

「書目療法入門與透過閱讀療癒」專輯

為何有此系列

彭懷真館長

五月三十一日，適逢「108年度中區大專校院全體輔導主任(組長)會議」於東海大學圖書館集思區舉行，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。我致詞時開玩笑說：「圖書館是沒落的行業，諮商卻是日益興盛，學校裡需要療癒的師生愈來愈多，進圖書館的人卻漸漸少了。所以圖書館要拉著諮商，爭取機會，不被邊緣化。」

當天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，推薦情緒療癒系列清素材單。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，持續到六月底。



當學生事務處諮商中心擴大為「健康與諮商中心」，我們有更多的互動。畢竟，我曾任兩年多的學生事務長，也在彰師大諮商所兼任多年，算是對此領域有些認識。

今年二月底我在《聯合報》民意論壇撰文〈多少悲劇 始於「爸爸不

快樂」)，文中提到，東海大學圖書館與臺中榮民總醫院的主管交流，「商量要合辦怎樣的書展、何種類型演講、推廣什麼主題的影音資訊」，以提供醫療人員舒緩壓力的管道，這些都在四月兩方合辦的「書香閱讀月」呈現。隨即接到臺灣大學圖書資訊學系兼任教授、中華民國圖書館學會「閱讀與心理健康委員會」主任委員陳書梅教授的來信，她表示對此感觸頗深，來信表示希望能盡一己的綿薄之力，彼此合作，共同協助社會。

我立即回信，表示寫文章的好處就是拋磚引玉，做圖書館行政的好處之一就是扮演平台，非常感謝來信。接著密集互動，她提到「書目療法」(bibliotherapy)的範疇，強調「書目療法」正是圖書館館員可以創新與推展的讀者服務項目之一。已在醫院圖書館，由醫師、社工人員與館員合作，推行此項服務，後來更普及到公共圖書館。

陳教授指出：書目療法如同瑜珈療法、芳香療法般，是一種情緒療癒與心理健康促進的自然療法，為心理治療的輔助。針對遭遇挫折或困境者，提供適合的閱讀素材，包括圖書資料(如小說、繪本、心理自助書等)或影音資源(音樂、歌曲、電影、電視劇等)，使當事者透過與素材內容互動，照見自己的處境，引發「認同」作用(identification)，進而隨著素材中角色人物的遭遇或情節發展，產生情緒上的「淨化」作用(catharsis)。希望在閱讀的過程中，可重啟個人內在的挫折復原力(resilience)，因而能「領悟」(insight)到，如何仿效素材中角色人物解決困境的作法，勇敢面對與解決個人的情緒困擾問題。

我邀請陳教授在三月二十日到本館分享，進行了扼要又精彩的演講。接著陪她去台中榮總講解如何運用書目療法--閱讀療癒系的圖書、聆聽療癒系音樂、觀看療癒系電影或電視劇，來紓解職場壓力與療癒身心。

陳教授年輕時，曾在鄭得安館長任內，擔任西文編目組館員，接著擔任負責全館自動化的資訊組主任。後來到國外攻讀教育心理學碩士、圖書資訊學博士學位；返國後到臺大圖書資訊學系專任，107年8月退休，轉為兼任教授。她有感於臺灣社會，民眾普遍有鬱悶、焦慮與面對未來的不確定感，潛在的情緒療癒與心理健康促進的需求頗高；因此，在中華民國圖書館學會成立「閱讀與心理健康委員會」，並出任主任委員至今。此委員會的宗旨，是「培養民眾以閱讀促進心理健康的觀念，推廣閱讀之愉悅

與情緒療癒的功能，增進圖書館從業人員閱讀指導服務的專業知能」。

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-情商療癒