臺灣出版與閱讀 2616-5074
108 年第 4 期（總號第 8 期） 民國 108 年 12 月（2019.12） 頁 4-11 國家圖書館

堅定心志，在療癒之前

賴嘉綾 作家、繪本評論

源起：卡布勒．羅絲博士在 1969 年她所發表的研究與出版 *On Death and Dying* 裡清晰的歸整人們面對死亡的情緒，成為著名的哀傷五階段，並稱為卡布勒－羅絲模型（Kübler-Ross Model）。卡布勒．羅絲是位女醫師，因懷孕無法到小兒科開始住院醫師的訓練，被轉送到精神科；因此開始她一生的研究，她在集中營裡研究、在臨終病房裡、也研究愛滋病患，最後在自己的輪椅上，用醫學透徹人的精神、心理、生理變化。五階段依序是拒絕（Denial）、條件交換（Bargain）、憤怒（Anger）、沮喪（Despair）、接受（Acceptance）。雖然卡布勒．羅絲博士後來對她的發表有所疑慮，畢竟這些是由觀察收集來的資料，並非人類面對死亡時的情緒發展，科學研究上由結果推回的不一定是成因，只能說是由歸納統計而得來的推測。

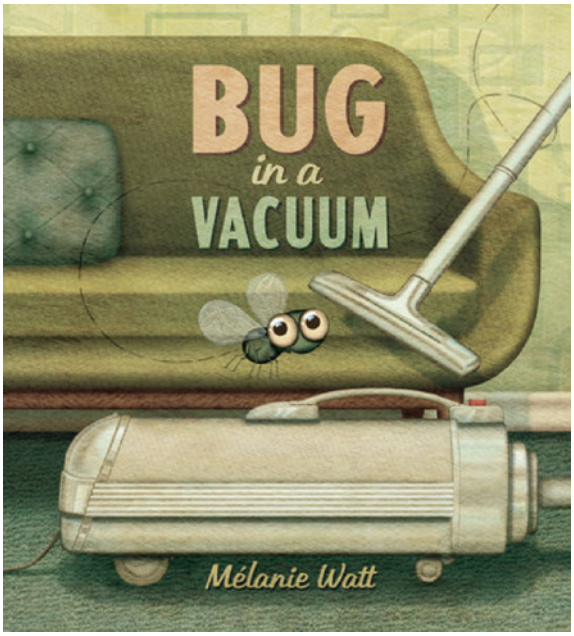
這五個階段形成一種接近故事的發展，經常被繪本創作者應用，只需要用其中某個節點到節點的部分即可自成故事；這也是由筆者閱讀大量繪本所回推的觀察；創作者並不一定需要懂得這五階段，卻發現往往好作家多能運用自如。在紐約 Cooper Hewitt 設計美術館出版的 *Design is Storytelling* 一書裡，作者提出設計要讓使用者合用，經常與說故事吻合情緒發展，也有五階段：出場、提升張力、危機、提案解題、落幕結局。

閱讀除了增長知識，亦有練習的功用，轉化經由閱讀來的情事得知別人的處境與後續處理的方式，得以成為自己的知識累積和生活經驗，一旦親身面對時，應對得體有力，方法比較多。有人說這也算是拿著書練功夫，直到需要應對時，便有絕招。一般讀者若非熟稔卡布勒－羅絲模式，想跳離情緒的糾葛可能需要多年的過程，一旦熟悉這個模式之後有助於分析自己的情緒成分，懂得自己，將心理學理論與實際生活應對。

繪本中直接解釋這個模式，並讓我懂得的是 *Bug in a Vacuum* 這本書，創作者瓦特（Melanie Watt）從一隻蒼蠅飛進屋裡，被吸塵器吸進開始，他在吸塵器裡的掙扎，先是「不會吧？這是什麼地方」然後呼叫、求救，亂飛亂撞；無人理會又無門可去之後，蒼蠅開始示弱求好，開始與吸塵器談判，但有如與牆壁說話一樣，一點也得不到回訊；開啟他的第三階段，憤怒，生氣了！謾罵、暴力，都來了；局外的我們看得到一切都無效，吸塵器只是吸塵器啊。一切絕望後的蒼蠅，才接受了事實，表示投降，甚至表示相信什麼都會是好的。

這個吸塵器終於有被清理的一天，不是清理，根本是壞掉了，被丟棄了。就在清理到垃圾堆的時候經過碰撞，天旋地轉後的彈起扣環，整個集塵箱打開了，蒼蠅得以重新開始。所謂的悲

傷五部曲簡單的說是這樣的。對應我們的人生，似乎常常有這樣的劇場出現，只是每個人停留在各階段的時間長短不一，懂得這樣的原理，也可藉此觀察自己心境的變化。於是有人形容搭乘雲霄飛車也會出現這樣的曲線：出發、加速、往上、轉動、往下、緩速、進站。



這樣是一個理性的開始，還有那些書這麼好用呢？在繪本裡，是安全的，即使出現頭掉下來的畫面，也不會讓讀者覺得是真的；想像所包裹的是一個微形世界，若有不安，就再開一道任意門。但是現實生活裡要如何應用呢？繪本家將自己的痛與傷，藏在創作下，度過一次又一次的情緒洗禮，直到紓解。成長於北愛爾蘭戰火下的傑法（Oliver Jeffers），一直想念著母親，他以一個經常有父親陪伴、寵愛、聆聽的女孩為主角，做了這本《害怕受傷的心》（*The Heart*

哲學

屈原儒道思想探微

許瑞哲 著

元華文創 /10804/318 面 /23 公分 /490 元 / 平裝
ISBN 9789577110565/121

本書主要探討屈原，如何吸收與消化儒、道思想，而體現在其生命與作品中，經不斷提煉，刮垢磨光，使其擁有深厚的心靈之美，最後發展成爲文學藝術之美，以致於登峰造極。（元華文創）

哲學

西漢郊廟禮制與儒學

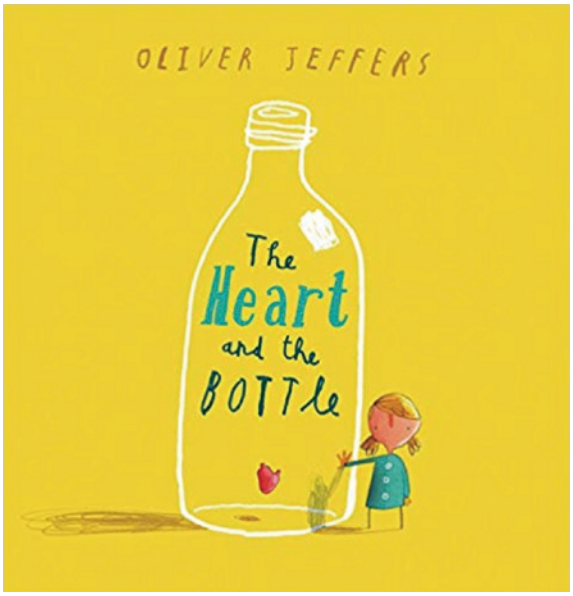
張書豪 著

臺灣學生 /10806/397 面 /21 公分 /580 元 / 平裝
ISBN 9789571517834/121

本書提出「學術史楔」的研究進路，透過制度史、思想史、經學史三個層次，鉤稽中國學術史上從先秦諸子轉變到兩漢經學的發生條件。作者一方面掃除學界對於漢代學術沒落、衰亂、黑暗、邪說等負面批判，重新衡定當時學術活動的價值與意義；另方面揭示經學內部往復論辯的話語形態，鉤稽其中詮釋學循環的結構特徵。自是以降，新的經說正是在這種形態特徵持續運作中，得以不斷繁衍化生。在此意義上，西漢學術不只起著典範作用，更具備本體論性質。（臺灣學生）

and the Bottle）。女孩在失去父親之後，完全失去好奇心，生活不再有趣；因此，她決定把心拿出來，放在瓶子裡，並且像項鍊般掛在胸前，隨時可以看到。日子一天天過去，雖然她一度想要將心拿出瓶子，卻拿不出來，瓶子也穩固到無法打破。終於，經由另一個小女孩的小手，拿出瓶子裡的心，放回女孩身上。

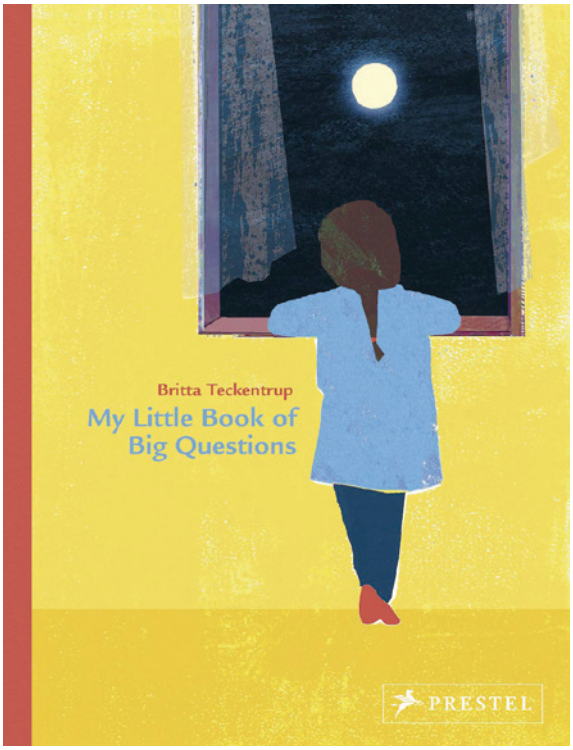
這顆心完整的放回後，女孩重新找回對人生的思索與好奇。初讀 *The Heart and the Bottle* 是個憂傷的故事，看似失去親人無法自拔的失落；但延伸之後，不論失去或是救援都不必是人，可以代表某個元素。譬如我們失去的可能是信任、可能是安全感，但協助我們的不一定是個女孩，「她」可能是另一個事件，或另一個發生，或是一段時間。如此經過不同的解讀後，我們隱約與玻璃瓶子有了默契，它代表一個我們極



在意的位置，不一定是居所，是個可以放心（變成中文後，多麼的貼切）、安心的所在，整本書就成為一個尋回自信與愛的過程。我們也可以解釋女孩的經歷是對戰爭的控訴，種種不明說之下有更多的可能，讀者可以個別的生命經驗來閱讀；根據創作者自己的說法，這是因為母親過世後，他所抒發的情緒。即使當時他已經夠大了，卻又好像永遠不夠大去接受事實，這樣的經驗，即使不明說也提供讀者對應自己的處境多方想像。

這些情緒的處理方式除了順著來，也可以跳著做：這是筆者個人較喜歡的方式，與其窮追不捨，不如另起爐灶，找件其他的事來試試自己的能耐，轉移注意力。

My Little Book of Big Questions 是目前居住在柏林的泰肯特拉普（Britta Techentrup）所創作。隨意打開任何一頁都有問題，本來人生就是由許多問題所累積的，但我們往往忘了練習，或是根本忘了在問題裡提醒自己往前的力量。泰肯特拉普善用油畫顏料先做許多具版畫質感的素材，然後利用這些素材在電腦上剪貼合成人物與背景，這些質感獨一無二，既有手作的獨特又有電腦的圖層輔助。長達兩百頁的書，提出如 Are Dreams as true as reality ？（夢會像現實那麼真實嗎？）另一頁是「為什麼跳水前我們害怕，而事後卻如此勇敢？」「鳥類是如何看這個世界的？」有如一個孩子總有問不完的為什麼。



有一本類似的書，但在尺寸和頁數上又極度相反，《巨大無比的小東西》（*The Big Little Thing*）以大開本、四十頁的方式進行，我們到底知道那個巨大的小東西是什麼嗎？阿雷馬娜（Beatrice Alemagna）在巴黎做了這本書，有一樣東西，小小的，女孩想要像捉住蝴蝶那樣去捉住，養鱷魚的太太等了好久都沒看見，因為有的人就是不會遇到，有的人只會遇到一兩分鐘，不過也夠了。有時候這小東西會從手中滑過、瞬間流逝！小到無法放在糖果盒裡、又會在時間裡任意滯留，有時就在眼前出現，也會在眼前消失，非常巨大的小東西，曾經人們稱之為「幸福」，若是留不住，無法收納，那也只能當下享用時無限歡暢。

哲學

「力動」與「體用」

吳汝鈞「力動論」哲學與熊十力「體用論」哲學的比較研究

顏銘俊 著

臺灣學生 /10804/341 面 /21 公分 /500 元 / 平裝
ISBN 9789571517971/128

吳汝鈞先生的力動論哲學，是從檢討實體主義與非實體主義之終極原理，以及熊十力先生所揭櫫之體用不二義的理論缺點出發建構的，是一套以純粹力動爲核心概念開展出來的新形態的形而上學；熊十力先生的體用論哲學，則是以儒學本體論爲本，在熊氏攝體歸用與即用顯體、體用不二的基本觀照下，進一步會通儒家大《易》的生生之旨與佛教空義所建構而成的。本書即以吳汝鈞先生建構的力動論哲學爲核心，援熊十力先生所建構的體用論哲學與之進行參照、對話的比較研究。（臺灣學生）

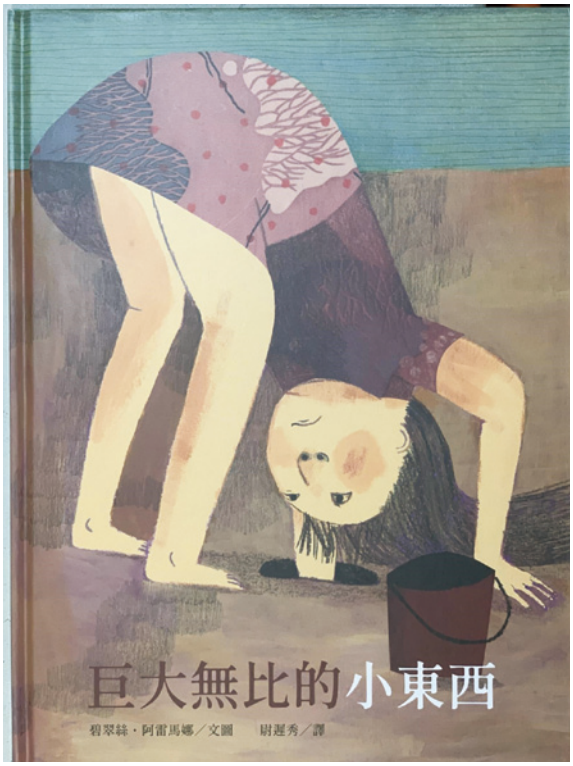
哲學

批判之源

艾力克斯．柯林尼可斯 著；舒年春 譯

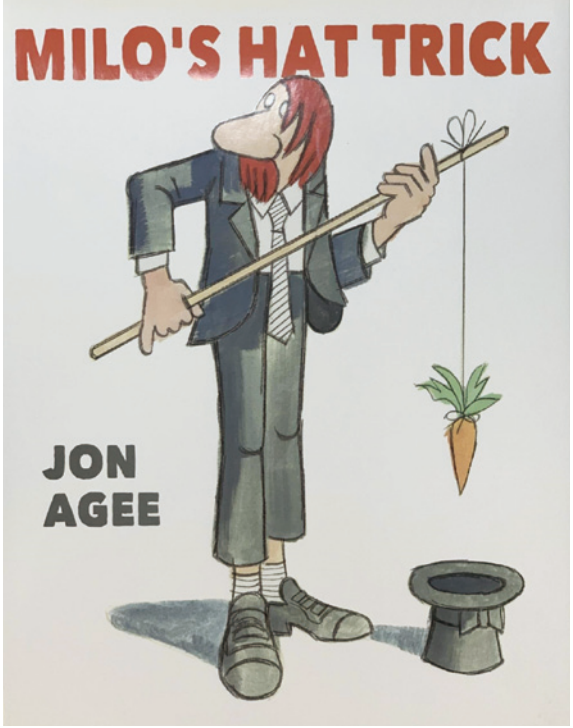
臺大出版中心 /10809/360 面 /21 公分 /520 元 / 平裝
ISBN 9789863503637/143

本書考察了當代極具影響力的批判理論家，如巴迪烏、比岱、博爾坦斯基、布迪厄、夏佩羅、哈伯瑪斯等人的觀點。並從這些理論家視角中的局限，試圖勾勒出替代進路，批判實在論的本體論、馬克思主義的社會矛盾理論和平等主義的正義觀，是這個替代進路的主要元素。作者主要是要展示：對於任何試圖挑戰現存世界秩序的人而言，馬克思的政治經濟學批判仍無法忽視。但馬克思的政治經濟學批判，只有保持一種開放而有力度的對話時，才能具有當代價值。（臺大出版中心）



我們可能在節骨眼上忘了問自己，忘了一些初衷，也忘了為什麼，只在爭論當下自己的失望，這些都很可能導致情緒的失控和無理的要求，在一團混亂裡，忘了「其實事情沒有那麼糟」。

如果事情還是一樣糟，那我們再來想想辦法！《麥先生的帽子魔術》（*Milo's Hat Trick*）是一本陪伴筆者從谷底爬起來的書，而且注意看著英文書名，只有一個把戲，麥先生只有一個帽子魔術。並不是厲害的魔術師就要有很多把戲可以變，這位麥先生剛出場時，什麼都變不出來，紙牌掉了滿地、帽子裡捉出來的是老鼠，被觀眾丟雞蛋、被老闆訓斥要去找一隻兔子。找兔子時也不順利，紅蘿蔔被熊吃掉了，不過這隻熊倒是說了個好辦法，就是牠也會兔子的把戲，牠也能跳到帽子裡，而且還可以從一個帽子跳到另一個帽子裡。這樣精彩的身手讓劇院經理樂極了，報紙上的好評，票房長紅，事事順利。



關鍵是熊累了，熊需要冬眠，也需要自己的空間，但魔術師要怎麼辦呢？他陪著熊回到原來相遇的山洞，看著熊進入冬眠，一直在思索自己要如何是好？沒有了熊的自己要如何繼續表演？幸好他記得熊說的話，要假裝自己的骨頭像是橡膠做的，於是在每一場表演結束時，他用自己跳進帽子來結束每一場表演。這位魔術師是面對現實的，也是善良的，他沒有因為貪婪而過度利用熊，但他也為自己找到了絕招，一個不必利用熊

就可以獨立完成的表演。

除了讓自己相信「其實事情沒有那麼糟」或是「一定可以有辦法」，堅定「事情一定會更好」的心緒也是不錯的選擇。我們看看這本剛剛譯成中文的《蛋頭先生不怕了》（*After the Fall, How Humpty Dumpty Got Back Up Again*），它不是一件真實故事，但之後卻發生了一件比真實還要真實的故事。作者桑塔（Dan Santat）改寫了鵝媽媽童謠中的 Humpty Dumpty，這位蛋頭先生雖然從高牆上掉了下來，但經過急救，蛋殼還是保住了，只不過裂縫很多，也造成心理上懼高的陰影。是個害怕失敗的過程，而且非常嚴重，連到超市都只能拿低貨架上的產品。原來喜歡賞鳥的他，現在連梯子都不敢碰了。所以，他試著用摺紙飛機的方式，做一隻紙鳥。這一天，紙鳥飛著飛著，就飛過圍牆了。唯一可以撿回紙鳥的方式，就是爬過架在高牆上的梯子到另一邊。他克服心中的魔障登上梯子，不敢往上看也不敢往下看，順著梯子一步一步終於到達牆頂，重回到他跌倒的地方。這個時候，讀者都為他喝采！不料瞬時蛋殼竟然整個碎裂，他展翅飛起，原來，他是鳥！原來，所有的發生都其來有自。

蛋頭先生非常勇敢，我們並不是光有信念，坐視一切就能讓好轉，所有的扭轉來自內心強大的力量與實行。如同前面分享的那句「為什麼跳水前我們害怕，而事後卻如此勇敢？」，凡事若已知結果是成功的那還有什麼挑戰？就是因為未知，才要努力去執行，努力執行都不一定能夠完成的情況下，不努力又怎麼有希望？這本書在情

哲學

經典導讀

論盧梭《論人類不平等的起源與基礎》

布雷思．巴霍芬著；蘇威任 譯

開學文化 /10806/224 面 /18 公分 /250 元 / 平裝
ISBN 9789869715133/146

撰寫於 1754 年的《論人類不平等的起源與基礎》，是應法國第戎科學院的徵文而寫，爲盧梭第一本重要哲學著作。作者忠實地解析《論人類不平等的起源與基礎》的四個部份：獻詞、序言和主文的兩部份，各自扮演了何種重要角色，以及蒐集了同時期的參賽作品，《論不平等》如何有別於當時的自然法學派，而成爲該書的特殊性。藉由本書的引導，我們將一窺盧梭如何一邊檢視人跟自然的關係，一邊製作出一部人的歷史。（開學文化）

哲學

從此以後

童話故事與人的後半生

艾倫．B．知念 著；劉幼怡 譯

天衛文化 /10807/235 面 /23 公分 /360 元 / 平裝
ISBN 9789574904754/173

多數人熟悉的童話，都屬於孩童或青少年，但公主與王子結婚後，眞的就此過著幸福的日子嗎？他們年長之後呢？作者精選十五則老人童話，運用卡爾．榮格和艾瑞克．艾瑞克森的老年化研究學說爲基礎，以深邃的洞察力闡釋被長久忽視的智慧，給每個人在後半生可能面臨的困境提出誠懇的告誡；在完成自我分析、自我超越、返璞歸眞和爲社會的解放做出貢獻的幾個必要步驟後，更能體會人生每個階段都可以有希望、有潛能。（天衛文化）

緒上，處理了憂傷五階段之後，因為已經接受了事實，接續另一個新的開始有助一切永續前行。

將這些有故事的繪本，整理其發展的線索，用*Design is Storytelling*一書裡作者提出的五階段：出場、提升張力、危機、提案解題、落幕結局再度來做一場抽絲剝繭式的閱讀，書中不斷的強調：故事裡若有好的文字，遠比提供多少資訊還要重要；所以我將故事走向分為幾種方式：U型、一型、W型、X型、米型，並以上列繪本作為例子。

U型（或是V型）：最常見的是出現糟糕的事，一再出現，直到不能再糟了，然後反彈，圓滿結束。《害怕受傷的心》（*The Heart and the Bottle*）就類似這樣的情形，失去好奇心的女孩，對什麼都提不起精神，一直到遇見另一個小女孩，小女孩為她取出玻璃瓶裡的心。我們讀《蛋頭先生不怕了》（*After the Fall, How Humpty Dumpty Got Back Up Again*）的文本安排也能看到這樣的手法，蛋頭先生不再做以前喜歡的事，無法登高賞鳥，直到為了拾回紙飛機，鼓起勇氣。

一型（或是直線型）：平鋪直敘，解說歷史或是介紹某種發明，用時序的方式，不以高潮迭起的情節取勝。也可以是有斜度的直線型，使用堆疊式的慢慢加溫，最後到最高點以驚喜結束，《巨大無比的小東西》（*The Big Little Thing*）在最後一頁點出那小東西就是幸福。

W型（雙驚喜）：短短的篇幅中比較難容納兩個驚喜，但也有寫作高手試著嘗試這樣的做法。先有一段漸進式美好的發展，經過平緩，再創一個更好的結局。例如《麥先生的帽子魔術》（*Milo's Hat Trick*），第一個驚喜出現在熊可以表演，第二個驚喜出現在魔術師也能自己表演。

X型（雙主線）：有種雙主線像平行時空的同時發展，下一頁看到的是同一時間另一個地方的發展，將這種情節的距離拉短，可能是內心與外在世界的違和；如果圖文相反也可以說是這樣的故事。*Bug in a Vacuum*除了有蒼蠅，其實外面還有一隻狗，牠的玩具也在吸塵器裡，牠在外面同樣也經歷了憂傷五階段，但最後牠接受了吸塵器被運走的事實，為自己找了新的夥伴。

米型（多元發展型）：如果問一個孩子，他的媽媽是什麼樣子？即使同一個孩子、同一個媽媽也會得到很多答案，因為事物本就多面相；將這樣的意圖擴大，如果問很多大人，孩子是什麼樣子？想必琳琅滿目的回答。這種以主題或稱之

為核心價值來探討的，並非沒有故事，是簡化滿滿的故事，同時提供無限發展空間的可能，泰肯特拉普的*My Little Book of Big Questions*用一個個跨頁鋪陳一段話或一個問句，這樣的概念看似傘狀，因為有個主軸，也可以收起來。有些沒有故事的繪本也承襲這樣的概念傘狀發展，讀者藉此擴展思緒，任何一頁都是靈感。

療癒之前，堅定心念，讓閱讀成為生活的靈感、水分與各類養份，並隨時補充。

宜：經常閱讀、廣泛閱讀、有方法的閱讀。

忌：有問題才要閱讀，有問題還不閱讀。

建議書單

1. 賴嘉綾著。《什麼這麼好笑？：繪本職人的閱讀地圖 III》（臺北：書林出版，2018）。
2. Melanie Watt（米蘭妮・瓦特），*Bug in a Vacuum*（Tundra Books, 2015）.
3. 奧立佛・傑法（Oliver Jeffers）文圖，郭恩惠譯。《害怕受傷的心》（*The Heart and the Bottle*）（臺北：格林文化，2010）。
4. Britta Techentrup（布麗塔・泰肯特拉普），*My Little Book of Big Questions*（Prestel, 2019）。
5. 碧翠絲・阿雷馬娜（Beatrice Alemagna）文圖，尉遲秀譯。《巨大無比的小東西》（*The Big Little Thing*）（臺北：三民，2019）。
6. 強・亞吉（Jon Agee）文圖，林俊義譯。《麥先生的帽子魔術》（*Milo's Hat Trick*）（臺北：玉山社，2015）。
7. 丹・桑塔（Dan Santat）文圖，柯倩華譯。《蛋頭先生不怕了》（*After the Fall, How Humpty Dumpty Got Back Up Again*）（臺北：小天下，2019）。

哲學

心身連結、社會行動與性欲

1898–1909 年期刊文章及器官劣勢研究

阿爾弗雷德・阿德勒　著；傑洛・利伯瑙　英譯；田育慈　譯

張老師 /10807/257 面 /23 公分 /400 元 / 平裝
ISBN 9789576939327/175

本書分爲兩部，集結阿德勒發表於 1898 ～ 1909 年的期刊文章，包含其關鍵的器官劣勢研究專文。內容囊括他對當時裁縫業工人工作環境與生活的關懷、對醫療保險的訴求，以及關於性欲、夢境、攻擊驅力、器官劣勢、孩童對愛的需要及神經質傾向等重點的探討。附錄中另提供醫學詞彙檢索，清楚定義專有名詞，以利讀者閱讀。（張老師）

哲學

心理諮詢個案督導

嚴文華　著

樂果文化 /10806/425 面 /23 公分 /360 元 / 平裝
ISBN 9789579036047/178

不同階段的諮詢師會遇到哪些問題？督導又是如何幫助他們的？諮詢師的成長道路是非常艱辛的，因爲諮詢師是幫助他人的一項職業，想要幫助來訪者，諮詢師和督導師的互動和體驗是至關重要。本書第一部分呈現精神分析的督導視角，第二部分敘述諮詢新手的衆多個案，第三部分是電話諮詢個案。不管你是諮詢師或督導師、想尋求專業心理援助的人、對心理諮詢有興趣的人，本書都能給予你良好的幫助。（樂果文化）