

# 閱讀與情緒療癒

## 淺談書目療法

陳書梅 ◎ 國立臺灣大學圖書資訊學系副教授

### ◆ 前言

當代社會快速變遷，使得社會價值觀混亂、人際關係疏離，再加上近年來，如SARS、921地震及四川512地震等重大天災頻仍，更增添了人們對未來不確定性之恐懼與焦慮感，也因而產生情緒困擾與心理壓力的問題，導致個人情緒療癒與紓壓需求日增。而圖書資訊資源除了具有知識性與教育性的功能外，更有紓解情緒與心靈療癒之作用（Baruchson-Arbib, 1996）。換言之，圖書資訊資源可謂是人們的「心靈維他命」與「心靈藥方」。準此，圖書館從業人員除了扮演知識性圖書資訊資源的傳播者角色外，對於如何提供具情緒療癒效用之閱讀素材，協助有情緒困擾問題之讀者從事「療癒閱讀」（Healing Reading），以滿足其情緒療癒方面之心理需求，實為值得吾人思考的議題。

### ◆ 書目療法之意涵

早在古希臘時期，即有圖書館運用相關之閱讀素材協助患者恢復心理健康的紀錄，在其時圖書館被視為人們的「心靈療癒所」（The Healing Place of the Soul）（Forrest, 1998）。因此，以閱讀作為一種輔助性的治療方式並非新觀念，而運用具情緒療癒效用之圖書資訊資源，使讀者在閱讀的過程中與素材內容互動，進而能舒緩情緒壓力，以維護其精神層面之健康與身心之健全發展，此即為「書目療法」（Bibliotherapy）之精神所在。

書目療法衍生自希臘文 *biblion*（圖書）與 *therapeia*（療癒）二詞（Cohen, 1993），又稱為讀書治療或閱讀療法（Reading Therapy）、圖書治療法、文獻療法（Document Therapy）、資訊療法（Information Therapy）等。在《韋氏第三版新國際辭典》（*Webster's Third New International Dictionary*）1961年版中，定義書目療法為「選用適當的閱讀素材作為醫學或心理治療之輔助工具；或直接透過指導性的閱讀來協助個人解決其所遭遇之問題」（Webster's, 1961）。1966年，美國圖書館學會（American Library Association, ALA）採納該辭典之定義（Rubin, 1978），視閱讀為一種心理與生理疾病治療之科學，其可透過圖書館館員提供適當之閱讀建議來協助個人解決心



理問題，因而可作為圖書館讀者服務項目之一。

綜上述可知，書目療法可謂是由專業人員，針對情緒困擾者之個人需求，提供適當之圖書資訊資源。其目的乃在於使當事者透過閱讀與素材內容互動，協助當事者由混亂、無助的情緒狀態轉移至「認同」（Identification）、「淨化」（Catharsis）及「領悟」（Insight）等之心理狀態，以達到情緒療癒之效，同時促進個人之身心健康（Baruchson-Arbib, 1996）。因此書目療法不同於專業之心理治療與學校的文學討論課程，更有別於一般之寓意閱讀。

#### ◆ 書目療法產生情緒療癒效用之機制與功能

書目療法產生情緒療癒效用之機制，乃是讀者與圖書資訊資源之內容互動後，產生認同、淨化、領悟等心理現象，從而協助讀者解決問題與有效地發展自我。其中，「認同」指的是同情共感與移情作用。透過閱讀使讀者認同書中的角色，感覺自己並非唯一受苦者。而所謂「淨化」的過程，乃是讀者以旁觀者與參與者的角度閱讀，與故事中之角色分享感覺、情緒、挫折等，因此得以釋放被壓抑的情緒而有解脫之感。至於「領悟」則是指藉由故事中角色的遭遇與情境照見個人的情緒、問題、行為反應等，並以成熟理性之態度面對自我，最終能產生「有為者亦若是」的想法（Pardeck & Pardeck, 1993; Lu, 2005）。

換言之，讀者透過閱讀適當之圖書資訊資源產生情感與認知上的變化，因而能解決情緒困擾問題，進而達到情緒療癒之效（Baruchson-Arbib, 1996）。而所謂情緒療癒，乃是指讀者從負面情緒中釋放出來，且身心恢復至安適的狀態。其目的乃在改善個人生命發展的困頓，同時促進身體自然癒合的能量，從而得以維護其身心健康。

綜上述可知，書目療法係以圖書資訊資源為媒介，能提供解決問題之相關資訊與知識，且具增進自我覺察、紓解情緒壓力等之功能。書目療法如同「自助式的心靈膠布」一般，能使「個人心靈的傷口儘快地結疤」，以免情緒困擾的持續惡化，倘若使用得宜，則能有效地紓解讀者個人的負面情緒，並達到預防與治療之目的。

#### ◆ 書目療法的類型

書目療法之類型可依讀者情緒困擾程度、施行者之涉入程度、及參與者人數多寡等，區分為「發展性」與「臨床性」、「閱讀式」與「互動式」、「個別式」與「團體式」等數種，以下分述之。

第一，依讀者情緒困擾的程度，書目療法分為「發展性」（Developmental Bibliotherapy）與「臨床性」（Clinical Bibliotherapy）兩種類型。其中，發展性書目療法又稱「教育性書目療法」（Educational Bibliotherapy）（Conard, 1990）。此療法係針對情緒困擾之一般讀者，適用於日常生活

中之個人生涯發展任務，乃是一非正式的介入模式。其施行者可由父母、教師、社會工作者、心理諮商師或專業圖書館館員等熟悉圖書資訊資源與富有同理心者施行。透過提供適當之圖書資訊資源予當事者，其目的乃在於使其透過閱讀，產生情緒淨化、抒發、洞察之作用，進而協助其減輕情緒困擾、並激勵其產生進取之態度，同時促進個體身心之健全發展（Rubin, 1978; Pardeck, 1984; Riordan & Wilson, 1989）。

而臨床性書目療法係由醫院等相關專業機構所施行的一種較為正式之介入模式，其由醫師、心理師、社會工作者及圖書館館員等專業人員共組團隊，針對嚴重情緒困擾、具行為問題或心理疾病之個體為對象，根據臨床診斷結果，由專業人員提供適當之圖書資訊資源作為治療之輔助性工具，進而讓當事者有計畫地閱讀，並透過討論之過程，協助其有效減輕問題的嚴重性或解決問題，從而獲得個人之心理健康（Rubin, 1978; Conard, 1990）。

第二，依施行者在過程中之涉入程度，書目療法亦可分為「閱讀式」（Reading Bibliotherapy, Reactive Bibliotherapy）與「互動式」（Interactive Bibliotherapy）兩種類型。「閱讀式書目療法」係由圖書館館員、教師或心理諮商師等專業人員推薦讀者具情緒療癒效用之圖書資訊資源，使其透過自行閱讀而與素材內容互動之後，達到自我省思與領悟之效。而此類型療法著重施行者提供適當之圖書資訊資源，其療效產生的過程在於閱讀本身。至於「互動式書目療法」則係由施行者直接與讀者討論，協助讀者瞭解圖書資訊資源，引導讀者經歷認同、淨化及領悟等三階段，並以較為成熟的觀點思考，進而解決自身的問題，以維護個人之心理健康。因此，此類型療法強調圖書資訊資源、讀者及施行者三者間之關係（Hynes & Hynes-Berry, 1986; Gladding & Gladding, 1991; Lu, 2008）。

第三，若依施行時參與人數之多寡，則書目療法又可分「個別式」（Individual Bibliotherapy）與「團體式」（Group Bibliotherapy）兩種類型。個別式書目療法係指由受過專業訓練之圖書館館員或書目治療師與讀者一對一進行，可視為閱讀指導服務之延伸（Rubin, 1978）；而團體式書目療法則為團體方式進行，由一位書目治療師來帶領團體，透過閱讀與群體互動的方式來達到情緒療癒之效（Moody & Limper, 1971）。

#### ◆ 書目療法所運用之圖書資訊資源

書目療法乃是藉由個人與圖書資訊資源內容之互動，進而對個人產生影響，促成其行為或思想上的改變，然若提供不適當的圖書資訊資源，則反而會對讀者產生負面作用。因此，如何選擇適當的圖書資訊資源，實為書目療法中的一項重要議題。書目療法雖以閱讀為手段，以圖書資訊資源為媒介，但在數位時代社會，資訊資源載體豐富多元化，其素材並不侷限於狹義的圖書，而亦可涵括印刷與非印刷兩種不同形式的素材。印刷素材係指如書籍、報章雜誌等以文



字紙張構成的閱讀媒介；非印刷素材則是利用影像、聲音承載訊息內容，如錄音帶、錄影帶、CD影音光碟等型態之視訊資訊資源，其皆可成爲書目療法運用之素材。（Rubin, 1978）

在選擇具情緒療癒效用之圖書資訊資源方面，可歸納爲個人背景與素材內容特性等兩種。首先，在個人背景層面，需注意讀者之個別差異，如不同階段之身心發展與閱讀能力、素材與讀者問題之相關程度、讀者生活經驗與興趣；並需注意讀者對敏感議題之情緒反應等。其次，在圖書資訊資源內容特性之層面，則宜選擇正面溫暖、具激勵作用，並採用較新穎與正確的資訊，以及較具故事性、趣味性、說教意味低之素材爲佳；此外，亦應注意素材的銜接性，期能使讀者產生興趣及認同感，以舒緩情緒壓力及解決其心理困擾問題。（Morris-Vann, 1979; Cornett & Cornett, 1980; Rudman, Gagne & Berstein, 1993）

#### ◆ 書目療法在圖書館之運用

18世紀，歐洲之主要心理醫院皆有醫生使用書籍作爲治療藥方（Cornett & Cornett, 1980），協助病患保持愉快及平靜的心靈；而美國則於19世紀醫學界方始注意及書目療法；20世紀初，學者們開始展開書目療法爲一門科學，或一門藝術之探討；至二次世界大戰時，始有醫院圖書館針對退伍軍人大量運用書目療法，其後醫學圖書館館員即開始與醫師及心理治療師合作，從事「書目療法服務」（Bibliotherapeutic Service）（Tews, 1968）。

美國學者Tews（1962）總結圖書館館員及對書目療法有興趣等專業人士之看法，指出書目療法服務係由具有豐富經驗之圖書館館員與醫生、護士、職業治療師、社會工作者等參與者密切合作組成醫療小組，所規劃、指導及控制的一項輔助性治療活動。1950年代以來，美國公共圖書館及教育界積極展開發展性書目療法服務。而1960至1970年代，在美國圖書館學會的支持下，書目療法服務於圖書館界發展鼎盛，不少圖書館學校陸續開設相關課程，同時亦有許多專題研究與相關會議。1980年後，美國致力於對弱勢族群提供書目療法服務，有些圖書館將書目療法服務應用於圖書館閱讀指導服務（Reading Guidance Service）中。（Lu, 2005, 2008）至於圖書館書目療法服務之對象，則泛及於一般之兒童、青少年、成人、老年人、犯罪者、及心理病患等。19世紀至20世紀初，偏重於針對一般病患、心理疾病患者等之臨床性書目療法服務；至20世紀中，始有針對社區居民、肢體障礙者、移民或老年人等發展性書目療法服務之推展活動。（Rubin, 1978; Lu, 2005）

至本世紀初，由於社會的快速變遷所帶來的人際疏離感，復加以突如其來的天災人禍頻仍，其中如美國颶風災害、911恐怖攻擊事件等，更增添一般民眾對未來的恐懼感，因此在精神上多感到貧乏與不安，民眾遂開始重視追求身心靈層面之安定感，導致個人情緒療癒之需求驟增。基於以上種種因素，使得書目療法服務再度受到英國與美國等先進國家圖書館的重視。

## ◆ 結語

閱讀原本即為人們日常生活的一部分，透過閱讀適當之圖書資訊資源可協助情緒混亂者舒緩心理壓力，尤其在遭逢重大天然災害時，圖書資訊資源更是人們最佳之「心靈處方箋」，因其可協助遭逢不同挫折之民眾，藉由與素材之互動，使讀者在終身學習社會中能有效率地取得所需知識，同時亦能減輕個人之心理壓力並解決自身問題，進而達到良好的社會適應。

爰此，圖書館館員實宜主動蒐集與提供對讀者具有紓解情緒與心靈療癒作用之圖書資訊資源，充份發揮其「知書」與「知人」的專業知能，引導讀者閱讀適當之素材。隨著SARS、臺灣921地震以及四川512地震等重大天災的遠去，民眾情緒療癒之心理需求相對地被凸顯出來，圖書館實宜重視社會大眾在情緒療癒方面的需求，全面推廣療癒閱讀活動，以迎合當代社會情緒療癒之趨勢與潮流，使圖書館能真正成為民眾的心靈療癒所，同時，亦能充份體現圖書館對民眾心理健康的社會教育職能。

## 參考文獻

- Baruchson-Arbib, S. (1996). *Social information science: Love health and the information society*. Brighton: Sussex Academic.
- Bibliotherapy (1961). In *Webster's third new international dictionary of the English language, unabridged and britannica world language dictionary* (p.212), Springfield, Mass.: Merriam.
- Bohning G. (1981). Bibliotherapy: Fitting the resources together, *Elementary School Journal*, 82(2), 166-170.
- Cohen, L. J. (1993). The therapeutic use of reading: A qualitative study. *Journal of Poetry Therapy*, 7, 73-83.
- Cornett, C. E. & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Indiana, Bloomington: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Forrest, M. E. S. (1998). Recent developments in reading therapy: A review of the literature. *Health Libraries Review*, 15, 157-164.
- Gladding, S. T. & Gladding, C. (1991). The ABC's of bibliotherapy for school counselors. *The School Counselor*, 39, 7-13.
- Hannigan, M. C. (1956, March). Bibliotherapy: Its part in library service. *The Bookmark (New York State Library)*, 15.
- Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy: The interactive process*. boulder, Colo.: Westview Press.
- Lu, Y.-L. (2005). *How children's libraries help children cope with daily life: An enhanced reader's*





*advisory service*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.

Lu, Y.-L. (2008). Helping children cope: What is bibliotherapy? *Children & Libraries*, 6(1), 47-49.

Moody, M. T., & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago, Illinois: American Library Association.

Morris-Vann, A. M. (1979). *Once upon a time . . . : A guide to the use of bibliotherapy*. Southfield, Mich.: Aid-U.

Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, London: Greenwood.

Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1993). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Singapore: Gordon and Breach Science.

Riordan, R. J., & Wilson, L. S. (1989, May). Bibliotherapy: Does it work? *Journal of Counseling and Development*, 67(9), 506-508.

Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. London: Oryx.

Rudman, M. K., Gagne, K. D. & Bernstein, J. E. (1993). *Books to help children cope with separation and loss: An annotated bibliography*. (4th Ed.). New Providence, N. J.: Bowker.

Tews, R. M. (1962, October). The questionnaire on bibliotherapy, *Library Trends*, 11(2), 226-227.

Tews, Ruth M. (1968). Bibliotherapy. In *Encyclopedia of Library and Information Science* ( pp. 448-457). New York: Marcel Dekke.