書目療法、公共圖書館與青少年之療癒閱讀

Bibliotherapy, Public Library and the Healing Reading of Young Adults

陳書梅
Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系副教授
Associate Professor, Department of Library and Information Science
National Taiwan University

【摘要 Abstract】

當代社會物質文明發達，但青少年卻常因心理需求未滿足而感到心靈空虛。且近年來，重大天災人禍頻仍，「災難社會」已然成形，更增添了青少年對未來不確定性的恐懼與焦慮感。適當的圖書資訊資源乃是一種方便有效的媒介，其具有增進知識、愉悅身心以及情緒療癒等功能。爰此，青少年可選擇閱讀具情緒療癒效用之圖書資訊資源，以舒緩日常生活中所累積的情緒壓力，並解決個人情緒困擾問題。身為閱讀基本機構之公共圖書館如何讓青少年了解閱讀素材的情緒療癒效用，進而能善用閱讀作為舒緩個人情緒壓力的方式，且將療癒閱讀融入日常生活當中，實為值得吾人關注之議題。

The technique for helping young adults cope with personal problems in their daily lives through appropriate reading materials, such as books, films and recordings is referred to as bibliotherapy. The literature has showed that bibliotherapy is a process which enhances young adults' ability to cope with challenges and to meet the demands of life tasks. Using reading materials in this way attempts to promote young adults' mental and emotional health. This article illustrates how bibliotherapy can be utilized to help young adults cope with the problems of self-identity, friendship, loss, death, and family issues. Also, public library, as a basic reading institution, can play a central role in assisting young adult readers with the tasks of coping with the challenges of

modern life. Public libraries might consider bibliotherapeutic service as an aspect of library service mission for young adults.

【關鍵詞 Keyword】

書目療法、療癒閱讀、青少年、書目療法服務、公共圖書館

Bibliotherapy; Healing Reading; Young Adult; Bibliotherapeutic Service; Public Library

壹、前言

隨著科技的進步與經濟的高度發達，當代社會中之青少年的物質充裕，但卻也面臨成長過程的各種新的挑戰以及承受社會變遷的心理壓力。根據臺北市衛生局在 2008 年針對青少年進行之「心情溫度計」問卷結果指出，有超過兩成學生擁有中度與重度心理困擾[1]。董氏基金會所做之「2008 年大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，顯示出 22.2%的大學生具有明顯憂鬱情緒[2]。《天下雜誌》於去年（2009）10 月至 11 月間，針對臺灣地區高中、高職及大學生所進行之「生命教育大調查」發現，有 40%以上的青少年缺乏人生目標，60%以上曾有自殺之念頭[3]。由此可見，現代社會中儘管物質文明發達，但青少年卻常因心理需求未滿足而感到心靈空虛。倘若青少年身心發展的各個階段之特殊需求未能獲得充分滿足，則易產生情緒困擾問題，進而衍生沮喪、暴躁及憤怒等負面情緒。但在過度強調升學與文憑主義的觀念下，一般社會大眾往往將智力發展視為青少年教育的核心，常教導青少年專注於課業，卻忽略了青少年的情緒教育，故青少年在面臨壓力與挫折時，往往無法以理性的方式因應之，以致於影響其心理與人格的健全發展，嚴重者甚至產生偏差行為或造成社會問題。爰此，吾人除重視青少年之智力發展外，亦應注重青少年情緒教育與心理健康的議題。

貳、青少年情緒困擾問題與書目療法

所謂的青少年係指身心快速發育至完全成熟階段，而其年齡介於 12 至 25 歲之間者[4]，在臺灣此年齡層的青少年，多係處於就讀國中、高中或大學的階段。大體而言，青少年期乃是個體身心發展變化最劇烈的階段之一，更是個體人格形塑、理性成熟表達情緒的關鍵期。然青少年在生活中常遭遇到許多心理壓力與情緒困擾問題，但往往不知如何適當處理個人之

1 「鬱卒嗎？北市 2 成學生有心理困擾」**人間福報**（2008 年 7 月 8 日）。< http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=89466 >（2009 年 12 月 3 日）。

2 董氏基金會，「2008 年 - 大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，2008 年 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1> （2009 年 11 月 28 日）。

3 賴建宇，「人生迷航 近半大學生不知要做啥」**天下雜誌** 435（2009 年 11 月），頁 286-289。

4 黃德祥，**青少年發展與輔導**（臺北市：五南，2007），頁 4。

負面情緒。根據相關研究，青少年心理壓力來源包括：㈠自我：如自我認同與自我價值等；㈡家庭：如父母離異、分居、家人親族的疾病、死亡或貧窮等問題；㈢朋友：如尋求群體認同、遭受朋友嘲諷與排擠之霸凌問題等；㈣他人：害怕或恐懼不同種族者、生理殘疾者、心智障礙者等與個人不同的族群等；㈤疾病與死亡：對疾病、醫療、死亡等的恐懼與焦慮等；㈥社會環境：如電視、報章雜誌等傳播媒體之負面新聞報導或性別刻板印象等社會的期待與價值觀、以及無法理解如戰爭、污染、犯罪、暴力、歧視等社會現象所導致之心理壓力[5]。

倘若青少年之心理壓力無法紓解，則極易衍生情緒困擾問題。其中常見者如因外表而自卑，或如與朋友吵架、男女朋友交往問題等同儕間的人際關係與感情問題，以及父母感情不睦、家庭破碎、親友過世…等。然相關研究指出，許多青少年不願因有情緒困擾而被視為異類，因此常隱匿個人的情緒問題而不願尋求協助。在此情況下，圖書資訊資源中多元的角色人物可作為青少年的無形重要他人，協助其舒緩情緒壓力，從而能跳脫情緒困擾問題。亦即適當的圖書資訊資源能減低青少年的緊張與焦慮不安等負面情緒，因而此類具有情緒療癒效用之素材實可謂是青少年的「心靈維他命」。詳言之，青少年可透過自行閱讀與自身情緒困擾有關的素材，在閱讀的過程當中與文本互動並產生共鳴，因而得以瞭解自身遭遇之情緒困擾問題並培養自己處理情緒困擾問題的能力、進而找到個人情緒的出口。另一方面，閱讀可提供青少年無壓力之氛圍，使其在閱讀的過程當中放鬆自己、探索自身壓抑的情感以及療癒需求，同時亦可給予青少年快樂，撫平其內心的傷痛，並減少孤獨感，此即為「書目療法」（Bibliotherapy）之精神。

書目療法由字義觀之，係以適當之圖書資訊資源為媒介，並以閱讀作為情緒療癒的一種方式，激發讀者在閱讀中產生新的認知態度與行為，使讀者克服心理與行為上之障礙，並達到療癒心靈之目的。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，對青少年而言，閱讀不僅可增進個人之知識與智慧，同時亦可作為青少年休閒娛樂、舒緩個人情緒壓力的管道；且在閱讀的過程中，青少年可藉由參考書中人物角色如何解決問題，並對照自身所面臨的困境，進一步發展出適合自己的解決之道，且實際應用於生活中[6]。總之，閱讀適當之情緒療癒素材，能有助於青少年讀者建立自我認知以及協助

---

[5] 李弘偉、張益萌，「就青少年的壓力源與個人需求，探討學生紓解情緒的方式－以遠東技術學院為例」**遠東學報** 21:1（2004），頁 161-170。
崔珮玲，「青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究」（中國文化大學生活應用科學研究所，碩士論文，2003 年）。
董氏基金會，「2008 年-大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，2008 年 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>（2009 年 11 月 28 日）。

[6] Joni R. Bodart, “Books that Helps, Books that Heal: Dealing with Controversy in YA Literature,” ***Young Adult Library Services*** (fall 2006), pp. 31-34.
John T. Pardeck, “Using Literature to Help Adolescents Cope with Problems,” ***Adolescence*** 29:114 (summer 1994), pp. 421-427.
Melissa Allen Heath and others, “Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing and Growth,” ***School Psychology International*** 26:5(2005), pp. 563-580.
Thomas P. Hébert, “Using Biography to Counsel Gifted Young Men,” ***Journal of Secondary Gifted Education*** 6:3 (1995), pp. 208-219.

其社會化，同時更能啟迪青少年之心靈，有益於修養身心、促進心理健康與人格之健全發展。

參、青少年療癒閱讀素材示例

而在相關的圖書資訊資源中，尤以文學作品最適合作為青少年情緒療癒之素材。由於青少年文學作品中，許多之角色人物皆以青少年為主體，其以青少年的情緒困擾與心理需求為出發點，探討青少年的生活、青少年對生活中所有人事物之心理感受、青少年於日常生活中常面臨的問題，以及其他為青少年所關注之議題，如自我認同、人際關係、愛情、親情、友情、失落與死亡等；另外，青少年文學作品之內容多具有積極向上之正面意涵，且故事性強，其情節多曲折變化、引人入勝[7]。是故，青少年讀者在閱讀此等作品的同時，能對故事中角色人物的想法與遭遇產生共鳴，並透過書中人物的視角來了解未知的世界與人生，且能更進一步地探索自我[8]。同時，青少年讀者亦可在閱讀文學作品的過程中體驗生活並受到潛移默化，進而產生認同、淨化與領悟等心理感受[9]。因此，優質的青少年文學作品多具有獲得資訊、增進知識、教育、娛樂、淨化心靈以及啟發心智等之功能[10]。因此，吾人可鼓勵青少年自行閱讀或與其一同進行互動式閱讀，引領青少年參考文學作品素材中角色之正向行為，進而能以理性的方式解決其情緒困擾問題。準此，在青少年情緒教育方面，文學作品實可扮演青少年與父母師長們的中介者角色，一般社會大眾不妨多加善用文學作品的情緒療癒功能，以培養與發展青少年處理情緒困擾問題的能力。

舉例言之，若青少年對自己身材感到不滿且缺乏自信時，則可閱讀《苦澀巧克力》[11]一書，此書內容敘述身形肥胖因而喪失自信心的女孩，因為仗義直言為全班同學力爭權益，而獲得同儕肯定，最終找回自信的過程。在閱讀時，青少年看到書中自卑的主角因身材而缺乏自信，也會想起過去曾因個人缺點而貶低自己的經驗。而看到主角為大家挺身而出後，受到同儕肯定時，青少年亦會隨之重拾自信。再者，青少年可藉此小說瞭解到，並非每個人都是十全十美的，同時亦可領會尋找自己長處的重要性。至於身處叛逆期的青少年則建議閱讀 Jeff Kinney 所著之《遜咖日記》[12]。此系列之圖書以第一人稱方式及戲謔的筆調描述主角日常生活中之挫折及想法，且亦著墨於主角在生活中追求自我認同並不斷重新定位自己的心理歷程。當看到主角在學業、人際關係及青春期課題中找尋自我的過程，青少年讀者也彷彿看

---

7 張清榮，**少年小說研究**（臺北市：萬卷樓，2002），頁 22。
郭郁君，「為什麼不閱讀青少年小說？」 <http://www.owllibrary.org.tw/book/funny/funny16.asp> （2009 年 11 月 28 日）。

8 郭郁君，「為什麼不閱讀青少年小說？」 <http://www.owllibrary.org.tw/book/funny/funny16.asp> （2009 年 11 月 28 日）。

9 張子樟，**少年小說大家讀**（臺北市：天衛文化，2007），頁 18。

10 同上註。
張清榮，少年小說研究（臺北市：萬卷樓，2002），頁 40-42。

11 米莉亞・裴斯勒（Mirjam Pressler）著；李紫蓉譯，**苦澀巧克力**（Bitters Chokolade）（臺北市：臺灣東方，2004）。

12 Jeff Kinney 著；賴慈芸譯，**遜咖日記**（Diary of a Wimpy Kid）（臺北市：博識，2009）。

到自己。而隨著主角的經歷，讀者亦能重溫自己過去的沮喪情緒以及迫不及待想長大的感覺。同時，青少年讀者也會意識到，任何挫折皆為成長必經的道路，因此必須更加勇敢地面對自己的未來。

有時候青少年在身邊的重要他人如父母師長等的權威壓力之下，常遭受無法堅持個人理念之內心衝突與痛苦；或是曾有過在同儕認同壓力下不得不低頭的苦惱與委屈。若有此等情緒困擾問題之青少年讀者，則 Robert Cormier 所著之《巧克力戰爭》[13]乃是極適合之情緒療癒素材。該青少年小說內容講述主人翁傑瑞在強權之下仍然堅持自己的信念，向權威體制抗議的過程。見到故事中的主角傑瑞受到學校強權以及同儕朋友的壓迫，青少年讀者將可回想自己曾經因為同儕壓力，逼不得已違背個人的良心或價值觀，做出不一定正確的事情以博得他人的認同來塑造自信的經驗。隨著故事描述主角傑瑞受到良心與強權之雙重壓力的情節發展，讀者同時也能感受到自己在面對抉擇難題時的掙扎與兩難；而當讀到故事主角勇於拒絕服從不合理要求的情節時，彷彿也將青少年個人心中的不平一吐為快。同時，看到小說中主人翁的勇於對抗強權，不畏眾人與其為敵，仍堅持自己心中的信念時，青少年讀者亦可由此領悟個人的重要性並非基於對強勢者的絕對服從。

至於曾被改編為電影「真愛奇蹟」的《小天才與傻大個兒》[14]，則極適合缺乏友情溫暖、徬徨退縮的青少年閱讀。此小說敘述聰穎過人的主角凱文，因為先天基因異常而發育不良，並受到同儕排擠；而高壯的麥斯卻由於智力障礙與「殺人犯之子」的身分受到他人的異樣眼光看待。在外界的敵意下，兩個主角皆缺乏友情的溫暖。之後，凱文搬回老家，與麥斯兩人互相吸引並結為好友。在凱文的帶領下，麥斯走出了其小小的世界，並且與凱文一起完成夢想，締造了屬於他們兩人的傳奇。在青少年時期，同儕的友情支持常是個人成長的動力及自信心建立之基礎。曾遭遇過被同儕排擠或以異樣眼光看待而感到孤獨無依的青少年，在閱讀本書時更能夠感同身受；而在看到主角遭受欺凌的情節時，亦會特別有所感觸。此外，看到小說故事情節中兩顆孤寂的心，終於找到相知相惜的另一方時，孤單的青少年也能理解若要得到他人的友情則必須先敞開心房，因此讀者也能不再退縮，勇敢追尋自己的路。

隨著社會的快速變遷，青少年遭遇到父母生病、過世或是再婚、分居、離婚等而無法適應者日漸增多，不少相關議題之小說作品可供遭逢上述境遇之青少年作為情緒療癒的閱讀素材。其中，如《刺青媽媽》[15]一書敘述一對姐妹星星、海豚與身患躁鬱症的母親共同生活的故事。由於母親罹病的關係，因此姐姐星星盡責地擔負起照顧妹妹與母親的責任，因而特別早熟。青少年時期的星星在如此沉重的責任下，逐漸承擔不起而興起欲逃離壓力沉重的環境之念頭，但由於深愛母親與妹妹，因而在親情與個人內心自由之間掙扎，最終還是擺脫不了對母親與妹妹的牽掛，仍選擇回到家人身旁。在閱讀本書時，有重要親人罹患重大疾病而感到壓力沉重的青少年，很容易對主角星星的心情產生共鳴。故事中的愛與悲傷等情緒使得讀者得以排解自己的壓力，從而不再怨天尤人。同時看到主角星星與家人難以割捨的情感聯繫

[13] 羅勃・寇米耶（Robert Cormier）著；周惠玲譯，**巧克力戰爭**（The Chocolate War）（臺北市：遠流，2008）。
[14] Rodman Philbrick 著；麥倩宜譯，**小天才與傻大個兒**（Freak the Mighty）（臺北市：小魯文化，2005）。
[15] Jacqueline Wilson 著；沙永玲譯，**刺青媽媽**（The Illustrated Mum）（臺北市：小魯文化，2005）。

之情節描述時，青少年讀者亦格外能體會到親情與家人的重要性乃是無可取代的。

而若青少年面臨家中變故，且覺得感受不到父母的關愛時，其心歷路程或許就如同《幸福女孩就是我》[16]的故事所描述般。書中主角懷真在成長過程中一路順遂，可以說是倍受寵愛的天之驕女。但突然之間母親卻罹患癌症去世，不僅造成懷真的心靈創傷，而父親亦因過度傷心忽略了懷真，使得懷真在叛逆的青少年時期迷失了自我，甚而離家出走。但最後懷真藉由母親留給她的照片及一封信，慢慢地走出傷痛，並且找到了「回家」的路。曾缺乏歸屬感與認同感的青少年讀者，能對書中主角懷真因為缺乏重要他人之肯定和認同的遭遇感同身受；而懷真不斷追尋自我價值的過程不僅喚醒了青少年讀者孤獨的心，亦能排遣個人迷惘不安的負面情緒。同時，青少年讀者也能體會到生活中無論遭遇到何種挫折，只要自己努力敞開心胸，總能找到出口。

另外，《爸爸怪獸・怪獸爸爸》[17]一書，則以父親過世與母親另有對象，而孩子一直無法面對喪父之傷慟為題材，敘述主角水孩的父親因公殉職，而母親在父親過世後也結交了一位新男友，水孩無法忘記父親，但又必須諒解母親需要依靠一個肩膀的事實。之後，家中突然出現了一隻怪獸，水孩不由得將其和父親聯想在一起。最後，主角在與怪獸相處的過程當中，彌補了喪父的缺憾，同時也找到了親情的溫暖。透過此故事，青少年讀者能感受到自己並非唯一遭遇失去至親者，並且也能深深認同書中主角的遭遇。隨著情節中某天突然出現了一隻個性和水孩父親相似的怪獸，並且帶給水孩父愛般的溫暖，青少年不適應的彆扭心情亦一掃而空。看到主角和怪獸互動的過程，青少年讀者亦可體會到，親情的溫暖並非消失，而是需要個人去深刻體會。

肆、青少年書目療法與公共圖書館

近年來，911 恐怖事件、SARS、東南亞海嘯、卡崔娜颶風、512 川震、金融海嘯、八八水災、H1N1 新流感等重大天災人禍頻仍，「災難社會」已然成形，更增添了青少年對未來不確定性的恐懼與焦慮感，因而青少年衍生了情緒療癒之需求。而閱讀適當之圖書資訊資源，乃是情緒療癒的方式之一。然一般青少年在「萬般皆下品，惟有讀書高」的傳統士大夫觀念下，其對閱讀功能的認知多在於「增智」方面，而較少注意及閱讀亦具有「娛心」、「怡情」及「養性」等作用，故青少年多未能體認到圖書資訊資源在情緒療癒方面之效用，而一般圖書館亦多以「知識的殿堂」自居。但在災難社會中，心靈的平和與健康更是許多大眾所追求的，人們業已逐漸從工具性目的之「知性閱讀」，轉變為愉悅身心、舒緩情緒壓力之「愉悅閱讀」（Pleasure Reading）甚或心靈的淨化與領悟之「療癒閱讀」（Healing Reading）。因此，足見當代社會正悄悄地展開一場隱性的閱讀革命。

基本上，公共圖書館乃是一個成長有機體，必須能與時俱進、體察社會的脈動，並在不斷進步的社會當中提供創新的服務。尤其在紛擾的災難社會中，面對社會大眾療癒閱讀的需

[16] 周姚萍，**幸福女孩就是我**（臺北市：小魯文化，2003）。
[17] 彭懿，**爸爸怪獸 怪獸爸爸**（臺北市：小魯文化，2002）。

求與潮流，圖書館更需重新定義與建構其角色與功能。亦即公共圖書館身為閱讀的基本機構，必須發揮圖書資訊資源的多元化功能，不僅須扮演知識殿堂的角色，同時亦須注意及閱讀素材在情緒療癒方面的作用，嘗試使圖書館成為人們的「心靈療癒所」（The Healing Place of the Soul）、「心靈醫藥櫃」（The Medicine Chest for the Soul）、心理保健室及心智藥房。而當公共圖書館扮演著儲存各種情緒困擾者的心靈良藥之角色時，同時也就提升了圖書館的功能與價值。根據聯合國教科文組織（UNESCO）1972 年的「公共圖書館宣言」（UNESCO Public Library Manifesto）指出，公共圖書館書目療法服務的社會職能，即為提供消遣與娛樂的閱讀素材，使讀者精神旺盛[18]。而公共圖書館員身為資訊的傳播者及仲介者，一直以來皆扮演著閱讀素材與讀者之間的媒合者角色，因此，公共圖書館員亦需應用專業知能來滿足讀者情緒療癒方面的需求，其不僅須為知性閱讀素材之主題專家，亦須扮演協助讀者解決情緒困擾問題的心靈藥師角色。

而一般的青少年固然可以選擇到學校圖書館或是公共圖書館自行尋找相關之情緒療癒素材，但身心發展尚未臻完全成熟的青少年，往往有不知如何為自己選擇適切素材之困擾；同時，不少國中與高中圖書館的館藏資源大多不甚豐富，且專業人力亦有所不足，因此青少年在學校有時較無法獲得適切的情緒療癒素材。相對地，公共圖書館擁有多元豐富的館藏資源以及具圖書資訊專業知能之館員。準此，公共圖書館實宜順應此股療癒閱讀的潮流，不僅須引領青少年讀者從事知性閱讀，亦須同時滿足其愉悅閱讀與療癒閱讀之需求。換言之，當代之公共圖書館實可嘗試施行青少年書目療法服務（Bibliotherapeutic Service）主動蒐集具有情緒療癒效用之圖書資訊資源，定期編製青少年情緒療癒相關書目，以協助青少年讀者能方便尋得符合其個人心理需求之情緒療癒素材，如此公共圖書館的服務一方面可滿足青少年之娛樂及知識需求，另一方面亦可更貼近青少年的生活，因此公共圖書館可充分發揮滿足青少年知識與心理需求的好夥伴角色，同時亦能進一步地善盡公共圖書館的社會責任。

伍、結語

在網際網路時代，青少年周遭環境充滿了五光十色的電子娛樂媒體，早已習於由聲光動影中擷取資訊，導致早期培養的閱讀興趣逐漸被侵蝕殆盡。但事實上，閱讀卻能滿足人類追求愉悅、快樂等基本的心理需求。爰此，青少年可選擇閱讀具情緒療癒效用之圖書資訊資源，以舒緩個人日常生活中所累積的情緒壓力，進而能解決其情緒困擾之問題。若青少年能明白，適當的圖書資訊資源乃是一種方便有效的媒介，而當遭受挫折與壓力以致引起負面情緒時，並不須刻意地壓抑個人情緒，實可藉由閱讀素材中多元之題材及角色的經歷，獲致不同的閱讀經驗，並增進個人對周遭人事物的認知，從而獲得適當的解決情緒困擾問題之方式。

準此，如何讓青少年了解閱讀的情緒療癒效用，進而能善用閱讀作為舒緩情緒壓力之方

[18] UNESCO, “UNESCO Public Library Manifesto, 1972,” in ***Guidelines for Public Libraries*** (Unesco, Munchen: Saur, 1986.)

式，且將療癒閱讀融入日常生活當中，實為值得吾人關注之議題。尤其值得注意的是，青少年之療癒閱讀應著重在其閱讀的樂趣及素材之情緒療癒效用，而非傳統的特定學習目標；當青少年在療癒閱讀中得以舒緩其負面情緒並體會到閱讀樂趣，如此將能強化青少年養成終身閱讀之習慣，進而能將閱讀作為一種日常休閒活動。而公共圖書館如何針對青少年讀者之心理需求與情緒困擾問題，主動蒐集與組織具情緒療癒效用之閱讀素材，鼓勵青少年自行閱讀角色與個人遭遇相似之素材，以協助青少年度過身心發展歷程中之困頓時刻，實是災難社會中公共圖書館青少年讀者服務工作值得思考與嘗試的新方向。