

國小兒童之情緒療癒閱讀

Emotional Healing Reading
for Elementary School Children

陳書梅

Su-may Chen

國立臺灣大學圖書資訊學系

Department of Library and Information Science

National Taiwan University

E-mail: synn@ntu.edu.tw

【摘要】

當代社會之科技與經濟高度發展，生活中的物質資源不虞匱乏，然而國小兒童常承受來自家庭、學校及同儕團體等之壓力，以致情緒困擾問題倍增。而當兒童遭遇種種情緒困擾問題時，除了尋求周遭如父母、師長等重要他人的幫助，或透過專業的心理輔導與諮商人員解決情緒問題之外，亦可藉由與個人情緒困擾相關之療癒性的閱讀素材，在閱讀過程中與書中角色產生共鳴，以此為個人的情緒找到出口，此即所謂的「療癒閱讀」或「書目療法」。爰此，筆者針對一般國小兒童常見之情緒困擾問題，如自我認同、惡劣情緒、同儕關係、霸凌、遭受他人誤解、家庭關係、失落與死亡等，參考相關書目與網路閱讀平台的讀者心得或書評，挑選數本適合兒童之情緒療癒閱讀素材，並擷取讀者閱讀心得或書評，繼而運用內容分析法，綜整讀者閱讀此等素材之認同、淨化、領悟的情緒療癒效用，藉供父母與師長參考，期收拋磚引玉之效。

【Abstract】

In this ever-changed modern society, elementary school children are often suffered from emotional disturbances because of their family, school and classmates. When children encounter emotional disturbances, they could look for support from the significant others around or from professional counselors.

Besides, elementary school children could also read emotional healing materials which are relevant to their problems. By doing so, they might find a vent tube for their negative emotions, and further, learn how to deal with their problems. This is the so-called “healing reading” or “bibliotherapy”. Books and information resources can lead children to the doing of rightful behavior similar to the characters’ reaction in books. Thus, the author searched annotated bibliotherapy and book reviews on the Internet and employed content analysis to select several emotional healing reading materials related to the issue of self-identity, negative emotions, peer relationship, bullying, family relationship, loss and death, etc. In doing so, this article aims to provide parents and teachers some references while selecting emotional healing materials for elementary school children.

關鍵詞：療癒閱讀、書目療法、情緒療癒、國小兒童

keyword: Healing reading, Bibliotherapy, Emotional healing, Elementary school children

壹、前言

當代社會物質文明發達，科技與經濟高度發展，使兒童得以在生活不虞匱乏的環境中成長，然而現今國小兒童卻常因心理需求未獲得滿足，以致情緒困擾問題倍增。根據教育部 90 至 100 學年度的統計資料顯示，近五年來臺灣地區國小兒童情緒障礙問題逐年攀升，至民國 100 學年度已達 2865 人（教育部，2012）。財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會之「兒少心聲調查報告」（李祖翔，2011）亦發現，國小五年級到國中三年級的學生中，高達七成二自覺健康狀況不佳，且常為失眠、情緒不穩等問題所困擾，而其中更有百分之七點八覺得人生無意義。事實上，由於生活環境的複雜度增加，現今的國小兒童面臨許多壓力源與情緒困擾問題，並因此產生恐懼、煩躁、緊張、不安等諸多負面情緒，此乃一嚴重的警訊，值得吾人關切。

貳、兒童情緒困擾問題與療癒閱讀

根據中華民國國民教育法規定，所謂的國小兒童係指六至十二歲的適齡學童。相關文獻 (Donaldson, Prinstein, Danovsky, & Spirito, 2000) 指出，國小兒童的主要活動場域為學校與家庭，因此其所遭受之壓力主要來自家庭、學校與同儕團體。而楊靜宜與李麗日 (2010) 二人綜合多位學者的研究，將國小兒童的生活壓力源歸類為以下四種類型：(1) 家庭壓力：如父母管教嚴格、家人親族罹患疾病等；(2) 學校壓力：包括學業問題、同儕相處與師生關係造成的壓力；(3) 自我壓力：壓力源來自兒童本身，如個人健康情形、自我認知等問題；(4) 環境壓力：兒童受到自然環境和社會環境影響所產生的壓力。而國小兒童遭遇生活壓力時，可能會因此產生情緒困擾，如對外表缺乏自信而覺得自卑、不滿自己家庭狀況而感到怨懟、遭受霸凌產生氣憤無助的情緒，或因親友過世而感到傷心難過等。楊靜宜與李麗日 (2010) 更進一步指出，倘若國小兒童無法解決壓力所造成的情緒困擾問題，則可能危及其身心健康，並會引發諸多負面行為，實需周遭親人與師長的協助。

然而相關研究 (Harris, Donnelly, Guz, & Pitt-Watson, 1986) 指出，兒童因害怕被投以異樣眼光，可能會傾向隱藏個人情緒困擾問題而不願求助他人。事實上，當兒童遭遇種種情緒困擾問題時，除了尋求周遭如父母、師長等重要他人之幫助，或透過專業的心理輔導與諮商人員解決情緒問題以外，國小兒童亦可藉由閱讀與自身情緒困擾問題相關之圖書資訊資源，在閱讀過程中與文本互動進而產生共鳴，並為個人的情緒找到出口，使心情恢復到恬然安適的狀態，同時亦使其能夠務實地面對個人之情緒困擾問題，此即為「療癒閱讀」 (healing reading) 或「書目療法」 (bibliotherapy) 精神之所在。

所謂的閱讀，乃是個人與任何形式載體的資訊資源交流之活動，而閱讀具有「增智」、「娛心」、「怡情」及「養性」等功能。透過閱讀，不僅能增進個人的知識與智慧，亦可滿足其愉悅性與療癒性的需求，對國小兒童而言亦是如此。閱讀除了可滿足兒童知識性與娛樂性的需求外，尚能使其放鬆心情、解決心理困擾問題或陶冶當事人之性情。而療癒閱讀則係以適當之圖書資訊資源作為素材，以閱讀作為個人情緒療癒 (emotional healing) 的方式。除了可藉此加強兒童的

自主性、自我動力以及遭遇挫折後的自我復原力（resilience）之外，亦能以此協助兒童改變態度或行為，並促進其身心之健全發展。

詳言之，當國小兒童閱讀具有情緒療癒效用的素材時，素材中的許多角色人物可以成為其無形的重要他人，透過故事情節的描述，兒童對照角色人物的遭遇與自身的實際境遇，且可參考故事主角面對問題的方法，進而發展出個人的應對策略，並以此解決自身的心理困擾問題（Bodart, 2006; Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005; Pardeck, 1994）。而閱讀具情緒療癒效用的素材時，國小兒童首先需要認同故事角色的經歷與感受，並將之與自身的遭遇或經驗連結，進而對角色的想法與情緒產生共鳴，此即為「認同」（identification）作用（Brewster, 2008; Morawski, 1997）；產生認同感後，兒童的心情即隨著角色的遭遇而起伏變化，藉此釋放個人情緒，使情緒漸趨穩定，如此，可達到情緒「淨化」（catharsis）之功效（Doll & Doll, 1997; Sullivan & Strang, 2002/2003）；最後，國小兒童透過閱讀故事內容而有所「領悟」（insight），並學到新的觀念與作法，進而得以解決生活中的情緒困擾問題（Canfield, 1990; Lu, 2005）。

參、兒童情緒療癒閱讀素材示例

療癒閱讀是解決兒童情緒困擾問題的輔助性方法之一，而具情緒療癒效用的閱讀素材，能使國小兒童獲得資訊、增進知識，並具有教育、淨化心靈及啟發心智等功能。且面對較為敏感的情緒困擾問題時，透過療癒性素材之閱讀，兒童較不易衍生焦慮的情緒或產生負面效應（Corr, 2003/2004）。而相關文獻（施常花，1988；陳書梅，2008；Baruchson-Arbib, 1996; Hynes & Hynes-Berry, 1986）指出，情緒療癒閱讀可運用的素材並不侷限於狹義的紙本圖書，而係涵括圖書資料與非書資料，如：小說、繪本、童話、傳記、短篇故事、音樂、電影等，皆為進行療癒閱讀時可運用的素材。然而，並非任何素材皆適合遭遇情緒困擾問題之兒童。故在選擇療癒素材時，除了需考慮兒童個人的因素，如閱讀興趣、閱讀能力、以及年齡等，亦應針對當事人在該時期的情緒困擾問題類型，選擇相對應的素材。此外，亦需注意該素材的內容特性，並關注兒童閱讀素材的情緒反應以及後續的影響。

由上述可知，具情緒療癒效用之圖書資訊資源實可扮演國小兒童與父母師長之間的中介角色，故吾人應鼓勵國小兒童閱讀療癒性的素材，藉由故事情境，引導兒童讀者學習素材中相關角色人物的正向行為，從而能採取理性的方式面對個人之情緒困擾問題。爰此，筆者乃針對一般國小兒童常見之情緒困擾問題，如自我認同、惡劣情緒、同儕關係、霸凌、遭受他人誤解、家庭關係、失落與死亡等，參考相關的兒童閱讀書目與網路閱讀平台，例如《兒童情緒療癒繪本解題書目》（陳書梅，2009），從中挑選數本適合兒童之情緒療癒閱讀素材，並擷取讀者閱讀心得或書評，繼而運用內容分析法，綜整讀者閱讀此等素材之認同、淨化、領悟的情緒療癒效用，藉供父母與師長參考，期收拋磚引玉之效。以下依序分別敘述之。

一、自我認同問題

國小兒童若因自我認同感較低，或因欣羨他人而產生低落情緒時，則可嘗試閱讀繪本《小豬不會飛！》（科特，2004）。該書主角小豬認為自己的生活不如他人，於是一心想成為其他動物，卻屢試屢敗，進而產生挫敗感，但小豬最後終於明白欣賞自己與做自己的重要。自我認同感低的國小兒童在閱讀此繪本時，能夠體會小豬自覺不如他人的鬱悶感，並在小豬嘗試模仿他人卻不斷失敗時，感到心有戚戚焉。而當小豬最終能接受自己並快樂地和豬同伴們在爛泥巴中打滾時，兒童會隨之洋溢出快樂的情緒。藉由書中小豬對於自我認知的轉變與體悟，兒童可建立正向自我概念與自信心。

另一方面，在與同儕比較時，兒童可能會因個人外貌而產生自卑感，並因此封閉自己，造成人際關係的疏離，使個人情緒更加低落。有相似問題的國小兒童，可嘗試閱讀小說《苦澀巧克力》（裴斯勒，2004）。本書主角艾芳因身材肥胖而缺乏自信，自卑感導致其與同學關係疏遠，但艾芳勇敢地替班級爭取權益而獲得同儕肯定，最終得以重拾自信。當看到書中因外貌而對自己失去信心的主角，有相似心境的兒童讀者會聯想到因為不滿意外貌而產生自卑感的自己；接著，閱讀到艾芳為此而怯於與同學接觸，並在情緒低落時用食物來填補空虛心靈的情節時，則會讓兒童讀者察覺到，自己與艾芳一樣，抱持悲觀想法且自暴自棄；最後，

艾芳獲得同儕的讚賞與肯定，同時也喚醒了兒童的自信心。艾芳的故事讓兒童讀者體會到，只要能發揮自身的優點，並將之貢獻於他人，即能贏得眾人的肯定並建立自信。

二、惡劣情緒

由於情緒管理能力未臻純熟，國小兒童常不知如何處理惡劣的情緒，甚至將之發洩至旁人身上，並希望藉此受到關注。繪本《壞心情！》（培茲，2007）可協助有類似情況的兒童讀者。在此繪本中，情緒不佳的獾希望引起他人注意，而對動物同伴們怒言相向。當獾的怒氣漸消時，其發現先前的惡劣舉動已引起他人的不滿，於是誠摯地向大家道歉，並得到原諒。處於壞心情的兒童能夠體會書中主角獾內心的怒火，並對獾散播壞情緒藉以引起他人注意的舉動感到認同。獾宣洩情緒的舉動似乎幫兒童讀者吐了一口惡氣，但隨之而來的後果則讓讀者替獾感到擔心與難堪。最後，看到繪本中的動物們對獾的諒解，以及大家重新和好後所帶來之歡樂氣氛，亦能感染讀者的心情。從獾的遭遇中，兒童讀者可以得知，當心情不佳時，應採取適當的方式，如轉移注意力或是與他人良性地溝通，如此方能幫助個人揮別惡劣的情緒。

三、同儕關係

當兒童開始學校生活時，處理同儕關係即成為重要的課題。國小兒童在與不同背景的同學相處時，往往會因價值觀或其他外在條件的差異而產生隔閡感。此時，閱讀繪本《阿迪與朱莉》（陳致元，2006）可引導國小兒童敞開心胸，了解他人。此繪本的兩位主角獅子阿迪以及兔子朱莉，因各自生長在不同的環境而產生心理上的鴻溝，但經過相處與溝通後，牠們成為了好朋友。現實生活中的國小兒童和故事主角一樣，有時會因外貌或家庭背景的差異，而導致彼此的猜忌與不相往來。當兒童讀者看見書中素有天敵關係的獅子與兔子相遇時，會為兩者的關係感到擔憂。然而隨著兩位主角的相互瞭解與合作，讀者的緊張情緒也會因此放鬆。成為好朋友的阿迪與朱莉能使兒童讀者明白，若能拋開偏見，誠懇地去了解他人，即能建立一段真誠的友誼。

四、霸凌問題

近年來，國小兒童的霸凌問題嚴重，除了約束霸凌者之外，輔導被害者氣憤無助的心情亦是相當重要的工作，繪本《把帽子還給我》（梅田俊作，2003）即適合作為遭受霸凌兒童的情緒輔導素材。繪本中，小男孩主角時常戴著毛線帽遮掩頭上的禿疤而被同學嘲笑。小男孩原本因此感到自卑，但在得知疤痕乃是奶奶拚命保護自己的印記後，便鼓起勇氣對抗霸凌者，並贏得了大家的友誼與尊敬。曾經被欺負或遭受霸凌的兒童對小男孩的經歷能感同身受。而書中主角對惡霸同學既害怕又羨慕的複雜心理狀態，也非常貼近部分遭受霸凌兒童讀者內心的想法。在此繪本中，霸凌者傷人的話語和惡作劇行為，亦勾起讀者往昔沮喪又無助的情緒，但最終主角的成功反擊則會帶給兒童讀者希望與力量，並能從中領悟到自助人助的道理，同時亦激起個人勇於嘗試挑戰的勇氣與自信。

五、遭受他人誤解

此外，當國小兒童遭遇到大人的誤會且辯解無效時，則可能會導致兒童產生忿忿不平的情緒，長時間的積鬱甚至會影響個人身心之健全發展。對於擁有類似心理困擾的國小兒童適合閱讀日本作家大石真所著的故事書《巧克力戰爭》（大石真，2004）。書中兩位主角遭到大人的誤會，無論如何解釋大人都不予採信，於是兩人便展開一場抗爭行動，最終大人們願意認錯，兩位主角也終於獲得清白。曾遭到大人誤解的兒童讀到主角的遭遇時，彷彿置身於故事中；同時，當主角蒙受不白之冤時，會引發讀者的同情和憤慨之感；而隨著故事情節的鋪陳，真相逐漸大白後，兒童讀者的不平之氣則可隨之釋放，並從兩位主角遭遇挫折時的積極作為，學習到正向溝通的重要性。

六、家庭關係

接觸到家庭以外的世界後，兒童會開始產生比較心態。對於不滿現狀的國小兒童而言，會因欣羨他人而對自己的家庭產生怨懟情緒，電影《小太陽的願望》（Dayton & Faris, 2007）即是描述類似情境，適合有此種情緒困擾問題之兒童觀賞。電影中的十五歲男孩胡佛一直無法認同自己異於常人的家庭，直到全家人開

始幫助妹妹參加選美比賽，一起經歷許多挫折與失落之後，家人最終學會相互扶持與信任。此部電影採用平實幽默的手法，描繪主角胡佛與家人間的互動，讓兒童能夠融入電影情節當中，一家人溫情與疏離交織的故事更讓觀賞者隨著劇情又哭又笑。從溫馨動人的結局中，使國小兒童得以明白，家人雖然不盡是完美的，但家庭永遠是最好的避風港，因而會更加珍惜自己的家人。

另外，當兒童對家人提出要求遭拒絕而感到鬱悶時，則可嘗試閱讀繪本《我要大蜥蜴》（歐洛夫，2005）。該書描述主角阿力想養大蜥蜴寶寶當寵物，但媽媽不准，於是母子兩人透過紙條展開溝通；最後媽媽確定阿力會負起照顧的責任，乃同意阿力養大蜥蜴。對國小兒童而言，不少人皆有渴望買新玩具或養寵物，但遭到父母或家人拒絕的經驗。讀到書中主角百般請求並努力說服媽媽的過程，兒童能理解阿力的心情並與之產生共鳴；而在看到阿力和媽媽逗趣的筆戰時，兒童讀者能化解原本的鬱悶情緒；最後，主角獲准飼養大蜥蜴寶寶，其歡欣鼓舞的模樣感染了讀者，使兒童獲得情緒上的滿足與療癒。此外，兒童讀者亦能理解到，父母或家人不答應其要求，可能係有許多理由與擔憂，自己應該向阿力看齊，好好地與父母溝通使之安心，同時也能反省自己提出的請求是否合理。

七、失落與死亡問題

在國小階段，死亡的議題對兒童而言較為陌生，倘若遭遇長輩逝世，國小兒童可能會產生不解與困惑的情緒，並衍生失落與哀傷之感，此時可讓國小兒童閱讀繪本《獾的禮物》（巴蕾，1997）。繪本中的動物們因獾年邁去世而感到傷心不已，但當動物們聚在一起回想，並談論起獾生前與大家相處的種種時，牠們發現獾始終活在大家的心中，因而對獾的離去漸漸感到釋懷。在此書中，動物們表現出的不捨與傷心之情，勾起國小兒童類似的回憶與感受，而當動物們漸漸地接受獾離世的事實並重拾往昔的笑容時，兒童讀者除了為動物們感到開心外，同時亦舒緩了自己的難過情緒。在該繪本中，動物們從失去獾的悲痛中站起來，並且樂觀地展開新生活的態度，不僅感動了讀者，亦能勉勵兒童們忘卻悲傷，重新振作，勇敢地迎向未來。

肆、結語

當今臺灣面臨少子化的社會趨勢，國小兒童須承受更多來自父母、師長的期許，加上社會問題層出不窮，使兒童遭遇更多生活中的壓力。對於身心尚未發展成熟的國小兒童而言，實需吾人協助其面對情緒困擾問題，並培養解決問題的能力，否則易對兒童之心智發展與身心健康造成負面影響。為了促進其身心健康並培養良好的挫折復原能力，父母師長們可依兒童身心發展之需求，選擇適切的情緒療癒素材，引導其進行療癒閱讀。如此，一方面能夠使兒童勇敢地面對情緒困擾問題，進而思考解決之道，一方面亦可使彼此的關係更加緊密。

此外，國小閱讀教育亦可著力於情緒療癒閱讀觀念的推廣。師長們可引導兒童了解閱讀所具有之情緒療癒效用，進而使兒童於遭受情緒困擾問題時，能善用圖書資訊資源，並將之作為日常生活中舒緩身心壓力與解決情緒困擾問題的方法。而國小教育單位為兒童蒐集情緒療癒閱讀素材時，則宜注意是否符合兒童之閱讀興趣與能力，如此，方能使國小兒童體會閱讀的樂趣，並養成主動閱讀療癒性素材的習慣。總言之，透過情緒療癒閱讀，可協助國小兒童獲得情緒上的紓解，並藉此度過其身心發展的困頓時期，從而得以維持與促進兒童個人之身心健康。

參考書目

1. 大石真 (Oishi, M.) (2004)。巧克力戰爭 (*Chocolate senso*) (陳珊瑚譯)。臺北市：小魯文化。（原作 1965 年出版）
2. 巴蕾 (Varley, S.) (1997)。獾的禮物 (*Badger's parting gifts*) (林真美譯)。臺北市：遠流。（原作 1984 年出版）
3. 李祖翔 (2011 年 11 月 10 日)。失眠憂霸凌：小五到國三生吐心聲。人間福報。
上網日期：2012 年 9 月 15 日，取自：<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=243697>
4. 施常花 (1988)。臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究。臺南市：復文。
5. 科特 (Cort, B.) (2004)。小豬不會飛！ (*Pigs can't fly!*) (林良譯)。臺北市：

- 小魯文化。(原作 2002 年出版)
6. 培茲(Petz, M.) (2007)。壞心情！(Der Dachs hat heute schlechte Laune!) ,(沙永玲譯)。臺北市：小魯文化。(原作 2004 年出版)
 7. 教育部 (2012)。特殊教育。上網日期：2012 年 9 月 15 日，取自：http://www.edu.tw/secretary/content.aspx?site_content_sn=21144
 8. 梅田俊作(Umeda, S.) (2003)。把帽子還給我(Kaeshiteyo, boku no boshi) (林文茜譯)。臺北市：小魯文化。(原作 2002 年出版)
 9. 陳致元 (2006)。阿迪和朱莉。新竹市：和英文化。
 10. 陳書梅 (2008)。圖書館與書目療法服務。大學圖書館, 12 (2), 15-41。
 11. 陳書梅 (2009)。兒童情緒療癒繪本解題書目。臺北市：臺大出版中心。
 12. 楊靜宜、李麗日 (2010)。國小兒童生活壓力與情緒管理之相關研究。區域與社會發展研究, 1, 65-101。
 13. 裴斯勒(Pressler, M.) (2004)。苦澀巧克力(Bitterschokolade) (李紫蓉譯)。臺北市：台灣東方。(原作 1980 年出版)
 14. 歐洛夫(Orloff, K. K.) (2005)。我要大蜥蜴(I wanna iguana)(沙永玲譯)。臺北市：小魯。(原作 2004 年出版)
 15. Baruchson-Arbib, S. (1996). *Social information science: Love health and the information society*. Brighton: Sussex Academic.
 16. Bodart, J. R. (2006). Books that help, books that heal: Dealing with controversy in YA literature. *Young Adult Library Services*, 5 (1), 31-34.
 17. Brewster, L. (2008). Medicine for the soul. *Public Library Journal*, 23 (2), 5-11.
 18. Canfield, D. (1990). Talking books as bibliotherapy for the elderly, disabled person. *Illinois Libraries*, 72 (4), 328-330.
 19. Corr, C. A. (2003/2004). Bereavement, grief, and mourning in death-related literature for children. *Omega*, 48 (4), 337-363.
 20. Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

21. Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry, 70* (3), 351-359.
22. Harris, P. L., Donnelly, K., Guz, G. R., & Pitt-Watson, R. (1986). Children's understanding of the distinction between real and apparent emotion. *Child Development, 57*, 895-909
23. Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International, 26* (5), 563-580.
24. Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. (1986). Bibliotherapy: The interactive process. Boulder, CO : Westview.
25. Lu, Y.-L. (2005). *How children's librarians help children cope with daily life : An enhanced readers' advisory service*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.
26. Morawski, C. (1997). A role for bibliotherapy in teacher education. *Reading Horizons, 37* (3), 243-260.
27. Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence, 29* (114), 421-427.
28. Sullivan, A. K., & Strang, H. R. (2002/2003, Winter). Bibliotherapy in the classroom: Using literature to promote the development of emotional intelligence. *Children Education, 79* (2), 74-80.
29. Dayton, J., & Faris, V. (導演) (2007)。小太陽的願望【錄影資料】。臺北市：得利影視。