圖書資訊學刊　第19卷第1期　（2021.6）　頁67-113
doi: 10.6182/jlis.202106_19(1).067

# 電影情緒療癒功能之質化研究—以生涯發展困擾之臺大學生為例

# A Qualitative Study on the Emotional Healing Efficacy of Movies: The Case of Undergraduates Dealing with Uncertainty in Career Development

**陳書梅**[1]

**Chen Su-may Sheih**[1]

## 摘　要

當代的大學生在找尋未來生涯發展方向時，可能由於自我特質、家庭、外在環境等因素，而產生種種負面情緒，使生涯發展問題成為壓力源之一。若當事者未能適當地舒緩因生涯發展困擾而衍生的負面情緒，長期下來，則會對個人的心理健康造成負面影響。而一些大學生會透過觀賞電影，舒緩負面情緒，重啟內在的挫折復原力，此即所謂的「電影療法」。本研究先透過內容分析法，篩選出適合遭遇生涯發展困擾之大學生觀賞的電影；其後，邀請18位遭遇生涯發展困擾的臺灣大學之大學生觀賞，並接受半結構式深度訪談，以探究電影是否具有認同、淨化、領悟之情緒療癒功能。研究結果顯示，受訪大學生所觀賞的15部電影，均能讓彼等獲得面對生涯發展問題的勇氣與心能量。

關鍵字：電影療法、發展性書目療法、生涯發展、大學生

## Abstract

Upon exploring individual career prospects, university students may face setbacks attributable to factors such as personal characteristics, social expectations, and family. Consequently, barriers to entering a particular field may occur and cause negative emotions. The literature has indicated that some university students mitigate negative emotions by watching an appropriate movie that boosts their power of resilience; such a practice is an application of movie therapy. This study employed a content analysis method and analyzed movie reviews selected from movie bibliographies and online platforms to identify therapeutic movies conducive to emotional healing. Subsequently, semi-structured in-depth interviews were conducted with 18 National Taiwan University students troubled by career development problems, and discussions were centered on whether they experienced feelings of identification, catharsis, and insight after watching the selected movies. The overall interview results revealed that all 15 movies used in this study achieved emotional healing efficacy that enabled participants to experience identification, catharsis, and insight.

Keywords: Movie Therapy; Cinema Therapy; Developmental Bibliotherapy; Career Development; Undergraduate

[1] 國立臺灣大學圖書資訊學系
Department of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei, Taiwan
E-mail: synn@ntu.edu.tw

臺灣大學學術期刊資料庫

# Extended Abstract

## 1. Introduction

Problems related to career development are the principal source of stress for undergraduates and a common issue when students seek help at the counseling center (Jin, Lin, & Tien, 1989; John Tung Foundation, 2008; Kuan & Chi, 2006; Lee, 2018). Some undergraduates watch movies to soothe their negative emotions and relieve stress when they encounter setbacks and feel depressed. They obtain the courage and strength to solve problems from these movies; this is called "movie therapy." Empirical studies in Taiwan and abroad have investigated the effects of movie therapy. However, no study has addressed the emotional healing efficacy of watching movies for undergraduates who are troubled by career development. Thus, this study recruited students from National Taiwan University and examined the cause of distress related to their career development. In addition, this study investigated whether or not the undergraduates benefit from emotional healing efficacy of identification, catharsis, and insight by watching movies related to career development.

## 2. Methodology

Online content analysis was first employed to select 25 movies suitable for undergraduates who encounter emotional disturbance on their career development. Then, students from National Taiwan University (NTU) experiencing such problems were invited to participate in this study. The students were contacted through personal connections and posts on the NTU board in the PTT Bulletin Board System.

The researcher first invited the participants to complete an online questionnaire to describe their issues concerning career development. Subsequently, based on their answers, relevant movies among 25 movies were chosen for each participant, and they could watch the favorite one. Afterward, a face-to-face semi-structured in-depth interviews was conducted. All the interviews were recorded with the participants' consent. In the interviews, the participants were asked to describe their emotional disturbance related to career development thoroughly. The participants were also guided to share their thoughts on the movie; the interview outline was designed based on the theory of bibliotherapy. The researcher then transcribed the recordings. Content analysis was used to analyze the interviews in order to learn whether or not the participants achieved the psychological states of identification, catharsis, and insight.

*Note*. To cite this article in APA format: Sheih, C. S.-M. (2021). A qualitative study on the emotional healing efficacy of movies: The case of undergraduates dealing with uncertainty in career development. *Journal of Library and Information Studies, 19*(1), 67-113. doi: 10.6182/jlis.202106_19(1).067 [Text in Chinese].

To cite this article in Chicago format: Chen Su-may Sheih. "A qualitative study on the emotional healing efficacy of movies: The case of undergraduates dealing with uncertainty in career development." *Journal of Library and Information Studies* 19, no. 1 (2021): 67-113. doi: 10.6182/jlis.202106_19(1).067 [Text in Chinese].

臺灣大學圖書館學術期刊資料庫

In this study, 18 students from NTU were recruited (12 females and 6 males). Among them, 12 were sophomores, 3 were juniors, and 3 were seniors. In addition, 13 of them were from the College of Liberal Arts, and the other five students were from the College of Science, the College of Social Sciences, the College of Engineering, the College of Management, and the College of Bioresources and Agriculture.

## 3. Study Findings

All 18 participants indicated that their problems in career development were related to personal factors. 11 of them were troubled by "being unsure of their career direction in the future". Six had negative emotions—feeling lost and depressed—because of "not finding their goals in life." In addition, the career development concerns of seven students were related to family factors. Three participants had stress due to external environmental factors.

The interview results revealed that all 15 movies that the 18 participants watched provide emotional healing efficacy of identification, catharsis, and insight. First, after the participants watched the movies, they could connect the experience of the characters to the problems they faced in career development, which generated the identification effect. Second, their moods changed as they noted the experience of the characters, and they could soothe their negative emotions. The students also felt joy upon seeing the characters' problems being solved. Thus, the cathartic effect was generated. Finally, the participants benefited from the insight: they could learn from the characters' positive methods for solving problems. Thus, they could face their own problems in career development with a positive attitude. The 15 movies corresponding to career development problems are listed in Table 1.

## 4. Conclusion and Suggestions

This study revealed that the participants' career development issues are primarily influenced by personal factors, followed by family factors and external environmental factors. All 15 movies that the participants watched possesed the emotional healing efficacy.

The current results suggest that undergraduates who are anxious concerning their career development can watch the emotional healing movies employed in this study to soothe their negative emotions. Students' family, friends, and teachers also can watch and discuss the movies with them, helping them face the problems courageously. The movies selected in this study can also be used for movie appreciation events in libraries, career development centers, and counseling centers at universities. Furthermore, students' negative emotions can be mitigated through discussion, and their resilience related to career development concerns can be strengthened.

In this study, 25 movies were selected. However, 10 of them have not chosen for the participants, since the content is inconsistent with the career development challenges of the participants. Due to limited time and resources, no additional participants were recruited. Future studies may further examine the emotional healing efficacy of the following movies: *Good Will Hunting*, *The King's Speech*, *Frozen*, *Babe*, *Hula Girls*, *Yes Man*, *The Shawshank Redemption*, *Seabiscuit*, *I am David*, and *Billy Elliot*.

臺灣大學學術期刊資料庫

**Table 1. Career Development Problems of the Participants and the Movie List**

| Code | Career development problem | Movie |
|---|---|---|
| M05 | Feeling troubled for not being interested in their major. | Fish Story |
| F08 | Feeling troubled for not finding their goals in life. | October Sky |
| F07 | Feeling troubled for being uncertain about their career direction and their personal aspirations differing from their parents' expectations. | GATTACA |
| F11 | Feeling troubled because their personal aspirations differ from their parents' expectations and being uncertain about their career direction. | Stranger than Fiction |
| M03 | Feeling troubled for being uncertain about their career direction. | Groundhog Day |
| F02 | Feeling troubled for being uncertain about their career direction, experiencing pressure from peer comparison, and their personal aspirations differing from their parents' expectations. | Late Bloomers |
| F12 | Feeling troubled because of limited development due to insufficient resources and being uncertain about their career direction. | Water Boys |
| F06 | Feeling troubled for not finding their goal in life. | The Secret Life of Walter Mitty |
| M01* | Feeling troubled because of limited development due to their grades being lower than expected, being uncertain about their career direction, and studying content different from their expectation. | Monsters University |
| F09 | Feeling troubled for lacking the motivation to pursue goals. | Forrest Gump |
| F05 | Feeling troubled for being uncertain about their career direction. | It's a Wonderful Life |
| M02* | Feeling troubled for not finding their goal in life and not being interested in their major. | Peaceful Warrior |
| F04 | Feeling troubled for being uncertain about their career direction and studying content different from their expectation. | Peaceful Warrior |
| F01 | Feeling troubled for not finding their goals in life and being uncertain about their career direction. | Vitus |
| F03 | Feeling pressured for being uncertain about their career direction and having family members with excellent academic performance. | Vitus |
| F10 | Feeling troubled because their personal goals differ from their parents' expectations and being uncertain about their career direction. | How to Train Your Dragon |
| M04 | Feeling troubled for not finding their goal in life. | Jump Ashin! |
| M06 | Feeling troubled for not finding their goal in life, not being interested in their major, having pressures to work due to family economic factors, and having a limited career path. | Jump Ashin! |

*Note*. * represents the participants in the pilot study.

臺灣大學學術期刊資料庫

## 壹、研究背景與動機

財團法人董氏基金會（2008）針對大學生憂鬱情緒的調查發現，「生涯發展」（career development）乃是大學生壓力源之首。同時，亦有不少研究指出，生涯發展問題係大學生求助於諮商輔導中心的主要問題類型之一（李泰山，2018；金樹人、林清山、田秀蘭，1989；關永馨、齊隆鯤，2006）。近年來，無論相關的研究或是媒體報導皆指出，佔頗高比例的大學生，存在著就讀的科系與個人的志趣不合的現象，並對個人未來生涯方向感到不確定，因而造成生涯發展上的困擾，最終導致休學或退學（王秀槐，2008；自由時報，2015；吳尚軒，2019；教育部統計處，2019a，2019b，2020a，2020b；簡立欣，2019）。

另一方面，由於經濟局勢轉變、產業轉型、社會結構改變、世界各地的大小衝突不斷等情況，全球對未來的景氣持續感到悲觀與不確定；也因此，當代大學生在準備與社會接軌時，遭遇不小的衝擊與挑戰（吳琬瑜，2018；李誠，2013；林宏達，2012；陳宛茜，2019；陳書梅、劉益君，2014）。再者，在臺灣，廣設大學的政策，間接造成許多大學生志向與就讀系所不符、所學非用的情況，更使得部分大學生畢業後，未能成為該領域所需要的人才。此外，每年的大學畢業生人數多於專業職位的空缺，讓許多社會新鮮人未能找到適才適所的職缺（彭漣漪，2014）。而大學畢業生薪資偏低、勞動條件惡化等社會現象，往往令年輕人對未來產生焦慮、挫折與無力感（程晏鈴，2018）。而前述的種種現象，皆可謂是大學生生涯發展方面的困擾問題。

研究顯示，部分大學生在遭遇不順心事件而陷入情緒低潮時，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，從中獲得解決問題的勇氣與力量，此即為「書目療法」（bibliotherapy）的運用（陳書梅，2014；Morawski & Gilbert, 2000）。事實上，相較於書籍，屬於影音資源的電影，更受當今圖像閱讀世代的年輕人所歡迎（Peake, 2004; Portadin, 2006）。而電影作為資訊載體，其具有提供資訊、協助、支持和舒緩心理的情緒療癒功能與效用（emotional healing efficacy）；使用電影作為書目療法之素材，稱為「電影療法」（movie therapy, cinema therapy）（Peske & West, 1999; Solomon, 1995, 2001）。

目前，國內外已有一些實證研究（邱亮基，2007；陳書梅、林姿慧，2017；陳書梅、葉瑋妮，2016；黃士軒，2015；賴柔君，2008；Gramaglia et al., 2011; Marsick, 2009; Solomon, 1995; Wooder, 2008），探討電影療法對於在日常生活中遭遇情緒困擾問題者的功用。然而，在相關文獻中，並未見以遭受生涯發展困擾問題之大學生為對象，探討觀賞電影對其是否具有情緒療癒效用之研究。爰此，本研究綜整出國內外之情緒療癒電影書目中，主題與生涯發展相關的電影，並運用內容分析法（content analysis）與半結構式深度訪談法（semi-structured in-depth

臺灣大學學術期刊資料庫

interview），招募遭受生涯發展困擾問題之大學生為研究對象，探討彼等遭遇情緒困擾之原因，以及相關電影是否能舒緩個人之負面情緒，發揮情緒療癒的功能。

藉此研究，期能協助遭受生涯發展問題困擾的大學生，使其了解，個人能透過觀賞具情緒療癒功能之電影，調適與舒緩因生涯發展困擾所造成的負面情緒，進而建立正向之生涯規劃觀。此外，本研究結果所臚列，對生涯發展困擾問題具有情緒療癒功能的電影清單，亦能提供大學圖書館參考，以建置多媒體館藏資源，並辦理相關之主題電影觀賞活動；同時，大學院校之教師、生涯發展中心、心理輔導中心，以及相關之助人工作者，亦可將本研究所得之相關電影，運用於遭受生涯困擾問題的大學生之心理輔導策略中，以協助大學生舒緩負面情緒，並重拾勇氣與心能量，最終得以面對種種生涯發展的問題與挑戰。本研究之研究目的，如下所列：

一、了解受訪大學生遭遇生涯發展困擾的原因。

二、探討電影對遭遇生涯發展困擾之受訪大學生的認同、淨化、領悟之情緒療癒功能。

## 貳、文獻探討

茲將生涯發展的意涵與大學生生涯發展困擾、電影療法的情緒療癒原理和情緒療癒電影的選擇原則等之相關文獻，詳述如下。

### 一、生涯發展的意涵與大學生的生涯發展困擾

在國家教育研究院「雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網」中可見，英文career development一詞，可譯為「生涯發展」或「職涯發展」；其中，「圖書館學與資訊科學大辭典」，則採用「生涯發展」一詞。而爬梳相關文獻可知，所謂的生涯發展，係個人於一生中扮演各種角色的過程，並在此過程中逐漸發展出對於生涯發展的認同感與成熟度，包括個人的工作價值觀、職業選擇、生活型態、角色整合、自我和生涯認同、教育水準等（Herr & Cramer, 1996; Sears, 1982）。由此，吾人可發現，career development一詞，涵括了有關自我認同、生涯規劃與就業等方面之概念。基此，本文乃以生涯發展統稱之。

在當今的社會條件下，大學生常會對人生規劃感到困惑或遭遇挫折，亦即遭遇「生涯阻隔」（career barriers）的情況（田秀蘭，1998；陳麗如，1994；黃之盈、丁原郁，2011），根據過往的文獻，生涯阻隔可歸納為「個人因素」、「外在環境因素」及「家庭因素」三大類。詳言之，個人因素方面，包括個性、經驗不足、方向選擇困難、學習狀況不佳，以及無法自主控制之個人條件，如年齡、外表、性別、個人志趣等；而所謂的志趣，乃是指個人的「志向興趣，與心志的趨向」，其攸關自身的「理想、抱負、意象與願望」（教育部重編國語詞典修訂本，無日期），係大學生主要的生涯發展任務之一。是故，如何協助大學生探索個人性向與

臺灣大學學術期刊資料庫

志趣，以增進彼等對自身的瞭解，從而得以規劃未來的生涯發展方向，以及建立生涯發展目標，乃是值得大學生個人與大學教育端關注的議題（柯今尉，2012）。此外，在外在環境因素方面，包括缺乏社會性支持、社會期待造成之壓力、相關政策或法規限制等；家庭因素方面，則包括家人期待造成的壓力、需背負家庭責任及手足間比較競爭等（田秀蘭，1998；袁志晃，2002；陳麗如，1995；葉亮吟，2010；Swanson & Tokar, 1991）。

而種種生涯阻隔因素，皆可能導致當事者產生猶豫、擔心、不安、缺乏信心等情緒反應，甚至導致其焦慮、憂鬱和情緒低落；生理上亦可能出現失眠、頭疼等症狀；同時，阻礙個人之生涯發展行動（江文慈，2004；金樹人等，1989；洪菁苑，2014；袁志晃，2002；財團法人董氏基金會，2008）。換言之，大學生因生涯發展問題而衍生之情緒困擾，會對其身心健康造成負面影響；是故，大學生如何面對現實環境的束縛與衝擊，並積極克服在生涯發展過程中所遭遇之困境，係值得吾人探討的議題。

## 二、電影療法的情緒療癒原理和情緒療癒電影的選擇原則

藉由觀賞電影，個人能舒緩負面情緒，並引發內在之心理韌性與挫折復原力（resilience），即為「電影療法」，其概念及目標與書目療法相同（Hesley & Hesley, 2001）。詳言之，遭遇情緒困擾問題者，在觀賞與其個人遭遇相關的電影時，會連結到自己的人生經驗，同時得以照見自身的處境與想法，進而對素材的角色或內容產生共鳴感，知道自己並非惟一遭遇到此等問題者，因而獲得心理上的支持，這是所謂的「認同」作用（identification）；之後，隨著電影劇情的發展，觀影者能體察到角色人物的種種情緒，並與之同悲同喜；由此過程，會讓觀影者的心情跌宕起伏，藉此將積壓的負面情緒釋放出來，且能引發正面的心情；此等情緒起伏的過程，即是「淨化」作用（catharsis）。另外，觀影者亦會觀察並思考，角色人物解決問題的態度與作法，是否適合應用到自己身上，最終，能啟發觀影者，以積極正向的態度，面對自身的困境，此即為「領悟」作用（insight）。倘若觀影者在觀賞電影後，經歷認同、淨化、領悟的三個心理歷程，即表示該電影對觀影者具有情緒療癒之效（陳書梅、葉瑋妮，2016；Hesley & Hesley, 2001; Wolz, 2010; Wooder, 2008）。

然而，由於現存電影數量超過50萬部（Internet Movie Database, 2018）；如何挑選情緒療癒電影便成了一項問題（Hesley & Hesley, 2001; Minow, 2004）。是故，國內外已有不少介紹優質電影的電影療法專書（王靜蓉，1997；李偉文，2010；韓德彥，2013；Niemiec & Wedding, 2014; Solomon, 1995, 2001, 2005; Sturdevant, 1998; Ulus, 2003）。另外，學者專家亦提出情緒療癒電影之特質，需注意的面向，包括主題、角

臺灣大學學術期刊資料庫

色、情節、場景等。詳言之，電影主題宜明確，情節鋪陳應合宜（Nugent & Shaunessy, 2003; Wolz, 2005）；角色人物之背景、個性等，應與觀影者相似，以讓彼等容易心生共鳴（Sturdevant, 1998）；而角色人物在電影中，明確地表達出種種情緒，且在遭遇問題後，具體呈現出解決的方式，亦有助於觀影者宣洩負面情緒，並領悟到問題解決方式，從而產生情緒療癒之效（葉瑋妮，2011）。再者，若電影中涉及色情、暴力、恐怖等元素，則可能讓觀影者心生不適感，較不宜作為情緒療癒素材（王靜蓉，1997）。另一方面，觀賞者的年齡、個性、價值觀、所遭遇之情緒困擾問題、對電影的個人偏好等，亦應列入考量（Hesley & Hesley, 2001; Knickerbocker, 2009）。

## 參、研究設計與實施

本研究旨在探討電影對遭遇生涯發展困擾之大學生的情緒療癒效用。茲將本研究的研究方法、研究對象、研究實施過程、資料分析與整理方法，依序詳述如下。

### 一、研究方法

本研究採用內容分析法及半結構式深度訪談法，進行研究資料蒐集與分析，如下所述。

#### (一) 內容分析法

本研究透過內容分析法，分析相關專書中之電影評析，以及網路檢索所得之觀影心得，篩選出與生涯發展相關的電影，並確認其能使觀影者達致認同、淨化、領悟之心理歷程。內容分析法是一種以客觀態度分析文本的方法，目的在於歸納大量文本內容，並作出適當的推論；而網路資源龐大，故網路文獻亦適合運用內容分析法來進行分析（吳紹群，2002；Schreier, 2012; Weber, 1985）。

詳言之，研究者從已出版之電影療法中英文專書，如《電影裡的生命教育》（李偉文，2010）、《人生路上的心靈處方箋》（韓德彥，2013）、*Positive psychology at the movies*（Niemiec & Wedding, 2014）、*Reel therapy: How movies inspire you to overcome life's problems*（Solomon, 2001）等，以及其他相關網路資源，如美國電影協會（American Film Institute, AFI）發佈的「百年百大勵志電影」（AFI's 100 Most Inspiring Films of All Time）片單（American Film Institute, 2006），「批踢踢實業坊」之movie板、國內大專院校與生命教育或生涯發展相關的活動網頁、教育部對國內高中職學生舉辦之電影心得徵文比賽中，「生涯規劃指定電影」清單（教育部，2011，2012，2013）等管道，獲得主題與生涯發展相關之電影資訊。同時，研究者亦檢視相關專書中的影評，以及網路上網友的觀影心得，並進行初步分析，藉此找出聚焦於生涯發展的議題，且文中反映出觀影者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用者；舉凡符合上述條件的電影，便初步納入本研究之情緒療癒

臺灣大學學術期刊資料庫

電影清單中。舉例來說，筆者檢視教育部（2013）「102年度全國高級中等學校生命教育、生涯規劃書籍與影片賞析讀書會共讀心得比賽實施計畫」，其中共有14部「生涯規劃電影」；之後，研究者逐一檢索網路之觀影心得，以了解網友是否將電影內容投射至自己或他人在生涯發展方面的困擾，且在觀賞該電影後，產生認同、淨化、領悟之心理狀態。

以上述清單中所列的電影《翻滾吧！阿信》為例，筆者透過Google搜尋引擎，找到網友張溱（2011）所發表的心得；其中，提及「主角阿信是個有天份，而且熱愛體操的體操選手，和所有懷抱夢想的人一樣，他全身心投入去做著自己喜歡的事。但也和許多追逐夢想者一樣，常常最愛我們、最關心我們的家人，往往成為自己在實踐夢想過程中最大的阻礙。」由此可知，網友在觀賞此部電影後，認為其與追求夢想受阻礙等生涯發展困擾相關，且主角係因家庭因素而遭遇生涯阻隔的問題。

同時，仔細分析網友張溱（2011）的心得，可見此電影讓其產生了認同、淨化、領悟的心理狀態，達致情緒療癒之效。首先，如「整部電影之所以打動人心，或許是因為……裡頭許多互動的細節，無論是描述母子、兄弟或朋友彼此之間真誠和真情流露，都那麼貼近坐在觀眾席上的我們。」由此可見，網友覺得電影人物之間的互動，能貼近一般人的日常生活；因此，能讓許多人引發共鳴，產生認同作用。

其次，該位網友亦提到，隨著劇情發展，「脫離體操的阿信，過著自我放逐、自我『封印』的生活。和菜脯結為混混哥倆好，成天打架鬧事，與母親的關係更陷入冰點。阿信也因一連串脫序的事件，離所愛的體操越來越遠，他也更加不快樂。」可見網友在觀影時，能感受到主角阿信因無法繼續在體操方面發展，因而自暴自棄與不快樂的心情。

而該網友更寫道：「有幕令我印象很深……：重回體操隊的阿信在練習時受傷住院，醒來時在醫院大哭……。彭于晏（主角阿信）哭得……令人鼻酸動容。人……在什麼情況下，才會體悟到自己真正不願失去某樣東西呢？答案是：在你體會到將完全失去它的時候。……那場毫無保留的哭泣，我想阿信真正體悟到體操之於自己的重要性了。」由上述可知，網友看到角色人物在經歷一番波折後，終大哭一場的情景，使之在觀影時，亦感到「鼻酸動容」，此顯示電影能觸動觀影者的心情，因而得以釋放出個人壓抑的負面情緒，終致產生淨化作用。

而該網友亦提到：「每個人最大的敵人是自己。家人至親反對你、阻擾你，但選擇放棄，不再堅持的，只能是你自己，不是別人。……不管是任何類型的夢想……每個人都是在漫長艱辛的過程中，忍受孤寂、不斷地自我鍛鍊，求進步、求完美、求超越。我們選擇堅持下去以後，還得……努力……堅定；週遭會有人提供幫

臺灣大學學術期刊資料庫

助，但也有更多的人會丟出質疑……害你信心潰垮……。但問題……又回到原點：你，怎麼選？」由此可見，觀賞此部電影後，網友體悟到，追求夢想的過程是「漫長艱辛」的；倘若家人不支持自己追尋夢想而困擾時，則吾人不僅不應放棄，且更要繼續堅持初心，忍受一切橫逆，不斷淬鍊自己，勇敢逐夢；此顯示本片使網友產生了領悟作用。

因此，筆者將《翻滾吧！阿信》列為供受訪大學生觀賞之素材。如此，研究者共選出25部主題切合生涯發展，且能使網友達致認同、淨化、領悟的電影（參見附錄一）。

**(二) 半結構式深度訪談法**

由於個人觀賞電影的心得是一種主觀經驗，其反應受到當事者之文化背景、心理需求、價值觀等影響。因此，研究者運用半結構式深度訪談法，探究受訪大學生對個別電影的內容所產生之反應。在訪談過程中，會以訪談大綱引導，研究者可按訪談的實際狀況，調整提問的次序；倘若有語意不明確之處，研究者即立刻提問，以確認受訪者的主觀認知和心理感受。

在正式進行訪談之前，研究者根據研究目的，並參考國內外專書與相關文獻中，有關電影療法情緒療癒的機制與原理，以及評估電影療法成效所設計的問題，據此擬訂訪談大綱（韓德彥，2013；Hesley & Hesley, 2001; Solomon, 1995, 2001, 2005; Wooder, 2008）。首先，依據研究目的，詢問受訪者所面臨的生涯發展困擾為何；接著，則透過預先設計的問題，了解其在觀賞電影後，是否產生認同、淨化、領悟之心理狀態。舉例言之，觀賞電影後的心得訪談問題包括「主角遭遇哪些情緒困擾？為什麼？」、「電影中有哪些角色與主角的情緒困擾問題相關？」等，讓受訪大學生透過重述與詮釋電影的劇情、角色人物間的關係等，藉此檢視受訪者是否在觀賞時，連結到自身的人生經驗，並對電影產生同情共感，如此，即顯示出受訪者獲得認同作用；其次，詢問「主角在面對情緒困擾問題時，他的心情如何？看到這樣的情節時，你的心情感受如何？為什麼？」、「主角運用他的方式處理問題後，他的想法和心情有什麼轉變？看到這樣的情節時，你的心情感受如何？為什麼？」等問題，透過上述的提問，可了解受訪者是否能站在電影角色的立場，體驗角色情緒上的高低起伏，甚至進一步讓自己的情緒亦跟著變化，藉此，顯示出受訪者從電影中獲得淨化作用；最後，詢問「若你是主角的話，面對如此的情緒困擾問題，你會採取相同的作法嗎？或是你有其他的作法？為什麼？」、「觀賞電影後，對你有何啟發？」等，由此得知受訪大學生是否因電影的內容而產生認知上的改變，且能以較積極正向的心態面對自己的生涯發展困擾，若有，則顯示出此電影讓受訪者獲得領悟作用（參見附錄二）。

**二、研究對象**

基於時間與人力的因素，本研究採取立意取樣（purposive sampling）方式，透過人脈關係以及批踢踢實業坊之NTU板，邀

臺灣大學學術期刊資料庫

請自覺面臨生涯發展困擾的國立臺灣大學（簡稱臺大）之大學部在學學生為研究對象；彼等年齡需介於18至24歲之間，且願意分享個人的內心想法。另外，陸生、僑生、外籍生等，在生涯發展方面的困擾，與本國籍學生稍有不同（許雅惠、李信、蘇玉龍，2007）；為聚焦研究結果，本研究對象僅限於本國籍學生。

本研究之前導研究訪談2位大學生，加上正式研究之16位，總共18位受訪者（女性12位、男性6位）；本研究在暑假期間進行，受訪者之年級以下學年度為準，計有12位二年級、3位三年級、3位四年級。而18位受訪者中，主要為文學院學生，共13位，分屬4個科系；另外5位，分別來自理學院、社會科學院、工學院、管理學院及生物資源暨農學院，每學院各1人。

**三、研究實施**

首先，本研究由相關的電影療法專書、電影清單及影評，蒐集適合遭遇生涯發展困擾問題之大學生觀賞的電影。接著，研究者運用內容分析法，篩選出25部能對網友產生情緒療癒作用的生涯發展電影；同時，研究者亦實際觀賞電影，再根據電影劇情，分析並註記主角所遭遇之生涯阻隔因素為何，以作為媒合電影的參考。

其後，研究者利用Google表單，製作線上之輔助型問卷。問卷中，首先說明研究目的、受訪者資格、訪談進行方式、訪談時間與地點等相關事宜；其次，則請符合條件、意欲參與本研究的大學生填寫相關資料。詳言之，填答者需在線上輔助型問卷中填寫的內容，計有四部分：(1)個人基本資料，包括科系、年級、年齡、聯絡方式等；(2)個人所遭遇的生涯阻隔因素為何，共區分為個人因素、外在環境因素、家庭因素等數個面向，每個面向皆有詳細的說明，供填答者勾選切合個人狀況的項目；(3)以「請敘述您因以上的生涯發展阻隔因素，衍生什麼樣的情緒困擾問題」之開放式問題，供填答者以文字更具體地描述個人的生涯發展困擾問題；(4)可觀賞電影的日期與時間。如此，研究者得以從線上輔助型問卷，初步了解參與者的狀況，並根據其遭遇的生涯發展困擾問題，作為媒合電影的主要依據。而在以電話或Email聯繫受訪者時，研究者亦會特別詢問對方，是否有較偏好或排斥的電影類型，以挑選真正適合的電影供其觀賞。原則上，研究者會考慮受訪者的個人偏好，並媒合電影主角境況與受訪大學生個人生涯發展困擾相似的影片，且以未被其他受訪者觀賞的電影為優先；但若受訪大學生表示，對該影片較不感興趣，則會再提供其他適合的電影，供受訪者選擇。

在徵求研究對象的管道方面，研究者一方面透過人脈關係，一方面於批踢踢實業坊的NTU版中，張貼前述之線上輔助型問卷。同時，也利用滾雪球法（snowball sampling），央請受訪大學生推薦符合條件者參與本研究。前導研究及正式研究的過程皆相同。詳言之，先由受訪者填寫線上輔助

臺灣大學學術期刊資料庫

型問卷；之後，研究者依據問卷中所述之生涯發展困擾，為受訪者媒合一部電影，之後再與對方約定時間觀賞。觀影開始前，研究者先向受訪者詳細解說研究實施的過程，也請其注意並簡單記錄所觀賞的電影中，與個人經驗相似之角色或情節、電影角色之生涯發展困擾、該角色處理困擾的方式，以及使自身情緒起伏或有所啟發的片段等。解說完畢後，研究者立即播放電影的DVD，並與受訪者一起觀賞；觀影時間分別為90至142分鐘不等。

電影播放結束後，研究者與受訪者於約定時間，進行一次性的面對面深度訪談。過程中，研究者先請受訪大學生敘述其所面臨的生涯發展困擾；其次，則根據訪談大綱，詢問受訪者是否在觀賞電影的過程中，經歷認同、淨化、領悟之心理歷程。平均而言，訪談時間在60至90分鐘之間。在獲得受訪者同意後，研究者將訪談內容全程錄音，以利後續資料之分析與整理。

為了解訪談大綱是否能達到研究目的，本研究於2014年7月上旬，透過人脈關係，徵求2位臺大學生進行前導研究。結果顯示，訪談大綱無需進一步修正，且資料豐富，具研究分析價值。因此，前導研究結果亦納入本研究分析資料中。而正式的訪談，則於同年7月中旬至9月下旬之間進行。

### 四、資料分析與處理

研究者在完成正式訪談後，先將錄音檔謄錄為逐字稿；繼而運用內容分析法，進行研究資料分析。詳言之，研究者將受訪大學生所敘述的觀影心得，依據電影療法的情緒療癒原理，剖析彼等在觀賞電影的過程中，是否產生認同、淨化、領悟的心理狀態。詳言之，標註為「認同」者，係受訪者將電影中角色的遭遇或相關內容，連結至個人的生活經驗或內心想法，因而產生共鳴感或情感投射之處；而標註為「淨化」者，則係受訪者所感受到的電影角色之情緒，以及提及個人情緒隨電影劇情發展而跌宕起伏的變化之處；至於標註為「領悟」者，則係受訪者觀賞電影後獲得啟發，進而產生認知、思想或態度上的改變之處，以及根據電影內容而發想的個人生涯發展困擾之因應方式等。

由於本次研究觸及的訪談內容，包括受訪者之生涯發展困擾問題、個人經歷、觀影心得等，具有隱私性，故本研究皆以代碼稱之。其中，M代表男性，F則是女性；數字表示接受訪談的先後次序，分別為M01至M06，以及F01至F12；其中，M01、M02為前導研究的受訪者。同時，研究者在逐字稿中加上行號，在引用時標示出處；例如，M05的逐字稿中第230至233行之訪談內容，以（M05: 230-233）標示。摘錄逐字稿時，以省略號……代表重覆的字句，並用括號（）標示出研究者補充說明受訪者因口語省略之內容，以完整呈現出受訪者的真實意見。

## 肆、研究結果

研究者歸納訪談結果，將受訪者的生涯發展相關情緒困擾問題，以及電影對困惑

臺灣大學學術期刊資料庫

於生涯發展的大學生之情緒療癒效用，詳述如下。

**一、受訪大學生之生涯發展相關情緒困擾問題**

根據線上輔助型問卷與訪談結果可知，本研究之18位受訪者皆自述其生涯發展困擾與個人因素相關。有11位臺大生提及，由於「不確定未來職涯方向」而感到困擾；其次，有6位受訪者因「未能找到人生志向」，而心生迷惘、困惑、鬱悶等負面情緒；另外，有3位表示，個人因「對目前就讀的科系不感興趣」而感到困擾。同時，有2位大學生表示，覺得「所學與期待有落差」而感到迷惘；此外，因「學業成績未如預期」而感到發展受阻，以及「缺乏追尋目標的動力」者，亦各有1位。

除此之外，有7位受訪者亦提到，其生涯發展方面的困擾，與家庭因素有關。其中，有4位表示，因「個人志向與父母期待不同」而感到困擾；另外，有2人表示，因「需分擔家庭經濟壓力」，而感覺到生涯發展的選擇受到限制；此外，亦分別有1位受訪者表示，因「有家族事業而感到壓力」，以及因「家人表現優異」而對個人的生涯發展感到焦慮不安。最後，則有3位受訪者表示自己因外在環境因素而感到壓力，其中，2人表示「就讀科系出路狹窄」，使個人職涯受限，並感到徨徬無助；另外，有1人提到，因意識到個人「可運用資源較少」，導致其感到生涯發展之選擇亦較有限，而衍生無奈感。

**二、電影對困惑於生涯發展的大學生之情緒療癒功能**

研究結果顯示，在本研究之18位受訪大學生所觀賞的15部電影，皆可使困惑於不同生涯發展問題之大學生獲致完整的認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。另外，10部尚未媒合予受訪者觀賞之電影，則不在本次的討論範圍中。以下依電影片名之筆劃順序，說明上述15部電影如何對18位受訪大學生，發揮情緒療癒的功能。而18位受訪者之科系、生涯發展困擾問題及其所觀賞之電影，如表一所列。

**(一) 因對目前就讀的科系不感興趣而感到煩惱——《一首Punk歌救地球》**

M05敘述，當初選填志願時，並未全然了解目前就讀的科系；其對課程感到相當吃力，且自覺能力不如他人，並產生自我懷疑和迷惘感。為此，M05撥出額外時間補修課程，以達到轉系的條件。由於受訪者M05所遭遇之生涯阻隔因素，主要為「對目前就讀的科系不感興趣」。基此，研究者選出敘述角色人物雖因不受周遭他人賞識而失落，但其作為卻對未來世界造成深遠影響之電影《一首PUNK歌救地球》，作為大學生M05之觀賞素材。

電影故事描述，1970年代，逆鱗樂團發行一張名為〈Fish Story〉的專輯，但並不受歡迎。至80年代，一位軟弱的大學生在聆聽該專輯時，遇見一位遭受欺凌的少女，於是在音樂的鼓舞下勇敢營救。數年後，兩人結婚生子，並教育兒子要見義勇為幫助他人。

臺灣大學學術期刊資料庫

**表一　受訪大學生之生涯發展困擾問題及觀賞之電影列表**

| 代碼 | 科系 | 年級 | 生涯發展困擾 | 觀賞之電影（筆劃順序） |
|---|---|---|---|---|
| M05 | 化學工程學系 | 三 | 因對目前就讀的科系不感興趣而感到煩惱 | 一首PUNK歌救地球 |
| F08 | 圖書資訊學系 | 二 | 因未能找到人生志向而困擾 | 十月的天空 |
| F07 | 圖書資訊學系 | 二 | 因不確定職涯方向、個人志向與父母期待不同而困擾 | 千鈞一髮 |
| F11 | 心理學系 | 四 | 因個人志向與父母期待不同、不確定職涯方向而困擾 | 口白人生 |
| M03 | 外國語文學系 | 二 | 因不確定職涯方向而困擾 | 今天暫時停止 |
| F02 | 會計學系 | 四 | 因不確定職涯方向、同儕比較造成壓力、個人志向與父母期待不同而困擾 | 內衣小舖 |
| F12 | 政治學系 | 二 | 因缺少相關資源導致發展受限、不確定職涯方向而困擾 | 水男孩 |
| F06 | 圖書資訊學系 | 二 | 因未能找到人生志向而困擾 | 白日夢冒險王 |
| M01* | 圖書資訊學系 | 二 | 因學業成績未如預期而感到發展受阻、不確定職涯方向、所學與期待有落差而困擾 | 怪獸大學 |
| F09 | 圖書資訊學系 | 二 | 因缺乏追尋目標的動力而困擾 | 阿甘正傳 |
| F05 | 圖書資訊學系 | 二 | 因不確定職涯方向而困擾 | 風雲人物 |
| M02* | 圖書資訊學系 | 二 | 因未能找到人生志向、對目前就讀的科系不感興趣而困擾 | 深夜加油站遇見蘇格拉底 |
| F04 | 中國文學系 | 三 | 因不確定職涯方向、所學與期待有落差而困擾 | 深夜加油站遇見蘇格拉底 |
| F01 | 圖書資訊學系 | 二 | 因未能找到人生志向、不確定職涯方向而困擾 | 想飛的鋼琴少年 |
| F03 | 歷史學系 | 三 | 因不確定職涯方向、家人表現優異而感到壓力 | 想飛的鋼琴少年 |
| F10 | 生物產業傳播暨發展學系 | 四 | 因個人志向與父母期待不同、不確定職涯方向而困擾 | 馴龍高手 |
| M04 | 圖書資訊學系 | 二 | 因未能找到人生志向而困擾 | 翻滾吧！阿信 |
| M06 | 圖書資訊學系 | 二 | 因未能找到人生志向、對目前就讀的科系不感興趣、家庭經濟因素有就業壓力、就讀科系的出路較狹窄而困擾 | 翻滾吧！阿信 |

註：*為前導研究之受訪者。

臺灣大學學術期刊資料庫

該孩子成長後，偶遇一起劫船事件，便挺身而出擊敗犯人，救出一位高中生。數年後，該高中生成為優秀的太空人，更在2012年讓地球免於遭到彗星撞擊，拯救了全人類。以下敘述此電影對M05的情緒療癒效用。

**1. 認同**

在電影中的1980年代，一位預言家對軟弱的大學生說，其個性過於被動，怯於追求自己所欲達成的目標。對此，M05覺得自己個性與該角色相似，並心生認同感。

「預言家……跟……男大學生說：『你明明就存在……你再不努力爭取的話，東西就會……被別人搶走啊』；……我感覺自己也不是存在感很大的人，……心裡想什麼不會說出來……有一點像他。」（M05: 230-236）

**2. 淨化**

電影中，軟弱大學生的遭遇，引起M05的情緒起伏。例如，他面對心儀的對象被他人約邀，自己則被趕走卻不敢違抗，只是獨自一人在車上歇斯底里地吶喊，發洩負面情緒。對此，M05能站在主角的立場，從而感受到其內心的掙扎和矛盾。

「這個男大生……很掙扎……很矛盾……在車上……歇斯底里。他……想要做什麼，可是……沒有辦法自我肯定的去做。」（M05: 267-268）

然而，軟弱大學生的兒子，小時候因替被欺負的人挺身而出，卻遭他人不友善的對待；但他仍能一直堅持，且在成長後，在劫船事件中擊退壞人，成為拯救地球的推手。看到此角色的遭遇，M05覺得倍受鼓勵，正向的力量從心而發。

「（大學生的兒子小時候）明明……是去救一個被欺負的人，……最後……被罵，……不過還好……他後來還是繼續救人。……他……一直繼續……往正義的路邁進，……我覺得……充滿正面能量，讓人正面思考。」（M05: 293-302）

**3. 領悟**

由電影中，大學生的兒子雖曾因見義勇為而遭受挫折，但他仍能堅持初衷，做自己認為正確的事。M05領悟到，個人在遭遇不順逐時，亦應當堅持到底。

「像這個正義的蛋糕師傅（大學生的兒子）一樣，……要堅持自己，……不要因為……挫折……就退縮，自己覺得對的事情就去做。」（M05: 390-392）

另外，觀賞完此部電影後，M05亦領悟到，即使一個人看似平凡，但事實上仍會發揮一定的影響力。因此，不應輕看自己或他人。

「看似沒有什麼重要的一件事……一個人……一個樂團，可是他的影響力……卻很重要，……（電影）要告訴我們，每個人都有他存在的價值。」（M05: 522-524）

臺灣大學學術期刊資料庫

### (二) 因未能找到人生志向而困擾——《十月的天空》

F08表示，個人自高中以來，一直缺少明確的生涯發展目標與人生志向，因此，其對於目前就讀的科系及修讀的課程，皆興趣缺缺，同時亦覺得大學生活空虛乏味。對此，F08覺得自己虛度了大學的時光，因而產生無力感。F08遭遇之情緒困擾問題為「未能找到人生志向」，且在系上覺得格格不入，不知自己應何去何從；因此，研究者選擇主角面臨與所處遇之環境格格不入的電影《十月的天空》，作為F08觀賞之電影素材。

主角Homer出生在產煤礦的小鎮Coalwood，某日，他目睹火箭升空的狀況，便心生嚮往，於是與志同道合的朋友們聯手試做火箭。然而，長年從事採礦的家人與鎮民，多不支持男孩們，更予以批評、恥笑和阻撓。但主角們仍堅持不懈，終在全國科學展中獲得佳績，更贏得就讀大學的獎學金。以下說明《十月的天空》對F08之情緒療癒效用。

#### 1. 認同

由學校老師對主角Homer說出，空有夢想並不能讓其脫離Coalwood小鎮（Can't just dream your way out of Coalwood）之對白，讓F08照見，個人常因空想但未有相對的行動，而感到心有戚戚焉。

> 「他（學校老師）說，『光空想是離不開礦坑（Coalwood）的』，……（聯想到）我一直會空想，但是……不會做，……想要幹嘛……都把它排……好……，可是……都沒有……做。」（F08: 184-187）

#### 2. 淨化

主角的父親遭受意外而失明，導致他需在礦場工作，補貼家計。F08對Homer無奈放棄夢想的遭遇，產生憐惜之情。而另一方面，當看到主角即使在不友善的環境中，仍堅持增進與自己夢想相關的知識時，F08亦心生佩服之意。

> 「他（主角）爸失明了……他們家失去了經濟支柱，……他……覺得……這夢想不太可能成真了……，所以……變得滿失落的。……（主角）要跟現實妥協……好可惜哦。」（F08: 326-330）
>
> 「即使在礦坑，他（主角）也一樣在看書，人家在吃飯的時候，他就很努力地算數學，……滿令人佩服的。」（F08: 421-422）

#### 3. 領悟

從電影主角歷經挫折，但仍堅持夢想，最終成功的過程中，受訪者F08領悟到，人生並非一帆風順，經過多次的失敗在所難免，但在多番琢磨後，終能達到理想的境地。F08所言如下：

> 「沒有人一次就成功的，……本來就會經過很多失敗，最後才會成功。」（F08: 279-280）

臺灣大學學術期刊資料庫

**(三) 因不確定職涯方向、個人志向與父母期待不同而困擾——《千鈞一髮》**

F07提到，高中時，父母曾期待她以理組科系為目標，但F07認為文組科系較適合自己，並作出選擇；對此，父母雖未對F07施加壓力，但F07仍擔心，目前就讀之科系，畢業後較難從事社會地位高的職業，因此懷疑自己當初的選擇是否正確。由上述可見，F07遭遇的情緒困擾問題，主要為「不確定職涯方向」，其次則是「父母期待與自己不同」。基此，研究者選出敘述主角努力克服先天條件限制，終實現夢想之電影《千鈞一髮》，作為F07之觀賞素材。

《千鈞一髮》描寫未來的世界中，人們可運用基因篩選技術，生產完美的下一代；而未經篩選而出生者，則被視為先天條件不佳；是故，意外懷孕而出生的主角Vincent，生涯發展處處受限。在偶然的機會下，主角借用擁有完美基因之Jerome的身份，應徵上夢寐以求的航太公司Gattaca。經過一番努力，Vincent的真實身份仍被發現了；他努力不懈、堅持到底的態度，讓大家相當佩服和感動；其後，他更得到眾人的幫助，終如願登上太空。茲將電影《千鈞一髮》對F07之情緒療癒效用，說明如下。

**1. 認同**

電影中擁有完美基因的Jerome，被認為是人生勝利組，卻因意外傷殘而鬱鬱寡歡；F07指出，個人亦如同Jerome一樣，雖有讓人稱羨的外在條件，但心中並不因而感到滿足。

> 「覺得我跟他（Jerome）有一點像，……別人看你，會覺得條件很好……生活很順遂，就是人生勝利組……，可是……自己很清楚……缺點在哪裡；……我覺得他有點陰沉……我自己也有點陰沉。」（F07: 143-147）

**2. 淨化**

F07提到，在觀賞電影時，情緒會隨著主角Vincent之遭遇而起伏，並因此經歷情緒淨化之療癒歷程。例如，Vincent為了避免因毛髮掉落，而洩漏自己的身分，故必須每日刮除身上所有毛髮，此場景使受訪者F07為其感到心疼。後來，主角終於達成夢想，得以升空時，F07亦因此深受感動。

> 「他（主角）……每天在刮除……毛屑……看起來真的是很痛苦，……有點替他心疼。……（當他上太空時）滿感動的……他努力這麼久，終於上去（太空）了。……他是透過很多人的幫助，……花了多少代價……才有今天。」（F07: 262-263, 267-270）

**3. 領悟**

此電影的背景，呈現出人類出生時，已從基因決定個人的未來；F07由此反思，覺得未來雖然充滿不確定性，但卻能激發人們為尋找生命的意義而努力向前；反之，若未來的一切皆已確定，則容易讓人失去動力。

臺灣大學學術期刊資料庫

「『未知』才是你活著的意義，不然你什麼都知道了，……會讓人活得……沒有動力。」（F07: 320-321）

**(四) 因個人志向與父母期待不同、不確定職涯方向而困擾——《口白人生》**

大學四年級的F11提到，高中時，父母即相當期望自己能就讀醫學系，但因個人的意願不高，故選擇了其他科系。之後，父母仍然期待F11能再進修醫學方面的學位，且不時加以叨唸；對此，F11感到相當厭煩；同時，F11亦未能決定大學畢業後的出路，而感到壓力沉重。由於F11所遭遇之生涯阻隔因素，主要為「父母期待與自己不同」，其次則係「不確定職涯方向」。基此，研究者選出主角因周遭的聲音與意見而感到困擾之電影《口白人生》，作為F11之觀賞素材。

《口白人生》之劇情敘述，主角Harold聽見有一個聲音預言自己將要死亡。為此，他試圖找出聲音的來源，以脫離險境。後來，主角發現自己是作家Karen正在撰寫的故事主角。主角閱讀Karen的作品後，認知到自己生命的期限和意義，便決定把握時間完成心願，並按照劇本邁向死亡。而作家Karen則因Harold欣然接受自己的命運，而決定改寫故事結局，讓他存活下來。以下敘述《口白人生》對F11之情緒療癒效用。

**1. 認同**

主角一開始時，日常生活中的一舉一動，皆被一個旁白聲音描述著，此情境讓F11聯想到，其上大學前，亦如同主角般，時常依循父母的指示度日。後來，主角發現自己能夠脫離一成不變的生活，活出自己的人生；亦讓F11覺得，此與個人上大學時，開始擺脫父母期望，活出自己意願的情況相近，因而引發共鳴感。

「別人……講什麼……就去做，……我高中以前……就是爸媽怎麼說就……做……走在他們想要的路上；……有一天突然發現，……其實還有很多不同的路可以走，……就沒有……很聽他們的話。比較像（主角）。」（F11: 199-201）

**2. 淨化**

由電影情節發展，F11能站在主角的立場，跟著他產生情緒上的起伏。一開始，主角得知自己的命運已被安排好，且面臨死亡時，F11能感受到他恐慌、不安的心情；到後來，Harold找出聲音的源頭，並得知自己生命終結的故事和箇中的意義時，則變得踏實，同時更了解到，自己應如何面對生命，情緒也因而平靜下來。

「他（主角）……聽到……（自己）未來某時某刻會死，……別人幫他決定的結局，……他不知道該怎麼避免……他……很驚慌……，感覺做什麼事都……徒勞無功，……很暴躁。」（F11: 90-96）

「（主角）讀完（自己的故事）之後……不那麼茫然，……一切問題都有……解答……。他本來……

臺灣大學學術期刊資料庫

暴躁……茫然，然後到比較……正常，……知道自己要幹嘛。」（F11: 276-279）

**3. 領悟**

觀賞完此電影後，F11由此領會，主角一開始因不知自己應如何解決問題，故一直聽從他人的話語行動；直至認知到他人話語中的不合理時，方決定按個人的方式生活。由此，F11作出反省，明瞭自己過去跟隨父母期望作決定背後的心理，並覺得自己像主角一樣，不再對他人言聽計從，是正確的決定。

「他（主角）不知道……下一步該怎麼做，只好去聽比較有權威……專業的人講……跟著做……比較安心。……我……就是聽父母的話……後來……覺得不太合理的事情，……（我）也沒有跟著照做。」（F11: 340-346）

**(五) 因不確定職涯方向而困擾——《今天暫時停止》**

M03認為，個人有許多不同的目標和志向，並希望能突破當今職業區隔的藩籬，找到能發揮所有興趣與專長的職業，但M03亦認為，此種職業並不存在，故不知未來應如何選擇適當的職場，並感到有志難伸。由於M03之情緒困擾問題為「不確定職涯方向」，故研究者媒合主角在有限的環境中，自覺未能發揮個人能力而感到不滿的電影《今天暫時停止》，供受訪者觀賞。

主角Phil是一位氣象預報員，經常抱怨自己懷才不遇。2月2日的土撥鼠日（Groundhog Day），他不情願地被派遣至小鎮採訪。結束後，Phil的採訪隊遭遇暴風雪，困在小鎮中留宿。一覺醒來後，Phil發現自己重複著土撥鼠日，且每日如是。認知到此事實後，Phil感到相當失落，並以各種激烈的方法試圖脫離困局，但皆徒勞無功。在同事Rita的開解下，Phil決定善用多餘的時間來充實自己，並幫助小鎮上有需要的人，更由此贏得到Rita和鎮民的愛戴。當Phil真心接受小鎮的生活後，便脫離了困境。此電影的情緒療癒功能，如下所述。

**1. 認同**

M03認為，自己與男主角Phil的個性和遭遇之情緒困擾問題相似，例如經常覺得自己有志不得伸，以及常覺得周圍充斥著閒散且能力平庸的愚冗之人，因而衍生心有戚戚焉之感。

「Phil跟我像的第一的地方，就是覺得有志難伸；第二個……覺得別人都很冗。」（M03: 616-620）

**2. 淨化**

主角Phil發現自己不知何故，困在採訪當天的小鎮中。對此，M03可以站在主角的立場，和他一同覺得焦躁與挫折感，並漸漸感到絕望。

「他用了各種方法想要結束這個永恆，卻也都沒有辦法，……到後來，……他……絕望，……不知道……能做什麼。」（M03: 319-324; 382-383）

臺灣大學學術期刊資料庫

電影尾聲，主角Phil化消極為積極後，參與小鎮的競標活動，Phil在眾人的歡呼中，願意使自己成為拍賣品，供大家競投，成為當夜活動的高潮。M03述說，其由主角Phil的轉變，體會到他因一改初始時瞧不起小鎮的態度，運用自己的能力幫助鎮民，而衍生了深層的快樂感。

> 「最後面的（競標）……，我覺得他（Phil）那時候的心情……是……很高興的，可是Phil……如果是第一天（到了小鎮）……被標（競投），他絕對不會覺得高興，他覺得他是在一個……阿撒晡魯（台語，亂七八糟之意）的地方。……那一天被標的時候，他是真的覺得，……小鎮上的人都需要他，他幫助了這個小鎮。」（M03: 419-426）

**3. 領悟**

M03觀賞完此電影後提到，個人目前的生活狀態，有如Phil困在小鎮中一般；但其亦由主角的作為領悟到，在有限的場域中，仍可以發揮自己的能力，進而實現個人理想，並展現自我的價值。

> 「我覺得我現在的生活……像Phil……被限制在一個小鎮，可是……有限的場域，仍然是可以投射出無限的可能，……所以……我應該會……試圖去創造無限。」（M03: 583-588）

**(六) 因不確定職涯方向、同儕比較造成壓力、個人志向與父母期待不同而困擾——《內衣小舖》**

根據F02之訪談內容，其就讀的科系，有明確的職業導向，而個人偶爾會因成績不如同儕而感到壓力沉重；同時，F02覺得，在與同儕談論未來出路的話題時，常因個人想法不得他人支持而感到煩躁。此外，父母希望F02畢業後即能投身該領域的職場，而F02則冀望能繼續深造，或朝其他相關領域發展；然而，F02認為二者皆不會得到父母支持。由此可見，F02之情緒困擾問題，包括「不確定職涯方向」、「同儕比較造成壓力」，以及「個人志向與父母期待不同」；故此，研究者選出主角受限於人際輿論、家庭壓力等多種因素，導致個人夢想受阻的電影《內衣小舖》，作為F02之觀賞素材。

《內衣小舖》描述80歲的女主角Martha喪夫後，好友們鼓勵主角實現年輕時的夢想——以其精湛的裁縫手藝，在小鎮上開設內衣店。然而，小鎮民風保守，內衣店遭受鎮民的阻撓與抵制，家人亦予以反對。面對此等環境，Martha仍堅持夢想。最終，在好友們的協助下，Martha透過網路行銷與經營內衣店，漸漸得到鎮民的認同。《內衣小舖》對F02之情緒療癒效用，詳述如下。

**1. 認同**

主角Martha之子起初支持母親創業，但對母親開設的內衣店卻百般阻撓，此情節使F02聯想到，與家人溝通時亦有相似情況，

臺灣大學學術期刊資料庫

如提到欲從事的職業與父母的期望有落差時，父親即不予贊同，因而引發其認同感。

「像我爸爸說賺錢是好事啊，然後我就說：『……那我要賣飲料』，……他（父親）就說，……跟他們（父母）……的想法有落差。……她（Martha）兒子……覺得……創業是好事，可是做內衣就很誇張，……媽媽（主角Martha）可能會覺得說『……做內衣也是……創業……，為什麼你……支持創業，可是……反對（賣）內衣？』」（F02: 281-284; 286-288）

**2. 淨化**

F02觀賞電影時，隨著主角的心情高低起伏。例如，見到主角Martha因開設內衣店而遭到鎮民們孤立與嘲諷，讓F02對她的遭遇產生同情之感。

「都沒有人支持她（Martha），……大家都……冷眼旁觀就算了，還會冷嘲熱諷……刻意去傷害Martha，……我……覺得這樣不好，……Martha很可憐。」（F02: 307-308; 329; 335）

Martha儘管遭到他人的不友善對待，但仍能抱持正向態度，更在朋友的支持下，變得積極主動，徵求其他裁縫師的協助，並漸漸獲得鎮民的支持，因而增強自信心。看到此等情節，F02能隨著Martha的情緒而感到釋懷。同時，F02亦表示，看到主角面對與解決問題的過程，個人受到激勵和鼓舞。

「她（主角Martha）……越來越有動力……變得很敢講（找其他裁縫師）……，因為她……很堅決，……朋友都幫她，……也有一些成果，……所以她……很有自信。……她（Martha）……沒有受……（別人）影響，……都……看好的那一面（正面思考）……其他人……要來幫忙，……她（Martha）就很開心。」（F02: 385-390; 404-406）

「（這部電影）很溫馨啊！我覺得（主角面對問題的方法）很好……，很激勵人心。」（F02: 580-581）

**3. 領悟**

主角Martha堅持經營內衣店，最終得到鎮民支持之情節，使F02領悟到，縱使一時之間無法得到認同，個人亦不必就此放棄，而應持續努力、展現成果，如此則仍有機會使他人的態度轉變。

「有時候人家不支持你，……不是……就不做了，……反而是要做給他們看，……慢慢地去改變他們。……如果真的有心，你還是可以……改變一些人的想法，……最後得到他們的支持。」（F02: 583-585; 592-595）

**(七) 因缺少相關資源導致發展受限、不確定職涯方向而困擾——《水男孩》**

F12就讀的科系，著重培養學生的國際視野與多元能力；而F12自述，由於家庭經濟因素，其未能出國累積經驗，且自認為缺

臺灣大學學術期刊資料庫

乏相關的人脈關係，因此對部分同儕心生羨慕，同時亦擔心自己畢業後的生涯發展較不順遂。此外，F12亦因不確定未來的職涯方向，而感到徬徨不安。由上述可知，F12所遭遇之生涯阻隔因素，主要為「缺少相關資源導致發展受限」，其次為「不確定職涯方向」。基此，研究者選出敘述主角因缺乏相關資源而苦惱之電影《水男孩》，作為F12之觀賞素材。

《水男孩》以真人真事改編，故事敘述一位女教練接手唯野高中的泳隊後，改為教授男子水上芭蕾，並籌劃在校慶演出；成員紛紛退出，只剩下主角鈴木等五人。當演出排定後，教練卻因懷孕而無法指導；但隊員們仍希望把握機會演出，於是克服重重障礙，繼續訓練。五人的努力引起了媒體關注，他們便藉此機會招覽更多成員，最終順利完成校慶演出。以下說明電影《水男孩》對F12之情緒療癒效用。

**1. 認同**

電影中，主角鈴木非常在意心儀的女孩會如何看待自己跳水上芭蕾，F12自承，個人也很在意好友對自身職涯選擇的看法，故能同理主角的心緒。

> 「（主角）鈴木……很在意他喜歡的女生的看法，我覺得我……也有類似這樣的經驗，……會……在意身邊重要的朋友的……想法，……所以我……一直……想要去找……更好的（發展）機會。」（F12: 222-223; 237-239）

**2. 淨化**

電影中，女教練加入游泳社，後因懷孕退出時，F12亦分別產生高興及憤怒的情緒。後來，看到主角與社員們在電視臺採訪後重回學校，並獲得同學及師長的認可，F12也為其感到開心；最後，主角鈴木與同伴合力完成演出，F12亦感染到彼等愉快的心情，負面情緒因而釋放。上述種種，皆顯示出主角的情緒隨著劇情發展而高低起伏，達致淨化之效。

> 「佐久間老師（女教練）……出現以後……（我）為這個主角感到開心，……可是沒想到……她（懷孕離開）……有點……生氣。……後來他們（主角與隊友）被電視臺拍攝，回到學校以後，有那麼多人加入，……為……主角感到開心，……覺得……他們終於獲得認同了。……最後表演得很棒……很替主角開心。」（F12: 324-328; 335-337; 345-346）

**3. 領悟**

電影主角找水族館老闆指導水上芭蕾時，雖然覺得對方的指導並不實際，但仍繼續堅持。對此，F12覺得，雖然電影中的結果是好的，但此解決問題方式較不可取。由此，F12領悟到，在遭遇相似的問題時，與其盲目相信他人，不如自行尋找實際可行的方式來解決問題。

> 「他（主角）……相信……水族館的老闆，我覺得……看起來非常不

臺灣大學學術期刊資料庫

理智。……如果是我的話，……我覺得應該是先去看……看水上芭蕾的影片……查資料……要怎麼訓練，……實際地去想要怎麼做。」（F12: 389-393, 402-403, 408）

### (八) 因未能找到人生志向而困擾——《白日夢冒險王》

F06認為，自己尚未找到人生的志向，且未能發現自己的熱情所在；因此，其對目前的科系選擇感到不安，但亦不知應如何積極地規劃未來的出路。F06所遭遇之生涯阻隔因素，主要為「未能找到人生志向」，研究者乃選出主角初始時保守被動，後來則勇敢跨出去的電影《白日夢冒險王》作為F06之觀賞素材。

年屆中年的Walter，長年任職於雜誌社照片部門，其面臨公司轉型而被裁員的危機，同時，亦因找不到攝影師Sean交予的底片，而憂慮不已。對此，Walter一改畏縮懦弱的個性，前往他國尋找行蹤不定的Sean，詢問底片的下落。經歷一番波折，Walter與Sean見面，但亦發現底片已然遺失。之後，主角失落地返家，卻意外找回該底片，終讓雜誌順利刊出。透過旅程，主角領略到自己生命的價值，並能更勇敢地面對種種挫折與挑戰。《白日夢冒險王》對F06之情緒療癒效用，如下所述。

#### 1. 認同

F06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，例如偏好於安穩的生活，怯於冒險，亦較少嘗試不同的事物。

「我覺得……個性上……跟他（Walter）還滿像的，……不是……很敢冒險，……會選擇……比較安穩跟確定的事情來做，……也不會很突發奇想……要去做什麼……滿安於現狀。」（F06: 390-393）

#### 2. 淨化

Walter在尋找Sean的過程中，與對方多次失之交臂；付出許多努力，卻未能將底片尋回。F06能感受到主角失落的情緒，且不禁覺得他的處境十分可憐。

「他（Walter）這一趟回來，……底片沒有找到，……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。」（F06: 224-232）

電影尾聲，Walter找到底片，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。看到主角對公司的貢獻備受肯定，令F06十分感動。

「很感動，……他……只是……公司……很小的人物，……其實也是……很重要，……他……不是……很有名的人，……但是……做了很大的貢獻。」（F06: 361-365）

臺灣大學學術期刊資料庫

3. 領悟

Walter克服挫折找回底片後，雖仍遭裁員，但其因而變得積極，且勇於嘗試與改變。此電影劇情讓F06領悟到，在經過一番嘗試後，結果的成敗並非最重要的，而在嘗試過程中學習到的種種經驗，也能使自身各方面皆有所成長。

> 「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，……會讓你之後……較順利。」（F06: 408-411）

**(九) 因學業成績未如預期而感到發展受阻、不確定職涯方向、所學與期待有落差而困擾——《怪獸大學》**

M01自述，目前就讀科系並未全然符合個人的期望，且與家中事業並不相關，因此意欲轉系或雙主修與家族事業相關的科系；但其學業成績未能達到轉系或雙主修的條件，故心生徬徨與焦慮感；同時，M01亦未能決定個人未來的職涯方向。M01的負面情緒來源，主要係「學業成績未如預期而感到發展受阻」，其餘則包括「不確定職涯方向」、「所學與期待有落差」，以及「有家族事業造成壓力」。故研究者選出劇情包含主角因無法進入理想的科系就讀而不滿、苦惱之電影《怪獸大學》，作為M01之觀賞素材。

《怪獸大學》敘述主角大眼仔Mike自小即夢想成為怪獸電力公司的驚嚇專員。儘管Mike先天條件較同儕弱勢，但仍為了圓夢而努力奮鬥，並成功獲得培訓驚嚇專員的怪獸大學錄取。然而，在上課時，Mike與同儕毛怪Sulley發生衝突，導致兩人皆被退出驚嚇學程。對此，兩人只好合作參加校園的比賽，期能藉由贏得冠軍重返該學程。比賽中，毛怪作弊使團隊被取消資格，失意的Mike至人類世界大鬧一場，終導致兩人同被開除學籍。之後，兩人到怪獸電力公司應徵庶務工作，並一步一步晉升，最終如願成為驚嚇專員。《怪獸大學》對M01的情緒療癒效用，詳述如下。

1. 認同

電影中，怪獸大學校長初始認為Mike外表不夠可怕，不具嚇人的能力，但最終因Mike嚇人的技巧出色，而對其刮目相看；此情節使M01回想起，個人亦曾遭師長輕視，但終透過學業表現，讓對方感到出乎預料。因此，M01對主角大眼仔的遭遇產生認同感。

> 「校長瞧不起大眼仔（Mike）的（情節）……（聯想到）以前有一個老師……也瞧不起我，他覺得我很愛玩，……說『你這樣以後一定沒出息』……後來大眼仔……讓他（校長）看到不一樣的東西（才能），那我也是讓……老師……有驚訝到。」（M01: 131-143）

2. 淨化

在參加驚嚇比賽時，Mike因未顧及團隊，以致在首場賽事即遭遇挫敗。由此，M01能代入Mike的立場，並感受到，一直以來認為自己能力優異的主角，對此感到相當錯愕。

臺灣大學學術期刊資料庫

「他（Mike）……覺得很錯愕……，因為他覺得他很厲害……沒想到……第一場就被淘汰了，……他……很受到驚嚇，……怎麼自己會這麼爛。」（M01: 240-242）

電影尾聲，Mike和Sulley在人類世界大鬧一場，創下怪獸大學有史以來最高的驚嚇成就，M01為不被看好的兩位主角，做出無人能及之事感到開心。

「（我）覺得滿開心的……他們（Mike和Sulley）做到了一件大家做不到的事情，就算大家都不看好，但他們還是做到了。」（M01: 451-452）

**3. 領悟**

主角Mike在走向夢想的路上，面對諸多挫折，但仍堅持不懈，持續地努力；其面對逆境的正面態度，使M01得到啟發，認為自己即使學習成績未如理想，仍應效法主角Mike的精神，往個人之目標前進。

「大眼仔的不放棄……遇到挫折……從頭到尾都有堅持下去，……我覺得我也應該像他……一樣。……比如說唸書，就應該好好堅持……要相信自己可以做得到。」（M01: 424-431）

**(十) 因缺乏追尋目標的動力而困擾——《阿甘正傳》**

根據F09之訪談內容，其生涯發展相關之情緒困擾問題，主要係其「缺乏追尋目標的動力」，而導致未能履行個人所訂定的計畫，甚至拖延小組作業的進度，故產生愧疚、自責等負面情緒，且有惡性循環的狀況。是故，研究者選出主角並未思考自己的目標，僅是遵循他人期待行事之電影《阿甘正傳》，作為F09之觀賞素材。

《阿甘正傳》主角Forrest智商較一般人低，但擁有運動方面的天賦。在母親和友人Jenny的支持下，他得以發揮所長，並順利成長。主角對他人唯命是從、對目標堅持不懈的態度，讓其事業有成。經歷一番波折後，Forrest終與一直深愛的友人Jenny共組家庭。《阿甘正傳》對F09之情緒療癒效用，如下所述。

**1. 認同**

F09提到，個人有跑步的習慣，故主角Forrest毫無原因地不斷持續奔跑，令受訪者覺得其與主角有所連結。

「他（Forrest）不是很喜歡跑步嗎？我也很喜歡跑步，……跑步的時候，……會有一個瞬間……不知道為什麼你要跑，可是你就會一直跑下去。……他後來說……他沒什麼特別的原因，他就是一直跑……那個感覺我超懂的，因為我也常常這樣……還滿有共鳴的。」（F09: 237-238, 245-253）

**2. 淨化**

主角Forrest在電影中，自小到大皆展現出純真、直率的個性，且信念堅定，勇敢實

臺灣大學學術期刊資料庫

行。F09在觀賞電影後，對主角的行動力心生敬佩之意。

> 「（主角）一根腸子通到底，……他都不會想很多，……他相信的人叫他去做什麼，他就去做……不會懷疑，……非常地直接又直白……坦率，……讓我覺得有點敬佩。」（F09: 145-152）

**3. 領悟**

透過《阿甘正傳》，F09思考自己所面臨的困擾，並體察到自己常因思慮過多，以致猶疑不決甚至無法付諸行動；對此，F09認為，個人應適當效法主角Forrest，坐而言不如起而行，其言如下。

> 「我……覺得如果人生都像他（主角）那樣子，……會簡單很多；……我做……事情前後……會想很多，……最後反而……沒有去做，或是拖到很久。……我會覺得我跟他應該要綜合一下，……做……事情……不要想太多，……一股腦地去把它做完。」（F09: 396-409）

**(十一) 因不確定職涯方向而困擾——《風雲人物》**

F05敘述，其有明確的人生志向——希望能幫助他人，但未能找到可結合個人所學，將之實踐出來的職涯方向，因而感覺迷茫與失落。F05所遭遇之生涯阻隔因素主要為「不確定職涯方向」，而研究者因其所提的人生志向，選出主角因不斷犧牲自我以幫助他人，而使自己發展受限之電影《風雲人物》，作為F05之觀賞素材。

本片是美國電影協會票選的百大勵志電影第一名（American Film Institute, 2006），主角George個性古道熱腸，放棄了自己離鄉求學、環遊世界的夢想，留在家鄉接續家族的銀行生意，以服務鎮民，同時避免銀行落入壞人手中。後來，步入中年的George因遭人誣陷而失落不已，更萌生自我了斷的念頭。此時，上帝派出天使，讓其明瞭過往幫助他人的意義。最終，曾受過George幫助的人們，亦紛紛傾囊相助，讓他順利度過難關。以下說明《風雲人物》對F05之情緒療癒效用。

**1. 認同**

George在父親過世後，為免父親經營的銀行落入心懷不軌的財閥手中，故決定延遲個人實現夢想的計畫，繼承家業。F05覺得，個人也如同主角George般，常承擔別人不喜歡的事務或責任，因而覺得深感共鳴。

> 「他（主角George）決定要接他爸爸的事業……很像我，因為我……常常會做一些……別人不想要做的事，……接一些……沒有人要的責任，……都是為了要幫助其他的人。」（F05: 357-359, 370-372）

**2. 淨化**

看到財閥Potter為富不仁，且為了金錢誣陷主角的情節，F05感到難過與無力，並十分感慨世界上心存惡意的人陷害好人的情況。

臺灣大學學術期刊資料庫

「我……很納悶這世界上為什麼會有Potter這種人，……他有那麼多錢，……寧願放在棺材……也不要給別人，……我……覺得……很可悲，……很難過……很無力。」（F05: 262-264, 267）

F05在觀賞本電影時，深受主角的諸多作為所感動，例如他甘願犧牲婚後度蜜月的金錢，以讓鎮民得到金錢上的援助之情節。

「他（主角）把……度蜜月的錢拿去分……擠兌的人，……讓我覺得很感動，……我覺得這是George犧牲最大的一次。」（F05: 326-328）

**3. 領悟**

觀賞電影後，F05從主角身上領悟到，即使當下並不知道為何要付出，但總有一天能夠明白一切的意義。因此，F05認為，個人應更放下對未知的焦慮感，繼續努力。

「他（主角）可能……都沒有發現……努力之後的結果是什麼，……我也是在做一些我以為可能……沒有意義的事情，……可能像George一樣，我……未來的某一天就會發現說，其實……都是有意義的。……我覺得我會更安於現狀。」（F05: 506-511, 517）

**(十二) 因未能找到人生志向、不確定職涯方向、對目前就讀的科系不感興趣、所學與期待有落差而困擾——《深夜加油站遇見蘇格拉底》**

M02不知自己的興趣為何，故在選擇大學科系時，僅以考試分數選填志願。進入大學後，M02自覺對目前就讀的科系不感興趣，但亦礙於未找到人生的明確目標，故不知應作出何種抉擇。M02的生涯發展困擾問題，主要為「未能找到人生志向」，以及「對目前就讀的科系不感興趣」。另一位大學生F04提到，其進入大學前，對歷史領域十分感興趣，但在學習過程中，覺得課堂所學不符個人期待，於是轉系至相關領域。同時，F04期望畢業後能出國進修；然而，其最感興趣的科系，較適合在臺灣深造，因此困擾不已，不知應如何準備畢業後的出路。F04之情緒困擾問題，主要為「不確定職涯方向」，其次則為「所學與期待有落差」。就上述兩位受訪者的狀況，研究者選出主角對目前生活感到茫然與不滿意，且不知將來應何去何從之電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》，作為兩位受訪者之觀賞素材。

《深夜加油站遇見蘇格拉底》描述，主角Dan意欲贏得奧運體操冠軍，但因一直未能達到奧運選拔賽的門檻，而感到壓力沉重。某天，他在失眠時前往加油站，遇見一位身手不凡的智慧老人Socrates，便請對方指導。後來，Dan遭遇車禍受傷，更被醫生診斷其無法再跳體操，讓主角相當沮喪與絕

臺灣大學學術期刊資料庫

望。在休養的過程中，Dan因Socrates的教導而重新振作，甚至超越昔日的自己。最終，Dan得以在奧運選拔賽上大展身手。以下詳述2位受訪者觀賞電影後，所產生之認同、淨化、領悟的心理歷程。

### 1. 認同

兩位受訪大學生在觀賞電影的過程中，覺得Dan及其他角色人物的處境、想法等與個人相似，因而心生共鳴感。例如，F04認為Dan在電影中多處表現出重視結果甚於過程的態度，讓F04覺得和自己十分接近，而感到心有戚戚焉，並十分能同理主角對比賽結果患得患失的心理。

> 「主角一開始是個結果論者，我覺得我也……是一個結果論者，……人家常常會說過程比結果更重要，可是我覺得……如果……過程很努力，但是……最後什麼都沒有，……我……沒有辦法這麼坦然。」（F04: 237-242）

此外，Dan的隊友Tommy為了得到父親的讚許與肯定，而希望在比賽中得獎之情節，讓M02聯想到個人在高中時，亦和Tommy一樣，為追求名校光環而讀書，而覺得此角色與自己有所連結。

> 「（Tommy）要追求金牌，然後他爸就會對他改觀。……我想到高中的時候，當時……追求就的只是……臺大的名號，所以才會唸書。」（M02: 159-164）

### 2. 淨化

此電影一開始，呈現主角Dan的夢境——其在做體操的落地動作時，右腳突然化成碎片，Dan因而驚醒過來。由此情節，F04能代入Dan的角色，感受到他十分在意體操方面的表現，心中充滿緊張和焦慮感。

> 「我覺得他心情……是著急……很緊張，……腳踝碎裂就代表他的夢想一起破碎……，這是……（Dan）無法去承受的痛苦跟壓力。」（F04: 279-280）

在遭遇車禍後，Dan一度因教練拒絕其歸隊而陷入情緒低潮；而老人Socrates則鼓勵Dan，可嘗試創造機會，證明個人的能力；最後，主角不但再次得到教練的認同，更能明瞭體操對自己人生的意義和價值。看到Dan的改變，M02能從他的視角，感到一股振奮的心情。

> 「他……一直證明自己……教練看見成果的時候，……他的心情應該是很振奮。他原本是很迷惑的，……最後……能夠瞭解自己……努力的方向，喜愛的事物，……知道自己在做些什麼，不再被……金牌……困擾束縛……一種自我實現的感覺。」（M02: 426-435）

### 3. 領悟

本電影藉由老人Socrates對Dan的教導，傳達個人應從事自己所熱愛之事等核心要旨。F04在觀賞完本片後領悟到，應將精力

臺灣大學學術期刊資料庫

與時間投注在能讓自己打從心底感到快樂的事情上。

> 「老人……問他（Dan）『Are you happy？』，……你快不快樂。我覺得這一點也是滿有感觸的，……有的時候……我們做事情……，可能不完全……enjoy……像主角……體操就是他的人生，如果……不是這麼愉悅地去做……，那人生不是滿悲哀的嗎？」（F04: 496-503）

另外，M02亦從Socrates對Dan的教導中，連結到其個人意欲轉系的困擾，並從中領悟到，應當考慮清楚個人的熱情所在，而非為了其他外在的名利。

> 「（Socrates教導Dan）要做……熱愛的事情，……而不是為了……金牌；……讓我……有一點感觸，……不要為了臺大OO系的名號，……應該……為了……熱愛的事情而去做。」（M02: 497-504）

**(十三) 因未能找到人生志向、不確定職涯方向、家人表現優異而感到壓力等困擾——《想飛的鋼琴少年》**

F01表示，個人未能找到人生的目標與志向，因此，並未深入思考目前就讀的科系是否適合自己；而因覺得該科系並非個人熱情所在，故也不知未來應何去何從。F01曾與父母、師長傾訴，但仍感到十分迷惘。亦即，F01遭遇之生涯阻隔因素，主要為「未能找到人生志向」，因而導致「不確定職涯方向」。另一位受訪者F03自述，其目前所就讀科系，較多人轉向其他領域發展，而較少人選擇繼續深造，成為該領域的人才；而個人評估過種種可能，但仍未能決定何去何從。同時，其家族中許多人皆表現優異，讓F03對於自己的生涯發展感到壓力沉重。由此可知，F03之情緒困擾問題為「不確定職涯方向」與「家人表現優異而感到壓力」。由於兩位受訪者，皆曾積極地自我探索，故研究者挑選劇情中主角以各種方式探索個人出路的《想飛的鋼琴少年》，作為F01與F03之觀賞素材。

《想飛的鋼琴少年》描述天才兒童主角Vitus的故事。Vitus擁有高智商和音樂天賦，但因為父母的過度關注與期待，而感到痛苦與壓抑。因此，Vitus假裝因意外而失去天賦，從而擺脫不喜歡的生活。經過一段時間的探索，Vitus體察到個人對音樂的熱情所在，便決定在此方面盡情發揮。《想飛的鋼琴少年》對F01與F03之情緒療癒效用，詳如下述。

**1. 認同**

鋼琴老師教導Vitus時說，他應單純因為喜歡演奏一事而彈琴；對此，F01深感共鳴，並覺得自己亦如電影中鋼琴老師所說般，做任何事時，倘若並未有特定目的，而是真心希望做到，則會呈現更好的效果。

> 「（Vitus的鋼琴老師說）『你應該是為了演奏而演奏』……我覺得還滿觸動的，……不應該……為了某一種目的，而做一件你想要做的事情；……像我……如果是讀書，

臺灣大學學術期刊資料庫

……可以做得很好，……可是如果跟我講……（成績）平均幾分的話，就給……禮物，那樣我絕對達不到。」（F01: 241-246）

主角Vitus在父母舉辦宴會時，偷偷躲在一旁觀察成人交際活動，使F03想起個人在童年時亦經常像Vitus般，因而覺得自己與主角相似。如其言道：

「他們家……Party，……他（Vitus）躲在……窗簾後面（觀察），……我小時候常做這種事情……滿有共鳴的。」（F03: 230-234）

**2. 淨化**

由於主角Vitus天賦資質優異，故在成長過程中，不斷地受到父母的關注與期待；但Vitus卻因而無法自主個人的發展方向。F03能代入主角的處境，並感受到他的迷茫與無奈。

「他爸爸媽媽……把……全部的注意力放在他身上，……覺得他……是……天才，……提供越來越多的物質……跟條件，……栽培他往很優秀的方向走……，可是他……很迷茫，……他太聰明了，……知道……沒有辦法掙脫……爸爸媽媽……的……期待跟……束縛。」（F03: 92-99）

看到主角Vitus在電影的結尾中，駕駛飛機飛上藍天，以表現出他終得以自行決定個人的意向，不再為了迎合父母而壓抑自己；由此場景，F01不禁心生羨慕，壓抑的情緒亦因而獲得釋放。

「（主角駕飛機）飛起來的……時候，……（我）覺得很好，……投奔自由的感覺，……讓我覺得很羨慕，……不用再因為你們（父母）要我（Vitus）做什麼事情，我才要做，……終於可以去做……自己想要做的事情。」（F01: 584; 586-592）

**3. 領悟**

主角Vitus在擺脫父母期望的壓力，並經過多方嘗試後，仍認知到自己如年幼時一樣喜愛鋼琴演奏。此情節使F01亦開始思考，個人的初衷與責任為何，並嘗試在二者間找到適合自己的生涯發展方向。其言如下：

「我覺得要找到初衷……最喜歡做的事情是什麼？……有沒有辦法去跟……應該要做的事情結合？……如果跟現在要做的事情……天差地遠，……是不是要考慮去換？……我覺得……要開始……找一些……想要做的……事情。」（F01: 759-778）

另外，透過主角Vitus探索個人興趣與職涯方向之過程，F03亦領悟到，當現實中遭遇困難時，若能適當地調整心態，便不會因生活中的不如意事件而感到困擾。F03表示：

「不管現實的挫折或是瓶頸……怎麼樣複雜，……如果你可以處理好……情緒或是想法，……整理好……自己的心，……然後再去面對，……

臺灣大學學術期刊資料庫

就像他（Vitus），……現實生活中沒什麼問題，……只是……心靈問題。」（F03: 640-646; 648-654）

**(十四) 因個人志向與父母期待不同、不確定職涯方向而困擾——《馴龍高手》**

F10遭遇之生涯發展困擾，主要係「個人志向與父母期待不同」，以及「不確定職涯方向」。詳言之，F10的父母希望其能在畢業後投考公職，但F10對此並不感興趣；同時，F10未能決定自已要繼續升讀研究所或進入職場，但此等選擇皆未能得到家人全面的支持，F10因而感到迷惘與煩躁。基此，研究者選出敘述主角與家人期望相牴觸，但最終自行探索出生涯方向、並使家人改觀之電影《馴龍高手》，作為F10之觀賞素材。

此電影內容敘述，某島國與龍族世代交惡，島民皆以屠龍為己任。主角Hiccup是島國首領之子，但因缺少格鬥的天分，而苦惱不已。因緣際會之下，Hiccup馴服了一隻小龍Toothless，從而了解到龍群攻擊島國的原因，乃是受到龍群首領的脅迫。最終，Hiccup與Toothless合力擊敗龍群首領，使島國人民與龍族多年來的仇恨得以化解。《馴龍高手》對F10之情緒療癒效用，說明如下。

1. 認同

在此部電影中，主角Hiccup不欲按傳統從事屠龍之事，且希望能改以馴服龍的方式，抵禦龍群的侵略，因而與思維傳統的父親發生衝突。主角的理想得不到父親認同，以及父親不願聆聽主角想法等情形，皆讓F10想到，自己與主角的處境十分相似，並感到心有戚戚焉。

「他（主角Hiccup）跟爸爸理念的不同，……他想做的事情……爸爸不能認同。……就像我從小想要去幫人……，我媽也會不認同，……說：『這是別人家的事，為什麼要去管？』」（F10: 153-156, 167-168）

「他（主角）爸爸……是……不去聽小孩怎麼講的大人。……Hiccup……不知道怎麼跟他講話，……他們那種尷尬的情形，……讓我聯想到我媽媽跟我。」（F10: 493-499）

2. 淨化

主角Hiccup在學校中，被選出需在競技場中表演屠龍，但主角並不認同此活動，故感到相當矛盾。對此，F10能站在主角的立場，與他一同感受到，他人期望自己做不願意的事，因而衍生壓力與煎熬感。

「他（主角）……滿困擾……矛盾……在競技場（當眾屠龍）……是他情緒最強烈的時候……大家都來看……而且大家期待……你殺了牠（龍）；……（主角）知道自己想的才是對的，但是又被輿論所壓制住。」（F10: 222-223, 227-231, 235-236）

後來，在競技場上，主角決定堅持個人立場，不迎合他人的期待而屠龍。F10也由此感覺到，主角雖然不得眾人理解而備受責怪，但其心中卻因自己的意志堅定，而感到興奮與自豪。此情緒亦感染到F10的心情。

臺灣大學學術期刊資料庫

「如果……真的殺了那隻龍，那他（主角）以後可能都會過得很痛苦，……丟掉……武器的時候，雖然大家都在罵他，但是他其實是很興奮的，……他……感到……驕傲……敢於做……自己想做的事。」（F10: 256-260）

**3. 領悟**

觀賞此電影後，F10領悟到，應好好地向父母等重要他人溝通自己的想法，並換位思考，以了解對方意見背後的原因。同時，F10亦領悟到，要清楚自己內心的真正渴望，而不應為了迎合他人的期望或因應社會的輿論，而影響了個人的決定。

「這部電影想傳達的……是『溝通』吧，……要好好跟對方說自己的想法，還有，就算對方的想法不是自己認同的，……不能一味地否認……要……設身處地……把自己當成他，會怎麼想？」（F10: 428-431）

「這部電影……要讓我們去發掘……事情是我想做，還是別人想要我做？……思考很重要，……不要很盲目地跟著社會輿論走。」（F10: 465-468）

**(十五) 因未能找到人生志向、對目前就讀的科系不感興趣、家庭經濟因素有就業壓力、就讀科系的出路較狹窄而困擾——《翻滾吧！阿信》**

M04過去以升讀大學為目標，而在大學期間，卻因未能找到接下來的人生計畫而感到空虛，感覺自己虛擲光陰。換言之，M04主要的生涯發展困擾為「未能找到人生志向」。另一位受訪者M06則提到，個人對目前就讀的科系較不感興趣，但因未能找到自己的熱情所在，而感到困擾。同時，因需分擔家庭經濟壓力，加上目前所就讀科系出路較窄，故其在非相關領域求職時感到挫折。由此可見，M06的困擾包括「未能找到人生志向」、「對目前就讀的科系不感興趣」、「家庭經濟因素有就業壓力」，以及「就讀科系的出路較狹窄」等。電影《翻滾吧！阿信》以臺灣體操選手林育信的真實故事為藍本，描述主角因夢想受挫而失去人生目標，能切合M04的困擾；且主角因家庭因素而在生涯發展方面有所顧慮，能切合M06的背景；因此，研究者選擇此電影為兩人之觀影素材。

主角阿信自小喜愛體操，且在學校中受到栽培；一次意外受傷後，家人阻止其重返體操隊。自此，阿信自覺失去了人生的目標，並將生活中的憤悶不平轉移到打架鬧事上。後來，主角與朋友菜脯得罪地方勢力，只好逃亡至其他縣市。一段日子後，菜脯意外喪命，而阿信則回到家鄉，立定志向重返體操隊。經過日以繼夜的練習，阿信成為體操國手，在國際賽事中取得金牌。以下說明《翻滾吧！阿信》對M04及M06之情緒療癒效用。

**1. 認同**

主角阿信在練習體操時發生意外而受傷，其於住院時，回想過去的人生，發現自

臺灣大學圖書館學術期刊資料庫

己虛擲光陰，而未好好投注在所喜愛的體操上。由此情節，M04聯想到，個人如同阿信般，回首方上大學時的光景，覺得自己目前的表現未如理想，且對未來感到徬徨。

「他（阿信）那時候（受傷），……把之前的人生整個回想一遍，……發現……打混的時間居多，……連自己最喜歡的事情（體操）都還做不好，……滿有感觸的。……（自己）成績……非常爛，……以前高中剛畢業進大學，……覺得很有希望，……可是現在就覺得，我的未來有什麼？」（M04: 207-211; 215;217-223）

另外，看到阿信在經歷一番波折後，明確地道出自己只想練體操，M06便因此聯想到，自己亦渴望能像男主角一樣，尋得人生的明確目標，並一心一意地將之實行出來。

「阿信……說『我只想練體操』，……我人生中（也）在追尋……最想要做的，……我想要做什麼，……可以Focus（專注）在那個上面。但是……還沒找到。」（M06: 174-178）

**2. 淨化**

劇情中，阿信與朋友菜脯兩人在街頭當混混時，因得罪了地方勢力而離開家鄉。對此，M06能站在主角的立場，感受到他心中充滿徬徨與無力感，且大受打擊。

「他們（阿信與菜脯）……很徬徨很無助，……完全不知道下一步該怎麼辦，……人生……才剛開始沒多久，……就遇到這種挫折，……要逃離……到一個……陌生的新環境，我覺得這……算（是）很大的打擊。」（M06: 73-77）

M04表示，阿信失意時，仍能堅持著心中的夢想，最終浪子回頭，終成為體操國手；此等轉折的過程，讓M04深受感動。

「他（阿信）最令人感動是的，他一直沒有忘記他的夢想。……浪子回頭的過程……很令人感動。」（M04: 484-488）

**3. 領悟**

由阿信的故事，M04領悟到，不必以一些難如登天的目標作為夢想，事實上，即使是看似簡單的事，只要是渴望達成之事，即可以將之視為夢想。同時，從阿信身上，M04亦領悟到，快樂的來源是能夠做所熱愛的事，而非在所愛之事上表現優異。

「很簡單的東西，就可以是夢想跟目標。……他（阿信）在混的時候，……夢想……就是練體操，他在練體操的時候，……夢想就是去比賽。……他沒有……一定要拿金牌……，因為他做那個事情的當下就是很快樂，他不需要靠拿金牌來變成他的快樂。（M04: 493-502）

電影中，阿信回到家鄉後，向之前得罪的地方勢力道歉，並得到對方原諒，終如願重返體操隊。對此，M06領悟到，當遭遇挫折時，要好好珍惜他人的幫助，並把握機會，讓自己從困境中跳脫出來。

臺灣大學學術期刊資料庫

「我覺得……人生中會遇到很多挫折，……有的時候……有人給你……機會，你就要抓住，……如果……錯過……就會有很大不同的轉折。」（M06: 109-111）

## 三、綜合討論

以下分別討論訪談結果中，有關受訪大學生之生涯發展困擾、電影情緒療癒功能的影響因素、電影內容元素對受訪大學生情緒療癒效用的影響，以及觀影者個人背景與電影情緒療癒功能之影響等四項。

### (一) 受訪大學生之生涯發展困擾

綜上，本研究之受訪大學生遭遇的生涯發展困擾，主要為個人因素，其次為家庭因素，再次則為外在環境因素。由前人文獻可知（陳書梅、劉益君，2014），大學低年級學生主要之生涯資訊需求，係自我探索與科系認識；至於高年級學生，則為掌握未來就業資訊。在本研究中，因「未能找到人生方向」而感到困擾者，皆為二年級之學生，此結果與前人研究相符。

另外，本研究之18位受訪者中，有13位文學院學生，1位社會科學院學生，其他則分別來自理學院、工學院、管理學院及生物資源暨農學院。如此的研究對象科系的分佈，固然與本次研究透過人脈關係徵得樣本有關，但此結果亦能凸顯出，文學院學生較常遭遇生涯發展困擾。事實上，有研究顯示（陳書梅、劉益君，2014），商管學院、理學院、工學院、醫學院等相關科系的大學生，在面對就業與生涯發展問題時，由於其具備之輔助資源以及管道，例如在就業博覽會上的招聘職缺、國外進修機會等，皆相對於文學院和社會科學院較豐富、多元，因此學生在生涯發展的選擇上，有較明確的方向，其所面臨的困擾與壓力不若文學院和社會科學院學生沉重；然而，就時下就業現況而言，文學院及社會科學院學生之未來就業方向，係以行政、教育、公職等為大宗，由於這些職業多半設有檢定考試門檻，使得大學生在畢業之後至正式就職之間，或多或少有一段空窗期，如再考量到待業階段的經濟負擔，則益增其生涯發展之困擾。

### (二) 電影情緒療癒功能的影響因素

在電影的情緒療癒功能方面，相關研究指出，電影能引發觀影者產生情緒療癒之效的因素，包括「觀影者個人背景與主角相似」、「角色表達情緒方式外放」以及「角色呈現具體解決問題的方式」（陳書梅、葉瑋妮，2016；Gregerson, 2010; Sestir & Green, 2010; Wolz, 2010）。而本研究依據此原則挑選電影，結果亦顯示，受訪者會將自己與電影角色有所連結，其面向包括個性相似、價值觀相近、面臨類似的挫折經驗等，並產生認同作用；此外，當角色表達情緒外放時，受訪大學生更能感受到電影中角色人物的情緒，例如因角色人物遭遇挫折，而與之一同愁苦，當角色人物解決問題後，一同感到快樂、感動、滿足，產生淨化作用；最後，當角色人物具體地解決問題後，不論受訪大學生是否認同其作法，皆會產生領悟效

臺灣大學學術期刊資料庫

用，認為自己應當效法角色人物解決問題的態度與行動，或以角色人物的作法為鑑，改以不同的方式因應個人的情緒困擾問題。由此可見，本研究能呼應前人的研究結果。

**(三) 電影內容元素對受訪大學生情緒療癒效用的影響**

由本研究的訪談結果可發現，倘若為真人飾演的電影，則背景的設定應貼近現實生活，倘若人物行徑、思想過於脫離現實，或劇情發展鋪陳不合理時，則會影響其認同效用。此如同相關文獻所提，若電影能貼近觀影者之日常生活經驗或文化背景等，則較能對個人發揮情緒療癒的功能（Nugent & Shaunessy, 2003; Wolz, 2005）。另外，本研究亦顯示，若電影的角色並非真實人物，而是完全虛構的角色，例如《怪獸大學》與《馴龍高手》等動畫電影，則儘管劇情發展有不合理之處，亦較不影響觀影者的認同效用。此為前人文獻並未提及者。

另外，由本研究結果亦可知，電影的取景、配樂等，皆對當事者之情緒具療癒效用，如《白日夢冒險王》、《深夜加油站遇見蘇格拉底》等影片，其中特定的場景加上音樂，讓受訪大學生十分感動，因而加深其淨化情緒的作用。

**(四) 觀影者個人背景與電影情緒療癒功能之影響**

而在本研究中，《深夜加油站遇見蘇格拉底》、《翻滾吧！阿信》、《想飛的鋼琴少年》等三部影片，分別由兩位受訪者觀賞過，但對個人產生認同效用的片段、角色等，並不相同；另外，在觀賞完電影後，兩位受訪者所獲得的啟發亦有所不同。此與相關研究所指，觀影者的個人背景、經驗、皆會影響電影對其所產生的情緒療癒效用。此與前人的研究結果一致（葉瑋妮，2011；Sturdevant, 1998）。

## 伍、結論

茲依本研究之發現，提出下列結論。

**一、受訪大學生遭遇生涯發展困擾，主要為個人因素，其次則為家庭因素及外在環境因素三方面。**

本研究結果顯示，「不確定職涯方向」以及「未能找到人生志向」等個人因素，是讓大學生感到生涯發展困擾的主要原因。而在家庭因素方面，則以「個人志向與父母期待不同」為主。至於外在環境因素方面，則較多人由於「就讀科系出路狹窄」而感到困擾。

**二、15部電影對困惑於生涯發展的受訪大學生，具有情緒療癒功能。**

本研究之受訪大學生所觀賞的15部電影，包含《一首PUNK歌救地球》、《十月的天空》、《千鈞一髮》、《今天暫時停止》、《口白人生》、《內衣小舖》、《水男孩》、《白日夢冒險王》、《怪獸大學》、《阿甘正傳》、《風雲人物》、《深夜加油站遇見蘇格拉底》、《想飛的鋼琴少年》、《馴龍高手》與《翻滾吧！阿信》，可使困惑於生

臺灣大學學術期刊資料庫

涯發展問題之大學生獲致完整的認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。

綜而言之，受訪之大學生在觀賞電影後，能自電影角色人物之遭遇，連結至個人正面臨的生涯發展困擾問題，並更清楚地照見自己困難的癥結點，同時，也得知並非只有自己遇到相同的困境；由此，觀影者會將個人情感投射至主角身上，產生認同作用。而隨著電影劇情的發展，觀影者能深刻感受到角色人物的情緒，並受到感染，自己的心情亦隨之高低起伏，與角色人物同悲或同喜，此等情緒變化的過程，會使原本壓抑、未被覺察的情緒得到宣洩與釋放；此外，亦會感受到角色人物的困擾獲解決後的喜悅、欣慰、滿足等正面情緒，從而產生淨化作用。最終，看到角色人物解決其所遭遇的困難後，受訪大學生會獲得領悟作用，受到啟發；換言之，彼等一方面體悟到，自己也可以像電影角色般走出困局；同時，亦會產生觀察學習的效果，進而能參考電影中角色人物的態度或行為，並由此思考，個人亦能採取積極正向的方式，面對自己的生涯發展困擾問題。

## 陸、建議

由本研究可知，大學生遭遇生涯阻隔之成因有許多，而大學生可透過觀賞具情緒療癒功能的電影，來舒緩負面情緒，並重啟挫折復原力，勇敢面對生涯發展方面的困擾。依此，研究者建議因生涯發展問題而感到苦惱的大學生，可嘗試觀賞本研究之電影，藉以舒緩負面情緒，並找回面對生涯發展困擾的勇氣與力量。其次，當大學生因生涯發展方面的困擾而感到煩惱時，親友或大學教師，可建議大學生觀賞本研究所得的電影，並與之討論電影觀賞心得，讓當事者獲得情緒療癒之效，產生走出困局、勇往向前的正能量。

同時，大專院校之生涯發展中心及心理輔導中心，亦可透過辦理主題電影觀賞活動，協助學生舒緩因生涯發展方面的不順心事件引起之負面情緒，協助彼等找到情緒的出口，以及未來的出路。尤其，心理輔導中心可將觀賞生涯發展主題之情緒療癒電影，視為一種輔助的工具，針對因生涯發展困擾而前來求助的大學生，可透過觀賞電影與討論，引導當事者療癒負面情緒，重啟大學生的挫折復原力與心理韌性，以面對自身遭遇的困境。最後，本研究亦建議，大學圖書館可多蒐集生涯發展主題之情緒療癒電影，特別是本研究結果所得之15部情緒療癒電影；同時，亦可推廣電影療法的理念，透過主題影展、提供電影清單等方式，一方面可讓大學生更容易尋得情緒舒緩的管道，同時亦能提高影音資源的使用率。

## 柒、研究限制與後續研究建議

本研究篩選之生涯發展電影，僅限於2014年6月研究進行時已發行DVD，且市面上仍可取得者；同時，考慮到受訪者的注意力因素，片長150分鐘以上的電影，並不在本研究範圍內。因此，本研究未能涵括全部

臺灣大學學術期刊資料庫

能對遭遇生涯發展困擾之大學生產生情緒療癒效用之電影。其次，本次研究受訪者，主要來自文學院，使得同質資料有過於飽和的情況，因此，建議可針對文學院以外的學生進行研究，如此，得以更加擴大研究應用的層面。再者，考量到可能遭受「生涯發展相關問題」的族群除了大學生外，碩士生、博士生亦同樣有其困擾之處，因此，建議未來的研究，在研究對象的設定上，可觸及大學生以外的群體。

另外，在本次研究中，有10部電影並未能切合參與之受訪者的情緒困擾問題，囿於時間、人力、物力等因素，研究者並未招募更多大學生進行訪談；此10部電影包括：《心靈捕手》（Good Will Hunting）、《王者之聲》（The King's Speech）、《冰雪奇緣》（Frozen）、《我不笨，所以我有話要說》（Babe）、《扶桑花女孩》（Hula Girls）、《沒問題先生》（Yes Man）、《刺激1995》（The Shawshank Redemption）、《奔騰年代》（Seabiscuit）、《送信到哥本哈根》（I am David）、《舞動人生》（Billy Elliot）等。而根據初步之內容分析，這些電影可對觀影者發揮情緒療癒功能。因此，後續研究仍可嘗試讓遭遇生涯發展困擾的大學生觀賞此10部電影，並進行相關之實證研究。

而由相關文獻可知，書目療法所運用的素材對於當事者是否具有情緒療癒效用，目前皆未有一致性之驗證方式與指標；其中，訪談法、實驗法、評量表等三種係書目療法研究中較常運用的方法；同時，過往的研究亦顯示，實驗法較適合針對心理疾病患者的臨床性書目療法使用；至於一般心理健康但在日常生活中遇到挫折或不如意事件，而產生負面情緒者，則適合以發展性書目療法研究中常用的訪談法進行。

基於本研究係探索性之質化研究，主要在邀請心理健康的一般大學生為研究對象，來分享彼等於觀賞電影後的心得；而參與本研究的大學生，係因相關因素，造成生涯發展的不確定性，並衍生種種負面情緒。因此，本研究採用半結構式深度訪談法，透過事先設計的訪談大綱，引導受訪者能盡情地分享個人內心的想法與感受。而本研究結果所得，的確獲得相當豐富的資料，並全然達成了研究目的；然而，若是針對因生涯發展困擾而導致憂鬱症等心理疾病之對象，則未來的研究，可嘗試與心理醫師等專業人員合作，採用實驗法，將研究對象規劃為實驗組與對照組，以探討彼等於觀賞相關電影素材後，兩組之間是否存在著差異；此外，吾人亦可運用相關量表進行前後測。如此，得以藉助精確的量化指標或數據，來評估電影對遭遇生涯發展困擾之大學生的情緒療癒功能為何。

## 致謝

本文為教育部「國立臺灣大學103年邁向頂尖大學學術領域全面提升計畫」《電影情緒療癒功能之質化研究—以困惑於生涯發展之大學生為例》之部分研究成果，研究者

臺灣大學學術期刊資料庫

誠摯感謝教育部之經費補助，同時，亦由衷感謝參與本研究之臺大學生的熱心協助。

## 參考文獻 References

王秀槐（2008）。擇其所愛，愛其所擇——正視大學生志趣不合的現象。*臺大教育實習輔導通訊，46*，2。【Wang, Hsiou-Huai (2008). [Ze qi suo ai, ai qi suo ze: Zheng shi da xue sheng zhi qu bu he de xian xiang]. *[Tai Da Jiao Yu Shi Xi Fu Dao Tong Xun], 46*, 2. (in Chinese)】

王靜蓉（1997）。*電影修鍊魔法*。臺北縣：新路。【Wang, Jing-Rong (1997). *[Dian ying xiu lian mo fa]*. Taipei County: [Xin Lu]. (in Chinese)】

田秀蘭（1998）。男女大學生生涯阻礙因素之分析研究。*教育心理學報，30*(1)，133-148。【Tien, Hsiu-Lan Shelley (1998). College students' perceptions of career barriers in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology, 30*(1), 133-148. (in Chinese)】

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。doi: 10.6251/BEP.20030731【Chiang, Wen-Tzu (2004). The emotion regulation of college students: Processes and developmental characteristics. *Bulletin of Educational Psychology, 35*(3), 249-268. doi: 10.6251/BEP.20030731 (in Chinese)】

自由時報（2015，2月8日）。*大專退學創新高31%因志趣不合*。檢自https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1227686【Liberty Times. (2015, February 8). *[Da zhuan tui xue chuang xin gao 31% yin zhi qu bu he]*. Retrieved from https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1227686 (in Chinese)】

吳尚軒（2019，6月10日）。刺青大師幹嘛念經濟？大學「志趣不合」休退學人數攀升　學生嘆：像只看名字，就決定跟這個人交往4年。*風傳媒*。檢自https://www.storm.mg/article/1356835【[Wu, Shang-Xuan] (2019, June 10). [Ci qing da shi gan ma nian jing ji? Da xue "zhi qu bu he" xiu tui xue ren shu pan sheng　Xue sheng tan: Xiang zhi kan ming zi, jiu jue ding gen zhe ge ren jiao wang 4 nian]. *The Storm Media*. Retrieved from https://www.storm.mg/article/1356835 (in Chinese)】

吳紹群（2002）。內容分析法與圖書館學研究。*圖書與資訊學刊，40*，47-61。【Wu, Shao-Chun (2002). Content analysis method and its application in librarianship studies. *Journal of Librarianship and Information Studies, 40*, 47-61. (in Chinese)】

吳琬瑜（2018）。2019年，十路突圍。*天下雜誌，662*，18。【[Wu, Wan-Yu] (2018). [2019 nian, shi lu tu wei]. *Common Wealth Magazine, 662*, 18. (in Chinese)】

李泰山（2018）。大學生常見心理困擾分析之研究—以國立勤益科技大學為例。*黃埔學報，73*，25-38。【Lee, Tai-Shan (2018). A study to common psychological problems of college

臺灣大學學術期刊資料庫

students: Examples in the National Chin-Yi University of Technology. *The Chinese Military Academy Journal, 73*, 25-38. (in Chinese)】

李偉文（2010）。*電影裡的生命教育*。臺北市：天下雜誌。【[Li, Wei-Wen] (2010). *[Dian ying li de sheng ming jiao yu]*. Taipei: Common Wealth Magazine. (in Chinese)】

李誠（2013）。悶經濟：臺灣未搭上「知識生產全球化」列車？*遠見雜誌，327*，36-39。【Lee, J. S. (2013). [Men jing ji: Taiwan wei da shang "zhi shi sheng chan quan qiu hua" lie che?] *Global Views Monthly, 327*, 36-39. (in Chinese)】

林宏達（2012）。青年貧窮真相：學貸幫人變幫兇！*商業周刊，1305*，86-88。【[Lin, Hong-Da] (2012). [Qing nian pin qiong zhen xiang: Xue dai bang ren bian bang xiong!] *Business Weekly, 1305*, 86-88. (in Chinese)】

邱亮基（2007）。*電影式生命教育課程對國小學童自我概念影響之研究*（未出版之碩士論文）。國立臺東大學教育研究所，臺東縣。【Chiu, Liang-Chi (2007). *An investigation to the influence of the movie-based life education curriculum to students' self-concept improvement* (Unpublished master's thesis). Department of Education, National Taitung University, Taitung. (in Chinese)】

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。*教育心理學報，22*，167-190。doi: 10.6251/BEP.19890601.8【Jin, Shuh-Ren, Lin, Chin-Shan, & Tien, Hsiu-Lan Shelley (1989). The career development of Chinese college students in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology, 22*, 167-190. doi: 10.6251/BEP.19890601.8 (in Chinese)】

柯今尉（2012）。政策論述：生涯輔導與職涯探索。*高教技職簡訊，66*，8-10。【[Ke, Jin-Wei] (2012). [Zheng ce lun shu: Sheng ya fu dao yu zhi ya tan suo]. *Higher Education, Technological & Vocational Education Newsletter, 66*, 8-10. (in Chinese)】

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。【[Hong, Jing-Yuan] (2014). [Sheng ya tan suo dui sheng ya wei ding xiang da xue sheng fa zhan sheng ya ding xiang zhi ying xiang tan jiu]. *Counseling & Guidance, 337*, 33-36. (in Chinese)】

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。doi: 10.7040/GJ.200206.0109【[Yuan, Zhi-Huang] (2002). A study of career undecided college students' self-perceived barriers in career development. *Guidance Journal, 23*, 109-130. doi: 10.7040/GJ.200206.0109 (in Chinese)】

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*。檢自https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1【John Tung Foundation. (2008). *[Da xue sheng zhu guan ya li yuan yu you yu qing xu zhi xiang guan xing diao*

臺灣大學學術期刊資料庫

*cha]*. Retrieved from https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1 (in Chinese)】

張湊（2011，8月14日）。「翻滾吧！阿信」：因為，我要翻身[部落格文字資料]。檢自http://changchen13.pixnet.net/blog/post/73233683【[Zhang, Zhen] (2011, August 14). ["Jump A Shin!": Yin wei, wo yao fan shen] [Web log message]. Retrieved from http://changchen13.pixnet.net/blog/post/73233683 (in Chinese)】

教育部（2011）。*100年度生涯規畫書籍與影片賞析學生網路心得比賽：生涯規劃指定電影*。檢自http://lib.khgs.tn.edu.tw/asp/test100/career_movie.htm【Ministry of Education. (2011). *[100 nian du sheng ya gui hua shu ji yu ying pian shang xi xue sheng wang lu xin de bi sai: Sheng ya gui hua zhi ding dian ying]*. Retrieved from http://lib.khgs.tn.edu.tw/asp/test100/career_movie.htm (in Chinese)】

教育部（2012）。*101年生命教育、性別平等教育、生涯規畫書籍與影片賞析學生網路心得比賽：生涯規劃電影*。檢自http://b007.cpshs.hcc.edu.tw/index.phtml【Ministry of Education. (2012). *[101 nian sheng ming jiao yu, xing bie ping deng jiao yu, sheng ya gui hua shu ji yu ying pian shang xi xue sheng wang lu xin de bi sai: Sheng ya gui hua dian ying]*. Retrieved from http://b007.cpshs.hcc.edu.tw/index.phtml (in Chinese)】

教育部（2013）。*102年度全國高級中等學校生命教育、生涯規劃書籍與影片賞析讀書會共讀心得比賽實施計畫*。檢自https://www.ylsh.mlc.edu.tw/zh_tw/library/library4/Read_game【Ministry of Education. (2013). *[102 nian du quan guo gao ji zhong deng xue xiao sheng ming jiao yu, sheng ya gui hua shu ji yu ying pian shang xi du shu hui gong du xin de bi sai shi shi ji hua]*. Retrieved from https://www.ylsh.mlc.edu.tw/zh_tw/library/library4/Read_game (in Chinese)】

教育部重編國語辭典修訂本（無日期）。*志趣*。檢自http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gsweb.cgi?o=dcbdic&searchid=Z00000114252【[Jiao Yu Bu Zhong Bian Guo Yu Ci Dian Xiu Ding Ben]. (n.d.). *[Zhi qu]*. Retrieved from http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gsweb.cgi?o=dcbdic&searchid=Z00000114252 (in Chinese)】

教育部統計處（2019a）。*上學年度第一學期大專校院學生休退學人數統計*。檢自https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=9D1CE6578E3592D7【Department of Statistics, Ministry of Education. (2019a). *[Shang xue nian du di yi xue qi da zhuan xiao yuan xue sheng xiu tui xue ren shu tong ji]*. Retrieved from https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=9D1CE6578E3592D7 (in Chinese)】

教育部統計處（2019b）。*上學年度第二學期大專校院學生休退學人數統計*。檢自https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&

臺灣大學學術期刊資料庫

sms=91B3AAE8C6388B96&s=9D1CE6578E3592D7【Department of Statistics, Ministry of Education. (2019b). *[Shang xue nian du di er xue qi da zhuan xiao yuan xue sheng xiu tui xue ren shu tong ji]*. Retrieved from https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=9D1CE6578E3592D7 (in Chinese)】

教育部統計處（2020a）。*上學年度第一學期大專校院學生休退學人數統計*。檢自https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=596D9D77281BE257【Department of Statistics, Ministry of Education. (2020a). *[Shang xue nian du di yi xue qi da zhuan xiao yuan xue sheng xiu tui xue ren shu tong ji]*. Retrieved from https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=596D9D77281BE257 (in Chinese)】

教育部統計處（2020b）。*上學年度第二學期大專校院學生休退學人數統計*。檢自https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=596D9D77281BE257【Department of Statistics, Ministry of Education. (2020b). *[Shang xue nian du di er xue qi da zhuan xiao yuan xue sheng xiu tui xue ren shu tong ji]*. Retrieved from https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=596D9D77281BE257 (in Chinese)】

許雅惠、李信、蘇玉龍（2007）。僑生在臺生活適應與僑生輔導策略。*教育資料與研究雙月刊，77*，97-116。【Sheu, Yea-Huey, Lee, Hsin, & Su, Oliver Yuh-Long (2007). The need for counseling for overseas Chinese Students in Taiwan universities. *Educational Resources and Research, 77*, 97-116 (in Chinese)】

陳宛茜（2019，12月7日）。「亂」時代 臺灣人不看小說看心理書。*聯合新聞網*。檢自https://udn.com/news/story/11319/4212781【[Chen, Wan-Qian] (2019, December 7). ["Luan" shi dai Taiwan ren bu kan xiao shuo kan xin li shu]. *United Daily News*. Retrieved from https://udn.com/news/story/11319/4212781 (in Chinese)】

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。doi: 10.6327/NTUPRS-9789863500339【Sheih, Chen Su-may (2014). *Revive from melancholy: An annotated bibliography of emotional healing picture books for undergraduates*. Taipei: National Taiwan University Press. doi: 10.6327/NTUPRS-9789863500339 (in Chinese)】

陳書梅、林姿慧（2017）。失戀大學生情傷療癒素材之探索性研究—以電影《失戀33天》為例。*公共圖書館研究，5*，1-26。【Sheih, Chen Su-may, & Lin, Tzu-Hui (2017). The emotional healing efficacy of the movie "Love Is Not Blind" for undergraduates suffering breakups: An exploratory study. *Taiwan Public Library Journal, 5*, 1-26. (in Chinese)】

臺灣大學學術期刊資料庫

陳書梅、葉瑋妮（2016）。電影的情緒療癒效用研究—以失戀之大學生為例。*圖書資訊學刊，14*(2)，21-57。doi: 10.6182/jlis.2016.14(2).021【Sheih, Chen Su-may, & Yeh, Wei-Ni (2016). A qualitative study on the emotional healing efficacy of movies for undergraduates suffering breakups. *Journal of Library and Information Studies, 14*(2), 21-57. doi: 10.6182/jlis.2016.14(2).021 (in Chinese)】

陳書梅、劉益君（2014）。大學生對生涯資訊需求之探索性研究。*圖書館學與資訊科學，40*(1)，82-100。doi: 10.6245/JLIS.2014.401/628【Sheih, Chen Su-may, & Liu, Yi-Chun (2014). Exploring undergraduates' needs for career information: A qualitative approach. *Journal of Library and Information Science, 40*(1), 82-100. doi: 10.6245/JLIS.2014.401/628 (in Chinese)】

陳麗如（1994）。*大學生生涯發展阻隔因素之研究*（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北市。【Chen, Li-Ju (1994). *The study of barriers in college students* (Unpublished master's thesis). Graduate Institute of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University, Taipei. (in Chinese)】

陳麗如（1995）。大學生生涯發展阻隔因素量表：一個診斷與介入處理的工具。*測驗年刊，42*，217-226。【Chen, Li-Ju (1995). The career barriers scale in college students: A diagnotistic and treatment tool. *Psychological Testing, 42*, 217-226. (in Chinese)】

彭漣漪（2014）。課本之外，你還有很多選擇。*遠見雜誌，337*，256-261。【[Peng, Lian-Yi] (2014). [Ke ben zhi wai, ni hai you hen duo xuan ze]. *Global Views, 337*, 256-261. (in Chinese)】

程晏鈴（2018）。學歷最高的一代　收入卻最低。*天下雜誌，644*，92-94。【Cheng, Yen-Ling (2018). [Xue li zui gao de yi dai　Shou ru que zui di]. *Common Wealth Magazine, 644*, 92-94. (in Chinese)】

黃士軒（2015）。*影視作品的情緒療癒效用研究—以臺北市之男性街友為例*（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。doi: 10.6342/NTU.2015.00756【Huang, Shih-Syuan (2015). *A study on the emotional healing efficacy of the audiovisual work: The case of the homeless male in Taipei City* (Unpublished master's thesis). Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei. doi: 10.6342/NTU.2015.00756 (in Chinese)】

黃之盈、丁原郁（2011）。大學生生涯發展阻隔因素與生涯決策自我效能初探。*諮商與輔導，305*，48-50。doi: 10.29837/CG.201105.0014【Huang, Chin-Ying, & Ting, Yuan-Yu (2011). [Da xue sheng sheng ya fa zhan zu ge yin su yu sheng ya jue ce zi wo xiao neng chu tan]. *Counseling & Guidance, 305*, 48-50. doi: 10.29837/CG.201105.0014 (in Chinese)】

臺灣大學學術期刊資料庫

葉亮吟（2010）。探討大學生社團經驗、人際關係、學業成績對其職涯發展的影響。*育達科大學報，23*，59-80。doi: 10.7074/YDAJB.201006.0059【Yeh, Liang-Yin (2010). A study of the impact on career development between extracurricular activities, social relationship and educational achievement in college students. *Yu Da Academic Journal, 23*, 59-80. doi: 10.7074/YDAJB.201006.0059 (in Chinese)】

葉瑋妮（2011）。*電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究*（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。doi: 10.6342/NTU.2011.01396【Yeh, Wei-Ni (2011). *A study on emotional healing efficacy of movies for undergraduate students suffering breakups in Taiwan* (Unpublished master's thesis). Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei. doi: 10.6342/NTU.2011.01396 (in Chinese)】

賴柔君（2008）。*生命教育影片教學對國小高年級學童自我概念、生命價值觀與生活適應影響之研究*（未出版之碩士論文）。高雄師範大學教育學研究所，高雄市。【[Lai, Rou-Jun] (2008). *Effects of video instruction of life education on the self-concept, life-values and life-adjustment of senior primary student* (Unpublished master's thesis). Department of Education, National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung. (in Chinese)】

韓德彥（2013）。*人生路上的心靈處方箋*。臺北市：黎明文化。【Han, Der-Yan (2013). *[Ren sheng lu shang de xin ling chu fang jian]*. Taipei: Li Ming Cultural. (in Chinese)】

簡立欣（2019，4月3日）。志趣不合 每4人就有1個休退學。*中國時報*。檢自https://www.chinatimes.com/newspapers/20190403000731-260115?chdtv【[Jian, Li-Shin] (2019, April 3). [Zhi qu bu he Mei 4 ren jiu you 1 ge xiu tui xue]. *China Times*. Retrieved from https://www.chinatimes.com/newspapers/20190403000731-260115?chdtv (in Chinese)】

關永馨、齊隆鯤（2006）。大學生生涯成熟及其相關因素之研究：以中部某大學為例。*教育科學期刊，6*(2)，91-107。doi: 10.6388/JES.200612.0091【Kuan, Yung-Hsing, & Chi, Lung-Kun (2006). Career maturity and its related factors of undergraduate students of a university in central Taiwan. *The Journal of Educational Science, 6*(2), 91-107. doi: 10.6388/JES.200612.0091 (in Chinese)】

American Film Institute. (2006). *AFI's 100 Most Inspiring Films of All Time*. Retrieved from https://www.imdb.com/list/ls061312232/

Gramaglia, C., Abbate-Daga, G., Amianto, F., Brustolin, A., Campisi, S., De-Bacco, C., & Fassino, S. (2011). Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. Case study and clinical considerations. *The Arts in*

臺灣大學學術期刊資料庫

*Psychotherapy, 38*(4), 261-266. doi: 10.1016/j.aip.2011.08.004

Gregerson, M. B. (Ed.). (2010). *The cinematic mirror for psychology and life coaching*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1114-8

Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1996). *Career guidance and counseling through the life span: Systematic approaches* (5th ed.). New York, NY: Harper Collins College.

Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New York, NY: Wiley.

Internet Movie Database. (2018). *IMDb Statistics*. Retrieved from https://www.imdb.com/pressroom/stats/

Knickerbocker, J., Jr. (2009). *Toward improving the film selection process in cinematherapy* (Unpublished doctoral dissertation). Fielding Graduate University, California.

Marsick, E. (2009). *Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study* (Unpublished doctoral dissertation). Lesley University, Massachusetts.

Minow, N. (2004). *The movie mom's guide to family movies*. Lincoln, NE: iUniverse.

Morawski, C. M., & Gilbert, J. N. (2000). Developmental interactive bibliotherapy: Feminist methodology in an undergraduate course. *College Teaching, 48*(3), 108-115. doi: 10.1080/87567550009595825

Niemiec, R. M., & Wedding, D. (2014). *Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and well-being* (2nd ed.). Boston, MA: Hogrefe.

Nugent, S. A., & Shaunessy, E. (2003). Using film in teacher training: Viewing the gifted through different lenses. *Roeper Review, 25*(3), 128-134. doi: 10.1080/02783190309554214

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

Peske, N. K., & West, B. (1999). *Cinematherapy: The girl's guide to movies for every mood*. New York, NY: Dell.

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

Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. London, England: SAGE.

Sears, S. (1982). A definition of career guidance terms: A national vocational guidance association perspective. *Vocational Guidance Quarterly, 31*(2), 137-143. doi: 10.1002/j.2164-585X.1982.tb01305.x

Sestir, M., & Green, M. C. (2010). You are who you watch: Identification and transportation effects on temporary self-concept. *Social Influence, 5*(4), 272-288. doi: 10.1080/15534510.2010.490672

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

臺灣大學學術期刊資料庫

Solomon, G. (2001). *Reel therapy: How movies inspire you to overcome life's problems*. New York, NY: Lebhar-Friedman.

Solomon, G. (2005). *Cinemaparenting: Using movies to teach life's most important lessons*. Fairfield, CT: Aslan.

Sturdevant, C. G. (1998). *The laugh & cry movie guide: Using movies to help yourself through life's changes*. Larkspur, CA: LightSphere.

Swanson, J. L., & Tokar, D. M. (1991). College students' perceptions of barriers to career development. *Journal of Vocational Behavior, 38*, 92-106. doi: 10.1016/0001-8791(91)90020-M

Ulus, F. (2003). *Movie therapy, moving therapy*. Victoria, BC: Trafford.

Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Beverly Hills, CA: SAGE

Wolz, B. (2005). *E-Motion picture magic: A movie lover's guide to healing and transformation*. Centennial, CO: Glenbridge.

Wolz, B. (2010). *The cinematherapy.com film index: The best cinema therapy index on the web!* Retrieved from http://www.cinematherapy.com/filmindex.html

Wooder, B. (2008). *Movie therapy: How it changes lives*. London, England: Rideau Lakes.

（投稿日期Received: 2019/8/23　接受日期Accepted: 2020/9/18）

臺灣大學學術期刊資料庫

## 附錄一　本研究初步挑選之25部電影

| 中文片名 | 英文片名 | 語言 | 片長（分） | 發行年代 | 導　演 |
|---|---|---|---|---|---|
| 風雲人物 | It’s a Wonderful Life | 英 | 135 | 1946 | Frank Capra |
| 今天暫時停止 | Groundhog Day | 英 | 102 | 1993 | Harold Ramis |
| 刺激1995 | The Shawshank Redemption | 英 | 142 | 1994 | Frank Darabont |
| 阿甘正傳 | Forrest Gump | 英 | 142 | 1994 | Robert Zemeckis |
| 我不笨，所以我有話要說 | Babe | 英 | 92 | 1995 | Chris Noonan |
| 千鈞一髮 | GATTACA | 英 | 121 | 1997 | Andrew Niccol |
| 心靈捕手 | Good Will Hunting | 英 | 126 | 1997 | Gus Van Sant |
| 十月的天空 | October Sky | 英 | 108 | 1999 | Joe Johnston |
| 舞動人生 | Billy Elliot | 英 | 111 | 2000 | Stephen Daldry |
| 水男孩 | Water Boys | 日 | 90 | 2001 | 矢口史靖 |
| 奔騰年代 | Seabiscuit | 英 | 141 | 2003 | Gary Ross |
| 送信到哥本哈根 | I am David | 英 | 90 | 2003 | Paul Feig |
| 口白人生 | Stranger than Fiction | 英 | 113 | 2006 | Marc Forster |
| 內衣小舖 | Late Bloomers | 德 | 90 | 2006 | Bettina Oberli |
| 扶桑花女孩 | Hula Girls | 日 | 120 | 2006 | 李相日 |
| 深夜加油站遇見蘇格拉底 | Peaceful Warrior | 英 | 120 | 2006 | Victor Salva |
| 想飛的鋼琴少年 | Vitus | 德 | 123 | 2006 | Fredi M. Murer |
| 沒問題先生 | Yes Man | 英 | 104 | 2008 | Peyton Reed |
| 一首PUNK歌救地球 | Fish Story | 日 | 113 | 2009 | 中村義洋 |
| 王者之聲 | The King’s Speech | 英 | 119 | 2010 | Tom Hooper |
| 馴龍高手 | How to Train Your Dragon | 英 | 98 | 2010 | Chris Sanders, Dean DeBlois |
| 翻滾吧！阿信 | Jump Ashin! | 華 | 126 | 2011 | 林育賢 |
| 白日夢冒險王 | The Secret Life of Walter Mitty | 英 | 114 | 2013 | Ben Stiller |
| 冰雪奇緣 | Frozen | 英 | 109 | 2013 | Chris Buck, Jennifer Lee |
| 怪獸大學 | Monsters University | 英 | 110 | 2013 | Dan Scanlon |

臺灣大學學術期刊資料庫

# 附錄二　訪談大綱：以《十月的天空》為例

**受訪者情緒困擾**

1. 請您再敘述自己遭遇到的生涯發展困擾為何？
2. 您在遭遇生涯發展方面的情緒困擾問題時，會怎麼處理個人的負面情緒？

**電影之情緒療癒效用**

**一、認同**

1. 這部電影的內容在講些什麼？主角是誰？
2. 主角Homer遭遇到哪些情緒困擾問題？為什麼？
3. 電影中有哪些角色與Homer的情緒困擾問題相關？

**二、淨化**

1. Homer在面對情緒困擾問題時，他的心情如何？看到這樣的情節時，你的心情如何？為什麼？
2. Homer如何解決問題？
3. Homer運用他的處理方式後，他的想法和心情有什麼轉變？看到這樣的情節時，你的心情如何？為什麼？
4. 在整部電影中，有哪些片段或角色的對白，讓你印象深刻？為什麼？

**三、領悟**

1. 若你是主角Homer的話，面對如此的情緒困擾問題，你會採取相同的作法嗎？或是你有其他的作法？為什麼？
2. 在你的大學生活中，是否曾遭遇與主角相似的情緒困擾問題？
3. 你對這部電影的看法為何？電影的內容帶給你什麼樣的啟發？

臺灣大學學術期刊資料庫