。臺北市：遠流。(原作 2004 年出版)
- 孫聖昕 (2015)。繪本對高中職學生之情緒療癒效用研究——以遭遇自我認同情緒困擾者為例。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。
- 財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會 (2012)。《大孩子健康權調查報告》全國高達 10 萬多名大孩子情緒健康需被積極關切！上網日期：2013 年 12 月 14 日，檢自：[http://www.ccf.org.tw/?action=news1&class\\_id=4&did=55](http://www.ccf.org.tw/?action=news1&class_id=4&did=55)
- 郝廣才 (2006)。好繪本 如何好。臺北市：格林文化。
- 教育部統計處 (2014)。103 學年各級學校名錄及異動一覽表。教育部統計處：各級學校名錄。上網日期：2015 年 1 月 9 日，檢自：<http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=1729&Page=24500&Index=6&WID=31d75a44-efff-4c44-a075-15a9eb7aecdf>
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳金定 (2007)。青少年發展與適應問題：理論與實務。臺北市：心理。
- 陳秋萍 (2007)。臺灣當代繪本研究——以 1998 到 2006 年臺灣出版之文學類成人繪本為例。未出版之碩士論文，華梵大學工業設計研究所，臺北縣。
- 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：臺大出版中心。
- 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班，臺北市。
- 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。Now 今日新聞。上網日期：2015 年 10 月 8 日，檢自：<http://www.nownews.com/n/2010/09/16/642342>
- 劉玉玲 (2005)。青少年發展：危機與轉機。臺北市：揚智文化。

- 鄭照順 (1999)。 *青少年生活壓力與輔導*。臺北市：心理。
- 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。
- 諾德曼 (Nodelman, P.) (2000)。 *閱讀兒童文學的樂趣 (The pleasures of children's literature)*，劉鳳芯譯)。臺北市：天衛文化。(原作 1996 年出版)
- Bailey, C. A. (2007). *A guide to qualitative field research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Pine Forge.
- Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School Libraries Worldwide*, 6(2), 102-110.
- Bowers, J. W. (1970). *Methods of research in communication*. Boston: Houghton Mifflin.
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- 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.
- Hébert, T. P. (1995). Using biography to counsel gifted young men. *Journal of Secondary Gifted Education*, 6(3), 208-219.
- 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.
- Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Beverly Hills, CA: Sage.

## 附錄

### 訪談大綱：以繪本《把帽子還給我》為例

#### 受訪者基本資料

性別：男 女

年齡：\_\_\_\_\_

年級：\_\_\_\_\_

閱讀習慣：你平時是否有閱讀繪本的習慣？

你是否曾在心情不好的時候，藉由閱讀繪本舒緩負面情緒？為什麼？

#### 繪本之情緒療癒效用

##### 一、認同

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

##### 二、淨化

1. 你覺得主角小男孩在面對情緒困擾問題時，產生了哪些心理感受？為什麼？
2. 主角如何解決問題？
3. 主角運用他的處理方式後，想法和情緒感受有何轉變？為什麼？
4. 在整個故事的過程中，有哪些片段或情節讓你印象深刻？為什麼？

### 三、領悟

1. 若你是主角小男孩的話，面對如此的情緒困擾問題，你會怎麼做？為什麼？
2. 在你的中學生活中，是否曾遭遇與主角相似的情緒困擾問題？
3. 你對這個繪本故事的想法為何？繪本的故事內容帶給你什麼樣的啟發？