

# 在故事中汲取心靈成長的養分

## 兼記《兒童情緒療癒繪本解題書目》之誕生

陳質采 ◎ 行政院衛生署桃園療養院  
兒童青少年精神科醫師

2002年春天，在遠流出版社策劃的《我會愛》系列繪本出版3年後，我接到一項有趣的工作，就是以策劃者的身分，應故事媽媽的邀請，到校園回答小讀者的各種詢問。

這群年齡不滿八歲孩子五花八門的想法，讓我深刻感受到閱讀所帶來的豐富性。有些孩子問我《我的妹妹聽不見》書中的妹妹到底叫什麼名字？有些孩子好奇看不見聽不見的小孩怎麼長大？有些孩子想知道世界上到底有多少聽不見的孩子？有些孩子煩惱妹妹老是亂丟自己的東西。此外，也有不少孩子殷切的希望我能介紹他們一些身心障礙的朋友，好讓他們可以「學以致用」，發揮因閱讀而激發起的滿腔愛心。

會場內，牆上綴滿一串串孩子書寫閱讀感想的愛心紙卡，上面寫道：「幫花澆水是愛，整理書桌也是愛。」、「我會照顧弟弟這就是愛，爸爸每天在外工作這也是愛。」、「謝謝你創作出精彩的故事，讓我們不無聊。」、「弟弟我覺得你進步很多，且很可愛像一個無尾熊。」、「愛就是在你想要一個人靜靜的時候離開，在你需要有人陪伴的時候回來。」、「我要用和藹的態度來愛媽媽。」、「愛：我天天幫鉛筆盒擦得乾乾淨淨。」、「我的好朋友謝謝你們每天跟我玩，我很高興，我雖然要搬家不在XX，但我會永遠記得你們的好。」、「如果我的妹妹聽不見，我會幫妹妹，爸爸，媽媽也一樣，因為他們也是我的一家人。」、「謝謝您作那些書，讓我們可以看，而且這些書裡面我學到很多『愛』的事情。」，這些情感豐富的紙串，在風中搖曳，散發著溫柔動人的光輝。繪本世界加深了孩子對「愛」的認知和感受，其實是比看診的收穫更令我感到幸福愉快。

### 我們用故事來認識人文的世界—Jerome Bruner

說故事及聽故事是童年很自然的文化活動。Michael White等人以為「人因為把自己的經驗說成故事，因而賦予自己的生活和關係意義；並以這些故事與他人互動，積極地塑造了自己的生活與關係。」透過故事，人們在生活中有了了然於心的頓悟。透過故事，也帶來了孩子的歡樂



與教育。

是甚麼時候兒童心理治療專業人員開始有系統的把故事應用在人們身上呢？1916年，美國人Samuel Crothers發明了「書目療法」（bibliotherapy）。而在一千五百年前北朝齊明帝也常倚重道士嚴智明讀經治療失眠。但遲至20世紀末兒童心理治療專業人員才比較有系統的把故事素材大量的應用在兒童身上。如同兒童心理治療專業人員藉遊戲為手段幫助兒童抒發情緒的困境，以「說故事」做為媒介，借助精神分析的架構，專業人員找到了與孩子做心理治療的著力點；故事提供了一個安全探索的心靈角落，所有的不安借助這樣的形式，而得以重構或遺留在治療室的空間。

拿掉了治療師與治療過程中的互動元素，純粹的閱讀經驗究竟為孩子帶來怎樣新的經驗？瑪傑麗·威廉斯（Margery Williams）的經典童話故事《天鵝絨兔子》（*The Velveteen Rabbit*）有這樣的片斷：「所謂的真實不是你創造時具備的特質，」小馬說：「是發生在你身上的事。如果一個孩子愛你很久很久，不只是跟你玩，而是『真的』愛你，那你就會變成真的。」在這裡，威廉斯要討論的不是生物層面的真實，而是心理的蘊涵。這些故事雖然不是「真的」，但情節與人物的衝突所製造出的情緒，對孩子來說，就跟實際生活中遭遇的事件感覺一樣真實，這也是為什麼當我們提及小時候最愛的童話時，很容易勾勒出內在許多的感受。

持這樣的觀點，我們將會發現在想像的童話世界裡，蘊藏著比現實世界還真實強烈的情感與慾望。古典童話中經常出現的女巫、魔術、受苦的孩子、到陌生之地及圓滿結局等元素，讓內在的慾望得以神奇具體的展現。心理學學者雪登·凱許登（Sheldon Cashdan）認為童話故事中包含許多跟現實生活場合相似的動力——權力、控制、嫉妒。他相信經由童話中跨越、遭遇、征服、歡慶等情節，孩子得以走向發現自我的旅途，逐漸變成自己想要的樣子。這樣的說法也呼應了閱讀所帶來的復原力量。在圖文並茂的故事中，孩子來到了書中的世界，與故事的角色互動。合上封面，孩子得到新的啟示。這些閱讀的活動為孩子帶來了認同（Identification）、宣洩（Catharsis）與洞悉（Insight）的功能，此即為書目療法所著重的三個心理歷程。

正如一位國二女生的分享：「我，一個平凡到不能再平凡的女生，期待著不平凡的際遇。帶著自己的心，鑽進一個又一個的故事裡，作夢、沉淪。我知道，即使是這個世界少了我一個，也不會停止運轉。但是，我相信自己很重要。」以孩子自身的經驗為基礎，並讓經驗有進一步深化的可能，故事給了不同背景的人，不同的感受；不同的理論架構也提供人們不同的視野與討論的方式。孩子借助故事來瞭解人文世界，故事也成為孩子童年最無法替代、飽含人文色彩的活動。當孩子感到孤單時，故事就成為孩子投射情緒與分享感受的對象。而故事裡主角

面對種種險惡威脅，一再的被試煉不可能的任務，多少也提供孩子浪漫冒險的遐思，懷想自己生命無限的可能性。

### 其實所有的悲傷都可以承受，只要將悲傷織進故事或說一則有關悲傷的故事

——Isak Dinesen

在紛紛擾擾的年代，現今的孩子欠缺的往往是心靈的資源。《小小孩大壓力》的作者Witkin Georgia曾就美國近800名9~12歲兒童的調查指出，孩子每星期在電視新聞中會看到超過30個屍體，在半小時的卡通裡，平均就會看到30個暴力行爲。這是相當令人驚心動魄的數字。孩子生活所面臨的變動也是前所未有，51%的孩子起碼有一次轉學的經驗、45%的孩子曾經有搬家的經驗。若這是愈來愈惡化又無法改變的全球性事實，閱讀就成了孩子不可或缺的養分。

今年5月12日，中國大陸四川芮氏規模8.2的大地震災難事件，暑假期間臺灣圖資界自發性發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動，這是我所知道，第一次有計畫性的結合了臺灣心理衛生界、兒童文學界、圖書資訊界、出版界及企業界之力量，以書作為工具與主體，協助兒童進行心靈重建。在臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授的熱心奔走，及國家圖書館國際標準書號中心曾堃賢主任的努力之下，由國立臺灣大學圖書資訊學系聯合國家圖書館主辦本次專案活動，邀集24位上述相關領域的學者專家，為災區的孩子選書。這些先進們皆放下個人忙碌的工作，積極地參與本次的選書活動，其認真而一絲不苟的態度令人動容。

記得九年前921集集大地震時，曾隨手抄下一首小詩：

因著地震而醒的小孩，  
會記得這場寧可是夢的真實經歷有多少呢？  
因著地震而進入百姓生活的阿兵哥，  
會遺忘這個寧可不曾接受的任務有多快呢？  
當地震後的時間，是如何不尋常地流逝。  
原來，  
山崩地裂，殘壁斷瓦之外，  
地震改變的不祇是山川風貌，  
竟還有每個生命成長的形貌……。

事實上，每一位見證到災難的人，均會被災難影響。Hartsough & Myers也認為「災難是令人敬畏的事件。單單看到那種廣大的破壞性及可怕的景象就會引起許多深刻的感覺。常常，那些



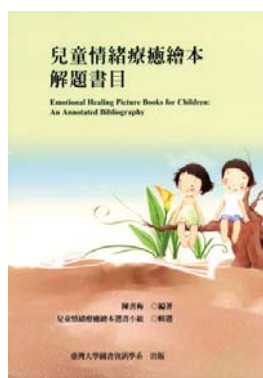
災難侵襲的社區居民會描述哀慟、悲傷、焦慮、憤怒等破壞性的感受，即使他們並非受難者……這種強烈的反應會困惑他們，畢竟他們似乎並沒有什麼損失。這些人在別人以各種方式告訴他這些是正常的反應以後，會感到輕鬆及安心；每一位見證到災難的人，某一程度而言，都是受難者。」除了專業的輔導與治療外，我想兼具教育性與紓解情緒功能的兒童繪本，其實是孩子心靈的出口，陪伴孩子渡過這生命的艱難時刻，以協助其滿足安全、被愛與歸屬感等心理需求，進而有勇氣走出心理創傷，重新面對未來的人生。

因此，這次的選書除了考量兒童繪本的內容與文學素質外，因應這些處於災難中孩童在成長與重建路上各階段心靈需求，亦納入相關適合的主題如重建、不同形式的家園、不同身體形象的孩子等。總的說來，本次兒童情緒療癒繪本共分情緒、兒童形象、生命歷程、人際關係與生活及家園等6個主題。之後由專長書目療法研究之陳書梅教授編寫50種繪本之內容簡介及其情緒療癒效用分析，以供各界在協助災區兒童的心理重建上參考，《兒童情緒療癒繪本解題書目》一書於焉誕生。

本次選書的範疇雖然主題明確，但為這些未曾謀面的災區孩童選50種適合的書其實是一項艱鉅的任務。希望這活動能拋磚引玉，50種書所代表的不僅是依災難主題所選的合適的好書，也藉著各兒童專業工作者的參與，進一步帶動人們認識到，以閱讀作為孩童心理教育與問題解決的理念。這些閱讀活動，雖無法替代治療，卻是孩子成長過程中面臨各式困境時，可以仰賴的心靈資源與慰藉。

在選書告一段落的年終，執筆撰寫此文時，又逢全球捲入金融風暴的無形災難，或許這更印證了以閱讀作為孩子的資產定存，是永遠不會隨著市場變動或不景氣貶值的。

期許這樣的活動是令人期待的開始。 



### 兒童情緒療癒繪本解題書目

陳書梅編著/臺大圖資系/9710/143頁

26公分/200元/平裝

ISBN 9789860159073/016