

國立臺灣大學
學生事務處學輔中心 文學院講座

療癒閱讀，遇見另類的心靈導師
——談如何運用「書目療法」
提升心理韌性

主講者：陳書梅教授

國立臺灣大學圖書資訊學系

synn@ntu.edu.tw

2022年9月22日

大綱

- 大學生的情緒困擾 vs. 情緒療癒素材
- 心理韌性 vs. 書目療法
- 大學生情緒困擾 vs. 心理健康
- 情緒療癒素材示例／選擇管道
 - 繪本／圖文書
 - 小說／心理自助書
 - 音樂／歌曲
 - 影視作品

大學生的情緒困擾vs. 情緒療癒素材

批踢踢實業坊 > 看板 WomenTalk

作者 mirrorswings ()

標題 [問題] 推薦失戀的人的書

時間 Wed Jul 6 02:22:51 2016

想請問大家有沒有推薦

適合失戀的人看的書~QQ?

希望不是勵志小語的那種

是短篇小故事集或小說這類有故事性,會讓人回想的

想送給剛失戀的朋友

告訴他其實你很好,希望他能走出來~

--補充-----

忘了說男友是男生...orz

感覺難度更高了!!!

市面上好多就算男性作家寫感情方面的書,也會用「妳」為主。

我覺得故事而能從其他體會寓意的不錯!

(平常太少看這類書...苦惱@@

大學生的情緒困擾vs. 情緒療癒素材



匿名

求推薦失戀書單

感情 · 8月2日 00:40

剛被分手沒多久，知道自己該振作但卻好難實踐的感覺一步一步擊垮我。每次讓自己很忙之後的空虛感也好讓人害怕，但還是想方設法要振作！希望大家可以分享一些充滿正能量的書或者是演講（剛看完台師大今年的畢業演講👉👉幾度落淚😭）

祝福我自己和跟我一樣在試著放下在努力走出來的人們 早早脫離苦海迎接光明的日子💕

一個大學生暗戀的真實故事

• 「沒有結果的感情」

- 「雖試圖壓抑情緒，並向友人傾訴，但學業、生活仍舊受到影響，心裡產生不確定感、**失去信心**，甚至**質疑自我存在的價值**。」
- 「眼看期中考週將近，報告、考試接踵而來……」

【新詩】徐志摩：我不知道風往哪個方向吹

我不知道風 是在哪一個方向吹
我是在夢中，在夢的輕波裡依洄。
我不知道風是在哪一個方向吹
我是在夢中，她的溫存，我的迷醉。
我不知道風是在哪一個方向吹
我是在夢中，甜美是夢裡的光輝。

- 「描寫徐志摩在感情上得到的滿足與快樂，對於情感受挫的我而言，情緒難免有些波動」
- 「採集適當素材的必要性，以免帶來刺激」



直覺 — 張信哲

作詞：姚謙 作曲：陳子鴻

心 是一個容器
不停的累積 關於妳的點點滴滴
雖然我 總守口如瓶
思念卻滿溢 濺濕了我眼睛 oh~oh~

因為我太想念你 所以才害怕
這孤獨大得不著邊際
若此刻能奔向你 緊緊擁抱你
我會毫不遲疑



直覺我們應屬於彼此
否則我不會每次無法停止
想你想成了心事 等你等成了堅持
眼中渴望來不及掩飾 又如此誠實

直覺我們應屬於彼此
否則我不會常常若有所思
白天眨眼瞬間裡 夜晚呼吸氣息裡
都寫滿了我是多麼愛你想你的訊息

【歌詞】直覺：張信哲

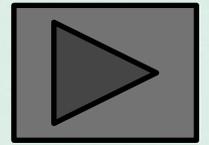
直覺我們應屬於彼此 否則我不會常常若有所失
白天眨眼瞬間裡 夜晚呼吸氣息裡
都寫滿了我是多麼愛你想你的訊息

- 「描寫未有從舊情人裡抽離的感覺…」
- 「沒有引導我抒發情緒，反倒讓我陷入虛構的情感泥沼裡」

如夢初醒——彭羚

作詞：向雪懷/馬兆駿

作曲：蔡國權



曾是某些人 曾是某些情 陪著我走當天旅程
情路上迂迴 前路亦不明 仍然夢想看個究竟
陪著你之時 難述我心情 其實我心不止高興
夢飄過紅霞又再高升

曾是某些人 曾是某些情 曾做某些草率決定
能明白之時 能容納之時 人人自己各有處境
同付上感情 情路已單程 重遇那刻不懂反應
誰編寫這日後的劇情

然後我須假裝如斯的冷靜
承受這不改的決定

我像如夢初醒 心裡在嘆一聲
突破今天也要二人來任性
我像如夢初醒 心裡喚你一聲
是我不該錯用情



【歌曲】彭羚：如夢初醒

我像如夢初醒 心裡再嘆一聲
突破今天也要二人來任性
我像如夢初醒 心裡喚你一聲
是我不該錯用情

- 「此首歌詞正描寫了我整個所遇到的過程與感覺，由當初曖昧的快樂，以致後來的無疾而終」
- 「令我從而得到心靈迴響與情感宣洩」
- 「我一直細味歌詞，自覺已經有所釋懷，也是時候把這個情緒的包袱放下…」

分手快樂 — 梁靜茹

作詞：姚若龍 作曲：郭文賢



我無法幫你預言委曲求全有沒有用
可是我多麼不捨朋友愛得那麼苦痛
愛可以不問對錯至少要喜悅感動
如果他總為別人撐傘
妳何苦非為他等在雨中
泡咖啡讓妳暖手想擋擋妳心口裡的風
妳卻想上街走走吹吹冷風會清醒得多
妳說妳不怕分手只有點遺憾難過
情人節就要來了 剩自己一個
其實愛對了人 情人節每天都過



歌詞(續)

分手快樂祝妳快樂
妳可以找到更好的
不想過冬 厭倦沉重
就飛去熱帶的島嶼游泳
分手快樂請妳快樂
揮別錯的才能和對的相逢
離開舊愛 像坐慢車
看透徹了心就會是晴朗的
沒人能把誰的幸福沒收
你發誓你會活得有笑容
你自信時候真的美多了

認同

- 聽到這首歌曲，就想到自己飽受分手/單戀之苦的情況，對歌曲中的意境因而也格外能夠深切的體會。

淨化

- 聽到歌曲，除了感到被安慰，同時也從歌曲當中得到慰藉，在流過淚之後，因為歌詞以及平緩曲調的撫慰力量，悲傷的情緒得以舒緩。
- 歌唱者的聲音好像朋友，正在對自己說話、安慰著自己，告訴自己可以把悲傷都釋放出來。

領悟

- 在歌詞當中聽到要「離開錯的才能和對的相逢」，可以領悟，分手其實只是一個過程，是為了找到對的那個人。因而也能收起眼淚，繼續向前。
- 歌詞提到了「沒人能把誰的幸福沒收」，想起不該再自艾自憐，不必為了在漫長生命當中的一小段感情傷心流淚。

書目療法DIY成效

- 「書目療法如果使用得宜，確實能夠有效地紓解讀者個人的情緒問題」
- 「書目療法可以成為自助式的心靈膠布，使傷口儘快的結疤，以免情緒困擾的持續惡化」

心理壓力／負面情緒 vs. 心理健康

- 如何協助學生挺過挫折與壓力，走出情緒低谷，翻轉困境？
- 這個時候，需要…

「心理韌性」 (*resilience*)

什麼是心理韌性？

挫折復原力、
自癒力、逆境力、
堅韌力

遭遇日常的壓力與挑戰／
重大災難時，
勇敢面對困境、重新振作的 ability

逆轉困境、翻轉逆境
的關鍵性心理素質

與生俱來
可培養
可提升



如何提升心理韌性？

- 運用自然療法，找回個人內在的心理韌性／挫折復原力（看內在的心理醫師）
 - 運動療法
 - 芳香療法
 - 瑜珈療法
 - 書目療法（bibliotherapy）
 - …

如何提升心理韌性？

找到生命中的
貴人

有形重要他人
親友



建構

社會支持網絡

有形重要他人
學校教師／醫護人員
心理諮商專業人員



無形重要他人
圖書資訊資源中的角色人物
書目療癒師
(圖書館員)



心情低落時...無意間

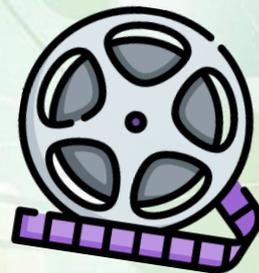


讀到一本書的一段文字...

聽到一首歌的旋律 / 歌詞...



看到一部電視劇 / 電影的橋段...



覺得.....

心弦被觸動

心靈被撫慰

釋放了負面情緒

得到體悟與啟發



這個時候.....

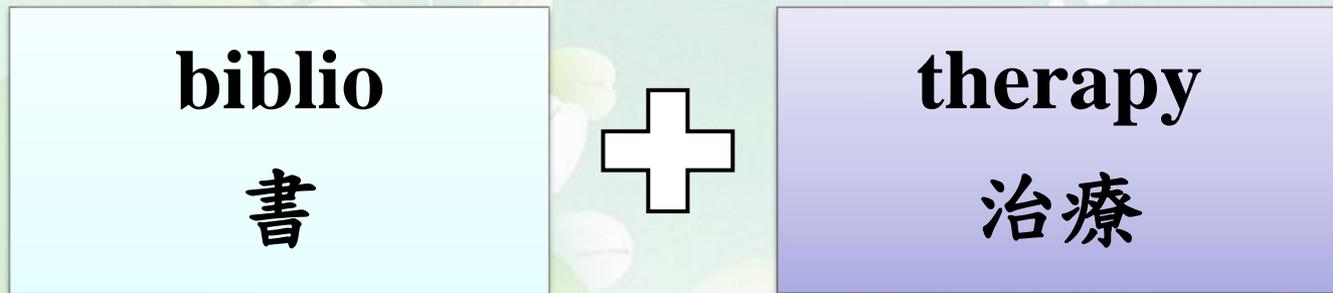
你就是在運用

「書目療法」!!!



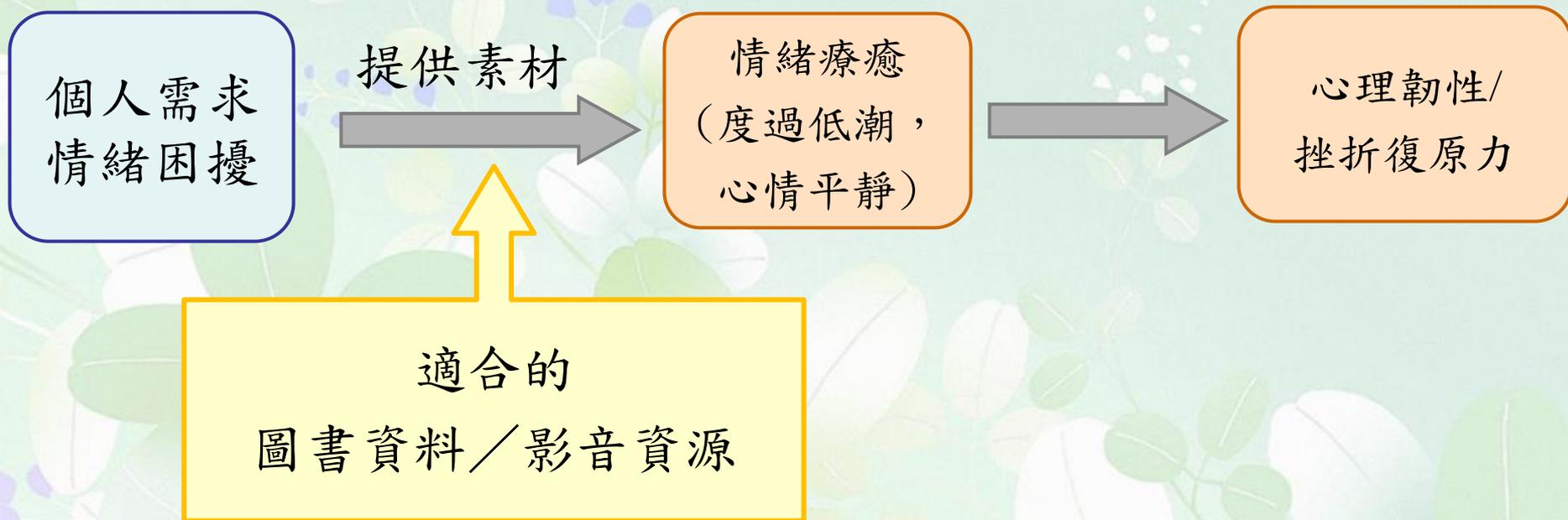
什麼是書目療法？

- **bibliotherapy**



- 以閱讀作為情緒療癒 (emotional healing) / 促進心理健康的方式
- 以圖書資訊資源為媒介的輔助性心理治療法
- 非醫學的情緒療癒DIY / 自然療法 / 替代性療法

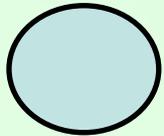
什麼是書目療法？





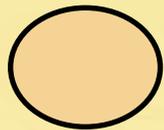


書目療法可應用的素材



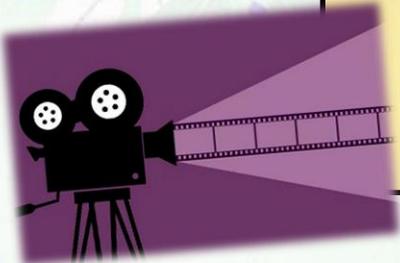
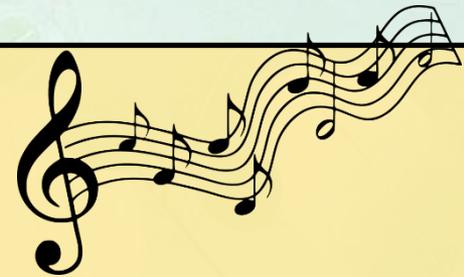
圖書資料

- ✓ 聖經、佛經…
- ✓ 繪本、圖文書、小說、心理自助書、詩歌…



影音資源

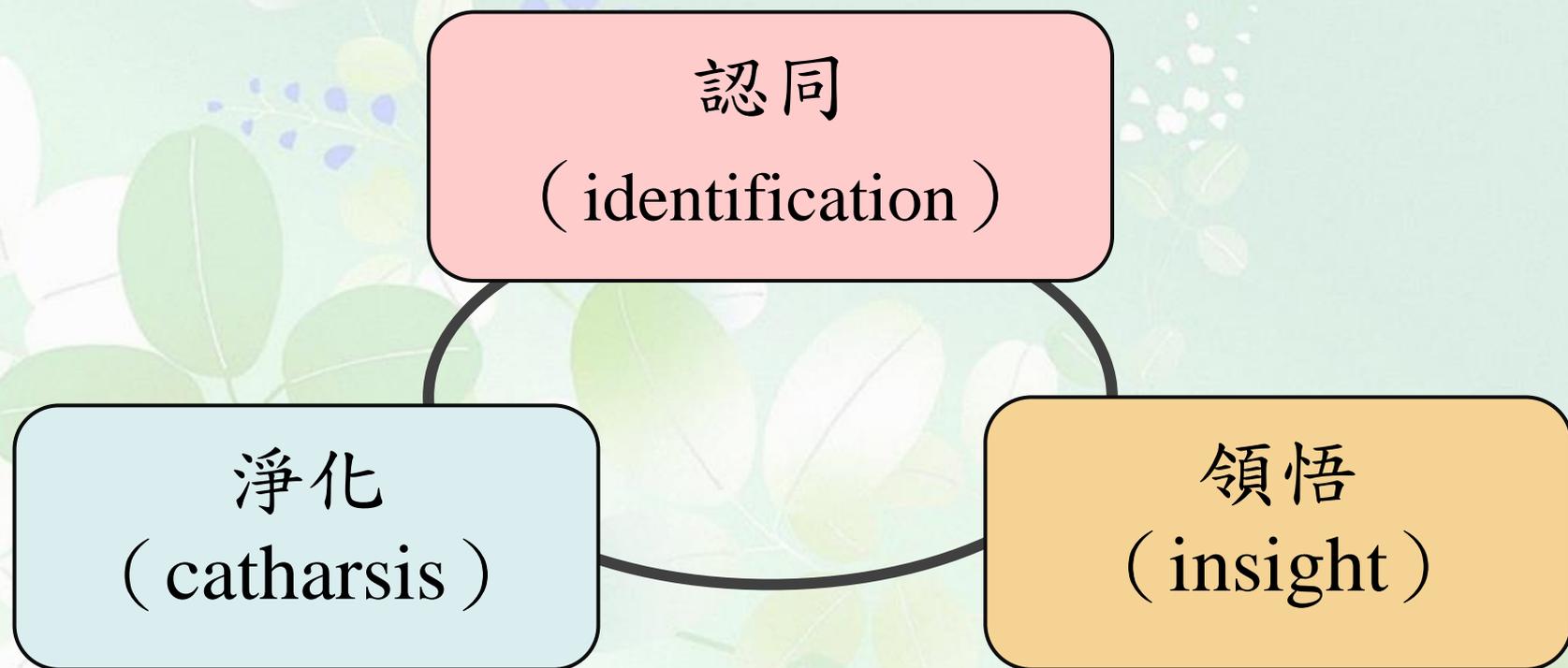
- ✓ 音樂／歌曲
- ✓ 影視作品（電影、動畫、電視劇…）



為何這些素材有情緒療癒效用？

太陽底下沒有新鮮事！

書目療法的情緒療癒原理



書目療法的情緒療癒原理

認同

- 角色與自己有相似的情緒困擾
- 同情共感：個性、行為、情緒
- 聯想自己的經驗，產生共鳴

書目療法的情緒療癒原理

淨化

- 隨著故事情節發展，情緒跟著起伏
 - 角色遭遇挫折，為之感到擔心、緊張
 - 角色解決問題，為之感到高興、欣慰
- 釋放負面情緒 → 引發正面情緒

書目療法的情緒療癒原理

領悟

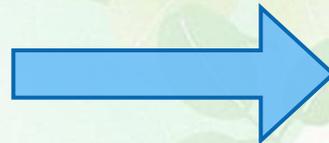
- 體悟道理，仿效角色的解決問題之道
- 激勵自我與面對自身情緒困擾

書目療法的功能

從負面情緒中
釋放出來

使身心從沉鬱不安
恢復到恬然安適
(well-being) 的狀態

培養自癒力／
心理韌性／
挫折復原力



情緒療癒
促進心理健康

書目療法的功能

UP

自我覺察/同理心

解決問題的資訊/知識

GET

UP

生活因應技巧→促進社會化

書目療法的功能

提升

EQ、RQ、AQ

Emotional Quotient 情緒商數

Resilience Quotient 挫折復原力商數

Adversity Quotient 逆境商數

書目療法的限制

- 不當的閱讀素材易對讀者產生負面作用
- 並非適用於所有讀者與所有情境
- 有嚴重心理問題者應轉介至相關專業機構

常見的情緒困擾問題

低年級

自我認同 新環境適應
人際關係

高年級

愛情 生涯發展方向

不分年級

自我探索

家庭關係

愛情／失落／死亡



常見的情緒困擾問題

- 情緒管理常見的問題
 - 無法採取適當方式表達自己的情緒反應
 - 不知如何尋求正確管道以紓解情緒困擾
 - 負面情緒積累

負面情緒 vs. 心理健康

負面情緒積累



影響心理健康

社會事件

自傷傷人

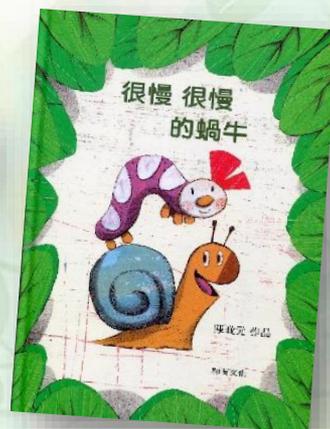
周遭他人/
社會大眾受到影響

情緒療癒素材示例

- 繪本
- 圖文書
- 話語處方箋
- 心理自助書
- 小說
- 音樂／歌曲
- 影視作品

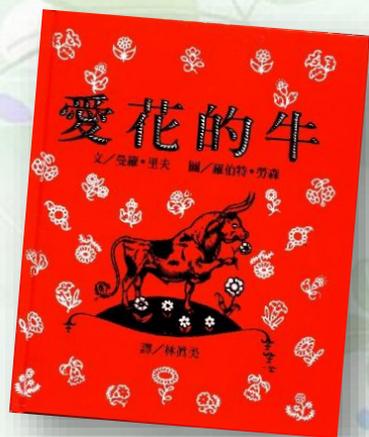
情緒療癒素材示例-繪本

- 因與眾不同而自卑、缺乏自信
- 《你很特別》
- 因覺得能力不如他人而感到失落與難過
- 《很慢很慢的蝸牛》
- 《什麼都不會的鳥》



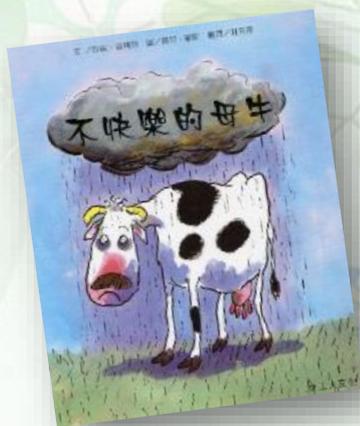
情緒療癒素材示例-繪本

- 壓抑自我以迎合外在環境而產生的無助感
- 《愛花的牛》
- 因堅持自我而招來他人批評而感到自我懷疑
- 《大小樹》
- 《像我這樣的一隻獅子》



情緒療癒素材示例-繪本

- 因負面的思考方式而造成的不快樂情緒
- 《不快樂的母牛》
- 因覺得無人理解自己而感到沮喪、鬱悶
- 《躲進世界的角落》
- 《頭碰頭說說話》



情緒療癒素材示例-繪本

- 因遭遇不順遂而感到沮喪或煩躁
 - 《別傷心，我會陪著你》
- 因生活中的種種壓力或挫折，而感到沮喪、不安
 - 《你的心就像天空》
 - 《因為心在左邊》



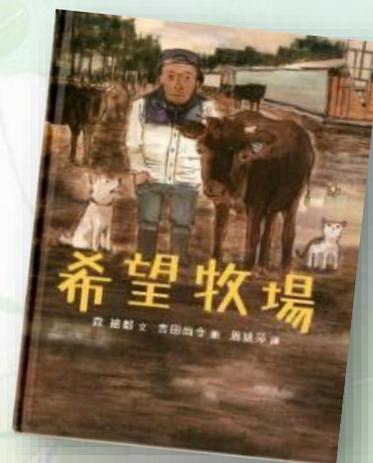
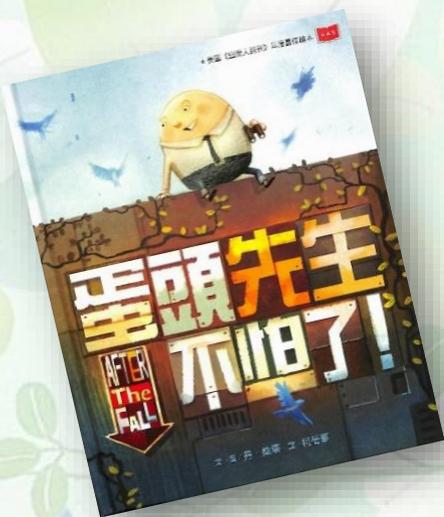
情緒療癒素材示例-繪本

- 難以接受自己的缺點而感到不快樂
- 《失落的一角》
- 面對欲依賴他人而不可得的失落與無助感
- 《失落的一角會見大圓滿》
- 因追求完美而感到不安、沮喪
- 《我不是完美小孩》



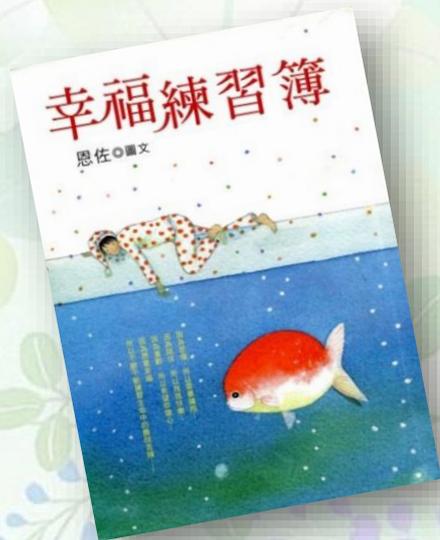
情緒療癒素材示例-繪本

- 因遭遇挫折而衍生沮喪、無力感
- 《蛋頭先生不怕了！》
- 找不到生活目標而感到茫然不安
- 《希望牧場》



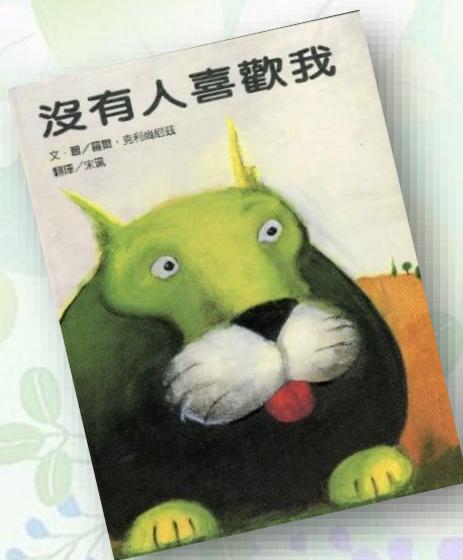
情緒療癒素材示例-繪本

- 面對追尋夢想過程中所產生的迷惑感
- 《幸福練習簿》
- 面對追求目標和理想的過程中產生的迷惘情緒
- 《帕西波的裁縫夢》



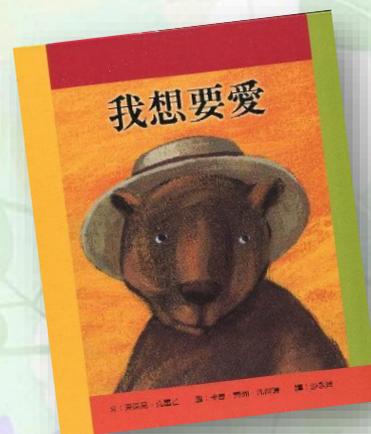
情緒療癒素材示例-繪本

- 不敢主動結交朋友而感到鬱鬱寡歡
- 《沒有人喜歡我》
- 面對人際交往的膽怯與忐忑不安
- 《有你，真好！》



情緒療癒素材示例-繪本

- 怯於展現對他人的愛與關懷之意
- 《擁抱》
- 因覺得無人關愛自己而感到失落與空虛
- 《我想要愛》
- 因渴望獲得認同而衍生落寞感
- 《星空》



情緒療癒素材示例-繪本

- 書名：擁抱
- 作者：幾米
- 出版社：大塊文化
- 出版年：2012

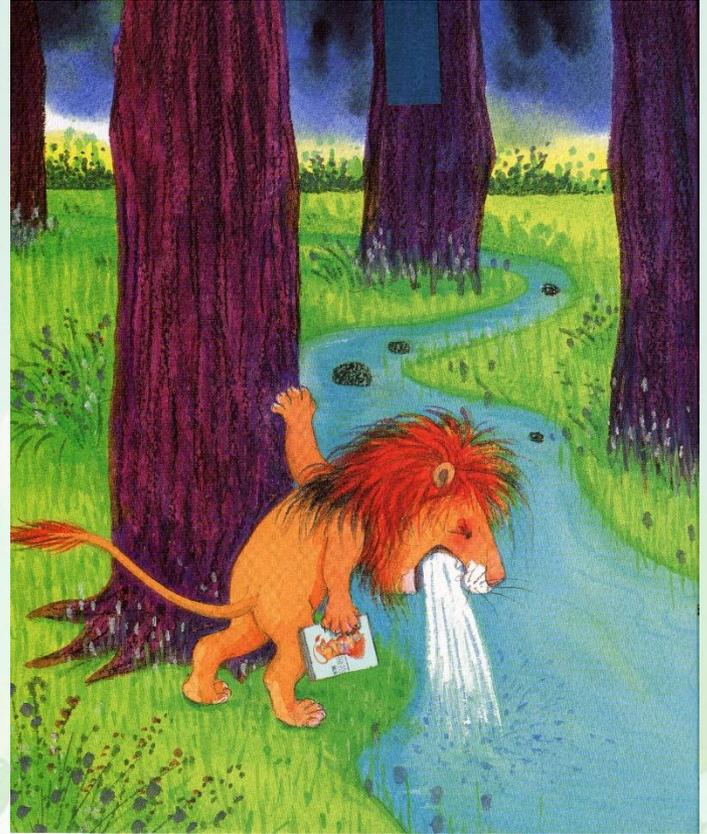


繪本內容簡介

- 當主角紅毛獅在閱讀《擁抱》一書時，起初覺得文字和圖片既噁心又肉麻；但隨後，牠漸漸被書中角色享受擁抱的幸福表情所感染，於是變得十分渴望得到擁抱。
- 然而，由於主角紅毛獅平時威武兇猛的模樣，導致其他動物不敢靠近、甚至攻擊牠。對此，紅毛獅覺得沮喪不已，遂轉而擁抱其他物品，但仍無法填補心中的空虛感。
- 後來，紅毛獅繼續閱讀該書，想起年幼時與一位小男孩一起成長、互相擁抱的溫暖回憶。最終，原本傷心難過的主角，漸漸重拾心中對愛的渴望與熱情。

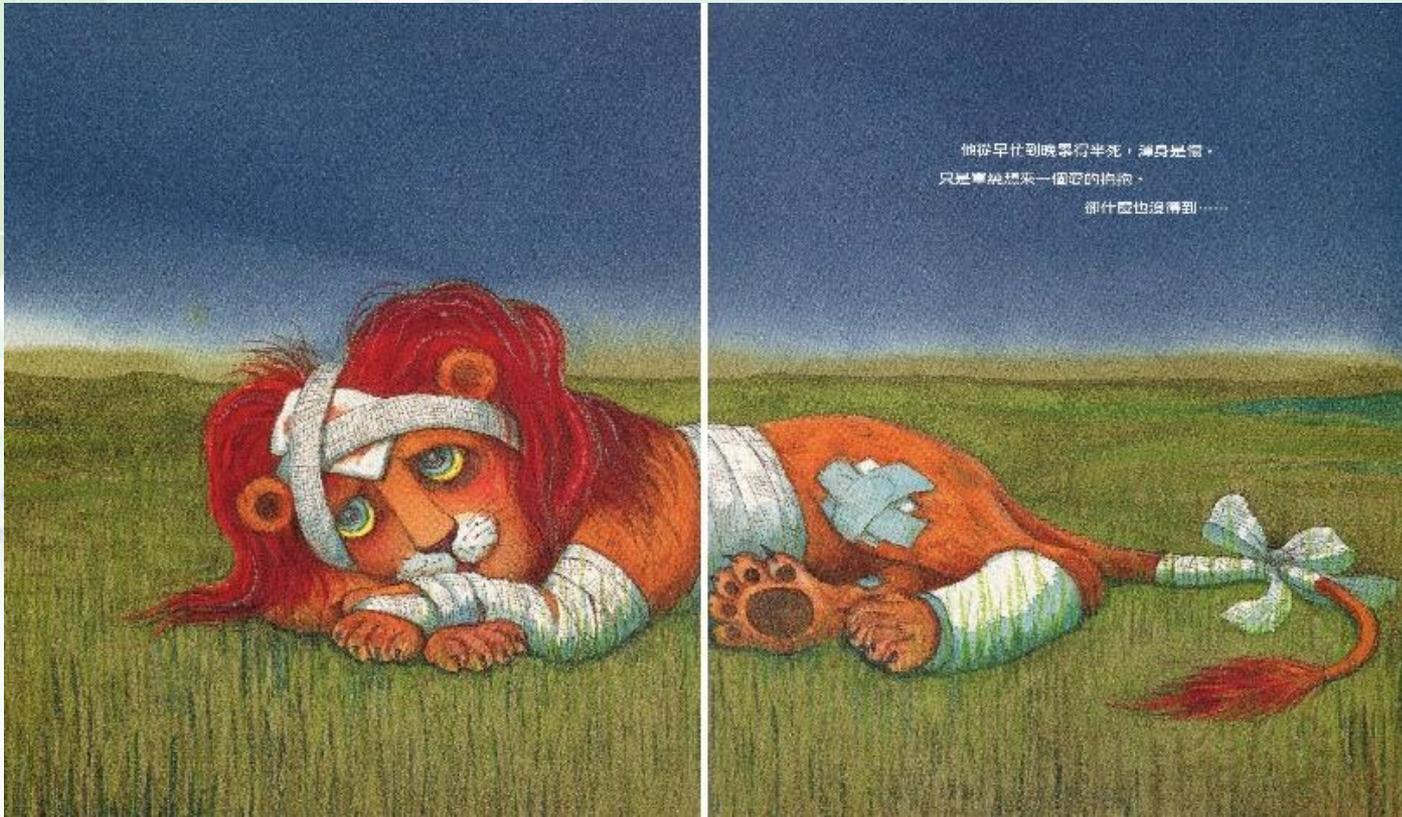
認同

- 「我可以理解他（主角紅毛獅）的感覺，…像第一頁他就說好想吐喔之類的，文字怎麼那麼肉麻，…天啊，跟我好像哦！…他的心路歷程，我…還蠻喜歡的。」
(F16: 51-55)



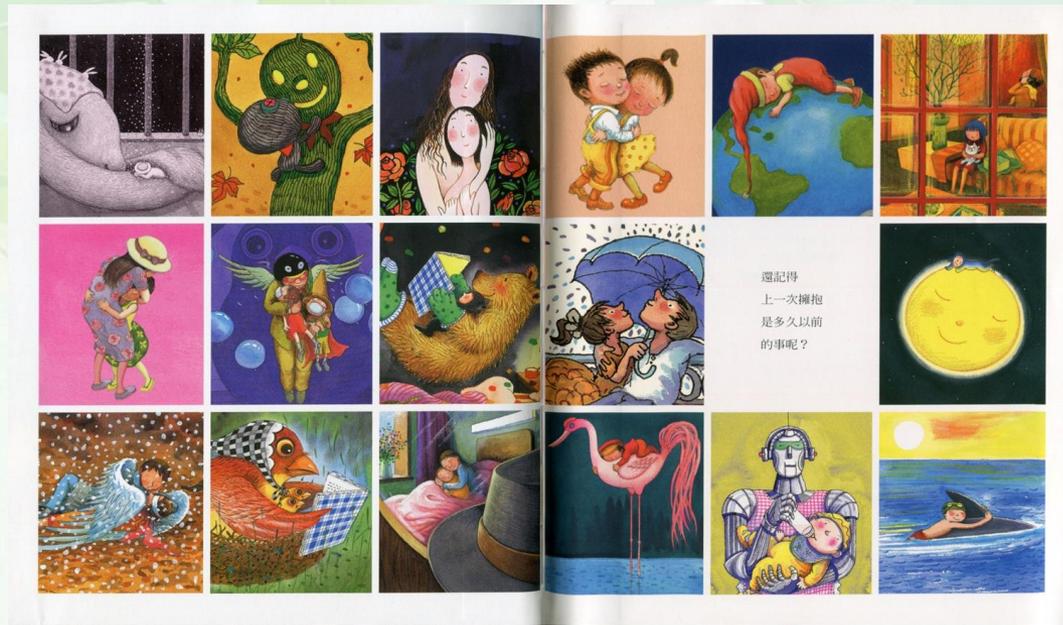
淨化

- 「他（主角）覺得很難過啊…之後，…有一點開始生氣…覺得為什麼只有他受到這樣的（對待）。」（F16: 96-97）



淨化

- 「感覺幾米對於各種的擁抱還有各種關懷方式，…我覺得他可以觸動到很多…人內心…以往的美好…記憶，…他嘗試了很多角度。…這本書真的很棒。」（F16:145-149）



領悟

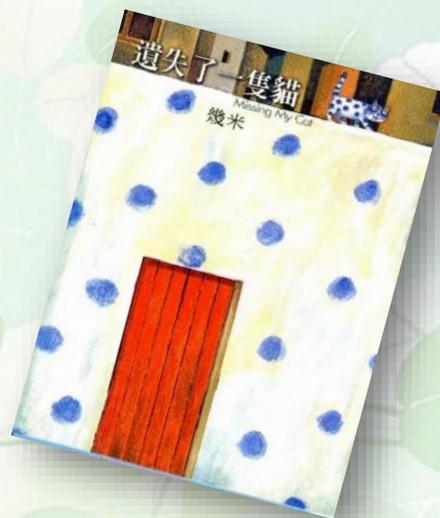
- 「有一頁寫的是，想擁抱豪豬的話，就要擁抱他最不豪豬的部分（沒有刺的腹部），我覺得…他（作者）講的話很棒…告訴我們…要隨遇而安。」（F16: 153-156）



不管多麼困難，
我們總可以找到最適合的擁抱。
想要擁抱豪豬，
只有一個方法：
就是擁抱最不豪豬的地方。

情緒療癒素材示例-繪本

- 渴望愛情或因感情狀態未明而徬徨不安
- 《向左走·向右走》
- 因愛情關係引發的種種負面情緒
- 《最遠的你·最近的我》



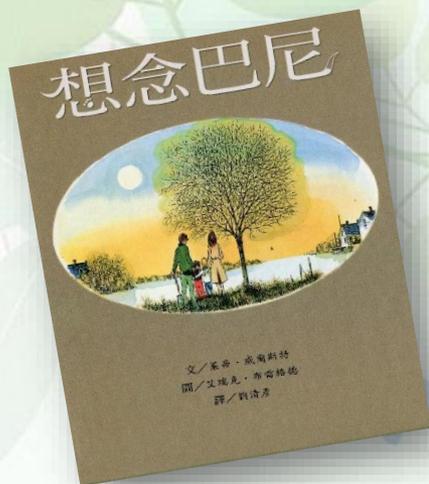
情緒療癒素材示例-繪本

- 面對朋友的離去感到不解與落寞
- 《城市狗鄉下蛙》
- 因摯愛逝去而衍生的悲痛與難熬感
- 《獨自去旅行》
- 因親友離世而感到哀傷與失落
- 《獾的禮物》



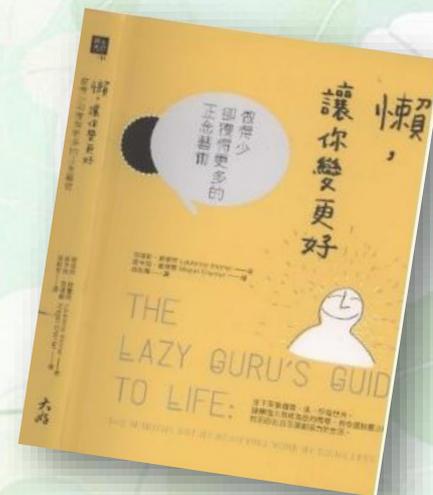
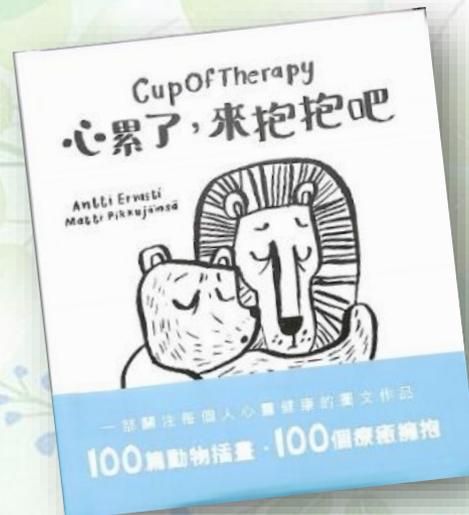
情緒療癒素材示例-繪本

- 面對寵物離世的落寞與哀傷感
 - 《想念巴尼》
 - 《我永遠愛你》
 - 《我的世界都是你》



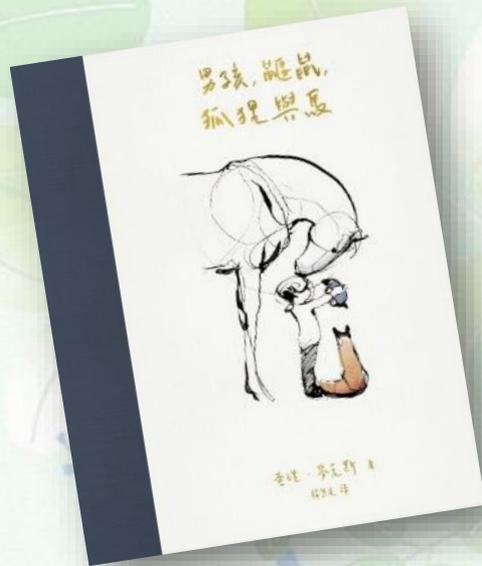
情緒療癒素材示例-圖文書

- 因人生中的挫折與困境而感到沮喪
- 《CupOfTherapy心累了，來抱抱吧》
- 被生活中的種種壓力壓得喘不過氣時
- 《懶，讓你變更好》



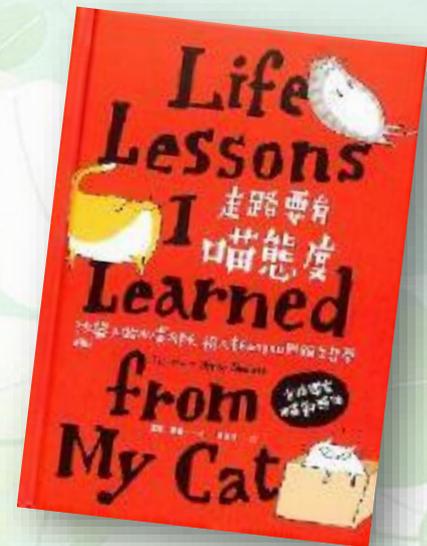
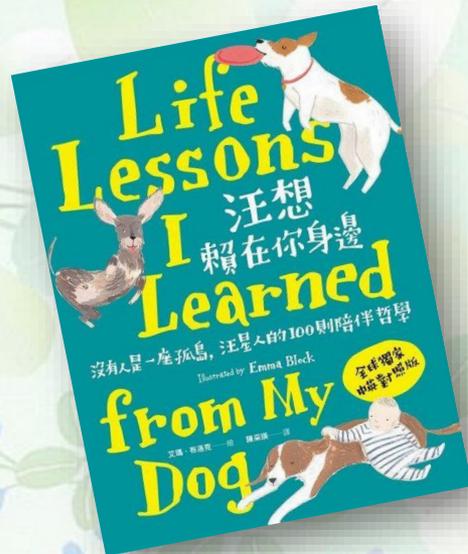
情緒療癒素材示例-圖文書

- 因面對壓力或挫折怯於求助，而覺得鬱鬱寡歡
 - 《男孩、鼯鼠、狐狸與馬》
 - 《在黑暗的日子裡，陪伴是最溫暖的曙光》



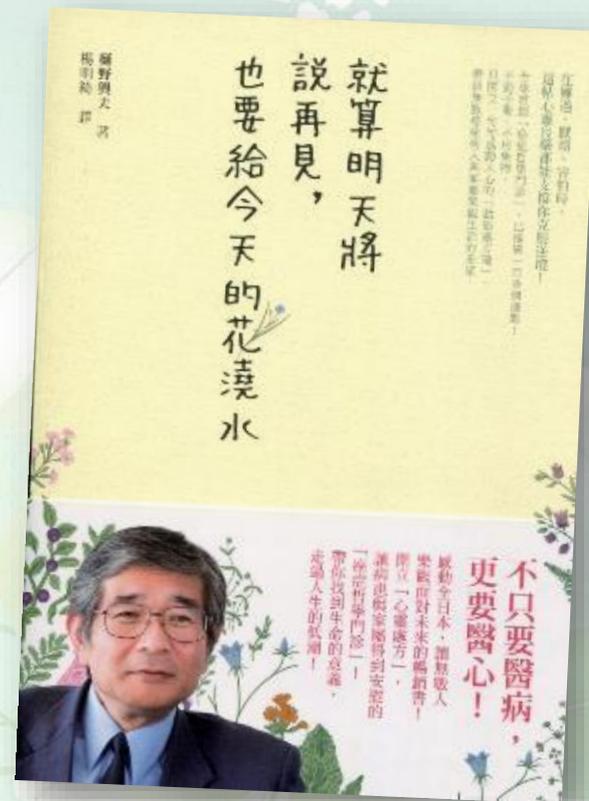
情緒療癒素材示例-圖文書

- 因生活中的挫折與不如意而感到鬱悶
 - 《汪想賴在你身邊》
 - 《走路要有喵態度》



情緒療癒素材示例-話語處方箋

- 書名：就算明天將說再見，也要給今天的花澆水
- 作者：樋野興夫
- 譯者：楊明綺
- 出版社：如何出版
- 出版年：2017年



「就算是令人煩惱不已的東西，
也請試著認同它的存在。」

唯有接受，才能看見不一樣的風景。」

《就算明天將說再見，也要給今天的花澆水》 P.126

「對於不明白的事，
保持不明白的狀態也無妨。」

當你活在當下，
生命就會持續下去。」

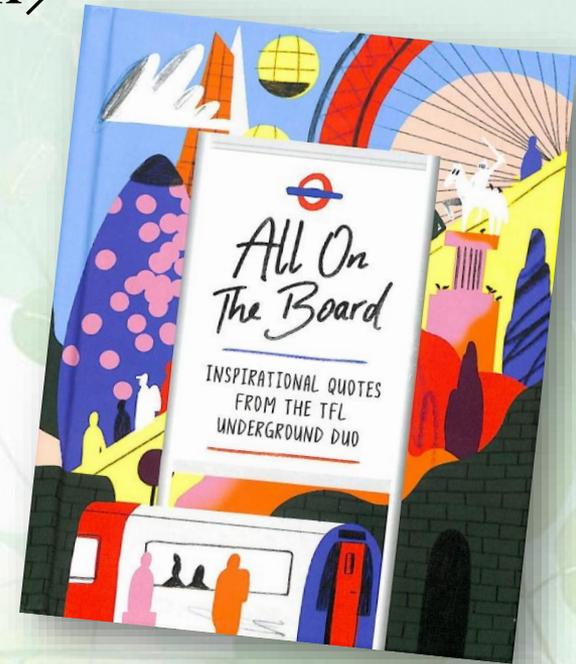
《就算明天將說再見，也要給今天的花澆水》 P.105

「面對無法操之在我的事，
過度擔憂只會讓自己
身心俱疲，
也很難從中得到什麼。」

《就算明天將說再見，也要給今天的花澆水》 P. 82

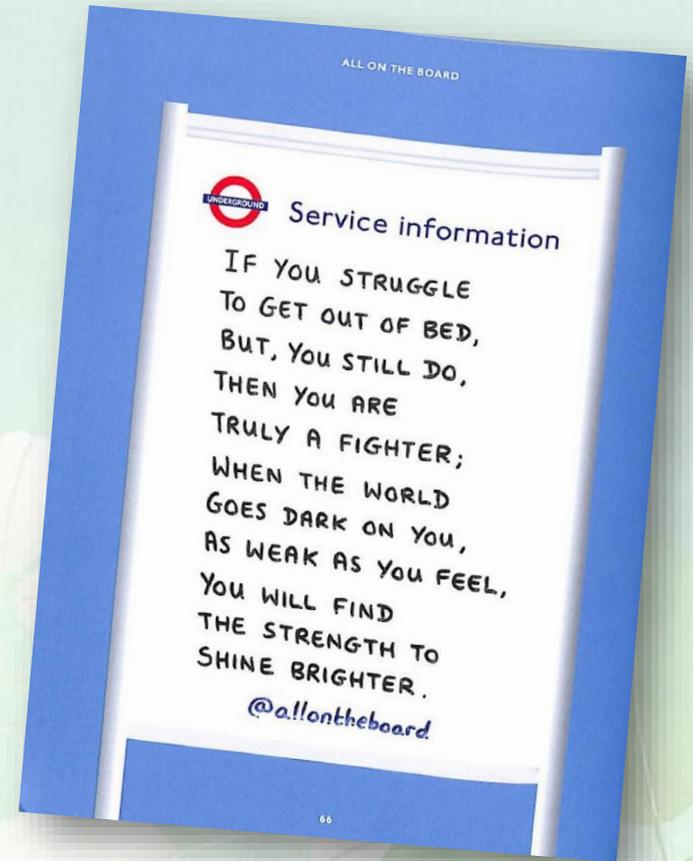
情緒療癒素材示例-話語處方箋

- 書名：All on the board: Inspirational quotes from the TFL underground duo
- 作者：Chopra, Jeremy / Redpath, Ian / All On The Board
- 出版社：London：Yellow Kite, an imprint of Hodder & Stoughton
- 出版年：2020年



情緒療癒素材示例-話語處方箋

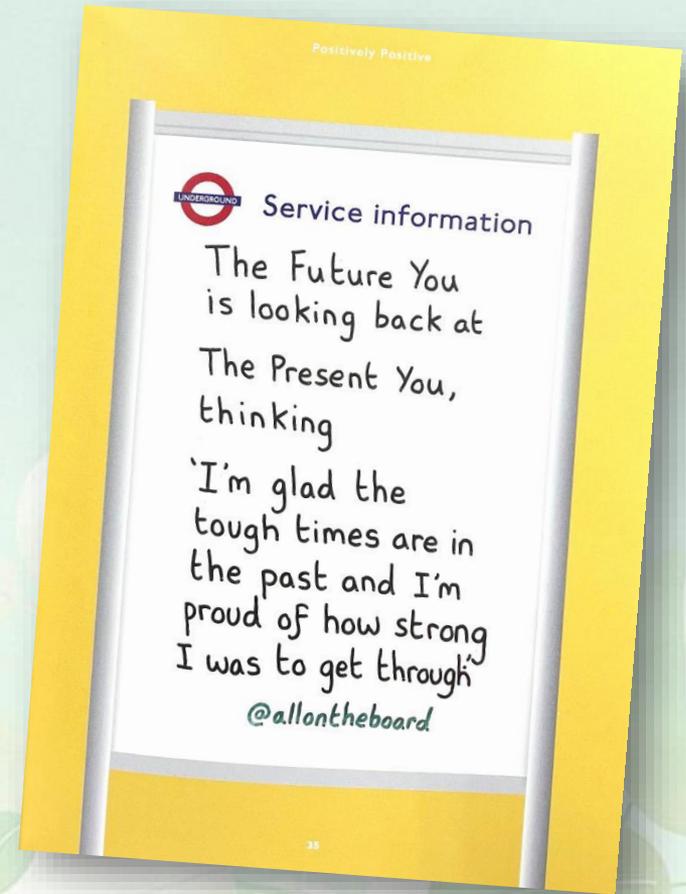
- 「如果連起床都是種掙扎，你卻仍然站起身來，那就已經是個鬥士了，當世界變得灰暗，當你感到虛弱疲倦，還是會找到光明的力量。」



方祖涵（2021年7月20日）。倫敦地鐵的心靈小語。聯合報。
<https://udn.com/news/story/7340/5613161>

情緒療癒素材示例-話語處方箋

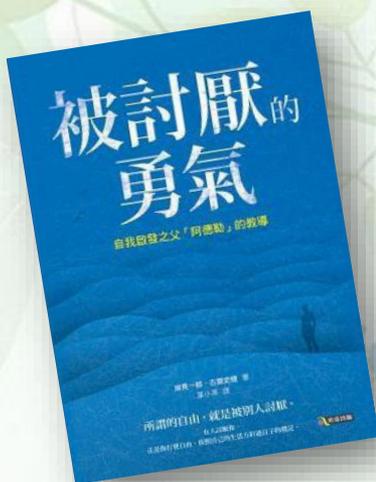
- 「未來的你正在回望現在的你，並想著『我很高興艱難的日子已經過去了，並為自己如此堅強地度過難關而感到驕傲』。」



方祖涵（2021年7月20日）。倫敦地鐵的心靈小語。聯合報。
<https://udn.com/news/story/7340/5613161>

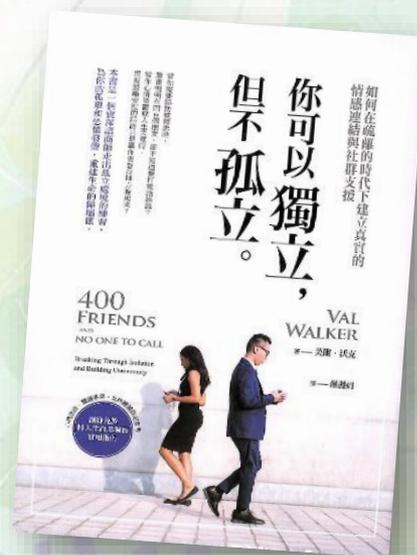
情緒療癒素材示例-心理自助書

- 無法肯定自己、找不到自我價值，
而缺乏自信心與安全感
 - 《被討厭的勇氣》
 - 《接受不完美的勇氣：阿德勒100句人生革命》
 - 《拋開過去，做你喜歡的自己》



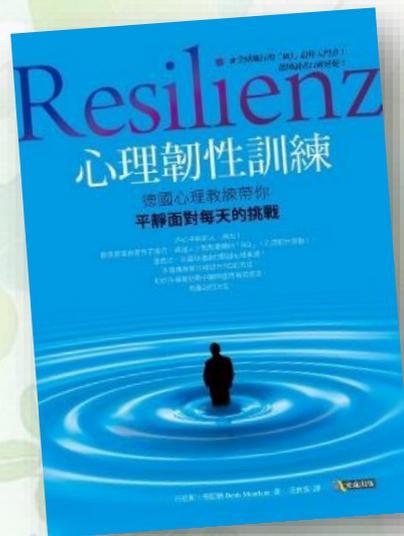
情緒療癒素材示例-心理自助書

- 因對自我價值困惑而感到失落、缺乏安全感
- 《為何我們總是如此不安》
- 因缺少與人互動而感到孤單、無助
- 《你可以獨立，但不孤立》



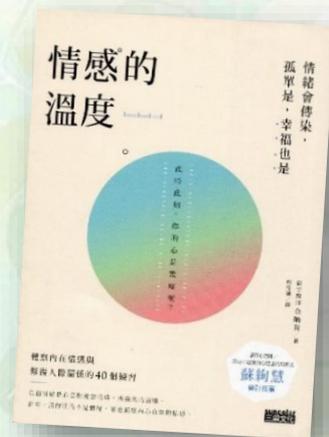
情緒療癒素材示例-心理自助書

- 因挫折與壓力而衍生無力感
 - 《每天來點負能量》
 - 《心理韌性訓練》
 - 《韌性配方：如何在創痛中活出豐富與意義》



情緒療癒素材示例-心理自助書

- 面對人生中的種種情緒困擾與心理創傷
 - 《心理醫師的傷心急救手冊》
 - 《走出傷痛 破繭重生》
 - 《情感的溫度》
 - 《青春走得太快，領悟來得太慢》



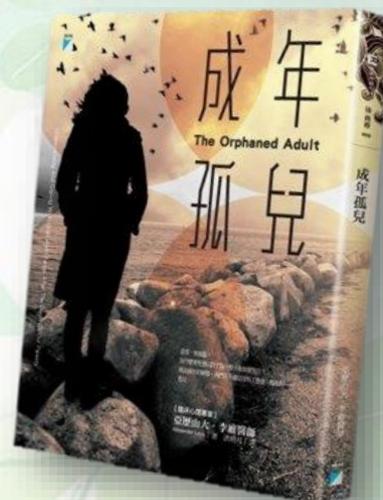
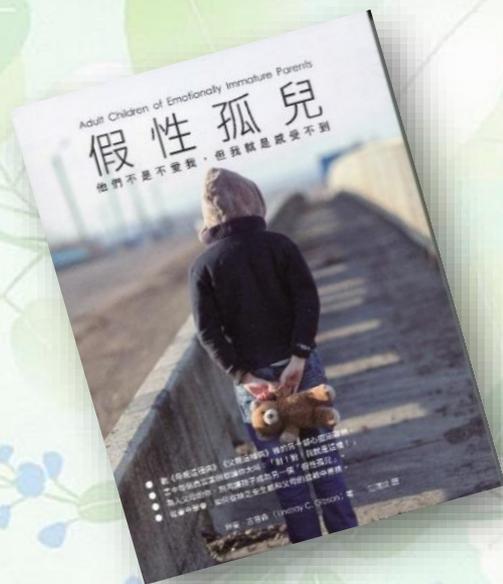
情緒療癒素材示例-心理自助書

- 因缺乏人際連結而衍生孤寂感
 - 《和自己在一起：後疫情時代的孤獨》
- 面對疫情下的工作、家庭與生活上的危機而感到焦慮不安
 - 《平復疫情焦慮：面對風暴下的情緒、家庭、工作與關係危機，如何化解內在的不安與紛擾？》（電子書）



情緒療癒素材示例-心理自助書

- 與父母關係不良而衍生的失落感
- 《假性孤兒》
- 因雙親離世而產生哀慟情緒
- 《成年孤兒》



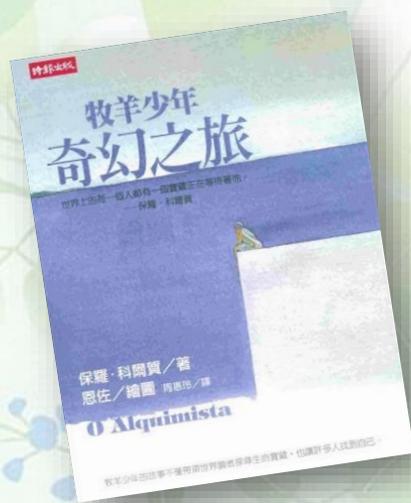
情緒療癒素材示例-心理自助書

- 因失戀而痛苦不已
 - 《在怦然之後：關於愛情的16堂課》
 - 《暖傷心：失戀癒療的15個練習》
 - 《學著，好好愛》
 - 《學著，好好分》



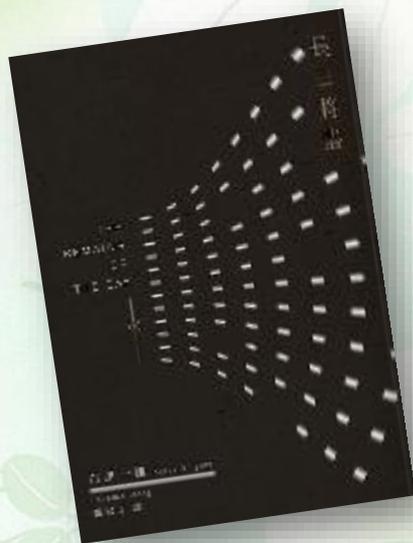
情緒療癒素材示例-小說

- 對於未來的不確定性覺得沮喪與失落
- 《牧羊少年的奇幻之旅》
- 面對成長過程中的種種挑戰與困境
而感到迷惘、孤單 - 《小王子》



情緒療癒素材示例-小說

- 經常拖延份內工作的焦慮感
- 《長日將盡》
- 因壓抑自我而感到不快樂
- 《解憂雜貨店》



情緒療癒素材示例-小說

- 面對疫病蔓延的恐懼不安感
- 《瘟疫》（卡繆）
- 因居家防疫而感到心情鬱悶煩躁
- 《十日談》（薄伽丘）



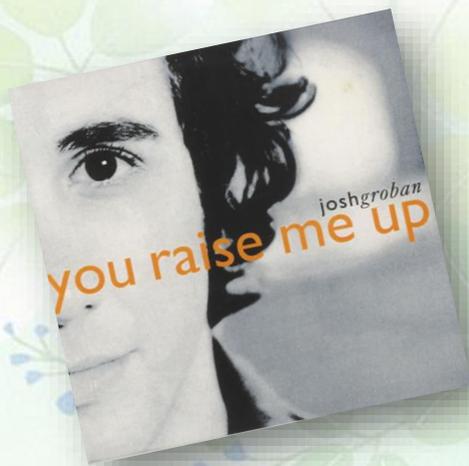
情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 遭受他人指責而感到難過與不平
 - 《阿罕布拉宮的回憶》（Nicolas de Angelis）
- 遭逢困境的混亂無助感
 - 《Della-蛻》（廣橋真紀子）



情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 面臨低潮的徬徨與孤獨感
 - 《**You raise me up**》（Josh Groban）
- 面對逆境的孤立無援感
 - 《**惡水上的大橋**》（Michael W Smith）



情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 遭遇挫折欲振乏力之感
 - 《裂縫中的陽光》（林俊傑）
 - 《隱形的翅膀》（張韶涵）
 - 《海草舞》（蕭全）



情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 因在意他人眼光而感到自卑
— 《我是誰我是誰我是誰》（MP魔幻力量）
- 認為自己不夠完美而感到落寞、缺乏自信
— 《True colors》
（Justin Timberlake & Anna Kendrick）



情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 未能一展所長的鬱悶感
 - 《Let it Go》（Idina Menzel）
 - 《Try Everything》（Shakira）
 - 《Speechless》（Naomi Scott）



情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 分手後不甘心放手
- 《我願賭服輸》（趙詠華）
- 分手後的失落與哀傷感
- 《分手快樂》（梁靜茹）



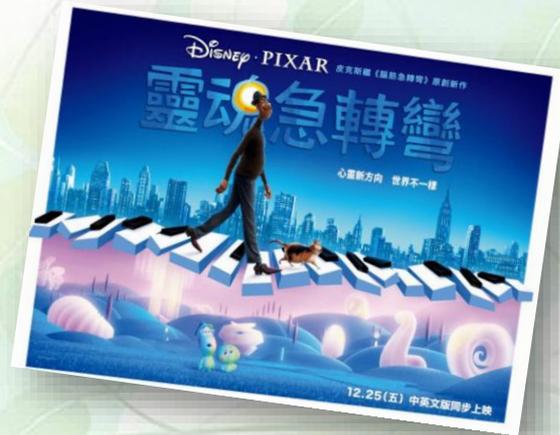
情緒療癒素材示例-音樂／歌曲

- 因親友離世而衍生的悲傷與失落感
 - 《化為千風》（秋川雅史）
 - 《淚光閃閃》（夏川里美）



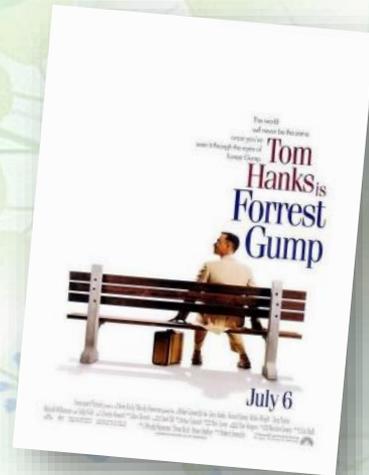
情緒療癒素材示例-影視作品

- 因壓抑個人情緒而感到悶悶不樂
- 《腦筋急轉彎》
- 對於生命的意義與價值心生困惑、感到迷惘
- 《靈魂急轉彎》



情緒療癒素材示例-影視作品

- 因能力不足而感到灰心喪志
- 《阿甘正傳》
- 因能力不被認同而感到鬱卒
- 《動物方城市》



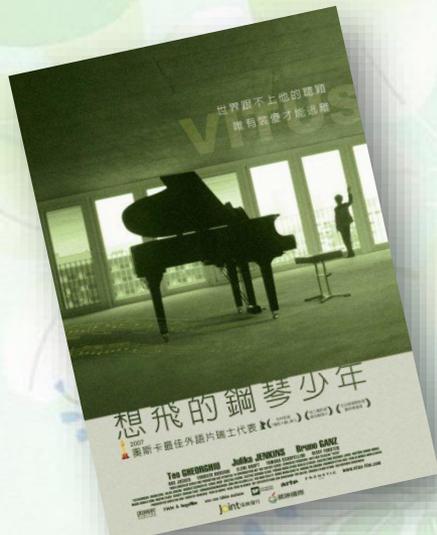
情緒療癒素材示例-影視作品

- 因家庭因素導致追求自我受挫而產生憤怒與不滿的情緒
— 《青春養成記》
- 因夢想不獲家人支持而感到沮喪
— 《可可夜總會》



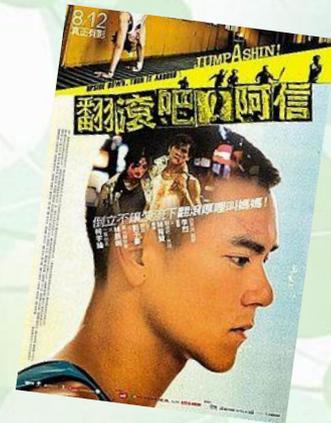
情緒療癒素材示例-影視作品

- 與父母價值觀不合而困擾
 - 《想飛的鋼琴少年》
- 因不願迎合世俗價值而困擾
 - 《卡特教頭》



情緒療癒素材示例-影視作品

- 面對沒有目標而衍生的苦悶煩躁情緒
- 《白日夢冒險王》
- 對人生感到迷惘
- 《解憂雜貨店》
- 《深夜加油站遇見蘇格拉底》
- 《翻滾吧！阿信》



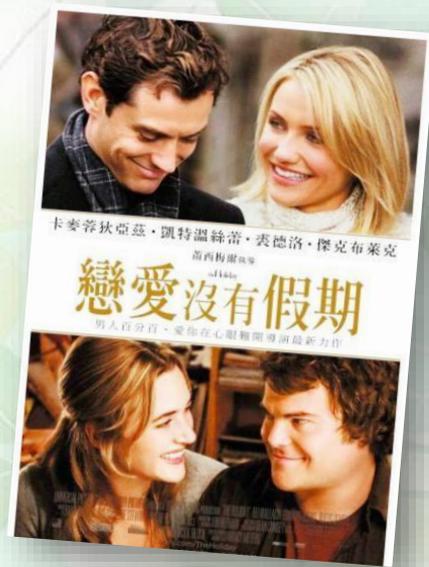
情緒療癒素材示例-影視作品

- 遭受男女朋友背叛而痛苦不堪
- 《失戀33天》
- 面對分手後的空虛與憤怒情緒
- 《戀夏500日》



情緒療癒素材示例-影視作品

- 因分手而感到恐懼不安，甚至對異性產生退縮感
- 《K歌情人》
- 面對因價值觀或性格不合等問題而分手之情傷
- 《戀愛沒有假期》



情緒療癒素材哪裡找？

- 專書書目

- 《從沉鬱到淡定：

- 大學生情緒療癒繪本解題書目》
(陳書梅，臺大出版中心，2014)

- 《圖書館書目療法服務指引》

- (陳書梅，國家圖書館，2022)



https://www.ncl.edu.tw/periodical_305_1103.html

情緒療癒素材哪裡找？

- 利用圖書館及文化機構資源
 - 國立臺灣大學學生事務處「安心小棧」
 - 國立臺灣大學總圖書館
 - 「輕閱讀區」
 - 「圖書館的幸福處方」療癒繪本展
 - 午後電影院「療癒你心」

情緒療癒素材哪裡找？

- 利用圖書館及文化機構資源
 - 國立臺灣大學社會科學院圖書館
 - 「讓陽光照進來—心靈療癒書房」
 - 國立清華大學南大校區圖書分館「心靈驛站」

國立臺灣大學學生事務處

「安心小棧」



臺灣大學

學生事務處
Office of Student Affairs, NTU

校安緊急聯絡電話
02-33669119

[關於本處](#) ▾ | [最新消息](#) | [★防疫措施公告★](#) | [服務資源](#) ▾ | [夢田深耕計畫\(輔導獎助\)](#) ▾ | [單位連結](#) ▾ | [安心小棧](#)

[首頁](#) / [主選單](#) / [安心小棧](#)

[關於本處](#) ▾

[最新消息](#)

[★防疫措施公告★](#)

[服務資源](#) ▾

[夢田深耕計畫\(輔導獎助\)](#) ▾

[單位連結](#) ▾

[安心小棧](#)

安心小棧



■ 我有點擔心自己，我可以如何幫忙自己？

當覺得自己心裡悶悶的...

- Brene Brown 脆弱的力量
- 壓力越大，越需要轉念 (臨床心理師 周品君)
- 西恩利亞貝洛克：為什麼在壓力下會表現失常以及如何避免
- 丹尼爾列維廷：知道自己處於壓力中時，如何保持冷靜？
- Kelly McGonigal：如何讓壓力成為你的朋友

我該如何處理情緒？

- 黛柏賈維斯：沒錯，我是癌症倖存者，但那不能定義我
- 如何在忙碌的生活中找到解決「情緒」的小撇步？ (臨床心理師 江佳蓉)



國立臺灣大學學生事務處

「安心小棧」

關於本處



最新消息

★防疫措施公告★

服務資源



夢田深耕計畫(輔導獎助)



單位連結



安心小棧

- 蓋伊溫奇：為何我們都需要情緒急救？
- 蓋伊溫奇：如何修復破碎的心？

教你重新認識情緒！

- 陳永儀：沒有「負面能量」是好事嗎？需要重新認識的「情緒反應
- 蘇珊大衛：情感勇氣的禮物和力量
- 每到冬天就心情鬱悶嗎？研究顯示這與神經傳導物質有關（臨床心理師 劉威麟）
- Helen M. Farrell：什麼是憂鬱？
- 珊德林休瑞德：你也可以長出新的腦細胞，方法在這裡
- 麗莎費德曼巴瑞特：你並非受情緒所擺佈 - 是你的大腦創造了你的情緒

書目療法專書

- 從沉鬱到淡定:大學生情緒療癒繪本解題書目

情緒療癒電影、小說、歌曲（陳書梅教授提供）

- 情緒療癒電影- 生涯發展困擾
- 情緒療癒電影- 失戀
- 情緒療癒小說- 學習問題、人際關係問題、家庭問題、感情問題、自我認同問題
- 專家教你挑對療傷情歌

當你需要陪伴的時候，請記得有我。

- 桑谷德爾：關注自己的心理健康並不可恥
- 米歇爾蘇利文：懂得尋求幫助是一種能力，而不是一個弱點

國立臺灣大學總圖書館 「輕閱讀區」



2021 年總圖「人生索書號」常設展

國立臺灣大學總圖書館

「圖書館的幸福處方」療癒繪本展網頁

國立臺灣大學圖書館
NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY
LIBRARY

102人 今日進館人次：: 回首頁 | 臺灣大學 | 網站地圖 | 站內搜尋 | 常見問題 | 行動版

館藏資源 ▾ 特色館藏 電子資源 ▾ 服務項目 ▾ 推廣活動 ▾ 關於本館 ▾ 捐募活動 ▾

「首頁」 >> 圖書館的幸福處方—療癒繪本展

書單下載 (excel檔案)

圖書館的幸福處方
療癒繪本展
2016/2/22-3/27
總圖書館1樓中廳

國立臺灣大學總圖書館 午後電影院「療癒你心」



AFTERNOON CINEMA
午後電影院
2016 03 療癒你心

主辦單位：臺大圖書館 推廣服務組 洽詢方式：(02)3366-4551 / tulce@ntu.edu.tw

★ 總圖書館B1國際會議廳 · 13:00準時開演 ★
★ ★ ★ 免報名、自由入座！歡迎踴躍觀賞 ★ ★ ★

<http://epaper.ntu.edu.tw/view.php?id=24266>

國立臺灣大學 社會科學院圖書館 「讓陽光照進來—心靈療癒書房」



2021 年社科圖「讓陽光照進來—心靈療癒書房」書目療法專區
之「友情·你我他」主題書展

國立清華大學圖書館

「心靈驛站」

心靈驛站讀書心情分享



國立清華大學
NATIONAL TSING HUA UNIVERSITY

關鍵字



首頁 / 一般圖書 / 心靈成長

擁抱。幾米著。



臺北市：大塊文化出版，2012

ISBN：9789862133408

🌿 內容簡介：

一個小男孩寄出一個包裹給在草原的獅子，原來那是一本關於擁抱的書。一開始獅子看著書中許多擁抱的圖畫，感到噁心與肉麻；卻因著好奇心不斷地繼續翻閱，慢慢找回心中那份擁抱的感動，再次擁抱身旁的動物們，重拾那份擁抱的感動。

🌿 心靈啟發：

☀️ 認同：

🌿 心靈啟發：

☀️ 認同：

隨著年紀的增長，我們逐漸忘記那份最單純的擁抱。讀者們能將自己投射為主角獅子，對於擁抱起初感到陌生甚至排斥，在經過不斷的促發後喚醒擁抱的感動；對於獅子的心路歷程產生認同感。

☀️ 淨化：

找回純真擁抱的過程中，或許會像獅子一樣不被接納；然而在灰心失望後，獅子更深層的面對內在過去的經驗，從心底深處找回擁抱人的力量與感動，將溫暖正向的情緒渲染給讀者們。

☀️ 領悟：

每個擁抱都閃耀著動人的秘密，哀傷與甜美互為指涉，失去與珍惜互相對照。「還記得上一次擁抱是多久以前的事呢？」在抗拒中引發好奇，在渴望裡尋覓自我；在那反覆思維過程中重新去搭建關於幸福的相信。去擁抱吧！也許就從擁抱自己開始，相信只要願意都能在擁抱裡得到溫暖。

情緒療癒素材哪裡找？

- 利用圖書館及文化機構資源
 - 高雄市立圖書館「心靈維他命」網頁
 - 臺中市立圖書館「閱讀解憂書房」書單

高雄市立圖書館 「心靈維他命」網頁



高雄市立圖書館
Kaohsiung Public Library

認識本館 最新消息 圖書館介紹 館藏查詢 讀者服務 政府公開資訊 主題網站

館藏查詢

- 館藏查詢
- 個人書房
- 總館主題書展
- 視障館藏目錄查詢
- 國小書閱網書單
- 國中愛閱網書單
- 心靈維他命書單**
 - 兒童心靈維他命
 - 中學生心靈維他命
 - 大學生心靈維他命
 - 樂齡心靈維他命

∴ 目前位置：首頁 > 館藏查詢 > 心靈維他命書單 > 中學生心靈維他命

[友善列印](#) [回上一頁](#)

中學生心靈維他命

這裡提供中學生情緒抒解書目彙單，歡迎借閱！
書單參考台大圖書資訊系陳書梅教授出版圖書從迷惘到堅定，所建議情緒療法書單，讓您在遭遇生活中大小事物時，透過敏銳的觀察和心靈對話，用睿智的人生智慧，找出情緒抒解的最佳方式。
書單出處
從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目。2018年，旺文社出版。

| 網站名稱 | 網站名稱 |
|------------|-----------------|
| * 中學生_自我認同 | * 中學生_負面情緒調適 |
| * 中學生_人際關係 | * 中學生_家庭壓力 |
| * 中學生_愛情關係 | * 中學生_生命成長與生涯發展 |

[社群分享](#)

臺中市立圖書館「閱讀解憂書房」 —情緒療癒書單

| 情緒療癒書單 | | | | | |
|--------|-------------|---------|------|------------|---------------|
| 序號 | 書名 | 作者 | 出版者 | 出版日期 | ISBN |
| 1 | 1000把大提琴的合奏 | 伊勢英子 | 遠流 | 2005/9/1 | 9789573255925 |
| 2 | 14招克服恐懼 | 全美文化 | 全美 | 2003/12/15 | 9789576023293 |
| 3 | Guji-Guji | 陳致元 | 信誼基金 | 2005/2/15 | 9789861610177 |
| 4 | Life幸福小舖 | 楠茂宣 | 幼獅文化 | 2016/12/12 | 9789864490608 |
| 5 | P.S.我愛妳 | 西西莉雅·艾亨 | 時報出版 | 2008/1/24 | 9789571347936 |
| 6 | 一片葉子落下來 | 李奧·巴斯卡力 | 高寶 | 2012/6/13 | 9789861857251 |

「閱讀解憂書房」中的情緒療癒書單

臺中市立圖書館「閱讀解憂書房」 —居家防疫心靈處方箋

| 居家防疫心靈處方箋 | |
|------------|--------------------|
| 類別 | 書名 |
| 書籍 / 心理自助書 | 力挺自己的12個練習 |
| | 心理韌性訓練 |
| | 心理醫師的傷心急救手冊 |
| | 決定你成功的不是情商·是逆商AQ |
| | 恢復力 (商周出版) |
| | 情緒重建 |
| | 就算明天將說再見·也要給今天的花澆水 |
| | 微復原力 |
| | 當焦慮來臨時 |
| | 解憂說話術 |
| | 對自己·也要學會放手 |
| | 憤怒療癒力 |
| | 撫慰人心的52個關鍵詞 |
| | 療癒·從感受情緒開始 |
| 闔黑情緒 | |
| 書籍 / 繪本 | 小水窪 (遠流出版) |
| | 不快樂的母牛 |
| | 月亮忘記了 |

「閱讀解憂書房」中的「居家防疫心靈處方箋」書單

情緒療癒素材哪裡找？

- 利用網路資源

- 社群網站/網路書店

- 中華民國圖書館學會

- 「閱讀與心理健康委員會」臉書粉絲專頁

- 博客來網路書店

「閱讀與心理健康」 臉書粉絲專頁



閱讀與心理健康
非牟利機構

已讚好 訊息

主頁 關於 相片 影片 更多

非牟利機構 · 臺北市

搜尋此專頁內的帖子

閱讀與心理健康 新增了 5 張相片。
6月21日 21:43 · 公開

書目療法種子教師培訓課程2016/6/15在國立臺灣師範大學圖書館進行第一週上課、分組討論與實務演練

<https://www.facebook.com/289723018041227/>

「閱讀與心理健康」

臉書粉絲專頁



閱讀與心理健康

9月8日20:59

這個週末就是中秋節了，小編先預祝大家中秋節快樂！不少人都會趁著連假和家人團聚，但身為子女、父母的我們，可能會因工作、求學等種種緣故，無法與摯愛的親友相聚，而感到落寞、沮喪。在這裡～不妨來閱讀小編為大家介紹的療癒系繪本《獅子與鳥》。

故事敘述獨居的主角獅子，救了一隻受傷而無法飛翔的小鳥，兩人一起生活、玩樂，相伴度過了寒冷的冬季。春天來臨時，痊癒的小鳥回到鳥群同伴身邊；獅子雖然捨不得，但也只能接受現實。起初，獅子因少了小鳥的陪伴，而感到孤單、寂寞，日子也不像以前那樣充滿樂趣。但隨時間過去，獅子如常地專注於工作和生活，因而漸漸放下心中的思念之情。到了深秋，獅子想起一年前救援的小鳥，在心中百感交集之際，卻發現小鳥飛回來和自己團聚，由此，兩人度過了一個溫暖的冬天。

從書中我們可以看到，獅子送別小鳥時，雖然心中不捨，但牠明白小鳥有自己的生活與歸屬，因而不強求留下；看到這裡，若同樣有思念親友，卻無法在重要節日相聚的讀者，能夠從中看見自己的樣子，因而覺得心有戚戚焉。

而看到小鳥離開後，獅子一人仍照常生活，我們除了能夠體會到牠的無奈，為牠感到心酸外，也服牠肯放下這段深摯友誼的心態；最後看到結局兩人重逢的畫面，既溫馨又感人，我們的心頭也禁跟著暖了起來～

或許你就像故事中的獅子或小鳥一樣，心中有想念之人卻未能與之團聚而感到失望、難過；但可以向獅子學習，儘管不時感到孤獨與失落，但仍需專注於手頭上的事物，努力過好每一刻，讓心回到當下的生活；並且相信將來有機緣時，彼此必定會有再相聚的一天，如此，便溺在負面的情緒漩渦中。



「閱讀與心理健康」 臉書粉絲專頁



閱讀與心理健康

11月8日 5:24 · 🌐

**陳書梅老師 療情傷歌曲系列 (1) **

本委員會主任委員—書目療法專家陳書梅教授，推薦趙詠華《我願賭服輸》——祝福為情傷所苦的朋友們，能如歌中所說，「學到放手與祝福」，「祝我們都幸福」！

<https://www.youtube.com/watch?v=SuS1OiEp6GA>



趙詠華 - 我願賭服輸

趙詠華，2015最新單曲，「我願賭服輸」詞/曲/製作/企劃：達一生 (Doc Eason) (台灣) 情傷固然痛苦，但愛情畢竟是場豪賭，若能願賭服輸，也算為自己留條退路，最後能祝彼此幸福… 一年將盡，忘了舊回憶，新的一年要找到新的自己… 編曲：林嶺

YOUTUBE.COM

25個讚 2則分享

➡ 分享

「閱讀與心理健康」 臉書粉絲專頁

臺灣大學圖書資訊學系 陳書梅教授 提供

防疫心靈處方箋 —情緒療癒繪本

一、防疫期間的負面情緒調適(1)

被困在家無所事事而感到無聊與鬱悶

📖 《小水窪》(遠流出版)

不知如何舒緩積壓於內心的負面情緒

📖 《小石頭的歌》(維京出版)

因負面思考而無法從憂鬱的情緒跳脫出來

📖 《不快樂的母牛》(上人文化出版)

因遭逢不順心的事情而不知道該如何排解情緒

📖 《別傷心，我會陪著你》
(大好書屋出版)

由於生活中的諸多不如意而積壓負面情緒

📖 《我只能為你畫一張小卡片》
(大塊文化出版)



閱讀與心理健康

2小時 · 🌐

...

臺灣的疫情舒緩了，大家也展開了「防疫新生活」—可以外出趴趴走，口罩也不再短缺；不過，全球的疫情依然嚴峻，未來仍充滿著許多不確定性，人們還是無法全然恢復昔日的平常生活；因此，臺灣民眾的心情，多少還是會有一些茫然不安。

疫情剛在臺灣蔓延、民眾都宅在家裡防疫時，書梅老師曾在2/21，發佈了「居家防疫心靈處方箋」。在現下的「後疫情時代」，書梅老師再針對民眾可能有的情緒困擾問題，包括負面情緒調適、家庭關係（如因居家時間增多，導致與家人摩擦；或見面的機會減少）、人際關係（遭受言語批評、歧視、排擠等）、對未來的茫然不安感（疫情不知何時結束，感覺前路茫茫）等四大面向，特別挑選了28本情緒療癒繪本，希望大家能透過療癒閱讀，安頓疫後的身心靈！

博客來網路書店

中文書籍分類

- 文學小說
- 溫馨/療癒小說

暢銷榜

縮小搜尋範圍

依出版日期搜尋

- 最近三個月
- 最近半年
- 最近一年
- 最近三年
- 三年以前

依價格帶搜尋

- 249元以下
- 250元~499元
- 500元~799元
- 800元以上



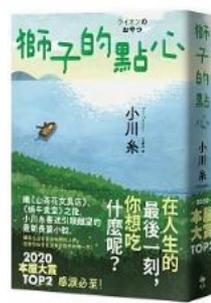
最後14堂星期二的課
【20週年紀念版】
作者：米奇·艾爾邦
優惠價：79折221元



在說出再見之前【百萬暢銷小說《在咖啡冷掉》
作者：川口俊和
優惠價：79折284元



成為讓別人快樂的人：母親留給我唯一重要的
作者：永松茂久
優惠價：79折269元



獅子的點心：2020本屋大賞TOP2！小川系全
作者：小川系
優惠價：79折284元



【博客來獨家限量】你好，這裡是記憶花店
作者：肆一
優惠價：79折300元

近期新書 共有336本

顯示模式



成為讓別人快樂的人：母親留給我唯一重要的東西
永松茂久，圓神，出版日期：2022-08-01

排序依 上市日期(新→)

優惠價：79折

放入購物車

結語

大學生可以運用書目療法，
選擇適合的情緒療癒素材，
進行療癒閱讀

結語

情緒療癒素材中的角色，
可以當我們另類的心靈導師，
帶領個人走出情緒低谷，
提升心理韌性，同時促進心理健康，
最終，邁向幸福人生！

感謝聆聽！

祝福大家

吃好睡好

頭好壯壯

平安健康