

《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》書介

國立臺灣大學公共衛生學院衛生政策與管理研究所副教授 | 張珣



從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目

陳書梅著／國立臺灣大學出版中心／201409／192頁／26公分／350元／平裝／ISBN 9789863500339／016

近年來，全球趨勢都覺察到促進心理健康的重要，心理健康是基本人權，不容忽視，但是過去都是從疾病的觀點出發，因此一般人倘若談到負面情緒，就怕被標籤化，認為是有問題者，害怕被說成罹患心理疾病，因而不敢去面對，更遑論與專業人士討論。其實，「心理健康」的定義在個人而言，是一種狀態、功能、動態的現象，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）即將之定義為「一種安適狀態，個體瞭解自己的能力、可以處理一般生活壓力，在工作上有效率、有生產力，對所屬社區／社群能有貢獻。包括主觀安適，察覺到自我效能、自主、有能力、個人智能與情緒潛能的實踐」。而歐盟則定義為「整體健康不可或缺的一部分，反應出個體與環境之間的狀況。受到個體心理跟生理因素、社會互動、社會結構與資源以及文化價值影響」。

許多學門理論皆曾定義心理健康，因此，當論及如何促進心理健康或改善心理不健康時，便能有所依據。例如，在心理學理論方面，馬斯洛（Maslow）的需求層次理論，就從個體的生理與安全等基本需求的滿足、愛與被愛需求的滿足，以至於到達自我實現的境界來討論心理健康的問題；而心理學家艾瑞克森（Erikson）的社會心理發展理論指出，人生各階段的社會發展，都有其困難或是問題，發展順利則能平安度過；發展不順利就會出現心理社會發展的危機，此時便需要外力協助。而在精神醫學方面，則是將心理健康界定為「依據《精神疾病診斷與統計手冊》，DSM IV 軸 V 正常以上：有能力去愛、工作、休閒，有效解決問題，生活探索與投資，自主」。近年來，有鑑於社會變遷快速，人與人間疏離，家庭失去功能，各種他殺（如暴力、性侵、北捷隨意殺人等事件）、自傷、霸凌問題頻傳，反映出過去臺灣社會在問題發生後再處理的方式，是值得反思的，我們需要有更多促進心理健康或正向心理的發展與學習。當個人沉溺在負面情緒時，則需要有能力跳脫出來。換言之，與其等問題發生再處理，不如儘早學習了解情緒、找尋多元照顧情緒的方法，透過不同體驗、觀摩，以提昇個人的抗逆與挫折復原

力（resilience），同時也能增加社區的抗逆力量，增進個人與社區的連結性。

目前世界先進國家都在提出多元心理保健與心理健康促進的方法，除傳統心理治療類的認知行為治療等，也對個人或群體進行戲劇治療、園藝治療、正念減壓、笑的方案、瑜珈療法、花精療法等，而書目療法乃是目前眾多心理保健方式中的一種。書目療法主要是透過閱讀適當的圖書資訊資源，藉以讓當事人從沉鬱不安的情緒，轉移到平和淡定的心理狀態。目前臺灣社會大眾對書目療法的瞭解不多，從事相關研究者更屬少數，其中一位為國立臺灣大學圖書資訊學系的陳書梅教授。

我認識書梅老師是在 2008 年 5 月汶川大地震發生後，她擔任總召集人，發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」的賑災活動，並邀請 24 位學者專家組成「兒童情緒療癒繪本選書小組」，我也受邀參與。在選書小組選出 50 本相關情緒療癒繪本後，由書梅老師分析大家所選出的繪本之情緒療癒效用，並撰成名為《兒童情緒療癒繪本解題書目》之專書。爾後，在 2009 年臺灣發生八八水災時，她也持續關切災民，更關切心靈受創傷的孩童。在大陸與臺灣這兩次天災中，她更請相關善心人士捐贈上述情緒療癒繪本，並進一步與中華民國圖書館學會、小魯出版社、教育部等合作，送書至汶川災區圖書館，以及八八水災受災重建區之國民小學與相關單位。如此，書梅老師不只送溫情到汶川地震受災區，更嘉惠八八水災受災重建區。

書梅老師曾跟我提及，她年輕時曾遭逢喪母之痛，而後在美國留學時，其就讀的大學之圖書館館員推薦她一些情緒療癒的書籍，讓其得以舒緩失去至親的傷痛，由此，書梅老師親身體驗到療癒性的書籍對她個人的幫助，而在 2008 年至 2009 年的兩次賑災歷程中，讓她更感到系統性地滙整療癒系素材，並將之編製成專書書目的重要性。藉此，不但可以提供給需要被安撫的災民，也能讓進入災區協助重建的助人工作者，更了解受災者的心情，同時也有療癒系素材的工具書在手邊，從而能更妥適地與災區民眾一起，不只重建災區，也重建心靈。

晚近，書梅老師更有鑑於當代大學生心靈空虛、人際互動疏離、心理壓力、負面情緒很多，有些人又採取不當的抒壓方式，導致自傷、傷人、情殺、自殺等社會問題。基於學者之社會責任及人文關懷精神，書梅老師再度運用其書目療法的專業，展開大學生情緒療癒素材的實證研究工作。此次，她針對大學生常見的情緒困擾問題，如「自我認同」、「生命成長與生涯發展」、「負面情緒調適」、「人際關係」、「愛情關係」、「失落與死亡」等，首先經由網路書店、專書書目、私人閱讀部落格等管道，蒐集相關書評與網友撰寫的閱讀心得，再透過內容分析法，挑選出 53 本情緒療癒繪本。接著，書梅老師在「批踢踢實業坊」（telnet://ptt.cc）徵求 30 位大學生接受半結構式深度訪談，藉以了解哪些繪本對大學生具有情緒療癒效用。最終，書梅老師將其研究成果，撰成繼《兒童情緒療癒繪本解題書目》之後的第二本情緒療癒素材專書——《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》，期能協助大學生維持與促進心理健康。這兩本書是目前華人世界僅有的情緒療癒繪本解題書目。

《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》是由發展性書目療法的觀點，針對一般大學生所撰寫的增進個人心理健康之工具書。書梅老師根據她對大學生的訪談結果，輔以網友分享的繪本閱讀心得，系統性地分析 53 本繪本對大學生的情緒療癒效用。透過此書目對情緒療

癒繪本素材的介紹，讓大學生能了解書目療法此種輔助性的自然療癒方式，進而能去找尋屬於自己的「心靈雞湯」。在該書中，書梅老師也特別提醒，並非所有圖書、音樂、影片等都具有情緒療癒效用，相反地，不當的素材，反而會導致負面作用；此外，同一個素材也並非適用於每個人，所以若能在閱讀時與他人有些討論會更理想；而若有精神疾病相關症狀者，當事者或周遭他人也需及時轉介，由相關專家或機構提供協助。

這本書的出版，除了讓個人遭遇挫折或不如意的事件，處於情緒低潮時可參考外，當周遭親友因故而產生負面情緒時，若一時間不知如何開口慰問，我們也能運用書目療法的原理，提供一些情緒療癒素材予當事者參考，如此即能在短時間內給予對方一定的心理支持，讓當事人很快由提供的情緒療癒素材中感受到支持的溫暖，當然也要提醒，各種書籍對當事人心情有不同的影響，若願意讀完一起來討論分享，有更多概念的釐清，則會更為妥適。

希望因著本書的出版，能讓臺灣社會更覺察到「心理健康」與我們心靈、情緒息息相關，心理健康是基本人權之一，倘若個體離開心理健康就不能稱之為「健康」，身心健康都是並存的，不容忽視。我期待本書出版後，能在臺灣社會蔚為一種風氣，每個人不只為自己準備療癒系的書目，藉以提升個人的抗逆力，也能廣邀周圍親朋好友一起來，大家都為自己做療癒書目，為人生十之八九的種種不如意，或是不預期的重大創傷事件而準備，同時也可以在社區形成療癒性的讀書會，如此得以凝聚社區共識，自愛愛人、自助助人、自利利人。

參考文獻

- 張珽（2014）。公共心理衛生。在陳拱北預防醫學基金會發行，公共衛生學。臺北市：巨流。（改版中）
- 陳書梅（2008，12月）。繪本閱讀與 512 四川震災區兒童之情緒療癒－兼談「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動。臺北市立圖書館館訊，26（2），66-79。
- 陳書梅（2009，12月）。教育部「送兒童情緒療癒繪本到八八水災區」－兼談繪本書目療法與災區兒童之心理重建。中華民國圖書館學會會訊，17（2），66-69。
- 陳書梅（2009）。兒童情緒療癒繪本解題書目。臺北市：國立臺灣大學出版中心。
- 陳書梅（2014）。從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目。臺北市：國立臺灣大學出版中心。
- Friedli, L. (2009). *Mental health: Resilience and inequality*. World Health Organization Regional Office of Europe.
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: World Health Organization.