

天主教輔仁大學圖書資訊學系碩士班論文

指導教授：黃元鶴

經典文學作品《小王子》對輔仁大學大學生之情

緒療癒效用研究

A study of the emotional healing efficacy of

"The Little Prince" for college students of

Fu Jen Catholic University

研究生：楊予澤 撰

中華民國一百一十一年七月



私立輔仁大學圖書資訊學系碩士班
論文口試委員會審定書

楊予澤 先生之碩士學位論文

經典文學作品《小王子》對輔仁大學大學生之
情緒療癒效用研究

A study of the emotional healing efficacy of "The Little Prince"
for college students of Fu Jen Catholic University

經本委員會審議合格，特此證明。

論文口試委員

指導老師

彭于萍（召集人）

黃元鶴

彭于萍

黃元鶴

陳書梅

陳書梅

系主任

李正吉

李正吉

中華民國 111 年 07 月



謝辭

對我而言謝辭到底有多難寫，首先必須先釐清這裡所謂的「謝辭」，指的是完成論文後，感謝那些曾經對你的論文提供協助的人。由此可知要寫完論文後，才有謝辭的出現，而論文的完成則是以考上研究所、修課、考試、研習、制定論文題目、訪談、撰寫論文等組成，所以寫謝辭很難，更別說要走到寫謝辭的這一步，更是難上加難，至少對於研究所讀了四年的我是這樣。

於是，我感謝一路上教導、督促我、為我加油打氣的老師與系上教職人員，尤其感謝黃元鶴老師，除了願意擔任我的論文指導教授外，總是陪著我一起去面對讀研究所的各種事情，無論好與壞。感謝臺大陳書梅老師，因為老師毫不吝嗇地分享自身經驗，與相關專業知識，不辭辛勞的指導、叮嚀我關於論文的一切，讓我在研究所的最後，能順利交出一份完整且亮眼的論文。除此之外還要感謝在研究所認識的學長姐、同學、學弟妹、宿舍室友、與論文受訪者們，因為你們支持和參與，我才得以完成課業、產出論文。

此外，還要謝謝我的家人(特別是我哥)與朋友，那些不打擾的陪伴、自顧不暇的守候、全心全意的信任、不曾質疑我為什麼還沒畢業等，我都看在眼裡，放進心裡。最後的最後，要謝謝我的腦與肝，總為了我用盡全力，一起敲打著鍵盤，度過無數個白天與黑夜。

進入輔大圖資系讀研究所，對我而言是一段再美好不過的旅程，從到新的環境生活，認識新的人、事、物，學習與大學截然不同的知識，都實實在在的印在我的腦海裡，我會帶著這段回憶，和我一起，向未來走去。

2022 年 11 月

楊予澤



摘要

根據世界各國統計數據，可得知大學生自傷、自殺、患有憂鬱症等相關數據，似有增加的趨勢，而社會大眾也逐漸注意此議題帶給大學生的影響。為此本研究目的為探討現今輔仁大學在學大學生所面臨的情緒困擾問題、壓力，以及應對的方法，並以經典文學作品《小王子》作為指定讀物，了解大學生所閱讀的中譯版本，藉由閱讀書中內容，探索讀者之認同、淨化、領悟等書目療法三階段歷程，進而產生情緒療癒效用。研究方法採用質性研究之半結構式深度訪談法，來進行訪談與蒐集相關資料，並以 12 位輔大在學大學生為研究對象。

研究結果顯示對受訪者而言，學業為現今最主要面臨的情緒困擾問題與壓力，其次為人際、經濟、家庭、生涯規劃、感情問題等壓力，而上述排序會因年級的不同有所變化；至於應對的方法則以放鬆身心為主，其餘方法則包含尋求社會支持、情緒發洩、認知調整、問題解決等。此外，《小王子》的中譯版本眾多，譯出語為法文和英文，受訪者以電子書為主要的閱讀方式。研究結果亦顯示本研究共 12 位受訪者皆能透過閱讀《小王子》，經歷書目療法三階段之情緒療癒歷程，進而產生情緒療癒效用。

最後，本研究提出三項建議：(一)將《小王子》列為大學生之情緒療癒素材。(二)大學圖書館可配合時下趨勢，舉辦相關展覽。(三)大學心理輔導中心與大學圖書館合作。同時，研究者也對未來之相關研究，提出三項建議：(一)選定其他類型的《小王子》作為情緒療癒素材。(二)研究對象性別比需平衡。(三)探討其他書籍對於輔大學生的情緒療癒效用。

關鍵字：書目療法、情緒療癒、大學生、情緒困擾、《小王子》



Abstract

The number of college students suffering from self-injury, suicide, and depression is increasing according to the related statistics around the world. The public is also gradually paying more attention to the aforementioned issues on college students. The purpose of this study is to investigate the emotional issues and stresses faced by the college students of Fu Jen Catholic University and the ways to cope with them. We are using the classic literary "The Little Prince" as the designated reading material to understand the Chinese version, which was read by the college students, and explore the three stages of bibliotherapy, including identification, catharsis, and insight, to produce emotional healing efficacy for these college students. The researcher used the semi-structured in-depth qualitative research interview to collect data and interview 12 college students of Fu Jen Catholic University.

The study results showed that study problem is the top emotional problem and pressure source for the respondents, followed by interpersonal relationship, financial issues, family, career planning, and love problems, etc. The ranking of these problems changed depending on the grade level, while the main methods of coping with them were relaxation, cognitive adjustment, and problem-solving. In addition, according to the results of the study, there are many Chinese versions of "The Little Prince," the languages translated are French and English. The respondents prefer e-books rather than print books. The study's results also showed that 12 respondents could experience the three stages of bibliotherapy through reading "The Little Prince," which led to emotional healing efficacy.

Based on the results of this study, the researcher made the following three recommendations: (1) "The Little Prince" should be included as an emotional healing material for college students. (2) University libraries can hold exhibitions in line with the

current trend. (3) University libraries could cooperate with University counseling centers. The researcher also made three suggestions for future research: (1) Choosing other types of "The Little Prince" as emotional healing materials. (2) The gender ratio of the study subjects should be balanced. (3) Exploring the emotional healing efficacy of other books on university students.

Keywords : bibliotherapy 、 emotional healing 、 college students 、 emotional disturbance 、
The Little Prince



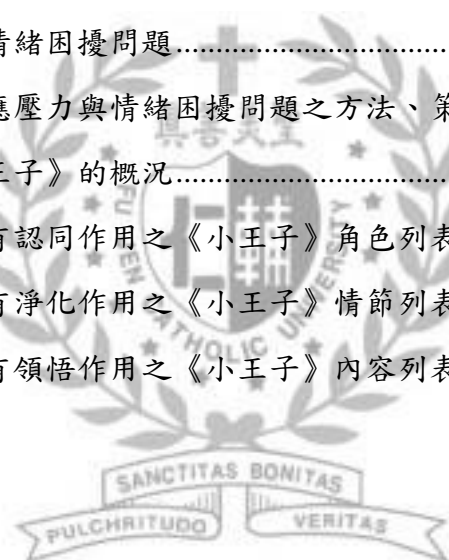


目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	3
第三節 研究範圍與限制.....	3
第四節 名詞解釋.....	4
第二章 文獻探討.....	6
第一節 大學生的壓力與情緒困擾問題.....	6
第二節 書目療法與大學生.....	9
第三節 書目療法於圖書館的應用.....	19
第四節 經典文學作品《小王子》.....	22
第三章 研究設計.....	28
第一節 研究方法與工具.....	28
第二節 研究對象.....	29
第三節 研究實施與流程.....	31
第四節 資料處理與分析.....	33
第四章 研究結果與分析.....	38
第一節 大學生面臨的壓力、情緒困擾問題與因應方法.....	38
第二節 《小王子》的閱讀概況.....	49
第三節 《小王子》對大學生之情緒療癒效用.....	51
第四節 綜合討論.....	75
第五章 結論與建議.....	84
第一節 結論.....	84
第二節 建議.....	87
參考文獻.....	89
附錄一 訪談大綱(前測版).....	95
附錄二 前測研究.....	96
附錄三 訪談大綱(修改版).....	99
附錄四 訪談大綱(正式版).....	100
附錄五 訪談邀請函.....	101

表目錄

表 2-1 發展性書目療法與臨床性書目療法比較表.....	14
表 2-2 閱讀式書目療法與互動式書目療法比較表.....	15
表 2-3 個別式書目療法與團體式書目療法比較表.....	15
表 3-1 訪談大綱.....	29
表 3-2 受訪者背景資料.....	31
表 3-3 壓力與情緒困擾問題編碼表.....	35
表 3-4 因應方法編碼表.....	36
表 3-5 書目療法的情緒療癒三階段歷程編碼表.....	36
表 4-1 受訪者之壓力與情緒困擾問題.....	75
表 4-2 受訪者紓解、因應壓力與情緒困擾問題之方法、策略.....	78
表 4-3 受訪者閱讀《小王子》的概況.....	78
表 4-4 對輔大大學生具有認同作用之《小王子》角色列表.....	80
表 4-5 對輔大大學生具有淨化作用之《小王子》情節列表.....	81
表 4-6 對輔大大學生具有領悟作用之《小王子》內容列表.....	83



圖目錄

圖 1 研究流程圖 33



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

2020年11月，臺灣一連九天發生六起大學生輕生案件，使得社會大眾再次注意到現今社會對於大學生的影響，以及大學生正面臨的情緒困擾與壓力。事實上大學生不快樂已是全世界都在關注與正在經歷的議題。由相關的資料可得知日本、南韓、美國的年輕人與大學生自傷、自殺，甚至是患有中度到重度憂鬱症的比率也逐漸上升(吳尚軒，2020)。此外，根據臺灣衛福部統計資料顯示，從2018年到2020年，15歲到24歲青少年，自殺人數從193人升至257人，增加了33.2%，曾有自殺企圖者更是上升至62.9%。但其中僅一成會向輔導老師求助，多達四分之三的青少年則表示不會告訴家長或老師。另外，根據教育部統計，單看大專校院，自殺和自傷人數從2014年每10萬人發生14件，到2018年每10萬人發生64件，五年間增加了四倍(潘乃欣，2020；陳雨鑫，2021)。

由相關文獻(林淑惠、王韞臻，2009；陳書梅、洪新柔，2012；陳書梅、張簡碧芬，2013、2014；陳書梅，2014)可知現今的大學生除了要面對發展認同感、負面情緒、學業、家庭、人際、感情、生涯規劃、失落與死亡等問題，同時面臨著從2019年底開始席捲全球的COVID-19新冠肺炎疫情。對於全球大流行且看不到盡頭的疫情、無時無刻都在發生的生離死別，人們除了關心如何保護自己和家人的健康外，面對停課、被限制行動範圍、工作經濟的影響，每個人都為此而情緒開始有了波動。尤其，新冠肺炎疫情硬生生地剝奪了大學生原有的大學校園生活，沒有夢想，沒有朋友，終日只能孤獨地對著電腦上網課，為此法國的大學生們表示他們正在親身經歷一場看不到結果的折磨，那感覺就像是死了，法國學生相關組織表示，一天6小時面對電腦，學習大量網課讓人感到精神崩潰、抑鬱甚至會因此產生自殺念頭(蔡筱穎，2021)，由上述可知新冠肺炎疫情對大學生活可以說是雪上加霜，並增加了各式各樣情緒困擾的產生。此外，大多數人會將年

輕人想自殺的心理狀態歸類為憂鬱，但現今數位時代卻因為選擇過多，反而讓人會感覺到人生無力、無意義、無目標，而此類族群被稱作「失志症候群」，這樣心理狀態的人相較之下會更容易選擇輕生這條不歸路(曾邵秋，2020)。

從大學生壓力相關文獻中可得知，大多數的大學生在發覺自身有情緒困擾問題多傾向於自行解決，其會因為自尊心作祟與面子問題，選擇不向他人傾訴和尋求幫助，例如朋友、師長、學校輔導室等(王春展、潘婉瑜，2006；陳書梅、張簡碧芬，2013)，數所大學的心理輔導中心也在2020年數起大學生輕生案後表示，雖然學生們有時會主動求助，但由於輔導老師人力不足，以至於無法立即提供協助，或是雖有導師制度，卻也因為各種因素造成學生在校的重要他人對此皆心有餘而力不足(陳書梅，2020)。2009年Brewster說道：「使用閱讀書籍來改善、促進心理健康是長期以來圖書館界公認的概念」，另外，陳書梅(2014、2020)也建議大學生無法尋求週遭的他人協助時，不妨嘗試求助於無形的重要他人，詳言之，可閱讀具有情緒療癒效用的素材，與素材中的角色人物互動交流，如此，能讓當事者覺得被理解，並跟著素材的情節發展，抒發個人的負面情緒，進而使心情恢復平靜，最後，能從素材中獲得啟發，學到如何解決自身的情緒困擾問題之方法，同時，找回自我復原、療癒的能力，亦即透過與素材的內容互動，經歷認同(identification)、淨化(catharsis)、領悟(insight)等情緒療癒三階段。此外，書目療法具及時性、高保密性、不傷自尊、不涉及隱私等優勢，更適合大學生(陳書梅、張簡碧芬，2014；陳書梅，2020)。爰此，如何運用書目療法來協助大學生，正向地面對遇到的壓力與情緒困擾問題，值得吾人探討。

由於研究者為輔仁大學(簡稱輔大)學生，所以本研究以輔大大學生為研究對象，採取質性研究之半結構式深度訪談，探討現今輔大大學生所面臨的壓力與情緒困擾問題有哪些；而後，以二十世紀法國最佳圖書之一，同時也是目前擁有最多讀者和譯本的法語小說，且閱讀過此書的許多讀者推薦之《小王子》為讀物(博客來網路書店，2014；廖綉玉，2019)，來分析《小王子》對於輔大大學生之情緒療癒效用為何。期望本研究結果能讓大學生了解到，在面臨壓力與情緒困擾問

題時，可運用書目療法的易取得、易進行、不受時間與地點限制等特色，將負面的情緒抒發出來，並找回面對挫折的復原力；同時，也希望身為大學生的有形重要他人，例如學校老師、大學圖書館館員、心理輔導中心老師等，可透過本研究了解輔大大學生所面臨的問題與真正的心理需求，並能運用書目療法來協助大學生，或是推薦如《小王子》等相關之情緒療癒素材，藉此來協助大學生紓解其面臨的壓力與情緒困擾問題。

第二節 研究目的與問題

大學生在面對這個快速變遷的社會時，會因為社會心理發展與當時的社會氛圍，產生相當的壓力與情緒困擾問題。本研究目的乃在於探討現今輔大在學的大學生們正面臨哪些壓力與情緒困擾問題，並藉由閱讀經典文學作品《小王子》來探索在閱讀過程中學生之認同、淨化與領悟等，書目療法三階段歷程之情緒療癒效用。茲具體條列本研究之研究目的如下：

- 一、探究現今輔大大學生面臨的壓力與情緒困擾問題
- 二、了解輔大大學生閱讀經典文學作品《小王子》的概況
- 三、探索輔大大學生閱讀經典文學作品《小王子》之情緒療癒效用

依據上述三項研究目的，探討以下之三項研究問題：

- 一、目前生活中遇到什麼樣的壓力或是情緒困擾問題，以及如何因應？
- 二、閱讀《小王子》之取用管道與版本為何？
- 三、閱讀《小王子》後，對於輔大大學生有什麼認同、淨化、領悟之情緒療癒效用？

第三節 研究範圍與限制

本研究以閱讀過經典文學作品《小王子》之輔大大學生為研究對象，探討大

學生們正在面對什麼樣的壓力與情緒困擾問題，並藉由閱讀《小王子》來經歷書目療法之情緒療癒效用，研究方法則採用半結構式深度訪談法來蒐集相關資料，以下為本研究的範圍與限制：

- 一、本研究的受訪者是透過輔大圖書資訊學系大學生 LINE 相關群組，與 Facebook 輔大二手物交流平臺徵求而來，受訪者取樣管道僅此兩種，因此研究結果僅能有限呈現部分受訪者所面對的壓力與情緒困擾問題、《小王子》的閱讀概況、閱讀此書之情緒療癒效用等。
- 二、由於徵求受訪者時面臨新冠肺炎疫情升溫、與期末考時間太接近等因素，以至於最終徵求到的受訪者人數有限、系別不均、皆為女性，共 12 人，其中 7 位為輔大圖資系學生，5 位為外系學生，研究結果不宜推論至所有輔大大學生。
- 三、本研究採用半結構式深度訪談法，但因受限於疫情影響，總共 12 位受訪者，其中有 2 位是使用線上訪談，非面對面訪談，可能造成部分細節會有所遺漏。
- 四、閱讀素材是否具有情緒療癒效用，除了閱讀素材的選擇外，與讀者本身的個人年齡、平時閱讀喜好、生活背景等因素皆有相關，因此本研究的結果無法推論至其他年齡層，及閱讀非中譯版本之《小王子》的讀者。

第四節 名詞解釋

本節針對本研究所提及的重要名詞，進行說明及解釋。

一、情緒困擾(emotional disturbance)

面對變遷快速的現代社會，大學生卻沒有因此得到滿足，造成心靈空虛、價值觀混亂、對未來不確定、人際關係疏遠等，進而影響心理健康，衍生出焦慮、憂鬱、沮喪等負面情緒的狀態或統稱(陳書梅，2010、李光臨，2019)。

二、書目療法(bibliotherapy)

源自於希臘文 biblion (圖書) 與 therapeia (療癒) 兩個詞，指的是「將圖書作為療癒之用」，是一種以保健和輔助治療為目的的閱讀活動，使用具有情緒療癒作用的素材，讓讀者在與素材接觸互動的過程中，跳脫負面情緒，激發新的想法與行為，進而促進個人身心的平靜和人格健全發展(陳書梅，2008a、2014)。

三、發展性書目療法(developmental bibliotherapy)

適用於一般民眾，在日常生活中遭遇不同的挫折，或各種不順心的事情，造成負面情緒的產生，進而可透過閱讀具情緒療癒素材使心情恢復平靜，並重啟個人面對問題與挫折的復原力。提供者可以是圖書館館員、老師、父母、親友、當事人等(陳書梅，2021)。

四、情緒療癒效用(emotional healing efficacy)

讀者與情緒療癒閱讀素材互動後，對其內容與角色產生認同、並且藉由故事情節變化淨化讀者心理的負面情緒、最後使讀者領悟新的想法等(陳書梅，2008a、2014)。



第二章 文獻探討

第一節 大學生的壓力與情緒困擾問題

大學，為大多數人學習歷程的最後一個階段，既脫離了青少年階段卻也稱不上是進入社會的成年人(洪新柔，2009)，因此在面對現今社會複雜的環境時，難免會產生各式各樣的心理壓力，進而衍生出諸多的情緒困擾問題，甚至影響了大學生的心理健康。本節即探討現今大學生所面臨哪些類型的壓力、情緒困擾問題，和現今大學生可如何運用書目療法，來紓解自身的壓力與情緒困擾問題。

一、現今大學生面臨的壓力

根據臺灣全國自殺防治中心統計，2015年至2020年企圖自殺者以15到24歲者的成長率最高，而大學校園內自殺致死人數，更是達到10年來新高峰。大學生的心理健康危機，此反映出整個社會的警訊。而在全國自殺通報中，還在就學階段的15到24歲年輕人也有超過6300人(林倖妃、黃適敏，2020)。現今社會已有許多研究大學生壓力的文獻，其中除了將壓力來源分門別類外，還使用大學生的年級來加以區分，以利於探討年級和壓力種類之間的關係，發現隨著年級的不同，主要面臨的壓力也會不同，以及大學生在面對壓力時會如何因應。大學生面臨的壓力與情緒困擾問題大致上可以分為以下八種。

(一) 發展認同感

自我期許、自我接納、了解自己並展現個人能力，對自我身材外貌的喜惡，以及探索個人之性別與性傾向，進而建立個人的自我概念、自信心、自我人生目標與方向和自我價值的肯定，以及尋求社會對自己的認同(林淑惠、王韞臻，2009；陳書梅、張簡碧芬，2013；陳書梅，2014)。

(二) 不明原因之情緒低潮、負面情緒調適

沒有為什麼、不知原因的週期性情緒低潮、或是即使事情解決後仍無法釋懷的沮喪心情，若大學生無法調適好自身的負面情緒，除了會影響個人的

身心健康外，嚴重甚至會影響到他人(陳書梅、張簡碧芬，2013；陳書梅，2014)。

(三) 學業壓力

大學的選課、授課與考試方式皆與以往高中有所不同，因此容易有適應不良的問題。學業與課外活動的時間分配不當，造成生活作息不規律，或是過於沉溺於社團活動與其他娛樂事物，而耽誤學業等(陳書梅、洪新柔，2012；陳書梅、張簡碧芬，2013)。

(四) 家庭關係

家庭互動、與家人溝通、手足之間的相處(林淑惠、王韞臻，2009；陳書梅、張簡碧芬，2014)。

(五) 人際關係

結交新的朋友、保持與舊友的聯繫、與同學間的溝通相處，以及團隊合作等(陳書梅、洪新柔，2012；陳書梅、張簡碧芬，2014)。

(六) 感情問題

指與他人交往，包括失戀、單戀、情人之間的相處、性方面的困擾等(陳書梅、洪新柔，2012；陳書梅、張簡碧芬，2014)。

(七) 生涯規劃問題

個人興趣與能力發展，如轉系與大學重考問題，或是畢業後要繼續升學或就業，在探索、規劃個人未來生涯發展時，常陷於抉擇與取捨間的兩難(陳書梅、張簡碧芬，2013、2014)。

(八) 失落與死亡

指的是當人失去曾經擁有的重要人、事、物，而產生的負向情緒，即為「失落」，至於「失落事件」則是指突然遭受的變故，如日常生活中的遺失、失去，抑或是親朋好友的死亡等(陳書梅，2014)。

至於各年級主要面臨的壓力，一年級新生為人際關係問題，剛到新環境，人際關係會影響到後面大學的生活，所以最為在乎。二年級，則是人際和學業與感

情問題。三年級，感情問題與生涯規劃。四年級，生涯規劃，因畢業在即，必須做出要繼續升學或是踏入職場的決定(林淑惠、王韞臻，2009；陳書梅、張簡碧芬，2013)。

王春展與潘婉瑜(2006)指出大學生在面對壓力時主要採取的因應方法如下：

(一)認知調整：藉由正向思考來改變想法，如想像美好事物、安慰自己、盡量往好處想、冷靜分析現況等。(二)放鬆分心：從事轉移注意力讓自己放鬆的事。(三)尋求社會支持：尋求他人的認同，來緩和情緒，如找人抱怨發牢騷、尋求對象支持、傾訴委屈、討論交換意見等。(四)問題解決：理性思考，積極尋求問題解決的方法與方向，如積極面對問題、蒐集資料來解決、訂定計畫來處理、想辦法預防下次等。(五)情緒發洩：使用情緒化行為來發洩不愉快情緒，如丟/摔東西、打布偶或搥牆壁、放聲哭泣等。

綜合上述可知，現今大學生所面臨的壓力以發展認同感、不明原因之情緒低潮、學業壓力、家庭關係、人際關係、感情問題、生涯規劃問題、失落與死亡等八大類為主。其中，多數的大一生主要面對的壓力為人際關係，多數大四生主要面對的壓力則是生涯規劃問題。此外，因為上述所提到的壓力來源，而產生負面情緒，例如緊張、煩躁、焦慮等，皆會影響其心理健康，所以大學生面臨的壓力與情緒困擾問題，值得我們關注。最後，大學生對於壓力的因應方法可以分為認知調整、放鬆分心、尋求社會支持、問題解決、情緒發洩，共五種外，書目療法其實也為因應方法的一種。

二、書目療法與大學生的壓力與情緒困擾問題

王春展與潘婉瑜(2006)表示大學生在面對壓力時較傾向於自行解決，而不是向他人求助，更別說尋求學校輔導室或是心理專家的幫助，其原因可能為自尊心作祟，或是跟他人分享自身的情緒問題時，會覺得尷尬、難為情。而大學心理輔導中心的輔導老師人力不足，也是學校重要他人無法發揮輔導功能的因素之一(陳書梅，2020)。而書目療法主要的意涵為當大學生感到壓力，或是碰到情緒困擾問題，而產生負面情緒時，可藉由與適合的情緒療癒素材互動，經歷認同、淨

化、領悟等歷程，進而抒發心理的負面情緒，提升心理的健康與挫折復原力(陳書梅，2014、2022)，且書目療法還具有及時性、無壓力、無顧慮、無強制、無代價、高保密性、不涉及隱私、不傷自尊等獨特優勢，卻依舊可讓當事人透過閱讀紓解壓力與療癒負向情緒，擁有新的思考方式，相較於心理諮詢和藥物治療，更易被大學生接受和認可(陳書梅、張簡碧芬，2014；陳書梅，2020)。

陳書梅與洪新柔(2012)指出大學生在選擇閱讀素材時，會依照個人的興趣喜好、情緒困擾類型、人格特質、生活背景、閱讀能力，或是他人推薦、閱讀素材本身的內容主題、作者是誰、外在品質等，來選擇要閱讀哪一本素材。

由上述研究可知，現今大學生面對自身壓力與情緒困擾問題的態度、因應方法、書目療法適合大學生的原因，以及如何促進大學生利用圖書館內的閱讀素材來進行書目療法，以紓解自身的壓力和情緒困擾問題。

第二節 書目療法與大學生

此節以書目療法的定義與內涵開始，分別由時間與國家別，彙整相關文獻。其次是介紹書目療法的類型，依照不同的標準來分門別類。最後為敘述書目療法的情緒療癒原理，不同學者提出的經歷階段期數、名稱與順序不盡相同。

一、書目療法的定義與內涵

目前書目療法的英文為“bibliotherapy”一詞較普遍使用，該字衍生自希臘文 *biblion*(圖書)與 *therapeia*(療癒)二字。在中文譯名方面，書目療法又可稱為「療癒閱讀」(healing reading)、「閱讀療法」(reading therapy)、「讀書治療」(reading therapy)、「資訊療法」(information therapy)等(陳書梅，2008a)。

Brewster(2009)指出，書目療法的意涵乃是：「使用書籍來改善心理健康和促進健康是圖書館界長期以來公認的概念」。陳書梅(2008a)提到，以閱讀來療癒情緒這個概念最早可追溯到早期 13 世紀的西方世界，當時的人們會藉由閱讀宗教書籍來紓解負面情緒，例如醫院聘請神父來頌讀《可蘭經》給病患聽，可協助病

患舒緩因疾病所產生的負面情緒。至於書目療法早期在圖書館的應用則可以在 Jones(2006)的文獻中看到，從古希臘時期的圖書館開始，那時的館員使用宗教和道德相關的書籍，協助感到精神與心理有障礙的人們處理相關的問題。而中國早期也有相似的概念，像是夏商周時期，用文學作品來療癒患者之苦，或是清代的張潮提出「書本草」這個詞，皆為東方世界也有書目療法基本概念的證據(王波，2004)。到了 18、19 世紀，書目療法開始盛行於歐洲國家，且多應用於各國的精神醫院，提供的書目也不再局限於宗教類書籍(陳書梅，2008a)。

美國在第一次世界大戰即將結束時，建立了許多圖書館在退伍軍人醫院裡，同時實施書目療法來輔助治療遭受戰後心理創傷的退伍軍人，此需求也持續性的增加(McLaine，2015)。

在 1920 年代初期，在美國退伍軍人管理醫院的首席圖書館員即使用書籍來治療美非戰爭(African American War)後，美國退伍軍人的心理和生理需求(Jones，2006)。同時，自 1920 年以來英國醫院圖書館的館員也針對長期的住院患者，對其使用書目療法，通常患者會因長期住院而心灰意冷，因此館員藉由書目療法來讓患者轉移注意力、放鬆、自我提升等(Brewster，2009)。

從書目療法相關文獻中可知，美國從 1950 年代開始，各公共圖書館甚至是教育界皆開始提供發展性書目療法服務(bibliotherapeutic service)，至於 1960 到 1970 年代間，在美國圖書館學會(American Library Association，ALA)的支持下，書目療法蓬勃發展，並在期間舉辦了許多相關課程、專題研究、會議等，到 1980 年代後期，美國開始將書目療法的受眾轉向於弱勢族群。19 世紀到 20 世紀初的書目療法使用對象從醫院一般患者及心理疾病患者逐漸轉向，到 20 世紀中，則開始針對肢障者、移民、老人等提供書目療法服務，而近 21 世紀初，美國天災人禍頻傳，例如：森林大火、颶風災害、911 恐怖攻擊、黑人平權運動等，人們發現療癒心靈層面的重要性，國家重視書目療法的程度大幅提升。此外，英國自 1960 至 1970 年間成立了「醫院圖書館與身心障礙者閱讀團體」，從那時開始英國各醫院圖書館也開始施行書目療法，而於 1980 年代因書目療法相關領域人士

積極的召開、參與相關會議，以利於書目療法分會的成立，也是在此時將重點書目療法實施的對象放在兒童情緒困擾問題上，至於 2000 年代開始，英國公共圖書館開始發展書目療法相關服務計畫，2003 年從英國威爾斯開始了名為「處方書」(Books on Prescription Scheme)的一系列全國性書目療法計畫，公共圖書館與醫療相關部門、政府衛生福利部等機構合作，整理出適合心理疾病患者閱讀之心理自助書，並將之置於網站中，供社會大眾參考（陳書梅，2008a；洪新柔，2009；張簡碧芬，2010；于美真，2019）。

由上述可知，美國與英國書目療法發展過程可以說是極其相似，且皆會因時間、社會氛圍，以至於書目療法主要針對的議題、對象，甚至是施行者也會有所不一樣，像是醫院圖書館因戰爭而與醫療專業人員合作的書目療法服務，以及由圖書館提供適合書單給讀者閱讀的相關服務等（陳書梅，2008a）。

Sturm(2003)認為，所謂的書目療法其實就是讀者諮詢加上情感幫助，透過精心挑選的閱讀素材來協助讀者解決自身的個人問題，至於要如何幫助讀者找到適合自己的讀物，則可分為以下三點：讀者過去的生活經驗、讀者的閱讀偏好、讀者過去的閱讀歷史等。除此之外，Sturm(2003)也提到了書目療法的過程，首先弄清楚讀者究竟想要什麼，再去了解讀者的需要，而後是尋找讀物故事內容與讀者相符的地方，或是將兩者進行比對，最後則是透過讓讀者做選擇來觀察、了解此讀者真正的需求。

Brewster(2008)表示：「文學能喚起人的情緒且具有療癒的作用」。書目療法的重點應該集中於人與書的連結或是與文學互動的感覺，經由閱讀而感到滿足與被理解，有些人甚至因為閱讀了小說進而改變生活。另外，還提到了六個施行書目療法的目的：(一)向讀者表明他們不是第一個遇到問題的人。(二)有多種解決方案的可能性。(三)幫助讀者了解特定情況下人們的基本動機。(四)以人為視角了解、體驗其中的價值觀。(五)呈現解決問題所需的事實。(六)鼓勵讀者正視與切實際面對自己的處境。此外，有相當的可能會因為識字能力、語言、文化的不同，造成施行的阻礙，甚至無法發揮書目療法處方書相關計畫預期的效用

(Brewster, 2008)。

根據 1961 年出版的《韋氏第三版新國際辭典》(Webster's Third New International Dictionary)，書目療法指的是利用經過選擇適合讀者的閱讀素材，以作為醫學方面的輔助治療；或當作個人解決問題時的參考(引自，陳書梅，2008b)。1966 年，美國圖書館學會(American Library Association, ALA)則根據上述的定義，認為書目療法是一種輔助治療心理疾病的方式，同時也是一般人在遇到情緒困擾問題時，可使用的一種情緒療癒方式，而圖書館館員則可提供適合讀者的閱讀相關建議來協助對方解決其情緒困擾問題(陳書梅、洪新柔，2012)。

中國學者王波(2004)表示閱讀療法就是以文獻為媒介，將閱讀作為保健養生以及輔助治療疾病的手段，使自己或幫助他人通過對文獻內容的學習、討論和領悟、養護或恢復身心健康的一種方法。

在《圖書館學與資訊科學大辭典》中則指出書目療法是在專業人員的引導下，採用計畫、指導、控制的閱讀方式，藉由讀者與文獻之互動，以減輕其心理或其他方面的問題。

英國薩賽克斯大學 University of Sussex 的研究發現，閱讀能輕鬆減少 68% 的壓力，只需六分鐘靜靜閱讀，就能減慢閱讀者的心律、緩解肌肉緊張。一星期花 30 分鐘(以上)閱讀的人，對於他人的情緒能有更好的感知力，而且相較不閱讀的人，產生憂鬱的機率低了 21%，自信感也提升 10%(翁韻純，2018；黃維德，2019)。事實上，閱讀具有以下幾種功能，(一)增智，藉由閱讀來增進自身的智慧與知識。(二)娛心，將閱讀當作紓解壓力的休閒娛樂。(三)怡情養性，透過閱讀來進行自我療癒，找回面對問題的勇氣與能量(陳書梅，2010；李光臨，2019)。

二、書目療法的類型

書目療法分成很多種類型，以下分類整理主要源自於陳書梅(2008a、2008b、2022)之文獻。分類的標準能依據適用的對象，分成發展性書目療法(developmental bibliotherapy)、臨床性書目療法(clinical bibliotherapy)；依據施行時是否有人帶領，分為閱讀式書目療法(reading bibliotherapy)、互動式書目療法

(interactive bibliotherapy)；依據參加書目療法的人數多寡，分為個別式書目療法(individual bibliotherapy)、團體式書目療法(group bibliotherapy)，而以上這些書目療法皆可交叉使用，例如：發展性互動式書目療法、發展性閱讀式書目療法、臨床性互動式書目療法和臨床性閱讀式書目療法等。

(一) 發展性書目療法

又稱保健性書目療法(hygienic bibliotherapy)、隱性書目療法(implicit bibliotherapy)、教育性書目療法(educational bibliotherapy)、書目療法藝術(art of bibliotherapy)(陳書梅，2008a、2008b)。適用於一般讀者，其主旨在於日常生活中遇到情緒困擾問題時，能透過閱讀與故事內容互動，並發生療癒的過程，以至於保持且維持心理的健康，既不屬於侵入性也不屬於醫療性，即為發展性書目療法，而負責提供合適的閱讀素材人選為了解讀者需求、熟悉圖書相關素材、富有同理心，即可成為發展性書目療法的提供者，例如圖書館館員、教師、社會工作者、當事人等(Sturm，2003；陳書梅，2008a、2008b、2013、2017、2020、2022)。

(二) 臨床性書目療法

又稱顯性書目療法(explicit bibliotherapy)、書目療法科學(science of bibliotherapy)(陳書梅，2008a、2008b)。適用於經醫師診斷患有重度情緒困擾、心理疾病等患者，藉由臨床性書目療法治療後恢復健康，且療癒過程發生在治療師與患者的對話討論中，即屬於臨床性書目療法，屬於正式的侵入性治療，提供者則可能為醫院、醫師、醫療團隊、心理醫生等，需經過提供者的診斷，才能開出適合患者的療癒書單(Sturm，2003；陳書梅，2008a、2008b、2017、2022；洪新柔，2009)。

(三) 閱讀式書目療法

又稱非互動式書目療法，指的是讀者在接受書目療法施行者提供的情緒療癒素材後，透過自行閱讀和素材互動，沒有施行者的介入，沒有和他人的討

論，自行經歷情緒療癒三階段，此類型的書目療法重點則在於讀者與閱讀的素材兩者(陳書梅，2008a、2008b、2017、2022)。

(四) 互動式書目療法

發生在讀者個人在閱讀的過程中或閱讀完素材後，並在施行者的帶領下和素材互動，例如分享、討論自身的閱讀心得等，可讓讀者更順利的了解素材的主要意涵，進而獲得不同且正向的想法與觀點，此書目療法重點在於讀者、施行者、閱讀素材三者之間的融合(陳書梅，2008a、2008b、2017、2022；洪新柔，2009)。

(五) 個別式書目療法

指的是讀者與施行者，進行一對一、個別的書目療法，也可以作為一種閱讀指導服務的延伸(陳書梅，2008a、2008b、2022；洪新柔，2009)。

(六) 團體式書目療法

由一位施行者引導多位讀者，進行書目療法，與讀者們一起閱讀討論素材之互動為重點，透過團體活動來達到書目療法的情緒療癒效用(陳書梅，2008a、2008b、2017、2022；洪新柔，2009)。

根據上述內容整理如表 2-1 至表 2-3。由表 2-1 可見發展性書目療法與臨床性書目療法在適用情境、對象、施行者、施行場域、介入程度的不同。

表 2-1 發展性書目療法與臨床性書目療法比較表

項目	發展性書目療法	臨床性書目療法
適用情境	日常生活	專業心理治療
適用對象	無心理疾病的一般人	診斷結果有心理疾病之對象
施行者	由熟悉圖書資訊資源與富有同理心者施行，如當事人自己、父母、教師、社會工作者、心理諮商師或專業圖書館館員等	以圖書資訊資源為輔助性工具，開列適當之素材，讓當事人有計畫地閱讀，如醫師、心理師、社會工作者及圖書館館員等專業人員共組團隊
施行場域	一般家庭、學校或公共圖書館	醫院、或其他醫療等相關專業機構

介入程度	非正式介入模式	正式介入模式
------	---------	--------

而表 2-2 則比較了閱讀式書目療法，與互動式書目療法的異同之處。

表 2-2 閱讀式書目療法與互動式書目療法比較表

項目	閱讀式書目療法	互動式書目療法
施行者/提供素材者	由當事人自己、親友、圖書館館員、教師或心理諮商師等專業人員推薦讀者具情緒療癒效用之圖書資訊資源	
施行者之涉入程度	透過自行閱讀而與素材內容互動	在施行者的帶領下和素材互動，例如分享、討論自身的閱讀心得等，可讓讀者更順利的了解素材的主要意涵，進而獲得不同且正向的想法與觀點
重視因素	施行者提供適當之圖書資訊資源，其療效產生的過程在於閱讀本身	強調圖書資訊資源、讀者及施行者三者間之關係

最後表 2-3 表達了如何用參與者人數多寡來區分個別式書目療法，與團體式書目療法。

表 2-3 個別式書目療法與團體式書目療法比較表

項目	個別式書目療法	團體式書目療法
參與者人數多寡	由受過專業訓練之圖書館館員或專業人員與讀者一對一進行，可視為閱讀指導服務之延伸	以團體方式進行，由一位書目治療師來帶領團體，透過閱讀與群體互動的方式來達到情緒療癒功能

三、書目療法情緒療癒歷程

陳書梅(2008a)表示閱讀能讓讀者產生情感、興趣、記憶、思維等心理現象，此種歷程即是讀者對文字內容的理解，並與作者產生共鳴的過程。在閱讀時，讀者可以藉由與素材內容互動，進而與作者對話，進而從作者的觀點出發，來了解個人以外的世界。

書目療法之所以可以產生情緒療癒的效用，是因為在讀者與素材互動後，經

歷各種心理歷程，才得以紓解情緒、療癒情緒等。本段落將會整理不同學者對於書目療法心理歷程應該分為幾種過程，先後順序為何，過程的名稱與其意義分別是什麼，加以分析探討。其中最常見的是分為三種心理歷程：認同、淨化、領悟。而在國外的文獻中則可發現除了分成三種類外還能分成兩種，甚至是四種心理歷程，且其順序也會有些許的不同，但各心理歷程的實際內涵則大致相同。

Sturm(2003)的文章中提到書目療法的前提應該為讀者會認同出書中與自己情況相似的人物角色，並以旁觀者的角度來觀察此人物，與人物如何解決正面臨的問題，從中學習新的應對機制，以利於實際使用在自己的真實情況上，藉此產生情感的釋放、淨化，進而帶來新的成長和發展。此文章中的心理歷程則可以分為四種：認同、領悟、感情淨化、成長。Jones(2006)則提到一樣三類別，但命名方式不同的心理歷程。首先，當讀者與書中角色有同樣的問題時，就會產生認同與投射，再來，當書中角色解決了問題時，讀者會為此發洩與宣洩不好的情緒，最後，讀者會反思自身的處境，並將書中角色的解決方案內化時，就會產生領悟。此心理歷程則可以分成三種：認同與投射(projection)、發洩(abreaction)與淨化、領悟。Brewster(2009)的論點與上述大致相同，唯一不同的是他將投射獨立出來，變成四種心理歷程，其過程為先與人物或事件產生認同，再將自己的情緒投射在其中，並透過面對情況來宣洩、淨化情緒，最後藉由情感意識來創造歸屬感，也就是所謂的領悟，這樣的心理歷程為：認同、投射、淨化、領悟。此外 İlbay(2016)提出了同為三種心理歷程卻順序不同的說法，為先提出領悟的建議，再通過認同來緩解，透過釋放和反應來舒緩壓抑的情緒，此心理歷程為：領悟、認同、淨化。

本研究採納最常見的認同、淨化、領悟等三種心理歷程，如下說明相關內容與舉例適合各心理歷程的深度訪談問題。

(一) 認同

又稱同情共感、共鳴、知音之感等。指的是當讀者在閱讀書本時，以完全瞭解書中內容為前提，因角色、情節和自身有相似之處，例如性別、年齡、成長環境、思想、遭遇的問題等，進而感同身受，便將自身投射至書中劇情，

藉此了解自己且知道自己並不孤單，而產生認同，進一步釐清、正視真正的問題，此外也能讓讀者更沉浸、投入在閱讀的書裡(陳書梅，2008a、2008b；洪新柔，2009；陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童，2013；陳倩兒，2016)。如想藉由深度訪談，協助受訪者梳理此書的主題、內容、重要情節、各角色的關係等，以利於進一步了解受訪者是否對書中角色感到認同，則可以試問例如：「這本故事的內容在講些什麼？」與「您覺得本故事的主角是誰？主角遭遇到了哪些情緒困擾問題？」等問題(陳書梅，2014、2022；陳書梅、張簡碧芬，2014；陳倩兒，2016)。

(二) 淨化

指的是讀者在經歷認同後，因投入書中內容，以旁觀者或是參與者的角度，跟著書中角色一起面對順境與逆境，將自身的負面情緒一併發洩、抒發出來，進而讓情緒依序回歸到正面、平穩的狀態，達到情緒淨化(陳書梅，2008a、2008b；洪新柔，2009；張簡碧芬，2010；陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童，2013；于美真，2019)。為利於了解書中角色所面臨的困境、如何面對與解決、對於最後的結果，角色的情緒與想法有什麼樣的改變等，相關的深度訪談問題則有：「主角在面對事件的到來與解決後，心境上有什麼轉變？」等關於情緒方面的問題(陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童，2013；陳書梅，2014、2022；陳書梅、張簡碧芬，2014)。

(三) 領悟

指的是在閱讀完書本後，正確理解故事的一切，而產生新的觀點、思考方式或是藉此釐清自身的問題與解決方法，並實際的應用在現實生活中，學習去面對、正視它，同時促進個人的成長(陳書梅，2008a、2008b、2013；洪新柔，2009；張簡碧芬，2010；陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童，2013；周士茹，2018)。「當您面對類似故事角色人物的情緒困擾問題時您會怎麼做？為什麼？」、「您對這個故事的整體看法為何？故事的內容帶給您什麼樣的啟發？如果要用一個字或是一句話來形容這本書，你會想要用

什麼來形容？為什麼？」等問題，則是為了了解受訪者是否有經歷領悟之歷程，如經由上述問題，來引導受訪者如何換位思考，和省思如果是他會如何面對與書中相似的狀況，會有什麼樣的想法與作為，或了解受訪者是否藉由閱讀，學習到書中值得效法的正向態度與解決問題的方法(陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童，2013；陳書梅，2022；陳書梅、張簡碧芬，2014)。

此外，還能透過詢問其他問題，例如：「閱讀時是否有印象深刻或難忘的情節，為什麼？」、「你最喜歡書中哪一個角色，為什麼？」，引導受訪者透過分享個人的喜好，建立與此書的連結，而受訪者的回答，則可能符合認同、淨化、領悟中的任一種(陳倩兒，2016；陳書梅，2022)。

四、書目療法與情緒療癒素材

陳書梅(2022)指出書目療法並非適用於任何人，若讀者對於文字或相關的資源缺乏感受力，則無法透過書目療法來達到情緒療癒，而適用的情緒療癒素材，也會因為讀者當下情緒狀態、問題與壓力的不同，有所不一樣，如情緒療癒素材無法貼切讀者的需求，則會無法顯示出此素材的情緒療癒效用，更不用說選了不適當的素材，可能造成讀者更深陷於負面情緒中。

而陳書梅在 2022 年國家圖書館出版的《圖書館書目療法服務指引》中，提出選擇適合的文學作品作為情緒療癒素材，可從以下六點特性的來切入：(一)情節，指的是書中情節的發生須符合時間軸與邏輯，宜有鮮明的起承轉合。(二)角色，書中角色為實體或虛構皆可，但其行為須真實到讓讀者產生連結，如從角色身上看見自己。(三)背景，所指的是書中內容發生於什麼樣的背景設定，除了要與情節相扣外，最好能與讀者的生活經歷相通，使讀者容易以此產生共鳴。(四)主題，為此書想傳達的價值觀與想法，且可藉由明示與暗示兩種方式傳達。(五)敘事觀點，指的是以誰的視角來書寫、講述此書，且會連帶影響書本的可信度。(六)風格，包含了此書內容的呈現，例用字深淺、是否有圖畫穿插、整本書籍的長短等。綜合上述可知，無論是素材提供者，或是讀者本身，在選擇情緒療癒素

材時，都應考慮以上六點，與衡量自身情況，來選擇適合自己的素材，以利於舒緩自身的情緒。

第三節 書目療法於圖書館的應用

現今許多大學圖書館為因應大學生的需求，由「知識殿堂」演進為「心靈療癒所」，除了擁有教育性、知識性、傳播性的功能外，施行書目療法服務也變成大學圖書館應具備的項目之一(李光臨，2019)。此章節從書目療法服務於臺灣各大學圖書館的應用切入，介紹書目療法服務在各大學圖書館發展的歷史與情況等，而後延伸到書目療法服務在海外圖書館的發展，在美國、英國、澳洲、中國大陸，各地對書目療法的看法、實際運用與未來的趨勢，皆為本章分析討論的重點。

一、書目療法服務於臺灣各大學圖書館之應用

陳書梅(2017)指出在臺灣各大學圖書館所施行書目療法服務的方式大致可分為四種類型：(一)書目療法實體專區或專櫃的設置。(二)舉辦以情緒療癒素材為主題的書展、影展、音樂展等。(三)施行網路閱讀式書目療法服務，如藉由圖書館網頁、社群網站，提供情緒療癒素材相關書目清單。(四)舉行情緒療癒與促進心理健康的相關講座、論壇等。其中，在大學圖書館提供書目療法服務的先驅為國立清華大學南大校區(原國立新竹教育大學)圖書館，其在2008年1月館內成立的「書目療癒區」，專門陳列情緒療癒素材，展開常態性的書目療法服務。並將其命名為「心靈驛站」，成立宗旨在於提供讀者心靈休憩及充電的服務，也是圖書館和館員可以主動提供情緒療癒素材、吸引更多讀者進入圖書館的途徑，是對圖書館、館員及讀者三贏的服務(于美真、張金玲、吳育美，2008)。此外，根據陳書梅(2020、2022)於《中華民國一〇八年圖書館年鑑》、《圖書館書目療法服務指引》所述，在2011至2021年間，大學圖書館內設置較規模的專區者，如國立清華大學、國立中正大學都有設置書目療法專區外，國立臺灣大學總圖書館在2021年初，為因應2020年11月當時發生的一連串大學生輕生事件，成立了

「輕閱讀區」，和舉辦常設展「人生索書號」，並挑選適合的書籍，來針對、解決大學生常見的情緒困擾問題，同時，該校社會科學院辜振甫先生紀念圖書館也在同年 3 月，設置名為「讓陽光照進來-心靈療癒書房」的書目療法專區，希望可以藉此提供常態性的書目療法服務；至於曾經辦理相關主題圖書展則包含東海大學圖書館，李光臨(2019)表示在 2019 年間，藉由陳書梅教授分享的專業經驗下，舉辦了「書目療法，遇見幸福：情緒療癒圖書暨電影特展」；另外，國立中央大學也曾辦理過相關的主題展覽；至於在大學圖書館網頁中有列舉情緒療癒書單的學校，則包括國立臺灣大學、國立臺北教育大學、中山醫學大學等；而曾為圖書館館員特別辦理相關研習課程者，則有國立中正大學圖書館。

由上述文獻可知，臺灣一些大學圖書館已經開始推廣、運用書目療法的理念，展開書目療法服務，服務內容包含了設置實體專區、舉辦相關展覽、直接融入課程中，為的都是向大學生提供各式各樣的管道來體驗圖書館所施行的書目療法服務。

二、書目療法服務於海外圖書館之發展

在不同國家使用的書目療法也會有些許的不同，以下整理中國大陸、美國、英國、澳洲等國家，在各圖書館中實際使用、推展書目療法服務的案例。

(一) 中國大陸

中國大陸是從 90 年代初期，開始書目療法的相關研究。文獻所提到的書目療法在大學圖書館應用的相關措施與趨勢(張媛，2015；李中慧，2016；吳丹，2017；郝素珍、王曉麗，2018)彙整如下四點：(一)建立書目療法綜合服務機構。(二)建立專屬書目療法的閱覽室。(三)組織大型讀書活動。(四)建立健康閱讀網路諮詢平臺、讀書網站、網上心理諮詢服務站等，網路環境下的新型服務。

康芳芳(2019)指出蘇州大學圖書館在 2014 到 2016 年間，舉辦的閱讀療法讀者活動為：(一)藉由活動的舉辦來引起讀者的興趣。(二)依照讀者的不同來推薦不同的閱讀素材。(三)舉行實體讀書會。(四)定期追蹤上述活動對於讀

者的影響。

(二) 美國

根據美國大學健康學會(American College Health Association)的相關統計可知，自 1950 年開始，15 至 24 歲的自殺率成長了近三倍之多，在大學生的死亡原因則排名第二。另外，《Depression and Anxiety》報導指出，在一個美國大學與其學生的統計調查中，會發現其中曾有過自殺念頭的學生有 20%，而真的會付諸實際作為的有 9%，此外，會選擇使用自殘的行為來表達的也有近 20%，其患有心理相關疾病的學生則高達 25%。一項以堪薩斯州立大學(Kansas State University)學生為研究對象，其研究發現大學生問題除了常見的情緒問題、學習問題、人際關係問題、生涯問題外，過度飲食之飲食習慣問題、有自殺意圖等之自我傷害問題及酗酒、嗑藥等物質成癮問題等，也都是時下美國大學生正在面對的(Robertson, 2006)。

美國奧勒岡州立大學(Oregon State University, OSE)的教育學院與大學圖書館一起合作，共同研發和書目療法相關的教育計劃，希望藉由閱讀圖書促進學生發展和解決個人問題，且為此還成立了專屬的網站(McMillen, 2006)。

(三) 英國

2013 年開始的處方書計畫，源自於 2005 年的威爾斯處方書計畫(Book Prescription Wales, BPW)，為英國最普遍的書目療法服務模式，其內容為公共圖書館廣泛的使用心理自助書籍當作處方書，以此協助讀者的個人心理健康(Brewster, 2009)。

牛津布魯克斯大學(Oxford Brookes University)設立了一個書目療法計劃，用來支持患有輕度至中度焦慮、抑鬱或面臨常見情緒困難問題的學生。牛津布魯克斯大學圖書館(Oxford Brookes University Library)的網頁上則除了提供書目療法的網路資訊服務外，還提供了相關的轉介資料和自助資訊，且放置了圖書館推薦的書目清單來協助大學生所面臨的相關議題，例如喪親、思鄉病、人際關係問題、心情低落、害怕失敗等。學生可在學校圖書館借閱到書

單內的任何書籍，同時牛津布魯克斯大學也為學生提供免費且保密的諮詢服務，希望學生能夠透過書目療法與專業輔導人員對談，擁有較快樂的大學生活。

(四) 澳洲

「新南威爾斯州處方書」(NSW Books on Prescription)是由澳洲新南威爾斯州中西部圖書館(Central West Libraries)，與農村和偏遠地區心理健康中心(Centre for Rural and Remote Mental Health)合作的一項計畫，且獲得英國閱讀機構許可，從2014年開始實施，此計畫就像是一本書目療法的指引手冊，由健康照護工作者編輯與選書，內容提供提升幸福感與挫折復原力的辦法等。此處方書選擇了一系列涵蓋常見心理健康狀況，且以經過認可，適合澳洲民眾的書籍作為書單，除了可以在指定的公共圖書館借閱，還可以透過專門網站來使用，而書單內容則有和壓力、焦慮、完美主義、抑鬱症、飲食失調症、恐慌症、囤積症、睡眠問題等議題相關的書籍(Scott、Donna、Hazel & David, 2018)。

第四節 經典文學作品《小王子》

《小王子》為二十世紀法國最佳圖書之一，同時也是目前擁有最多讀者和譯本的法語圖書(廖綉玉，2019)，本節詳述其作者生平、創作此書的背景故事與作者透過書中內容想傳達給讀者的訊息外，同時提及了關於《小王子》不同種譯本之相關研究。

一、作者介紹與成書背景

1900年6月29日，安東尼·聖修伯里(Antoine de Saint-Exupery)生於法國東南部大城里昂(Lyon)的貴族家庭。1921年，聖修伯里開始了軍旅生涯，接受飛行員訓練，取得飛行執照，並於1923年退役。1926年，他進入法國航空郵遞公司拉特克埃(Latécoère)任職，也在這個時候開始提筆寫作。1935年12月，聖修

伯里打算創下從法國巴黎飛往越南西貢(Saigon, 現胡志明市)的飛行速度紀錄, 聖修伯里與機師普雷沃(André Prévot)在撒哈拉沙漠東北部分的利比亞沙漠(Libyan Desert)墜機, 2 個人都奇蹟倖存, 但面臨嚴重脫水, 幸好墜機後的第四天, 一位騎著駱駝的貝都因人發現了他們, 並治療好了脫水以拯救他們的生命, 而他將這段瀕臨死亡的經歷寫在《風沙星辰》(Terre des hommes)和《小王子》裡。1940 年, 納粹德國打敗法國, 親納粹的維希政府(Régime de Vichy)成立, 聖修伯里決定離開法國, 前往美國紐約。1942 年 10 月, 聖修伯里在美國紐約完成了《小王子》手稿。1943 年 4 月 6 日,《小王子》在美國以英文和法文出版, 英文版印刷了 525 本, 法文版印刷了 260 本。當時因為《小王子》的觀點和言論, 遭到法國維希政府禁了此書, 1943 年, 聖修伯里重返歐洲戰場。1944 年 7 月 31 日, 聖修伯里駕駛洛克希德偵查型 P-38 閃電式戰鬥機(Lockheed Lightning P-38), 從法國科西嘉島(Corsica)起飛前往故鄉里昂偵查時離奇失蹤。1950 年 5 月, 聖修伯里的名字出現在空軍將士陣亡名單, 且註明著:「1944 年 7 月 31 日, 在執行勘察任務返航時, 為被侵占的祖國光榮犧牲。」, 雖然聖修伯里的遺體至今未被發現, 但法國巴黎先賢祠(Panthéon)以刻有聖修伯里名字的紀念碑表揚其貢獻。直到第二次世界大戰(1939-1945)結束後, 1946 年,《小王子》才得以在法國本土正式出版(博客來網路書店, 2010; 廖綉玉, 2019; 閱讀 夏 LaLa, 2021)。

《小王子》的完稿和出版皆於第二次世界大戰期間, 黃雅莉(2014)指出作者聖修伯里在那段期間親身經歷了希特勒及其他國家的極權獨裁者對於權力的濫用, 以及人們對權力的崇拜, 造成人與人之間的關係開始產生變化, 道德和良知漸漸被個人欲望所吞噬, 在這樣的時代背景之下, 他將對和平的嚮往, 對戰爭的厭倦, 透過《小王子》展現的一覽無遺。

《小王子》為目前擁有最多讀者和譯本的法語小說, 曾入選為二十世紀法國最佳圖書、世界報 20 世紀百大書籍(Les cent livres du siècle)等, 在 2019 年更獲頒雨果獎最佳中篇小說獎(1944 Retro Hugo Award for Best Novella)。它有 250 多種語言的譯本, 還是少數幾本譯成拉丁文的現代圖書。《小王子》出版以來, 全

世界迄今銷售逾 2 億本，每年銷售 100 多萬冊，更被廣泛改編為廣播劇、舞臺劇、電影、電視劇、芭蕾舞劇、歌劇等(博客來網路書店，2010；廖綉玉，2019)，此外聯合文學 unitas 生活誌在 2020 年專訪到《小王子》作者聖修伯里的甥孫，同時擔任「聖修伯里遺產管理委員會」總監的 Olivier d'Agay，他在訪談中表示對於《小王子》這本書並沒有受到時間潮流的影響，而感到非常的訝異，不論是透過實體紙本書、數位電子書、線上閱讀等，都仍擁有著大量的書迷，且也不會因為語言翻譯的問題，削弱此書的影響力，它始終、依舊保持著一股神奇的吸引力。

二、內容敘述與傳達的訊息

此書是由作者自身的經驗出發，故事的開頭，放了一幅小孩的插畫，小孩畫的是「一條吞了一頭大象的蛇」，看在大人眼裡不過就是「一頂帽子」，由此顯現出小孩與大人的不同，小孩擁有無限的想像力，大人卻把一切變狹隘。故事主要可以分成三個部分，第一個是作者自述自己(即飛行員)因為飛機故障必須迫降在撒哈拉沙漠中，但也因此遇見了來自 B612 星球的小王子，經交談後了解了小王子居住的星球，以及小王子來到地球原因。第二部分為小王子敘述自己在來到地球前拜訪了不同星球所發生的事，遇到了高傲的國王、愛慕虛榮的人、愁容滿面的酒鬼、精打細算的商人、只知道點亮街燈的點燈人、最後是與現實脫節的地理學家，到地球後則見到了會讓自己消逝的蛇、原來世界上不只一朵的玫瑰花和狐狸。最後一個部分為狐狸教會小王子什麼是馴養，並告訴他，他的玫瑰花之所以與眾不同的原因，而故事尾聲，小王子因為蛇不得不與飛行員告別，無論小王子如何告訴飛行員他只是無法帶著外在軀殼回到自己的星球而已，並不是真的死去，但在小王子離開後，飛行員依舊傷心欲絕，深陷其中，並總期盼著總有一天會再次遇見小王子(聖修伯里，1995)。

王曼懸(2016)表示本書使用了大量的隱喻，例如：沙漠象徵地當時人們心中的荒蕪，狐狸象徵現實生活中的朋友，玫瑰花象徵愛情戀人關係，蛇則代表死亡與生命的消逝。至於小王子在遊歷個星球時遇到的國王、商人，分別象徵對權力

及金錢的慾望，藉此將成人世界的荒謬與追逐名利的可笑表露的淋漓盡致。黃雅莉(2014)指出《小王子》其實是一部非常特別的文學作品，內容透過散文般的抒情來表現兩位主角的孤獨之感，都因為無法改變現狀卻又不安於現狀而讓自己成為精神上的漂泊者，既迷惘又困惑，以至於全書的描寫中充斥著安靜又感傷的氣氛。藉由看似平淡的敘述、簡單的情節，與大量的隱喻和深刻的哲理形成強烈對比，也藉此呼籲大人們回歸童真的重要性，這也是作者深思熟慮構思的成果。張婉慈(2018)則提到作者其實是透過與小王子對話和聆聽對方的故事，進而得到些許不同的經驗與撫慰，就像是生命過程中的成長總伴隨著痛苦和收穫一樣，但《小王子》最令人著迷的地方還是在於同樣的故事在不同的年齡、不同世代、不同領域、不同生命故事的人眼中也有著各式各樣的解讀方式。

研究者在瀏覽各書評相關網站後發現，如同《小王子》作者聖修伯里在故事開始前所說的：「我願意將本書獻給當這位大人還是小孩的時候，所有的大人都曾經是個小孩，只是他們都忘了。」，閱讀過此書的讀者皆認為本書是獻給小孩的童書，期盼他們能保有那純真的童心，同時也是適合大人閱讀的小說，希望他們別遺忘了自己也曾經是小孩，與他們原先擁有的單純而美好的心，還有些許讀者認為如果你了解「關係」究竟為何，此關係包含親情、愛情、友情，或是為情所困、對於現況不滿意、對未來感到迷惘、覺得迷失了自我、忘了最初的初衷，甚至是對於生活感到無力等，都很適合來閱讀《小王子》這一本書，而聖修伯里的甥孫 Olivier d'Agay 則認為《小王子》的讀者群，主要可以分為在書中尋求慰藉的、希望可以從書中看見希望的、從書中尋找靈性方向等三大類，他自己也覺得閱讀這本書對心靈會有很大的益處外，其內容還提及了關於友誼、愛情、人生以及死亡的相關哲理，是一本適合一讀再讀的書(聯合文學 unitas 生活誌 編輯部，2020；林慕恩，2019；閱讀 夏 LaLa，2021；博客來網路書店，2010、2014)。

從相關書評中也能發覺讀者在閱讀《小王子》的同時，也經歷了情緒療癒效用三階段。其中，在認同方面，有讀者說到從書中看到了許多自己的生活、關係還有關於愛的盲點(博客來網路書店，2014)，在淨化方面，有讀者在看到書中的

小孩對於大人們的眼裡充斥著數字，而感到無比的無奈時，令他感慨萬分，對他而言，長大後的世界，一切的價值確實都用數字來衡量，但並不是因為他有多喜歡數字，只是別無選擇罷了，就如同書中的小孩那般無奈，甚至可以說長大後，「數字」是大家共同的敵人(SANDY, 2020)，最後，在領悟方面，則有讀者林慕恩(2019)表示全書他印象最深刻的地方是在小王子與玫瑰那一段，讓他領悟到人跟人之間的感情其實就是如此的簡單、明白、沒有太多的為什麼，純粹因為是我和他。

由此可知《小王子》是一本可讓讀者透過閱讀，經歷情緒療癒效用的書籍。除了上述所言，書本內容長度不會造成閱讀上的負擔、同時擁有文字敘述與圖畫使讀者閱讀時有畫面感、書中角色眾多且個性鮮明等(博客來網路書店, 2010、2014)，皆為使用此書作為研究指定讀物之原因。

三、版本類型和差異

書目療法素材要能產生療癒效用其實是有一定的選擇原則，和素材內容、用字遣詞與文化背景皆有相關，會影響讀者無法透過閱讀完整的理解其中的內涵，進而無法產生情緒療癒效用(Brewster, 2008；陳書梅, 2022)，因此，下列簡述了2016年王曼璇的《小王子》：轉譯中的陷阱研究。

《小王子》因其作者完稿時人在美國紐約，導致此書是在美國完成且最先出版，而出版的是由 Katherine Woods 譯的英文版本，至於原文法文版則一直到三年後才得以合法在法國出版。《小王子》問世出版順序不同於一般書籍，是先出版了英文譯本，之後才出版了法文原文版，造成到現在依舊有許多人以為《小王子》原文是英文，但事實卻不是如此。

王曼璇(2016)以《小王子》為研究文本，研究法譯中與英譯中兩種譯本的差異，並加以分類評析，探討故事內容經過轉譯後是否貼近原意，或是有出現誤翻、遺漏等翻譯上的問題。所謂的「轉譯」，以多數的《小王子》中譯本來說，為非譯自原文法文，而是由英譯本譯出，且大部分的讀者也鮮少知道此書的翻譯背景，經王曼璇閱讀不同譯本的《小王子》後，發現其實每一本譯本的風格都不太一樣，

從用字遣詞的精簡繁瑣程度，到是用白話或是文言來表達皆為不同，更不用說字、修辭和原文的差異更是不勝枚舉，假使譯者因受到「兒童文學」的影響，造成過於使用兒童語言來翻譯，或是相反的刻意想要討好成人讀者，而用較艱澀難懂的字詞翻譯，但其實原文法文的敘述手法並沒有這兩種的需求，是否在翻譯的過程中影響了中譯本應該呈現的樣貌、譯者在翻譯前就對原文有自己的假定，又或者譯者受到本地讀者既定的印象影響，皆會進而影響其譯文風格。

翻譯並非只是字面上的轉換，好的翻譯必須考量到語句通順和文學美感等細節，所以王曼璇(2016)將法中譯本及英中譯本進行對比評析，並探討轉譯過程中的語意、修辭、翻譯腔、翻譯策略為何等問題。所謂的語意指的是語意是否正確，是否有偏離原文的意思，為翻譯過程中評斷此譯文好壞的第一要點，修辭是指藉由修辭讓語意更精準、生動的傳遞作者想表現的原意，翻譯腔則是指翻譯時受到原文影響而使譯文不流暢，無法融入其語文文法的情形，最後翻譯策略又可分為詞性轉換、增譯、易讀性、文化異化、改譯、語序調換等六種，至於要用哪種翻譯策略來詮釋原文，則全權交由譯者自行決定。

王曼璇(2016)提出縱使有上述許多翻譯的問題，但經詳細字句比對後，不可否認的是作者聖修伯里對於《小王子》內容的詮釋充滿著想像空間，無論是用字遣詞，抑或是書本整體氣氛的營造，作者藉由簡單的字詞，幾乎毫無修飾的語句，創作了一本看似簡單卻又直透人心的書。

第三章 研究設計

本研究是以探討輔大大學生正在面臨的壓力與情緒困擾問題，受訪者閱讀經典文學作品《小王子》的閱讀概況，及閱讀經典文學作品《小王子》對於受訪者們是否有情緒療癒效用為研究目的，因此採取質性研究之半結構式深度訪談法來蒐集相關資料，最後研究者以內容分析法，整理分析受訪者正面臨的壓力與情緒困擾問題、閱讀《小王子》之取用管道與版本為何、具有情緒療癒效用之《小王子》內容為何等；茲就研究方法與工具、研究對象、研究實施與流程、資料處理與分析等分別敘述如下。

第一節 研究方法與工具

一、研究方法

本研究是採取質性研究，並以半結構式深度訪談法來蒐集相關資料，探討受訪者正在面臨的壓力與情緒困擾問題、《小王子》的閱讀概況，和指定讀物《小王子》對於受訪者們情緒療癒效用。在面對面深度訪談中，能依據訪談對象與訪談的內容，對訪談大綱題目作些許的微調與更動，對於那些回答較不明確模糊的部分則可以當場詢問並釐清，也方便鼓勵受訪者誠實完整的敘述自己真正的感受。

二、研究工具

依據研究目的和問題來擬訂訪談大綱(表 3-1)，可分為三大部分：(一)大學生面臨的壓力與情緒困擾問題：請受訪者說明在目前的生活，有遇到什麼樣的壓力或情緒困擾，其中包括了造成壓力或情緒困擾的具體事項、緣由與因應方法。(二)《小王子》的閱讀概況：閱讀《小王子》之取用管道與版本為何。(三)書目療法的三階段歷程：在受訪者閱讀完《小王子》後，詢問各個關於書目療法之認同、淨化、領悟等三階段的相關問題，藉此探討受訪者經過閱讀後的情緒療癒效用。訪談大綱的制定則是參考了洪新柔(2009)、陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童(2013)、陳書梅(2014)與陳倩兒(2016)等書目療法相關研究之訪

談大綱。

表 3-1 訪談大綱

研究目的	訪談大綱
面臨的壓力 與 情緒困擾問題	目前生活上遇到什麼樣的壓力或情緒上的困擾？緣由為何？ 平時會如何排解壓力與情緒上的困擾？
《小王子》的 閱讀概況	閱讀《小王子》之取用管道與版本為何？
書目療法 三階段 認同	這本故事的內容在講些什麼？ 您覺得本故事的主角是誰？主角遭遇到了哪些情緒困擾問題？ 故事中哪些角色與主角的情緒困擾問題相關？
書目療法 三階段 淨化	小王子在面對情緒困擾問題時產生了哪些心理感受？為什麼？ 小王子如何解決遇到的問題？ 小王子運用自己的處理方式後，其想法和情緒感受有何轉變？為什麼？ 閱讀《小王子》時，印象深刻或難忘的情節為何？
書目療法 三階段 領悟	如果您是小王子，面對如此的情緒困擾問題，會怎麼做？為什麼？ 您對這個故事整體的看法為何？故事的內容帶給您什麼樣的啟發？ 如果要用一個字或是一句話來形容這本書，你會想要用什麼來形容？ 為什麼？
其他	任何在《小王子》中看到，非常希望可以跟他人分享的想法、心情或是原因為何？

第二節 研究對象

本研究對象是輔仁大學大學生，且已閱讀過《小王子》或有意願閱讀者為研究對象，不包括研究生、校友等其他讀者。以下為研究對象取樣方式、資格、徵求方式之說明。

一、研究對象取樣方式

本研究採立意取樣，徵求已閱讀過或有意願閱讀指定讀物《小王子》之輔大大學生，且願意和研究者分享自身壓力與情緒困擾者為受訪對象。

二、研究對象資格

本研究之研究對象須為符合以下條件：

1. 受訪對象局限於 18 至 24 歲的在學大學生。
2. 受訪對象必須是輔仁大學在校生。

《泰晤士報高等教育特刊》(Times Higher Education)，於 6 月 2 日公布 2021 亞洲大學排行(Asia University Rankings 2021)，輔仁大學位於第 168 名，國內則排名 12，優於許多國立大學，也是私立綜合大學排名第一。學校由各式各樣且發展均衡的十二個學院共四十八個學系組成，系別與學生可用資源皆豐富不已。希望藉此能得知不同年級、不同系所面臨的壓力與情緒困擾問題是否有所不同。

3. 性別、年級、系別不限。

由於本研究的目的是關於完整的經歷書目療法三階段歷程(認同、淨化、領悟)，因此不限性別、年級、系別是為了能多元的蒐集資料，並探討書目療法之療癒效用和性別、年級、系別是否有任何關聯。

三、研究對象徵求方式

先由研究者自己熟識的輔仁大學之同學、朋友中辨識出合於本研究設計的受訪者，之後再以滾雪球的方式請受訪者推薦其他合適的受訪者，同時使用發文張貼徵求研究對象相關資料，上傳至輔大圖資系大學生 LINE 相關群組、Facebook 輔大相關社團以利於尋找受訪者。

四、受訪者背景資料

本研究徵求受訪者於 2022 年 3 月開始，於輔大圖資系大學生 LINE 相關群組張貼徵求同系受訪者之文字，並於同年 5 月在 Facebook 輔大二手物交流平臺發文徵求外系大學生參與研究，經聯繫討論後，因資格不符、時間無法配合、未回覆等原因，而流失 5 位受訪者，最終總共訪談 12 位受訪者，並於 2022 年 3 月

至 6 月間完成訪談。為保護受訪者之隱私，會以訪談順序來編排其代號，A 至 L 皆為正式研究之受訪者，受訪者的代號、性別、系別、年級與訪談日期等資訊，詳見以下表 3-2。

表 3-2 受訪者背景資料

代號	性別	系別	年級	訪談日期	訪談時間	訪談地點
A	女	圖書資訊學系	大二	2022/03/08	68 分鐘	LE503
B	女	圖書資訊學系	大二	2022/03/18	49 分鐘	LE503
C	女	圖書資訊學系	大二	2022/03/25	30 分鐘	LE503
D	女	圖書資訊學系	大二	2022/03/25	33 分鐘	LE503
E	女	圖書資訊學系	大三	2022/03/29	29 分鐘	LE503
F	女	宗教學系	大三	2022/05/19	67 分鐘	LE503
G	女	醫學系	大四	2022/05/31	29 分鐘	LE503
H	女	心理學系	大四	2022/06/02	32 分鐘	LE503
I	女	統計資訊學系	大三	2022/06/08	65 分鐘	LE503
J	女	進修部 英國語文學系	大三	2022/06/08	51 分鐘	濟時樓圖書館 媒體製作室
K	女	圖書資訊學系	大二	2022/06/14	47 分鐘	線上訪談
L	女	圖書資訊學系	大四	2022/06/14	45 分鐘	線上訪談

本研究共訪談了 12 位輔大在學大學生，12 位皆為女性，受訪者科系則包括圖書資訊學系 7 位、宗教學系 1 位、醫學系 1 位、心理學系 1 位、統計資訊學系 1 位、進修部英國語文學系 1 位，年級方面則是大二 5 位、大三 4 位、大四 3 位，訪談地點 9 位在輔大文開樓 LE503 教室，1 位在輔大濟時樓圖書館媒體製作室，2 位則是以線上訪談的方式進行。

第三節 研究實施與流程

一、決定研究題目方向與方法：首先提出感興趣之議題，並以此延伸出研究動機和研究題目的大致方向與方法。

- 二、蒐集整理分析文獻：使用書目療法、圖書館、大學生壓力、情緒療癒、情緒困擾等相關之關鍵字，瀏覽中英文資料庫，蒐集閱讀所需文獻，以利於後續研究的訂定與訪談大綱的設計。
- 三、擬訂訪談大綱：依據本研究目的與參考洪新柔(2009)、陳書梅、陳庭、劉振興、洪靜婷、梁安琪、甄景童(2013)、陳書梅(2014)與陳倩兒(2016)等書目療法相關研究之訪談大綱。
- 四、進行前測研究後修改訪談大綱：研究者於 2019 年底至 2020 年初，使用訪談大綱(附錄一)進行前測研究，前測研究詳細過程請見附錄二，並針對前測結果未清楚釐清書目療法之認同、淨化、領悟真正意涵，導致訪談問題無法詢問出受訪者在閱讀《小王子》後的情緒療癒效用的部分問題做修改，結果為訪談大綱修改版(附錄三)；且在計畫書審查會後，參考口委教授意見，理解書目療法情緒療癒三階段後，完成正式版訪談大綱(附錄四)，作為進行正式訪談之訪談大綱。
- 五、徵求研究訪談對象：使用研究者之人際關係、在輔大圖資系大學生 LINE 相關群組，與 Facebook 輔大二手物交流平臺發文、張貼正式訪談邀請函(附錄五)，尋求符合研究對象資格的受訪者，在確定受訪對象、時間、地點、是否閱讀完《小王子》後，會傳送訪談當天的訪談大綱(附錄四)給受訪者，讓受訪者能在受訪前先思考要如何回答，或是有任何問題也可以在訪談前提出。
- 六、進行正式訪談：藉由正式訪談，蒐集研究之文本資料。訪談依照訪談大綱之問題，且實體訪談時會提供《小王子》實體書一本，讓受訪者翻閱。首先會詢問受訪者最近面臨的壓力或情緒困擾問題為何，與閱讀的《小王子》中譯版本為何，其次詢問受訪者在閱讀過《小王子》後，個人感受到認同、淨化、領悟之情緒療癒效用的書中內容，此外研究者因已多次閱讀此書，所以當受訪者有疑問或是不知如何回應問題時，研究者可協助受訪者回憶、當場翻閱書本尋找情節出處與做出適當的回應。此外，由於最後兩位受訪者，是以線上的方式進行訪談，所以無法提供實體書，而是以提供電子書，和分享其畫

面的方法，讓受訪者需要時可使用，其餘訪談進行的過程，皆與實體訪談相同，訪談的同時會經受訪者同意，全程錄音，以便進行後續的資料分析。

七、整理分析訪談記錄：將訪談影音檔轉錄為逐字稿，以利於後續的編碼和分析結果。

八、撰寫論文：將資料整理與分析的結果，加上結論與建議撰寫為論文。

綜合上述研究流程，整理為下圖 1。



圖 1 研究流程圖

第四節 資料處理與分析

本研究以內容分析法，整理分析訪談資料，以探討輔大大學生面臨的壓力與情緒困擾問題為何，閱讀《小王子》之取用管道與版本為何，與《小王子》對其之情緒療癒效用，以下分別敘述謄錄整理訪談資料、分析訪談資料、詮釋訪談資料、根據訪談內容製作編碼表之資料處理與分析過程。

一、謄錄整理訪談資料

研究者先將訪談之錄音謄寫為逐字稿，以利於分析，每份逐字稿皆會註明受

訪者代號與受訪日期，且皆會標註行號，以便於標註分析時所引用之來源，訪問者與受訪者的問答則以段落來區分。

二、分析訪談資料

訪談問題以訪談大綱為主，研究者會反覆檢視每篇訪談逐字稿，依照訪談大綱來分類其內容，並以標示的方式整理不同受訪者之回應。本研究中引用的訪談內容皆以引號「」表示，在引號後會以括號()標示受訪者代號與行號來註明出處。

以下為引用受訪者 B 的訪談內容第 380-382 行的部分：

「就是...它是一個講，就是我覺得它是闡述了一個世界觀，就是你要怎麼去看待這個世界，你可以用小王子的想法和角度，就是用...對事物上充滿想像力對話，然後就是可以看懂，就是各種奇怪的話，然後並賦予它們故事和生命。」(B：380-382)

三、詮釋訪談資料

研究者乃按照文獻所述，了解書目療法的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用歷程，在分析訪談逐字稿後，以辨別出受訪者正面臨的壓力、情緒困擾問題，與在閱讀《小王子》時，所經歷認同、淨化、領悟等情緒療癒歷程，其中研究問題之關鍵字句則會用畫底線來標示，以省略號…表示省略的內容。

以下為受訪者 A 之訪談逐字稿內容，482 行至 490 行，內容敘述受訪者閱讀過《小王子》後，對於此書的看法與從中得到的啟發。根據書目療法情緒療癒三階段理論，受訪者在閱讀完此書，正確理解故事的一切，而產生新的思考方式，藉此釐清自身的問題與解決方法，並實際的應用在現實生活中，促進個人的成長，顯示受訪者因閱讀其書，進而達到書目療法之領悟效用。

「我們並不一定要變成...就避免變成我們不喜歡的大人，我覺得是你，變成你就是...就是你，你可能現在是一個你小時候不喜歡的大人，可是，我覺得也不要否定掉你小時候的那個想法，因為你小時候不喜歡你現在這樣子，有可能是因為一些...呃，比如說權力促使你這樣，...，就是雖然變了一個不喜歡的大人，但是，我覺得可以從現在開始，或者是以後

我們可以慢慢變成自己喜歡的樣子，並不是...可能還是小時候不喜歡的樣子，但是至少現在自己是喜歡自己的，...。」（A：482-490）

四、根據訪談內容製作編碼表

此外，根據研究者謄錄整理的逐字稿內容，與本研究提出的研究問題，所形成的編碼表架構，其分析概念包括大學生面臨的壓力與情緒困擾問題、因應方法、書目療法的情緒療癒三階段歷程等三種，透過反覆閱讀訪談逐字稿，從其中標示出與研究問題相符的概念，並將性質相同的內容歸類，以進行分類編碼的工作，以下為完成的三種編碼表(表 3-3 壓力與情緒困擾問題編碼表、表 3-4 因應方法編碼表、表 3-5 書目療法的情緒療癒三階段歷程編碼表)。

表 3-3 壓力與情緒困擾問題編碼表

分析概念	可能的相關內容與關鍵字
學業壓力	輔系 我覺得最大壓力主要還是課業為主、然後就覺得身心疲累
	系上課業繁重 很多課、學分最重、大魔王的課、覺得很煩躁、比較麻煩的一個科系、大家壓力都蠻大的、非常多報告跟考試
	大四課程與碩班先修 課業比較多壓力、擔心沒辦法分配好時間
	參加太多活動 很多事情要做，然後都做不完、超級焦慮、每天都是在被時間追著跑
家庭關係	大型考試來臨 大四要考國考，擔心書讀不完
	適應以遠距方式進行的期末考 期末考週、會有一點壓力、換一個考試型態，就有些慌亂
人際關係	家人的期望 他就不太理我、沒有達到他的期望，讓我感到很難過
	家人遷怒於自己 會把自己的脾氣然後丟到我身上、讓我情緒上非常有壓力、對於與家人相處感到無所適從
人際關係	社團內部理念不同 有點吵架、會蠻不被尊重的、不喜歡的環境、會讓自己很煩躁，然後狀態很差
	與學妹的關係生變化 跟直屬有點吵架、覺得很懊惱

	身為轉學生	面對同儕感到無所適從
	個性內向	不是一個很外向的人、社交壓力、造成心理上的負擔
感情問題	對方有劈腿的徵兆	關係蠻不穩定、他有劈腿的症狀、跟他沒辦法分開、情緒比較低落
	需賺取生活費	有經濟壓力、要打工、感到身心俱疲、沒辦法好好休息
經濟壓力	上漲的房租	要繼續住在臺北、房價會變得比較貴、需要自己負擔而感到迷茫
	身為進修部的學生	白天工作，然後晚上上課、覺得時間與生活被壓迫
生涯規劃問題	對未來的規劃	因為年紀的關係、身邊的人都已經在結婚生小孩、我有點擔心就是會比別人慢
	未知的研究生生活	對於未來研究所的生活、很未知，所以就覺得很焦慮

表 3-4 因應方法編碼表

分析概念	可能的相關內容與關鍵字	
放鬆分心	轉移注意力	看書、看漫畫、看影片、吃東西、打工、看天空、拍照、運動、睡覺、聽音樂、養寵物、玩遊戲、畫畫
	環境的改變	去圖書館
	透過講話排解壓力	跟朋友們聊天、講電話
尋求社會支持	和他人交換意見	可以把整個事情都說出來就是綜觀
	直接表達出負面情緒	哭也是一種排解壓力的方式、哭得很嚴重、用網路匿名聊天去罵人、抽菸會蠻冷靜的
認知調整	冷靜分析當下的狀況	在日記裡與自己對話
問題解決	思考解決問題的方法	就是邊跑邊想，就想要怎麼解決

表 3-5 書目療法的情緒療癒三階段歷程編碼表

分析概念	可能的相關內容與關鍵字
------	-------------

認同	跟我蠻像的	我小時候也是像這樣、現在也跟他們一樣、想到就是自己、自己也會這樣、影射到我的感覺、呼應到自己
	聯想到我自己	我也喜歡看夕陽、我也不特別嗎、我是聯想到我自己的事情或狀況
淨化	與現實生活連結	隱喻現在社會上的一些現象的感覺、在講現在很多人
	負面情緒	捨不得他離開、也蠻想哭的、覺得有點難過、偏有點生氣、不解
領悟	正面情緒	心甘情願、開心、平靜的情緒
	想和書中角色一樣	我希望自己也可以像小王子一樣
	獲得的啟發	對我來說的啟發、故事內容帶給我的啟發的話、所以如果是啟發的話
	與角色不同的想法	我可能沒有辦法真正共情小王子
	新的想法與念頭	長大之後會比較覺得這份純真是很珍貴的、保持赤子之心、不要忘記自己的初衷是什麼、用心去看每一件事情



第四章 研究結果與分析

本研究依據訪談 12 位輔大大學生所蒐集之逐字稿資料進行整理與分析。本章共分為四節，第一節為探討現今大學生面臨的壓力與情緒困擾問題、與其因應的方法，第二節在說明受訪者閱讀《小王子》之取用管道與版本，第三節為分析《小王子》對大學生之情緒療癒效用，最後一節則為綜合討論。

第一節 大學生面臨的壓力、情緒困擾問題與因應方法

大學生，既非青少年也非成年人，在面對這個人、事、物皆快速變化的世界時，難免會產生各式各樣的壓力與情緒困擾問題，而負面情緒則時常伴隨著壓力和情緒困擾問題一起出現，例如煩躁、焦慮、擔心、情緒低落等，根據訪談結果的分析，可將 12 位受訪者所面臨的壓力與情緒困擾問題整理歸納為學業壓力、家庭關係、人際關係、感情問題、經濟壓力、生涯規劃問題等 6 種，以下分別說明。

一、大學生面臨的壓力與情緒困擾問題

(一) 學業壓力

本研究共有 7 位受訪者表示學業方面的問題會讓他們感到壓力很大，進而產生緊張、忙碌、疲勞和煩躁等負面情緒，以下摘錄受訪者之說法。受訪者 A 表示因輔系要修的相關課程實在太多，光是本學期就修了 28 個學分，讓他感到很大的壓力與疲勞感。

「最大壓力主要還是課業為主，…人際關係並不是一個什麼大問題，但是在課業上就…比較多，因為我輔系，…很累，要選一堆課。…，這學期二十八個學分…。」(A：12-19,182)

受訪者 F、J 則認為本身就讀的科系，因年級的變化，造成課業越來越繁重，報告與考試接踵而來，以至於壓力與煩躁感的產生。

「我目前大三，很多課，學分最重，又有比較宗教學…大魔王的

課，…，又很多報告撞在一起，所以…我這禮拜很忙，因為所有東西都在一起，我就覺得很煩躁。」(F：4-8)

「英文系又是一個比較…麻煩的一個科系，大家壓力都蠻大的，非常多報告跟考試，我覺得應該非常多人想說要念進修部，會覺得比較好過，…現在念到三年級，…反而上課時間被壓縮，就要自己再花很多時間，去讀我們上課沒有很清楚的地方。」(J：6-14)

受訪者 L 則是因需同時兼顧大四畢業的課程，與碩班先修課程，而認為課業帶給自己較多的壓力。

「…課業比較多壓力，除了學校現在要畢業嘛，因為先修碩班的課，有點因為忙，就是要分配時間，…。」(L：8-10)

受訪者 B、G 則表示因參加太多學校活動，而時間不夠用，或是報名的大型國家考試即將來臨，而讓他們備感壓力。

「最首先的壓力是很多事情要做，都做不完，我超級焦慮，…我本來就是很會什麼都想參加什麼都想做的人，我真的把什麼事情都是攬，之後，就發現就是人的時間真的沒有那麼多，但是已經接下來，還是要想辦法把它就是好好地完成，…，每天都是在被時間追著跑那種感覺。」(B：4-11)

「第一個就是，呃，大四要考國考，就是有很多書要念。」(G：4)

而受訪者 K 則表示因適逢期末考週，報告量增加，且是使用遠距的方式進行，造成他對於除了要準備期末考內容外，還需學習、熟悉新的考試方式、與教授一對一對談等，而感到有些慌亂。

「目前剛好就是適逢期末考週，比較多報告，…，突然因為遠距的關係，所以有些報告方式就是突然要就是馬上學會，然後要面臨就是教授直接一對一的對談的時候會有一點壓力，或是因為是操作比較不熟悉的東西，然後課業上還是比較緊迫。…就是因為有些方式是第一次遇到，就比較不習慣，或是像…數學方面的科目我就比較

不擅長，然後又換一個考試型態，就有點手忙腳亂，…。」(K：6-18)

(二)家庭關係

受訪者中共有 2 位表示沒有達到家人的期望，而讓家人生氣或是家人因自身忙碌而遷怒於自己等，感到不知如何是好，和家人相處時，情緒上非常有壓力，以下為受訪者之說法。

受訪者 D 表示由於沒有達到與自己哥哥事先約定好的事，甚至影響到了身邊認識的人，造成哥哥不太搭理受訪者 D。

「上個禮拜吧，就是有讓他生氣，他就不太理我，我就很難過。…我會…有固定在一個地方，就是跟一些姐姐會表演跳舞，因為我很久沒練習，想說認真一點練，可是還是沒有表現得很好…之前有跟哥哥答應說會好好表演，他可能…覺得沒有達到他的期望，可能有害到那些姐姐，他就很生氣。」(D：9,17-22)

受訪者 I 則表示自己的媽媽因需照顧自己的阿嬤，所以平時回到家後都會格外的疲勞與敏感，以至於不太理會自己所說的話，甚至回家後就開始找碴、遷怒於受訪者 I。

「因為家人他們最近因為他們有一些事情比較忙嘛，他們可能就是沒有辦法一心二用，…把自己的脾氣然後丟到我身上…像是我媽因為最近阿嬤生病了嘛，要跟他的兄弟姐妹要一起去照顧，他會比較累啊，就是早上還要上班，晚上還要照顧別人…所以他有時候回家的時候，不太會聽我們說什麼，會直接很像找碴一樣，就可能做錯的話，就開始開念…有時候就只是做錯一點小事，或者是事情沒做，可是沒有說不做的時候，他就會開始講話很難聽…讓我情緒上非常有壓力吧，覺得跟家人相處會有一點壓力。」(I：4-21)

(三)人際關係

4 位受訪者表示因為人際關係方面的問題，讓他們感到心累與狀態很差，

甚至備感負擔，以下節錄受訪者說法。

受訪者 E 因與社團同學理念不同，以至於相處不融洽，讓他感到不被尊重，而產生煩躁、認為自己狀態很差等情緒困擾問題。

「社團裡面…，有點分派別…感情沒有很好啦，大家有點吵架。…我自己個人是覺得有時候會蠻不被尊重的，所以有一點負面的壓力，覺得一直在這個不喜歡的環境裡面，會讓自己很煩躁，狀態很差。」

(E：4-13)

受訪者 F 表示因自己在公共場合失誤、說錯話，造成直屬學妹的不高興，雖然事後有向對方表達歉意，但很明顯地和對方的關係，已大不如前。

「人際有一部分…跟直屬學妹有點吵架，…下直屬，就有點吵架，也不算吵架，就是我有點白目說出一些話，我沒有經過腦袋說出一些話，他就有點生氣，對，我有去道歉之類的，可是…他還是很客氣這樣，本來關係走近了，然後現在又變很遠。」(F：42-55)

受訪者 I 認為因為自己是轉學生，而班上的交友圈已很明顯，以至於同班同儕並不想理會他，讓他感到有些不知所措，但相較之下學弟妹就顯得很願意與他交談討論。

「因為我才剛轉學過來，又是不同科系…跟同儕比較沒有辦法相處…因為就是我要補修，其實會跟學弟妹會有很長時間相處，…，可能就是會比較開放一點，反而同儕就是會有小圈圈，或者是說有些話可能不會明說，會比較難溝通，會不知道想說他們現在想要我怎麼做，或者說他們現在想要我怎麼辦。」(I：30-55)

最後受訪者 L 表示自己從高中以來，都有固定參加校外社群活動，但因為本身個性內向，所以需要花上不少的時間與力氣，才能認識新的人，並與他們交談，且對他而言也造成了一定的負擔。

「…人際關係上的困擾，…，我有參加校外社群，會遇到不同的學

校不同系的人，基本上都是不認識的，我本身其實不是一個很外向的人，在面對要跟人家交流的時候，會有一些社交壓力這樣，…對話有點…心累，需要花費一些腦力啊，心理上…就是會有負擔這樣…。」(L：13-21)

(四)感情問題

受訪者 C 表示發現自己的另一半有劈腿的徵兆，卻又無法和對方分手感到很苦惱，且為此而影響到生活上的其他事，例如會因此事，而情緒低落，以至於想曠課。

「現在比較大的困擾就是…跟男朋友的感情，因為關係蠻不穩定的，他有劈腿的症狀…已經蠻久，一直在想說…也跟他沒辦法分開，所以就一直在調適自己，但是還是有點困難。…真的課業上的話會影響，就是有時候會情緒比較低落，就不想去上課。」(C：4-9,16-17)

(五)經濟壓力

另外有 3 位受訪者表示除了面對上述這些壓力外，因為平時需打工、房租上漲、工作等問題，同時也是他們正在面對的經濟壓力，以下分別節錄說明。

受訪者 G 表示因為有經濟的壓力，因此在平日下課後、平日晚上、假日等，皆有可能需要打工，以賺取生活費。

「…，有經濟壓力，所以還是要打工，所以就就是算是課業跟經濟方面的壓力…。」(G：4-8)

受訪者 H 則是因接下來大學畢業後，就讀研究所需搬家至臺北市中心，房租也會因此變貴，覺得自己也需要出一份心力，進而產生經濟方面的壓力。

「…，因為還要繼續住在臺北，所以會有一個經濟上的壓力這樣，…因為學校在臺北市中心，附近的房價會變得比較貴，經濟上的壓力，會覺得應該要幫家裡分擔一點。」(H：4-8)

最後受訪者 J 則說自己選擇讀進修部，而不是日間部，最大理由就是因為經濟上的壓力，所以他平日白天必須上班工作，晚上才能到學校上課，因此經濟壓力對他而言是一直都存在的，同時，也可能是許多進修部同學所面臨的狀況。

「我目前生活上比較大的壓力，經濟跟學業都有，因為我是進修部學生，我很多同學，他們面臨的壓力應該都跟我差不多，就是大部分人都是白天有一個工作，晚上就是還要上課，...。」(J：4-14)

(六)生涯規劃問題

最後有 2 位受訪者認為對於大學生時期的結束，在想到畢業時的年紀，可能會影響到未來規劃，與在面對未知的研究生生活時，會感到異常的擔心與焦慮，以下摘錄受訪者說法。

「因為年紀的關係，我身邊的人都已經在結婚生小孩，我還在唸書，...我有點擔心就是會比別人慢，可能會小孩生不出來的問題。」

(G：6-8)

「最近的壓力是...大四就要畢業，因為我考上研究所，對於未來研究所的生活啊，或者是課業上，很未知，就覺得很焦慮這樣。」(H：

4-6)

二、面臨壓力與情緒困擾問題之因應方法

此外，本研究共 12 位受訪者也個別分享了，通常會如何去因應、排解上述這些壓力與情緒困擾問題，並可依因應方法之內容分為放鬆分心、尋求社會支持、情緒發洩、認知調整、問題解決等五類，以下摘錄受訪者訪談內容說明之。

(一)放鬆分心

受訪者 A 表示轉移注意力對他而言是一個很好的排解壓力方式，例如看書、看影片、吃東西等，做一切和他當下碰到的問題無關的事，皆為他排解壓力的方式。

「...透過轉移注意力，...譬如說我今天真的很難過，可能會看書，

或者是看影片，做一切跟我目前遇到的問題不相關的事情，…，就是透過吃…，或是透過做其他讓自己覺得開心的事，就會比較能夠去排解壓力，…。」(A：213-220)

受訪者 B 表示自己喜歡閱讀網路小說與漫畫，藉此將自己沉浸至故事劇情裡，來遺忘、逃避現實生活中的事情，或是壓力。

「我喜歡看小說，網路小說…，因為比較方便，…，或是看漫畫之類，反正是類似閱讀這種，或是你投入到某個故事中，就會把自己代入那個角色，就有點像是那種旅遊的感覺，就會忘掉一些，…有點像是透過閱讀來逃避現實中的事物。」(B：51-56)

受訪者 C 同樣選擇找各種事情來做，例如打工與趁機培養閱讀習慣等，藉此調適自己。

「就是盡量找事情做，像是最近有找打工，…其實閱讀那個《小王子》，也是想說可以讓自己有一個閱讀的習慣。」(C：21-22)

而受訪者 D 是選擇看動漫、韓劇，讓自己別一直思考那些難過的想法，或是選擇去別的地方轉換心情，例如去圖書館。

「喜歡看一些像動漫，或是韓劇…有時候難過的時候就會一直轉移焦點，讓自己不要一直沉浸在那個難過的想法，或是去圖書館，換個環境這樣。」(D：84-87)

受訪者 E 則會藉由看天空、拍照、吃東西等行為，來讓自己開心起來，恢復正向的情緒。

「…，我喜歡看好天氣的天空，就很療癒，很喜歡拍風景照…還有吃東西。」(E：43-47)

受訪者 F 則表示自己看到此訪談問題，才發現自己似乎沒有任何主動排解、因應壓力的方法，一直以來都是以眼不見為淨的態度來面對壓力，是一直到最近去了新北市圖，在踏進圖書館的瞬間，才感到情緒療癒，甚至是釋放了負面的情緒。

「…我其實發現我好像沒有這件事，我發現我好像都把壓力全部就塞進去，不讓它出來，不要看，眼不見為淨，…，我就跑去那個新北總館，…，進去之後我忽然很療癒，我才發現我好像就是一直有想要來圖書館，可是我卻沒有來…發現我好像沒有情緒釋放的點，…。」(F：275-300)

受訪者 G 則會選擇運動和吃較不健康的食物，來因應、排解自己遇到的壓力或是情緒困擾問題。

「就會去運動，吃麥當勞跟喝手搖。」(G：21)

受訪者 H 通常會藉由睡覺來排解壓力，如真的是非常憂鬱，則會選擇看較為負面的文字，例如詩與散文，來排解壓力。

「…我覺得睡覺就好了，那如果真的…很憂鬱，…，就會看書，看可能詩或散文，…，心情不好的時候，書讀得越多，心情好的時候，就不太會讀書哈哈…，其實書就是那種很 emo(情緒化)的文字啊。」(H：35-41)

對於因家人所產生的壓力，受訪者 I 認為等氣頭消了就好，或是生氣的當下去做各自的事或聽音樂等，不需要特別的排解。

「家人…其實沒有特別的處理方式，…就是可能事情過了，氣頭消了的時候，其實就好，氣頭來說，大家就是…做自己的事，像是我會聽音樂吧，…會用那種網路匿名聊天的方式，偷偷罵人家。」(I：108-110)

受訪者 J 表示因聽了自己精神科醫生的建議，而養了一隻貓，而此舉對他而言，療癒情緒的幫助非常大。

「…在上大學之前整個童年過程我都有在看精神科，…，情緒上的問題，…，我的醫生給我的方式有一點類似，但是他是給我寵物療法…，我有養一隻貓，我覺得這個幫助我蠻大的，對。」(J：21-26)

受訪者 K 通常在想專心做某件事前，會藉由觀看動畫影集、推理小說等，

專注其中的劇情，來釋放壓力，進而能接續著這個感覺，有效率的去完成自己真正應該做的事情。

「我有壓力的話，通常會去看一些可能動畫影集或者是推理小說，…，可能專心想要就是做某些事的話，先看一下影集或是小說的話，可以比較完全沉浸嘛，…，然後之後再去做別的事就就是…，已經釋放那些壓力了，所以就就不會有什麼怨言啊，也不會有不開心的感覺，就認命吧。…文字描述上的那種引人入勝啊，你就可以很專注看完一本，然後時間過完之後，就不會有太多多餘的時間想要去耍廢，就趕快接著自己的工作，就是該做的事就會接著做，我覺得還蠻有效率的。」(K：34-48)

最後受訪者 L 則認為對他而言，玩遊戲、畫畫等，皆能讓他排解壓力面臨的壓力，或是情緒困擾問題。

「基本上是玩遊戲，…我偶爾也會就透過畫畫抒發一點自己的壓力。」
(L：72-74)

(二)尋求社會支持

約朋友一起吃飯，透過講話的方式來釋放壓力，也是受訪者 A 平時會選擇的因應方式之一。

「…，我是需要透過講話來排解生活中的壓力的那種人。…，跟朋友們聊天然後或者是吃飯，…，就會比較能夠去排解壓力。」(A：62-63, 214-215)

由於和自己的媽媽是像朋友一般相處，因此在碰到壓力或情緒困擾問題時，受訪者 E 會選擇與媽媽分享，藉此聆聽不同的意見。

「我會跟我媽媽聊天。我跟媽媽相處比較像是朋友，…就他聽完我講的，他還是可以把整個事情都說出來就是綜觀…，可以從他那邊得到一些紓壓。」(E：36-40)

而受訪者 F 除了上述換個環境的方法外，他還發現與朋友講電話時，自

己的情緒會因此被觸發，來達到壓力和情緒的釋放。

「…，我情緒釋放的點都要靠別人，…可能擦邊球吧…，就是跟朋友講電話，…，開始分享，然後情緒有釋放。」(F：297-300)

(三)情緒發洩

受訪者 A 表示他發現其實哭泣，確實也是一個可以藉由哭，來因應、釋放壓力。

「…，我發現哭也是一種排解壓力的方式。」(A：220)

同時，受訪者 I 也承認，他有時候會選擇透過使用網路匿名聊天的方式，藉由謾罵來釋放、排解自己面臨的壓力。

「…我就是會用那種網路匿名聊天的方式，偷偷罵人家。」(I：110-111)

受訪者 J 表示原先的自己是屬於有情緒壓力時，會哭得非常厲害的那種人，以至於雖然聽起來不是很適當，但他會選擇抽菸，來達到生理上的冷靜。

「…，我的排解方式其實蠻負面的，我抽很多菸，…，基本上就是抽菸跟寵物…，我覺得抽菸會蠻冷靜的，就是有情緒壓力的時候，…，我很極端，我會哭得很嚴重…，會讓你…生理上會冷靜下來。」(J：20-33)

(四)認知調整

受訪者 L 則表示他覺得最有效，也是最推薦的方法是寫日記，無論是記錄自己當下的想法、在日記裡與自己對話，甚至是事後回顧，都能讓自己更清楚的知道，要如何去面對自己遇到的壓力，或是情緒困擾問題。

「…我會寫日記。…想說那先記起來，或者是直接在裡面跟自己對話，我覺得這樣對我來講是一個很好排解壓力的方法。…如果你之後也遇到了…就可能一樣的事情，或者是你可能冷靜下來了，回頭再看的時候，…如果以後遇到這樣的事情，我應該要怎麼樣去面對，

或者是我就不要理他了之類的。」(L：74-98)

(五)問題解決

最後，受訪者 A 表示他會藉由邊運動邊聽 podcast 或音樂，來思考所遇到的問題，與要如何解決這個問題。

「運動是一個蠻好排解的壓力的方式…就是你需要自己去理解的問題，我就會去運動，…，反正就是邊跑邊想，就是想要怎麼解決，…聽 podcast…邊跑邊聽，或者是聽音樂，…，就覺得跑完步就很爽，…。」

(A：192,203-209)

綜合以上所述，本研究之受訪者正面臨的壓力與情緒困擾，依序排列為(1)因學業感到壓力 7 位。(2)因人際關係感到壓力 4 位。(3)因經濟狀況感到壓力 3 位。(4)因與家人相處感到壓力 2 位。(5)因生涯規劃感到壓力 2 位。(6)因感情問題產生壓力 1 位。而上述這六種壓力，其具體內容則包含因輔系、課程繁重、參加太多學校活動、大型考試即將來臨、面臨以遠距方式進行的期末考、同時進行大四與碩班課程等，而感到學業上的壓力。與社團同學理念不合、與直屬學妹的關係不如從前、發覺同班同儕不想理會自己、對於認識新的人有困難等，因人際而產生壓力。需賺取生活費而打工、面對搬家而上漲的房租、白天必須上班等，因經濟造成的壓力。由於沒達成家人的期望、家人無法調適自身情緒等，以至於家庭壓力的產生。面對未知的研究所生活感到焦慮、擔心畢業年紀會影響生育計畫等，因未來的生涯規劃感到壓力。最後，發現男朋友有劈腿症狀，且持續好一陣子，但又無法和對方分手，因感情問題而備感壓力等。

此外，對於 12 位受訪者，排解、因應壓力與情緒困擾的方法內容，依序可分為以下五種，(1)從事其他活動轉移自己的注意力，放鬆分心共 12 位。(2)找朋友或是自己的媽媽聊天，尋求認同與交換意見等，尋求社會支持 3 位。(3)藉著大哭一場與破口大罵來進行情緒發洩，共 3 位。(4)由寫日記，分析現況，進行認知調整 1 位。(5)最後透過邊跑步邊思考遇到的壓力，與如何解決等，問題解決 1 位。

第二節《小王子》的閱讀概況

由於《小王子》的書籍內容涉及與當時社會情勢相關的敏感言論，以至於先在當時出版風氣較為自由的美國出版了英文譯本，而後才回到法國，出版了法文原文版。根據本研究結果，以下摘錄受訪者回答關於閱讀《小王子》的中譯版本為何、閱讀取用管道為何、提出對於書中用字遣詞的相關疑問等，分別說明如下。

受訪者 A、H 皆閱讀了由張佳琪翻譯，木馬文化出版的實體書《小王子》，而受訪者 A 還表示他對於譯者將 tame 翻譯成馴養感到困惑，不明白為什麼要使用這個詞語，受訪者 H 則提到除了閱讀本書外，他還去參觀了最近因為《小王子》七十五週年而舉辦的特展。

「中文是讀了…張佳琪翻譯的，出版商是木馬文化。…我覺得可能中文的翻譯有點怪怪，英文用 **tame** 的這個字。…不清楚為什麼中文要把它翻成馴養，…。」(A：229,353-354,450-456)

「是木馬文化的，譯者是張佳琪。…上個月我去逛那個特展，有個七十五年的特展。」(H：57-61,324-325)

受訪者 C、F 則是閱讀了漫遊者文化出版，墨丸翻譯的七十週年特別版，且分別表示為了方便閱讀、學校有提供借閱管道、疫情期間不方便借實體書等理由，進而都選擇借閱電子書來閱讀。

「…譯者是墨丸，墨水的墨，然後丸是貢丸的丸，出版商是漫遊者文化事業股份有限公司。…我是閱讀那個電子書。…想說就隨時都可以看。」(C：26-31)

「…我閱讀的是漫遊者文化事業股份有限公司…。它是那個七十週年的那一個版本。…，我用手機看，…，我後來就忽然想到，學校有電子書，我就借學校的。…。」(F：315-344)

此外，受訪者 I 原先表示自己是透過網路搜尋，直接閱讀網站上所提供的書籍內容，因此無法得知其譯者與出版商，但經由研究者搜尋後，得知此版本與受

訪者 D 所閱讀的一致，為樹才翻譯，時報文化所出版的《小王子》電子書，而受訪者 I 還額外提出自己同樣對於馴養這個詞語的翻譯感到疑惑，不了解此翻譯是什麼意思。

「…是樹才，時報文化出版。…，是在網路上看。」(D：90-96)

「我是看網路上別人翻譯的。…好像是個人翻譯的。…無憂書城。…可是就不知道那個馴服他是什麼意思？…對。」(I：133-141,241-244)

受訪者 E 和受訪者 G 也都表示自己曾去參觀在華山舉辦的小王子展覽，而受訪者 E 閱讀的是由吳淡如翻譯，城邦出版的《小王子》實體書，受訪者 G 則是因為已習慣閱讀電子書，所以借閱了野人文化出版，Orange Bud 所翻譯的來閱讀。

「是吳淡如翻譯的。…出版社城邦嗎，最近在華山那個展覽我有看…。」(E：82-94)

「…野人文化，譯者他寫 Orange Bud，…如果是實體書，熱門書要等…。…，因為我前陣子有看小王子的展。」(G：52-62,97)

而受訪者 B、K、L 則分別表示自己閱讀的電子書《小王子》中譯版本為楊玉娘翻譯，新 Book House 出版、由二魚文化在 2015 年出版，繆詠華翻譯和外研社翻譯組翻譯，外語教學與研究出版社出版的《小王子》，另外，受訪者 K 還提出因為現在疫情，不方便出門借書，所以才轉而選擇借閱電子書來看。

「譯者是叫楊玉娘，出版商是新 Book House。」(B：74)

「我是讀電子的…譯者是…繆詠華，出版商是二魚文化，2015 年的小王子。…我就前陣子有裝那個呃，那個 UDN 讀書館，…，登錄學生證就可以借。…很方便，適合是看電子書的。…，因為現在不太方便出門借書。」(K：55-70)

「外研社編譯組。…外語教學與研究出版社，…，就是網路上借的。」(L：123-129)

最後，受訪者 J 則和原先的受訪者 I 一樣，因為是直接從網路上搜尋後，下

載 PDF 檔案閱讀，因此沒有注意到其譯者與出版商。

「…在這一次訪談之前，我看的就是網路上 PDF…，其實這一題我有點沒有辦法回答，因為我沒有注意到譯者跟出版商。」(J：52-54)

綜合上述訪談結果可發現《小王子》的中譯版本眾多，本研究共 12 位受訪者，所閱讀的版本就多達八種，閱讀的取用管道、形式又可分為實體書、電子書、網站閱讀、下載 PDF 檔案等，而閱讀取用管道的轉變理由則有習慣其閱讀方式、不受限於時間與地點皆可閱讀、學校有提供借閱管道、疫情期間不方便借實體書與進出圖書館等，皆為受訪者會從閱讀實體書，轉而借閱電子書的原因，此外，也有 3 位受訪者表示自己因為對小王子的喜愛，所以特別去參觀近期所舉辦的小王子七十五週年特展，最後也有 2 位受訪者在受訪期間主動提出，對於「馴服」此詞的翻譯感到困惑與不解，不明白為什麼譯者會這樣翻譯。

第三節 《小王子》對大學生之情緒療癒效用

《小王子》對輔大大學生之情緒療癒效用，依照書目療法三階段歷程，可分為認同、淨化、領悟等階段，以下分別詳述之。

一、認同

受訪者在閱讀過《小王子》後表示，能透過書中各個角色看到與自己、自己身邊的人相似的地方，或者是希望能和書中角色一樣做到某些事，進而經歷認同階段，但也有受訪者持相反的意見，認為書中內容和自身並沒有連結，反而比較像是藉此提醒自己別和書中內容一樣。以下以書中角色作為分類依據，可分為透過小王子、玫瑰、狐狸、星球上的大人等，反映受訪者對於《小王子》之認同的想法。

(一) 小王子

受訪者 A、D、F、G、H、L 皆表示看到書中小王子的經歷，或是與書中其他角色的相處情況，進而想到自己和身邊的人，其內容又可分為(1)

與小王子本身的個性相像、(2)對於大人的看法一致、(3)小王子必須離開飛行員的反應、(4)都喜愛看夕陽等，以下分別摘錄說明。

(1) 與小王子本身的個性相像

受訪者 A 認為大家其實都與小王子一樣是孤單的個體，獨自來到世界上，離開的時候也是獨自一人，就如同小王子來到地球的情形一樣。

「…小王子本身是一個很孤單的人，對，就是我們每個人都蠻孤單的，…，其實你生活上很多事情你都必須一個人去面對，…你是一個人來到世界，也是一個人的離開世界，…，我覺得小王子也有類似像這種感覺，就是他一個人來到地球，也是一個人走的，…。」(A：608-613)

受訪者 D 同樣認為小王子就像小時候的他一樣，對世上一切事物都很感興趣，但就在某一天被自己的媽媽打斷了這一切，且隨著年紀長大後，便開始遺忘了小時候的那種好奇心，變得和書中的飛行員一樣。

「小時候我就像小王子是小朋友那樣，那長大就變了跟那個飛行員一樣，就是慢慢的長大這樣，也開始忘記以前一些小時候的那種心…小時候也會像小王子一樣什麼都很好奇什麼的，就像小時候我也會一直問我媽媽說為什麼為什麼，然後有一次他就真的很生氣，就說你不要再問了，…，然後好像也是從那時候就是不再問為什麼，…，就是會慢慢忘了要對事情保持那種好奇心啊，…，因為小孩看事情的角度就是很有趣又很有道理。…看這本書就是會想到以前一點點。」(D:281-282,298-309)

受訪者 F 則表示自己在面對不理解或是不喜歡的人時，所採取的方式和小王子一樣，會選擇逃避、遠離對方。

「基本上小王子都是，…，可能例如國王很奇怪，酒鬼很奇怪，…，

他講完奇怪之後就…，他可能偏逃避吧，就是我覺得這個人很奇怪，或者是不喜歡這個人，不想跟這個人當朋友，…，我就遠離這個人，我自己也有點偏這樣，…我同一圈的朋友有一個，我不太喜歡他，可是你又不能排擠他，把他弄出去，…，我就會很遠離他，或者是盡量工作不跟他一起做，…，慢慢的不會排斥說他待在這個圈子，就算了，也不要太在意，不然就不開心是我自己。」(F：429-447)

(2) 對於大人的看法一致

受訪者 A 認為小時候的他也很不喜歡那些奇怪的大人，和小王子一樣，但隨著時間的過去，他卻也變成了那樣討人厭的大人。

「…我小時候也是像小王子這樣，就是我是一個很討厭那種很奇怪的大人的那一種，但是呢，現在這那麼大之後就覺得啊，唉，…，我也是我小時候討厭的那種人，就是我變得…我以前不喜歡那種勢利的大人。」(A：505-510)

受訪者 H 表示自己是在閱讀到，小王子與飛行員一起去找水的那個段落，對於飛行員突然意識到自己，已經成為他小時候不喜歡的大人時，感到無比的震撼，進而聯想到自己，為了因應現實的環境，所以有可能和書中的飛行員一樣，在不知不覺中，也變成了小時候的自己不喜歡的那種大人。

「我其實看到後來有看到他們一起去找水那一個片段…，我覺得那一個當下作者突然意識到，說他已經變成他不喜歡的那一種大人的時候，我覺得蠻震撼的，…就現在也在長大，…，有可能就會快快踏入社會嘛，然後身邊的人就，有一些人變得很很勢利很世俗就會覺得有點…，印證到就是我可能現在也跟他們一樣，…，再回來看就會覺得說，…，我國中的我不會想要看到我現在這個樣子，…，然後有點像是作者跟小王子之間的

關係，…假如小王子是以前的他的話，他就會發現他變成了他
不想要成為的那種人，對。…，現在社會為什麼可能會在乎金
錢跟名譽，…，我就覺得他是一個社會上的…就是被框住的架構
嘛，…，所以我覺得還是有被社會制約一點，…，有一點迫於
現實的無奈吧，…。」(H：268-290)

受訪者 G 同樣認為小王子代表的是大家以前還是小孩的樣子，並表
示在自己也長大成為大人後，便能同理大人們的所作所為。

「…，我覺得小王子就是一個大家小時候的樣子，然後就很單
純，…，拒絕長大，…他覺得大人都很奇怪，…他不能去理解
為什麼大人會這樣子，其實我覺得長大之後就慢慢可以理解，
大人為什麼會這樣做，…，所以大家也會忘記說，其實小時候
來看自己這樣會覺得自己很奇怪，…，或者說寫這本書的作者，
他能夠跳脫出來，…，他能夠從他小時候的那個初心來看看大
家長大後的樣子，所以一方面也是說他可以分割這個情緒嘛，
或者是說他有點是去拒絕接受長大，或是拒絕接受一些現實的
東西。」(G：153-162)

(3) 小王子必須離開飛行員的反應

在閱讀到小王子必須與飛行員分開時，受訪者 L 表示自己其實非常
不會面對離別這件事，進而讓他回想到以前曾觀賞過的影片，內容
也是在講兩個好朋友分開，讓他看到流淚。

「…，我其實很不擅長離別的這件事情，像我以前有看過一個
公視的…就是一隻企鵝跟一個小男孩的那種，有點繪本型的
影片，很簡單，但是我看到哭了，…就是我很沒有辦法 handle
那種很純粹的兩個很好的友情，但是卻面對環境的不同，或者
是有一些事情必須要分開這樣的事情。…對。」(L：293-300)

(4) 都喜愛看夕陽

受訪者 G 同時表示，他也能從小王子身上看到自己的影子，關於他們都喜歡一個人靜靜地看著夕陽這件事。

「…看夕陽會覺得雖然很美，但是有點很難過，…小王子說他難過的時候會想要看夕陽啊，然後有一天看了好像二十幾次還怎樣，然後作者就問他說，欸，你那天是不是很難過，可是小王子就是默默沒有回答，…就是會讓我想起來，我也喜歡看夕陽，然後也是看的時候其實也不太想…就是也不太想講什麼，就想要那些默默看著這樣，對。」(G：243-249)

(二)玫瑰

受訪者 A、C、G 認為在閱讀到書中玫瑰對於他人對自己的付出是如何反應時，感到與自己的感情問題，或是與父母相處的情況相似，而備感認同。

受訪者 A 認為以玫瑰花來說，會讓他想到自己，也是這樣面對感情中的問題，那種希望自己的付出，都會有所回報，且是回報在自己身上的想法。

「我覺得如果以玫瑰花來講的話，就會想到就是自己，可能自己的感情問題，就是也是這種，…，可以在我的感情上來看，蠻相符的啦，…因為有時候你會覺得自己付出的時間金錢精力，…，這些回報沒有在自己身上的時候，就會患得患失，…。」(A：417-427)

對受訪者 C 而言，玫瑰花反而會讓他想到父母在管教自己時的情況，或是可以延伸至現在所面臨的感情問題，他表示自己是屬於就算知道最後的結果會不好，但他還是會選擇自己嘗試過再說，對於父母親的管教，和另一半的感情問題都是如此。

「…對玫瑰花的部分。…，因為小時候，爸媽是比較嚴厲的管制的，可是我自己就會覺得說我不需要這麼多的限制，…像我現在可能在感情上有一些事情，…，我自己知道我是那種不見棺材不掉淚的人，

所以我寧願自己試過之後，就算是可能結果會不好，或者是過程中很不舒服，可是我自己知道我是需要這個過程來讓自己死心，或者是說來讓自己在心情上面再...調適得更好，所以就會覺得說不需要這麼多的保護。」(C：178-185)

受訪者 G 則認為玫瑰花不僅反映了他自己，同時也反映了現在大部分的女生，那種因為在感情中缺乏安全感，而會有的舉動。

「...小王子跟玫瑰的關係，就有點很像現在很多的女生吧，可能就是會在感情裡面會喜歡...，可能是因為沒有安全感，然後可能會想去折磨另外一半啊之類的，...，有時候自己也會這樣，因為缺乏安全感，會去故意說一些話去刺激另外一半啊，讓另外一半擔心，可是可能本意不是這樣，...。」(G：117-121)

至於受訪者 H 則分享他第一次閱讀《小王子》時，正面臨與當時的男朋友分手，且分手原因是因為對方腳踏兩條船，所以當他看到書中敘述玫瑰園裡有五千朵玫瑰時，就立刻聯想到自己，是否和那些其他的玫瑰一樣不特別、可輕易被取代。

「...，玫瑰那個時候是因為我剛分手，就跟國中的男朋友分手。...因為他那時候是劈腿，他當時就說什麼，你跟其他玫瑰都一樣，你們都不特別，我就覺得我的天啊，我也不特別嗎，...，就覺得他他這樣做...會讓我覺得自己很，很不是唯一，就是很可以被取代的感覺，...。」(H：194-204)

(三) 星球上的大人

書中小王子遊歷各個星球，而各星球上都有不同的大人，可分為(1)國王、(2)自大的人、(3)酒鬼、(4)銀行家、(5)點燈人、(6)地理學家、(7)皆與自身相關等，而受訪者 B、C、E、G、H、I、J、L 也都表示在看到各個不同星球上的大人們，與他們的行為舉止，特別是和小王子的對話後，都讓受訪者聯想到自己身邊的大人，甚至是與自己相似的地方，

以下以地球上各個大人做為分類依據，分別說明之。

(1) 國王

至於受訪者 J 則是覺得地球上國王與自己有些相似，如活在自己的想像裡、喜愛命令他人，甚至是欺騙自己等，都令受訪者覺得在國王身上看到自己的身影。

「…可能是國王欸，…，我有一點像他，…，就是他很活在自己世界，…他會去命令別人，別人不聽，他也會轉換他自己的詞，然後就有點騙自己這樣，就我超愛這樣，…，很喜歡騙自己，…，我覺得我從他的身上看到我自己的影子，…。」(J：380-386)

(2) 酒鬼

受訪者 E 則認為酒鬼深陷的惡性循環，與自身狀況相當相似，雖然一直訴說自己有多不喜歡社團的環境，但還是沒有做出任何離開，或是要改變的決定，和酒鬼在星球上的舉動，如出一轍。

「我覺得是那個酒鬼，因為他說什麼…我很丟臉，所以我喝酒，然後我喝酒是因為我很丟臉，就是反正他就是一直輪迴，…好像人也是這樣啊。對，沒有想要做出什麼改變，然後就是一直因為怎樣，所以我怎樣然後一直輪迴，…就是我一直抱怨，但是我還是一直待在這裡面。」(E：131-138)

受訪者 H 認為酒鬼的篇章因有趣，而讓他感到印象深刻，同時也發覺除了人們很常跟酒鬼一樣外，也與自己接的個案非常相像，甚至可以用此情節來嘲諷對方。

「…，我很覺得那個酒鬼的篇幅很好笑，…，可是他是一個人們很常在做的事情，就我喝酒是為了忘記羞愧，那為什麼羞愧，因為我喝酒，我就覺得天哪跟我個案超像，就是在鬼打牆，…就它用一個很短的東西在講，我覺得很多人都會發生，就很沒

有邏輯哈哈。…它就用一個很短的篇幅可以去嘲諷人家，…，
哈哈，那他就會突然理解到，就是我在嗆他。」(H：222-231)

(3) 銀行家

受訪者 C 則特別提到銀行家，就像是那些為了賺錢，而失去生活的人，讓他覺得與現在現實社會的人，相當相似。

「…像是他在裡面遇到的銀行家，…感覺就是社會上，目前在為了生活賺錢的人，…雖然是為了生活在賺錢，但是反而沒有生活，就只有在賺錢的感覺。」(C：38-40)

而受訪者 G 則表示他覺得商人的行為，有對應到自己，關於那些已遺忘為什麼要做一些事情的初衷。

「呃，就是在看的時候會覺得有點呼應到自己，…，就是他一直在算數字，…，然後小王子問他說為什麼要算，…為什麼星星是屬於你的這樣子，其實因為他們都講不出來一個原因，覺得很像現在很多人就是一直在賺錢，…，然後一直覺得不夠用什麼的，…真的也不需要那麼多錢，或是你可能應該去審視說…就是賺錢的目的是要花在哪裡，…，那個是商人吧，就有點像是…在講現在很多人這樣子…」(G：109-115)

(4) 點燈人

受訪者 B 認為點燈人因必須遵守每日要做的事，而犧牲了自己的睡眠，此行為和他自己當下的狀況非常相像。

「點燈人的話，他是一個很守規矩的人，然後就是每天做著例行公事，也不知道為什麼要這樣做，…，呃應該說就算他想偷懶，但他還是很盡責，這種人在社會上也是超超級常見，…，他渴望的是睡眠，對點燈人來說他想要睡覺，但其實他還是沒，欸這感覺，…也有點影射到我的感覺。」(B：229-234)

而受訪者 G 則表示他覺得點燈人的行為，也有對應到自己，那些關

於工作方面的迷惘。

「在看的時候會覺得有點呼應到自己，…譬如說像…點燈人他，…，早上關燈，然後晚上就點燈，然後小王子問他為什麼，他就說他不知道，反正就是命令，…，工作生活到一個階段之後，他有時候也不知道自己在做什麼，或者是也不知道為什麼自己要這樣做，…，然後有時候久了就會忘記生活目的或工作目的的時候，…。」(G：97-109)

受訪者 I 個人認為點燈人和自己有些相像，都有顆想要叛逆、不想守規矩的心。

「…點燈人讓我印象蠻深刻的…因為他就是不知道為什麼要這樣做，可是很多人就會這樣子，…，有一次我就問我同學說，你覺得變強是什麼，他跟我說他覺得變強是能力變好，…，可是我覺得我心裡想要的不是這個答案，我也現在還不知道…答案是什麼…就覺得可能不太喜歡什麼規矩吧。…因為我自己也很想蹺課。」(I：527-541)

受訪者 L 也覺得自己與點燈人最為相像，因為他曾經也有過一段失去目標的日子，盡做些不是自己想做的事，就像點燈人不知為何自己要點燈、關燈一樣，且也都很想睡覺。

「…，我覺得有點像那個…點燈人。…因為我有一陣子就是覺得自己在做的事情是別人叫我做，不是我想要做到某一件事情，所以我現在才在做這件事情，就很像點燈人不知道為什麼他要開燈，也不知道他為什麼要關燈，…而且他說他很想睡覺。」

(L：234-240)

(5) 皆與自身相關

受訪者 C 覺得小王子到各個不一樣星球的經歷，其實都是在隱喻現今社會上各式各樣的現象。

「…看到小王子到各個星球，就是周遊列國的感覺，…一些就是隱喻，是現在社會上的一些現象的感覺。…像是他在裡面遇到的銀行家，…有點在感覺就是社會上，目前在為了生活賺錢的人，…雖然是為了生活在賺錢，但是反而沒有生活，就只有在賺錢的感覺。」(C：34-36)

同樣的，對於書中所提到的，與各星球上的大人相關的，受訪者 I 都覺得非常印象深刻，都切切實實的反映、嘲諷了他身邊的大人。

「我覺得他對於大人的描述，其實我覺得都蠻深刻的。…因為其實他們講的每一句關於大人的事情都是非常諷刺，但是更諷刺的是這些諷刺的點都在我們身邊。」(I：389-392)

(四)狐狸

受訪者 D 表示書中狐狸那種小心翼翼呵護與他人的關係，對於他人的一切都非常之重視，甚是重視到覺得有點卑微的感覺，都讓他感覺和狐狸有些相似。

「我也是喜歡狐狸，…也是很常…不太會表達出我的一些情緒給對方知道。…有時候，跟別人做一些約定，只有我記得，對方可能忘了…，可是一般我就會想說好吧，他忘了…那種小悲傷的感覺，感覺就是跟狐狸有點像。」(D：203-215)

受訪者 G 覺得書中提到狐狸在被馴服後，那種等待、守候的感覺，很有畫面感的描述了自己，在見到喜歡的人前的反應。

「他講他跟小狐狸在馴服，…，如果你四點要來，我一點到三點就開始喜悅還是期待什麼的，其實就是他用一個很單純的描述在講，…，就是可能你在要見到喜歡的人之前，…，可能你可能前一天一整天都會很期待要見面這件事，可是我覺得小狐狸，他用了一個很簡單又很具體的描述去形容這樣子的心情，…，就這幾個人會讓我聯想到自己的狀況。」(G：121-127)

最後，受訪者 H 則說他看到書中對於的狐狸描述後，關於如何去辨別自己心之所向、與自己比較有關係的人，而產生的舉動和狐狸有些相似。
「…狐狸那一段可能是因為長大了，然後交了比較好的朋友，就是可能快畢業了，…，或者是可能跟感情也有關係吧，就就是跟人比較有深刻的連結的時候，…，我覺得我有一點跟跟狐狸有點像，…我要怎麼去判斷我現在喜歡誰，…看到一個東西說這個東西好棒噢，我想要買給他，當我發生這件事情的時候，我覺得說我我心裡有這個人這樣，對，邏輯是這樣。」(H：213-218)

綜合上述內容，本研究共 11 位受訪者表示能透過閱讀《小王子》，透過書中不同角色，來經歷情緒療癒認同階段其中透過小王子這個角色有 6 位、玫瑰有 4 位、星球上的大人則有 7 位，而狐狸有 3 位。此外，受訪者們通常是因為書中角色的性格、角色對於特定事件的做法，或是角色當下面臨的狀況等，和自己或身邊的人相似，而經歷書目療法之情緒療癒效用的認同階段。

二、淨化

本研究共 11 位受訪者認為無論是以參與者或旁觀者的角度，皆能投入書中劇情，與角色一起經歷、面對書中情節，同時將自己的負面情緒一併釋放，協助情緒回歸到放鬆、接受等，正面、平靜的狀態，進而達到情緒淨化之情緒療癒效用階段。以下以《小王子》書中情節作為分類依據，分為小王子的離開、小王子與玫瑰的相處、小王子和狐狸的交談等三種，以下分別敘述。

(一)小王子的離開

受訪者 A、B、C、F、G 共 5 位，表示他們在閱讀到書中小王子要離開地球時，皆感到不捨、難過、快哭出來等情緒，但在理解小王子離開的理由、有些事不會因為小王子離開而改變，或是小王子對於自己要離開卻還安慰飛行員等，進而接受甚至是祝福小王子的離開，以下分別節錄受訪者說法。

對受訪者 A 來說，小王子與飛行員像是找到摯友一般，對於小王子的

離開，飛行員縱使感到非常捨不得，卻沒有強迫對方留下來，使得受訪者想流淚，但在想到他們對彼此的想念是不會消失的，而道別更有可能會加深對對方喜愛的程度，想到這裡讓受訪者 A 的情緒從想流淚，恢復到平靜。

「對我來說就是飛行員跟小王子中間那一段感情，…，他非常不捨，捨不得他離開什麼之類的，…，他有點找到知音的感覺，…，找回他自己，…，我那時候其實也蠻想哭的，…，但是，飛行員他也沒有強留小王子，…，他還是讓他回去他自己的星球，…，如果我看星空的時候，也有可能想到小王子，…，我就覺得其實蠻觸動人心，…，他還是記得有小王子的存在，他還是很想念他，…這思念是不會停止的，…，但是也不代表說，就是道別，一定是不好的，因為我覺得道別可能會加深對這個人的喜歡程度，…。」(A：391-412)

受訪者 B 則說離開固然令人傷心，但聽到小王子對飛行員的一番話後，心情也跟著從原先的傷心，轉而接受小王子必須離開的事實。

「…，小王子要離開飛行員的時候，…，飛行員很難過，小王子對飛行員說，當你憂傷平息後，你會因為我們曾經認識而心滿意足，…，他說他們兩個永遠都會是朋友，已經有共同的記憶，…，對飛行員來說，這段記憶就是屬於他的，然後就算其他人沒有理解，也沒有關係，…。」(B：315-325)

受訪者 C 對於小王子離開而憂傷的理由則是，他覺得小王子這趟旅行已經承受了太多新的情感，但他卻毫無怨言，且獨自一人的，向飛行員道別，讓受訪者的情緒由憂傷轉為和小王子一樣，縱使要離開了，依舊保持著他那真誠的心與暖和的感覺。

「我看小王子最後需要離開的那時候，我就覺得有點難過，…，我覺得他對很多的情感都是新的，…，他在接受這些的時候，…，我

覺得是需要時間來消化的，因為這是一個他沒有理解過的情感，……，講故事的人，對，他要去跟他分別，……，就是他所有遇到的事情，……，我覺得他承受了很多，可能對他來說不會是壓力，可是要消化情緒就是一件很有負擔的事情，……，他還要就是獨自跟那個講故事的告別，……他還保持著他那份很溫暖的，真心的感覺。」(C：257-269)

受訪者 F 也表示對於小王子快要死去的情節，他感到眼淚在眼眶中打轉，甚至感到像看完劇般，心裡空蕩蕩的感覺，但受訪者同時也告訴自己，有些缺憾的結局，才能使人印象深刻，與小王子是真的回到他自己的星球了，使得其情緒恢復至平靜。

「就最後，小王子快要接近死亡的那時候，我有點快要哭出來了，……，因為畢竟他就不是地球人，他一定要回去，……，就是故事就到這邊，呃，就是看劇，看完的空虛感，對。……，遺憾才讓人印象深刻，……，他應該就真的回了他的星球，……，因為畢竟他是整個消失了嘛，……，一個可能也許就是作者的幻想，一個可能是他真的回去了，真的小王子這個人真的出現過，然後他也真的回到他的星球了，對。」(F：656-678)

受訪者 G 認為書中用一個相較之下比較平易近人的手法，來形容人與人終究要分開這件事，雖然對此他還是有點難過，但在想到如果相處的當下有好好珍惜對方，且一起的回憶都有保存下來，那其實也就足夠了。

「其實也是看有點難過，可是我覺得他也是用一個很可愛的手法說，……人生或是什麼時候最終會有個結果，或是人跟人之間總是要分開，但是你跟他相處的過去，如果你有記得或是你當下有珍惜，或那個回憶都還在的話，其實那也就夠了，……，總是會有分開的時候，但是你就是把握當下就好。……我覺得他就是回到他的星球，……。」

(G：251-260)

(二)小王子與玫瑰的相處

另外 6 位受訪者則認為，書中小王子與玫瑰的相處情節，讓他們達到情緒的淨化，小王子和玫瑰隨著相處的時間越來越長，對彼此負面的情緒也逐漸累積，小王子的不解，甚至是玫瑰的情緒勒索，以至於小王子選擇暫時離開玫瑰，去其他星球看看，最後小王子因認識了不同的人、事、物，透過與不同的角色交談，讓他對於與玫瑰的關係有了些許頭緒，進而情緒有了轉變，由原先的負面轉為平靜，沒有當初離開時的激動，玫瑰亦是如此。

受訪者 D 認為小王子的離開，應該是對玫瑰的行為感到不滿，甚至可以說是偏氣憤所造成的，但在了解人與人建立關係的意義後，態度進而有了變化，至於玫瑰應該也是有所不同，且發生在小王子離開他的那一刻。

「小王子應該就是難過，偏有點生氣，才想要離開。…，應該是有去解決他跟花的問題。…，就是…多了一種責任感，就會比較更願意去…更開心做這件事。…在小王子離開的那時候，玫瑰應該就有轉變了。…感覺就是有比較軟化一點，…他可能會反省一下的感覺。」

(D：155-173)

受訪者 E 則覺得小王子原來對玫瑰的態度是很不知所措，或者有些無所謂的感覺，但在後續轉變為想要接納玫瑰，也讓原先的情緒有了變化，從較負面的情緒轉為平緩。

「…他可能原本對玫瑰的話，他對他自己可能不太知道要怎麼走，…，讓他有感悟，就讓他有改變，…，他想要去負責，或他想要去接受玫瑰，去保護他那種感覺，就原本他可能想說沒關係，他又不會怎麼樣，後來他發現，其實他可以保護他，或是跟他一起走下去那樣子。…他好像有從…算是憤怒嗎？或是不解的那種心態，轉到好像有比較平靜，比較不會…那麼憤世嫉俗嗎，對好像是這樣，…。」(E：158-175)

受訪者 H 也表示小王子對待玫瑰的態度從剛開始的誤解到了解，能知道因為玫瑰嬌貴、高傲的個性，以至於時常說出一些口是心非的話。

「…，他不太了解他的玫瑰花到底想要表達的是什麼意思，…他想法上就是有轉變，…，可能理解到為什麼，為什麼他地球上玫瑰，對他來說這麼重要，…，就玫瑰很…嬌貴，有點傲嬌，…他到最後是有了解到玫瑰的內心，其實不希望他離開，他講的那些話，可能不是他真正的意思。」(H：111-152)

受訪者 J 表示小王子與玫瑰的感情出現問題，應該是和成長焦慮相關，而小王子對此的情緒，從剛開始的熱烈到後來的疲累，到最後以離開對方，換個環境看看，或是和別人討論交換意見等因素，藉此恢復自己的情緒，順勢找出解決的方法。

「…也是跟成長焦慮相關，…，就是他跟玫瑰花之間的感情，…最一開始他就待在 B612 星球上面照顧他的時候，玫瑰很…很任性，小王子就是用很多心力去照顧他，一開始他們愛得很火熱，…後來小王子就是覺得照顧他太累了，就開始會有一些負面念頭，…，就是他不知道，…，很妥善的去愛別人跟自己，他的解決方式就是離開那個星球，或是離開那個玫瑰花一陣子，…，我覺得他可能是覺得我必須要去看看一些別的東西，…你會選擇要找別人，跟你不同世界的人去，去一起了解這個問題，或是解決這個狀況…。」(J：158-183)

受訪者 K 則認為小王子對玫瑰的悲傷其實是有先後順序的，從溝通出了問題而悲哀，到離開對方所以惋惜，一直到最後了解玫瑰對自己的意義，而扭轉了原先負面的情緒。

「我覺得小王子的悲傷比較有鋪陳感，就是他原本只是對於玫瑰的態度感到悲傷，…溝通聊天的時候沒有講清楚，所以最後離開的時候才會有那種未完成的遺憾，但他又不得不踏上他的旅途，然後，

當他到地球的時候，…，他曾經以為獨一無二的花朵也不是唯一，…，他其實是蠻悲傷的，…我覺得小王子有擺脫他對於…，就是並不是真的很富有這件事，他有克服，…，那朵玫瑰會那麼珍貴，…，因為他花了很多時間跟他相處相伴，對他來講他是有價值的，那種玫瑰跟那個玫瑰花園的任何一朵玫瑰都有所不同，他也不會有當初他的那個難過跟悲傷。」(K：164-188)

最後，受訪者 L 表示小王子對玫瑰從離開對方而覺得內疚，到後來對玫瑰的想法也有所變化，讓小王子理解到玫瑰的特別是伴隨著相互照應，且須負起責任的。

「…小王子對玫瑰的話，那應該是愧疚吧，…他的那個玫瑰只有幾根刺，他還把他孤零零的留在那顆星星上面，把他罩子拿掉這樣。…玫瑰對小王子應該是…有點利用自己的比較脆弱的一面，有點情緒勒索那種感覺，他知道小王子很喜歡他，…，試圖讓小王子把他定位可能看得更重，或是多照顧他。…我覺得小王子本身的想法可能會轉變，但他對玫瑰應該還是會一樣好，…，因為他的玫瑰是獨一無二的，所以他就是要花時間去陪伴他，去照顧他，要對這樣的關係去負責，…。」(L：303-327)

(三) 小王子和狐狸的交談

最後也有 5 位受訪者表示書中提到小王子和狐狸交談之情節，藉由狐狸，讓他得知人與人之間的關係是如何建立、維護，甚至是該如何去對待等，以至於令受訪者達到情緒的淨化。

受訪者 D 認為小王子是在遇見狐狸後，了解人與人相處的真正意義，進而改變了小王子對待玫瑰的想法。

「…因為他後來有遇到那個狐狸…要馴養就要對他負責…，應該是有去解決他跟花的問題。…，就是…多了一種責任感，就會比較更願意去…就是會更開心做這件事。」(D：155-168)

受訪者 E 則覺得小王子透過和狐狸交談，交換想法，讓他知道要如何對待自己所喜愛的關係，且行為舉止也會有所不同。

「…，後來也有因為跟狐狸聊過天，…，讓他有感悟，就讓他有改變，…。」(E：158-175)

受訪者 H 也認為促使小王子改變的原因是狐狸，因為狐狸，讓他知道人之間的關係，究竟是如運作的，以至於會產生瞭解、同理等情緒。

「…我覺得他就是遇到狐狸之後…，可以理解說…就人跟人之間的關係是怎麼一回事這樣，…我覺得他想法上就是有轉變，…，就是可能理解到…為什麼他地球上玫瑰，對他來說這麼重要，…他認識狐狸之後…，就其實不希望他離開，然後他講的那些話，可能不是他真正的意思。」(H：122-152)

受訪者 K 則認為小王子之所以有辦法脫離原先負面的情緒，是因為和狐狸的談話，狐狸告訴他真正重要的東西，光用眼睛是看不到的，有意義的東西亦是如此，你必須用心、有所付出，才能去理解與克服原來的想法。

「…我覺得小王子有擺脫他對於…，並不是真的很富有這件事，他有克服，因為後來在地球的時候遇到狐狸，然後狐狸告訴他，其實真正有價值的東西並不是單純的表面，不能單透過眼睛，…。」(K：164-188)

最後，受訪者 L 表示小王子在與狐狸成為朋友後，讓他得知人與人的關係之所以獨特，是伴隨著許多因素，並不是像他原先所想的那麼簡單。

「…，我覺得他跟狐狸建立友誼的那一段，讓他體認到了，他的玫瑰是獨一無二的，所以他就是要花時間去陪伴他，去照顧他，要對這樣的關係去負責，…。」(L：303-327)

綜合上述內容可知本研究共 11 位受訪者，皆可藉由《小王子》書中情節來達到情緒的淨化，其中情節分為因小王子的離開，從不理解轉為接受、難過不捨

轉為祝福，而情緒釋放的有 6 位。透過小王子和玫瑰的相處，從原先的負面情緒轉為平靜的，也有 6 位。另外，因為小王子與狐狸交談之情節，而達到情緒淨化的，也有 5 位。然而，也有 1 位受訪者，雖然有隨著書中情節，有情緒起伏的變化，但由於不是從負面情緒轉向正面情緒，因此不屬於淨化此範疇。

三、領悟

所謂領悟指的是在閱讀完情緒療癒素材後，能藉著其內容來釐清、正視自身的狀況，或是因此得出新的想法，來促進個人的成長，而本研究共 12 位受訪者對於《小王子》皆表示閱讀後能透過書中內容獲得不同的啟發或是自省，進而產生領悟效用。以下以成長過程、回歸初心、人與人的關係、重要的東西，眼睛是看不到的、多元角度觀點等，來將受訪者產生的領悟效用，分別敘述說明。

(一)成長過程

受訪者 A 表示隨著時間過去，他發現自己也變成了小時候的他會討厭的那種大人，但同時他也覺得不用推翻小時候的想法，更不用討厭現在的自己，其實只要確保現在自己是認同自己的，就好了。

「…，對我來說的啟發，其實是，…，你可能現在是一個你小時候不喜歡的大人，可是，我覺得也不要否定掉你小時候的那個想法，…，就是雖然變了一個不喜歡的大人，但是，我覺得可以從現在開始，或者是以後我們可以慢慢變成自己喜歡的樣子，…可能還是小時候不喜歡的樣子，但是至少現在自己是喜歡自己的，嗯，就覺得還不錯這樣子。」(A：459-490)

受訪者 B 則抱持著與小王子不一樣的想法，表示不知道是否因為自己已經長大，因此能夠了解書中大人的所作所為與上心的事情，反而沒有辦法同理小王子的心情。

「其實我可以理解那些大人，就是他們各自有在意的事情，因為我現在也會在意，所以我可能沒有辦法真正共情小王子，…，因為我已經成為大人了是嗎？」(B：370-372)

受訪者 F 表示大人應該讓小孩從小做各式各樣的嘗試，不要因為自己的無知，而埋沒了小孩擁有的資質，任何事都無法一步登天，總會需要時間來觀察，才會知道結果如何。

「…就是家長叫他不要再去畫畫，…，不可以埋沒小孩子的天賦，…，你就是去畫，然後等懂得人出現這樣，其實我，我是一直想要畫畫，但是我一直都覺得自己畫得不好看，所以就是到 21 歲了都還沒有，真的去畫畫，…，因為有的事情不是說，噢，我現在想成為漫畫家，我就能成為漫畫家，…，就是類似你現在是學生不可以談戀愛，然後一畢業，你有女朋友了沒？…就你不可能一蹴可幾，對，你要給那些事情一點時間，那你，你就至少讓小孩子試過再說，…。」(F：750-762)

(二) 回歸初心

受訪者 C、D、G 則表示長大沒有關係，重要的是別遺失了那純真的赤子之心，或是縱使遇到了許多困難與挑戰，也不要忘了自己最原先的初衷是什麼。

受訪者 C 認為對現在的他而言，在閱讀到書中蛇吞象的情節時，讓他領悟到在現實的生活中，小時候保有的純真，與事物有沒有意義並不是重點等，在現在看來都顯得特別可貴。

「…在我閱讀的第一個印象就是對蛇吞大象，最有記憶。…，小時候覺得說，大人就是不懂，…好像也沒有這麼重要，…，現在閱讀的時候會覺得說…保持著那份純真，或者是說不要這麼介意是事物有沒有它的，實際價值，…，就是保持…就是比較天真，…比較純潔的心態是很重要的。…，小時候會覺得，嗯，沒有關係，反正我活在我自己的世界就好。…長大…，就會了解現實是很殘酷的，…，長大之後會比較覺得這份純真是很珍貴的。」(C：137-158)

受訪者 D 表示要保持小孩般純真的心，別和現實的大人同流合污是很

重要的。

「最主要要保持那個什麼赤子之心啊...對啊，不要變成像現實的大人一樣啊。」(D：270-271)

受訪者 G 則認為現在的他已長大，慢慢能同理書中大人的行為，但還是希望自己在面對現實生活中的挫折時，還是能夠時刻惦記著自己最初的本意，不會遺忘。

「...我覺得小王子就是一個大家小時候的樣子，然後就很單純，也可以說他有一點，呃，拒絕長大，...，我覺得長大之後就慢慢可以理解，大人為什麼會這樣做，...，就大家已經變成大人的角色了，...，他能夠從他小時候的那個初心來看看大家長大後的樣子，一方面也是說他可以分割這個情緒嘛，或者是說他有點是去拒絕接受長大，或是拒絕接受一些現實的東西。...，欸就大家想起自己的初衷，...，現在生活可能遇到很多的困難、挑戰什麼，但是不要忘記，呃，自己的初衷是什麼樣子。」(G：153-181)

受訪者 I 則表示除了要回歸原先的純潔、天真外，也別忘了自己曾經是個小孩，和小王子一樣，別因為長大就開始遺忘小時候的事，而專注在一些莫名其妙的事情上。

「我覺得這本書就是要告訴自己就是要回歸當初的純真，就是不要忘了自己曾經可能也是一個小王子，...我覺得人真的長大會忘記很多小時候的事，然後會專注於一些很奇怪的東西上，或是太生活化了。」(I：517-523)

(三)人與人的關係

另外 4 位受訪者表示，他們產生領悟的為人與人的關係，無論是書中提到的馴服，或是由關係而產生的關心和連結，對他們而言都是很重要，且不能被遺忘的。以下摘錄受訪者之訪談內容。

受訪者 B 表示因為他再一次的閱讀這本書，讓他想起且再次思考人與

人之間的關係，其實是可以透過像小王子與狐狸般，來建立情感的。

「…，我還是會去嘗試共情和理解裡面的角色，…對於死亡的態度，然後跟玫瑰的情感，然後跟狐狸怎麼，就是人和人馴服的關係那種，我會再一次地去思考，我之前看過，…，覺得我再看一次，又幫我想起了一些，就是我又忘記的東西的感覺，對，我忘記的那些就是可能人和人的，可以這樣建立情感。…。」(B：408-416)

受訪者 H 也認為人們常常會遺忘一些很基本的道理，例如人與人的連結、互相在乎、愛等，看似簡單卻很重要的東西。

「…，一個就是小王子跟玫瑰基本上就是談那些對你來說很重要的人之間的關係，那個連結是…為什麼重要跟很常會被忘記，那些最基本的原則，就可能像愛呀，或者是關心或者馴養這種，…，看起來很簡單，但是會很容易被忘記的道理，…。」(H：297-299)

受訪者 K 則表示，關於和他人建立關係這件事，像是認識新朋友，或是對原先的朋友有更深的認識等，他都抱持非常正面的態度，無論帶來的影響是好是壞，都能夠從中獲取養分，對人生都是有用的。

「就不管是…書中的小狐狸或是人，…我覺得這就是一個交朋友的感覺，…，但我覺得馴服這件事，…，深交，或者是呃結識，…，因為畢竟又不是說朋友就是要一直相處在身邊，…，那都是取決於相處當下所得到的反饋。…，因為不管得到的是可能正面影響或是反面影響，其實都是可以吸收的，就是從中得到的經驗，都對於人生很有幫助，…，人生中也是難得遇到的一件事。」(K：377-388)

受訪者 F 藉由玫瑰與小王子相處的情節，更深刻領悟到人似乎真的要被迫丟失些什麼後，才會想到要原先擁有的珍貴，例如面臨大學畢業與疫情爆發，才讓他發覺還有很多想完成的事情，但如今卻也已經來不及完成了。

「…玫瑰那一段真的是，真的你要離開才會珍惜，就是…真的要珍

惜現在的一切，我大三了，…，就剩一年了，其實我蠻不爽疫情的，因為要畢業了，我快要離開我的學生時期了，我卻沒有時間，…我要可能約朋友吃飯，或者是去做一些我想做的事情這樣，…，可能人真的就犯賤，你就是真的要失去了才會珍惜，那我現在想開始珍惜，可是卻就可能也沒辦法，…。」 (F：788-803)

(四)重要的東西，眼睛是看不到的

而受訪者 E、L 認為「重要的東西，眼睛是看不到的」這句話貫穿了整本書，不僅書中頭尾呼應，更能實際應用於日常生活中。

受訪者 E 表示人應該要盡心地去經歷每一件事，去了解其背後真正的意義，但同時也不用因為別人的話語，而貶低自己，或是盲從的跟隨大眾。

「他說：『一個人只有用心靈才能看得到真實的東西，真正的東西不是眼睛可以看得到。』，…，就感覺你要用用心去體會每一件事情。…，我們之前可能都只聽一方面說詞，或是你就只看到那樣，可是你沒有真的去了解它背後的意思，…，然後你可能就會覺得他怎麼那麼不負責，怎麼那麼討厭，可是你真的有用心，…才知道他可能當時真的有發生一些事情…，所以他才會做這些抉擇，可能因為他也他那時候也說不出口啊，…。就是要用心去看每一件事情，…，不要用看表面而已，然後還有就是每個人的定義都不一樣，就是不用…因為別人而否定自己啊，或是去想自己不好，或是…人云亦云，人家想什麼，你就說什麼，人家幹嘛，你就跟跟著幹嘛，跟風啦。」

(E：210-222,302-306)

而受訪者 L 也抱持相似的想法，人應該勇敢的去追尋自己所想要的，別輕易地跟隨大眾事物，至於「等值的東西，眼睛是看不見的」這句話，則貫穿了此書整個故事，從蛇吞象到小王子的離開。

「…，故事內容帶給我的…啟發，…主要應該是，他找到自己真正

要的東西，然後勇敢地呢，追求吧，不要盲目的服從。他有講說那個等值的東西，眼睛是看不見的，…，就是用一句話總結的話，我會想要用這一句。…，因為我覺得它整個故事都是圍繞著這樣的核
心在運行，…，蛇吞象就是因為大家看到的只是表面的那個帽子嘛，但是他沒有看到他真正的本質是蛇吞象這件事情，…，沙漠找水的，…，這也是看不見的，…，我覺得他結尾其實有回到這件事情，因為小王子會回到星星上了，但是他到底有沒有回去，到底有沒有發生什麼樣的事情是不知道的，…，雖然他看不到，但是如果作者認為他是回去了，那他就會回去，有這種感覺。」(L：400-405,412-425)

(五) 多元角度觀點

受訪者 C 表示，在看到書中的小王子是如何面對分別這件事時，會想到自己正在經歷的事，很認同與佩服小王子的作法外，同時也希望自己有天能像他一樣的去面對分別、面對身邊的人事物。

「…我覺得小王子在分別的那時候，…，就那時候看的時候，因為我是聯想到我自己感情的事情，所以我就會覺得…會希望自己可以跟他一樣，就是…應該說他把分別的情面聊得很好…，他讓這個，這一段關係很…算是有一個圓滿的結束，…，就是我欣賞他的做法啦，我希望我，我自己也可以像他一樣，…，對身邊的人事物都一樣很…很溫柔。」(C：271-280)

受訪者 J 則因為自己是吵架會往死裡吵的那種人，所以在閱讀完《小王子》後，他領悟到不能總是以自己的價值觀與角度去看到一切事情，不用這麼堅持，只要換個角度，就能避免掉很多爭吵。

「…我剛剛說的成長焦慮跟看事情的角度，…，就是為什麼他的想法可以跟我這麼不一樣，…，就是有時候只是角度不一樣，不用這麼堅持，因為我自己會有點…我是那種吵架會往死裡吵的人，但是

我常常會很沒有考慮到說其實只是我們看事情的角度不一樣，…世界上也真的不會有真的感同身受，或者是什麼站在對方立場想，…，所以如果是啟發的話，…就是不能只是以自己的價值觀跟角度去看待…一切事情。」(J：573-585)

最後，受訪者 K 則表達了在閱讀的過程中，比起與自身相似，或是感到認同，他更傾向於書中內容都是在提醒、警告自己，各式各樣不同的事情。

「我覺得比較像是在提醒自己啦，就讀每個故事的時候，就是跟呃…地球上居民的相遇那一段啊，就不同的地方都覺得有告誡自己不同的事情，…。」(K：294-295)

綜合上述可知 3 位受訪者表示藉由閱讀《小王子》，領悟到關於在成長過程中，長大沒關係，重要的是喜歡現在的自己，和希望大人能多鼓勵小孩做各種嘗試，別輕易埋沒小孩的天賦等。而對於變成小時候討厭的大人沒關係，長大後依舊不忘初衷與小時候的純真，回歸初心才是最重要的，也有 3 位。另外有 4 位受訪者認為人與人的關係，無論是建立、維持或馴服，都是看似容易，卻很容易被遺忘的道理，縱使這些關係對我們的影響有好有壞，但其實都能從中獲取經驗，對於人生也都是有幫助的。還有 2 位受訪者表示「重要的東西，眼睛是看不到的」為他們閱讀後，所領悟到的，既可以反映在書中各個情節，如雖然作者無法真的得知小王子是否有回到 B612 星球上，但如果作者認為他是回去了，那他就會回去外，還可以反映在日常生活的溝通上。最後 3 位受訪者則分別表示對書中內容有所領悟，可分為(1)想和小王子一樣，縱使面對逆境，依舊能溫柔的對待身邊的人、事、物。(2)希望能時常提醒自己，別總以自身的價值觀與角度去看待事情，應該要理解有時只是看事情的角度不一樣罷了，並抱持著包容的態度生活。(3)因閱讀此書中不同的角色與情節，而回歸個人自省，期許、告誡自己各式各樣的事情。

第四節 綜合討論

本節依據前三節之訪談資料分析結果，進一步探討大學生正面臨的壓力與情緒困擾問題、受訪者閱讀《小王子》之中譯版本，及《小王子》對大學生之情緒療癒效用，分別詳述如下。

一、大學生面臨的壓力、情緒困擾問題以及因應方法

本研究共 12 位受訪者，目前所面臨的壓力與情緒困擾問題，和具體內容(參見表 4-1 受訪者之壓力與情緒困擾問題)，依人數多寡排序為學業壓力 7 位、人際壓力 4 位、經濟壓力 3 位、家庭壓力 2 位、生涯規劃 2 位、感情問題 1 位，和洪新柔(2009)、張簡碧芬(2010)之研究結果相符，學業壓力皆佔據大學生面臨的壓力與情緒困擾問題第一名，可得知近十年來，大學生的壓力與情緒困擾依舊以學業壓力為主，至於其他人際壓力、經濟壓力、家庭壓力、生涯規劃、感情問題也都有出現在上述研究的結果中，只是排序不同，而自我認同問題，則是在本研究沒有受訪者提到，但在其他兩個研究皆有被提及。

表 4-1 受訪者之壓力與情緒困擾問題

受訪者代碼	年級	具體內容	面臨的壓力與情緒困擾問題
A	大二	因輔系須修大量的課程	學業壓力
B	大二	參加太多學校活動，以至於時間不夠用	學業壓力
C	大二	發現對方疑似劈腿，但又無法分開	感情問題
D	大二	沒有達到哥哥的期望，造成對方不理自己	家庭關係
E	大三	參加的社團內部成員不和	人際關係
F	大三	系上課業繁重、與自己的直屬學妹吵架	學業壓力、 人際關係
G	大四	國考即將來臨、需打工賺生活費、年紀影響生小孩的規劃	學業壓力、 經濟壓力、 生涯規劃問題
H	大四	對於未知的研究生生活，而焦慮、因搬家而上漲	生涯規劃問題、

		的房租	經濟壓力
I	大三	媽媽遷怒於自己、身為轉學生，不知如何與同班同儕相處	家庭關係、 人際關係
J	大三	課程並無比較簡單、白天需上班賺錢、上課時間被壓縮	學業壓力、 經濟壓力
K	大二	時逢期末考週，需適應改為遠距的考試方式	學業壓力
L	大四	需兼顧大四與碩班的課程、個性使然，造成與人社交會產生心理負擔	學業壓力、 人際關係

本研究發現，使受訪者面臨到「學業」壓力與情緒困擾問題之具體內容為(1)需修習更多的課程。(2)參加太多學校活動，造成時間分配不均。(3)課業繁重。(4)大考即將來臨。(5)因上班，而壓縮到學習的時間。(6)面對更改的考試方式。(7)兼顧大四與研究所先修課程等，都讓受訪者產生疲累、焦慮、煩躁等負面情緒。上述內容則和王春展與潘婉瑜(2006)、張簡碧芬(2010)所提到的大學生面臨的學業壓力包括了課業學習、考試、修課壓力與時間管理等文獻內容相符。

與「人際」相關的具體內容則有(1)與社團成員不和。(2)與直屬學妹起衝突。(3)不知如何與同儕相處。(4)覺得與人相處時需要勞心勞力等，進而感到懊惱、困惑、產生心理上負擔，結果皆和王春展與潘婉瑜(2006)提及的人際衝突、社團團隊合作(洪新柔，2009)、同學相處(張簡碧芬，2010)、結交新朋友(陳書梅，2014)之研究結果相互呼應。

而「經濟」壓力，例如(1)不用上課時需打工。(2)房租上漲。(3)白天有正職工作，晚上上課等，造成經濟壓力的具體內容，與洪新柔(2009)、張簡碧芬(2010)所提及的金錢問題和經濟問題，雖然取名相似，但其內容不盡相同。

至於產生「家庭」關係造成的壓力或情緒困擾的具體內容分別是(1)哥哥不和自己說話。(2)媽媽莫名其妙遷怒於自己等，皆與王春展與潘婉瑜(2006)、洪新柔(2009)、張簡碧芬(2010)等，研究結果表示的親子關係、家人之間的爭執、家人溝通問題所造成大學生的壓力一致相同。

擔心畢業時的年紀會影響生小孩的規劃、對於未知的研究生生活感到焦慮，

則與陳書梅(2014)在文獻中所提到的面對未來的徬徨感相符，且被歸類為因「生涯規劃問題」而產生壓力與情緒困擾問題。

最後為「感情問題」，本研究之受訪者表示由於發現自己的另一半有劈腿的徵兆，但又無法與對方分開，對此時常感到情緒低落，且影響了日常生活中的其他事，而上述情況和洪新柔(2009)與陳書梅(2014)等文獻，所敘述愛情問題與愛情關係之情人，在交往階段的相處過程中，起爭執或是需面對許多挫折與挑戰等內容相符合。

此外，本研究結果也顯示受訪者會因為年級的不同，面臨的壓力與情緒困擾問題也會有所不一樣，而本研究並無大學一年級新生的參與，所以無法討論，至於於二年級則會因為輔系修課、參與學校活動、適應遠距期末考等，造成的壓力以學業為主，其次為感情與家庭壓力。三年級除了系上課程進階的學業壓力外，因開始擔任系上活動與社團之重要幹部，或是因為轉學，需接觸、認識更多不同的人，所以以人際為主要壓力來源，學業壓力為其次。最後四年級受訪者表示因面臨國考與先修碩班課程，所以學業壓力是一直都存在的，但由於要面對畢業後的未知生活與擔心畢業的年紀會影響個人生涯計畫，故四年級之壓力亦以生涯規劃與學業為主，依據上述研究結果四年級主要面臨的壓力和王春展與潘婉瑜(2006)、洪新柔(2009)、張簡碧芬(2010)等研究相同，由此可知生涯發展為大學四年級生的主要壓力來源。

受訪者同時還分享了自己在碰到上述的壓力與情緒困擾問題時，會運用什麼樣的方式去排解及因應(參見表 4-2 受訪者排解、因應壓力與情緒困擾問題之方法、策略)，本研究採用王春展與潘婉瑜(2006)所整理歸納之大學生的壓力因應策略，將本研究結果分群為五種，依序是藉由閱讀、看影片、吃東西、打工、去圖書館、拍風景照、運動、睡覺、聽音樂、飼養貓咪、抽菸、玩遊戲、畫畫等，來轉移自己的注意，以達到放鬆分心。透過與自己的朋友或媽媽聊天、尋求認同與交換意見，則屬於尋求社會支持。有些受訪者則會是用哭泣、破口大罵等行為，來釋放負面的情緒，此舉為情緒發洩。也有受訪者使用寫日記的方式，與自己對

話，分析當下狀況，進行認知調整。此外，也有受訪者提到邊運動邊聽 podcast 或音樂，有助於當下思考如何面對、解決問題，為問題解決。由上述研究結果可知，本研究之受訪者排解、因應壓力，或情緒困擾問題的方法、策略排序，和王春展與潘婉瑜(2006)之文獻內容較為不同，原先文獻內容排序為認知調整、放鬆分心、尋求社會支持、問題解決、情緒發洩，而本研究之大學生使用的排序則轉變為放鬆分心第一、其次為尋求社會支持與情緒發洩、最後才是認知調整和問題解決。

表 4-2 受訪者排解、因應壓力與情緒困擾問題之方法、策略

排解、因應壓力與情緒困擾 問題之方法、策略	受訪者代碼	人數
放鬆分心	A、B、C、D、F、E、G、H、I、J、K、L	12 位
尋求社會支持	A、E、F	3 位
情緒發洩	A、I、J	3 位
認知調整	L	1 位
問題解決	A	1 位

二、《小王子》的閱讀概況

本研究根據受訪者所閱讀《小王子》的取用管道與版本，得知此書的中譯版本非常多樣化外，同時參考了王曼璇(2016)研究整理的《小王子》譯本列表，與臺灣書目整合系統查詢網站，進而了解不同的中譯版本是由什麼語言翻譯而來，其結果為由法文翻譯而來的 4 本，由英文翻譯 3 本，譯出語不明的也有 2 本。此外，也可得知 12 位受訪者中，有 7 位是使用電子書之取用管道來進行閱讀，直接閱讀網站搜尋到的版本也有 2 位，至於閱讀傳統實體書的僅有 3 位，詳見表 4-3 受訪者閱讀《小王子》之中譯版本。

表 4-3 受訪者閱讀《小王子》的概況

受訪者 代碼	譯者	出版商	譯出語	閱讀取用管道
A、H	張佳琪	木馬文化	不明	實體書

B	楊玉娘	新 Book House	英文	電子書
C、F	墨丸	漫遊者文化	法文	電子書
D、I	樹才	時報文化、無憂書城	法文	電子書、網站線上閱讀
E	吳淡如	城邦	英文	實體書
G	Orange Bud	野人文化	法文	電子書
J	不明	不明	不明	網路上 PDF 檔
K	繆永華	二魚文化	法文	電子書
L	外研社編譯組	外語教學與研究	英文	電子書

最後，對於有 2 位受訪者主動表示對書中所提到的「馴養」，這個詞的翻譯感到疑惑，縱使反覆閱讀都不太能準確地了解此詞要表達的意思，則與王曼璇 (2016) 在研究結果中所講述的「馴養」這個詞的譯法，一直以來都是翻譯《小王子》時大家最關注的重點相符，內容還提到相較於翻譯成其他詞語，「馴養」已是臺灣大部分的讀者，較為接受的譯文了。

三、《小王子》對大學生之情緒療癒效用

透過本次的訪談結果發現，共 10 位受訪者在閱讀《小王子》後，經歷認同、淨化、領悟三階段，亦即能看見自己的所面臨的處境與情況，且能有效地抒發、排解負面的情緒，以至於獲得新的想法，鼓起勇氣去面對自身的壓力與情緒困擾問題，特別是遭遇人際關係、生涯規劃問題，及感情問題等情緒困擾時。詳言之，藉由與書中內容互動，受訪者能發現與自身相像，或是想要效法的角色，也能跟著書中角色一起面對各種情節，以利於淨化負面情緒，使情緒恢復平穩，並從中獲得啟發、領悟新的想法與價值觀。以下分別敘述本研究整理之輔大大學生完整或部分經歷情緒療癒三階段，且依序分析經歷情緒療癒效用的過程。

(一) 認同

在認同作用方面，受訪者表示藉由書中小王子、玫瑰、星球上的大人、狐狸等個性鮮明的角色，看到與自己或身邊的人相像的地方(參見表 4-4 對輔大大學生具有認同作用之《小王子》角色列表)，例如小時候的自己與小王子一樣，包含以下行為：(1)討厭奇怪的大人。(2)和小王子用相同的方式，對待自己不是很

喜歡的人。(3)和小王子一樣，喜歡一個人靜靜的看夕陽，感受其中些許的難過。(4)藉著小王子與作者的對話，發現自己也迫於現實，慢慢成為了自己小時候不喜歡的那種大人。此外，還有受訪者分別表示對於小王子必須與飛行員分開，而想起自己從前看過的影片，與自己一直以來都無法面對離別這件事等。

與玫瑰相像的地方則有(1)在感情裡用和玫瑰相似的方式，來對待另一半，與要求同等的回報。(2)成長過程與遇到感情問題時，並不需要過多的保護，像玫瑰需揭開玻璃罩，蝴蝶才會飛來般，需親身經歷，才能知道自己真正要的是什麼。(3)和玫瑰一樣自以為唯一，其實不然等。

另外，除了些許受訪者表示各個星球上的大人，都能對應到自己身邊的大人外，又可分為(1)與點燈人相似，明明想睡覺，卻還是要做著不知為何要做的事。(2)和銀行家一樣，為了賺錢而失去生活。(3)與酒鬼相似，只顧著抱怨自身的狀況，卻不願改變，週而復始。(4)和國王一樣，活在自己的世界裡，喜愛欺騙自己與命令別人等。

最後，在與人相處時，發現自己與狐狸一樣，例如(1)那種有些卑微，想要和他人建立關係的感覺。(2)再見到自己喜歡的人前，那種期待的感覺。(3)如何辨別自己喜歡的人，與自己有比較深刻連結的人等。

表 4.4 對輔大大學生具有認同作用之《小王子》角色列表

《小王子》中的角色	受訪者代碼	人數
小王子	A、D、F、G、H、L	6 位
國王(星球上的大人)	I、J	2 位
自大的人(星球上的大人)	I	1 位
酒鬼(星球上的大人)	E、H、I	3 位
銀行家(星球上的大人)	C、G、I	3 位
點燈人(星球上的大人)	B、G、I、L	4 位
地理學家(星球上的大人)	I	1 位
玫瑰	A、C、G、H	4 位
狐狸	D、G、H	3 位

由上述可知，當受訪者與書中角色擁有相似的個性與經歷，或是角色擁有自身想要的特質時，即會對此產生認同感，如同書目療法相關文獻、研究所說的，情緒療癒素材要使人經歷認同階段，需讓讀者覺得其內容和自身相像等相互符合（陳書梅，2008a、2008b；陳倩兒，2016），而以受訪者藉由書中各個性鮮明，擁有各自不同的經歷的角色切入，可發現和周士茹(2018)與陳書梅(2022)所提到的，書的作者如能對於角色的個性與行為刻劃具體，甚至是讓讀者有真實的感覺，因此，更能讓讀者經歷認同之情緒療癒階段一致。

(二)淨化

在淨化作用方面，共 11 位受訪者皆認為能透過與書中角色一同經歷其情節，藉由情緒的起伏，來達到情緒淨化(參見表 4-5 對輔大大學生具有淨化作用之《小王子》情節列表)，例如在面對小王子的離開，可分為下列幾種情況，雖然難過的一蹋糊塗，甚至有點想哭，但想到這段回憶會一直存在，或許遺憾才會使人印象深刻，小王子縱使要離開，卻還是依舊溫暖且真心等，想到這裡，受訪者便都接受了小王子要離開的事實，並祝福他順利地回到 B612 星球，使原先不解、激動的情緒恢復平靜，然而對於小王子的離開，也有受訪者對此情節抱持著不同的看法，但由於此看法不是由負面轉於正面，因此不屬於淨化的範疇。

而另一些受訪者是藉由小王子與玫瑰相處的情節，以至於情緒的淨化，從玫瑰對小王子的行為感到生氣、懷疑、不解、不知如何是好，進而衍伸為悲傷與愧疚，到後來的小王子因為了解馴養的意義，理解建立獨一無二的關係所要付出的代價，進而不會再有先前那些負面的情緒。

最後，也有受訪者表示自己是在閱讀到，小王子和狐狸的交談內容後，從中讓自己產生情緒上的起伏，進而獲得淨化作用。

表 4-5 對輔大大學生具有淨化作用之《小王子》情節列表

《小王子》情節	受訪者代碼	人數
小王子的離開	A、B、C、F、G	5 位

小王子與玫瑰的相處	D、E、H、J、K、L	6 位
小王子和狐狸的交談	D、E、H、K、L	5 位

由上述可知，除了各角色在書中情節表現鮮明的情緒外，藉由面對、解決困境，書中角色情緒和想法的改變，皆利於讓受訪者經歷情緒療癒淨化階段，與陳書梅(2014、2022)所發表的書目療法文獻內容相符，此外，對於受訪者可就透過閱讀《小王子》來達到情緒淨化，此結果則與張簡碧芬(2010)未提及有受訪者因閱讀本書，而經歷淨化之情緒療癒階段有所不同。

(三)領悟

最後，在領悟作用方面，受訪者因完整的閱讀、理解《小王子》此書，進而從中領悟了新的想法與價值觀，可分為四類(參見表 4-6 對輔大大學生具有領悟作用之《小王子》內容列表)，分別是因閱讀到書中對於成長過程的敘述，領悟到長大沒有關係，重要的是喜歡當下的自己，或是因無法共情小王子，而是可以理解書中的大人，讓受訪者開始思考自己是否也已經變成了大人；此外，還有受訪者提到因看到書中大人阻止小時候的作者畫畫，而領悟到任何事都不是一夕之間就可以完成的，是需要發展的空間與鼓勵，才有可能達成某件事等。另一方面，也有些受訪者認為長大不是重點，重點應該是無時無刻都要保有那純真的赤子之心，不要忘記自己的初衷，別因為現實中殘酷的人、事、物，而遺忘了回歸初心的重要。另外，藉著小王子與作者、玫瑰、狐狸的相處，受訪者可領悟到人與人的關係是需要思考與維護的，無論是好是壞，對於人生都會有幫助，與人總是經歷了失去，或是開始失去後，才會意識到珍惜的重要性。

再來是因閱讀到「重要的東西，眼睛是看不到的」，而發覺這句話其實貫穿了整本書，從一開始的看似是帽子，但其實是蛇吞象，到最後小王子看似是死了，但其實他可能只是以消逝的方式，回到了自己的星球，更不用說可將此句話延伸至日常生活，我們都應該用心去體會每一件事情，而不是光用眼睛看外，同時也應該堅定自己的信念，不要隨波逐流，要勇敢地去追尋自己所想要的。

此外，有受訪者表示，看完此書他獲得的啟發為想效法小王子面對逆境，和

對待身邊人的態度；也有受訪者理解到其實世上一切事情，沒有所謂的對錯，純粹只是因為看事情的角度不一樣罷了，不須為了價值觀的不同，而與身邊的人起衝突；最後，也有受訪者表示透過閱讀此書，讓他時時警惕、反省自己，希望別變成和書中角色一樣。

表 4-6 對輔大大學生具有領悟作用之《小王子》內容列表

《小王子》內容	受訪者代碼	人數
成長過程	A、B、F	3 位
回歸初心	C、D、G、I	4 位
人與人的關係	B、F、H、K	4 位
重要的東西，眼睛是看不到的	E、L	2 位
多元角度觀點	C、J、K	3 位

由上述說明可得知，受訪者因換位思考，或是學習書中正向解決問題的方法與態度，即為透過閱讀情緒療癒素材，來達到領悟的效果，此與張簡碧芬(2010)、陳書梅(2022)，所發表的研究結果和書目療法文獻內容相互呼應。



第五章 結論與建議

本研究旨在探討《小王子》對於大學生的情緒療癒效用。研究者共訪談了 12 位輔大在學大學生，並以此為例，透過半結構式深度訪談法，探討現今輔大大學生所面臨的壓力與情緒困擾問題，以及《小王子》對其受訪者的情緒療癒三階段過程。本章總結研究結果，且對大學圖書館、大學心理輔導中心以及未來進一步的研究，提供相關建議。

第一節 結論

本節總結本研究之受訪的輔大在學大學生，所面臨的壓力與情緒困擾問題以及因應方法、閱讀的《小王子》中譯版本與《小王子》對於大學生之情緒療癒效用，以下分別敘述。

一、大學生面臨的壓力、情緒困擾問題以及因應方法

(一) 學業為現今輔大大學生最主要的壓力

本研究結果發現現今輔大學生所面臨的壓力包括學業、家庭、人際、感情問題、經濟、生涯規劃等。而 12 位受訪者中，7 位表示學業為他們現今最主要的壓力，而這些壓力會伴隨著情緒低落、焦慮、煩躁等負面情緒一起出現，人際壓力位居第二，共 4 位受訪者表示有相關的壓力，其次為經濟壓力，共 3 位，對家庭與生涯規劃感到壓力，各 2 位；至於因為感情問題而造成壓力則有 1 位受訪者。

(二) 依受訪者年級的不同，主要面對的壓力也會有所不同

二年級以學業壓力為主，其次為家庭壓力與感情問題，三年級則是人際壓力第一，其次為與學業壓力與家庭壓力，最後四年級是生涯規劃與學業壓力並列第一，其次才是人際壓力。

(三) 輔大大學生主要以放鬆分心的方式來面對壓力

本研究結果指出共 12 位受訪者提到會以放鬆分心的方式來面對壓力，

其次才是尋求社會支持與情緒發洩各 3 位，最後為認知調整 1 位，和問題解決 1 位。

其中放鬆身心的方式非常多元，又可分為動態活動，例如吃東西、打工、拍風景照、運動、飼養貓咪、抽菸、玩遊戲、畫畫，而閱讀、看影片、去圖書館、睡覺、聽音樂等，則可歸類為較靜態的放鬆身心方式。

二、《小王子》的閱讀取用管道與版本

(一)《小王子》中譯版本眾多

根據本研究結果指出，光是 12 位受訪者，閱讀的《小王子》中譯版本就多達 8 種，由此可知此書的中譯版本眾多，可供各讀者選擇適合自己的版本閱讀。

(二)譯出語為法文與英文兩種

對照《小王子》出版歷程、相關文獻與書目搜尋網站，得知本書主要是由法文與英文翻譯而來，而本研究 12 位受訪者中，有 4 位閱讀由法文翻譯，3 位閱讀由英文翻譯，2 位則是譯出語不明。

(三)受訪者主要以取用電子書來閱讀

根據訪談內容可得之 12 位受訪者中，7 位是以電子書的形式進行閱讀，2 位直接在相關網站上閱讀，而真正閱讀實體書的只有 2 位，顯示了本研究之受訪者主要是以取用電子書的形式來閱讀《小王子》這本書。

三、《小王子》對於大學生之情緒療癒效用

本研究結果顯示，共 10 位受訪者透過閱讀《小王子》，經歷書目療法完整之認同、淨化、領悟的情緒療癒效用，尤其是針對人際關係、生涯規劃問題，與感情問題等。

(一)認同

12 位受訪者中，6 位表示在小王子身上看到與自己相似的地方。4 位受訪者認為玫瑰和小王子相處時的表現與自身非常相似，自己在感情關係中也會這樣。表示星球上的大人與自己身邊的人相似，甚至與自己有符

合特質的受訪者共有 7 位，其中和點燈人相似的有 4 位，都一樣想睡覺，與一再做著同樣卻不知道為什麼要做的事。和酒鬼一樣，不改變，只顧著抱怨的有 3 位。和銀行家一樣，只顧著賺錢，而忘了生活的也有 3 位。擁有愛欺騙自己與喜愛命令別人等特質，與星球上的國王相像的 2 位。自大的人與地理學家也各被 1 位受訪者提及。而覺得與狐狸在面對與人建立關係時的那種卑微、小悲傷的感覺，和期待見到自己喜歡的人，與辨別誰跟自己有比較深刻連結的人等，也有 3 位。

(二)淨化

本研究共 11 位受訪者皆表示能透過閱讀此書，經歷情緒療癒淨化階段，有 6 位表示是在看到小王子的離開相關內容，達到情緒的淨化，另外，有 6 位是藉由小王子與玫瑰相處的內容，而感到情緒的淨化，最後，則有 5 位受訪者，是因為閱讀小王子和狐狸的交談情節，來經歷情緒療癒之淨化階段，最後，也有 1 位受訪者所表示的情緒起伏，不符合淨化的範疇，因此沒有將其列入感到淨化的類別。

(三)領悟

根據研究結果可得知，本研究之 12 位受訪者，閱讀完此書後，皆獲得了新的想法、新的價值觀，甚至學習書中解決問題的方法，以至於經歷情緒療癒領悟階段，3 位受訪者領悟到成長過程中，重要的是什麼，與大人應該如何去面對小孩。4 位受訪者表示長大其實沒有很重要，回歸初心才是重點。4 位受訪者認為對於人與人的關係，在閱讀完此書後產生了新的價值觀。2 位受訪者表示會把「重要的東西，眼睛是看不到的」這句話實際應用在生活中。最後，3 位受訪者由多元角度來反思自己，而領悟到藉由書中內容來提醒，與改變自身個性。

第二節 建議

根據本研究結果，提出以下相關建議，分別針對大學圖書館、大學心理輔導中心，和未來進行的相關研究之建議。

一、將《小王子》列為大學生之情緒療癒素材

由本研究結果可知，《小王子》這本書，對於大部分的大學生受訪者而言，皆能透過閱讀，來完整的經歷書目療法情緒療癒三階段歷程，是一本具有情緒療癒效用的情緒療癒素材，因此建議大學圖書館與大學心理輔導中心，可將其列為大學生可使用的情緒療癒素材，並推薦給學生們閱讀。

二、大學圖書館可配合時下趨勢，舉辦情緒療癒素材相關展覽

以《小王子》為例，近期因為與其相關的書籍不斷推陳出新，甚至翻拍成電影，與舉辦各式各樣的相關展覽，圖書館可配合當下的流行趨勢，讓經典文學重回學生面前，此方法亦可適用於任何一本書。

三、大學心理輔導中心與大學圖書館合作

兩個地方可同時提供大學生所需的情緒療癒素材，亦或是大學圖書館提供相對較普羅大眾的相關素材，而大學心理輔導中心則可以提供關於特定情緒困擾的素材，讓大學生有更多的選擇，在面臨壓力與情緒困擾問題時，不至於求助無門。此外，陳書梅在 2022 年所撰之《圖書館書目療法服務指引》，其內容提供關於在圖書館進行書目療法服務的進一步指引，可供大學心理輔導中心與大學圖書館參考與使用。

四、對未來研究之建議

(一)選定其他類型的《小王子》作為情緒療癒素材

本研究以文字呈現的《小王子》為例，探討其對大學生的情緒療癒效用，然而《小王子》在市面上有各式各樣的版本，例如電影、雙語對照版、臺語版等等，日後可研究不同類型的《小王子》，了解素材類型與其情緒療癒效用有何關聯。

(二)研究對象性別比需平衡

本研究徵求到的研究對象皆為女性，因此研究結果偏向女性觀點，日後研究可注意受訪者性別比的平衡，以探討性別議題在與他人分享自身的感覺，或是閱讀《小王子》所產生的情緒療癒效用是否有所不同。

(三)探討其他書籍對於輔大學生的情緒療癒效用

本研究以《小王子》為指定讀物，並探討此書對於輔大大學生的情緒療癒效用，日後研究則可以選定不同的書籍來作為指定讀物，以研究不同的書籍對於輔大大學生，所經歷的情緒療癒效用是否有所不同。



參考文獻

- Dr. Phoebe(2020)。「你會不快樂，都是因為不知足」：臺美都有的學生自殺隱憂，背後的真實問題。換日線。取自 <https://crossing.cw.com.tw/article/14200>
- SANDY(2020)。「讀後心得」《小王子》一本可以從小讀到大的書，故事告訴了我們什麼。Hi! 微笑珊迪 Smile Sandy。取自 https://smilesandy.com/book_little-prince/
- 于美真(2019)。大學圖書館設置發展性書目療法服務專區之個案探討。國立政治大學圖書資訊學數位碩士在職專班碩士論文，臺北市。
- 于美真、張金玲、吳育美(2008)。「心靈驛站」之建置：談新竹教育大學圖書館施行「發展性書目療法服務」之實務經驗。全國新書資訊月刊，120，17-23。
- 王力(2009)。閱讀療法的哲學和心理學分析。浙江科技學院學報，21(2)，128-130。
- 王波(2004)。閱讀療法的類型。大學圖書館學報，22(6)，47-53。
- 王春展、潘婉瑜(2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報(人文類)，32，469-483。
- 王曼璇(2016)。《小王子》：轉譯中的陷阱，私立輔仁大學跨文化研究所翻譯學碩士在職專班碩士論文，新北市。
- 朱育嫻(2021)。小心疫情「壓力鍋」爆炸！你有新冠壓力症候群嗎？醫師4點助調整腳步。健康2.0。取自 <https://health.tvbs.com.tw/medical/328421>
- 吳丹(2017)。大學生心理健康教育“閱讀療法”實踐研究。圖書館學刊，6，114-117。
- 吳尚軒(2020)。誰逼死了臺灣大專生？青少年自殺死亡數、死亡率雙雙創10年新高。風傳媒。取自 <https://www.storm.mg/article/3247062?mode=whole>
- 吳洪宇(2010)。大學新生適應期的心理問題與對策。聊城大學學報(社會科學版)，2，36-37。

- 李中慧(2016)。高校圖書館推廣閱讀治療服務對大學生心理健康教育的必要性。
科技展望，7，238-239。
- 李光臨(2019)。「書目療法」簡介。*東海大學圖書館館刊*，44，4-10。
- 周士茹(2018)。成人繪本對成年初期族群之情緒療癒效用研究：以幾米繪本為例。
國立臺灣大學圖書資訊學研究所碩士論文，臺北市。
- 林偉妃、黃適敏(2020)。大學生尋短人數創新高，國人每年心理健康預算，只值
2顆茶葉蛋。*天下雜誌*。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5102795>
- 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。
- 林慕恩(2019)。「青春漾觀點」給每個曾是孩子的大人，願我們不遺忘住在心中
的《小王子》。*青春博客來-OKAPI 閱讀生活誌*。取自 <https://okapi.books.com.tw/article/12293>
- 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。國立臺灣大學圖書資訊學研究所碩士論文，臺北市。
- 翁韻純(2018)。閱讀可以擺脫憂鬱、延年益壽！養成閱讀習慣的短週期計畫，一
年輕鬆讀完30本好書。*風傳媒*。取自 <https://www.storm.mg/lifestyle/641461?mode=whole>
- 郝素珍、王曉麗(2018)。大學生心理健康教育途徑探究：基於閱讀療法的原理與
應用。*知識經濟*，2，142-143。
- 康芳芳(2019)。高校圖書館開展閱讀療法的探索性研究：以蘇州大學圖書館為例。
圖書館研究，46(6)，58-61。
- 張婉慈(2018)。《小王子》中的象徵與輔導工作者的反思。*輔導季刊*，54(2)，68-
72。
- 張媛(2015)。如何利用閱讀療法有效參與大學生心理健康教育。*赤子*，12，247。
- 張簡碧芬(2010)。小說閱讀對大學生之情緒療癒效用分析研究。國立臺灣大學圖
書資訊學研究所碩士論文，臺北市。

- 陳雨鑫(2021)。22歲女歌手莊凌芸墜樓非個案調查：青少年輕生連3年增。聯合新聞網。取自 <https://udn.com/news/story/7266/5299450>
- 陳倩兒(2016)。《聖經》對基督徒之情緒療癒效用探析：以臺大學生為例。國立臺灣大學圖書資訊學研究所碩士論文，臺北市。
- 陳書梅(2008a)。圖書館與書目療法服務。大學圖書館，12(2)，15-41。
- 陳書梅(2008b)。閱讀與情緒療癒-淺談書目療法。全國新書資訊月刊，120，4-9。
- 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(2013)。發展性繪本書目療法與大學生之情緒療癒。大學圖書館，17(2)，22-43。
- 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：國立臺灣大學出版中心。
- 陳書梅(2014a)。愛情小說之情緒療癒效用研究：以遭遇感情困擾的大學生為例。圖書資訊學刊，12(2)，39-79。
- 陳書梅(2016)。困惑於生涯發展目標不明的大學生之情緒療癒素材探討：以電影《白日夢冒險王》為例。臺北市立圖書館館訊，33(4)，1-18。
- 陳書梅(2017)。臺灣之圖書館書目療法服務發展現況探析：由「邁向健康幸福人生論壇」談起。公共圖書館研究，6(3)，1-44。
- 陳書梅(2020)。運用書目療法，在書中找到心靈捕手。聯合知識庫。取自 <https://reurl.cc/3jLaV8>
- 陳書梅(2020)。圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻。中華民國一〇八年圖書館年鑑，35-54。
- 陳書梅(2022)。《圖書館書目療法服務指引》，臺北市：國家圖書館。
- 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)，12-35。

- 陳書梅、洪新柔(2013)。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析：以大學生為例。
圖書館學與資訊科學，39(2)，44-65。
- 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。
- 陳書梅、張簡碧芬(2014)。小說對大學生之情緒療癒效用研究。*教育資料與圖書館學*，
51(2)，293-331。
- 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)，4-23。
- 陳書梅、葉瑋妮(2016)。電影對遭遇分手事件者之情緒療癒效用探析：以不同性
傾向的大學生為例。*大學圖書館*，20(1)，26-49。
- 博客來網路書店(2010)。小王子。取自 [https :
//www.books.com.tw/products/0010457002 ? sloc=main](https://www.books.com.tw/products/0010457002?sloc=main)
- 博客來網路書店(2014)。小王子【70周年精裝紀念版】。取自 [https :
//www.books.com.tw/products/0010660414 ? sloc=main](https://www.books.com.tw/products/0010660414?sloc=main)
- 曾邵秋(2020)。大學生自殺案例多 2 成！專家：選擇多，加深無力感。*新頭殼
newtalk*。取自 [https : //newtalk.tw/news/view/2020-11-26/499815](https://newtalk.tw/news/view/2020-11-26/499815)
- 黃雅莉(2014)。孤獨地遊走在紀實與虛構之間：聖艾修伯裡《小王子》的生存
體驗與自然想像。*藝術與文化論衡*，4，1-37。
- 黃維德(2019)。閱讀真的比較好！書本和電視對大腦有何不同影響。*天下雜誌*。
取自 [https : //www.cw.com.tw/article/5093823](https://www.cw.com.tw/article/5093823)
- 楊淑亞、鄭鬱(2018)。成人繪本閱讀對大學生心理健康的影響。*內蒙古科技與經
濟*，6，104-105。
- 聖修伯里 Antoine de Saint-Exupéry(1995)，《小王子 Le Petit Prince》，吳淡如譯。
臺北市：格林文化。
- 廖綉玉(2019)。「歷史上的今天」7月31日：經典童書《小王子》作者、法國飛
行員聖修伯里執行任務時神秘失蹤。*風傳媒*。取自 [https :
//www.cw.com.tw/article/5093823](https://www.cw.com.tw/article/5093823)

[//www.storm.mg/article/470252?mode=whole](http://www.storm.mg/article/470252?mode=whole)

潘乃欣(2020)。我國青年自殺自傷案件 5 年增 4 倍，108 課綱是解方。聯合新聞

網。取自 <https://udn.com/news/story/121690/5019831>

蔡筱穎(2021)。法國封城封校，被疫情犧牲的一代嘆還剩什麼。新頭殼 newtalk。

取自 <https://newtalk.tw/news/view/2021-02-02/531901>

蔣欣欣、楊秋月、陳美碧、廖珍娟(2018)。閱讀療法的團體運作：一堂護理實作

課程的分析。中華團體心理治療，24(1)，25-35。

蔣雅竹(2017)。我國閱讀療法實證研究現狀綜述。科技視界，3，60。

閱讀 夏 LaLa(2021)。「閱讀夏 LALA」《小王子》教會我們的事。Readmoo 閱讀

最前線。取自 <https://news.readmoo.com/2021/11/25/211125readingshalala-51/>

聯合文學 unitas 生活誌 編輯部(2020)。「當月精選」專訪聖修伯里遺產繼承人

OLIVIER D'AGAY：從中尋找希望。聯合文學 unitas 生活誌。取自 <https://www.unitas.me/?p=13365>

<https://www.unitas.me/?p=13365>

Bibliotherapy (1961). In *Webster's third new international dictionary of the English*

language, unabridged and britannica world language dictionary (p.212),

Springfield, Mass. : Merriam. (引自，陳書梅，2008b)

Brewster, L. (2008). Medicine for the soul : Bibliotherapy. *Australasian Public*

Libraries And Information Services, 21(3), 115-119.

Brewster, L. (2009). Books on prescription : Bibliotherapy in the United

Kingdom. *Journal of Hospital Librarianship*, 9(4), 399-407.

Clark, R. (2005). Fiction or nonfiction ? Bibliotherapy examined. *Library Media*

Connection, 24(1), 36.

Gagatiga, Z. C. (2013). Bibliotherapy : Using Books and Stories for Growth and

Healing. In *International Association of School Librarianship. Selected Papers*

from the... Annual Conference (p. 442). International Association of School

Librarianship.

- İlbay, A. B. (2016). The Impact of Biblio Group Counseling Supported with the Story of "The Little Prince" upon Mindfulness. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 58-68.
- Jones, J. L. (2006). A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services*, 5(1), 24-27.
- McLaine, S. (2015). Reading for wellbeing : What is bibliotherapy ? . *Incite*, 36(3), 24-25.
- McLaine, S. (2017). Looking beyond traditional bibliotherapy : a new view. *Journal of the Australian Library and Information Association*, 66(3), 306-307.
- McMillen, P. (2006). A therapeutic collaboration : The bibliotherapy education project at Oregon State University. Retrieved from [http :
//journals3.oregondigital.org/olaq/article/download/vol12_iss2_7/1116](http://journals3.oregondigital.org/olaq/article/download/vol12_iss2_7/1116)
- McMillen, P. S. (2005). The Bibliotherapy Education Project : A collaborative teaching effort goes to the Web. *Behavioral & Social Sciences Librarian*, 23(2), 85-96.
- Oxford Brookes University. Book recommendations. Retrieved from [https :
//www.brookes.ac.uk/students/wellbeing/counselling/get-help/book-
recommendations/](https://www.brookes.ac.uk/students/wellbeing/counselling/get-help/book-recommendations/)
- Robertson, J. M., Benton, S. L., Newton, F. B., Downey, R. G., Marsh, P. A., Benton, S. A., ... & Shin, K. H. (2006). K-State problem identification rating scales for college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(3), 141-160.
- Scott, F., Donna, R., Hazel D., & David, P. (2018). NSW Books on Prescription 2018 Report. Retrieved from [https :
//www.crrmh.com.au/content/uploads/Books-on-
Prescription-Evaluation-Report-2018_Final.pdf](https://www.crrmh.com.au/content/uploads/Books-on-Prescription-Evaluation-Report-2018_Final.pdf)
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy : Helping or healing ? . *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2), 171-180.

附錄一 訪談大綱(前測版)

第一部分 對於書目療法的基本認知

1. 對於書目療法有什麼想法？

第二部分 大學生/研究生所面臨的壓力

2. 目前生活上遇到什麼樣的壓力？
3. 壓力的緣由為何？

第三部分 書目療法三個階段（指定讀物-小王子）

認同

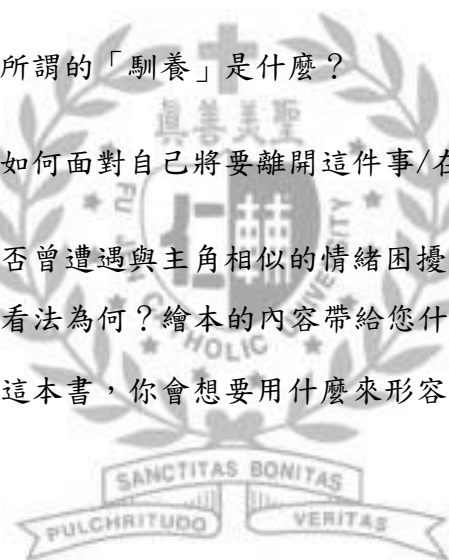
4. 這本繪本的內容在講些什麼？
5. 你覺得本故事的主角是誰/主角遭遇到了哪些情緒困擾問題？為什麼？

淨化

6. 您覺得書中狐狸提到所謂的「馴養」是什麼？

領悟

7. 如果您是小王子，會如何面對自己將要離開這件事/在離開後會想留下些什麼？
8. 您在大學生活中，是否曾遭遇與主角相似的情緒困擾問題？
9. 您對這個繪本故事的想法為何？繪本的內容帶給您什麼樣的啟發/如果要用一個字或是一句話來形容這本書，你會想要用什麼來形容？



附錄二 前測研究

本研究之前測研究實施於民國 108 年 12 月至民國 109 年 1 月間，採取便利取樣，以 LINE 訊息或口頭邀約受訪者，共 3 位，為當時私立輔仁大學在校生，不限性別、年級、系別之學生，包含研究生 2 位與大學生 1 位，並探索 3 位受訪者閱讀完指定讀物《小王子》後，經歷書目療法之認同、淨化與領悟等三階段的歷程，以下表 1-1 為受訪者之基本資料：

表 1-1 前測受訪者基本資料

受訪者代號	性別	年級	訪談日期	訪談時間	訪談逐字稿行數
A	女	圖資系 碩二	108.12.30	18 分鐘	128 行
B	女	心理系 碩一	109.01.08	23 分鐘	132 行
C	女	圖資系 大四	109.01.10	15 分鐘	101 行

訪談內容依據附錄一的訪談大綱進行，第一步先詢問受訪者對於書目療法有什麼樣的想法，其次詢問最近遭受到了什麼樣的壓力或是情緒困擾問題，並說明其緣由，最後將焦點拉回書目療法三階段歷程(認同、淨化、領悟)，受訪者透過回答《小王子》故事內容之相關問題，來探析藉由閱讀是否有完整的經歷書目療法的三階段歷程，且達到情緒療癒的效用。編碼表則針對於逐字轉錄稿中與「書目療法三階段歷程」相關內容進行歸納，分析出受訪者是否有完整的經歷其三階段，並將這些項目聚集為認同、淨化、領悟三大類(主範疇)，如下表 1-2 所示：

表 1-2 經歷書目療法三階段歷程之編碼表

主範疇	次範疇
1.認同	1-1 心有戚戚焉
	1-2 我也覺得
	1-3 與我的看法相同
	1-4 我覺得蠻認同的

2.淨化	2-1 情緒的起伏與變化
	3-1 值得思考
3.領悟	3-2 我怎麼沒想過
	3-3 新的想法與念頭

一、前測研究結果與討論

前測研究結果顯示在一階段「認同」方面，受訪者皆能清楚表達對於繪本《小王子》的認同之處，受訪者使用的語彙包含心有戚戚焉、我也覺得、與我的看法相同、我覺得蠻認同的等敘述，無論是對角色周遊各星球的經歷，或是對於家中父母親或是學校老師的看法等。至於在二階段「淨化」方面，受訪者隨著書中劇情有情緒起伏與變化，透過回答所謂的「馴養」對他們來說是什麼，而跟著書中角色一起產生了情緒的高低起伏，例如：從期待到覺得心裡小鹿亂撞等。最後在三階段「領悟」方面，受訪者提到值得思考、我怎麼沒想過、有了新的想法與念頭等項，表示得到了相當豐富的回饋，關於閱讀《小王子》後發現新的值得思考的問題、想試著回到《小王子》的那個書中世界、對於家中父母親或是學校老師耳提面命的叮嚀，不再只是一昧的批判，而是去思考背後的原因、跟小王子一起學習愛自己和跟自己相處等，受訪者們最後也都表示繪本《小王子》是一本著實具有書目療法之效用的繪本，對他們而言不同時期閱讀會有著不同的感受，並會想推薦本書給身邊的人。

二、前測研究之限制與反思

(一) 訪談提問分布不均

因擬定訪談大綱時，在「淨化」的部分，只提問了一題訪談問題，造成後續在資料分析時，沒有相對足夠的逐字轉錄稿來辨別受訪者們是否有完整的經歷其「淨化」過程，在未來的研究須注意書目療法三階段的提問需分配相當。

(二) 輔大在校生面臨的壓力與對書目療法之看法的後續研究

由於時間上的限制，造成最後只將書目療法的三個過程加以編碼與討論，

在未來則可以考慮，將輔大在校生面臨的壓力與對書目療法的看法編碼，並加以分析，結合研究探討三者之間相互的關係。

(三) 訪談地點之選擇與研究者與受訪者的關係

其中有一訪談地點是相約於學校附近的咖啡店，當下忘了顧慮到咖啡店所播放的背景音樂、人聲吵雜且來來往往、不時會有敲擊咖啡粉與咖啡機啟動的聲音等，因此造成後續轉錄職自稿時有些許的不便，往後訪談相約在系上教室或研究室較為理想。最後因研究者與受訪者之間的關係，造成訪談內容的豐富程度有所不同，相較研究者的研究所同班同學與同寢室室友，和圖資系大四學妹訪談時則會有些微的尷尬，和無法順利的訪談分享到問題之核心，由此可知，足夠的訪談前破冰與重複練習訪談技巧的重要性。



附錄三 訪談大綱(修改版)

第一部分 對於書目療法的基本認知

1. 對於書目療法有什麼想法？

第二部分 大學生所面臨的壓力與情緒困擾問題

1. 目前生活上遇到什麼樣的壓力或情緒上的困擾？緣由為何？
2. 平時會如何排解壓力與情緒上的困擾？

第三部分 指定讀物《小王子》的閱讀情形

1. 是否閱讀過《小王子》？
2. 閱讀過的《小王子》類型和版本為何？

第四部分 書目療法三階段（指定讀物《小王子》）

認同

1. 這本故事的內容在講些什麼？
2. 您覺得本故事的主角是誰？主角遭遇到了哪些情緒困擾問題？
3. 是否有特別喜歡本故事的某個角色？或故事中的某一個段落？為什麼？

淨化

1. 您覺得在小王子去過那麼多星球後的感想會是什麼？
2. 您覺得書中狐狸提到所謂的「馴養」是什麼？
3. 會如何形容小王子與玫瑰的關係？

領悟

1. 如果您是小王子，會如何面對自己將要離開這件事？在離開後會想留下些什麼？
2. 您在大學生活中，是否曾遭遇與主角相似的情緒困擾問題？
3. 您對這個故事的看法為何？故事的內容帶給您什麼樣的啟發？如果要用一個字或是一句話來形容這本書，你會想要用什麼來形容？為什麼？

其他

1. 有任何在《小王子》中看到，非常希望可以跟他人分享的想法、心情或是原因嗎？

附錄四 訪談大綱(正式版)

第一部分 大學生所面臨的壓力與情緒困擾問題

1. 目前生活上遇到什麼樣的壓力或情緒上的困擾？緣由為何？
2. 平時會如何排解壓力與情緒上的困擾？

第二部分 閱讀經典文學作品《小王子》之情形

3. 閱讀中譯版本《小王子》的譯者和出版商為何？

第三部分 書目療法三階段（指定讀物《小王子》）

4. 這本故事的內容在講些什麼？
5. 您覺得本故事的主角是誰？主角遭遇到了哪些情緒困擾問題？
6. 故事中哪些角色與主角的情緒困擾問題相關？
7. 小王子在面對情緒困擾問題時產生了哪些心理感受？為什麼？
8. 小王子如何解決遇到的問題？
9. 小王子運用自己的處理方式後，其想法和情緒感受有何轉變？為什麼？
10. 閱讀《小王子》時，印象深刻或難忘的情節為何？
11. 如果您是小王子，面對如此的情緒困擾問題，會怎麼做？為什麼？
12. 您對這個故事整體的看法為何？故事的內容帶給您什麼樣的啟發？如果要用一個字或是一句話來形容這本書，你會想要用什麼來形容？為什麼？

其他

13. 任何在《小王子》中看到，非常希望可以跟他人分享的想法、心情或是原因為何？

附錄五 訪談邀請函

您好

我是輔仁大學圖書資訊學研究所的研究生楊予澤，目前在黃元鶴教授的指導下，已通過碩士論文計畫書提案，研究主題為「經典文學作品《小王子》對輔仁大學大學生之情緒療癒效用研究」。

本研究之目的在於了解現今輔仁大學的大學生正面臨哪些壓力與情緒困擾問題，探索經典文學作品《小王子》對輔大大學生的情緒療癒效用，亦即在讀完《小王子》後，內心會有什麼樣的感受，並期望能藉此作為未來大學圖書館施行書目療法服務時的參考資料。

本研究以研究者與受訪者進行一對一的訪談，訪談時間約為六十至九十分鐘，日期為2022年3月初至3月底，地點另洽。在訪談過程中為求內容的正確性，會以全程錄音的方式記錄，並會在訪談開始前，徵求受訪者的同意，才進行錄音。本研究遵守研究倫理，舉凡任何能辨識出受訪者之資訊，皆會以匿名與代號處理，且所有訪談內容僅供本研究使用，絕不外流。此外，為感謝您的受訪，訪談結束後會致贈禮券作為答謝。

以下為受訪者之徵求條件：為輔仁大學大學部在學生、閱讀過中譯版《小王子》或是有意願閱讀中譯版《小王子》之學生、願意分享自身經驗者等。

最後誠摯地邀請您的參與，若有意願接受訪談，請與我聯繫，非常感謝您的協助，敬祝新年快樂、身體健康。

輔仁大學圖書資訊學研究所

研究生 楊予澤

聯絡電話：0903-509-793

email：rachelyang85226@gmail.com

2022年2月