

喜怒哀樂滋養生命：讀「心靈 OK 棒」系列

兒童文學工作者 | 黃容



心靈 OK 棒系列

黃惠鈴主編／聯經／201710／20冊／26公分／6,000元／精裝
ISBN 9789570848588／859

我們經常在新聞中看到情緒失控的狀況，也在生活中，面臨情緒管理的問題，無論是大人還是小孩，心靈的健康與豐足，似乎已成為最受關注的議題之一。社會充滿躁動，孩子的情緒管理、內在心靈的安定，是非常重要的與迫切的需求。「心靈 OK 棒」系列繪本談談孩子們成長時遭遇的困惑，也盼望孩子們在理解各種情緒後，肯定自我獨特的價值，對世界付出關懷。灰暗的情緒也許會重複來襲，不過只要知道緩解情緒的方法，孩子們就能一次又一次撥開烏雲，看見天際燦爛的陽光。

舉例來說，在學校擔任生活輔導老師的顏美姿老師就說：「學生發生情緒暴走與無法控制的衝突事件暴增，進行輔導個談或是小團輔活動時，常會運用情緒主題的繪本引導孩子，以《當小袋鼠生氣時》為例，孩子可以從書中的故事理解憤怒的心情，用正向的方式去舒緩生氣的情緒，在人際互動與關係的處理上，會有進步與好的回饋。」

每一本繪本都提供了易懂且有趣的延伸活動，親師可以與孩童討論，陪伴他們了解自己的情绪反應，也能讓孩子閱讀時與自己進行對話，引導他們覺察自身的內在想法與感受，釋放負面情感，學習正向表達。

在進入書中世界的同時，孩童可以融入其中，將他的感受投射在故事中的人物，認同繪本中的情節與角色，因此，孩童便能夠體會到在現實生活中也有其他孩子和他有類似的情緒感受，他會知道自己並不孤單，而願意敞開心胸並分享自己的想法，協助孩子開發其自信心，培養積極的心態。

「心靈 OK 棒」系列繪本從孩子的自我認同、對於情緒的理解，對他人情緒表現的認識、到手足、群體關係、社會責任，每一本都有一個重要的議題。《幸好我是小灰狼》的繪本創作者許育榮先生說：「創作這本書的初衷，是想起了從前，一位老師在課堂上說的一句話，他們說：『每個人都是獨一無二的存在於這世上的。』成長的過程中，我們總是向外去找尋自己想要的模樣，卻常常忘了本身，就是獨一無二的存在。於是，我們開始了追尋自我認同的旅程，過程中就如同小灰狼所遭遇到的一切，不停的起伏、碰撞，嚐盡百般滋味，但生命總是在經歷過這



些曲折後，最後，在某個時刻、某個尋常的轉彎處，遇見海闊天空。」

繪本同時也是很有趣的一個媒介，從《翔翔搭電梯》一書中，我們享受到「想像力幫你打擊恐懼」的喜悅。這本書的作者李玟萱說：「翔翔自己一個人從一樓搭到十二樓，完成一場電梯的冒險之旅！他利用想像力克服了恐懼，戰勝心中的情緒惡魔。」看了這本書令人莞爾一笑，原來要戰勝心中的惡魔，是可以利用你本身的想像力和移轉力，沒有那麼困難嘛，我們怎麼都忘了呢。



大人朋友偶爾也可以讀讀繪本，重拾一些遺忘的事物。在《一日國王》這本書中，故事中的小鞋匠沒有發現其實自己有非常重要的一技之長——他的高超製鞋技藝是他人做不來的。當上了一日國王後才知道人各司其職、各有所長，國王雖然過著錦衣玉食的生活，但承擔的責任也很重大，需要決策能力和溝通能力才能領導及治理國家。幸好小鞋匠遇到了開明的國王，讓他有機會體驗當國王的感受。有了感恩、知足的心，小鞋匠才能滿足於自己的生活、發揮自己的長才，甚至連國王都指定由他來製作鞋子，人生其實也自在又愉快。這本書的譯者李芃說：「在共讀這本書時，不妨問問孩子有沒有羨慕過班上同學，也讓孩子想想有什麼是值得我們開心、滿意的事物？我們應該用什麼心情才能讓自己更開心？讓我們大人以身作則，用愉悅知足的心情，帶領孩子用感恩的心情過精采的每一天。」



在《像星星一樣的孩子》，描述一個移民家庭的故事，他們為了生計到美國打拼，希望賺夠錢以後可以回家鄉開餐廳。可惜繁華的洛杉磯並未帶來財富，男主人是計程車司機，收入只夠住破舊的公寓，妻子懷孕沒錢看醫生，女兒娜吉瑪買新鞋的願望只敢偷偷心裡想。這一切都在男主人撿到一袋鑽石可能有了改變……可是故事卻是傳遞了「誠實」的可貴，以及兒女對爸爸真正的敬仰。林玟伶校長讀了這故事，提出幾個看法：「在心理學上，如果對這件事同時產生了趨近和逃避的心態，就叫做「趨避衝突」。當娜吉瑪一家人圍著滿桌閃閃發亮的鑽石說不出話來的時候，他們正處在「趨避衝突」中。有人說，心理衝突是「願望的鏡子」，這面鏡子照出了娜吉瑪家人的渴望，也照出他們高貴的情操。這個動人的故事，帶給老師和家長至少三個啟示：



一、賦予孩子榮譽的標記

「娜吉瑪」的意思是星星，長輩期待她像星星般閃耀。我們為孩子命名時，也帶著濃濃的

祝福，把這個祝福告訴孩子吧，讓孩子學習榮耀他的名字。

二、以身作則勝過千言萬語

故事裡的爸媽雖然窮酸，但最終做出正直的決定，可以想見，他們的子女也會受父母的作為影響，一輩子也不偏離。

三、良心肯定超過物質獎勵

即使誠實行為受到報導，但故事裡的一家人日子依舊苦哈哈。這種結局還有很多可能，例如：連表揚都沒有、珠寶商感恩餽贈、民眾提供奧援等等，不論是哪一種情況，都要能確立價值主軸，其他的都是外加。翻閱好書，和孩子一起討論，讓孩子的品格也像星星一般閃耀吧！

原來一本書，可以讓我們有了那麼多的思考，同時也有對的價值判斷力。新北市書香文化推廣協會蔡幸珍理事長很推崇《傷心黑洞》這本書，她認為，大人不要只是抹煞或否決孩子的情緒，不只是叫孩子別哭了。「家中若有飼養寵物，例如：魚、老鼠、小貓、小狗、小兔子、小雞等，不論是餵食寵物或是和寵物玩耍，常能帶給孩子很大的喜樂。然而寵物的平均壽命往往比人的平均壽命還短。而隨著寵物的死亡，孩子的哭鬧、擔心害怕親人的死亡，甚至害怕自己的死亡等許多的負面情緒，常讓家長覺得困擾，而且不知所措。如果說大人不知道如何陪伴孩子面對寵物死亡的話，來看看《傷心黑洞》吧！」

長期帶領繪本導讀的閱讀領導專家粘忘凡則認為這是一個大人和小孩學習「暖心」的系列，她說：「憤怒、恐懼、悲傷、孤獨……，這些情緒，要怎樣察覺和理解呢？這不僅是大人會遇到的人生課題，孩子也一樣在生活中探索學習，心靈 OK 棒系列繪本，觸及了這些情緒問題，嘗試在面對內在情緒的歷程中，經由接納與轉化的方式，陪伴並舒緩情緒低潮的難題，更進一步希望能培養孩子自我思考與建構觀點的能力，對於自我價值與自我認同，能有重新的體悟。」我覺得這套「心靈 OK 棒」系列繪本最有意義的部分，在於要讓孩子甚至是身為大人的我們，與自己的心靈對話，也能懷有對他人的溫柔心。無論書中那些在自己生活中沒有出現的情緒或處境，看似多麼遙遠，但是從閱讀中所獲得的理解與感動，相信足以引導孩子，以更寬容的心接近那些在不同處境中的其他人的不同心情。

輔導專家丁儷蓉老師就說：「從心靈 OK 棒系列繪本的故事中，可以協助孩子找尋自己的定位，引導孩子最佳的參考方向，培養孩子正向積極的心態。我想我們都一樣，期待他們能面面俱到；想陪伴孩子一同解決問題，希冀他們能釐清盲點；想引導孩子敞開心胸，希望他們能適度接納事物；想化解孩子人際互動的困惑，期盼他們能有責任感、懂得關懷他人。帶著孩子跨過心靈的障礙，找到情緒的出口；陪孩子解決心中的困惑，尋求自我的肯定，與孩子一同成長！」從「心靈 OK 棒」系列繪本不僅將引領孩子們安頓自己的各種情緒，也將使孩子們更理解這個偌大的世界。