

# 兒童繪本中的情緒療癒

涂均翰 國立臺灣大學哲學博士

## 前言

孩童對於其內在的想法和情緒，往往因為過於抽象而難以用言語精確的表達。職是之故，兒童繪本中蘊含具象的插畫與象徵性的故事人物與情節，相當適合作為兒童情緒教育的媒材。本文將介評以下 3 本關於個人情緒療癒的兒童繪本，分別從治療者、孩童與個人內省的角度，教導孩童辨識其內在想法與情緒間的關聯性以及療癒自我的方法。

### 《解憂專家：企鵝醫生》(注 1)

本書作者姜景琇(강경수)，原為韓國漫畫家，後跨足插畫與繪本創作，曾以《謊言的故事》(거짓말 같은 이야기) 榮獲 2011 年「波隆那國際兒童書展拉加茲童書獎」。在臺灣出版的著作有《我的媽媽》(注 2)、《我的爸爸》(注 3) 以及《送花給你》(注 4) 等繪本。其繪本作品主題明確，擅長運用饒富趣味的故事情節，與生動多彩的插畫呈現其要旨，並啟發讀者多層次的思考。

本書故事描述在一個寧靜的村莊裡，有一位企鵝醫生，他每天早上 10 點到村莊山坡頂上的諮商心理診所上班，每天都有許多動物排隊來找他談話，而且動物們講完他們的煩惱之後，都能心滿意足地離開診所。書中描繪企鵝醫生進行心



理諮商的場景，來談話的動物躺在沙發上，企鵝醫生則坐在他們旁邊的椅子上，雙手交叉放在胸前，泰然自若地閉目養神，似乎在專心聆聽動物們跟他說的話。每位動物所述說的煩惱雖然不盡相同，卻皆與其天生的本能或習性有關，例如青蛙的煩惱是每到冬天，都會不自覺地想睡覺；鱷魚擔心自己的牙齒太多；變色龍認為自己的臉色會隨心情變化，造成人際困擾；猴子夢到自己爬樹時從樹上摔下來；棕熊則表示自己已經吃膩鮭魚了。企鵝醫生花了很多時間聆聽這些動物的煩惱，而動物們將自己的煩惱告訴企鵝醫生後，心情都變的很好，甚至都對企鵝醫生讚不絕口。動

# 讀書

物們認為「我們村裡有企鵝醫生在真是太棒了」，「他知道一切問題的答案」。然而，到了下午6點，企鵝醫生看著動物們都開心地跑回家後，便拔掉自己雙耳中的耳塞，書末以「過完意義非凡的一天後，企鵝醫生要回家了」作結。

筆者以為本書極富創意與寓意的故事情節，傳達出個人藉由被關注與聆聽而獲得有效自我療癒的深刻意涵。動物們所述說的煩惱，皆與其自然天生的特質與能力有關，這些煩惱看似庸人自擾，實則也蘊含著每個人對自身生命總有不滿足之缺憾的普遍心理現象。然而這些他人看來或許渺小，甚至可能斥之為無關緊要的煩惱，卻可能對個人本身造成極大的主觀困擾。因此，吾人不應從自身立場武斷地認定他人的煩惱不足掛齒，而是應抱持同理的態度，嘗試去理解與傾聽造成對方心理困擾的癥結所在。此外，本書故事說明企鵝醫生即使在諮商過程中閉眼養神，亦足以讓前來諮商的動物們獲得被傾聽和關懷的感覺，從

而產生對自身困擾的洞察與情緒上的抒發。書末揭曉企鵝醫生能在諮商過程中持續保持專注傾聽的原因，是他實際上在整個聆聽過程中皆帶著耳塞，一方面是要突顯出「所有的煩惱只要有人真心聆聽就好」，而此亦為全書之主旨；另一方面也顯示其在傾聽過程中，並未受到來談者之主觀煩惱的負面影響，也並未從自身立場給予過多個人的主觀意見，而只是塑造一種與來談者同在的氛圍，使其感受到被關懷而獲得療癒。此外，動物們在諮商過程中非但沒有察覺到企鵝醫生帶著耳塞，反而都很感謝企鵝醫生，認為他知曉一切問題的解答，為自己解開了疑惑。筆者以為這是要強調個人心理困擾的問題癥結其實就在每個人自己心中，而當個人在感受到被傾聽與關懷的安全氛圍中，便可透過自我述說的過程，釐清自己的思緒從而看見自己心中的答案。

總而言之，本書強調專注傾聽他人的煩惱，便足以自然地讓他人感受到溫暖與被重視的感覺，

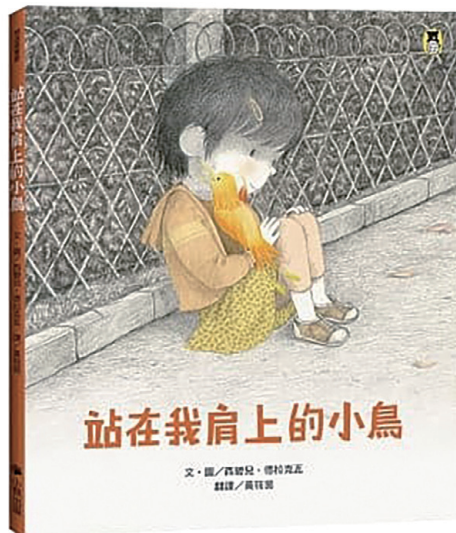


而產生自我療癒的力量。因此，專注傾聽本身便是一件可以助人而意義非凡的事。筆者以為此可呼應西方諮商理論中的個人中心取向（person-centered approach）治療學派的主張，其強調心理治療者應具有三項核心特質，分別為：真誠或一致性（genuine or congruence）、無條件的正向關懷（unconditional positive regard）與正確同理性的了解（accurate empathic understanding）（注5）。此學派的心理治療者在諮商過程中不會給予個案過多教導或建議，而是能持續表現出一種真誠與個案同在且專注傾聽的人格特質。此學派創始人卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）認為讓個案感受到被同理地關注與傾聽，便有助於使其產生自我實現的內在力量與洞察，而心理治療者的主要功能便是為個案營造溫暖與關懷的安全環境，讓個案在自我述說心理困擾的過程中，覺察自己的情緒、信念與問題的來源，從而運用個人力量與資源以獲得自我療癒。

### 《站在我肩上的小鳥》（注6）

本書作者西碧兒·德拉克瓦（Sybille Delacroix）出生於比利時的布魯塞爾，畢業於布魯塞爾的圖像研究學院，現居法國從事插畫、圖像設計與兒童繪本創作工作，其繪本作品擅長以細膩的線條與柔和的色調，表現出清新而質樸的古典畫風。

本書作者生動地描繪出學齡兒童面對校園生活羞怯擔憂的心情，並巧妙地運用「小鳥」比喻



主角孩童內心的負向自動化思考模式的形成過程。當小鳥一開始出現在孩童肩膀上時，孩童尚不以為意，甚至覺得牠的存在是一種只有自己知道的新奇秘密。這比喻孩童面對未知的焦慮或威脅時，開始發展出一種自我保護的內省能力。而當小鳥開始說話時，表示孩童這種內省能力開始藉由各種自動化的負面思考揣測外界可能出現的威脅或傷害性的情境，並由此衍生出許多自我批判的聲音，例如書中描述小鳥常會對主角說「你很笨」、「你沒用」、「你不行」，讓主角多次想和同學親近玩耍的想法打退堂鼓，甚至在教室上課時也無法專心聆聽老師的話，因而只能一直困守在個人的世界中，與批判自己的小鳥為伍。書中主角自述道：「後來，我只聽得見這隻小鳥的聲音，甚至連自己的聲音都聽不見。這隻小鳥簡直讓我無法喘息……」，此搭配書中插畫描繪這隻

充斥各種批判聲音的小鳥越長越大，站在主角背上壓得她動彈不得，說明孩童過於放大與關注這些內在自我批判的聲音而產生過多負面情緒，造成其心理不堪負荷，難以進行理性的思考，甚至因此迷失自我，著實讓人感到心疼。幸而在此時，主角的朋友佐依似乎觀察到主角的不開心，便送給她一條緞帶。此緞帶象徵著兩人建立起友誼的連結，而彼此真誠的關懷也成功讓主角內在批判的小鳥「閉嘴」，甚至在主角沈浸於與朋友的開心互動過程中，消失地無影無蹤，一如主角在書末所述：「我們玩得很開心，我完全沒注意那隻小鳥離開了。因為我已經不在乎那隻小鳥了。」故事的溫暖結局也讓人深刻體會到人際間相互支持與真誠關懷的愛，適足以化解個人過度自我保護的限制性信念與負面情緒，乃個人生命正向發展的重要支持力量。

學齡兒童的人格與心理已初步發展出自我檢視的內省能力，並尋求在求學過程中獲得自我價值的認同與肯定。然而，個人基於生存本能，往往傾向於關注負面訊息勝過於正面訊息，或經由內心各種自我批判的聲音試圖自我保護或鞭策自己進步，長期以往卻形成一種內在的負向自動化思考模式，並由此產生過多的負面想法和情緒，造成個人心理與生活上的種種困擾。實際上，無論是孩童或成人都可能受到這種自身負向自動化思考的不良影響，而心理治療理論中的認知治療（cognitive therapy）學派便主張這種負向思考主要包含三種元素，分別是對自我、世界以及未來的負面看法，而其中蘊含的自我批判、悲觀

主義與絕望感更可能是造成憂鬱症的主要原因。（注7）

本書巧妙地將孩童內在抽象的負向自動化思考模式，具體化地比喻為站在孩童肩上的小鳥。筆者以為藉由本書可協助孩童檢視與理解其面對陌生與焦慮的情境時，可能產生的內在自我批判的想法，而成人亦應細心觀察，若孩童受到過多負面想法和情緒的困擾時，應適時陪伴與關懷，並鼓勵其向外尋求友伴的支持，藉由人際間正向的溝通與交流，以化解這種內在負向思考機制對個人身心與生活造成的不良影響，從而協助孩童發展出樂觀積極的自信與自我實現之勇氣，以面對生活中的學習與挑戰。

### 《你的心就像天空》（注8）

本書作者包妮溫·巴萊德（Bronwen Ballard）為英國心理學會成員，獲有倫敦都會大學當代語言與哲學學士與心理學碩士學位，目前從事個人與企業之心理諮商與管理訓練工作，本書為其所創作的第一本兒童繪本。本書繪者蘿拉·卡爾琳（Laura Carlin）（注9），畢業於英國皇家藝術學院，為當今備受讚譽的英國插畫家，其作品曾於2015年榮獲布拉迪斯國際插畫雙年展的最高榮譽，以及波隆納插畫展的拉格茲獎。除本書外，蘿拉·卡爾琳在臺灣所出版的繪本創作有《承諾》（注10）與《天空之王》（注11）。

本書巧妙地以天空和雲朵比喻每個人的心境和想法，開頭即破題「你的心就像天空」，說明

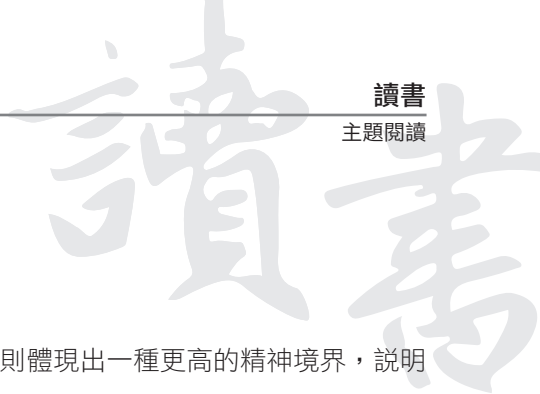


心就像是天空一般變化萬千，時而晴空萬里而清澈湛藍，時而烏雲密布或狂風暴雨；而情緒和想法就像是天空中的雲朵，正面的情緒和想法就像是「蓬鬆、潔白又美麗的白雲」，而負面者則像是「黑暗、糟糕的烏雲」，讓天空呈現灰濛濛的一片，彷彿看不見希望的陽光。作者說明這些烏雲般的想法「會帶來麻煩，它們又黑又暗，還帶點神秘感，會讓一切變得很黑暗。一不留意，它們就會讓你覺得生氣、緊張、難過和困惑。」因此，如何妥善地面對和處理負面的想法便是本書所欲傳達的主旨所在。作者首先提出幾種一般人所採取較無效的方式，例如有些人會假裝無視負面想法的存在，在人前偽裝成開心的模樣，企圖粉飾太平；有些人則想要深入檢視這些想法背後的根源，力求斬草除根，從此一勞永逸；有些人則選擇要有意識地對抗這些負面想法，然而當這些想法過於複雜而龐大時，上述方式往往徒勞無功而讓人陷入茫然和沮喪。對此，作者提出一種聰明而有效的方式是「當烏雲般的想法進入你



腦中，你可以告訴自己：『那只是個烏雲般的想法。』然後把注意力集中在如蓬鬆白雲般的想法上。」而烏雲般的想法，便「讓它輕輕飄走就好了。」這是因為當個人過於聚焦於負面想法時，往往會因此產生過多負面情緒而沈溺其中，由此反而衍生出更多其他負面的想法，形成一種惡性





循環。作者說明若吾人「去看整個天空」，亦即多練習看清楚自己的心和大腦，便會發現其中充滿各式各樣的想法，而吾人「可以選擇要把注意力放在哪些想法上」。筆者以為這是提醒讀者透過有意識地覺察，理解到自己所選擇關注的想法便會產生相對應的情緒，因此應當要重新找回自己思考和感受的主導權，做自己心情的主人。

本書最後總結道：「你的心就像天空。裡面充滿了不同形狀、大小和顏色的想法，還有各種新奇有趣的東西。」筆者以為此總結蘊含深刻的寓意，首先是再次呼應本書主題，說明心就像是蘊含著各種想法雲朵的天空，而心境隨著這些雲朵的聚散而產生喜怒無常等情緒的天氣變化；其次，則是再次呼應作者所提出以正向思考轉換心情的有效方法，即吾人可選擇關注讓人感到輕鬆愉快如白雲般的正面想法，而讓烏雲般的負面想法自然飄走；最後，在本書末「給大人的話」中，作者說明覺察就是「一種和善且不帶批判，專注於自己思想的方式」，並提出協助孩童練習覺察的方式，乃以友善和接納的態度留意自己身、心和頭腦的運作與感受，一方面享受美好的想法，另一方面也了解到烏雲般的想法終究是會過去的，不需刻意忽略或嘗試完全清除它們。筆者以為此相當能體現出當代諮商理論中的正念認知治療 (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) 取向的核心精神，即「聚焦於時時刻刻的體驗，並且協助當事人對於一切發展出一種開放性的覺察與接納的態度」以及慈愛的自我照護方式。(注 12) 綜合上述可知，相較於正向思考，

本書總結實則體現出一種更高的精神境界，說明吾人可抱持著一種自在平等的心態覺察一切想法和情緒的產生和消失，而不過於執著與分別它們，如此不但可維持心理的彈性，亦可領略自身的心境在變幻無常的雲朵之上，始終仍保有平靜無雲而清明遼闊的天空。

## 結語

上述 3 本兒童繪本對於個人內在的情緒療癒分別展現不同面向的洞察與啟示，相當適合作為兒童情緒教育之閱讀教材。《解憂專家：企鵝醫生》從諮商歷程與治療者的角度說明關懷、接納與傾聽對於療癒他人的重要性；《站在我肩上的小鳥》從孩童的內省視角，說明個人自我批判的想法與負面情緒可能造成的心理困擾，而友伴間溫暖的支持與陪伴則可提供愛的解藥；最後，《你的心就像天空》則從自我療癒的角度，說明心境如同天空般伴隨著許多想法和情緒的雲彩，而每個人都可以試著從中辨識與選擇自己想要關注的想法和情緒，做自己心情的主人！

### 注釋

1. 姜景琇 (강경수) 著；賴毓茶譯。《解憂專家：企鵝醫生》(고민 해결사 펭귄 선생님) (臺北市：剛好國際，2021)。
2. 姜景琇 (강경수) 著；黃怡禎譯。《我的媽媽》(나의엄마) (臺北市：青林國際，2018)。
3. 姜景琇 (강경수) 著；林佳蕙譯。《我的爸爸》(나의 아버지) (臺北市：青林國際，2018)。
4. 姜景琇 (강경수) 著；葉雨純譯。《送花給你》(꽃을 선물할게) (臺北市：台灣東方，2020)。
5. Gerald Corey 著；修慧蘭等譯。《諮商與心理治療：理論與實務》(Theory & Practice of Counseling and Psychotherapy 10/E)

- (臺北市：新加坡商聖智學習，2016)，頁 210-212。
6. 西碧兒·德拉克瓦 (Sybille Delacroix) 著；黃筱茵譯。《站在我肩上的小鳥》(*Un oiseau sur mon épaule*) (新北市：小熊，2020)。
  7. 同注 5，頁 343。
  8. 包妮溫·巴萊德 (Bronwen Ballard) 著；蘿拉·卡爾琳 (Laura Carlin) 繪；劉清彥譯。《你的心就像天空》(*Your Mind is Like the Sky*) (臺北市：維京國際，2020)。
  9. 蘿拉·卡爾琳 (Laura Carlin) 的個人網頁：[www.lauracarlin.com](http://www.lauracarlin.com)。
  10. 妮可拉·戴維斯 (Nicola Davies) 著；蘿拉·卡爾琳 (Laura Carlin) 繪；馬尼尼為譯。《承諾》(*The Promise*) (臺北市：維京國際，2016)。
  11. 妮可拉·戴維斯 (Nicola Davies) 著；蘿拉·卡爾琳 (Laura Carlin) 繪；劉清彥譯。《天空之王》(*King of the Sky*) (新北市：步步，2017)。
  12. 同注 5，頁 307。



## 約定之地

：24 位在台灣扎根的日本人

馬場克樹 著

時報文化 / 11012/256 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝  
ISBN 9789571397504/577

——淚水和戰裂的夢，都是延伸到此處的道路。  
24 位在臺灣各種領域傑出活躍的日本人……挑戰與挫折、繞了遠路、悲歡離合，經過各種人生故事後，他們終於到達的新天地——就是臺灣。不可思議的被臺灣所吸引，面對日本與臺灣之間的不同文化，衝突、接納、然後他們把自己漸漸融入，成為臺灣風景的一部分。本書由前駐臺日本外交官，馬場克樹，採訪在臺灣扎根的日本人，介紹他們的人生故事，傳達他們對臺灣的熱情。(時報文化)



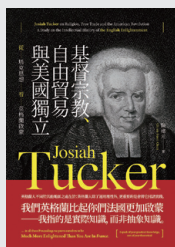
## 哈梅恩的吹笛手

：記憶、傳說與流變，  
中古歐洲社會庶民心態  
考察

阿部謹也 著；陳國維 譯

臺灣商務印書館 / 11012/335 面 / 21 公分 / 450 元 / 平裝  
ISBN 9789570533729/740

「花衣人趕走了鼠患，卻也帶走了所有孩童……」這則知名的格林童話，起源自宗教、鼠患還是一場意外？它竟有著事件發生的時間地點？1284 年 6 月 26 日，130 名哈梅恩鎮孩童下落不明，針對此一歷史根源，作者分析當時的外部環境、蒐羅歷來各種史料，盡可能引領我們貼近中世紀的庶民社會，同理社會階級底層的苦難與絕望。這樣探究底層民眾的生活背景與心理層面之詮釋角度，作者想表達的，正是「以民眾史為中心的社會史」微觀實踐。(臺灣商務印書館)



## 基督宗教、自由貿易與美國獨立

：從塔克思想看英格蘭啟蒙

陳建元 著

秀威出版 / 11010/198 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝  
ISBN 9789863269694/741

本書考察塔克對於神意、教會等神學議題之見解，並吸收近 20 年來啟蒙運動研究成果，論證塔克係將自由貿易思想視為上帝的旨意與恩典，並且對於未來抱持高度樂觀的態度。身處 18 世紀啟蒙運動的時代浪潮，塔克對於理性與信仰的調和，也反映出典型的英格蘭啟蒙特色：中庸、節制、務實。誠如塔克所說：「英格蘭人不同於其他地區之處在於：英格蘭人除了運用理性外，更重要的是會將它付諸實踐。」（秀威出版）



## 死囚

：施明德回憶錄 I  
一九六二～一九六四

施明德 作

時報文化 / 11012/368 面 / 23 公分 / 480 元 / 平裝  
ISBN 9789571397405 / 783

作者一生坐牢的時間長達四分之一世紀，被監禁 25 年半。獄中的難友，離世的，有冤魂，也有英靈；而拘禁的，更多的是失去靈魂的驅體。1962～1964 年間與作者相伴的死囚最後的日子。他沒有遺忘那些早就被臺灣社會遺忘的人，本書記錄著臺灣有史以來最哀傷的年代，有人英勇犧牲，有人屈辱而亡，多少人夜夜唯恐看不到明天的太陽……。（時報文化）



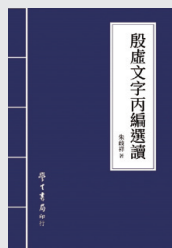
## 脫下實驗袍的大學校長

：方錫經的人生航程

方錫經 著

獨立作家 / 11011/136 面 / 21 公分 / 280 元 / 平裝  
ISBN 9789869936897/783

作者自兒時便專心向學，最終畢業於師範大學理化學系，並赴日進修核子醫學，成為一名優秀的放射線物理學家。進行學術研究的同時，在教育界也不遺餘力，作育英才、桃李甚眾。接管實踐設計管理學院院長後，致力於興利除弊、充實教學設備、強化師資陣容等，更擴大校區，將學院升格為大學，治校成果輝煌。九十載生命經驗中的所有斬獲，皆源於作者一以貫之的嚴謹態度與不輕言放棄的精神，堪為讀者人生學習的典範。（獨立作家）



## 殷虛文字丙編選讀

朱歧祥 著

臺灣學生書局 / 11009/539 面 / 26 公分 / 1000 元 / 平裝  
ISBN 9789571518718/792

中央研究院自 1928 年至 1937 年在河南安陽殷墟進行十五次的科學發掘，其中最重要的一次是在第十三次挖掘 YH127 坑，出土有字甲骨 17804 號。這坑甲骨先發布在中研院史語所出版的《殷虛文字乙編》。其後由張秉權經拼兌重編輯，1972 年完成《殷虛文字丙編》上中下三輯六冊總 632 版較完整的龜甲。這一批綴甲是全面了解甲骨文、學習通讀甲骨文的最佳讀本和教材。本《選讀》是一部供讀者進入甲骨卜辭世界和殷商文明的導讀作品。（臺灣學生書局）