圖書資訊學刊　第14卷第2期　（2016.12）　頁21-57
doi:10.6182/jlis.2016.14(2).021

電影的情緒療癒效用研究－以失戀之大學生為例

A Qualitative Study on the Emotional Healing Efficacy of Movies for Undergraduates Suffering Breakups

陳書梅[1]　葉瑋妮[2]

Chen Su-may Sheih[1], Wei-Ni Yeh[2]

摘　要

失戀係最常困擾大學生的情緒問題之一。大學生在遭遇分手事件時，易衍生負面情緒，以致影響心理健康，嚴重者甚至會引發社會問題。準此，如何協助失戀大學生走出情緒低潮，已成為亟需關注的議題。而觀賞適當的電影有助於舒緩負面情緒，此即為「電影療法」之應用。本研究運用內容分析法，初步挑選劇情與愛情關係結束相關的電影，繼而徵求14位失戀大學生，對其進行兩次半結構式深度訪談，並媒合一部電影供彼等觀賞。訪談目的在於了解受訪者之分手原因與情緒困擾問題，並探討受訪者所觀賞的電影，是否能對其產生認同、淨化、領悟的情緒療癒效用，及其影響因素為何。研究結果顯示，最多受訪大學生因「欲與對方維持關係之依附程度不同」而分手；且遭遇「因分手而感到空虛孤寂」之情緒困擾問題者最多。同時，14部受訪者觀賞的電影，皆能使之產生完整情緒療癒效用。此外，電影讓受訪者達致不同程度情緒療癒效用的影響因素，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」等三項。

關鍵字：電影療法、情緒療癒、失戀、大學生、發展性書目療法

Abstract

Breakups with significant others are among the main reasons for emotional disturbance problems in Taiwanese undergraduates. Most undergraduates lack emotional regulation; therefore, their negative emotions can easily accumulate, influencing their mental health. Exacerbating these effects, the accumulation of negative emotions can lead to social problems. Therefore, helping undergraduates appropriately cope with negative emotions generated by breakups is a topic worth exploring.

[1] 國立臺灣大學圖書資訊學系
Department of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei, Taiwan
[2] 中華民國文化部文化交流司
Department of Cultural Exchange, Ministry of Culture, New Taipei, Taiwan
* 通訊作者Corresponding Author: 陳書梅Chen Su-may Sheih, E-mail: synn@ntu.edu.tw

臺灣大學學術期刊資料庫

Movie therapy involves watching appropriate movies for soothing negative emotions. To investigate the emotional healing efficacy of movies, this study employed content analysis to select movies about breakups and recruited 14 undergraduates suffering from breakups. Semi-structured in-depth interviews were conducted after the subjects viewed one of the movies, and the emotional healing efficacy of movies was analyzed based on whether the subjects experienced the processes of identification, catharsis, and insight.

The findings indicated that 14 movies had emotional healing efficacy. The subjects experienced emotional healing from movies that contained three critical elements: similarity of backgrounds between the viewer and the movie characters, the extroversive expression of the movie characters' emotions, and the characters' demonstration of concrete solutions to the problems.

Keywords: Movie Therapy; Emotional Healing; Breakup; Undergraduate; Developmental Bibliotherapy

Extended Abstract

1. Introduction

Research has shown that love affairs were a major cause of emotional disturbance among Taiwanese undergraduate students (Sheih & Chang Chien, 2013; Tseng, 2007; Wang, 2004). Among which, breakups were a frequent problem that negatively influence the lives of undergraduates ([Li], 1996). Movie therapy involves watching appropriate movies for soothing negative emotions. It is suggested to have emotional healing efficacy on people suffering disturbances and may shed lights on the viewers' personal real-life problems (Hesley & Hesley, 2001; Jones, 2009; Solomon, 2001; Wolz, 2005). Research also shows that many undergraduates watch movies to release pressures, relax and gain insights when they suffer from negative emotions (Li, 1986; [Wang], 1997; Wang, 2004). As such, movies as a major library resource type may be considered for therapeutic usages. Existing empirical studies have explored the effects of movie therapy for children, young adults, and adults (Chiu, 2007; Huang, 2015; [Lai], 2009; Marsick, 2009; Solomon, 1995; Wooder, 2008). Few research has focused on undergraduates suffering breakups. This study, therefore, sought to understand what constituted undergraduates' breakup experiences and the types of emotional disturbances generated from that. It goes on to observe the emotional healing efficacy of the selected movies on the suffering undergraduates. Finally, it discusses on the factors that influences each individual's experiences of emotional healing.

Note. This extended English abstract is supplied by the JLIS editors and approved by the author.
To cite this article in APA format: Sheih, C. S.-M., & Yeh, W.-N. (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 [Text in Chinese].
To cite this article in Chicago format: Chen Su-may Sheih and Wei-Ni Yeh. "A qualitative study on the emotional healing efficacy of movies for undergraduates suffering breakups." *Journal of Library and Information Studies* 14, no. 2 (2016): 21-57. doi: 10.6182/jlis.2016.14(2).021 [Text in Chinese].

臺灣大學圖書資訊學系館藏

2. Methodology

The researchers first select movies that may have emotional healing efficacy on viewers suffering breakups. Movie titles were collected from various publications and online movie review sites. Using content analysis on the viewer comments shared on the Internet as the basis of selection, the researchers chose 21 movies that have shown to be capable of inducing viewer identification, catharsis, and insights (see Appendix).

Purposive sampling method was used to recruit undergraduate students that were suffering from breakups. Ads were posted on love affair and movie related forums in PTT (Taiwan's largest BBS system), Facebook, and Plurk to recruit study participants whose age were between 18 and 24 years old, were still under negative emotions for breaking up with the loved ones, but the suffering hadn't resulted in the seeking of professional help. A total of 14 undergraduates participated in this study.

In the semi-structured in-depth interviews, they were asked about their understanding and feelings of the movie stories, e.g., what the movie characters went through and what their problems were, which movie characters impressed the viewer most and why, what changes did the viewer observe after the movie characters solved the problems causing emotional disturbances. They were also asked questions such as how they might cope with the problems if they were the movie characters and what insights they had gained after watching the movies. Analysis of emotional healing efficacy was conducted based on those collected interview narratives.

3. Study Findings

The interviews revealed 10 different reasons for breakups. The most common reason was that the couple had different levels of attachment to each other. Other reasons included differences in personal values, long distance, having a third person in the relationship, incompatibility of temperament, different level of engagement in the relationship, different expectations and needs, disagreement of the parents, lacking sufficient time to be with each other.

The interviewees together reported 18 different types of emotional disturbances. The most common one was the feeling of emptiness from breakups. Other reasons, selectively, included guilt for proposing the breakup, anxiety from the inability to concentrate, anger and desire for revenge, anxiety from the disordered life after breakup, alienation from the other sex, pressures from parents, fear for the next possible relationship, sadness and perplexity for not knowing what caused the breakup, low self-esteem, etc.

The paper offers a detailed analysis about each interviewee's experience of identification, catharsis, and insight while he/she viewed the movie. Table 1 summarizes the emotional disturbances and the movies shown to have corresponding emotional healing efficacy to the viewers.

4. Conclusion and Suggestions

This study showed that the study participants who experienced breakups for different reasons all experienced a complete emotional healing process after viewing the different movies, i.e., going through the stages of identification, catharsis, and insight. This study also found that the major factors influencing those movies' healing capacity

臺灣大學學術期刊資料庫

Table 1. Interviewees' Emotional Disturbances and Movies with Emotional Healing Efficacy

Interviewee	Reasons for breakup and types of emotional disturbance	Movie title
A	Breakup reason unknown, long distance; perplexity and sadness	My Blueberry Nights
B	Different levels of attachment, long distance; guilt for proposing the breakup	Before Sunrise
C	Disagreement of parents; dejection and sadness	Le Divorce
D	Different levels of attachment and needs, breakup reason unknown; perplexity, sadness, emptiness	High Fidelity
E	Different levels of attachment, having a third person in the relationship; emptiness, low self-esteem, anxiety, anger, restlessness	The Most Distant Course
F	Having a third person in the relationship; anxiety, restlessness, worriment, anger	Under the Tuscan Sun
G	Different expectations and personal values; guilt from proposing the breakup, alienation from the other sex	Where the Heart Is
H	Different expectations and needs; emptiness, low self-esteem, anxiety, anger	(500) Days of Summer
I	Long distance and having a third person in the relationship; emptiness, fear, worriment, anxiety, restlessness, anger	The First Wives Club
J	Differences in values, incompatibility of temperament, different levels of engagement; emptiness, anxiety, fear, restlessness, alienation from the other sex	Music and Lyrics
K	Different levels of attachment and engagement, having a third person in the relationship; anxiety, loss, anger, alienation from the other sex	Before Sunset
L	Different levels of attachment, incompatibility of temperament; sadness, anxiety	The War of the Roses
M	Different levels of attachment, different personal values and expectations, incompatibility of temperament, lacking sufficient time; guilt for proposing the breakup, restlessness, fear for the next possible relationship	Prime
N	Different levels of attachment; guilt for proposing the breakup, sadness, anxiety, loss	Brokeback Mountain

included whether the viewer background is similar to that of movie characters, that the movie characters express their emotion extroversively, and that the character demonstrated concrete solutions to the problems. Therefore, the 14 movies identified to have emotional healing efficacy are recommendable to undergraduates suffering breakups. Stakeholders providing emotional support and help may also employ those movies in their practices so as to help the sufferers to gain resilience. University libraries may also build a collection of movies for therapeutic uses, hopefully including more Chinese movies with empirical study evidence from future studies.

臺灣大學學術期刊資料庫

Appendix

The list of initially selected movies

English title	Language	Length (min.)	Year of release
Funny Girl	English	155	1968
The War of the Roses	English	116	1989
Before Sunrise	English	105	1995
The First Wives Club	English	104	1996
Where the Heart Is	English	120	2000
High Fidelity	English	113	2000
Unfaithful	English	124	2002
Under the Tuscan Sun	English	113	2003
Le Divorce	French/English	117	2003
Before Sunset	English	80	2004
Prime	English	106	2005
Brokeback Mountain	English	134	2005
Sad Movie	Korean	108	2005
Elizabethtown	English	123	2005
The Break Up	English	113	2006
The Holiday	English	135	2006
Music and Lyrics	English	105	2007
My Blueberry Nights	English	93	2007
The Most Distant Course	Chinese	118	2007
The Love of Siam	Thai	157	2007
(500) Days of Summer	English	95	2009

壹、前言

感情關係為臺灣大學生主要的情緒困擾來源之一（王春展，2004；陳書梅、張簡碧芬，2013；曾文志，2007），其中，失戀分手係常見的感情問題，亦為影響大學生最長久的失落事件（李佩怡，1996）。部分大學生在感情關係中遭受挫折時，尚未能以適切方式處理，且由於情緒調適能力不足，自尊心亦較強，可能會不願與他人討論因失戀而衍生的情緒困擾問題（林秀姿，2014），故易造成負面情緒積累（修慧蘭、孫頌賢，2003；羅子琦、賴念華，2010）。倘若因失戀而長期處於情緒低潮，則不僅對當事者心理健康產生不良影響，嚴重者甚或引發社會問題（孟祥傑，2013；黃良傑，

臺灣人文暨藝術期刊資料庫

2015；溫于德，2014）。基此，如何協助失戀大學生運用適當方式，舒緩個人負面情緒，亟需吾人關注之。

相關文獻指出，電影不僅可提供資訊，亦具有舒緩心理的作用（Solomon, 1995, 2001）。透過觀賞具情緒療癒效用（emotional healing efficacy）的電影，可協助當事者舒緩負面情緒，並使之體悟如何處理生活中遭遇的問題，即為「電影療法」（movie therapy, cinema therapy）之應用（Hesley & Hesley, 2001; Jones, 2009; Solomon, 2001; Wolz, 2005）。實證研究結果顯示，電影療法對於改善個體想法與增進正面思考，確實具有功效（Marsick, 2009; Powell, 2008）。而在遭遇負面情緒事件時，部分大學生會透過觀看電影協助個人覺醒、放鬆情緒、紓解壓力（王春展，2004；王靜蓉，1997；李克珍，1986）。電影是大學圖書館館藏之一，面對龐大的電影資源，如何協助大學生選擇適合的電影素材，實是館員在人性關懷時代可思考的議題。

目前，已有一些電影療法專書或書目，臚列出具情緒療癒效用的電影素材（Minow, 2004; Solomon, 2005; Sturdevant, 1998）。同時，亦有以兒童、青少年或成年人為對象的電影療法實證研究（邱亮基，2007；黃士軒，2015；賴柔君，2009；Marsick, 2009; Solomon, 1995; Wooder, 2008），但較少見以失戀大學生為研究對象，探討觀賞電影的情緒療癒功能。爰此，本研究先運用內容分析法，從現有之專書以及網路影評，篩選劇情與愛情關係結束相關的電影，繼而運用半結構式深度訪談法（semi-structured in-depth interview），以14位失戀大學生為研究對象，探討彼等在觀賞電影後，是否產生「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）、「領悟」（insight）的情緒療癒效用。藉由本研究結果，期使大學生明瞭，個人能透過觀賞適當的電影，紓解失戀造成的傷痛，並建立正向的感情觀。同時，本研究結果亦可供大學圖書館發展電影館藏資源的參考。此外，大學生的親友、教師、心理輔導中心之專業輔導老師，亦可將本研究所篩選具情緒療癒效用的電影，運用於失戀大學生之心理輔導策略中。

具體而言，本研究之研究目的，包括以下三項：

1. 了解失戀大學生之分手經驗及情緒困擾問題
2. 探討電影對失戀大學生產生認同、淨化、領悟情緒療癒效用的心理歷程
3. 探究電影對失戀大學生達致不同程度情緒療癒效用的影響因素

貳、文獻回顧

以下探討大學生的失戀議題以及電影療法相關文獻。

一、失戀與大學生

臺灣的大學生年齡多介於18至24歲之間，其感情困擾問題在大學院校的學生輔導工作中十分常見（陳秉華、廖鳳池，1993）。陳月靜（2001）指出，約三分之一

臺灣大學藝術學門論文資料庫

的大學生在經營親密關係過程中，會遭遇失戀分手的挫折。而「失戀」係指尚未進入婚姻關係的情侶結束兩人親密關係的事件，係最常困擾大學生的情緒問題之一（劉弘煌、呂以榮，2001），亦為影響大學生最長久的失落事件（李佩怡，1996）。

倘若大學生無法在失戀後重建正向的態度，培養正確感情觀，則易造成其自信心低落，並對愛情關係產生不信任，甚至會因積怨而對異性存有扭曲印象，如此，對於分手調適及未來的親密關係發展皆有不良影響（吳宣瑩，2008；Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & Mckee, 1978）。此由近年來不少失戀大學生自殘或傷人的新聞事件，可見一斑（孟祥傑，2013；黃良傑，2015；溫于德，2014）。綜上可知，大學生遭遇失戀分手事件乃是常見的，其失戀後的情緒調適問題，值得吾人關注。

二、電影療法與失戀大學生之情緒困擾問題

觀賞電影能療癒當事者的心靈，此即所謂的「電影療法」，其係針對個體之情緒困擾問題，提供適合的電影素材，以觀賞電影作為輔助心理治療的工具（周牛莒光，2009；胡甜甜、朱建軍，2015；Eğeci, 2010; Gregerson, 2010; Hesley & Hesley, 2001; Solomon, 2001; Wolz, 2005; Wooder, 2008）。現今圖書資訊資源日趨多元化，以電影作為情緒療癒素材，已逐漸蔚為趨勢（Portadin, 2006; Solomon, 1995, 2001）。電影療法係書目療法理論的延伸應用，其對當事者發揮認同、淨化、領悟之情緒療癒效用的原理，與書目療法相同（Gregerson, 2010; Wolz, 2005; Wooder, 2008）。

詳言之，當事者觀賞電影時，能將電影情節與個人生活中的類似經驗相連結，從而覺察到個人原本並未覺知的心理感受及負面情緒，如此，當事者即可透過認同電影中的角色而引發共鳴感（Karlinsky, 2003; Nikkhah, 2005; Solomon, 1995; Wooder, 2008）；同時，電影透過感性方式傳達訊息，使觀影者較易敞開心胸，進而得以宣洩負面情緒，使心情恢復平靜，產生淨化作用（Wolz, 2010）。最後，電影透過隱喻（metaphor）手法傳達解決相關問題的建議，可避免直接討論敏感議題而引發焦慮感，從而得以使當事者效法角色的做法，並領悟到應如何解決自身的困境（Gregerson, 2010; Hesley & Hesley, 2001; Jones, 2009; Madison & Schmidt, 2001）。而若觀影者在觀賞電影後，能由原本沉鬱不安的情緒，達致認同、淨化、領悟的心理狀態，則該電影素材對觀影者即具有完整的情緒療癒效用（Hesley & Hesley, 2001; Jones, 2009）。

專家學者強調，選擇情緒療癒電影素材，需同時考量電影特性及觀影者的背景等因素。電影特性包含主題、角色、情節及場景等。其中，電影情節需與觀影者當下所處的情境相關，較易使之產生共鳴（Sturdevant, 1998）。同時，亦需注意影片內容是否能明確表現所欲傳達的主題，及情節鋪陳安排的合宜度，以使當事者能受到影

臺灣大學學術期刊資料庫

響並心生感動（Nugent & Shaunessy, 2003; Wolz, 2005），而內容涉及恐怖、色情、激烈暴力，或含有令人心生不悅感的畫面者，則不適合作為電影療法之素材（王靜蓉，1997）。至於觀影者的背景因素，則需考量到當事人的年齡、個性、價值觀、情緒困擾問題、所處的生命階段、對影片之偏好等（Hesley & Hesley, 2001; Knickerbocker, 2009）。相關研究顯示，身為圖像世代的當代大學生，其觀賞電影的意願較書籍高（Peake, 2004），且將電影視為協助個人覺醒的工具之一（王春展，2004；王靜蓉，1997；李克珍，1986）。然而，面對龐大的電影資料量，當事者往往不知有哪些適合的電影素材（Minow, 2004）。故此，如何提供具情緒療癒效用的電影，以協助失戀大學生取得適當素材，藉此舒緩負面情緒，實是值得探究的議題。

參、研究設計

以下詳述研究方法、研究對象、研究實施步驟，以及資料分析與處理方式。

一、研究方法

本研究採用之研究方法為內容分析法及半結構式深度訪談法，茲敘述如下。

(一) 內容分析法

內容分析法是以客觀態度，對文本進行系統性分析，以推理出更深層意義，係一種對文件內容做出推論，並將文件內涵歸納為數個內容類別，以簡化資料的研究方法（Weber, 1985／林義男、陳淳文譯，1989），其強調架構，運用外在的理論形成範疇，並依據範疇分析文本（Flick, 2002／李政賢、廖志恒、林靜如譯，2007）。本研究旨在探討哪些電影素材能對失戀大學生產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，因此，研究者運用內容分析法，針對自專書及網路等管道蒐集而得的影片，系統性地分析觀影心得內容，以了解特定電影之劇情、角色愛情關係結束的原因；並且，深入分析此等內容中，觀影者是否對特定電影呈現出認同、淨化、領悟的心理狀態，最終，將觀影心得所顯示，對網友具情緒療癒效用的電影，納入初步的清單中。

舉例言之，在分析《我的藍莓夜》是否有認同作用方面，網友愛永（2008）敘述「…藍莓夜…它…很生活，…每個人都可以把自己放進去，自然比較能貼近人心…。」根據電影療法，認同作用係指電影的情節或角色，能讓個人聯想到生活中的類似經驗。由網友愛永所述，本片能貼近一般人的日常生活，依此，研究者初步判斷此影片對觀影者具有認同作用。

其次，在分析此電影的淨化作用方面，如愛永（2008）提到，觀賞後，其產生諸多心理感受，例如：「…從憂傷開始，在甜蜜中結束，…電影…打動了我的心…。」電影療法理論指出，淨化作用係指素材能引發觀影者的情緒起伏，進而釋放負面情緒。對照愛永的觀影心得可知，此影片能讓其隨劇情進展，不時產生悲傷、溫馨、感動等情

臺灣大學學術期刊資料庫

緒。由此，研究者可認定此電影讓觀影者產生情緒淨化作用。

再者，在領悟方面，愛永（2008）表示，「…讓我相信『愛』不見得永遠苦澀，…經歷過傷痛之後，仍然相信愛是一件美好的事…。」電影療法理論提到，領悟作用係指觀影者能由電影獲得新的想法或啟發。基此可知，觀影者由本片獲得領悟效用。

如此，研究者透過內容分析法，由網友愛永（2008）於個人部落格發表的觀影心得，可判斷此片能對其產生認同、淨化、領悟效用，故研究者將此片納入本研究初步篩選的療癒系電影清單中。

(二) 半結構式深度訪談法

從書目療法文獻可知，對於素材情緒療癒效用的評估方式，尚未有一致性的測量指標。根據Rubin（1978）所述，常用於評估情緒療癒效用的方式，包括訪談法、實驗法、及評量表等三種。而Shrodes（1949）則強調，在評估書目療法成效時，可使用研究者所設計的開放性問題，並透過訪談法，深入了解受訪者對於情緒療癒素材的心理感受與想法。

而半結構式深度訪談法能深入受訪者的內心，了解其心理感受和觀念，且具有靈活性與意義解釋空間。同時，半結構式訪談亦可控制訪談的結構與進行，並鼓勵受訪者積極參與，透過與受訪者面對面地直接接觸，研究者能即時釐清受訪者所述，並於必要時進一步詢問，以確認受訪者的真實思想和情緒反應。而由於本研究欲瞭解的議題，包含受訪者失戀之情緒困擾問題與觀賞影片心得，需深入探討個人經驗與內心想法。因此，本研究採用半結構式深度訪談法，根據研究目的，準備訪談大綱，由訪談者主導，以標準化的程序進行訪談（陳向明，2002）。

誠如前述，電影療法產生情緒療癒效用的機制與書目療法相同，故本研究之訪談大綱，參考國內外研究評估書目療法成效所設計的問題（王萬清，1997；Cornett & Cornett, 1980; Stephens, 1981），其係立基於書目療法產生情緒療癒效用的理論基礎，依素材產生認同、淨化、領悟之情緒療癒機制而擬訂。透過詢問如「主角遭遇哪些情緒困擾？為什麼？」、「你特別喜歡電影中的哪個角色？為什麼？」；「主角在面對情緒困擾時產生了哪些心理感受？為什麼？」、「主角的情緒困擾解決後，情緒有何轉變？」；以及「若你面對與主角類似的情緒困擾時，你會怎麼做？為什麼？」、「觀賞電影後，對你有何啟發？」等開放式問題，評量受訪者觀賞電影時是否產生認同、淨化、領悟的心理狀態。

二、研究對象

本研究以立意取樣（purposive sampling）的方式，尋找年齡介於18歲至24歲的大學生，具失戀經驗且仍因而感受到負面情緒，但尚不需尋求專業協助者；同時，受訪者需願意分享個人失戀經驗，且觀賞電影意願高。

臺灣大學藝術期刊資料庫

研究者透過批踢踢實業坊中與電影及戀愛關係相關的討論看板，如Boy-Girl板、Broken-heart板、movie板等，以及Facebook、Plurk等社群網站，張貼徵求受訪者訊息。此外，研究者亦由人脈關係徵求受訪者。最終，本研究共訪談14位大學生，包含前導研究3位與正式研究之11位。其中，依性別區分，共有女性9位、男性5位；依年齡區分，19歲2位、20歲4位、21歲4位、22歲3位及23歲1位；依年級區分，一年級者1位、二年級2位、三年級5位、四年級4位及五年級2位。

三、研究實施

研究者首先蒐集與分析相關文獻，以了解大學生分手原因及衍生的情緒困擾問題、電影療法原理與相關研究現況；其次，運用內容分析法，分析電影療法專書上的影片介紹（王靜蓉，1997；Horenstein, Rigby, Flory, & Gershwin, 1994; Solomon, 1995, 2001; Wolz, 2005）及網路之觀影心得，以初步篩選適合失戀者觀賞的療癒系電影。在選擇素材時，將文獻所提的電影特性、觀影者背景、電影內容相關性及可取得性等因素列入考量。其中，電影內容相關性係指該電影內容主要在探討失戀分手事件，或是情節觸及失戀時的情緒調適問題等。電影可取得性，係指能購入DVD，或圖書館已有館藏的素材。據此，研究者初步挑選出21部電影（參見附錄），並分別為之編製訪談大綱。研究者為確定訪談大綱的問題可讓受訪者理解，且能充分獲得有效資料，乃於2010年8月下旬，徵求3位大學生進行兩次訪談之前導研究。在進行兩次訪談時，研究者徵求受訪者同意後，全程錄音記錄訪談過程，以利後續資料分析與處理。

首先，在第一次訪談中，研究者與受訪者進行約30分鐘面對面訪談，藉此了解個人分手原因，以及分手後的情緒困擾等事項。之後，提供劇情與受訪者分手原因相似之一至三部電影，供彼等選擇；倘若受訪者無特定喜好，則由研究者推薦一部與受訪者個人經驗相符者。由於訪談加上觀賞電影，往往需時超過兩小時，考量受訪者體力與專注力因素，每人僅觀賞一部電影，故總共觀賞了14部初步篩選出的電影。觀賞電影前，研究者說明需注意的事項，包含觀影中應注意電影角色與自身的相似性、角色間的關係以及角色面對問題的方式；同時，請受訪者以筆記簡單記錄與自身經驗相似、情緒會隨之起伏以及能獲得啟發的電影場景，以便於第二次訪談時重播討論。至於第二次訪談，時間約為一個半小時至兩小時，主要係探討受訪者觀賞的電影，是否能對其產生情緒療癒效用。訪談時，若受訪者提及電影中特定場景，則當場重播確認之，並深入討論該場景的內容。透過面對面訪談，研究者得以深入了解受訪者對個別電影內容和相關情節的反應。

根據前導研究結果，研究者確定訪談大綱能達到研究目的，因此沿用該訪談大綱進行正式訪談。而正式訪談則於2010年9月中旬至同年11月中旬進行，其實施步驟與前導研究相同，皆安排受訪者進行兩次訪談，且

臺灣大學藝術期刊資料庫

時間均間隔一天以上。由於前導研究的訪談資料豐富，亦具研究分析價值，因此將之列入本研究分析資料中。

四、資料分析與處理

訪談結束後，研究者首先將訪談資料謄錄為逐字稿，繼而使用內容分析法，詮釋訪談紀錄。由於本研究已根據文獻回顧及研究目的，整理出失戀經驗暨書目療法情緒療癒效用分類系統，作為分析架構，是故，研究者以內容分析法，對受訪大學生提及的失戀經驗及電影觀賞心得，進行概念分析（conceptual analysis），由此確認受訪之失戀大學生所描述的概念意義，與分析的架構是否有符合之處。之後，研究者再進行詮釋性分析（interpretative analysis），將相同概念的段落歸納至相同類別中，且進一步分析各概念之間的關聯性，以適當地詮釋受訪者意見。如此，可歸納出受訪者在觀賞電影素材後，是否能產生認同、淨化、領悟等心理狀態。

舉例言之，受訪者H指出，《戀夏500日》之男主角Tom的態度與前男友相仿，可見H觀賞此情節時，勾起個人的回憶，其提到：「Tom…跟他朋友談事情的態度，跟我前男友很像…大男人主義…認為…男生都該主動…。」前述受訪者所言與電影療法情緒療癒機制之認同作用相符，故研究者將之編碼為「認同」歷程。

此外，如受訪者A觀賞《我的藍莓夜》後，言道：「（我覺得Elizabeth）很生氣啊、難過、震驚…一開始她…很氣她男朋友，很氣她自己…。（後來）她度過了…就只是笑笑，…沒有留戀…。」由此可見，A能體會女主角的種種情緒，並與之一同經歷。此與電影療法情緒淨化的理論一致，故研究者將此段訪談內容，編碼為「淨化」歷程。

而受訪者M提到，電影《春心蕩漾》中，「…他們（男女主角）把這段戀情視為一個美好的回憶，…是另一種處理分手的方法，（自己）以前…沒有想到…，（分手時）就覺得很痛苦…」由此可知，受訪者由劇情檢視及反省自己的失戀經驗，此與情緒療癒效用之「領悟」意涵相符，因此研究者將此段敘述，編碼為情緒療癒效用之「領悟」歷程。

而為保護受訪者隱私，本研究依照受訪者第一次接受訪談時間的先後順序，分別以大寫英文字母為代號標示之。其中，A至C為前導研究之受訪者，D至N則為正式訪談對象。訪談結束後，研究者將每位受訪者的兩次訪談資料分別謄寫為兩份逐字稿，並將第一次訪談之逐字稿標示為編號1，第二次訪談逐字稿則為編號2。在本文中，研究者將節錄的訪談內容置於引號「 」中，以刪節號…標示未節錄的部分段落或文字，並在引號「 」節錄內容後面，以括號（ ）標示逐字稿出處，包括受訪者代號及段落編號，例如（H:2, 290-299），意指引述內容為受訪者H於第二次訪談所述，出處為逐字稿之第290至299行。由於本文僅節錄部分

臺灣大學藝術期刊資料庫

訪談內容，在引用逐字稿時不一定能完整表達受訪者意思，故研究者以（）補充受訪者略去的詞句，以及標記研究者的補充說明。

肆、研究結果

以下詳述受訪者分手原因、因失戀而衍生的情緒困擾問題，電影對受訪者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，以及達致不同程度情緒療癒效用的影響因素。

一、受訪大學生的分手原因與因失戀而衍生的情緒困擾問題

歸納第一次訪談結果可知，受訪者的分手原因有十種，最常見者乃是依附程度不同，亦即某一方對另一方在感情上較少依附，而導致交往關係結束；其次，按提及各分手因素的受訪者人數多寡，依序為價值觀差異、空間距離、有其他人選、性格不合、投入程度不同、期待落差、需求滿足程度不同、父母反對以及相處時間不足而導致分手等。其中，投入程度不同，係雙方對交往關係之付出及用心程度存在差異，導致交往關係結束；至於需求滿足程度不同，則指某一方在感情關係中獲得較少的回饋，影響其對交往關係之滿意度，導致交往關係結束。

此外，受訪者面臨失戀事件後，所產生之情緒困擾問題，共有18種。其中，最多為「因分手而感到空虛孤寂」，其次，按提及各類型情緒困擾的受訪者人數多寡，依序為「因主動提出分手而感到愧疚」、「因分手而精神不集中的煩躁感」、「欲報復對方的憤怒感」、「分手影響正常作息生活之焦慮感」、「分手後對異性產生退縮感」、「對父母的關心或責難感到擔憂」、「對發展新感情關係感到恐懼」、「因對方未明言分手原因而迷惘或難過」、「分手後感到自卑」、「對與分手對象有關的夢境感到恐懼與不安」、「無法挽回對方的失落感」、「因分手事件的回憶感到難過」、「需繼續與對方相處的不安感」、「向朋友解釋分手事件的不安感」、「失去生活目標而衍生鬱悶情緒」、「擔心再次面臨分手事件的不安感」及「對新交往對象感到失望」等情緒困擾問題。

二、電影對失戀大學生的情緒療癒效用分析及其影響因素

本研究依據14位失戀大學生的個別分手原因、情緒困擾問題以及其他個人背景因素，分別媒合一部電影。如此，由內容分析法初步萃取出的21部電影中，總共媒合14部予受訪者觀賞，有7部尚未媒合，故不在本次研究分析範圍中。整體而言，受訪者觀賞的14部電影，皆能發揮認同、淨化及領悟的完整情緒療癒功能，包括《我的藍莓夜》、《愛在黎明破曉時》、《愛情合作社》、《失戀排行榜》、《最遙遠的距離》、《托斯卡尼豔陽下》、《女孩第一名》、《戀夏500日》、《大老婆俱樂部》、《K歌情人》、《愛在日落巴黎時》、《玫瑰戰爭》、《春心蕩漾》，以及《斷背山》，詳如表一所列。

臺灣大學圖書館期刊資料庫

表一　14部對失戀大學生具有情緒療癒效用的電影列表

受訪者代號	分手原因與情緒困擾問題	觀賞之影片
A	因不明原因與空間距離阻隔而被動分手，導致迷惘、難過	我的藍莓夜（My Blueberry Nights）
B	由於依附程度不同與空間距離因素，主動提分手，因而感到愧疚與空虛	愛在黎明破曉時（Before Sunrise）
C	由於父母反對而主動提分手，因此感到沮喪、難過	愛情合作社（Le Divorce）
D	因需求滿足及依附程度不同、對方未說明原因而被動分手，故感到迷惘、難過、空虛	失戀排行榜（High Fidelity）
E	因依附程度不同及對方有其他人選而被動分手，故感到空虛、自卑、鬱悶、焦慮、煩躁、不安、憤怒	最遙遠的距離（The Most Distant Course）
F	由於對方有其他人選而分手，因此感到煩躁、不安、擔憂、憤怒	托斯卡尼豔陽下（Under the Tuscan Sun）
G	由於期待落差及價值觀差異而主動提分手，故感到愧疚，且對異性產生退縮感	女孩第一名（Where the Heart Is）
H	由於價值觀差異、需求滿足程度不同而被動分手，因此感到空虛、自卑、焦慮、憤怒	戀夏500日（(500) Days of Summer）
I	因空間距離及對方有其他人選而被動分手，進而感到空虛、恐懼、擔憂、焦慮、不安、憤怒	大老婆俱樂部（The First Wives Club）
J	由於價值觀差異、性格不合、投入程度不同而被動分手，因之感到空虛、煩躁、恐懼、不安、對異性產生退縮感	K歌情人（Music and Lyrics）
K	因依附程度、投入程度不同，且對方有其他人選而主動提分手，之後感到焦慮、失落、憤怒、對異性產生退縮感	愛在日落巴黎時（Before Sunset）
L	因依附程度不同、性格不合而主動提分手，故感到難過、煩躁	玫瑰戰爭（The War of the Roses）
M	由於依附程度不同、價值觀差異、性格不合、期待落差、相處時間不足而主動提分手，因此感到愧疚、不安、對發展新感情關係感到恐懼	春心蕩漾（Prime）
N	由於依附程度不同而主動提分手，因此感到愧疚、難過、煩躁、失落	斷背山（Brokeback Mountain）

以下按照受訪者分手原因與情緒困擾問題，逐一敘述A至N共14位大學生觀賞的14部影片之劇情簡介與電影媒合考量的因素，並分析受訪者對電影產生的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

(一) 因不明原因與空間距離阻隔而被動分手，導致迷惘、難過：《我的藍莓夜》

二年級男大學生受訪者A高中時，與前女友互有好感，但女方突然未說明原由即不再熱絡，其後舉家遷至他處。雖A試圖與之聯繫，但對方仍冷漠以對。A不明所以，遂變得缺乏自信，且衍生不安、難過、悔恨等負面情緒。

臺灣大學學術期刊資料庫

A之分手因素與情緒困擾問題，為「因不明原因與空間距離阻隔而被動分手，導致迷惘、難過」。依A所述，研究者挑選《我的藍莓夜》、《愛在黎明破曉時》及《愛在日落巴黎時》。A選擇觀賞《我的藍莓夜》。

本片敘述女主角Elizabeth因男友移情別戀而心碎。之後，其展開尋找自我的旅程。旅途中，女主角從不同人們身上，觀照個人的生命與人際關係，從而找到新的人生意義及方向。A觀賞本片後的情緒療癒效用，如下所述。

1. 認同

受訪者A提到，其希望經營以結婚為目標的戀愛關係，因此對來自英國的男主角Jeremy，在分手後，仍留在前女友居住的紐約守候，感到十分認同。如下所言：

「他（Jeremy）一直待在紐約，…經營…咖啡店（等待前女友歸來）。這…像是我會做的事。」（A:2, 18-21）

2. 淨化

本片讓受訪者A釋放個人情緒，達致淨化的效用。其中，如A能深刻感受到女主角得知男友與他人交往後的難過、憤怒與震驚之情；再如女主角結束旅程後，發現自己已然跳脫哀傷的情緒，不再為失戀所苦，A亦隨此情節感到輕鬆舒坦。其言道：

「（我覺得Elizabeth）很生氣啊、難過、震驚…一開始她…很氣她男朋友，很氣她自己…。（後來）她度過了…就只是笑笑，…沒有留戀…。」（A:2, 15, 73-75, 78）

3. 領悟

片中男主角推薦女主角吃藍莓派時所說的話，讓受訪者A領悟到，感情不能勉強，兩人無法成為情侶，亦不應責怪對方或自責。A提及：

「…他們（男女主角）第一次吃…藍莓派的時候，讓我覺得…很多事情都是沒有原因…。…那個女生（前女友）拒絕我，…就像是藍莓派…不想吃…，…不是任何人的錯。」（A:2, 58-62）

(二) 由於依附程度不同與空間距離因素，主動提分手，因而感到愧疚與空虛：《愛在黎明破曉時》

二年級女大學生受訪者B高三時，與同校男同學交往。B覺得兩人用情程度不對等，且即將至不同縣市大學就學，遂主動提出分手要求。分手後，B產生愧疚感，且常感到空虛。

B的分手原因及衍生之情緒困擾問題，為「由於依附程度不同與空間距離因素，主動提分手，因而感到愧疚與空虛」，依此，研究者選出《愛在黎明破曉時》及《愛在日落巴黎時》供其選擇。此兩部影片男女主角相同，劇情分述兩人年輕與中年時兩段相遇的故事。B無特定偏好，研究者乃以角色人物貼近B年齡的《愛在黎明破曉時》，供其觀賞。

本片描述23歲美國年輕人Jesse因失戀至歐洲旅遊，在火車上，偶遇年紀相仿的法國少女Celine，兩人交談甚歡。Jesse邀請Celine共遊維也納一天，並約定隔天破曉時便各分

臺灣大學學術期刊資料庫

東西。過程中，兩人發現彼此心靈契合，遂重新約定半年後再相聚。B觀賞此部電影之情緒療癒效用，詳述如下。

1. 認同

受訪者B認為，自己與男主角Jesse對感情的態度相近，皆易愛上不同的異性；而女主角Celine則是在個性與行為上和自己相仿，例如倔強、有主見，勇於跟陌生人去異地冒險等。如B所述：

「他（Jesse）的情況跟我…相似…就是愛得很隨性…。」（B:2, 35, 144-145）

「我個性很強…較有自己的想法，（像）Celine…敢跟…陌生人去走一遭…。」（B:2, 80-81, 189-190）

2. 淨化

本片有些場景能讓受訪者B產生情緒上的淨化作用，例如，女主角Celine講述分手事件，讓其處於憤怒、無力感、失落等情緒狀態的橋段，透過Celine的陳述，B感受到角色人物的種種負面情緒，並得以宣洩內心的負面情緒。其言道：

「（看到）她（Celine）…分手…情緒很低落…生氣…好煩…很失望，…我…也會蠻難過…。」（B:2, 181-185, 205-206）

3. 領悟

B從電影結局領悟到，男女分手後若能充分瞭解與溝通，即使愛情關係無法長久，依然是值得祝福的美好回憶。B提到：

「要去了解對方，…相處…時…較契合，…與其…吵（架）…不如像他們（男女主角）…因…了解而分開…做朋友也不錯…。」（B:2, 254-255, 259-263, 269-270）

(三) 由於父母反對而主動提分手，因此感到沮喪、難過：《愛情合作社》

四年級男大學生C與前男友原為同居之同性戀情侶，因家人激烈反對，C乃主動提分手要求，但仍希望維持朋友關係；前男友態度決絕，讓C頗感困惑及沮喪。承受失戀與家庭責難的雙重壓力，C感到心力交瘁，且影響自我認同。

受訪者C之分手原因及情緒困擾問題為「由於父母反對而主動提分手，因此感到沮喪、難過」。研究者提供角色分手原因為父母反對之影片，包含《春心蕩漾》、《愛在暹邏》及《愛情合作社》等三部供C選擇。受訪者選擇觀賞《愛情合作社》。

此片敘述懷孕的美國詩人Roxeanne與法籍丈夫Charles-Henri居於巴黎，但因丈夫外遇而離婚。Roxeanne的妹妹Isabel前往法國陪伴期間，與已婚的法國外交官——姊夫的叔叔Edgar熱戀，遭雙方家人反對，男方終提出分手。最後，Isabel走出失戀的悲傷，姊姊Roxeanne生產後，亦展開一段新戀情。受訪者C對此片之情緒療癒效用，詳如後述。

1. 認同

受訪者C對本片之場景與角色人物產生認同作用。例如，C認為Roxeanne遭遇丈夫

臺灣大學學術期刊資料庫

不忠而離婚，但無法接受愛情關係結束的事實，與個人目前的狀況相似。如其所言：

「（一開始）她（Roxeanne）放不下這段感情，…我…還處於…不能接受結束的…狀態，…跟她…比較像…。」（C:2, 22-23, 225-227）

2. 淨化

本片女主角Roxeanne發現丈夫意欲離開自己而惴惴不安。離婚後，更經常在理性與情感間掙扎。由此，讓受訪者C心生同情，且跟著感到不安。而在影片結尾，女主角Roxeanne的離婚事件因丈夫意外死亡而終結，使其從痛苦、迷惑中解脫出來。C言道：

「我覺得她很漂亮、很可憐…其實…已經隱隱地覺得…老公要離開她…在之前…已經有一些不安…。…那個人（Roxeanne的丈夫）真真正正的不在了，…才…解脫…。」（C:2, 7, 11-12, 22, 92-94, 169-171, 202-203, 238）

3. 領悟

本片讓受訪者C學習到，面對問題時並非僅有理性或感性的選項，而是可以用感性的態度理智地處理分手事件。如受訪者C所言：

「…處理…（分手）事情，…是用…很理性的方式…，…不會有太多的爭執…。像一開始…知道…感情不會長久，沒有什麼…激動。…我…學到了…可以很理性…。」（C:2, 145-154）

(四) 因需求滿足及依附程度不同、對方未說明原因而被動分手，故感到迷惘、難過、空虛：《失戀排行榜》

三年級女大學生D與前男友為同班同學。前男友常以忙碌事務為由，與之不常見面，因而經常爭執。交往一年半後，男方未清楚表明原因，即向D提分手要求。D為此極度悲傷，亦經常憤怒與自責。

受訪者D之分手原因及情緒困擾問題為「因需求滿足及依附程度不同、對方未說明原因而被動分手，故感到迷惘、難過、空虛」。據此，研究者提供劇情中雙方需求滿足程度不同之三部影片，分別為《女孩第一名》、《失戀排行榜》及《最遙遠的距離》。因D與《失戀排行榜》之女主角皆曾收到男友自行錄製的音樂，且其曾閱讀過此片的原著小說，因此選擇觀賞之。

此片敘述男主角唱片行老闆Rob的女友Laura主動提分手，Rob陷入不解過往戀情皆無法有圓滿結局的困惑中。之後，其分析與五位前女友的交往狀況，意識到自己對愛情關係的盲點。因此，Rob改變心態，終與Laura復合。本片的情緒療癒效用如下所述。

1. 認同

本影片能讓受訪者D產生與個人經驗相仿的認同感，例如，男主角昔日以為配不上第三任女友Charlie，但分手後重逢，才發現自己其實與對方的個性不合。D由此聯想到，初始時亦覺得自己不如前男友，分開後，才意識到雙方的不適合。D敘述如下：

臺灣大學學術期刊資料庫

「當他（Rob）跟她（Charlie）在一起的時候，…覺得自己…配不上她，但…沒那麼喜歡她的時候，…看清，…他們…真的不適合，…跟現在（自己）的情形還蠻像的。…覺得…自己配不上他（前男友）…，後來…才…看清…個性不合…。」（D:2, 33-34, 44-46, 50-53）

2. 淨化

受訪者D能隨著劇情進展而感染到角色人物的情緒，如男主角得知女友與他人發生關係後產生困惑、自責、暴躁、憤怒及難過等負面情緒，以及Rob與女友復合後變得開朗、高昂的心情。D提到：

「我覺得他（Rob）…暴躁、…歇斯底里…聽到她（Laura）跟別人上床，…很難過…，…責備自己…。…（與Laura復合後）變得…開朗…不再…覺得自己不夠好…。」（D:2, 58-60, 66-68, 111, 118, 141-142）

3. 領悟

D由男主角並未展現積極的舉動去追求戀情，而僅是一直詢問他人原因的劇情，領悟到失戀後應更獨立、積極地去做自己喜歡的事，思考個人真正欲追求者。如其所言：

「他（男主角Rob）…一直…去問人家為什麼，…卻不…去找答案…。…我覺得可以…獨立一點，…在…工作裡…在喜歡的事情裡，…去找…未來…想要什麼。」（D:2, 199-201）

(五) 因依附程度不同及對方有其他人選而被動分手，故感到空虛、自卑、鬱悶、焦慮、煩躁、不安、憤怒：《最遙遠的距離》

三年級男大學生E與前女友交往一年三個月，因女方與其他男性友人互動密切， E寫信質問，女方遂以分手回應；此後，E得知前女友分手前已與他人交往，故感到難過、空虛、憤怒，並產生報復心態。E因而作息改變、精神無法集中、失去生活目標，且自信心低落，不欲與他人互動，且拒絕前女友復合的請求。

由於E的分手原因及情緒困擾問題為「因依附程度不同及對方有其他人選而被動分手，故感到空虛、自卑、鬱悶、焦慮、煩躁、不安、憤怒」，研究者提供劇情與E分手情況相仿的三部電影《最遙遠的距離》、《出軌》及《戀夏500日》。E對《最遙遠的距離》中飾演女主角的演員具有正面印象，故選擇此片觀賞。

本片敘述錄音師小湯、上班族小雲及精神科醫師阿才，因感情受挫，乃獨自去旅行，以修復失戀傷痛及尋找自我。三人在旅途中偶然交會，並各自找到了生命和愛情的新契機。本片對E的情緒療癒效用，如下所述。

1. 認同

男主角小湯自述失戀後，總是難以相信過往和女友一起做的事情是最後一次了，而生活也變得茫然失措。E表示，此段對白彷彿在述說自己分手後的狀況：

「他（小湯）講的話…有點類似的感覺，像…（前女友）寄分手信給我

臺灣大學學術期刊資料庫

的時候，就很難想像上一次逛夜市或看電影就是最後一次一起了。還有…（自己）生活…亂七八糟…渾渾噩噩，就他（小湯）講的那樣…。」（E:2, 309-312, 365）

2. 淨化

片中三位主角面對現實生活的無奈感，以及感情不順遂的悲傷、憤怒，能讓受訪者E深入角色的情緒，與之一同感到無奈及失落感，並因此而釋放出負面的情緒。其中，如女主角小雲讓E感受到無法跟戀人在一起的寂寞、無奈、鬱悶、怨懟等種種負面情緒：

「（我）覺得…寂寞吧，…她（小雲）主管（交往對象）…有…老婆…，她…就是被玩玩的…。…後來…出走了。…那一幕，主管在跟他老婆講電話，她…無可奈何…憤怒…無奈…憂鬱…。」（E:2, 26-27, 168-169, 175-176, 200-201）

3. 領悟

片中，精神科醫師阿才處理感情的方式，引發受訪者E思考處理失戀事件的可能方法。E表示，倘若自己是阿才，則會採取不同的處理方式，例如離開目前的生活圈，多接觸單純的事物以淨化心靈等。另外，E認為，主角們以旅行的方式解決失戀問題，並不夠積極，無法有效地舒緩負面情緒。由此，令E思考，自己應以更積極的態度來面對失戀的問題。如E所言：

「我…會先去找其他的工作…，…接觸…較單純的，…淨化…心靈…。…一直處於…不好的東西旁邊，…心理會比較陰暗。…（結局）我覺得…（主角）應該要…釋懷…，可是都沒有。…不可能…旅行一次就好了…。」（E:2, 149-151, 161-162, 395-396, 400-401, 404, 407）

(六) 由於對方有其他人選而分手，因此感到煩躁、不安、擔憂、憤怒：《托斯卡尼艷陽下》

三年級女大學生F與同班男同學交往10個月後，男方提出分手要求，F黯然接受。之後，得知分手前，前男友已結交新女友。因此，F非常悲傷且極其憤怒。而因兩人生活圈重疊，F為免見到前男友及其新女友，故退選部分課程，亦曾考慮休學。而家人的擔心，亦造成F心理壓力。

受訪者F的分手原因及情緒困擾問題為「由於對方有其他人選而分手，因此感到煩躁、不安、擔憂、憤怒」。因此，研究者挑選三部影片，皆係主角戀情中有他人介入者，包括《托斯卡尼豔陽下》、《出軌》及《戀夏500日》。F選擇《托斯卡尼豔陽下》。

本片描述女主角Frances因丈夫外遇而離婚，遂至義大利的托斯卡尼（Tuscany）展開新生活，並遇到新戀情，但亦不長久。過程中，女主角體會到，幸福並無固定的樣貌，只要懷抱希望，即能獲得快樂。以下分析《托斯卡尼艷陽下》對F之情緒療癒效用。

1. 認同

受訪者F覺得自己分手的情況與女主角相仿，因此產生深刻的共鳴感。例如，女

臺灣大學學術期刊資料庫

主角頗為懊惱自己未能及時察覺丈夫對自己的感情丕變，導致外遇離婚，並影響其自信心。如F言道：

「她（Frances）…罵自己…怎麼可能不知道過去他（前夫）…不喜歡你，不斷去想…（我）後悔…跟她一樣，…充滿很多對自己的懷疑，沒有信心。」（F:2, 167-173, 187-191, 207-208）

2. 淨化

受訪者F提到，其能深刻感受到，女主角在離婚後，情緒擺盪在沮喪、難過與快樂之間，但最終轉為正向的心理歷程。F自述：

「一開始…非常失落…開始她新的生活圈之後，…慢慢…了解一些事情，…越來越釋懷...後來認識Marcello（新男友）…一夜之間變得很好，…一夜之間又失落…後來…是一點一點地越來越好。」（F:2, 148-151, 159-164）

3. 領悟

受訪者F觀賞此片後，能從中獲得心靈支持及個人行為的參考。F提到：

「…她（Frances）很失望…無力的地方，…最後都找到…答案了。…這些答案都變成我的…參考…，我覺得…有很大程度的幫助…。」（F:2, 284-290, 297-300）

(七) 由於期待落差及價值觀差異而主動提分手，故感到愧疚，且對異性產生退縮感：《女孩第一名》

受訪之大五女學生G在高中畢業後與鄰居男友交往。期間，男方經常向G借貸，但多未歸還。上大學後，G覺得兩人在學歷背景及交友圈上差異甚大，且男方常未能達到G的期待；故在交往一年八個月後，G主動提分手的要求，但對此感到愧疚，亦對男方借貸不還的行徑感到憤怒，此亦間接造成G難以信任其他男性。

受訪者G之分手原因及情緒困擾問題為「由於期待落差及價值觀差異而主動提分手，故感到愧疚，且對異性產生退縮感」。研究者選出與G分手原因相似之兩部影片：《女孩第一名》及《戀夏500日》。G無特別偏好，但其生活經驗與《女孩第一名》女主角依賴打工賺取生活費之情節類似，故乃以此片供G觀賞。

本片敘述十七歲少女Novalee未婚懷孕，並偕男友離家出走，卻遭拋棄在途中的大賣場。身無分文的女主角生產在即，遂躲在大賣場裡生活。孩子出生後，因媒體報導而獲得賣場的資助，同時間，幼年時拋棄她的母親再度出現，在騙走其錢財後即不知去向。最終，在朋友協助下，女主角重新找到人生方向與歸屬。以下敘述本片之情緒療癒效用。

1. 認同

受訪者G認為，自己跟女主角Novalee一樣，皆有內在歸因行為的傾向，例如兩人皆會將問題及困難，歸因到家庭背景因素，且較易自責。如其所言：

「我會（跟Novalee一樣）…怪罪到家庭的因素，…較孤僻或偏激，…內歸因跟自責…。」（G:2, 202-204）

臺灣大學學術期刊資料庫

而女主角Novalee未婚懷孕，且遭男友拋棄、最終陷入無依無靠的困境；同時，其生產後，與初認識的異性發生超友誼關係，女主角的相關行徑與受訪者個人價值觀衝突，故G無法認同角色的所作所為。其言道：

「…它（電影）有談到懷孕生子…，…讓我…不能融入…，…不是很認同…。…（跟Novalee）差蠻多的，…我也不會認識個幾天就有…超越友誼的發展…。」（G:2, 446-447, 467-469）

2. 淨化

女主角Novalee未婚懷孕且遭男友拋棄，後來接受現實並產下女兒，又遭母親騙走金錢。最後，女主角與前男友重逢並坦誠溝通後，終能釋懷。此劇情讓受訪者G深刻感受到女主角一路走來的心理感受，由孤單、不知所措、冷靜、悲傷到釋然。如其所述：

「…她（Novalee）…從無奈、害怕到看開…。對於被拋棄…，（Novalee）接受…事實…，…我覺得…她的心情…平靜…。…生了小孩，她媽媽…騙了她500塊走了…，她…難過…。…（與前男友重逢後）她…不再那麼自卑，…能夠誠實表達自己的想法。…從…憤怒…，到…釋懷…。」（G:2, 11-12, 33-34, 51-56, 103-104）

3. 領悟

受訪者由結局，女主角最後努力習得一技之長，並與新男友Forney結合；以及獲得朋友與善心人士協助等橋段中，產生很大的信心，並一掃觀賞電影前，因失戀而難以信任其他男性的心理，再度對人生抱持希望，且願意相信現實生活中仍存在著好人與理想的愛情關係。如其述及：

「…多一點點信心…，…她（Novalee）從完全不會到會…攝影，…得獎，要相信自己努力也是能做到的。…最後，她跟Forney…在一起，要相信說…還是有好人的，…跟朋友的重要性，像Novalee跟Lexie（女配角）…的同性友誼…。」（G:2, 410-411, 414-419）

(八) 由於價值觀差異、需求滿足程度不同而被動分手，因此感到空虛、自卑、焦慮、憤怒：《戀夏500日》

在遠距離交往期間，四年級女大學生H，曾因個人身材、聯絡頻率等與前男友發生爭執，最後，對方提出分手要求。對此，H感覺「心被撕裂」與瀕臨崩潰，造成H失眠及身心疲累。之後，H的悲傷情緒轉為憤怒，並開始批判前男友。

分析受訪者H之分手原因及情緒困擾問題，乃是「由於價值觀差異、需求滿足程度不同而被動分手，因此感到空虛、自卑、焦慮、憤怒」。研究者選出分手原因相近，且主角被動分手的兩部影片《戀夏500日》及《戀愛沒有假期》。H選擇觀賞《戀夏500日》。

此片敘述男主角Tom對女主角Summer一見鍾情，繼而交往。但兩人對愛情關係看法不同，Summer主動提分手。後來，男女主角再次相遇，Tom受到女主角已婚消息打擊，一度消沉、頹廢。最後，Tom找到人生

臺灣人醫學術期刊資料庫

新目標，走出情傷。以下分析受訪者H觀賞本片的情緒療癒效用。

1. 認同

受訪者H覺得，自己和女主角在想法上類似，皆是抱持著享受戀愛的態度，不喜歡受到拘束。如其所言：

「…Summer（女主角）的觀點跟我很像，我不希望有太多的牽絆，…不排斥戀愛的美好…。」（H:2, 55-58, 261-262）

此外，男主角和朋友討論有關女主角Summer的場景，與受訪者H前男友和朋友閒談的情境相似，彼等也會表達出大男人主義的想法。H述說：

「Tom…跟他朋友談事情的態度，跟我前男友很像…大男人主義…認為…男生都該主動，…跟他（前男友）朋友…都是，啊查某人（女生）安怎（怎樣）…。」（H:2, 290-299）

2. 淨化

本片有數個場景能讓受訪者H隨著片中角色人物的心情起伏，一同釋放情緒。例如，男女主角第一次分手後重逢，Tom將Summer釋出的善意，誤以為是欲復合的暗示，但最終得知女主角即將結婚，復合無望時，H能感受到Tom痛徹心腑的感覺：

「他（Tom）…又燃起…希望，…可以復合，…後來…期望跟真實…落差…很大。知道她要結婚…很震驚、很難過。…那一幕…Summer把戒指給朋友看…（Tom）意識到：『…我跟她真的是over了！』…心…撕裂了，痛。」（H:2, 85-88, 95-102）

此外，故事結尾男女主角再見面時，Tom已不再有悲傷、憤怒的情緒，取而代之的是友情帶來的溫暖感受。由此，H感受到男女主角感情昇華，以及Tom走出失戀的釋懷感。如H所述：

「Summer…默默…傳遞…訊息（承認交往時的美好回憶）給Tom聽…我覺得他（Tom）的心裡…有感慨…有溫暖…知道…Summer…愛情的部分離開他，…友誼的部分沒有離開…他（Tom）真的走出來了。」（H:2, 121-126, 130-131, 162-163）

3. 領悟

男主角Tom在失戀後，酗酒並過著頹廢的生活，對身體、生活及工作造成不良影響，因此，受訪者H並不認同Tom的作為。透過男主角的反例，H體悟到，可透過主動向他人傾訴以克服失戀的傷痛，而非被動、消極地自我消化情緒：

「很幼稚，…糜爛的生活…。…失戀…要找朋友談心，不要…全部都壓在一個人身上，…喘不過氣，…用喝酒來逃避…影響到自己的身體…生活、工作，…不值得…。」（H:2, 143, 151-158, 277）

臺灣大學學術期刊資料庫

(九) 因空間距離及對方有其他人選而被動分手，進而感到空虛、恐懼、擔憂、焦慮、不安、憤怒：《大老婆俱樂部》

大學一年級男學生I國中時，即與前女友交往六年之久。之後，前女友升讀大學，I則準備重考，遂展開遠距交往。待I順利考上大學，前女友卻琵琶別抱。I初始無法置信，但後來則十分憤怒地結束交往關係。由於生活圈大量交集，父母亦彼此認識，讓I對生活中的改變，感到憤怒、難過、尷尬及難以調適。此外，I亦時常夢見前女友，現實和夢境的混淆令其感到困擾。

受訪者I的分手原因及情緒困擾問題為「因空間距離及對方有其他人選而被動分手，進而感到空虛、恐懼、擔憂、焦慮、不安、憤怒」。I的分手原因與《大老婆俱樂部》中女主角Elise與丈夫Bill度過長時間婚姻，但男方移情別戀的情節相仿，故研究者媒合該影片予受訪者觀賞。

電影中，三位大學時代的好友，步入中年後，皆遇到丈夫背叛的問題。三人再度聚首，敘談彼此際遇後，約定組成「大老婆俱樂部」，向前夫們復仇。最後，三位女主角認清「大老婆俱樂部」的意義，決定不再為自己遭遇傷感，轉而協助更多需要幫助的女性。I觀賞此部電影的情緒療癒效用，如下所述。

1. 認同

受訪者I由此電影，回想起自己以往常需體諒、容忍前女友，正如同Elise和前夫Bill的相處模式一般。如I所述：

「他（Bill）跟他老婆的情況，和我跟…前女友…非常相像…比如說，女生需要男方去配合…，…任何時候都可能有事要突然離開，突然需要男方過來找她之類的。」（I:2, 202-203, 367, 371-373）

2. 淨化

I自述，看到片中另一位女主角Brenda遭丈夫Morton背叛，更蒙受財產重大損失的遭遇，其能體會Brenda的情緒感受，並為之感到憤怒、不甘心，更激起同仇敵慨之感。I的觀影心得如下：

「她（Brenda）…投資…心力、一起打拼，…老公（Morton）卻把公司拿走…。…被背叛的感覺，…她丈夫，不如說是…投資伙伴…我覺得…像是小偷把…錢偷走…，…她感到憤怒是…失去…金錢。」（I:2, 219-222, 236, 239-241）

3. 領悟

在結局中，女主角Brenda與前夫Morton雖和好了，但卻變成女方較強勢，此段劇情亦啟發I思考，若交往雙方無法在平等的基礎上相處，則難以維持長久關係。I亦由此檢視自己與前女友的關係並不對等，如同劇中Brenda與前夫Morton般，易走上分手一途，因此對分手事件稍感釋懷。如I所言：

「…長時間（與前女友）在一起是不可能的…，…兩個人（受訪者與前女友）…變數實在太大。…他們（Brenda與前夫Morton）在一起一段時

臺灣大學學術期刊資料庫

間後，又會再分開。因為…其中有一方（Morton）…變得極度弱勢了…。」（I:2, 422-425, 429-431）

(十) 由於價值觀差異、性格不合、投入程度不同而被動分手，因之感到空虛、煩躁、恐懼、不安、對異性產生退縮感：《K歌情人》

大學四年級的J與前男友交往一段時間後，對方避不見面，後來更宣稱已與J分手。J感到十分震驚、空虛及悲傷，且常作惡夢，讓J覺得相當惶恐，因而影響日常生活與課業。J希望擺脫此種「失魂」的狀態，卻力不從心；此亦造成J對與其他男性建立關係感到恐懼。

分析J之分手原因與情緒困擾問題為「由於價值觀差異、性格不合、投入程度不同而被動分手，因之感到空虛、煩躁、恐懼、不安、對異性產生退縮感」。研究者選出劇情皆為雙方投入程度不同及性格不合的兩部影片《愛在日落巴黎時》及《K歌情人》，J選擇《K歌情人》觀看。

在本片中，男主角過氣歌手Alex，遇到擅寫歌詞的女主角Sophie，兩人打算合作，但女主角因遭前男友詆毀而失去創作自信。其間，男女主角又因理念不合而發生衝突。最後，兩人勇於面對挫折與感情，成為工作及感情上的伴侶。此電影之情緒療癒效用詳如後述。

1. 認同

女主角Sophie在失戀初期，表現精神渙散、對自我充滿負面評價、缺乏自信等。此讓J感覺到自己剛分手時，與電影中女主角的情緒狀態如出一轍：

「…我那時候（剛失戀時）…上課有聽沒有進，都會想到某個畫面…或者是觸景傷情…覺得…魂都沒有了。…否定自己的…感情觀…我跟她（Sophie）是非常非常接近的。」（J:2, 134-139）

2. 淨化

女主角Sophie與前男友分手後，表面上一如往昔，但實際上已然失去信心，對任何事皆提不起勁，並感到空虛。之後，男女主角經歷挫折與衝突，終能合作完成歌曲，Sophie心情變得穩定且踏實。透過女主角的行為表現，J能感受到Sophie的情緒變化狀態。 如其所言：

「她…開始…很樂天，…但…已經沒有…自我，…你會覺得她有在做動作，可是…沒有很專心…，到後面…自信…漸漸地出來…。…認真地寫一首歌，…以後…遇到…挫折…不開心，後來是圓滿大結局。我覺得她…從刻意逃避，到…後來決定…展現自己。」（J:2, 80-82, 106-107, 109-111, 114-118, 121, 127-128）

3. 領悟

由本片，J領悟到只要認真投入感情，結束時一定會經歷情傷的階段，但是這段經歷只是人生一小部分。而每個不經意的小事皆可能改變人生，最後終能走出傷痛，迎向幸福。J所述如下：

臺灣人醫學術期刊資料庫

「…就算…再怎麼在意前…一段（感情），…回頭過去，…發現…只是生命歷程當中的一小段。可能…未來遇到某個人…，都是…不期而遇…就像她（女主角）只是去他們（男主角）家…照顧植物，就改變了她…最後…很圓滿的結局。」（J:2, 475-480）

(十一) 因依附程度、投入程度不同，且對方有其他人選而主動提分手，之後感到焦慮、失落、憤怒、對異性產生退縮感：《愛在日落巴黎時》

大學五年級的男受訪者K屢次向前女友Y表達，不滿其與異性互動親密，但前女友依然故我。後來，K得知女方與他人交往，遂切斷與Y的聯繫。其後，女方要求復合，但K無法投入感情，遂再次分手。對此，K覺得遭受背叛，且感到難過及憤怒，亦使K難以信任異性。其間，K亦曾與另一位前女友Z再度交往，但因Z當時已婚，兩人最終分手。K對此感到十分無奈與消沉。

受訪者K兩次失戀分手的原因及情緒困擾問題為「因依附程度、投入程度不同，且對方有其他人選而主動提分手，之後感到焦慮、失落、憤怒、對異性產生退縮感」。考量K的分手原因係有其他人選，且其戀愛對象已婚的情況，研究者選出背景類似的影片《愛在日落巴黎時》供其觀賞。

電影《愛在日落巴黎時》為《愛在黎明破曉時》續集，敘述男主角Jesse與女主角Celine在九年前相愛但分離，後來，Jesse將邂逅經歷寫成書，終與Celine重逢。兩人利用短暫停留巴黎的時間，分享九年來各自的境遇、對人生與愛情的體悟，並決定是否共度下半生。《愛在日落巴黎時》之情緒療癒效用如下所述。

1. 認同

受訪者K表示，女主角失約，男主角在不了解原委的狀況下，便決定結束感情關係，此情節與自己並未告知前女友Y真正分手原因的經驗相似。K提到：

「某方並不知道這段戀情結束的真正原因…。…這段感情，有點類似（與前女友Y的分手經歷）…。」（K:2, 340-343）

2. 淨化

此片有些部分讓受訪者K產生淨化作用。其中，如男女主角傾訴個人在過去分離期間的種種經歷與心理感受時，細膩的小動作透露出對彼此的感情，讓K大受感動。如K所言：

「…他們（男女主角）…互相講自己有多慘…，在Celine講…的時候，Jesse…試著去安撫她，伸手；…Jesse在講的時候，Celine…更明顯，試著要去安撫對方，…憐惜，…對方都沒看到，我覺得…蠻感動的。」（K:2, 262-265）

3. 領悟

觀賞本片後，受訪者K從男女主角的境遇了解到，應把握生活中的人事物，且勇

臺灣大學學術期刊資料庫

於嘗試與解決問題，否則無法改變困境。K言道：

「我看電影…最大的想法就是，把握身邊的人事物…該做的事情要做…不能解決的困境，如果不嘗試任何的方法…就必須要一直接受下去。」（K:2, 346-352, 361-363）

(十二) 因依附程度不同、性格不合而主動提分手，故感到難過、煩躁：《玫瑰戰爭》

受訪之四年級女大學生L與同校男同學交往三年半，但L常不滿對方較少主動聯繫。後來，兩人因男方前女友之事冷戰，前男友態度冷淡且不願與L溝通，L遂主動提分手要求。分手後，L感到後悔、悲傷、難過。L雖再展開新戀情，但自覺無法全心投入，故產生罪惡感。

L的分手因素及所遭遇的情緒困擾問題為「因依附程度不同、性格不合而主動提分手，故感到難過、煩躁」。研究者選出與L分手原因相仿的電影《玫瑰戰爭》、《同床異夢》及《戀愛沒有假期》等三部供其選擇，因L無特別偏好，研究者媒合角色關係中有一方傾向逃避溝通的《玫瑰戰爭》，供L觀賞。

在此片中，男主角Oliver和女主角Barbara經過17年的婚姻生活後，女主角提出離婚要求，並拒絕與丈夫溝通。男主角不得已終同意女方所提，但兩人皆希望佔有目前的住屋，遂演變成刻意破壞對方珍愛之物的惡鬥。最後，兩人因爭吵發生意外一起身亡。本片之情緒療癒效用詳見下述。

1. 認同

受訪者L表示，在對另一半的態度上，其與男主角較為相似，同樣都自始至終愛著對方，但對方卻未能感受到。而看到女主角在去世前，仍表現出絕情的態度，讓L聯想到分手時，前男友亦同樣以決絕的態度對待自己。如L所言：

「覺得像（Oliver）…，我從一開始到最後都很愛對方…，…我…也是（跟Oliver一樣）用錯了…溝通的方法。…他們（男女主角）死的時候，他（Oliver）還去摸她，…Barbara把他甩開…。…覺得我很像Oliver，他（前男友）很像Barbara。…臨到分手…還是這麼絕情…脾氣很拗…。」（L:2, 240-242, 368-370, 377-379）

2. 淨化

本片有兩個場景讓受訪者L感受到角色人物強烈的情緒起伏，包括女主角提出離婚要求時，男主角表現出驚訝、失落及不可置信的神情，以及女主角在多處流露出不滿的情緒。L敘述如後：

「他（男主角）…一直覺得…太太（Barbara）也很愛他，沒想到…太太…要離婚…不可置信…挫折…驚訝，…很受傷，…不知道發生什麼事情。…Oliver一直忙…事業…，她（Barbara）…一直顧家…不開心…」（L:2, 14-15, 145-146, 173-174, 182）

臺灣大學學術期刊資料庫

3. 領悟

受訪者L比較自己與前男友，以及片中主角相處的方式，從中領悟到自己可能也跟男主角一樣，用錯了表達愛意的方式。L自述，當初在與前男友溝通時，若能以理性方式，則可能會有較好結果。如其所言：

「…（與前男友）吵架的時候，…都會想要…趕快…解決…，但是對方…想要逃避、暫時不想要說話…每次…都一樣。…我情緒…較激動，…會哭；他討厭別人哭。…或許我可以更理性一點。」（L:2, 240-245）

(十三) 由於依附程度不同、價值觀差異、性格不合、期待落差、相處時間不足而主動提分手，因此感到愧疚、不安、對發展新感情關係感到恐懼：《春心蕩漾》

受訪之三年級女大學生M與前男友交往八個月，發現對方不懂如何與異性互動，亦常忽視他人感受。同時，因相處時間不多而經常爭吵，M乃主動提分手。之後，兩人仍在同一社團共事，但前男友任事態度消極，M遂由初始的愧疚、尷尬轉為憤怒。此分手經驗導致M害怕再談戀愛。

由受訪者M分手經驗可知，其分手因素及情緒困擾問題為「由於依附程度不同、價值觀差異、性格不合、期待落差、相處時間不足而主動提分手，因此感到愧疚、不安、對發展新感情關係感到恐懼」。研究者提供角色分手原因與M相似的兩部電影《春心蕩漾》及《戀愛沒有假期》，M選擇觀賞《春心蕩漾》。

本片敘述甫離婚的中年職業女性Rafi，對人生與愛情充滿疑慮與惶恐，因此固定與心理師諮商，期間，女主角邂逅了23歲年輕畫家David。在心理師鼓勵下，Rafi跨越心理障礙，與David熱戀。最終，女主角考量兩人家庭背景、年齡、嗜好等現實條件的巨大差異，決定與David分手。本片對受訪者M產生情緒療癒效用，如下所述。

1. 認同

受訪者M覺得女主角在與年輕畫家David交往之前，面對新戀情的猶豫及恐懼感，與自己的心態相似。M表示：

「她（Rafi）面對愛情…的恐懼、害怕跟猶豫，跟我有一點像…想很多，就是…『跟這個人在一起好不好？』…要不是…治療師去推她一把…就不會往前進。」（M:2, 275-278）

2. 淨化

受訪者M在觀賞時，能隨著劇情進展，體會到女主角的情緒起伏，包括女主角因前段不幸福的婚姻，而產生沮喪、難過、失落、挫敗感等負面情緒。故事結尾，女主角在認清現實狀況後，對過往的戀情能微笑以對，M受到女主角Rafi心中溫馨與平和的情緒所感染。如其言道：

「我覺得她（女主角）離婚之後…戀愛…怕再受傷害…非常地沮喪，…失望，覺得自己失敗了…離婚否定了她一部分的人生…她一開始（與David交往）是又驚又喜，又有點恐懼…後來…

臺灣大學學術期刊資料庫

enjoy…，…覺得愛上小男人很罪惡…漸漸地…差異…浮現。Rafi…困惑…難過…。…吵架，很沮喪想要分手…。（分手後）…可以微笑地回憶，…釋懷，…（女主角）想起來…會覺得…溫馨、…平和…。（M:2, 8-10, 44-46, 207-208, 211, 244-250, 361, 504-505）

3. 領悟

受訪者M從本片男女主角處理分手的方式，以及對待昔日戀情的態度，檢討自己處理分手事件的方式；同時，M亦體悟到一段良好戀情，應該是雙方都能有正向成長。M提到：

「…他們（男女主角）把這段戀情視為一個美好的回憶，…是另一種處理分手的方法，（自己）以前…沒有想到…，（分手時）就覺得很痛苦…。」（M:2, 485-486, 530-531）

(十四) 由於依附程度不同而主動提分手，因此感到愧疚、難過、煩躁、失落：《斷背山》

受訪之三年級女大學生N與前男友在高中階段交往，但因升讀不同大學致使相處模式改變，N因此主動提出分手要求。分手後，N一度想挽回，但遭對方拒絕，其因而情緒低落，亦無法集中精神。之後，N再度展開新戀情，但最終因對前男友念念不忘，故主動與新男友分手，並產生愧疚感。

N之分手原因及情緒困擾問題為「由於依附程度不同而主動提分手，因此感到愧疚、難過、煩躁、失落」。研究者選出劇情描述戀愛關係中彼此依附程度不同的兩部電影《戀愛沒有假期》及《斷背山》供其挑選，N選擇觀賞《斷背山》。

《斷背山》之主角牧場青年Ennis與牛仔Jack相遇，進而產生情感。然而，在保守的社會壓力下，兩人分別結婚、生子，並暗中來往。後來Ennis的妻子發現兩人的關係而離婚，但Ennis仍因社會壓力與價值觀的不同，拒絕與Jack共同生活，致使兩人無法相守。N敘述本片對其之情緒療癒效用如下。

1. 認同

受訪者N認為，自己的個性與Jack一樣，較為主動、好強，亦不受限於他人眼光，勇於追求所欲者，且兩人皆會因事情未能如願，而感到痛苦。如N所述：

「…我比較像Jack的個性…得不到想要的，…會覺得很痛苦。…會故作堅強…愛逞強…吵架也不喜歡…先低頭…我行我素…不管外界的看法，…會…覺得自己付出的比較多，得不到同樣的回報…。」（N:2, 18, 29, 133-134）

2. 淨化

受訪者N為本片兩位主角的下場感到惋惜，但其亦認為，Ennis因Jack的離世，而擺脫此段關係所衍生的衝突與糾結，因此心生解脫感；N與之一同經驗此等情緒起伏。如其所言：

「看到…結局，…為他們（Ennis與Jack）感到惋惜…。…Ennis會記住他（Jack）、懷念他…，…不需要去背負在一起的…心理壓力，…是一種解脫。

臺灣人醫學術期刊資料庫

…我覺得他看到Jack…一直都是高興，…同時…很為難，…跟…工作，或…心中的教條…妻子有衝突。」（N:2, 457-460, 463-464, 467-468, 471-472）

3. 領悟

主角Jack因過於重視愛情而較未投入在工作上，由此，N領悟到，自己以往過度付出情感，日後除了愛情關係外，也應重視其他面向的經營。如N所言：

「我跟Jack一樣，…想要努力去改變別人…，…（但）別人不見得領情…所以…不要投入那麼多…。我以前…也是把愛情放在第一，現在…喜歡做的事…會…擺在相等的位置。Jack…太重視愛情…工作…沒有很盡力。」（N:2, 475-480, 566-568）

伍、結論與綜合討論

茲將本研究的結論敘述如下，並分項討論之。

一、結論

(一) 受訪者最常見之分手原因及情緒困擾問題

本研究的14位失戀大學生所提的分手原因，共計有十種，其中，當事者欲與對方維持關係之依附程度不同，為最常見的分手因素。因失戀分手而衍生的情緒困擾問題類型，計有18種，「因分手而感到空虛孤寂」係最多受訪者遭遇的情緒困擾問題。

(二) 因不同分手原因而衍生情緒困擾問題的受訪者，皆透過觀賞相對應的電影，產生認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用

本研究依據14位受訪者不同的分手原因與情緒困擾問題，個別媒合之14部電影，皆能對彼等產生認同、淨化、領悟之完整情緒療癒效用，包括《我的藍莓夜》、《愛在黎明破曉時》、《愛情合作社》、《失戀排行榜》、《最遙遠的距離》、《托斯卡尼豔陽下》、《女孩第一名》、《戀夏500日》、《大老婆俱樂部》、《K歌情人》、《愛在日落巴黎時》、《玫瑰戰爭》、《春心蕩漾》及《斷背山》等。

(三)「觀影者個人背景與主角相似」、「角色表達情緒方式外放」、「角色呈現具體解決問題的方式」三項因素，為影響情緒療癒效用的主因

本研究結果顯示，當電影兼具「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」等三項主要因素時，即能讓受訪者達到認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。

首先，在本研究中，能讓受訪者對電影內容產生認同效用之重要因素，為「觀影者個人背景與主角相似」，此包括角色的個性、價值觀、失戀經驗等。另外，電影情節鋪陳及其角色表達情緒的方式，係讓受訪者對電影內容產生情緒淨化效用的相關因素。亦即，倘若角色展現較多個人情緒面，且情緒表現方式較為外放，則較易讓觀賞者達到釋放情緒的效果，淨化效用因而較強。再

臺灣大學學術期刊資料庫

者，片中角色是否呈現具體解決問題的方式，乃是電影素材是否能對受訪者產生領悟效用的影響因素。倘若角色針對愛情關係結束事件做出具體的因應行為，則無論受訪者的認知上屬於正面或負面解決問題的方式，皆能引發個人產生領悟的心理狀態。

二、綜合討論

如前所述，受訪者的分手因素共計有十種原因。而相關研究顯示，失戀分手事件的原因，尚包含年齡、外型、智商、權力、理想抱負、及文化等六方面的差異（柯淑敏，1996；陳月靜，2001），但在本研究中並無受訪者提及此六項因素。至於受訪者因失戀造成的情緒困擾問題，與以往探討失戀分手議題之相關研究（王慶福、王郁茗，2007；吳宣瑩，2008；劉惠琴，1995）所敘述的失戀者情緒反應及行為，大致相符。

而在受訪者是否對電影產生認同作用方面，主要係觀影者對電影角色的想法、價值觀或失戀分手經驗有所共鳴，舉例言之，受訪者覺得電影《春心蕩漾》女主角Rafi對新戀情猶豫不決的態度與其相近，故能引發共鳴感。然而，若電影與受訪者的價值觀相抵觸，則會影響其對該角色的認同感，如受訪者對《女孩第一名》的女主角未婚懷孕表示難以認同。事實上，Sestir與Green（2010）指出，電影中某段精心設計的敘事內容，常會令觀眾感覺自己彷彿是主要角色般。此種認同感，可謂是觀影者以自身取代敘事角色，且回應角色遭遇的過程（Gregerson, 2010; Horton & Wohl, 1956）。而書目療法文獻亦顯示，倘若當事者的個性、態度、價值觀、生活經驗、挫折遭遇等，與角色具有相似的特質，則較可能認同該角色，並能深入理解角色的感受與遭遇問題時的行為模式（王萬清，1997；陳書梅，2014；Lenkowsky, 1987; Pardeck & Pardeck, 1993; Sturm, 2003）。本研究的發現與前人文獻所提相符。

在本研究中，部分受訪者亦曾對與個人性別或年齡不同的電影角色產生認同感。究其原因，係由於該角色的失戀經驗或在愛情中扮演的角色，與受訪者切身經驗高度相似，因此儘管性別與年齡不同，受訪者亦能對角色產生認同感。由過往文獻可知，專家學者對電影角色之性別及年齡層是否需與觀賞者相同，方能讓素材發揮認同效用，並未有一致性的意見（Dermer & Hutchings, 2000; Hesley & Hesley, 2001）。而本研究結果則彰顯，電影角色的性別、年齡並非影響觀影者產生認同作用的關鍵因素。

在淨化方面，受訪者可藉由合宜的電影情節鋪陳及角色外放的情緒表達方式，宣洩個人的負面情緒。詳言之，受訪者會隨著合宜的電影劇情發展而情緒起伏，因此，能將失戀積鬱的情緒宣洩出來。其後，看到角色度過困頓時期，受訪者亦能感到釋懷，甚至因圓滿的結局而產生溫馨感受。如本研究之受訪者覺得，電影《春心蕩漾》的一些場景，包括女主角得知男主角愛慕自己而雀躍不已，以及男女主角第一次分手後經歷矛盾

臺灣大學藝術期刊資料庫

情緒衝突等，皆能牽引受訪者的情緒隨著劇情起伏。其原因可能如Wolz（2010）所言，在觀看電影時，當事人會經歷情緒淨化歷程；相較於向他人揭露自身情緒，電影更易使人放下防衛心，並能覺察到隱藏於內心深處的情緒。

在領悟方面，由本研究結果可知，所有受訪者在觀看電影後，皆能從角色正面或負面因應失戀事件的具體行為中獲得啟發，例如學習角色處理分手的態度與情緒宣洩方式，或是檢討自己的分手事件是否處理得宜。此外，受訪者亦會觀察主要角色的互動模式，或不同角色對愛情的看法，從而檢討自己，並領悟到個人未來應如何經營愛情關係。若再以電影《春心蕩漾》為例，則吾人可從研究結果得知，受訪者能從片中男女主角看待分手事件的角度，體會到情侶分手後依然能自我成長，並祝福彼此。此項研究發現，可能如相關文獻所提，電影提供客觀的場景與角色，同時，以隱喻的手法呈現出不宜直接向遭遇挫折者述說的建議，藉此降低討論敏感議題的焦慮與緊張感，並引導當事者思索與個人切身相關的問題（Hesley & Hesley, 2001; Madison & Schmidt, 2001）。

此外，相關文獻指出，若電影角色展現正面積極解決問題的方式，則能讓觀影者產生學習效果，或獲得新的想法或啟發，從而達致領悟作用。但本研究結果發現，電影角色有時雖未具體展現面對情緒困擾的正面積極行為，但受訪者亦可從角色以消極方式處理個人失戀事件的反例中，獲得觀察學習（observational learning）的效果。舉例言之，觀賞《失戀排行榜》、《最遙遠的距離》、《戀夏500日》及《斷背山》的受訪者，皆從電影角色消極作為的反例中，領悟到失戀後應積極地去做自己喜歡之事，並認真思考個人真正欲追求者。亦即，受訪者得以透過觀賞電影，理解到失戀後不應做出如主角般的消極作為，此雖然看來非直接有助於個人失戀事件的處理，但透過電影，受訪者對失戀事件的態度有所改變。對當事者而言，此實質上亦為另一種體悟與啟發，符合電影療法理論所述。此等研究結果呼應Bandura（1977）的觀察學習理論所提，個體會從他人行為及其後果中觀察學習，此包含仿效及不仿效。若看到他人的行為後果良好，則會增強個體表現此等行為的傾向；而若他人展現的行為導致不良後果，則個體會不仿效該行為。

陸、建議

由過往文獻可知，相關學術研究與心理治療實務皆證實，具情緒療癒效用的電影對當事者的心靈療癒有所助益。而本研究結果亦顯示，研究者媒合予失戀大學生觀賞的電影，對當事者確實具有認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。基此，研究者建議，遭受失戀分手之苦的大學生，可觀賞本研究所列的14部電影，藉以照見自己的境況，投射個人情感，從而覺察與宣洩負面情緒，並獲得面對失戀分手事件的力量，最終得以走出情緒

臺灣大學醫學術期刊資料庫

低潮。同時，建議大學生的親友、教師、心理輔導中心之專業輔導老師，可嘗試運用本研究所列的電影，輔導失戀之大學生，使彼等能透過觀賞適當的素材，找回個人內在的挫折復原力（resilience）。

另外，本研究建議，大學圖書館可嘗試舉辦療癒性電影館藏資源之推廣活動，將本研究所得之14部電影，全數納入多媒體館藏中，並將之置於圖書館網頁供使用者參考；如此，除能彰顯電影的情緒療癒功能外，亦能增進讀者查找電影素材之便利性，並提高電影館藏資源的利用率。如此，期能使大學生明瞭，在遭遇分手事件時，可透過觀賞電影的情緒療癒DIY方式，舒緩負面情緒，從而維持個人心理健康。

最後，本研究建議，在針對失戀大學生挑選情緒療癒電影時，可參考本研究結果，選擇能讓觀影者產生認同、淨化、領悟心理狀態的素材。在認同方面，應將觀影者的個人背景因素，尤其是個性、價值觀、遭遇及處事手法列入考量；至於淨化方面，應考量情節鋪陳是否合宜，及角色情緒表達方式是否外放；而在領悟方面，則需注意電影角色是否呈現具體的問題解決行為。

柒、研究限制與後續研究建議

本研究限於時間、人力及資料可取得性，無法涵括所有可能對失戀大學生具情緒療癒效用的電影，僅根據相關專書與網路觀影心得之電影資訊，挑選部分素材進行實證研究。同時，本研究僅為14位受訪者，分別媒合一部與其失戀經驗或個人背景相似之電影；因此，研究者初步篩選的21部電影素材，有七部尚未進行實證研究。後續的研究，可再進一步探討此七部電影，是否對失戀大學生具有情緒療癒效用。另一方面，本次研究主要係採用西洋電影為素材；而近年來，以失戀為主題的華語電影不少。是故，建議未來可挑選華語電影進行情緒療癒效用之實證研究，以為失戀大學生建置更完善的情緒療癒電影書目清單。

參考文獻 References

Flick, U.（2007）。*質性研究導論*（李政賢、廖志恒、林靜如譯）。臺北市：五南。（原作2002年出版）【Flick, U. (2007). *Qualitative sozialforschung*. ([Zheng-Xian Li], [Zhi-Heng Liao], & [Jing-Ru Lin], Trans.). Taipei: Wu-Nan. (Original work published 2002; in Chinese)】

Weber, R. P.（1989）。*內容分析法導論*（林義男、陳淳文譯）。臺北市：巨流。（原作1985年出版）【Weber, R. P. (1989). *Basic content analysis*. ([Lin, Yi-Nan] & [Chen, Chun-Wen], Trans.). Taipei: Chuliu. (Original work published 1985; in Chinese)】

王春展（2004）。臺灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。*嘉南學報，30*，443-460。【Wang, Chun-Chan (2004). A study of the emotional intelligence, depression and emotional regulation strategy

臺灣大學學術期刊資料庫

of college student in Taiwan. *Chia Nan Annual Bulletin, 30*, 443-460. (in Chinese)】

王萬清（1997）。*讀書治療*。臺北市：心理。【[Wang, Wan-Qing] (1997). *[Du shu zhi liao]*. Taipei: Psychological Publishing. (in Chinese)】

王慶福、王郁茗（2007）。分手的認知及調適之評量研究。*中華心理衛生學刊，20*(3)，205-233。【Wang, Ching-Fu, & Wang, Yu-Ming (2007). Research of the assessment of cognition and adaptation to dissolution. *Chinese Journal of Mental Health, 20*(3), 205-233. (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)】

吳宣瑩（2008）。*時間是最好的良藥？！：無法從失戀中順利復原者之困頓經驗研究*（未出版之碩士論文）。國立交通大學教育研究所，新竹市。【[Wu, Xuan-Ying] (2008). *Is time the best medicine?- A study on the suffering experience of people who can't recover from romantic relationship breakup* (Unpublished master's thesis). Institute of Education, National Chiao Tung University, Hsinchu. (in Chinese)】

李克珍（1986）。*大學生到電影院看電影的動機與行為研究*（未出版之碩士論文）。輔仁大學大眾傳播研究所，臺北縣。【Li, Ke-Zhen (1986). *[Da xue sheng dao dian ying yuan kan dian ying de dong ji yu xing wei yan jiu]* (Unpublished master's thesis). Graduate Institute of Mass Communication, College of Communication, Fu Jen Catholic University, Taipei County. (in Chinese)】

李佩怡（1996）。臺灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究：以北部四所大學為例。*中華心理衛生學刊，9*(1)，27-54。【[Li, Pei-Yi] (1996). Taiwan college students' reaction to loss and coping mechanisms: A descriptive study. *Chinese Journal of Mental Health, 9*(1), 27-54. (in Chinese)】

周牛莒光（2009）。*電影治療應用於存在取向諮商之研究*（未出版之碩士論文）。國立臺東大學教育學系暑期諮商心理在職專班，臺東縣。【Chou, Niu-Chu-Kuang (2009). *Cininatherapy be applied in existential counseling research* (Unpublished master's thesis). [Shu Qi Zi Shang Xin Li Zai Zhi Zhuan Ban], Department of Education, National Taitung University, Taitung County. (in Chinese)】

孟祥傑（2013年11月9日）。涉詐欺挨告又失戀 大學生上吊。*聯合報*，B1版。【[Meng, Xiang-Jie] (2013, November 9). [She zha qi ai gao you shi lian Da xue sheng shang diao]. *United Daily News*, B1. (in Chinese)】

林秀姿（2014年10月5日）。大學才開學 心理諮商排到年底。*聯合報*，A6版。【[Lin, Xiu-Zi] (2014, October 5). [Da xue cai kai xue Xin li zi shang pai dao nian di]. *United Daily News*, A6. (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

臺灣大學學術期刊資料庫

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 County. (in Chinese)】

柯淑敏（1996）。親密關係分手的研究。*學生輔導，43*，108-115。【[Ke, Shu-Min] (1996). [Qin mi guan xi fen shou de yan jiu]. *[Xue Sheng Fu Dao], 43*, 108-115. (in Chinese)】

胡甜甜、朱建軍（2015）。電影療法的理論和應用研究述評。*心理技術與應用，2015*(5)，52-56。【Hu, Tian-Tian, & Zhu, Jian-Jun (2015). A review of theory and application of cinematherapy. *Psychology: Techniques and Applications, 2015*(5), 52-56. (in Chinese)】

修慧蘭、孫頌賢（2003）。大學生愛情關係分手歷程之研究。*中華心理衛生學刊，15*(4)，71-92。【Hsiu, Hui-Lan, & Sun, Son-Hein (2003). The research of the process of breakup in college romantic relationship. *Chinese Journal of Mental Health, 15*(4), 71-92. (in Chinese)】

陳月靜（2001）。大學生愛情關係分手的研究。*通識教育年刊，3*，29-42。【Chen, Yu-Jean (2001). [Da xue sheng ai qing guan xi fen shou de yan jiu]. *Journal of General Education, 3*, 29-42. (in Chinese)】

陳向明（2002）。*社會科學質的研究*。臺北市：五南。【[Chen, Xiang-Ming] (2002). *[She hui ke xue zhi de yan jiu]*. Taipei: Wu-Nan. (in Chinese)】

陳秉華、廖鳳池（1993）。大學學生輔導中心個別諮商服務的評鑑：以國立臺灣師範大學學生輔導中心為例。*輔導與諮商學報，1*，57-78。【[Chen, Bing-Hua], & [Liao, Feng-Chi] (1993). [Da xue xue sheng fu dao zhong xin ge bie zi shang fu wu de ping jian: Yi Guo Li Tai Wan Shi Fan Da Xue xue sheng fu dao zhong xin wei li]. *Bulletin of Guidance and Counseling, 1*, 57-78. (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：國立臺灣大學出版中心。【Sheih, Chen Su-May (2014). *Revive from melancholy: An annotated bibliography of emotional healing picture books for undergraduates*. Taipei: National Taiwan University Press. (in Chinese)】

陳書梅、張簡碧芬（2013）。大學生閱讀之情緒療癒小說類型研究。*圖書資訊學刊，11*(1)，55-94。doi: 10.6182/jlis.2013.11(1).055【Sheih, Chen Su-May, & Chang Chien, Pi-Fen (2013). A study on emotional healing fiction for undergraduate students. *Journal of Library and Information Sciences, 11*(1), 55-94. doi: 10.6182/jlis.2013.11(1).055 (in Chinese)】

曾文志（2007）。大學生問題衡鑑量表發展之研究。*中華輔導學報，21*，201-229。【Tseng, Wen-Chih (2007). A study on the development of the college student problems assessment inventory. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling, 21*, 201-229. (in Chinese)】

臺灣大學學術期刊資料庫

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。【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. (in Chinese)】

黃良傑（2015年3月10日）。男大生告白被拒殺學妹 機車運屍 焚燒扔柴山。*自由時報*。檢自http://news.ltn.com.tw/news/society/paper/861440 【[Huang, Liang-Jie] (2015, March 10). [Nan da sheng gao bai bei ju sha xue mei Ji che yun shi Fen shao reng Chai Shan]. *Liberty Times*. Retrieved from http://news.ltn.com.tw/news/society/paper/861440 (in Chinese)】

愛永（2008年1月19日）。*【電影】我的藍莓夜◎簡單卻深刻的信念*。檢自http://mypaper.pchome.com.tw/aiyung/post/1302094516 【[Ai Yong] (2008, January 19). *[【Movie】My Blueberry Nights◎Jian dan que shen ke de xin nian]*. Retrieved from http://mypaper.pchome.com.tw/aiyung/post/1302094516 (in Chinese)】

溫于德（2014年4月22日）。打卡訴情傷 女大生當師面跳樓亡。*自由時報*。檢自http://news.ltn.com.tw/news/society/paper/772742 【[Wen, Yu-De] (2014, April 22). [Da ka su qing shang Nu da sheng dang shi mian tiao lou wang]. *Liberty Times*. Retrieved from http://news.ltn.com.tw/news/society/paper/772742 (in Chinese)】

劉弘煌、呂以榮（2001）。大學生的情緒問題及其處理態度之研究。*實踐學報，32*，25-72。【[Liu, Hong-Huang], & [Lu, Yi-Rong] (2001). The study of university students' emotional problems and their attitudes toward emotion management. *Shih Chien Journal, 32*, 25-72. (in Chinese)】

劉惠琴（1995）。*大學生"分手"行為研究：結構因素與歷程因素*。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告（NSC 84-2413-H-031-004）。臺北市：東吳大學心理系。【Liu, Whei-Ching (1995). *The break up processes in dating relationships*. NSC Project Reports (NSC 84-2413-H-031-004). Taipei: Soochow University, Department of Psychology. (in Chinese)】

賴柔君（2009）。*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）。國立高雄師範大學教育學研究所，高雄市。【[Lai, Rou-Jun] (2009). *Effects of video instruction of life education on the self-concept, life-values and life-adjustment of senior primary students* (Unpublished master's thesis). Department of Education, National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung. (in Chinese)】

羅子琦、賴念華（2010）。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。*家庭教育與諮商學刊，9*，1-32。【Lo, Tzu-Chi, & Lai, Nien-Hwa (2010). The mental process

臺灣大學學術期刊資料庫

of suffering experience from breaking-ups of college students. *Journal of Family Education and Counseling, 9*, 1-32. (in Chinese)】

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

Dermer, S. B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy, 28*(2), 163-180. doi: 10.1080/019261800261734

Eğeci, İ. S. (2010). *Utilizing cinematherapy to improve relationship satisfaction: A qualitative study* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

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

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.

Horenstein, M. A., Rigby, B., Flory, M., & Gershwin, V. (1994). *Reel life, real life: A video guide for personal discovery*. Kendall Park, NJ: Fourth Write.

Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry, 19*(3), 215-229.

Jones, C. (2009). *Cinematherapy: History, theory, and guidelines*. Retrieved from http://www.ed.uab.edu/cinematherapy/history.html

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

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

Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education, 21*(2), 123-132. doi: 10.1177/002246698702100211

Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. L., & Mckee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Knopf.

Madison, R. J., & Schmidt, C. (2001). *Talking pictures: A parents' guide to using movies to discuss ethics, values and everyday problems with children*. London, England: Running.

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* (2nd ed.). Lincoln, NE: iUniverse.

Nikkhah, R. (2005). *Royal College of Psychiatrists backs film therapy*. Retrieved from http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1485028/Royal-College-of-Psychiatrists-backs-film-therapy.html

臺灣大學學術期刊資料庫

Nugent, S. A., & Shaunessy, E. (2003). Using film in teacher training: Viewing the gifted through different lenses. *Roeper Review, 25*(3), 128-135. doi: 10.1080/02783190309554214

Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1993). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Langhorne, PA: Gordon and Breach Science.

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"?* (Doctoral dissertation, Massachusetts School of Professional Psychology). Retrieved from http://www.cinematherapy.com/pressclippings/Portadin-dissertation.pdf

Powell, M. L. (2008). *Cinematherapy as a clinical intervention: Theoretical rationale and empirical credibility* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations & Theses A&I. (UMI No. 3341245)

Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx.

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

Shrodes, C. (1949). *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study* (Unpublished doctoral dissertation). University of California, Berkeley.

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, NY: Lebhar-Friedman.

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

Stephens, J. W. (1981). *A practical guide to the use and implementation of bibliotherapy*. Great Nick, NY: Todd & Honeywell.

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

Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences, 41*(2), 171-179.

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, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1114-8_11

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

（投稿日期Received: 2016/6/29　接受日期Accepted: 2016/10/18）

臺灣大學學術期刊資料庫

附錄　本研究初步挑選之21部電影

中文片名	英文片名	語言	片長（分）	發行年代
妙女郎	Funny Girl	英語	155	1968
玫瑰戰爭	The War of the Roses	英語	116	1989
愛在黎明破曉時	Before Sunrise	英語	105	1995
大老婆俱樂部	The First Wives Club	英語	104	1996
女孩第一名	Where the Heart Is	英語	120	2000
失戀排行榜	High Fidelity	英語	113	2000
出軌	Unfaithful	英語	124	2002
托斯卡尼豔陽下	Under the Tuscan Sun	英語	113	2003
愛情合作社	Le Divorce	法語／英語	117	2003
愛在日落巴黎時	Before Sunset	英語	80	2004
春心蕩漾	Prime	英語	106	2005
斷背山	Brokeback Mountain	英語	134	2005
戀人絮語	Sad Movie	韓語	108	2005
伊莉莎白小鎮	Elizabethtown	英語	123	2005
同床異夢	The Break-Up	英語	113	2006
戀愛沒有假期	The Holiday	英語	135	2006
Ｋ歌情人	Music and Lyrics	英語	105	2007
我的藍莓夜	My Blueberry Nights	英語	93	2007
最遙遠的距離	The Most Distant Course	華語	118	2007
愛在暹邏	The Love of Siam	泰語	157	2007
戀夏500日	(500) Days of Summer	英語	95	2009

臺灣大學學術期刊資料庫