

# 困惑於生涯發展目標不明的大學生 之情緒療癒素材探討 —以電影《白日夢冒險王》為例

Exploring Materials Facilitating Emotional Healing  
for College Students Dealing with Uncertainty in  
Career Development—Using “The Secret Life of  
Walter Mitty” as an Example

陳書梅

Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系教授

Department of Library and Information Science

National Taiwan University

Email : synn@ntu.edu.tw

## 【摘要】

「未來生涯發展」係大學生壓力源之首。而身為圖像閱讀世代的大學生，常藉由觀賞電影紓解壓力與負面情緒。有鑑於此，筆者乃運用內容分析法，分析網路上與生涯發展主題相關的電影簡介及網友的觀後心得，得知電影《白日夢冒險王》能激勵觀影者勇敢追尋人生夢想與個人未來的生涯發展方向，獲得許多網友的推薦。之後，筆者透過人脈關係，邀請一名因生涯發展目標不明而衍生徬徨、迷惘等負面情緒的二年級女大學生，觀賞本片，並對其進行半結構式深度訪談。研究結果顯示，此部電影能使受訪者獲得認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，最終得以勇敢面對現實、積極探索個人生涯目標。準此，大學生因生涯發展目標不明而感到困擾時，可透過觀賞電影《白日夢冒險王》，舒緩負面情緒；同時，大學院校導師、任課教師或心理輔導中心之專業老師，亦可運用此部電影為媒介輔導學生；

而無論大學圖書館或公共圖書館，皆可將此片納入電影館藏資源，並舉辦電影讀書會與座談會，以嘉惠更多困惑於生涯發展目標不明的當事者。

## 【Abstract】

When emotionally disturbed, some students watch movies to relieve their negative emotions. Movie therapy functions by assisting emotionally disturbed subjects to recover from unpleasant moods through the use of appropriate movies. Career development is the most critical cause of stress for college students. Using the content analysis method for analyzing the introductory passages of movies related to career development and user reviews, this study determined that *The Secret Life of Walter Mitty* is highly recommended by viewers because it inspires them to chase their dreams and career development. Therefore, this study invited a second-year female college student who was unsure of her career development and experiencing related negative emotions to watch this movie; subsequently, a semi-structured in-depth interview was conducted with her. The research findings show that the student identified with this movie and experienced an emotional healing effect of identification, catharsis and insight. Ultimately, the student was emboldened to face her current circumstances and actively explored her career goals. This study suggests university libraries to include this movie in their collection and collaborate with career counselling units of their universities to organize film screenings and forums, therefore assisting students who are anxious over their career prospects and plans.

**關鍵詞：**電影療法、情緒療癒、生涯發展、大學生、書目療法

**Keywords:** Movie Therapy, Cinema Therapy, Emotional Healing, Career Development, Undergraduate, Bibliotherapy

## 壹、大學生的生涯發展困擾

大學生正處於探索職業方向、具體實現生涯目標的階段，其往往在進行自我探索時，會對未來的生涯發展感到困惑；而種種生涯阻隔因素，如志向與就讀科系不合、學非所用等，皆可能導致當事者產生猶豫未決、擔心不安、缺乏信心等情緒反應，並阻礙個人之生涯發展行動（金樹人、林清山、田秀蘭，1989；洪菁苑，2014；袁志晃，2002；彭漣漪，2014）。

財團法人董氏基金會（2008）針對大學生憂鬱情緒的調查發現，「未來生涯發展」乃是大學生壓力源之首。另外，相關的調查研究發現，將近一半的大學生不確定目前就讀的科系，是否與個人的興趣與能力相符，且彼等對畢業後的生涯發展定向，亦感到惘然（張慈宜、陳曉郁，2009）。因此，大學生如何面對在生涯發展過程中的不確定感，實為個人成就夢想的重要關鍵。吾人可如何協助大學生覺知個人的生涯發展定向，避免因生涯發展目標不明而衍生情緒困擾，是值得思考的議題。

## 貳、電影療法的基本概念

過往研究顯示，部分大學生在遭遇挫折與不如意事件時，會藉由圖書、電影及音樂等媒材，自我調適內心之負面情緒與壓力，並獲得解決問題的方法，進而能以積極進取的態度面對情緒困擾問題（王春展、潘婉瑜，2006；江文慈，2004；陳書梅、洪新柔，2012；財團法人董氏基金會，2008；Morawski & Gilbert, 2000）。此種藉由閱讀適宜之圖書資訊資源，以舒緩負面情緒，從而引發內在之挫折復原力（resilience），協助個人走過生命中的困頓時刻，並得以重新振作的方法，即為「書目療法」（bibliotherapy）之運用（陳書梅，2009，2014；Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005）。其中，以電影為書目療法媒材者，則稱為「電影療法」（movie therapy, cinema therapy）（Albertson, 2016; Hesley &

Hesley, 2001; Solomon, 1995, 2001)。在國外，運用電影作為舒緩負面情緒的管道，已日漸成為一項趨勢（Portadin, 2006）；而採用電影作為心理治療的輔助媒介，業已得到「英國皇家精神科醫學院」（Royal College of Psychiatrists）認可（Solomon, 2001; Wooder, 2008）。

事實上，電影療法是書目療法的一環，其概念、目標、以及對當事者產生「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）、「領悟」（insight）的情緒療癒（emotional healing）機制，與書目療法原理相同，是為其理論之延伸應用（Hesley & Hesley, 2001; Wolz, 2005; Wooder, 2008）。詳言之，電影療法情緒療癒過程中的認同作用，係指遭遇情緒困擾問題的當事者，透過觀賞與個人經歷相似的電影素材，由電影故事內容照見個人的情緒困擾問題，或對與自身有共同之處的電影角色產生移情作用，因此引發認同感（Karlinsky, 2003; Wedding, Boyd, & Niemiec, 2005）。而淨化作用，乃是當事者的情緒隨著故事情節的發展或角色的心情起伏，從而宣洩個人原本的負面情緒（Wolz, 2010）；至於領悟作用，則是指影觀者參考電影中角色人物處理問題的方式，獲得新的想法，同時，對如何改善自身困境有所啟發（Gregerson, 2010; Wolz, 2005）。倘若個人在觀賞電影後，達致上述三種心理狀態，終而找回面對困境的能量，則該影片係對當事者具有情緒療癒效用的素材。

### **參、以電影《白日夢冒險王》，協助因生涯發展目標不明而苦惱的大學生**

電影兼具視覺、聽覺的聲光效果，觀賞所耗費的時間較閱讀圖書少，故當今許多圖像閱讀世代的年輕人，偏好觀賞電影（Peake, 2004）。準此，當大學生因生涯發展目標不明，而衍生徬徨、焦慮、不確定感等諸多負面情緒時，亦可嘗試觀賞主題與生涯發展相關的電影，以協助個人面對

此等情緒困擾問題，從而思考如何決定生涯發展方向。但面對龐大的電影資料量及個別電影情節之複雜性，尋得與個人情緒困擾問題相對應的電影素材實非易事（Hesley & Hesley, 2001）。因此，如何選擇情緒療癒電影素材，乃是值得探究的議題。

筆者經由 Google 檢索，初步發現有不少主題與生涯發展相關的電影。因此，筆者先蒐集網路觀影心得，繼而運用內容分析法（content analysis），依據電影療法之情緒療癒機制，即認同、淨化、領悟三種心理狀態，分析網友心得中所述的電影觀後感內容，是否觸及上述三種心理歷程。內容分析法係將資料簡化的一種研究方法，其透過系統化的方式，並以客觀的態度詮釋與分析文件資料，從而將內容歸納為不同類別；再進一步進行編碼，以得知文件的意涵（Weber, 1985）。分析結果發現，電影《白日夢冒險王》（The Secret Life of Walter Mitty），即在探討生涯發展目標不明的議題，且對網友具有情緒療癒效用。

《白日夢冒險王》本為詹姆斯瑟伯（James Thurber）在 1939 年，刊登於美國紐約時報的短篇小說，其在 1947 年已改編為電影。2013 年，由好萊塢知名演員班史提勒（Ben Stiller）執導並飾演主角。本片獲選為美國國家電影評論協會（The National Board of Review of Motion Pictures）2013 年十大電影；且獲得多個電影獎項的提名，包括土星獎（Saturn Awards）最佳奇幻電影、紐約電影節最佳電影等。《白日夢冒險王》在 2013 年 12 月於臺灣上映時，十分賣座，其創下連續四週的臺北票房冠軍，全國票房累計超過新臺幣一億元（維基百科，2016）。以下敘述《白日夢冒險王》之主要劇情內容，同時分析本片可如何使受訪大學生與網友，勇於面對個人的生涯發展問題。

## 一、電影《白日夢冒險王》劇情介紹

電影《白日夢冒險王》之主角，42 歲的 Walter 是美國雜誌《Life》底片部門的經理，已在工作崗位上 16 年。平日裡，Walter 是個常作著白日夢，幻想自己無所不能的普通上班族。但在數位化浪潮下，雜誌公司進行部門縮編與兼併，Walter 面臨隨時會被裁員的窘境。在此同時，主角發現，與公司長期合作的攝影師 Sean 寄來的膠卷中，被指定作為最後一期紙本雜誌封面之底片不見了。Walter 雖設法聯繫 Sean，然對方因拍攝工作需要而去向不明，導致其深陷焦慮、不安與混亂當中。

後來，在同事建議下，平日生活中只是上班、未曾出遠門的 Walter，決定根據 Sean 其他照片上顯示的拍照地點，前往大部分位於北極圈內的格陵蘭尋找對方，以詢問其是否知道底片下落。而面對可能困難重重的未知旅程，Walter 最初感到十分膽怯，但憑著昔日作白日夢的豐富想像力，終鼓起勇氣踏上旅程。過程中，主角屢次與 Sean 失之交臂，結果只得應公司要求返回紐約。之後，Walter 向家人傾訴此段徒勞無功的經歷，並憤而丟棄 Sean 所贈的錢包。此時，母親告知主角，Sean 曾經造訪以及其目前去向，Walter 乃再度展開尋人之旅。在遇見 Sean 後，主角獲知底片放在被自己丟棄的錢包中，對此其感到十分失落，遂結束旅程返家。

Walter 返家後，發現母親撿拾了 Sean 贈送的錢包。主角終於尋回底片，且及時將之刊登在雜誌封面上。最後，Walter 雖仍遭到公司裁員，但其亦發現此張封面照片的主角，正是專注於工作中的自己。由此，Walter 體悟到，人生風景裡最美的是自己；另一方面，經歷上述一番冒險後，Walter 再度回歸到日常生活，並發現此段旅程豐富了自己的人生；同時，其更深刻感覺到，往後應多給予自己嘗試與改變的機會。

## 二、電影《白日夢冒險王》對觀影者的情緒療癒效用分析

電影療法相關部落格（Dc Counseling & Psychotherapy Center, 2014; Elin, 2013）指出，《白日夢冒險王》是一部可激勵人勇於追求夢想的影片。本片主角覺得自己的上班族生活一成不變、一事無成；此等電影故事背景，傳達出一般上班族的普世苦悶，且此與不知如何決定生涯發展目標，進而產生徬徨、焦慮、無力感等負面情緒的大學生族群情況相似。爰此，筆者乃以《白日夢冒險王》為媒介，針對一位與本片主角所面臨的境況相近之大學生，進行探索性的質化研究，期能了解此片是否適合作為大學生的情緒療癒素材。

詳言之，筆者於 2014 年 7 月中旬，透過人脈關係，邀請一位因生涯發展目標不明而衍生徬徨、迷惘等負面情緒，且喜愛觀賞電影之臺灣大學二年級女大學生，於約定的地點觀賞《白日夢冒險王》DVD；四天後，對其展開一對一、面對面的半結構深度訪談，時間為一小時。訪談中，筆者先請受訪者具體敘述個人生涯發展方面的情緒困擾問題；然後，根據事先依電影療法理論中情緒療癒機制設計的訪談大綱，詢問受訪者在觀影過程中，是否經歷認同、淨化、領悟的心理歷程。

根據受訪大學生自述，其個人並無特別感興趣的領域，故不知應如何決定生涯發展方向，亦無明確的個人目標，因此覺得自己不夠成熟穩定，且常感到緊張、徬徨、焦慮、不安，以及不知何去何從的矛盾與心理衝突，此令受訪者不時衍生深深的無力感，亦不知如何解決。而在觀賞電影《白日夢冒險王》後，受訪者產生了認同、淨化、領悟的情緒療癒效用。

茲將本片對受訪大學生的情緒療癒效用，及網友觀賞本片後的心得，敘述如下。

## (一) 認同作用

受訪大學生認為，自己與電影主角 **Walter** 在個性與生活經驗上，均有相似之處，因此產生「認同」作用。首先，在個性方面，受訪大學生認為「*…我跟他 (Walter) 還滿像的，…滿守本分…不是…很敢冒險，…會選擇…較安穩跟確定的事情來做，…不會很突發奇想說自己要去做什麼…，…滿安於現狀…。*」，可見電影主角與受訪大學生皆個性保守，不欲主動嘗試冒險，因而產生共鳴感。同時，主角 **Walter** 因遲疑不定，而錯過向心儀對象表示好感的時機，由此，受訪者聯想到，「*自己…在做決定的時候，也會有那種猶豫…，…當…決定好的時候，…已經太晚了…*」。

至於在生活經驗上的相似性方面，如看到 **Walter** 因 **Sean** 指定的底片不知去向，而不禁懷疑起自己時，讓受訪者回想到，在大學生活中，「*自己在…社團或者是參加…活動…，…覺得…可以做得很好…，做不到就會有一種低落的心情…。*」；再如，**Walter** 因工作上遭遇瓶頸，母親給予心理支持的橋段，也讓受訪大學生對此劇情產生認同感，其想起「*…爸爸媽媽也是一直在鼓勵我，…參加很多活動…學很多東西…，…常常很忙很累…，…回家很晚…，…他們不會 (叨) 唸我… (父母) 覺得… (我) 可以多去嘗試…*」。

而筆者檢索網友之個人部落格，亦可見網友覺得電影《白日夢冒險王》主角 **Walter** 在故事開始時，找不到人生的方向與目標，鎮日渾渾噩噩，未能鼓起勇氣追求夢想，此貼近許多人的心聲。如網友第六天喵魔 (2014) 在個人部落格中，發表觀影心得，表示：「*…主人公華特 (Walter) 跟美國人相比起來，…更像大部分台灣人，…與人相處…常會…無力或不敢表達真實自我；遇到事情時…畏畏縮縮的，找不到目標、方向；…內心…許多想法，但卻沒有勇氣跨出第一步，到頭來整天…庸庸碌碌…。…說到底，台灣人…喜歡《白日夢冒險王》，…因為它滿足了我們*



極欲擺脫平凡的渴望。」

此外，網友橘貓（2013）提到：「華特...其實跟每個人一樣，也曾經是個有夢想有想法的活力青年.....「現實」與「生活」的壓力改造了他，讓他...成為一個無趣的傢伙。...不自覺...把自己的邊邊角角磨得跟其他人一樣，那帶給我們安全感，...誤以為...將不再受傷，但失去了冒險心之後對生活的無趣與厭倦，才是真正滲進心神中的慢性劇毒。」再如，網友twlan（2014）言道：「自己...也有過這樣到處跑的經歷，既是逃避現實也是面對現實，夢想空談就是幻想，...聽到音樂總能讓我想起那些畫面。」

電影《白日夢冒險王》的劇情，著墨於主角在個人夢想與現實之間的矛盾。而由上述受訪大學生的敘述以及網友之觀影心得可知，此電影貼近人們曾經充滿夢想，且擁有希望實踐的遠大計畫，但因現實生活與工作壓力的緣故，以致流於空想並妥協於現實，卻又不時感到遺憾的心理狀態，故能激發觀影者內心的共鳴感。

## （二）淨化作用

電影《白日夢冒險王》中，有許多情節均可使受訪大學生經歷淨化之情緒療癒歷程。以下茲舉片中四段故事情節為例，詳細分析之。

首先，主角 Walter 因底片不知去向而面臨失去工作的危機，同事與新主管對其不斷調侃、嘲諷、鄙視，在無奈、失落之餘，Walter 決定展開旅程，尋找攝影師 Sean 以詢問底片的下落。由此橋段，受訪者覺得「最不喜歡...調侃人的上司跟同事。...他們就一直在攻擊...真的很不好，...鄙視他（Walter），...嘲笑他的...行為...他...覺得很受傷吧，...也只能摸摸鼻子，...去他自己的工作崗位。」換言之，受訪大學生可感受到主角 Walter 因工作上的不順遂，而衍生種種負面情緒，此亦令受訪者產生與主角同仇敵愾之感。

此外，受訪大學生覺得，Walter 憑著攝影師 Sean 照片上拍照地點的線索，至格陵蘭尋找對方的旅程中，主角沿途所見的「…很多場景都…很壯闊…，…（我）會覺得心情很好」；然而，Walter 在尋人過程中，與 Sean 再三失之交臂，終失落地返回紐約的情節，使受訪大學生覺得「他（Walter）這一趟回來，…底片沒有找到…會覺得他還滿辛苦的，…有一點可憐他，…這麼勇敢去嘗試…去突破，卻沒有…任何一個小小結果」。由上述可見，電影中壯闊的自然風景，使受訪者感到心曠神怡；但看到主角徒勞無功的情節，則讓受訪者為之感到同情與惋惜。

再者，受訪大學生根據電影劇情，敘述主角 Walter 「回到家…失望地看…（其他 Sean 拍攝的）照片，…他媽媽…講…攝影師（Sean）…有來過，…他這次…衝出去（找 Sean），…很快的下定決心，…不像之前猶豫這麼久…。…前面…比較…膽怯，…不太敢嘗試，…但是到後面，…就…對自己比較有信心…覺得他自己…做得到…，…馬上去行動，這個轉變。」由前述可知，受訪者觀看此場景，能感受到主角的情緒，由失落轉為興奮，同時，也看見主角變得較往昔更有勇氣和自信。

最後，Walter 找到攝影師 Sean 及該底片，讓雜誌順利出刊，並發現照片中的人物係認真工作時的自己，故興奮不已。看到此情節，受訪者亦替主角感到高興；而原為平凡上班族的主角，終能對公司的運作產生重要影響，則令受訪者覺得「很感動…，…他…只是…公司…很小的人物，…其實也是…很重要…，…雜誌上面是寫說，…dedicated the people who made it，…他…不是…很有名的人，…但是…做了很大的貢獻」。

經檢索網路觀影心得發現，數位網友在觀賞本片後，也隨著主角 Walter 決心展開冒險之旅，以及其旅途中的轉變過程，一起經歷感動、愉悅、振奮的情緒，從而產生淨化情緒的作用。其中，如網友 JoyHsu（2014）所述：「…華特決定跳上直升機…尋找尚恩（Sean）…的瞬間，

搭配上配樂真的非常振奮人心」。

再如，癮評倫 ALLEN (2013) 提到：「在看完《白日夢冒險王》的那一刻，…正面能量直接鼓勵到我，…還蠻感動的，…那個力量讓我很愉快的…更從容的態度去面對…挑戰…」。另外，網友賢哥 (2013) 言道：「…許多熱血的事也許很白癡…像是片尾曲 *Stay Alive* 唱的一樣：*We' ll do whatever just to stay alive* 白日夢冒險王…帶給我激情、澎湃與感動。」

由上述訪談結果與網友觀賞心得可見，《白日夢冒險王》片中的多個情節，例如 Walter 在尋找攝影師 Sean 的過程中所面臨的諸多冒險與挑戰，能讓觀影者與主角一同經歷情緒起伏。而在結局中，主角 Walter 經過尋找底片的冒險之旅，讓其由原本怯懦、畏縮的人，終能以自信、積極正面的態度，面對人生的轉變與挑戰，並勇敢地追尋夢想。此等劇情令觀影者對 Walter 的轉變心生感動，甚至為之振奮不已，達致情緒的「淨化」作用。

### (三) 領悟作用

觀賞本片後，受訪大學生表示，電影《白日夢冒險王》的一些場景與情節，對其個人產生諸多啟發。其中，例如主角 Walter 「他…要去火山口（找 Sean）…開闊的景象跟一條小小的路」，由主角在廣闊且空無一人的山坡上踽踽獨行的畫面，讓受訪大學生覺得「…像…只是你一個人在奮鬥…在想事情…，…但其實…不會很孤單，…有一個信念…一個想法，…可以…支持你一直往前…」亦即，由上述的場景，受訪者領悟到，在生命中，總有如同 Walter 般，需要獨自奮鬥的時刻，然而，倘若當事者能抱持堅定的信念，即可持續努力不懈地勇往直前。

此外，攝影師 Sean 守候多日，終出現拍攝雪豹的機會，但其卻為了

享受當下，僅是欣賞，而未拍攝。在此情節中，Sean 所言所行皆讓受訪大學生想起，課堂上也曾聽聞老師提到，「生命中很美好的…時間跟事情，…會變成一個…很深刻的時刻，可能…幾秒鐘，或…一天，但是他可能…會讓你有所轉變，或是…念念不忘」。故此，受訪者更加深其對上述情節的印象，並體悟到生命中總會有深刻、美好的時刻，個人應享受於當下，且以此美好回憶作為日後前進的動力。

另外，主角 Walter 克服挫折找回底片後，雖無法逃過被裁員的命運，但其因而變得積極，且勇於嘗試與改變。此電影劇情讓受訪大學生領悟到，「要勇於嘗試…就算失敗，…最後的結果可能沒有…想像的…好，但…過程…帶給自己的成長，…給自己一個經驗，…失敗或是做錯了，但是…會讓你之後…較順利…。…讓自己經驗豐富一點，就…不會…空虛…，…可以活得很有價值…。」換言之，受訪者觀賞本片後覺得，結果的成敗並非最重要的，故個人應勇於嘗試，在過程中學習到的種種經驗，也能使自身各方面皆有所成長。

除受訪大學生之觀影心得外，由網友的意見亦可知，《白日夢冒險王》能讓觀影者產生領悟作用。舉例言之，在個人部落格中，網友敘述此電影引發個人思考，在現實生活與夢想間如何取得平衡的問題，例如網友 poreplay3 (2013) 提到：「這部片讓我了解現實跟夢想之間的關係 不是讓現實淹沒夢想 也不是讓夢想取代現實 而是兩者並行 然後把已經在現實端的我再往夢想端拉回一點。」同時，網友 JoyHsu (2014) 也寫道：「生活，…是一連串的選擇，做、或者不做，…這一瞬間卻可以改變你的人生。…在現實生活中，…因為社會環境、經濟壓力等…，被迫放棄…喜歡的事物。…做一些…從小到大…一直很喜歡的事情，那才是生活的意義。…不要因為現實，而捨棄…能真正讓你開心的。」

再者，網友橘貓 (2013) 亦由本電影體悟到，個人可在日常生活中實

現自我，並從中找到獲得快樂的方法，其言道：「《白日夢冒險王》的故事，提醒了我們「別怕做夢，更別怕把夢實現」。不一定要完成…偉大的夢想，…努力發掘生活中的美好，也能帶給自己意想不到的快樂。…多幫身邊的人…找…好久不見的朋友去吃頓飯，…多散布…充滿希望的訊息，帶給身邊的每個人…我們會慢慢…發現，…做白日夢時的「完美自我」，跟現實生活自己越來越相像了。」

另一方面，亦有網友在觀賞完本片後，領悟到個人可多體驗未知的新事物，以具體行動實踐心中所想，從而獲得滿足與自我成長，如老錢（2014）寫道：「面對著日復一日平凡安穩的生活 …可以偶爾跳出…框框 去一些平常不會去的地方體驗一些平常不會體驗的事情 …成功跨出第一步以後 開拓了視野 …會知道除了原本「不那麼有趣的日常生活」以外 這個世界還有非常多值得…體驗的事物。」；而網友 kevin（2014）也在部落格中提到：「這部電影告訴了我們，什麼叫做"坐而言不如起而行"，與其空想，還不如用行動來改變自己的生活，…結果可能不會完美，但過程絕對會讓自己成長。」

綜上可知，觀賞完本片後，受訪大學生及網友皆能獲得新的想法，並產生改變個人現況的動力，達致領悟作用，其中包括珍惜當下的美好事物、及時作出選擇、在現實生活與追求夢想之間應取得平衡、勇於嘗試新事物、以具體行動實踐夢想等。

## 肆、結語

本次探索性研究結果與網友的觀賞心得皆顯示，電影《白日夢冒險王》能讓人從失望中找到希望，加上動人心弦的純淨配樂，觀賞後確實能讓因生涯發展目標不明而苦惱的當事者，產生認同、淨化、領悟的情緒療愈效用，最終能勇於探索個人未來的生涯發展方向。事實上，目前已有生

涯發展相關單位，如臺中市職涯發展中心（2015）、國立新竹教育大學諮商中心（2014）、美和科技大學諮商輔導中心（2014）等，在生涯發展相關活動中，播放電影《白日夢冒險王》供與會者觀賞，復由專業老師帶領觀影者討論，個人可如何找回追尋夢想、決定人生方向的勇氣與動力。

基此，倘若大學生因生涯發展目標不明而感到困擾時，可嘗試觀賞電影《白日夢冒險王》舒緩負面情緒，並藉以照見自己當前的處境；同時，當事者亦能學習本片主角勇於解決問題的態度，促使個人積極地面對此種困擾，從而培養心理韌性與挫折復原力。另一方面，大學院校導師、任課教師或心理輔導中心之專業老師，亦可運用此部電影為媒介輔導學生，從而協助其找出未來的生涯發展目標。

至於大學圖書館或公共圖書館，皆可將此部電影納入多媒體館藏資源中，以讓大學生能有一個便利的管道，舒緩因未來生涯發展目標不明而衍生的不確定感。如此，期使大學生在畢業後，能以正向的態度，迎向人生下一階段的挑戰。再者，圖書館亦可結合相關單位，如職涯發展中心或心理輔導中心，辦理《白日夢冒險王》的電影讀書會與座談會，邀請有相似經驗，而後找到生涯發展定向之社會人士演講，藉此讓遭遇相同情緒困擾者，透過電影與演講，覺知個人的生涯發展定向所在。

## 伍、致謝

本文為 103 年教育部邁向頂尖大學計畫之部分研究成果，感謝教育部的經費補助。此外，亦感謝接受訪談之受訪者，以及網友的電影觀賞心得分享。

## 參考書目

- JoyHsu (2014)。Joy 的電影潮間帶：【影評】《白日夢冒險王》—吞下紅色藥丸。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：  
<http://jm211621.pixnet.net/blog/post/40600984>
- kevin (2014)。Kevin K 生活：白日夢冒險王—有夢最美。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：  
<http://kevinaf17.pixnet.net/blog/post/341222597>
- poreplay3 (2013)。[好雷]白日夢冒險王-關於這部片種種正反聲音。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：  
<https://www.ptt.cc/bbs/movie/M.1388257051.A.BBA.html>
- twlan (2014)。藍色電影夢：白日夢冒險王：愛很小。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：<http://4bluestones.biz/mtblog/2014/01/post-2756.html>
- 白日夢冒險王 (2016)。維基百科。檢索日期：2016 年 9 月 20 日，檢自：  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/白日夢冒險王>
- 王春展、潘婉瑜 (2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報 (人文類)，32，469-483。
- 江文慈 (2004)。大學生的情緒調整歷程與發展特徵。教育心理學報，35 (3)，249-268。
- 老錢 (2014)。老錢的老巢：「白日夢冒險王」觀後感。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：<http://qpjj.pixnet.net/blog/post/4471071>
- 金樹人、林清山、田秀蘭 (1989)。我國大專學生生涯發展定向之研究。國立臺灣師範大學教育心理學報，22，167-190。
- 洪菁苑 (2014)。生涯探索對生涯未定向大學生發展生涯定向之影響探究。諮商與輔導，337，33-36。
- 美和科技大學諮商輔導中心 (2014)。學務處：諮商輔導中心暨資源教室：【活動】『每天叫醒我的不是鬧鐘，是夢想！』生涯發展輔導系列活動，邀請您一同來圓夢！。檢索日期：2016 年 9 月 10 日，檢自：  
<http://sad.meiho.edu.tw/files/15-1007-7116,c1170-1.php?Lang=zh-tw>

- 袁志晃（2002）。生涯未定大學生生涯發展阻力因素之探討。**彰化師大輔導學報**，**23**，109-130。
- 國立新竹教育大學諮商中心（2014）。103 學年度第一學期諮商中心志工團行事曆。檢索日期：2016 年 9 月 10 日，檢自：  
<http://2005.web2.nhcue.edu.tw/ezfiles/34/1034/img/1021/201406648.doc>
- 張慈宜、陳曉郁（2009）。台灣大學生之心理社會發展情形初探。**台灣高等教育研究電子報**，**33**。檢索日期：2014 年 12 月 27 日，檢自：  
[https://www.hestdb.moe.edu.tw/wp%20content/uploads/file/epaper/old/issue\\_33.pdf](https://www.hestdb.moe.edu.tw/wp%20content/uploads/file/epaper/old/issue_33.pdf)
- 第六天喵魔（2014）。喵魔的亂想魔境：《白日夢冒險王 **The Secret Life of Walter Mitty**》～大膽地去做吧！檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：  
<http://felix0621.pixnet.net/blog/post/104341963>
- 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。
- 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：臺大出版中心。
- 陳書梅、洪新柔（2012）。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究。**大學圖書館**，**16**（1），13-36。
- 彭漣漪（2014）。課本之外，你還有很多選擇。**遠見雜誌**，**337**，256-261。
- 財團法人董氏基金會（2008）。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。上網日期：2008 年 10 月 20 日，檢自：  
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- 臺中市職涯發展中心（2015）。生活時報：【電影賞析-白日夢冒險王】。檢索日期：2016 年 9 月 10 日，檢自：  
<https://www.facebook.com/TaichungCDC/posts/423422917857997>
- 賢哥（2013）。重新定義新的我！：白日夢冒險王。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：  
<http://mitsuhiko45.pixnet.net/blog/post/102547714>
- 橘貓（2013）。橘貓-夜空：一瞬間的新鮮空氣——白日夢冒險王。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：  
<http://orangecat1027.pixnet.net/blog/post/54669462>
- 癮評倫 ALLEN（2013）。電影大道·**MOVIE BOULEVARD**：《白日夢



冒險王》：踏出無限的下一步。檢索日期：2014 年 4 月 24 日，檢自：  
<http://allen201242002.pixnet.net/blog/post/101866033>

Albertson, E. (2016). *Cinema Therapy. Dr. Ellen: Empower women at midlife*. Retrieved September 10, 2016, from: <http://drellenalbertson.com/cinema-therapy/>

Dc Counseling & Psychotherapy Center (2014). *Biobliotherapy and cinematherapy blog: The secret life of Walter Mitty*. Retrieved: 10 September, 2016, from: <http://www.dccounselingcenter.com/blog/the-secret-life-of-walter-mitty>

Elin, L. (2013). *Reel happiness cinema therapy: The secret life of Walter Mitty*. Retrieved: 10 September, 2016, from: <http://reelhappiness.com/secret-life-walter-mitty/>

Gregerson, M. B. (2010) (eds.). *The cinematic mirror for psychology and life coaching*. New York: Springer

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.

Karlinsky, H. (2003). Doc Hollywood north: Part II. The clinical applications of movies in psychiatry. *Bulletin*, 35(2), 14-16.

Morawski, C. M., & Gilbert, J. N. (2000). Developmental interactive bibliotherapy: Feminist methodology in an undergraduate course. *College Teaching*, 48(3), 108-114.

Peake, T. H. (2004). *Cinema and life development: Healing lives and training therapists*. Westport, CO: Praeger.

Portadin, M. A. (2006). *The use of popular film in psychotherapy: Is there a "cinematherapy"?* Unpublished doctoral dissertation, Massachusetts School of Professional Psychology, Massachusetts.

Solomon, G. (1995). *The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning*. Santa Rosa, CA: Aslan.

Solomon, G. (2001). *Reel therapy: How movies inspire you to overcome life's*

- problems*. New York: Lebhar-Friedman.
- Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Wedding, D., Boyd, M. A., & Niemiec, R. M. (2005). *Movies and mental illness: Using films to understand psychopathology* (2nd ed.). Cambridge, MA: Hogrefe & Huber.
- Wolz, B. (2005). *E-motion picture magic: A movie lover's guide to healing and transformation*. Centennial, CO: Glenbridge.
- Wolz, B. (2010). Cinema as alchemy for healing and transformation: Using the power of films in psychotherapy and coaching. In M. B. Gregerson (Ed.), *The cinematic mirror for psychology and life coaching* (pp. 201-225). New York: Springer.
- Wooder, B. (2008). *Movie therapy: How it changes lives*. London: Rideau Lakes.