



書目療法與閱讀革命

—從「知性閱讀」到「療癒閱讀」

文・照片提供／陳書梅

後現代社會的快速變遷使得人際關係疏離、價值觀混亂，復以近年來地震、海嘯、颶風、911恐怖事件及金融風暴等重大天災人禍頻仍，更增添了人們對未來的恐懼與焦慮感。情緒可載舟亦可覆舟，適度的情緒壓力，固然對個人之工作效率有所助益，但過度之負面情緒則易導致身體免疫力下降及心理疾病的產生。因此，許多民眾開始重視精神層面的心理健康問題，並思考如何尋求相關社會資源的協助來解決自身的困擾，當代社會因而興起一股情緒療癒與身心靈成長的潮流。

相關產業面對民眾情緒療癒需求的風潮，紛紛推出各種療癒產品及行銷活動。其中，如今（2009）年1月29日的《壹週刊》雜誌即以「療癒商機 亂世獨秀」為標題，指出產業界掌握到了這波療癒商機，各類療癒玩物、心靈療癒音樂等相繼出現，創造出極大的市場價值；臺大醫院輔助暨整合醫學中心亦於4月6日開始提供如音樂、藝術等輔助療法之諮詢服務。另外，本校圖書館於4月中旬亦展開「樂活心主張」活動，其目的乃是希望透過如「具樂活精神之圖書、電影、音樂等好物推薦及主題書展」等活動，期能協助教職員與學生抒發身心壓力，轉化負面情緒，進而擁有和諧健康的身心靈。學務處學生心理輔導中心及學生活動中心管理組亦於5月初推出「心靈樂活角落—遇見流浪書」活動，期使學生透過閱讀抒發個人之情緒壓力，進而能積極面對生命中的各種挫折與困頓。同時，5月出刊之《臺大校友雙月刊》第63期亦探討園藝治療等「健康心處方」的相關議題。

基本上，個人若有明顯的情緒困擾問題，除了

可由身邊之重要他人協助外，亦可尋求心理諮商專業人員等之協助。此外，許多民眾亦常使用音樂或文學作品等圖書資訊資源來舒緩緊張、焦慮與不安等負面情緒。換言之，適當的圖書資訊資源除增進個人之知識外，更可謂是人們的「心靈維他命」與「心靈藥方」（medicine for the mind）。事實上，自古以來人們即認同閱讀具「增智」、「娛心」、「怡情」及「養性」等功能，亦即閱讀不僅可增進個人之知識與智慧，同時亦可作為個人休閒娛樂的管道，並能有助於個人情緒壓力之舒緩，因而具有修養身心、啟迪心靈等促進心理健康及健全人格發展之效用。

圖書資訊資源為何能成為人們的心靈藥方，其原理何在？詳言之，閱讀乃是讀者對文字符號的理解，並與作者情感起共鳴的過程。由於圖書資訊資源記載著人類如何生存，如何處理危機，以及如何找到生命的意義等種種前人的經驗與智慧，因此在閱讀時，讀者可透過與素材內容之互動，進而與作者對話，以致可從作者的觀點瞭解個人以外的他人世界。同時，閱讀亦提供個人一個心理上安全且無脅迫感之氛圍，使讀者能在無壓力的情況下，探索自身的感覺與表達個人的情緒感受，因而能全然地放鬆自己。甚至有學者認為，閱讀行為本身即是一種情緒療癒的歷程，亦即，遭逢情緒困擾問題之讀者，透過情緒療癒素材之閱讀，可學會正向思考，並發展其正面心理。

實際上，以閱讀作為療癒的手段並非一個新的觀念，早在古希臘時期，即有圖書館運用相關之閱讀素材協助患者恢復心理健康的紀錄，因而被

視為人們的「心靈療癒所」(the healing place of the soul)。而運用具情緒療癒效用之圖書資訊資源，使讀者在閱讀的過程中與素材內容互動，進而能舒緩情緒壓力，以維護其精神層面之健康與身心的健全發展，此即為「書目療法」(bibliotherapy)之精神所在。詳言之，「書目療法」是一種以圖書資訊資源為媒介的輔助性心理治療法。主要是由相關之專業人員，針對讀者個人需求，提供適合之閱讀素材，使讀者透過閱讀而與素材內容互動之後，產生認同(identification)、淨化(catharsis)與領悟(insight)等心理狀態，進而達到放鬆情緒與解決自身困擾的療癒效果。

而在傳統「萬般皆下品，唯有讀書高」之士大夫觀念，以及升學導向等功利主義的影響下，一般社會大眾常以為閱讀的功能僅在於「增智」方面，而較少注意閱讀之「娛心」、「怡情」與「養性」的作用，故較未能彰顯圖書資訊資源之情緒療癒效用。閱讀之所以具有療效，係因其能滿足人類追求愉悅、快樂等基本的心理需求；至於知識的增長，並非閱讀最原始的功能，而是附加的價值。閱讀自己喜歡的書，用心感受閱讀帶給心靈的暢快與安定感，此方為閱讀最原始、最基本的效用。然而，大部分的人在提到閱讀時，腦海中浮現的多半是大部頭的文學著作或者是艱澀的哲學、科學書籍，更多人會直接聯想到教科書。事實上閱讀並非侷限於如此狹隘的題材，舉凡報章雜誌、小說、詩集，甚至有趣的廣告傳單、電影、音樂歌曲等，皆能成為書目療法可運用的素材。

目前已有一些機構開始展開療癒系圖書及視聽資料等相關書目之編製工作，例如，遠流出版社於民

國97年出版《繪本屋的100個幸福處方》，該書係日本知名作家落合惠子針對一般成人常見的情緒困擾問題，而開列的成人療癒系繪本書目。至於在視聽資訊資源方面，則於同年2月的《康健雜誌》中即列出如「料理鼠王」、「艾瑪的禮物」等10部「最能解悶的電影」，以供有情緒困擾問題的讀者舒緩情緒壓力。同時，《親子天下雜誌》今年4月份亦刊出〈教出好情緒資源篇—用繪本談情緒〉一文，其中即針對兒童常見之情緒困擾問題臚列出「102本兒童情緒教育繪本書目」，教導一般民眾如何運用具情緒療癒效用之繪本，協助兒童舒緩情緒壓力。而在一般的閱讀網站中，不少亦包含情緒療癒的書目在內。

而本校圖書資訊學系於去(2008)年6月中旬，四川512大震災月餘之後，即與國家圖書館共同發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」之專案活動，結合圖書資訊界、心理衛生與心理諮商界、兒童文學界及出版界等24位學者專家之力量，為災區兒童選出50種具有情緒療癒效用之繪本，同時由筆者針對各繪本撰寫內容簡介與情緒療癒效用分析，進而出版《兒童情緒療癒繪本解題書目》一書，以作為各界協助災區兒童心理重建之參考。此專案活動乃是大陸、香港、澳門及臺灣等兩岸四地第一次系統性地以圖書資訊資源作為工具與主體，協助兒童進行

心靈重建，其引起新聞廣播媒體與相關領域對書目療法議題之關注與迴響。同年，高雄市立圖書館與新竹教育大學圖書館亦推出發展性書目療法服務(bibliotherapeutic service)，由館員提供具情緒療癒效用的圖書資訊資源，目的乃在協助兒童或成人讀者能透過閱讀，舒緩



《兒童情緒療癒繪本解題書目》是臺灣第一本為兒童所做的療癒閱讀分析，具典範意義。本書於7/22甫榮獲第1屆國家出版品佳作獎殊榮。



研究發展

個人之負面情緒與身心壓力，進而能維護與促進個人之身心健康。

由社會的脈動可知，民眾對於情緒療癒之需求愈趨明顯，不少民眾已開始體悟到，透過閱讀適當的圖書資訊資源，可使身心達到恬然安適（well-being）的狀態，因此書目療法就如同「自助式的心靈膠布」一般，能使個人心靈的傷口儘快地結疤。以往一般國人對閱讀普遍存有「書中自有顏如玉，書中自有黃金屋」工具性傾向的觀念，然而在紛擾的年代中，心靈的平和及健康更是大家所追求的，因而人們閱讀不再只為趕流行，也不再在乎獲得知識量的多寡。亦即，近年來人們業已悄然地運用書目療法進行一場無形的「閱讀革命」，不再只是為了工具性的目的從事「知性閱讀」，更為了愉悅身心、舒緩情緒壓力甚或心靈的感動與領悟而從事「療癒閱讀」（healing reading）。（本期本欄策畫／外文系江文瑜教授）



解題書目當中關於人際關係問題舉例：「鳥鴉郵局」，協助被迫與親人分離的川震兒童，學習如何與親人say hello。也適用於一般人與親朋好友分隔兩地時調適心情。



解題書目當中關於人際關係問題舉例：「獲的禮物」，協助失去親人的川震兒童，學習正面思考，透過與逝者的美好回憶，從中獲得安慰。

參考文獻：

- [1]陳書梅（2003，6月），〈後SARS時代與書目療法〉，《臺北市立圖書館館訊》20（4），78-82。
- [2]陳書梅（2008a，6月），〈臺灣圖書資訊界「送兒童情緒療癒繪本到四川」〉，《全國新書資訊月刊》114，4-5。
- [3]陳書梅（2008b，9月），〈圖書館與書目療法服務〉，《大學圖書館》12（2），15-41。
- [4]陳書梅（2008c，12月），〈閱讀與情緒療癒—淺談書目療法〉，《全國新書資訊月刊》120，4-9。
- [5]陳書梅（2008d），《兒童情緒療癒繪本解題書目》，臺北：國立臺灣大學圖書資訊學系。
- [6]陳書梅（2009，4月），〈教出好情緒資源篇—用繪本談情緒〉，《親子天下》5，210-213。



陳書梅小檔案

臺灣大學圖書資訊學系暨研究所副教授。美國賓州州立克萊恩大學圖書館學碩士、美國威斯康辛大學麥迪遜校區教育心理學碩士及圖書館學暨資訊科學哲學博士。研究領域為「書目療法」、「讀者研究」及「管理心理學」等。

在教學研究之餘，亦積極從事社會公益服務，曾任臺中縣市家庭扶助中心心理諮商老師。現為臺灣電力公司特約諮商員及臺中市家庭扶助中心專業諮詢委員會委員。著有《圖書館組織心理研究—館員的認知觀點》、《兒童情緒療癒繪本解題書目》、《社會科學電子資訊資源》等書暨學術論文40餘篇。