

從兒童繪本中學習與情緒共處之道

涂均翰 國立臺灣大學哲學博士／慢慢心理諮商所實習諮商心理師

前言

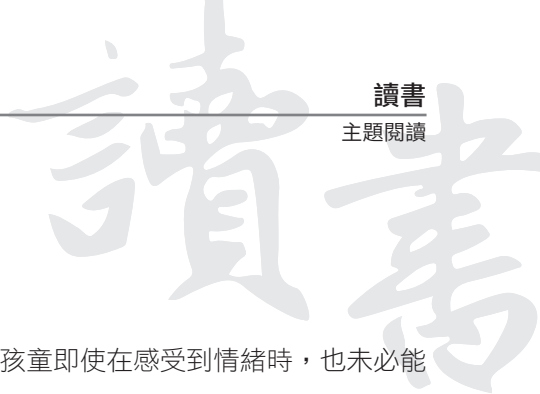
當代家族治療取向的心理治療大師維吉尼亞·薩提爾(Virginia Satir)提出冰山理論說明個人之外在行為與溝通應對模式,與其內在在不同層次之心理狀態間的關聯性與運作歷程。冰山理論將個人的生命經驗比喻為一座冰山,個人之行為只是漂浮於水面上可觀察到的部份,在水面以下的則是個人內心不可見的不同層次之心理狀態,包含感受、觀點、期待、渴望以及靈性自我(注1)。而其中位於不可見之水面下最上層的部份,乃個人之情緒感受與其對自身情緒的態度,亦為探索個人內在複雜而豐富之心理歷程的重要敲門磚。由此可知,個人對情緒的覺察與了解,可說是其認識與發展真實之自我與實現幸福之人生的重要基石。然而,我們從小在學校的學習過程乃至於長大成人邁入社會工作的生活中,往往較側重於與個人之學業與事業成就取向有直接關聯的認知能力之提升與客觀知識之學習,而相對忽略了個人之情緒調節、人際溝通與情感教育的重要性。職是之故,筆者擬推介與評析以下三本兒童情緒教育繪本,分別為《我的心情,你的心情:孩子的第一本情緒認知小百科》、《悲傷,讓我抱抱你》與《快樂,你在哪裡?》,盼能作為促進孩童情緒知能的親職教育素材,以協

助其認識自我,提升人際溝通能力與發展健康的情感關係。

《我的心情,你的心情:孩子的第一本情緒認知小百科》(All about Feelings)(注2)

本書作者費莉西蒂·布魯克斯(Felicity Brooks)畢業於英國艾克塞特大學(University of Exeter),主修戲劇與英文,曾擔任演員與辭典編纂員,目前為英國奧斯朋(Usborne)童書出版公司的編輯總監與作家,曾出版超過





一百本兒童書籍，主題包含歷史、地理、語言學習、科學與新奇故事等等，亦曾獲得雪菲爾（Sheffield）幼幼書獎以及實用學前童書金獎與銀獎。本書繪者瑪爾·法雷洛（Mar Ferrer）曾於西班牙馬德里學習插畫，自1993年開始從事插畫工作，目前主要從事童書插圖繪畫與兒童教育書籍之設計工作。

本書運用清楚的文字架構與生動的圖示說明，協助孩童辨識與覺察情緒，進而以適當的方式表達與處理情緒，並擴及人際關懷及自我照顧之面向。書末亦提出孩童之情緒教養的親職教育方針，可謂適合孩童與家長一同閱讀的全方位情緒認知百科繪本。

在覺察情緒面向，本書從「心情大不同」乃至「相同情境，不同心情」等單元，說明各年齡階段的孩童所表達情緒的種類與方式，及其身體感受與動作所反映之情緒。本書亦運用顏色代表各種心情，例如以紅色代表生氣、藍色代表傷心、黃色代表快樂、綠色代表平靜等，來教導孩童如何辨識自己的情緒，並在不同具體情境中探索促成情緒產生的各種想法，引導孩童設想自己身處在不同情境下所可能產生的情緒。此外，「心情變變變」與「複雜的感覺」兩單元，則分別說明孩童在一天當中因為經歷不同事件所引發的情緒變化，以及在某些情境下孩童所可能產生的矛盾與複雜的感受，例如當接受老師表揚時，心中得意又不好意思的心情；抑或是當心愛的寵物過世，心中難以接受此事實而產生既生氣又難過的心情。此外，本書亦補充說明身體的狀態影

響，可能讓孩童即使在感受到情緒時，也未必能了解其原因，深入淺出地呈現出情緒及其成因的多樣性與複雜性。

在表達與處理情緒面向，「把煩惱說出來」與「表達情緒的方式」兩單元鼓勵孩童向他人分享與表達情緒，並運用具體情境教導孩童適當表達情緒的方式。適當表達情緒不僅有助於找到解決煩惱的方法，也可以促進友誼。相對於此，若長期壓抑情緒，則會讓「身體就好像一瓶發泡飲料，這些情緒的泡泡隨時會爆發，傷害別人也傷害自己」。「深呼吸，冷靜一下」單元，則教導孩童藉由深呼吸以緩和情緒並運用適合自己宣洩情緒的方式，例如靜態地獨處於安靜的角落，或動態地運動、唱歌與跳舞，也可以嘗試從事藝術創作，例如揉捏黏土與畫畫，或是找人聊聊心事，藉由他人的傾聽與反饋改變自己的心情與想法。

「將煩惱拋在腦後」單元，則具體說明有助於孩童覺察與平衡情緒的方式，例如自我肯定的內在對話、想像與放鬆練習、閱讀，或在心情日記中運用文字與圖畫，紀錄自己每天的心情變化。

在人際關懷及自我照顧之面向，「關心家人和朋友」單元，教導孩童同理他人的感受與表達關懷的助人行為；「要善待自己」單元則運用各種具體情境說明如何將負向的自我批判轉化為正向的自我肯定內言，例如當賽跑輸了時，將認為自己很沒用，做什麼都不行的自我批判，轉化為自我肯定的內言：「雖然輸了，但是我盡力了。我還有別的專長」；或是當工作很複雜不知從何開始而萌生放棄的念頭時，也可以肯定自己「只

要一步步慢慢來，我一定做得到」，也可積極尋求他人協助以完成任務；抑或是當羨慕同學家中有各種新奇好玩的東西時，也不忘肯定與珍惜自己仍擁有的事物，像是關愛與陪伴自己度過許多快樂時光的家人。最後在情緒的親職教育方面，本書於「給大人的話」單元中，提出家長可用以引導孩童辨識與表達情緒的對話方式，例如「在日常對話中使用有關情緒關鍵字」，「找出觸發孩子情緒的導火線，幫助他們設計轉移情緒的方法」，乃至於講故事給孩子聽，培養其對他人的同理心，以及準備有助於孩童緩和情緒的紓壓道具，例如可搥打的玩偶或可吹氣緩和呼吸的氣球等。而本單元之總結，也為家長建立正確的情緒教育觀念，說明家長應主動關懷孩童情緒，並鼓勵其覺察與表達情緒，對於孩童之身心健康與有效面對生活挑戰的重要性。

《悲傷，讓我抱抱你》(When sadness comes to call) (注3)

本書作者艾娃·伊蘭(Eva Eland)是一名荷蘭的作家、插畫家與藝術家，曾就讀阿姆斯特丹皇家藝術學院與視覺藝術學院，且於英國劍橋藝術學院獲得童書插畫碩士學位，現與丈夫與孩子一同居住於阿姆斯特丹。作者自述其喜歡觀察人們在平凡生活中的行為與心理狀態，並善於在繪本藝術創作中以鼓勵與幽默的方式處理悲傷與孤獨等沉重的議題，為讀者帶來清晰之反思與溫暖之希望感的閱讀體驗(注4)。本書《悲傷，讓



我抱抱你》(When sadness comes to call) 乃其首部繪本創作，甫出版便受到繪本出版界與讀者的關注，曾入圍被譽為英國繪本最高殊榮的凱特格林威大獎。除本書外，本文亦將評析作者在臺灣所出版的第二本繪本創作《快樂，你在哪裡？》(Where happiness begins) (注5)，而這兩本繪本在臺灣的出版皆由知名作家與諮商心理師許皓宜及其女兒莊宥榛共同翻譯。

本書開場即以「有時候，悲傷無預警來敲門。然後，如影隨形跟著你」，說明悲傷總是在我們無預期地遭受到人生的失落與挫折時悄悄來臨，而如此令人難過的情緒又如影隨形般貼近與跟隨著我們，甚至讓我們的身心感到窒息般的難受。因此，我們有時會試圖刻意壓抑或忽略悲傷，但逃避不去面對它的結果卻是讓悲傷的情緒不知不覺地累積與深藏在我們心中。被壓抑許久

的悲傷因此成為一種我們日常生活中身心活動運作的背景，讓我們隱隱作痛，或許在日後類似的事件或感受再次被觸發時，才會讓我們驚覺這由來已久卻已難以溯源的悲傷，是如此深沉糾結而難以自抑。

本書接著以「那就試著別害怕悲傷吧！幫它取個名字，聆聽它說話」，說明與其因害怕悲傷情緒的痛苦而試圖壓抑，不如正視悲傷情緒的存在，甚至可為它命名與擬人化，此乃嘗試將悲傷情緒與我們自身分開來看待，讓悲傷成為一種外化於個人的情緒，一方面可避免個人被悲傷淹沒，另一方面也可讓個人和悲傷情緒保持一種適當的覺察距離，並在內心中與其對話，以尋求適合與之相處之道。書中提出幾項與悲傷情緒相處的方式，例如安靜地與悲傷獨處，做一些自己喜歡做的事，像是繪畫、聽音樂或是出門到樹林散步與散心，讓大自然的力量療癒我們的內心。

本書結尾說道：「也許悲傷只想知道，自己並非不受歡迎。鑽進被窩睡覺時，知道自己並不孤單。當你起床之後，也許它已經離開了。別擔心，因為，此刻又是全新的開始。」作者在這段話中巧妙地運用外化與擬人化的悲傷情緒，訴說個人內在的心聲。當我們陷落於悲傷情緒中時，一方面會想逃避悲傷的痛苦，另一方面也擔心這樣悲傷的自己會造成他人的反感，因此往往會選擇壓抑或掩飾內心的悲傷。然而，其實我們只需要好好地接納這樣的悲傷情緒，試著與之共處，或許在經歷一段療癒的時間後，悲傷的自己便會慢慢復原而成為嶄新的自己。

本書特色乃將悲傷描繪成一個鮮活具體的淡綠色微胖精靈的形象，它無意中前來拜訪我們，需要的可能只是被好好的陪伴、安慰與療癒的一段時光，便會自然離開了。作者以同理而溫暖的文字，搭配柔和色調與簡單線條的插畫，成功地營造出溫柔而又貼近人心的氛圍，讓讀者充分體會到當悲傷來臨時，應當好好地接納、疼惜與照顧自己。

《快樂，你在哪裡？》 (*Where happiness begins*) (注6)

本書開頭即破題「你在尋找快樂嗎？」，表現出快樂作為一種普遍被人們所喜愛的情緒狀態，而人們在生活中的許多所作所為往往也是以追求快樂為目的。本書接著說到快樂常會以不同



的樣貌出現在我們不同的生活情境中，有時候會感覺很難找到，有時又會覺得快樂時時刻刻就在我們身邊。我們雖然可以試著去了解自己感到快樂的情緒狀態，收藏與呵護快樂的經驗與回憶、甚至嘗試不同的事物試圖重現與捕捉快樂，但大多數時候，我們會覺得快樂並非呼之則來，也無法一蹴可幾，甚至會感覺自己需要透過許多努力才能獲得快樂，尤其當我們追求的快樂是建立在需要長期努力才能達到的目標的時候。對此，本書勉勵讀者：「你可以找到屬於你自己的闖關之路，即使這不是件容易的事。然後你會看到，原來快樂就在那裡，等著你」，說明我們每個人都有屬於自己追求快樂所要達到的獨特目標，即使需要花費許多心力，然而當我們在逐步接近目標的努力過程中，便會發現原來快樂就在不遠處等待著我們。

本書進一步說道：「當你找到快樂的時候，記得緊緊相隨，看看它要把你帶向何方。也許剛開始，快樂和你想的不太一樣，甚至讓你有點害怕。但它會帶著你走向充滿冒險的新旅程。」此說明快樂可能不僅是一種表面短暫的感受，而是可帶領我們踏上尋找自身價值與意義之人生旅途的指南針與催化劑，讓我們勇於跨出舒適圈，迎接人生中新的冒險與挑戰，在獲得更多不同於以往的快樂經驗的同時，也不斷地創造與成就嶄新的自我。

本書提醒讀者，在無常的人生旅途中，快樂不可能永遠伴隨在我們左右，有時候我們也會遭遇難以克服的困境，陷入無助與迷惘的悲傷與痛

苦，更可能因此急於尋求快樂以脫離這種令人難受的情緒狀態。然於此時，作者勉勵讀者道：

「當你靜下來的時候，你會知道，其實自己不需要一直尋找快樂……它從來不曾離去，只是靜靜地等著你認出它，珍視它。因為你終究會發現，快樂開始的地方，就是你自己。」此說明人們往往會覺得快樂是需要不斷努力向外追求某些事物才能獲得，然而當我們平靜下來反觀內心時，便會發現快樂其實是不假外求的，因為快樂的泉源即是我們的內心，而非源於任何外在事物。換句話說，唯有當我們能以平靜滿足的心態看待自己與所擁有之事物，並賦予其正向的意義與價值，才能讓我們獲得真正長遠的快樂與幸福的人生。

本書在插圖繪製與編排上也頗具巧思，首先將快樂描繪成全身亮粉紅色而活靈活現的小精靈，並以高彩度的色調為基底，描繪在生活中能讓孩童感受到快樂的各種多采多姿的事物，例如孩童喜歡吃的食物與愛玩的遊戲，親愛的朋友和家人，可愛的動物與美麗的風景等等。而在書末，作者描繪孩童懷抱著快樂小精靈平靜而滿足地睡去，房裡的玩具架上還擺放著《悲傷，讓我抱抱你》一書中象徵悲傷的綠色玩偶，蹲坐在玩具熊身旁安靜地睡覺，構建出象徵孩童與自己快樂及悲傷情緒一同和平共處的場景，令人莞爾亦寓意深遠。

結語

綜上所述，《我的心情，你的心情：孩子的

第一本情緒認知小百科》帶領孩童讀者學習辨識、覺察、表達與處理不同情緒的方式，並擴及情緒同理的人際關懷與自我照顧；《悲傷，讓我抱抱你》引導讀者學習接納自己的悲傷，並與之好好相處，共度療癒的時光；《快樂，你在哪裡？》則引導讀者思考快樂對於自我人生價值與意義的指引功能，以及快樂其實不假外求，個人的內心才是一切快樂之泉源的真理。筆者以為藉由上述三本繪本也可讓我們瞭解到情緒作為我們生命的主要構成部分之一，也是我們認識自我、建立人際關係與追求人生理想的重要依據及推動力。是故，當我們認識、覺察與接納自己與他人不同的情緒變化，並學習與情緒共處之道，實際上也是在幫助我們更加理解與包容自我與他人的身心狀態，進而改善人我之間的情感交流，並促使我們的生活與所處的世界趨向和諧平衡的理想狀態。

注釋

1. 約翰·貝曼 (John Banmen) 編；江麗美、魯宓譯。《薩提爾成長模式的應用》(Applications of the Satir Growth Model) (臺北：心靈工坊，2008年)，頁54-55。
2. 費莉西蒂·布魯克斯 (Felicity Brooks)、法蘭琪·艾倫 (Frankie Allen) 著；瑪爾·法雷洛 (Mar Ferrero) 繪；李紫蓉譯。《我的心情，你的心情：孩子的第一本情緒認知小百科》(All about Feelings) (臺北市：遠見天下文化，2020年)。
3. 艾娃·伊蘭 (Eva Eland) 著；許皓宜、莊宥榛譯。《悲傷，讓我抱抱你》(When sadness comes to call) (臺北市：水滴文化，2020年)。
4. 參見艾娃·伊蘭 (Eva Eland) 個人網站：<https://evaeland.com>。
5. 艾娃·伊蘭 (Eva Eland) 著；許皓宜、莊宥榛譯。《快樂，你在哪裡？》(Where happiness begins) (臺北市：水滴文化，2020年)。
6. 艾娃·伊蘭 (Eva Eland) 著；許皓宜、莊宥榛譯。《快樂，你在哪裡？》(Where happiness begins) (臺北市：水滴文化，2020年)。



花開花落間悟道

陳毓嫻 著

香海文化 / 11105/164 面 / 30 公分 / 860 元 / 精裝
ISBN 9789860683134/971

熱愛藝術的作者，因緣際會下開啟了「拈花惹草」的創作生活。甫接觸押花，即獲得講師認證並開班授課，並獲得各國際比賽中極高的榮譽及評價。以押花作為佛像藝術創作的素材，沒有前例可循，必須不斷地嘗試。在創作中，不只是跟花葉的對話，更在每一花瓣、葉脈絡中看見自己的內心思緒。一幅幅細膩的作品，無論是對藝術的欣賞而讚歎歡喜，或是作者超越常人的創作毅力讓人驚佩，每一片花葉皆是「一花一世界，一葉一如來」的悟道歷程。(香海文化)



重繪臺北地圖 ：21世紀臺灣電影中的 臺北再現

黃詩嫻 著

新銳文創 / 11103/348 面 / 21 公分 / 420 元 / 平裝
ISBN 9786267128008/987

作者黃詩嫻以21世紀臺灣電影為研究對象，採用電影研究與文化地理學跨領域研究的「電影繪圖」法，分析《不能沒有你》、《停車》、《艋舺》、《麵引子》、《臺北星期天》等十部代表性電影，討論「後海角時代」臺灣電影中的臺北都市再現，重繪電影所建構出的「臺北」。特別收錄2008-2017年近百部臺灣電影中的臺北地景統計表，細數「影像臺北」的呈現與變遷。(新銳文創)