

書目療法特展－與暖心的知己相遇

數位服務組 曾昱婷

東海大學圖書館適逢 5 月 31 日(五)「108 年度中區大專校院全體輔導主任(組長)會議」於館內空間--集思區舉行，特別邀請國立臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授，藉由其研究書目療法多年之專業經驗，推薦情緒療癒系列素材清單。同時，館內舉辦「書目療法，遇見幸福：情緒療癒圖書暨電影特展」，此展覽與中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」合辦，5 月 31 日當日與中區大專校院全體輔導主任(組長)會議同步展開！邀請教育部長官、中區大專校院諮商輔導中心主任(組長)參觀閱覽。

陳書梅老師推薦的情緒療癒素材清單包含：繪本、圖書、小說、心理自助書、電影等類型，共 200 多項。該清單中，每項素材後方，皆可見到陳老師抽絲剝繭地將各種情緒困擾的問題陳列出來，適合擁有相應煩惱憂愁的讀者閱讀及觀賞。此份素材清單，分別適合大學生在面對生涯發展、情傷療癒、親人生離死別之境界時使用；適合教職員用於職場工作壓力、情緒勞務等困擾；適合樂齡族之情緒療癒等。本館書刊採編組，加緊腳步整理館內書籍，不足者透過採購補足，即時將素材陳列供讀者使用。此展目的即如同陳老師所言：「在茫茫書海中，讓心理諮商同仁以及學校師生們，能有一些指引與方便的管道，知道去哪裡找到適合的素材」。



「108 年度中區大專校院全體輔導主任(組長)會議」會場旁情緒療癒展專區

為使讀者更加了解書目療法之內涵，而非僅止於素材之陳列，本館數位服務組特地與陳書梅老師約訪，拍攝影片、談談書目療法。5 月 23 日涼風徐徐的午後，陳老師抵達台中榮總即將為醫師、行政人員帶來演講之際，利用演講前的空檔接受專訪。

談及書目療法，陳老師娓娓道來，透過素材中的角色遭遇，閱聽者可以照見自己的處境，勾起往日回憶，進而產生共鳴感、認同感。接著，透過劇情發展，跟隨角色人物經歷一些情緒，將負面情緒宣洩出來、倒出情緒垃圾，如同任督二脈被打通，情緒得到淨化，甚至引出正面情緒。最後，

思緒清明後能觀察學習，模仿角色楷模的解決之道，產生領悟作用，並且重新找到內在與生俱來的「挫折復原力」。意即，透過書目療法素材，閱聽者經歷「認同、淨化、領悟」三個階段的過程，得到情緒療癒，提升心理韌性與挫折復原力。在此簡述書目療法的三個階段：

1. 認同→透過書中角色的遭遇，產生共鳴感
2. 情緒淨化→宣洩負面情緒
3. 領悟→觀察學習，找出挫折復原力

專訪影片將分為四個部分，帶領讀者逐步走入書目療法的世界，影片完成，亦上傳至本館 Podcast(<http://podcast.lib.thu.edu.tw>) 跨域學習服務系統，公開讓大眾觀賞：

1. 專家帶我們認識書目療法
2. 你也可以成為自己與他人情緒療癒的貴人
3. 漫步在圖書館，與暖心的知己相逢
4. 主題推薦--情傷療癒

透過本次書目療法特展，希冀讓東海大學師生瞭解，當人們或自身心中感受到情緒困擾時，不僅可以訴求身邊親友，甚至這些無生命卻又可扮演情緒療癒朋友的素材，帶領我們突破重重關卡，而這些素材取得管道，可由書目療法專家推薦、館員整理，或自我 DIY 尋找。期盼人人皆能在閱聽這些素材時，逐漸感受心中認同、情緒淨化、領悟的階段。



為期近一個月的書目療法特展於東海大學圖書總館展開

展覽名稱：書目療法，遇見幸福：情緒療癒圖書暨電影特展

展覽日期：2019年5月31日至2019年6月21日

展覽地點：東海大學圖書館一樓好書交換區

策展人員：書刊採編組、數位服務組

影片：http://podcast.lib.thu.edu.tw/channels/18/episodes/30?locale=zh_tw