圖書資訊學刊　第12卷第2期　（103.12）　頁39-79
doi:10.6182/jlis.2014.12(2).039

愛情小說之情緒療癒效用研究
—以遭遇感情困擾的大學生為例

The Emotional Healing Efficacy of Romance Fiction for Undergraduates with Love-related Emotional Disturbance Problems: An Exploratory Research

陳書梅[1]

Chen Su-may Sheih[1]

摘　要

相關文獻指出，愛情小說為大學生遭遇感情困擾問題時經常使用的素材類型。本研究首先透過網路內容分析法，蒐集具情緒療癒效用之愛情小說；隨後運用網路開放式問卷，探討我國大學生的感情困擾，以及愛情小說能否協助當事者緩解感情相關情緒困擾問題。根據研究結果，大學生常見的六種感情困擾問題為單戀、曖昧的關係、無人陪伴、遭遇情敵、愛情關係中的衝突、分手。而在本研究中，共有18本愛情小說能使填答者經歷認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程。限於篇幅，本文選取最多填答者分享之五本愛情小說，闡明該書對當事者的情緒療癒效用為何。期藉本研究結果幫助大學生了解，個人能運用情緒療癒小說素材，緩解自身的感情困擾問題。同時，本研究結果期可供大學圖書館建置情緒療癒小說館藏，抑或大學生之親友、教師或助人工作者輔導大學生時之參考。

關鍵字：愛情小說、情緒療癒、發展性書目療法、感情困擾、大學生

Abstract

Previous studies have revealed that emotional healing reading materials can sooth readers' negative emotions. Among the various reading materials, the romance fiction is a genre of high healing efficacy for undergraduate students who encounter love-related emotional disturbance. To explore the problems they experience in love relationships and the emotional healing efficacy of romance fictions for such situations, this study first employed content analysis to identify a list of fictions that are considered of emotional healing efficacy. It continued to conduct an online survey to examine the emotional healing process in undergraduate students' reading experiences. The results showed that undergraduate students often experienced one-sided love, ambiguous relationship, lack of intimacy, rivalry, conflict, and breakup. It also identified 18 Chinese romance titles that may assist the readers to go through the emotional healing stages of identification, catharsis, and insight.

Keywords: Romance Fiction; Emotional Healing; Developmental Bibliotherapy; Love-related Emotional Disturbance Problems; 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

壹、研究背景與動機

根據Erikson（1968, 1993）的理論，大學生介於青少年期後期與成年期前期，此階段之主要發展任務，乃是透過人際間之交流互動，獲得情感上的親密感；倘缺乏親密感，則易使個體感到寂寞沮喪，甚至對其他生活層面造成負面影響（林宜旻、陳皎眉，1995；羅子琦、賴念華，2010）。在各種人際關係中，愛情關係可使大學生在與他人親密互動之過程中獲得情感支持，同時建立個人的自信心（鄭照順，2011）。然而，教育部統計處（2005）與財團法人董氏基金會（2005）的調查結果發現，感情問題是大學生的主要情緒困擾來源之一。

事實上，許多大學院校輔導中心即指出，感情問題為大學生最常求助於專業人員之議題（王紹瑜、魏汶軒、林宗賢，2009；蔡淑慧，2006）。其中，如單戀、交往過程中的摩擦與衝突、分手，皆為大學生在感情關係中可能遭遇的難題（陳之虎，2001；陳書梅、洪新柔，2012；陳書梅、張簡碧芬，2013；羅智華，2005），並使其產生痛苦、沮喪、哀傷等負面情緒反應（劉惠琴，1995；Baumeister, Wotman, & Stillwell, 1993; Wilson, 2008）。倘若無法順利調適因感情困擾所引發的負面情緒，可能使大學生之日常生活與心理健康受到影響（李佩怡，1996），甚至會因此導致大學生之自傷事件（袁志豪，2013；高宛瑜，2012；高培德，2014），或使當事者產生怨憎、欲報復他人等激烈想法與行為反應（張雅雯，2012）。由此可知，如何調適因感情問題而衍生之負面情緒，乃是大學生所需面對的課題；而如何幫助大學生走出感情問題的低潮，亦值得吾人關注與思考。

相關文獻指出，大學生在遭遇情緒困擾問題時，多數傾向自行解決，而閱讀即為大學生紓解個人壓力時的自助方式之一（王嘉琪，2010；李逸華，2012）。由於當事者在閱讀時可保有個人隱私，且無需顧忌他人眼光，因此多數大學生傾向透過此種「不說話的心理醫生」，來尋找解決問題之方法（林安，2005；宮梅玲等，1999）。而藉由閱讀適當素材，對個人產生「情緒療癒效用」（emotional healing efficacy）（Baruchson-Arbib, 2000; Bodart, 2006; Russell & Shrodes, 1950），此即「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）的應用。其中，小說為大學生喜愛閱讀的素材類型（王峻翊、劉詩瑜、陳伯村、楊兆章，1998；韋麗文，2007），且亦常被大學生用於紓解個人壓力（宮梅玲、叢中、王連雲，2002；謝彩瑤，2001）。普遍而言，小說較能詳細刻畫人物的形象與思維模式，使讀者容易「認同」（identification）角色之情緒與想法；再者，小說篇幅較長，情節鋪陳亦較完整，故讀者在閱讀時較易將個人情緒逐漸融入故事中，並隨著高潮迭起的情節產生情緒之起伏變化，達到「淨化」（catharsis）與宣洩情緒的作用；此外，讀者可由書中人物的經歷與想法中，「領悟」（insight）並發展適合自己的解決困境之道（施常花，1988；陳書梅、洪新柔，2013；Rubin, 1981）。

臺灣大學學術期刊資料庫

陳書梅與張簡碧芬（2013）之研究發現，當面對感情相關的情緒困擾時，部分大學生選擇透過閱讀愛情小說（romance fiction）抒發內心壓力。由於愛情小說大多描述美好且令人動容的愛情故事，讀者在閱讀時，可沉浸於夢幻的情節中，暫時忘卻現實生活的煩憂，並紓解壓力，待原本積壓的負面情緒獲得宣洩後，讀者即能以冷靜理性之態度思考自身遭遇的問題（葉乃靜，1998；Cawelti, 1976; Chelton, 1991; Ramsdell, 1999）。另一方面，愛情小說的故事多聚焦於戀愛關係中之衝突與阻礙，因此能幫助讀者了解親密關係中可能發生的困難，同時，讀者亦可參考角色之作法，思考解決問題的方式（Neylon, 2003）。

由上述可知，對遭遇感情問題的大學生而言，愛情小說可謂是適切之情緒療癒素材。然而，大學生如何在浩瀚書海中選擇適合自己的愛情小說，實為一大難題。有鑑於此，研究者乃運用網路內容分析法（content analysis）與網路開放式問卷，以曾經歷或正面臨感情問題的大學生為研究對象，探討以下兩項問題：1. 大學生可能遭遇哪些感情困擾問題？2. 愛情小說對具有感情困擾之大學生的情緒療癒效用為何？期望本研究結果能讓大學生了解，當個人遭遇關於感情的情緒困擾問題時，可運用情緒療癒小說素材排解內心不適之感，並提升個人情緒調適與社會適應的能力。同時，本研究綜整之情緒療癒愛情小說書目清單，亦可作為大學圖書館建置療癒小說館藏資源的參考；不僅如此，大學生之親友、大學教師及心理諮商與輔導人員等，也可將本研究結果所得之具情緒療癒效用的愛情小說，運用於遭遇感情困擾問題的大學生之心理輔導策略中。

貳、文獻探討

一、大學生的感情關係與相關情緒困擾問題

根據Erikson（1968, 1993）的心理社會發展理論，大學生處於青少年期後期，而發展親密關係乃是此階段之重要任務（羅子琦、賴念華，2010），且在與愛情議題的相關討論中，戀愛關係也往往被視為大學生涯中之「必修學分」（張益綸，2013；陳月靜，2001），顯見愛情議題對大學生影響甚鉅。然而，過往的研究發現，倘若大學生在感情關係中遭遇挫折，不僅會導致當事者產生負面情緒反應，亦可能影響其身心健康（王春展，2004；陳書梅、洪新柔，2012；陳書梅、張簡碧芬，2013；曾文志，2007）。

由相關文獻可知，常見於大學生之感情相關情緒困擾問題，包括單戀、曖昧的關係、發生衝突、分手等（卓紋君、林芸欣，2003；陳怡靜，無年代；曾琪方，2011；黃登月，2003；葉瑋妮，2011）。學者指出，單戀是指當事者對某對象單方面地付出感情，但對方並未提供同等的情感回報（卓紋君、林芸欣，2003；劉平、汪海燕、陳艷秋，1997）。一般情況下，單戀的形式可能為當事者將愛意隱藏內心，不使對方知悉之「暗戀」；或在表達愛意後遭拒絕，卻

臺灣大學學術期刊資料庫

因難以忘懷而仍持續一廂情願地愛戀對方。單戀對個人帶來的負面感受包括恐懼、擔心、不安等，而長期單戀則易使當事者的情緒處於不穩定狀態，並影響其日常生活與心理健康；倘遭逢拒絕，亦可能使當事者原本對愛情的渴望轉為憤慨（Baumeister et. al, 1993），甚至導致單戀者對戀愛關係產生逃避與抗拒的心理，或引發情感障礙症（邵道生，2003）。

另外，在發展成正式交往關係前，兩人可能經歷一段曖昧的互動關係。邱育姿（2008）以87位大學生進行研究後發現，個體若對人際關係中的他者抱持好感，可能會與之產生間接、隱含的情感，並進而陷入曖昧不明的感情摸索期。在此期間，當事者的情緒易起伏不定，在懷抱期待的同時，卻又常深感懷疑、忐忑不安，甚至衍生失落感（陳怡靜，無年代）。不僅如此，正式進入交往關係後，當事者亦可能遭遇其他困難。相關文獻顯示，在大學生的愛情關係中，溝通不良、個性與價值觀差異等，皆為常見問題（陳怡靜，2012）。且學者專家指出，大學生若遭遇交往中之困難，可能因較缺乏社會經驗，故包容他人的能力與耐心較為不足，因而未能妥善處理，致使戀愛關係產生變化甚至結束（陶國富、王祥興，2002）。

最後，在不同感情階段中，分手事件影響當事者最鉅，並會使個人產生震驚、憤怒、傷心、挫折、自信心低落等負面情緒（呂坤政，2007；修慧蘭、孫頌賢，2003；Fine & Sacher, 1997; Kaczmarek, Backlund, & Biemer, 1990）。相關文獻顯示，倘大學生未適當處理分手事件所帶來的創傷，則可能影響當事者對愛情之看法，為正常的生活與人際關係帶來困擾，嚴重者更可能導致自傷或傷人等社會問題；相反地，若能有效幫助當事者順利度過分手之困頓期，不僅可避免個人沉浸於負面情緒中，亦可使大學生由此經驗中獲得新的體悟，從而有助於當事者發展未來之親密關係（王慶福，王郁茗，2007；羅子琦、賴念華，2010）。

二、發展性書目療法

書目療法（bibliotherapy），亦可稱為書目療癒、療癒閱讀（healing reading）、閱讀療法（reading therapy）、讀書療法等，其乃是以閱讀作為維護個人心理健康的方式（王萬清，1997；施常花，1988；Jones, 2001; Pardeck & Pardeck, 1993）。換言之，當讀者閱讀圖書資訊資源時，透過認同故事人物與其境遇，可在閱讀過程中漸漸抒發負面情緒，並使情緒恢復平和安寧之狀態；而角色正面處理問題的情節，則能鼓勵並引導當事者以相同態度面對個人所遭遇之問題（王波，2007；陳書梅，2008；Hynes & Hynes-Berry, 1986; Rubin, 1978; Smith, 1991）。

在各類型書目療法中，「發展性書目療法」是以非醫學之方式，幫助讀者緩解一般日常生活中的情緒困擾問題，從而得以保持身心健康。發展性書目療法之施行者可為當事者本人或其親友、教師、圖書館

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

館員、一般心理輔導人員、社會工作人員等（Cook, Earles-Vollrath, & Ganz, 2006; Doll & Doll, 1997; Hynes & Hynes-Berry, 1994; Sturm, 2003）。而大學生普遍具備相當程度的閱讀與理解能力，故其亦可自行尋找適合個人的情緒療癒閱讀素材，從而達到紓解情緒之目的（李慶文，2005）。

至於書目療法的情緒療癒機制，乃是讀者在閱讀適當素材時，能經歷認同、淨化、領悟等心理歷程（王萬清，1997；陳書梅，2008；Lenkowsky, 1987; Sturm, 2003）。首先，於閱讀療癒素材時，若讀者感受到自身與故事角色在年齡、性別、生活背景及遭遇之困境等面向有所共通，則會對該人物產生同情共感之意，並能進一步將個人的情感與經驗投射於故事角色上，以自身的角度思考並同理主角處境。此即經歷書目療法中之「認同」階段（Brewster, 2008; Lenkowsky, 1987; Morawski, 1997）。其次，所謂「淨化」，則是讀者在經歷認同歷程後，能將自身情感投入故事情節中，並隨著角色跌宕起伏的心境與境遇而產生不同情緒反應，藉此抒發個人積鬱於心中之負面情緒，進而獲得心靈的平靜（Doll & Doll, 1997; Sullivan & Strang, 2002）。

最後，在混亂的情緒平復後，讀者即能透過角色的經歷與想法，學習到以理性態度處理問題的方式，進而思考與發展適合自己的解決困境之道。此外，角色正面積極的態度，亦可逐漸引導讀者改變個人的觀念與想法，從而能以正向之認知與態度面對日常生活中的問題，如此，當事者即達到書目療法中的「領悟」階段（Canfield, 1990; Sturm, 2003）。經歷上述「認同」、「淨化」與「領悟」之情緒療癒歷程後，讀者的內心能回復至平和安定之狀態，並進一步發展出良好的挫折復原力（resilience）及社會適應能力。由上述可知，倘若當事者在閱讀的過程中，透過與文本內容的互動，而讓當事者從混亂無助的心理狀態，經歷認同、淨化、領悟之心理歷程，則該素材即能對當事者產生情緒療癒效用；換言之，該素材對當事者而言，即是具有情緒療癒效用的素材。

三、愛情小說之情緒療癒效用

愛情小說，係以愛情故事為主體的小說，當中多描述戀人間純情浪漫或親密的互動情節（陳冠華，2002），其內容常為主角在戀愛過程中克服阻礙，最終得以與戀人相愛、相守的故事（Cawelti, 1976; Maatta, 2010; Ramsdell, 1999）。廣義的愛情小說泛指故事主體為愛情之小說作品；在國內，情節及敘事有一定模式、較為公式化之言情小說乃是此文類（genre）中的主要類型（楊若慈，2012），而近代網際網路普及後，許多作者透過網路發表小說，其中亦有多數係以校園愛情作為故事核心議題（柯景騰，2005），此亦屬當代愛情小說之範疇（「愛情小說」，2014）。

為何愛情小說能作為適當的情緒療癒素材？相關文獻指出，愛情小說能提供讀者豐富的想像空間，故在閱讀時，個人易沉

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

浸於虛構情節中，藉此暫時逃離家庭、學校、工作等繁瑣事務與困擾問題，使身心獲得放鬆（Radway, 1984; Ramsdell, 1999; Ricker-Wilson, 1999）。且網路愛情小說往往以現實生活或校園為背景，故更能貼近一般讀者或大學生的生活經驗，使之有所共鳴（陳冠華，2002；葉姿麟，2004，轉引自柯品文，2013）。此外，愛情小說多描繪角色在戀愛中的情感狀態，使讀者較易感受到角色之情緒；讀者心情亦隨著主角戀情坎坷變化而起伏；當主角經歷波折，終於獲得圓滿結局，讀者也能因此感到滿足與愉悅，並得以抒發個人的負面情緒（Ramsdell, 1999; Maatta, 2010）。另一方面，愛情小說聚焦於交往雙方間的問題，以及角色如何在努力奮鬥後克服戀愛關係中之困境，因此，閱讀愛情小說，能幫助讀者了解交往過程中可能遭遇之衝突與困難；至於故事角色正面積極解決問題的場景，則能為讀者樹立良好典範，並協助大學生學習發展親密關係時所需之社交技巧與觀念（Neylon, 2003; Okwilagwe, 2011; Radway, 1984）。同時，由於多數愛情小說之情節發展快速，是以可在短時間內滿足讀者對愛情的需求，達到撫慰心靈之目的（Allen, 2004）。

綜合上述文獻可知，愛情小說的故事內容特性，能使遭遇感情困擾的大學生在閱讀時，較易達致認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程，藉此平復個人心緒，並獲得建立親密關係時所需之相關知識，以及遭遇困境時的應對方式，如此，當更能幫助大學生在未來發展健康之感情關係。

參、研究設計與實施

本研究分為兩個階段，第一階段運用網路內容分析法，蒐集情緒療癒愛情小說；而第二階段則採用網路問卷調查法，藉以了解大學生閱讀愛情小說之情緒療癒歷程。茲將研究方法、研究對象、研究實施過程及資料分析與整理方法，分別詳述如下。

一、研究方法

研究者考量一般大學生較不清楚小說之文類定義，乃以廣義的愛情小說為探討之素材，針對故事主軸包括愛情議題之小說作品，研究其對遭遇感情困擾的大學生之情緒療癒效用。本研究首先運用網路內容分析法，以獲得初步之情緒療癒愛情小說書目清單。詳言之，研究者根據書目療法文獻述及的認同、淨化、領悟之情緒療癒機制，蒐集並分析來自相關網路資源之網友讀後感與書評，藉以挑選適當之情緒療癒愛情小說素材。另一方面，由於本研究內容觸及個人感情經驗及相關情緒困擾問題等高度私隱性議題，而網路問卷調查法可維護填答者隱私，避免當面訪談對填答者所造成的威脅感，使其有較高意願回答私密性問題，故適於蒐集涉及敏感議題之資料；同時，其亦具成本低、效益高、回收時間較短等優點（李政忠，2003；Sproull, 1986），且填答者利用電子設備回答開放性問題之情形，亦較填答紙本問卷時踴躍（蔡珮，1996）。基此，研究者以網路問卷調查法蒐集大學生之閱讀經驗。

臺灣大學學術期刊資料庫

研究者根據研究問題、文獻回顧與網路內容分析之結果，擬訂本研究所使用的開放式問卷。問卷分為三部分，第一部分為填答者之個人背景資料，包含性別、年齡、系級等。第二部分則為填答者的愛情小說閱讀經驗；在此部分，由研究者臚列於研究第一階段中，經由網路內容分析法所初步綜整之47本情緒療癒愛情小說素材，供填答者勾選其曾閱讀過的小說。同時，亦設計一項開放式欄位，供填答者補充填寫其曾閱讀過，但不在前述書單中之愛情小說。至於第三部分，係由大學生自其曾閱讀的愛情小說中擇一，分享閱讀該作品之經驗及閱讀該作品時之感情困擾問題為何。在此部分中，填答者選擇之愛情小說，可出於研究者於研究第一階段綜整所得，並於問卷第二部分臚列的47本情緒療癒愛情小說素材，亦可為填答者於問卷第二部分所自行填寫之小說作品。

詳言之，研究者在問卷的第三部分，乃透過數個問題，了解填答者在閱讀該小說時，是否經歷認同、淨化、領悟之心理歷程。此部分之問題乃參考書目療法之專書與相關研究所設計（王萬清，1997；施常花，1988；Cornett & Cornett, 1980; Stanley, 1999; Stephens, 1981）。例如，問卷中「您對此愛情小說中的哪個部分感到贊同、喜歡或產生共鳴呢？為什麼？」此一問題，即在了解填答者對該愛情小說是否產生認同之感；而「看到該角色的際遇、所遭遇的問題、想法、所說的話、處事態度或書中其他情節與文字等，您覺得心情如何？您在情緒上有無任何起伏變化呢？」則是為了解該本愛情小說能否使讀者經歷淨化階段；此外，「若遭遇和該愛情小說中之角色或該段內容描述相似的處境，您會如何處理？是否會採取類似的解決方式？為什麼？」由此題項，可了解填答者閱讀愛情小說後，是否能達到領悟的心理歷程。

二、研究對象

本研究旨在探討大學生的感情困擾問題，及其閱讀愛情小說所獲致之情緒療癒效用。是故，研究者採立意取樣法（purposive sampling），徵求年齡介於18至24歲間，曾經或正遭遇感情困擾問題，並曾透過閱讀愛情小說紓緩個人負面情緒之大學生填答問卷。為徵求填答者，研究者於「批踢踢實業坊」之NCCU、NCKU-chat等各大學專屬討論板面，張貼問卷填答邀請函。批踢踢實業坊為臺灣最大的電子佈告欄（Bulletin Board System, BBS），每天約有250萬人次上線，平均使用者年齡為24歲，接近本研究欲討探之研究對象年齡（張玉琦，2007；張舒涵，2011）。

三、研究實施過程

研究者首先蒐集中英文相關文獻，藉以了解發展性書目療法的理論、大學生感情關係與相關情緒困擾問題，以及愛情小說療癒效用的既有實證研究，以厚實本研究之理論基礎。隨後，為蒐集適當之情緒療癒愛情小說素材，研究者於2010年4月至2010年12

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

月期間，經由具指標性之書目、網路書店暢銷排行榜、閱讀平臺、大學電子佈告欄等相關管道（詳見表一），蒐集愛情小說書目清單，以及網友的讀後感與書評，並透過網路內容分析法分析之，以了解讀者在閱讀愛情小說的過程中，是否經歷認同、淨化、領悟之心理歷程。

具體言之，倘若網友心得中曾提及前述三項心理歷程，研究者即判斷該小說對撰寫讀後感之網友具情緒療癒效用，並將該素材列入具情緒療癒效用的愛情小說書目清單中。例如，網友（蹦，2011）在aNobii網路書櫃分享其閱讀《在世界的中心呼喊愛情》一書後之想法，其中敘述「…有些細微的小場面卻引起了我內心很大的共鳴，例如：一起讀書念英文、郊遊看螢火蟲的場面…，多麼純真美好，但卻不能永恆」，研究者於分析後，將之歸於「認同」歷程；而該網友表示「…一口氣看完…然後很難過得哭了」，則歸於「淨化」歷程；最後，該網友寫道「…也許，正是死亡與分離成就了『純愛』，讓真愛在死亡的時空裡，無法被現實打擾」，研究者將之歸入「領悟」歷程。根據上述方法，研究者初步統整出47本情緒療癒愛情小說素材。

俟初步統整出情緒療癒愛情小說書目清單後，研究者即進行本研究第二階段之網路問卷調查。在正式發放網路問卷前，研究

表一　大學生情緒療癒愛情小說篩選管道

篩選管道	來　源
指標性書目	淡江大學覺生紀念圖書館「閱讀馬拉松」 2004年臺灣最愛一百小說大選 中時部落格開卷電子報 （http://blog.chinatimes.com/openbook/category/0.html）
網路書店暢銷排行榜	博客來網路書店 （http://www.books.com.tw/web/books_bmidm_0112/?loc=001_2_012） 誠品網路書店 （http://www.eslite.com/sub_cate.aspx?cate=156&sub=157） 金石堂網路書店 （http://www.kingstone.com.tw/book/book_class.asp?class_id=BBBB）
閱讀平臺	松鼠窩（http://home.books.com.tw） iReading愛・閱讀（http://www.ireading.cc/） 羽毛網（http://www.yumau.com/） aNobii（http://www.anobii.com/）
大學電子佈告欄	批踢踢實業坊book板 批踢踢實業坊novel板 批踢踢實業坊Romances板 批踢踢實業坊Fiction板 批踢踢實業坊JPliterature板

臺灣大學學術期刊資料庫

者於2011年1月上旬，透過人脈關係徵求3名大學生進行問卷前測，並根據前測填答者的意見，針對問卷中語意不明處進行修改。之後，研究者使用Google文件之表單功能擬訂正式網路問卷，旋即於2011年1月中旬至3月中旬期間開放填答。

四、資料分析與整理

基於研究倫理與維護問卷填答者的隱私，研究者將填答者以代碼表示，復進行後續之資料整理與分析。本研究中代碼之設計，係以英文字母R代表填答者，再根據其填答之時間先後，依序加上數字，舉例言之，第一位填答者之代碼為R01，第三位的代碼則為R03。而因書目療法既有之文獻，可作為本研究探討「愛情小說對遭遇感情困擾之大學生的情緒療癒效用」時之分析架構與分類內涵。因此，研究者以內容分析法，分析網路開放式問卷所得資料，藉以了解遭遇感情困擾的大學生於閱讀愛情小說後，是否能產生情緒療癒效用。具體言之，研究者先將問卷所得資料進行概念分析（conceptual analysis），以釐清填答者的概念意義，並確認問卷所得資料之內容是否符合本研究的分析架構；其次，研究者根據前述書目療法文獻所指出的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用機制，分析填答者於網路開放式問卷中所提及之心理歷程，並予以編碼，以便將相同概念的段落歸納至相同類別中。例如填答者R75在問卷中表示：

「…很有共鳴，我們是同一類型的人，不再那麼覺得自己很醜惡，至少有人跟我有相同想法…」（R75）

前引填答者R75之問卷填答結果，係講述個人經驗、想法與書中角色之相似性，符合情緒療癒效用分類系統中之「認同」類別意涵，故研究者將本段敘述編碼為情緒療癒效用之「認同」部分。同時，本文中引用之問卷填答內容皆註明填答者代碼，如上述所引用填答大學生R75的問卷填答內容，研究者將節錄之填答內容置於引號「 」中，並於其後以括弧（ ）標示填答者代碼。

肆、研究結果分析

本研究總計回收128份問卷。扣除重覆填答、身分非大學生、年齡並非介於18至24歲、填答結果明顯不符題意或填答不完整、自行填答之書籍並非小說者等無效問卷後，共得105筆有效問卷。經初步統計後可知，本研究之有效填答者計有男性29位，女性76位。按年齡排序，分別為18歲7位，19歲20位，20歲33位，21歲26位，22歲17位，23歲1位，24歲1位。依年級區分，大學一年級共23位、二年級24位、三年級26位、四年級32位。

一、大學生感情困擾問題類型

經分析105份有效問卷後，本研究歸納出六種填答大學生曾遭遇的感情困擾問題類型，包含「單戀」、「曖昧的關係」、「無人陪伴」、「遭遇情敵」、「愛情關係中的

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

衝突」、「分手」等。茲以一般感情關係發展的歷程，依序分述如下。

(一) 單戀

填答本研究問卷之大學生中，有部分曾因單戀他人而感到苦惱。在不確定心儀對象想法的狀況下，當事者會不斷猜測對方的觀感，此外，亦有單戀他人之大學生遭遇心儀對象刻意迴避自己的經驗。如大學生R10與R62所言：

「當我閱讀這本小說之際，我所遭遇到的困擾問題是只能夠自己暗自地喜歡著、默默地去期盼著和揣測著對方的心意…」（R10）

「…那個時候我單戀系上的學姊…是互相有好感的，但是因為對方不能接受同系、而且又是學弟的人作為戀人，最後變成我單方面喜歡，她卻躲著我的狀況…」（R62）

(二) 曖昧的關係

若兩人互有好感，但尚未確定正式交往關係，此種等待彼此確認感情關係的曖昧過程，會使當事者因患得患失而感到苦惱。部分填答者表示，其個人曾因曖昧的關係而煩惱。如填答問卷之大學生R05、R74提及：

「…處於和一名男性同學曖昧不明的關係。」（R05）

「煩惱對方是否也對自己有好感抑或是自己一廂情願…」（R74）

(三) 無人陪伴

在本研究中，亦有填答者指出，若當下並未涉入戀愛關係，或處於交往過程中，但與對方相隔較遠，因此身旁無人陪伴時，個人會因此衍生出孤單、寂寞或不安、空虛的情緒。且處於此等負面情緒狀態時，往往會藉由閱讀愛情小說，緩解因獨自一人而衍生的孤單情緒。填答者R33、R40、R82與R99之言如下所述：

「…感覺孤單的時候，會想要讀這本書，感受一下愛情。」（R33）

「在面對寂寞的相處關係，以及不安全感很強烈的時候常會翻看本書。」（R40）

「正屬於空窗期…找本書來填滿自己的空虛…」（R82）

「每當夜深人靜，又因為遠距而無法與心裡的人見面時，就會翻翻這本書…」（R99）

(四) 遭遇情敵

倘若在情感關係中遭遇競爭，或認為交往對象周遭存在會對戀愛關係產生負面影響之人，則可能使當事者產生擔憂、煎熬等情緒。如大學生R31指出，其在交往過程中，曾憂慮交往對象周遭之人會導致其感情生變，而填答者R89更遭遇心儀之人與他人交往的低潮。大學生R31與R89言道：

「…擔心情人身邊未知的人或朋友時，會想閱讀此書…如此煎熬…」（R31）

「單戀的女孩被自己的好朋友追走…感情和人際關係的低潮…」（R89）

(五) 愛情關係中的衝突

在愛情關係中，倘對交往對象不滿、與交往對象發生爭執，或彼此間感覺生變，則

臺灣大學學術期刊資料庫

當事者可能會對當下的愛情關係感到疲憊，如大學生R02、R36所言：

「…我有女友，偶爾會吵點架…當我感到疲憊時，總會因為想起那主角而使我不輕易放棄。」（R02）

「覺得自己男朋友不夠浪漫時…」（R36）

此外，填答者R44表示，其在與男友交往過程中，因不清楚個人在戀愛關係中應採取哪些行動，也不了解愛情之意涵為何，因此產生迷惘與無助的情緒，甚至進而感到悲觀。其言道：

「對於愛情和與男友的相處感到迷茫，不知道…女朋友該做些什麼事，不知道什麼樣的愛才稱得上愛情，有些無助和悲觀。」（R44）

(六) 分手

經綜整本研究之問卷可知，與交往對象分手乃是填答者常遭遇的感情困擾之一。分手可能造成大學生出現哭泣之行為反應，並難以接受分手的事實。其中，有填答者述及，其個人遲遲無法走出分手所引發的低落情緒。如R03、R11與R30言及：

「當時正值高三，與一個男孩要好兩年後冷戰，之後言歸於好在一起又分手，有時會半夜忽然醒來就開始掉眼淚，覺得無法面對與接受『失去』。」（R03）

「…當時正值被甩的時候…」（R11）

「走不出失戀的低潮。」（R30）

此外，填答者R45雖主動結束前段戀情，並立即與他人開始交往，但由於其認為自己並未處理好原本的交往關係，因此感到強烈自責。R45所言如下所述：

「剛剛從一段戀情跳躍到另一段戀情，心裡很不能接受自己，負面情緒沒有出口，甚至覺得自己沒有理由難過。」（R45）

二、愛情小說情緒療癒效用分析

在本研究中，填答者共提及46本愛情小說，其中來自研究者於網路開放式問卷第二部分提供之書目清單者共14本，另有32本係由讀者自行補充填答。在全部46本愛情小說中，有26本可使填答者於書中尋得認同感，29本使填答者感受到情緒之淨化，而使填答者從中達致領悟之效用的愛情小說則有43本。而可使填答大學生獲得完整之認同、淨化、領悟歷程的愛情小說，則有18本，詳如表二所示。

限於篇幅，在本文中研究者挑選最多填答者分享其閱讀經驗之五本愛情小說，包括《PS, 我愛妳》、《等一個人咖啡》、《月老》、《第一次的親密接觸》以及《在世界的中心呼喊愛情》等，並述明填答大學生在閱讀過程中獲致的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。茲依照填答者人數多寡分述如下。

(一)《PS, 我愛妳》

在填答問卷的大學生中，計有14位填答者闡述其對於愛情小說《PS, 我愛妳》之閱讀經驗。茲將該小說之內容簡介與讀者的認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程分述如下。

臺灣人文學術期刊資料庫

表二　對大學生具完整之情緒療癒效用的愛情小說

書　名	作者	填答之大學生人數	填答者情緒困擾問題
PS，我愛妳	西西莉雅・艾亨	14	分手、單戀
等一個人咖啡	九把刀	14	單戀
月老	九把刀	13	分手
第一次的親密接觸	蔡智恆	6	單戀
*在世界的中心呼喊愛情	片山恭一	4	單戀
*那些年，我們一起追的女孩	九把刀	3	曖昧的關係
*家事女神	蘇菲・金索拉	3	愛情關係中的衝突
以你的名字呼喚我	安德列・艾席	2	單戀
冷靜與熱情之間（紅）	江國香織	2	分手、單戀
*時空旅人之妻	奧黛麗・尼芬格	2	分手、無人陪伴
愛情，兩好三壞	九把刀	2	分手
*十年的你	藤井樹	1	愛情關係中的衝突
*打噴嚏	九把刀	1	單戀
*流浪的終點	藤井樹	1	愛情關係中的衝突
*國境之南・太陽之西	村上春樹	1	分手
嫉妒所未知的空白	安妮・艾諾	1	遭遇情敵
藍調石牆T	費雷思	1	無人陪伴
*聽你・聽我・說再見	飛翔	1	單戀

註：1.依填答之大學生人數，由多至少排列；2.書名前以*註記者，為填答者自行填入之小說作品。

1. 故事內容簡介：

女主角荷莉與男主角傑瑞是對幸福恩愛的夫妻，但傑瑞在婚後不久即不幸因病過世，使荷莉的生活驟然崩解。預料到荷莉反應的男主角在生前即安排十封按月寄出之信件，希望能藉此引領妻子弭平悲傷、發掘自我。女主角隨著信件展開療傷的歷程，並在過程中重新認識親情、友情與愛情，同時更學會如何珍藏與延續男主角的愛。

2. 情緒療癒效用：

(1) 認同

填答本研究問卷之大學生R11表示，其對女主角喪夫後失序的生活態度感到心有戚戚焉，由於R11在現實生活中無法放任自己過著行屍走肉般的生活，因此看見女主角荷莉自我放逐之情節，能使其感覺個人彷彿已經歷過那段頹喪的生活。R11所述如下：

臺灣大學學術期刊資料庫

「女主角荷莉在遭遇喪夫之痛後，在一段時間內放逐自己。其實失戀最好的方法就是讓自己失序幾天…因為我不是敢這樣生活的人，所以彷彿有人替自己這樣生活…」（R11）

此外，在《PS, 我愛妳》一書中，女主角荷莉因摯愛的丈夫逝世，而衍生悲痛、失落之情。荷莉的遭遇使目前正處於交往階段的填答者R27想起其個人亦十分重視戀愛關係中的伴侶。此外，填答者R28甚至聯想到，倘若失去自己的伴侶，其心情亦會如荷莉般悲傷。R27與R28言道：

「…我也同樣深愛著另一半，他是我生活的重心。」（R27）

「熱戀期的我，光是想到有一天另一半可能會離去就會難過掉淚，更別提離開人世。」（R28）

(2) 淨化

有多位填答者指出，在閱讀《PS, 我愛妳》時，女主角荷莉喪夫後的哀慟與不捨之情會影響個人的情緒，使其衍生陰鬱、難過等感受，甚至因而哭泣不止。然而，男主角傑瑞託人於其過世後寄給女主角一封封書信，其中對荷莉的鼓勵與關愛之情，除能平撫女主角內心悲痛外，亦令填答大學生R25為之感動不已；同時，隨著荷莉的心情逐漸開朗，大學生之情緒也受其牽引而舒緩，並對未來燃起希望。R22、R25、R27與R79等填答者所述如下：

「…看到傑瑞死亡，很難過，他和荷莉這麼的相愛，卻得不到相守一生的幸福。但是跟著荷莉收到一封封傑瑞寄來的信，心情似乎也跟著信件的指引，如同荷莉而舒緩放鬆。」（R22）

「看的時候一直哭，看完後一直記得那種感動…」（R25）

「原本覺得女主角這樣頹廢下去又能如何，後來才有驚奇的發現…心情從憂鬱跟著變輕快了起來。」（R27）

「…女主角隨著前夫的指示一步步走出悲傷，有種心情也漸漸開朗起來的感覺，彷彿明天充滿希望…」（R79）

另外，填答者R11進一步提到，男主角傑瑞對女主角荷莉的愛，不僅能使個人感到溫馨，且藉由閱讀此部小說，R11可暫時忘卻現實生活中不如意的事，進而感到平和安定。其言道：

「男主角對女主角的愛…透過文字延伸到自己身上。會覺得被一股濃厚的愛深深包圍，最後看完小說是覺得滿足…在閱讀的時候，就不會一直想著難過的事，內心也會較平靜。」（R11）

(3) 領悟

面對丈夫傑瑞之逝世，女主角荷莉選擇依照傑瑞信中建議，逐步走出喪偶帶來的陰霾，藉由亡夫的無形支持，女主角最終能堅強、獨立生活，並以開闊的心胸迎向未來。此歷程鼓舞大學生讀者R14、R28在遭遇感情中之失落與挫折後，能學習荷莉勇於面對嶄新生活、獨立自主的態度。R14與R28提及：

臺灣大學學術期刊資料庫

「會把過去好的回憶記在心裡，不一直去想已經失去的事實。如果最愛的人離開了，不應該一直沉浸在悲傷中。可以把這份愛轉化為開始下一段感情或新生活的力量。」（R14）

「…經歷過這次閱讀，我也能更邁向獨立自主的人生。」（R28）

大學生R47則由親友給予女主角的支持與鼓勵中領悟到，即便在愛情關係中遭遇不如意之事，個人仍能由親朋好友身上獲得愛與關懷，從而幫助自己打起精神，勇於面對種種愛情難題。R47指出：

「…在任何感情中，遇見不順遂的事…身後永遠都有人默默支持你，一定要勇敢的走下去。」（R47）

(二)《等一個人咖啡》

在本研究中，計有14位大學生分享其閱讀愛情小說《等一個人咖啡》之經驗。該小說的內容簡介與讀者的認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程，如下所示。

1. 故事內容簡介：

女主角思螢在咖啡店打工時，與個性溫柔卻不善言詞的男主角阿拓成為朋友。這時的思螢暗戀著學長澤于，為了讓對方注意到自己，思螢在澤于面前刻意展現出不同於本性之行為舉止。然而，經過長時間相處，當阿拓即將離開時，女主角突然明白，其真正喜歡之人乃是一直守護在自己身邊的阿拓。最後，思螢選擇與阿拓交往，並不再為愛情刻意偽裝自己。

2. 情緒療癒效用：

(1) 認同

閱讀此愛情小說的填答者表示，女主角對愛情之看法與態度，可使部分的大學生感到認同。如填答者R17即覺得個人的想法與女主角相似，認為女性較不適合在感情關係中率先採取行動，因此能認同女主角的作為。而大學生R33則回憶，其在交往過程中，亦曾如女主角般暗自觀察暗戀對象的一舉一動，故對思螢之行為產生共鳴。R17與R33提及：

「思螢被動的等待，終於等到阿拓的告白。我想我應該也是這樣的女孩子…因為覺得自己是女孩，好像不應該太主動。」（R17）

「思螢會做的小動作，像是觀察澤于和他女朋友…我也常常做啊…」（R33）

(2) 淨化

閱讀小說《等一個人咖啡》後，大學生R17覺得個人的心情會隨書中人物之遭遇而起伏，因而能抒發自身的負面情緒。另外，讀到男主角阿拓於危機中展現對女主角的真實感情之情節，使大學生R33感到情緒激昂與感動，並隨著見證男女主角之愛情開花結果，終能排遣原本的孤單感受。

「會跟著書中人物的心情一起開心或難過，看完之後有種釋懷…」（R17）

「…暴哥（思瑩的朋友）找朋友拿刀砍進來，要測試阿拓…那一段看得我熱血沸騰！！第二次看更是感動萬分…原本感覺很孤單，看完後，好像因為見證了一段愛情，所以心裡感覺很踏實。」（R33）

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

(3) 領悟

小說《等一個人咖啡》中，女主角起初雖無法與心儀的學長交往，最終卻與男主角相知相戀，此情節使讀者R49體悟到，無須過分執著於不可企及之對象，而應多留心身旁是否有默默付出，且與自己更契合的人。大學生R89則表示，閱讀此愛情小說可幫助自己以較成熟的態度面對愛情關係，且鼓勵個人在遭遇失戀困擾時重新振作，並以積極的方式繼續過生活。R49與R89兩人提及：

「…別太執著於追求遙遠的目標，可能真正適合自己的就在身邊…」（R49）

「這本小說讓我知道愛情其實可以很大方，很成熟…儘管失戀時我會悲傷，但在之後我一樣會想辦法讓自己再站起來…那段時間會很痛苦和難熬，但我會用更大的精神告訴自己不能連自己都輸掉…讓自己過得更好…用笑容去度過日子。」（R89）

(三)《月老》

經分析問卷填答結果可知，參與本研究之大學生中，計有13位填答者分享其閱讀愛情小說《月老》的經驗。以下茲分述該小說之內容簡介與讀者的認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程。

1. 故事內容簡介：

男主角阿綸在向女友小咪求婚當天意外去世，死後因緣際會成為月老。從此，阿綸決定忍痛為小咪找到新的幸福。然而，仍深愛阿綸的小咪卻拒絕所有月老為其牽線之姻緣。最終，阿綸和小咪許下未來七世姻緣的約定，終於說服小咪放下心中不捨，並敞開心胸，準備接受新戀情。

2. 情緒療癒效用：

(1) 認同

大學生R74言及，個人和男主角阿綸一樣，即便無法陪伴在摯愛的身邊，還是希望對方能永遠記得自己。因此，讀者R74能對男主角之心情感到認同。

「（男主角阿綸說）『我希望她一輩子都記得我』這句話是我最喜歡的…我覺得即使男女朋友分手了，也能記住對方曾給予的美好，這是我認為愛情最令人醉心的部份…」（R74）

(2) 淨化

填答者表示，在閱讀《月老》一書時，其情緒會隨小說情節之發展而有所起伏。當閱讀到男女主角阿綸與小咪戀愛的甜蜜時光時，填答者能從中感受到雙方的愉悅之情；然而，兩位主角生離死別的場景，也使填答大學生為之感到悲傷；最後，當讀者獲知男女主角未來能再度團圓，心中的難過情緒亦轉化為歡欣與感動。填答者R69與R74所述如下：

「…看著他們（男女主角）的境遇，總會莫名的流下眼淚，好難過他們最後不能在一起，這是哀傷的眼淚，卻也因為知道他們七世之後又再將相逢，再一次流下喜悅的淚水。就算沒有走過愛情，看著他們的故事，我經歷了一次感動。」（R69）

「會將角色的感受套在自己身上，彷彿身歷其境般，甜蜜時能享受戀愛滋味，悲傷時也能感到心中糾結。」（R74）

臺灣大學學術期刊資料庫

此外，填答者R63更指出，本書作者幽默卻細膩的寫作風格，易使個人在閱讀時，隨著故事情節感到悲傷、緊張或開心、歡樂，進而得以抒發內心淤積的負面情緒，故其在閱讀本書後感到如釋重負。R63言道：

「…對於結局，寧願等候再次輪迴而感到很感動…文筆很搞笑，又可以很細膩的刻畫內心情感，所以讀起來情緒起伏很大，可以大笑又可以大哭…不只是很深情的單方面相思，所以讀起來心情很輕鬆又可以很感動…」（R63）

(3) 領悟

閱讀小說《月老》後，部分填答問卷的大學生從男主角對女主角之作為中體悟到，個人不應以佔有的態度展現對他人的愛，而是要為對方著想，並尊重其原有的想法與樣貌。如R59與R63所提：

「…我也會學著他（男主角）的寬容，而不是一味的只想要佔有…真心的愛不是要去改變對方，也不是要佔有，更不是要把對方變成你要的樣子。」（R59）

「愛對方就是要為對方著想，而且要信任對方…」（R63）

(四)《第一次的親密接觸》

本研究中，共有6位填答者分享其對愛情小說《第一次的親密接觸》之閱讀經驗。該書內容簡介與讀者的認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程，如下所述。

1. 故事內容簡介：

男主角「痞子蔡」經網路交友認識女主角「輕舞飛揚」，並深深受其吸引。然而在兩人將進展到正式交往階段時，痞子蔡才發現女主角患有嚴重疾病，必須入院治療。爾後，男主角不但每天到醫院探望女主角，且始終保持堅強的態度，希望能為兩人留下美好回憶。直至拿到女主角去世後所留之情書，痞子蔡才終於流下壓抑已久的淚水。

2. 情緒療癒效用：

(1) 認同

本書男主角在暗戀他人時特別關注對方舉動的行為、期待雙方能有進一步互動之想法，以及因暗戀而生的甜蜜與心酸等心理感受，皆使大學生R08感到心有戚戚焉，並表示個人亦曾經歷過相似情境。其言道：

「暗戀一個人的時候…常常會想到他，注意他的一舉一動，還有期待感都很有同感…在暗戀的人都會經歷這種酸酸甜甜，又很容易不理性的將自己的情緒交給別人…原來不是只有我這樣不理性。」（R08）

(2) 淨化

大學生R65述及，當自己因只能默默暗戀他人而感到孤單寂寞時，閱讀小說中男女主角戀愛時的甜蜜情節，能使其從中體會到戀愛之美好與歡欣，如此，個人的心情亦會隨之開朗。R65言道：

「…在現實中得不太到幸福與甜蜜時…小說中的情節引領我進入幻想，幻想自己能夠是女主角，有個體貼的男孩陪著，又有一段刻骨銘心的愛戀…看到男女主角拌嘴嬉鬧的樣子，覺得好甜蜜又很開心。」（R65）

R65進一步指出，此書男主角在女主角生病至離世期間展現的傷心難過之情，使個

臺灣大學學術期刊資料庫

人感染到書中所欲傳達的哀傷氛圍，因而隨之不斷哭泣。但當閱讀到故事結尾，男主角痞子蔡取回女主角的遺物，發現女主角仍活在眾人心中時，讀者先前的難過情緒亦能隨之消散。R65提及：

「…看到男孩努力留下一點回憶時，我一直哭，而女孩總是堅強以對時，我也一直哭…男孩跟女主角的室友拿她的遺物時，感覺心情變得輕鬆一點，畢竟女主角還是會活在大家的心中…」（R65）

(3) 領悟

閱讀小說《第一次的親密接觸》後，大學生R13及R65能由主角面對生死離別時的種種處遇方式，了解到生命充滿變數，即便遭逢不如意之事，個人仍應把握當下，與摯愛一同創造美好而歡樂的回憶。此外，大學生R65亦體認到，感情關係雖無法強求，但個人也要把握機會，方能如願以償。R13與R65詳言如下：

「珍惜每一刻，無論是與情人在一起或是獨處，因為生命充滿變數。」（R13）

「…要開心自得地過每一天，不要帶給別人壓力…緣分真的很重要，但能否抓住緣分也操之在己，生命雖然有無奈終結的一刻…在之前盡量活得開心，也帶給別人幸福，留下很多很多美麗永恆的事…」（R65）

(五)《在世界的中心呼喊愛情》

分析問卷填答結果可知，有4位填答大學生分享其閱讀愛情小說《在世界的中心呼喊愛情》之經驗。以下茲分述此書內容簡介與讀者的認同、淨化、領悟之情緒療癒歷程。

1. 故事內容簡介：

男主角朔太郎與女主角亞紀是一對親暱的高中生情侶，彼此承諾要攜手共度未來。然而，安定幸福的日子卻因女主角生病而失去平衡。在治療過程中，朔太郎日以繼夜地陪伴、照顧女主角，但亞紀最後仍不敵病痛而離開人世。面對愛人之死，男主角始終無法停止內心的思念，直到數年後，男主角打開裝有亞紀骨灰的小瓶並灑向天空，其心中的哀慟終於漸漸釋懷。

2. 情緒療癒效用：

(1) 認同

填答問卷之大學生R24表示，其在閱讀過程中，彷彿與男主角一起回到十七歲，並回想起個人當時經歷的戀愛經驗。而填答者R62則指出，其個性如同書中男女主角般，對戀愛關係抱持較為天真的想法；且其在讀到男女主角天人永隔的情節時，感到主角們彷彿是在戀愛過程中遭遇困境的自己。R24與R62所述如下：

「看著男主角多年以後聽到錄音帶所留下來的回憶，與男主角一起回到17歲的時候，回憶起一段刻骨銘心又哀傷的愛情…」（R24）

「兩位主角…彼此互相等著對方，一生盡付諸等待與思念，感覺可能很蠢、很天真，但個性本來就比較天真、有點蠢的我，看到這種一生一世、天人永隔的等待…我有種莫名的悸動，就像是看到了當時戀情不順遂的自己」（R62）

臺灣大學學術期刊資料庫

(2) 淨化

填答問卷之大學生R102提及，其閱讀《在世界的中心呼喊愛情》時，看見男女主角甜蜜的相處過程，情緒會獲得改善；在主角兩人發生爭執時，亦會隨之感到緊張不安，至於結局則令其產生喟嘆之感。另一方面，大學生R62在問卷中闡述，其閱讀時曾受小說情節引導而哭泣，並因而獲得情緒之宣洩，同時使個人的負面情緒獲得淨化。R102與R62兩人言道：

「…當兩人相愛時，看起來很甜蜜，心情就會跟著變好。看到兩人爭執時，就會變得很緊張。最後結局是悲劇，就更讓人有無限的悲嘆了！所以我的心情就不斷的轉變…」（R102）

「…朔太郎從對亞紀死去的不捨、難以釋懷，到透過重新審視與亞紀的相遇，重新認識與她生活的這段日子，最後終於釋懷的讓她的骨灰隨著落櫻，消失在他們相遇的地方。讀到這裡…我哭了，那種心境的轉換…我是為了她哭，為了他，也為了自己哭。哭過之後，就感覺好多了。」（R62）

(3) 領悟

在本研究中，填答者認為其閱讀此愛情小說後會有所領悟。如大學生R23指出，看見身患重病的女主角仍堅強地面對人生，會使個人產生應更積極面對人生困境的想法，過程中雖可能留下遺憾，仍應勇於向前邁進。而填答者R24則表示，看完此書之後，會希望自己也盡力追求夢想，並了解到愛情能給予個人支持與助力。R23與R24所述如下：

「看到女主角生病的遭遇，會覺得這個世界也是有人像他這樣如此辛苦地活著，那自己所遇到的困境也不算什麼，要更積極的面對，用更正向的眼光看待這個世界…人生無法避免遺憾，但即使頻頻回首，腳步還是要繼續向前邁進。」（R23）

「我同樣也會盡力去完成自己的夢想，不讓自己留下遺憾…看完這本小說後，我深深的敬佩愛情中至死不渝的偉大力量，也體會到愛情能夠給人的支持與力量…」（R24）

伍、結論與討論

以下茲根據網路問卷調查結果，將本研究所得的結論臚列如下，並逐項討論之。

一、大學生感情困擾問題類型

由本研究之問卷結果可知，大學生在戀愛過程中可能會遭遇「單戀」、「曖昧的關係」、「無人陪伴」、「遭遇情敵」、「愛情關係中的衝突」，以及「分手」等六種相關問題。其中，單戀會使填答問卷之大學生衍生負面情緒，此與卓紋君、林芸欣（2003）兩人的研究結果相符；該研究顯示，處於單戀階段的當事者可能會揣度現況，並產生甜蜜、期待、煩亂、失望、痛苦等感受。另一方面，若填答者與他人介於互有好感但尚未正式交往的曖昧關係階段，則可能致使當事者內心產生不確定感，且易感到忐忑不安，此與相關文獻（陳怡靜，無年代）所指稱之情緒特徵相同。

臺灣大學學術期刊資料庫

此外，對渴望戀愛關係或與戀人分隔兩地的填答者而言，無人陪伴的經歷使其感到孤單、寂寞或不安、空虛。曾琪方（2011）之研究指出，處於遠距離戀愛的當事者可能遭遇之困難與掙扎，包括獨自面對寂寞、產生不信任與不安全感等，此亦與本研究之填答結果相符。同時，處於戀愛關係中的大學生，亦可能遭遇情敵，並使個人深為擔憂、煎熬等情緒所擾。

另外，本研究填答者亦曾因愛情關係中的衝突事件，例如爭吵、認為現況不符期待等問題，出現不滿、疲憊或迷惘等負面感受。黃登月（2003）之研究發現，青少年在愛情關係中會遭遇觀念不同、個性問題、拒絕溝通、意見不合、情緒相互影響、無心交往等問題，此亦與本研究結果相似。最後，分手事件亦常困擾填答者，並可能因此衍生難過、低落、自責等情緒。對照葉瑋妮（2011）之研究結果，失戀之大學生可能感到空虛孤寂、愧疚、無法集中精神、對異性產生退縮感、失去生活目標而感到鬱悶等，此與本研究遭遇分手事件之填答者的心境相符。

二、愛情小說的情緒療癒效用

以下茲臚列本研究填答者閱讀愛情小說時的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，並以《PS, 我愛妳》、《等一個人咖啡》、《月老》、《第一次的親密接觸》及《在世界的中心呼喊愛情》等五本愛情小說為例，敘述填答者在閱讀時經歷的情緒療癒效用為何。

(一) 認同

經由本研究問卷所得之46本愛情小說中，共有26本可讓填答者對書中人物產生認同感。例如，填答大學生閱讀《等一個人咖啡》時，女主角思螢的想法、舉止能使其起共鳴；而在閱讀《PS, 我愛妳》時，女主角喪夫後頹廢的生活，則使填答者回憶起個人之失戀經驗。另一方面，愛情小說《月老》的男主角阿綸無法陪伴在女主角身邊、但仍希望對方記得這段戀情，使填答者對阿綸的想法產生共鳴。此外，《第一次的親密接觸》書中，男主角暗戀女主角之情節，則使有單戀經驗的讀者了解到，原來自己的感受並非特例。至於閱讀《在世界的中心呼喊愛情》時，填答者則係回想起處於戀愛關係中的自己，並對同樣遭遇失落情緒的男主角感到心有戚戚焉。

對照過往文獻可知，在閱讀的過程中，讀者若能意識到個人與角色的年齡、性別、背景、生活經驗、挫折遭遇或其他方面有相似處，即較可能對該角色產生認同感，或根據個人經驗與觀念解讀角色之感受與行動；此外，倘讀者於書中角色身上照見自己的負面情緒反應，亦可了解個人並非唯一遭遇該難題者。透過前述歷程，當事者可將個人的知覺投射至角色身上，以安全的方式面對當下之情緒困擾問題（王萬清，1997；施常花，1988；Lenkowsky, 1987; Pardeck & Pardeck, 1984; Sturm, 2003）。本研究之填答者在閱讀愛情小說時，即是將個人的性別、想法、行為及戀愛經驗等投射在書中人物身

臺灣大學圖書館期刊資料庫

上，並知悉自己的經驗乃是在愛情關係中可能發生之事，此與上述文獻所描述之情緒療癒歷程不謀而合。

(二) 淨化

在本研究中，計有29本愛情小說使填答者在閱讀時，感受到負面情緒之淨化效用。其中，閱讀《等一個人咖啡》的填答者在讀到書中角色遭遇種種困難的情節時，心情會隨之起伏，並釋放原本的孤單情緒。而在小說《PS, 我愛妳》的淨化效用方面，填答者則係隨著女主角痛失所愛而感到悲慟，又隨情節發展而漸能釋然。至於閱讀愛情小說《月老》的填答者，其乃是將男女主角之情緒投射於自己的內心，因而感受到輕鬆逗趣、甜蜜與哀傷、感動且釋懷等諸多心情轉折。此外，填答者閱讀小說《第一次的親密接觸》時，心情亦隨男女主角交往後經歷的幸福與哀傷過程而起伏，並在最後紓解難過之情。另外，有些填答者在閱讀《在世界的中心呼喊愛情》時，不僅因看到主角相戀的過程而產生幸福感受，同時也因情節的牽引而哭泣，從而釋放內心原有的負面情緒。

將本研究之填答結果對照書目療法相關文獻可發現，所謂的「淨化」效用乃指當事者在閱讀的當下，感覺自己彷彿親身體驗書中人物的情緒波動與思想歷程，故能隨著故事情節之發展，舒緩個人的負面感受，從而獲致情緒的淨化、恢復理性平和之狀態（王萬清，1997；施常花，1988；陳書梅，2008；Lenkowsky, 1987; Sturm, 2003）。此與本研究填答者描述其個人閱讀愛情小說時之心情轉折相符。

(三) 領悟

本研究之46本愛情小說中，有43本可使填答者在閱讀後獲得領悟與啟發。其中，閱讀《等一個人咖啡》的填答者，自書中看見女主角最終與男主角相知相戀的過程，從而領悟個人應把握身邊的機會，並鼓勵自己以更成熟的方式處理感情問題。而在愛情小說《PS, 我愛妳》的情緒療癒歷程方面，填答本研究問卷之大學生領悟到，愛情消逝後仍能留下有意義的事物，個人應珍惜親友之支持，勇於面對嶄新的生活。另外，閱讀小說《月老》的填答者，乃是從男主角對女主角無私奉獻的舉動中發現，在戀愛過程中應為他人著想，也該更加尊重彼此。至於閱讀《第一次的親密接觸》的填答者中，有部分大學生藉由男女主角生離死別的故事情節，體悟到勇於爭取幸福之道理。最後，閱讀小說《在世界的中心呼喊愛情》，則使填答者感悟，不必擔心過程中留下的遺憾，個人應更積極面對人生。

書目療法之文獻指陳，倘若讀者在閱讀後能反思自己所面臨的問題，並借鏡書中角色面對問題的策略與選擇，或加以考量更佳的解決之道，從而能將實際可行且符合個人需求的方法應用於現實生活中，即可達致書目療法所謂的「領悟」之效用（王萬清，1997；施常花，1988；Lenkowsky, 1987; Pardeck & Pardeck, 1984; Sturm, 2003）。

臺灣大學學術期刊資料庫

另一方面，上述文獻亦顯示，若讀者將閱讀素材中的角色之觀念與行為內化，藉以建立更成熟理性的認知與價值觀，此亦係「領悟」效用之一環。本研究之大學生填答者於閱讀具情緒療癒效用的愛情小說後，會產生認知與態度上的正向轉變，並對愛情關係有進一步的理解，此與前述書目療法文獻所指稱之領悟效用相符。

陸、研究限制與未來研究建議

本研究運用網路開放式問卷，以了解遭遇感情困擾問題的大學生對愛情小說情緒療癒效用之看法。然而由研究結果發現，部分填答者使用的文句相對而言較為隱晦，因此於資料分析時，較無法進一步深入地探究填答者心中想法，是以，未來之研究可嘗試於網路問卷之外，另輔以電話訪談；或是採用半結構式深度訪談法，俾能於有疑義時詢問研究對象，藉以釐清語意不明之處。此外，本研究係針對曾遭遇感情困擾的大學生，探討其在閱讀愛情小說之過程中，所獲致的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，而未來之研究可針對大學生常見的其他情緒困擾問題類型，探討適用於該類情緒困擾問題的小說文類，甚而延伸至詩歌、散文等其他形式之情緒療癒文學作品。

致謝

本文為99年教育部邁向頂尖大學計畫之相關研究成果，感謝教育部對本研究的經費補助，同時亦特別感謝參與網路問卷填答之大學生無私的閱讀經驗分享。

參考文獻

王波[Wang, Po]（2007）。*閱讀療法[Yue du liao fa]*。北京市Beijing：海洋China Ocean Press。

王春展[Wang, Chun-Chan]（2004）。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究A study of the emotional intelligence, depression and emotional regulation strategy of college student in Taiwan。*嘉南學報Chia-Nan Annual Bulletin，30*，443-460。

王峻翊[Wang, Jun-Yi]、劉詩瑜[Liou, Shih-Yu]、陳伯村[Chen, Bo-Cun]、楊兆章[Yang, Zhao-Chang]（1998）。傳統書與電子書閱讀者之閱讀動機、閱讀行為及市場佔有率之研究[Chuan tong shu yu dian zi shu yue du zhe zhi yue du dong ji, yue du xing wei ji shi chang zhan you lu zhi yan jiu]。*世新印刷學報[Shi Xin Yin Shua Xue Bao]，4*，47-64。

王紹瑜[Wang, Shao-Yu]、魏汶軒[Wei, Wen-Xuan]、林宗賢[Lin, Zong-Xian]（2009，5月2009, May）。隱藏在衣櫃之後：大學校園多元情感議題面面觀　專訪李淑敬諮商師[Yin cang zai yi gui zhi hou: Da xue xiao yuan duo yuan qing gan yi ti mian mian guan. Zhuan fang

臺灣大學學術期刊資料庫

Li Shu Jing zi shang shi]。*向陽花木—導師通訊[Xiang Yang Hua Mu-Dao Shi Tong Xun]，27*，7-9。

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

王嘉琪Wang, Chia-Chi（2010）。*大學生憂鬱情緒、自尊、污名化、自我揭露與求助態度之關係The relationships among depression, self-esteem, self-disclosure, stigma, and help-seeking attitudes of college students in Taiwan*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University，臺北市Taipei。

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

呂坤政[Lu, Kun-Zheng]（2007）。逝去的愛情—分手失落與悲傷[Shi qu de ai qing-Fen shou shi luo yu bei shang]。*諮商與輔導Counseling & Guidance，262*，56-60。

李佩怡[Li, Pei-Yi]（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Taiwan college students' reaction to loss and coping mechanisms: A descriptive study。*中華心理衛生學刊Formosa Journal of Mental Health，9*(1)，27-54。

李政忠 Lee, Jack Cheng-Chung（2003）。從抽樣與統計方法探討網路問卷調查的可行性：比較電話訪談與網路問卷樣本的實質差異性 Explore the viability of the internet as a survey tool: A comparative study on the practical significance of sample differences。*廣播與電視 Journal of Radio & Television Studies，21*，55-95。

李逸華[Li, Yi-Hua]（2012，3月30日2012, March 30）。大學生感情悲苦排行 劈腿居榜首[Da xue sheng gan qing bei ku pai hang pi tui ju bang shou]。*中時健康 Health, Chinatimes*。檢自Retrieved from http://health.chinatimes.com/

李慶文[Li, Qing-Wen]（2005）。大學生心理障礙與「讀書療法」[Da xue sheng xin li zhang ai yu "Du shu liao fa"]。*山東電力高等專科學校學報Journal of Shandong College of Electric Power，8*(1)，11-13。

卓紋君Cho, Wen-Chun、林芸欣Lin, Yun-Hsin（2003）。單戀者單戀歷程的分析研究A research on the unrequited love。*中華輔導學報Chinese Annual Report of Guidance and Counseling，13*，45-88。

臺灣大學學術期刊資料庫

林安Lin, An（2005）。大學生心理健康教育的有益形式—圖書治療The beneficial form of undergraduate psychological health education-Bibliotherapy。*高校圖書館工作Library Work in Colleges and Universities，25*(107)，89-90。

林宜旻Lin, I-Min、陳皎眉Chen, Jeaw-Mei（1995）。愛情類型、嫉妒與關係滿意度之相關研究Love style, jealousy and relation satisfaction。*教育與心理研究 Journal of Education and Psychology，18*，287-311。

邱育姿Chiu, Yu-Tz（2008）。*大學生異性友誼和愛情之探討The research about cross-sex friendship and romantic love of college students*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所Graduate Institute of Guidance and Counseling, National Kaohsiung Normal University，高雄市Kaohsiung。

邵道生[Shao, Dao-Sheng]（2003，9月2日2003, September 2）。*生存智慧42：愚蠢的、不被人理解的愛：單戀[Sheng cun zhi hui 42: Yu chun de, bu bei ren li jie de ai: Dan lian]*【新聞群組Newsgroup】。檢自Retrieved from http://www.people.com.cn/BIG5/wenhua/27296/2066724.html#

施常花Shih, Eunice Charng-Hua（1988）。*臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究[Taiwan di qu er tong wen xue zuo pin dui du shu zhi liao shi qie xing de yan jiu]*。臺南市Tainan：復文Fu Wen Books。

柯品文Ke, Pin-Wen（2013）。網路文學的題材塑造與媒體影響Internet literary themes and media influence。*高應科大人文社會科學學報K.U.A.S. Journal of Humanities and Social Sciences，10*(1)，25-49。

柯景騰Ko, Ching-Teng（2005）。*網路虛擬自我的集體建構----台灣BBS網路小說社群與其迷文化The collective constitution of on-line virtual identification-The Taiwan BBS on-line novel community and its fan culture*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。東海大學社會學研究所Department of Sociology, Tunghai University，臺中市Taichung。

韋麗文[Wei, Li-Wen]（2007，1月31日2007, January 31）。大學圖書館借閱率言情小說對打金庸[Da xue tu shu guan jie yue lu yan qing xiao shuo dui da Jin Yong]。*聯合晚報United Evening News*，10。

修慧蘭Hsiu, Hui-Lan、孫頌賢Sun, Son-Hein（2003）。大學生愛情關係分手歷程之研究[Da xue sheng ai qing guan xi fen shou li cheng zhi yan jiu]。*中華心理衛生學刊Formosa Journal of Mental Health，15*(4)，71-92。

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

宮梅玲[Gong, Mei-Ling]、叢中[Cong, Zhong]、王日江[Wang, Ri-Jiang]、高志芳[Gao, Zhi-Fang]、王連雲[Wang, Lian-Yun]、趙苗青[Zhao, Miao-Qing]（1999）。醫學生心理困擾解決方式的調查[Yi xue sheng xin li kun rao jie jue fang shi de diao cha]。*湖南醫科大學學報（社會科學版）Journal of Social Science of Hunan Medical University，1999*(3)，53-55。

宮梅玲[Gong, Mei-Ling]、叢中[Cong, Zhong]、王連雲[Wang, Lian-Yun]（2002）。有助於解決大學生心理問題的書刊類別調查[You zhu yu jie jue da xue sheng xin li wen ti de shu kan lei bie diao cha]。*中國學校衛生 Chinese Journal of School Health，23*(5)，470-471。

袁志豪[Yuan, Zhi-Hao]（2013年，2月22日 2013, February 22）。情傷割腕 傳血手掌救一命[Qing shang ge wan chuan xie shou zhang jiu yi ming]。*聯合報United Daily News*，A18。

財團法人董氏基金會John Tung Foundation（2005）。*2005年-大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查[2005 nian - Da xue sheng zhu guan sheng huo ya li yu you yu qing xiang zhi xiang guan xing diao cha]*。檢自Retrieved from http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66

高宛瑜[Gao, Wan-Yu]（2012年，6月19日 2012, June 19）。不想分 女大生跳車男友：ㄘㄟˋ定了[Bu xiang fen nu da sheng tiao che nan you: Cei ding le]。*聯合報United Daily News*，B1。

高培德[Gao, Pei-De]（2014，6月7日2014, June 7）。和女友分手 男大生失聯[He nu you fen shou nan da sheng shi lian]。*聯合報United Daily News*，B1。

張玉琦[Zhang, Yu-Qi]（2007，2月2007, February）。捧紅無名小站、養出Pixnet的BBS：PTT技術老掉牙 75萬網友還是最愛它[Peng hung wu ming xiao zhan, yang chu Pixnet de BBS: PTT ji shu lao diao ya 75 wan wang you hai shi zui ai ta]。*數位時代Business Next，147*，82-85。

張益綸Chang, Yi-Luen（2013）。*大學生愛情態度對愛情關係適應之預測研究－以生氣表達方式為中介變項The prediction of college student's attitude toward love to adjustment of intimate relationship– Angry expression as mediator*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。東吳大學心理學研究所Department of Psychology, Soochow University，臺北市Taipei。

張舒涵[Zhang, Shu-Han]（2011，12月26日 2011, December 26）。實體商家聯名鄉民力量進化[Shi ti shang jia lian ming xiang min li liang jin hua]。*台灣立報 Lihpao Daily*。檢自Retrieved from http://www.lihpao.com/

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

張雅雯[Zhang, Ya-Wen]（2012，3月16日 2012, March 16）。*愛情EQ量表 1成大學生有恐怖情人傾向[Ai qing EQ liang biao 1 cheng da xue sheng you kong bu qing ren qing xiang]*【新聞群組Newsgroup】。檢自Retrieved from http://www.top1health.com/Article/3466

教育部統計處Department of Statistics, Minister of Education（2005）。*大學生學習及生活意向調查報告[Da xue sheng xue xi ji sheng huo yi xiang diao cha bao gao]*。檢自Retrived from https://stats.moe.gov.tw/files/ebook/others/大學生學習及生活意向調查報告.pdf

陳之虎Chan, Tiger C. F.（2001）。香港青少年的感情關係Romantic relationships of Hong Kong youngsters。*青年研究學報Journal of Youth Studies，4*(2)，158-167。

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

陳怡靜[Chen, Yi-Jing]（2012年，3月30日 2012, March 30）。愛情EQ調查／大學生談戀愛 最恨劈腿[Ai qing EQ diao cha/ Da xue sheng tan lian ai zui hen pi tui]。*自由時報Liberty Times Net*。檢自Retrieved from http://www.ltn.com.tw/

陳怡靜[Chen, Yi-Jing]（無年代n.d.）。*大學必修學分？～愛情鹹酸甜[Da xue bi xiu xue fen?~Ai qing xian suan tian]*。檢自Retrieved from http://www.stu.ntou.edu.tw/sq/Page_Show.asp?Page_ID=6285

陳冠華Chen, Kuan-Hua（2002）。網路使用者小說閱讀行為之研究Research on internet user's behavior of reading fiction。*教育資料與圖書館學Journal of Educational Media & Library Sciences，40*(2)，243-269。

陳書梅Sheih, Chen Su-May（2008）。圖書館與書目療法服務Bibliotherapeutics service and the library。*大學圖書館University Library Journal，12*(2)，15-41。doi: 10.6146/univj.2008.12-2.02

陳書梅Sheih, Chen Su-May、洪新柔Hung, Hsin-Jou（2012）。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究A study of the undergraduates' demand for emotional healing reading materials。*大學圖書館University Library Journal，16*(1)，12-35。doi: 10.6146/univj.2012.16-1.02

陳書梅Sheih, Chen Su-May、洪新柔Hung, Hsin-Jou（2013）。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析—以大學生為例An analysis on reading materials' emotional healing efficacy for undergraduates。*圖書館學與資訊科學Journal of Library and Information Science，39*(2)，44-65。doi: 10.6245/JLIS.2013.392/618

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

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

陶國富[Tao, Guo-Fu]、王祥興[Wang, Xiang-Xing]（主編Eds.）（2002）。*大學生戀愛心理[Da xue sheng lian ai xin li]*。上海Shanghai：華東理工大學出版社East China University of Science and Technology Press。

曾文志Tseng, Wen-Chih（2007）。大學生問題衡鑑量表發展之研究A study on the development of the college student problems assessment inventory。*中華輔導學報Chinese Annual Report of Guidance and Counseling，21*，201-230。

曾琪方Tseng, Chi-Feng（2011）。*親愛的，你怎麼不在我身邊：跨國遠距離情侶的關係維繫"My love, how much I wish you are right by my side" The maintenance of intercontinental long-distance dating couple relationship*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。國立臺北教育大學心理與諮商學系Department of Psychology and Counseling, National Taipei University of Education，臺北市Taipei。

黃登月Huang, Teng-Yueh（2003）。*青少年約會衝突因應策略質的分析與量表發展Qualitative analysis of adolescent dating conflict and development of the coping strategy of dating conflict inventory*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。國立中正大學心理學研究所Department of Psychology, National Chung Cheng University，嘉義縣Chiayi。

愛情小說Romance Novel（2014）。*維基百科Wikipedia*。檢自Retrieved from http://zh.wikipedia.org/wiki/愛情小說

楊若慈Yang, Jo-Tzu（2012）。*性別權力與情慾展演：台灣本土言情小說研究（1990~2011）Gender power and sexuality performance: A study on Taiwan romance fiction (1990~2011)*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。國立中興大學臺灣文學與跨國文化研究所Graduate Institute of Taiwan Literature and Translation Cultural Studies, National Chung Hsing University，臺中市Taichung。

葉乃靜Yeh, Nei-Ching（1998）。從閱讀談通俗讀物之蒐藏Reading behavior and the acquisition of popular stories in the library。*大學圖書館University Library Journal，2*(2)，120-134。

葉瑋妮Yeh, Wei-Ni（2011）。*電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究A study on emotional healing efficacy of movies for undergraduates students suffering*

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

breakups in Taiwan（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。國立臺灣大學圖書資訊學系Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University，臺北市Taipei。

劉平[Liu, Ping]、汪海燕[Wang, Hai-Yan]、陳艷秋[Chen, Yen-Qiu]（編著Eds.）（1997）。*愛情心理學[Ai qing xin li xue]*。北京市Beijing：華齡出版社Hualing Press。

劉惠琴Liu, Whei-Ching（1995）。*大學生「分手」行為研究：結構因素與歷程因素The breaking-up process in dating relationships*。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告NSC Project Reports（NSC 84-2413-H-031-004），未出版Unpublished。

蔡珮Tsai, Pei（1996）。E-MAIL—調查研究的新工具Email: New method of data collection。*新聞學研究Mass Communication Research，53*，251-260。

蔡淑慧[Tsai, Shu-Hui]（2006）。*老師，我好煩！——談大學生的壓力[Lao shi, wo hao fan!-Tan da xue sheng de ya li]*。檢自Retrieved from http://www.hfu.edu.tw/~pc/enews951225/new_page_1.htm

鄭照順Cheng, Chao-Shun（2011）。大學生戀愛心理與分手諮商之研究—以一所科技大學為例The psychology of falling-in-love and separation counseling。*高苑學報Journal of Kao Yuan University，17*(2)，135-147。

謝彩瑤Hsieh, Tsai-Yao（2001）。*臺東師院學生課外閱讀行為調查研究A survey of extracurricular reading on National Taitung Teachers College students*（未出版之碩士論文Unpublished master's thesis）。臺東師範學院教育研究所Graduate School of Education, National Taitung Teachers College，臺東市Taitung。

蹦[Beng]（2011）。*純愛和恐懼[Chun ai he kong ju]*【部落格文字資料Web blog message】。檢自Retrieved from http://www.anobii.com/01d69dd12da1718fe3/books

羅子琦Lo, Tzu-Chi、賴念華La, Nien-Hwa（2010）。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究The mental process of suffering experience from breaking-ups of college students。*家庭教育與諮商學刊Journal of Family Education and Counseling，9*，1-32。

羅智華[Luo, Zhi-Hua]（2005）。憂鬱，蔓延大學城？[You yu, man yan da xue cheng?]*大家健康Health for All，232*，16-21。

Allen, T. (2004). Mystery and the romance reader. *Collection Management, 29*(3-4), 161-178. doi: 10.1300/J105v29n03_12

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School Libraries Worldwide, 6*(2), 102-110.

Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(3), 377-394. doi: 10.1037/0022-3514.64.3.377

Bodart, J. R. (2006). Books that help, books that heal: Dealing with controversy in YA literature. *Young Adult Library Services, 5*(1), 31-34.

Brewster, L. (2008). Medicine for the soul. *Public Library Journal, 23*(2), 5-11.

Canfield, D. (1990). Talking books as bibliotherapy for the elderly, disabled person. *Illinois Libraries, 72*(4), 328-330.

Cawelti, J. G. (1976). *Adventure, mystery, and romance: Formula stories as art and popular culture*. Chicago, IL: The University of Chicago.

Chelton, M. K. (1991). Unrestricted body parts and predictable bliss: The audience appeal of formula romances. *Library Journal, 116*(12), 44-49.

Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic, 42*(2), 91-100. doi: 10.1177/10534512060420020801

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

Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.

Fine, M. A., & Sacher, J. A. (1997). Predictors of distress following relationship termination among dating couples. *Journal of Social and Clinical Psychology, 16*(4), 381- 388. doi: 10.1521/jscp.1997.16.4.381

Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy: The interactive process*. Boulder, CO: Westview.

Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy, the interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star.

Jones, E. H. (2001). *Bibliotherapy for bereaved children: Healing reading*. London, England: Jessica Kingsley.

Kaczmarek, P., Backlund, B., & Biemer, P. (1990). The dynamics of ending a romantic relationship: An empirical assessment of grief. *Journal of College Student Development, 31*(4), 319-324.

Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *The*

臺灣大學圖書館 臺灣大學學術期刊資料庫

Journal of Special Education, 21(2), 123-132. doi: 10.1177/002246698702100211

Maatta, S. L. (2010). *A Few good books: Using contemporary readers' advisory strategies to connect readers to books*. New York, NY: Neal-Schuman.

Morawski, C. M. (1997). A role for bibliotherapy in teacher education. *Reading Horizons, 37*(3), 243-259

Neylon, V. L. (2003, March). *Reading and writing the romance novel: An analysis of romance fiction and its place in the community classroom*. Paper presented at the Annual Meeting of the Conference on College Composition and Communication, New York, NY.

Okwilagwe, O. A. (2011). Bibliotherapeutic influence on Nigerian female university students: Self-report on sexual attitudes and behaviors. *US-China Education Review A, 1*(1), 131-139.

Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). Young people with problems: A guide to bibliotherapy. Westport, CT: Greenwood.

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

Radway, J. A. (1984). *Reading the romance: Women, patriarchy, and popular literature*. Chapel Hill, NC: University of North Carolina.

Ramsdell, K. (1999). *Romance fiction: A guide to the genre*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Ricker-Wilson, C. (1999). Busting textual bodices: Gender, reading, and the popular romance. *The English Journal, 88*(3), 57-64. doi: 10.2307/821580

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

Rubin, R. J. (1981). The bibliographic structure of bibliotherapy and the role of the journal in the field's development. *The Serials Librarian, 5*(1), 93-102. doi: 10.1300/J123v05n01_12

Russell, D. H., & Shrodes, C. (1950). Contributions of research in bibliotherapy to the language-arts program. *The School Review, 58*(6), 335-342. doi: 10.1086/441719

Smith, A. G. (1991). Whatever happened to library education for bibliotherapy: A state of the art. *Advances in Library Administration and Organization, 9*, 29-56.

Sproull, L. S. (1986). Using electronic mail for data collection in organizational research. *The Academy of Management Journal, 29*(1), 159-169. doi: 10.2307/255867

Stanley, J. D. (1999). *Reading to heal: How to use bibliotherapy to improve your life*. Boston, MA: Element.

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

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

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

Sullivan, A. K. & Strang, H. R. (2002). Bibliotherapy in the classroom: Using literature to promote the development of emotional intelligence. *Childhood Education, 79*(2), 74-80. doi: 10.1080/00094056.2003.10522773

Wilson, T. A. (2008). *The experience of closure described by women after the loss of a romantic relationship* (Unpublished doctoral dissertation). Walden University, Minneapolis, Minnesota.

（投稿日期：2014年8月25日　接受日期：2014年9月30日）

臺灣大學學術期刊資料庫

Journal of Library and Information Studies 12:2 (December 2014) p.39-79
doi:10.6182/jlis.2014.12(2).039

The Emotional Healing Efficacy of Romance Fiction for Undergraduates with Love-related Emotional Disturbance Problems: An Exploratory Research

Chen Su-may Sheih[1]

Extended Abstract

1. Introduction

According to many student counseling centers in Taiwan, love-related emotional disturbance is the major reason for which undergraduate students turn to mental health advisors for help (Tsai, 2006; Wang, Wei, & Lin, 2009). The frequently reported problems include one-sided love, ambiguous relationship, conflict, breakup, etc. (Chen, n.d.; Cho & Lin, 2003; Huang, 2003; Tseng, 2011; Yeh, 2011). These problems result in negative emotions such as suffering, depression, and sadness. Some students may seek relief through reading romance fictions when facing such situations (Sheih & Chang Chien, 2013).

The use of reading for the purpose of emotional healing is at the core of the developmental bibliotherapy. The mechanism of the healing process includes three stages. In the first stage of *identification*, the readers feel personally connected to specific story characters and begin to sympathize with the fictional personage (Brewster, 2008; Lenkowsky, 1987; Morawski, 1997). In the second stage of *catharsis*, the readers fully immerse themselves in the story and go on the emotional journey

[1] Department of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei, Taiwan
E-mail: synn@ntu.edu.tw

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. (2014). The emotional healing efficacy of romance fiction for undergraduates with love-related emotional disturbance problems: An exploratory research. *Journal of Library and Information Studies, 12*(2), 39-79. doi:10.6182/jlis.2014.12(2).039 [Text in Chinese].

To cite this article in Chicago format: Chen Su-may Sheih. "The emotional healing efficacy of romance fiction for undergraduates with love-related emotional disturbance problems: An exploratory research." *Journal of Library and Information Studies* 12 no. 2 (2014): 39-79. doi:10.6182/jlis.2014.12(2).039 [Text in Chinese].

臺灣大學學術期刊資料庫

with the story characters, through which their own negative feelings are released (Doll & Doll, 1997; Sullivan & Strang, 2002). In the third stage of *insight*, the readers arrive at a refreshed and calming state in which they regain rationality, positive attitudes, and possibly new solutions to their real-life problems (Canfield, 1990; Sturm, 2003).

Romance fictions are a good source of emotional healing for those who are suffering from intimate relationship problems. Romance fictions often contain plots of conflicts and barriers that echo readers' real life problems. The readers may reflect on the fictional stories and derive solutions to their real problems (Neylon, 2003). This study sought to identify the types of love-related emotional disturbance problems of undergraduates and to examine the emotional healing efficacy of the sample romance fictions that had been selected for this study. The results may shed lights on the adoption of bibliotherapy in university counseling services and may benefit the collection development of university libraries. Two specific research questions raised in this study are:

1. What love-related emotional disturbance problems may bother undergraduate students?
2. What is the emotional healing efficacy of romance fictions for undergraduate students?

2. Methodology

This study, firstly, used Web content analysis to identify a list of 47 romance fictions in Chinese (including original and translated works) that are considered to have emotional healing efficacy. The selection of the fictions was based on various bibliographies, top sales in online bookstores, reading-related social media, and the bulletin board system (BBS). Online reviews and reader comments of the candidate works were collected and coded to determine what emotional healing efficacy had manifested in each specific title.

Secondly, an online survey was distributed to voluntary undergraduate participants to understand their love-related problems, the titles they had read in a problem context, and the reading experiences with those specific titles. The 47 romance fictions previously identified were listed in the questionnaire for the participants to check given that they had read them for emotional healing purposes in a love-related problem situation; they were also allowed to supply titles that were not included in the list. Participants were asked to describe and explain what the effects were from the reading of the titles they had checked/supplied in the questionnaire.

Participants were recruited via PTT BBS, the largest bulletin system in Taiwan that is highly popular among university students. A

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

total of 105 valid returns were used for the analysis, including 29 from male students and 76 from female students. Participants aged between 18 and 24 (but mostly between 19 and 22) and were distributed evenly among the four years of the university.

3. Findings

3.1 Love-related problem types

Based on the coding of the survey results, the participants have been bothered by six different problems that induced by intimate relationship.

1. **One-sided love**: one may constantly guess and surmise in vain due to the uncertainty of the situation or may suffer from avoidance.
2. **Ambiguous relationship**: one may constantly suffer from worries due to the unacknowledged relationship status.
3. **Lack of intimacy**: one may suffer from the feelings of emptiness, loneliness, and uneasiness due to the lack of a romantic relationship or due to the lack of close contact and intimacy in a long-distance relationship.
4. **Rivalry**: one may suffer from worries and torment when he/she is aware of a competitor that might threaten the relationship.
5. **Conflict**: one may suffer from dissatisfaction, fatigue, and negativity when conflicts arise in a relationship.
6. **Breakup**: one may suffer from the incapability to accept the breakup or possibly self-blaming for the breakup.

3.2 The emotional healing efficacy of romance fictions

The participants together checked 14 of the 47 titles included in the online survey. They supplied 32 other titles that were not included in the questionnaire, which resulted in 46 titles in the analysis. As to the emotional healing efficacy of the titles, the participants' comments showed that 26 titles were assistive in generating identification, 29 in catharsis, 43 in insight, and 18 were capable of inducing all three stages. Table 1 shows the 18 titles and the problems they addressed as experienced by the participants.

4. Conclusion

The analysis found that participants' experiences were usually consistent with the evolving stages of identification, catharsis, and insight. First, participants' gender, behavior, mindset, and love experiences were associated with their identification with the story characters. Second, reading allowed the participants to live precariously through the story characters, through which their previous negative emotions caused by their real life problems were mitigated and released. Third, participants reported positive changes in

臺灣大學學術期刊資料庫

Table 1. The Romance Fictions with Full Emotional Healing Efficacy

Title	Author	No. of Respondents	Associated Problems
PS, I Love You (PS, 我愛妳)	Cecelia Ahern (西西莉雅・艾亨)	14	Breakup, one-sided love
Café. Waiting. Love. (等一個人咖啡)	Giddens (九把刀)	14	One-sided love
The God of Love (月老)	Giddens (九把刀)	13	Breakup
The First Intimate Contact (第一次的親密接觸)	jht (蔡智恆)	6	One-sided love
* Socrates in Love (在世界的中心呼喊愛情)	Kyoichi Katayama (片山恭一)	4	One-sided love
* You Are the Apple of My Eye (那些年，我們一起追的女孩)	Giddens (九把刀)	3	Ambiguous relationship
* The Undomestic Goddess(家事女神)	Sophie Kinsella (蘇菲・金索拉)	3	Conflict
Call Me by Your Name (以你的名字呼喚我)	Andre Aciman (安德列・艾席)	2	One-sided love
Calmi Cuori Appassionati -Rosso (冷靜與熱情之間 (紅))	Kaori Ekuni (江國香織)	2	Breakup, one-sided love
* The Time Traveler's Wife (時空旅人之妻)	Audrey Niffenegger (奧黛麗・尼芬格)	2	Breakup, lack of intimacy
Love is Full Count (愛情，兩好三壞)	Giddens (九把刀)	2	Breakup
* Shih Nian De Ni (十年的你)	Hiyawu (藤井樹)	1	Conflict
* A Choo (打噴嚏)	Giddens (九把刀)	1	One-sided love
* The End of Drifting (流浪的終點)	Hiyawu (藤井樹)	1	Conflict
* South of the Border, West of the Sun (國境之南・太陽之西)	Haruki Murakami (村上春樹)	1	Breakup
L'Occupation (嫉妒所未知的空白)	Annie Ernaux (安妮・艾諾)	1	Love rival
Stone Butch Blues (藍調石牆T)	Leslie Feinberg (費雷思)	1	Lack of intimacy
* Ting Ni・Ting Wo・Shuo Zai Jian (聽你・聽我・說再見)	AAKKII (飛翔)	1	One-sided love

* Titles supplied by survey respondents.

臺灣大學學術期刊資料庫

attitudes and understanding of the intimate relationship. Future studies may continue to explore the emotional healing efficacy of poetry, essays, and other literary genres in order to enrich the text repertoire for bibliotherapy.

References

Allen, T. (2004). Mystery and the romance reader. *Collection Management, 29*(3-4), 161-178. doi: 10.1300/J105v29n03_12

Baruchson-Arbib, S. (2000). Bibliotherapy in school libraries: An Israeli experiment. *School Libraries Worldwide, 6*(2), 102-110.

Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(3), 377-394. doi: 10.1037/0022-3514.64.3.377

[Beng]. (2011). *[Chun ai he kong ju]* [Web blog message]. Retrieved from http://www.anobii.com/01d69dd12da1718fe3/books

Bodart, J. R. (2006). Books that help, books that heal: Dealing with controversy in YA literature. *Young Adult Library Services, 5*(1), 31-34.

Brewster, L. (2008). Medicine for the soul. *Public Library Journal, 23*(2), 5-11.

Canfield, D. (1990). Talking books as bibliotherapy for the elderly, disabled person. *Illinois Libraries, 72*(4), 328-330.

Cawelti, J. G. (1976). *Adventure, mystery, and romance: Formula stories as art and popular culture*. Chicago, IL: The University of Chicago.

Chan, T. C. F. (2001). Romantic relationships of Hong Kong youngsters. *Journal of Youth Studies, 4*(2), 158-167.

Chang, Y.-L. (2013). *The prediction of college student's attitude toward love to adjustment of intimate relationship– Angry expression as mediator* (Unpublished master's thesis). Department of Psychology, Soochow University, Taipei.

Chelton, M. K. (1991). Unrestricted body parts and predictable bliss: The audience appeal of formula romances. *Library Journal, 116*(12), 44-49.

Chen, K.-H. (2002). Research on internet user's behavior of reading fiction. *Journal of Educational Media & Library Sciences, 40*(2), 243-269.

Chen, Yu-Jean (2001). [Da xue sheng ai qing guan xi fen shou de yan jiu]. *Journal of General Education, 3*, 29-42.

[Chen, Yi-Jing] (2012, March 30). [Ai qing EQ diao cha/ Da xue sheng tan lian ai zui hen pi tui]. *Liberty Times Net*. Retrieved from http://www.ltn.com.tw/

[Chen, Yi-Jing] (n.d.). *[Da xue bi xiu xue fen?~Ai qing xian suan tian]*. Retrieved

臺灣大學學術期刊資料庫

from http://www.stu.ntou.edu.tw/sq/Page_Show.asp?Page_ID=6285

Cheng, C.-S. (2011). The psychology of falling-in-love and separation counseling. *Journal of Kao Yuan University, 17*(2), 135-147.

Chiu, Y.-T. (2008). *The research about cross-sex friendship and romantic love of college students* (Unpublished master's thesis). Graduate Institute of Guidance and Counseling, National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung.

Cho, W.-C., & Lin, Y.-H. (2003). A research on the unrequited love. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling, 13*, 45-88.

Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic, 42*(2), 91-100. doi: 10.1177/10534512060420020801

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

Department of Statistics, Minister of Education. (2005). *[Da xue sheng xue xi ji sheng huo yi xiang diao cha bao gao]*. Retrieved from https://stats.moe.gov.tw/files/ebook/others/大學生學習及生活意向調查報告.pdf

Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.

Fine, M. A., & Sacher, J. A. (1997). Predictors of distress following relationship termination among dating couples. *Journal of Social and Clinical Psychology, 16*(4), 381-388. doi: 10.1521/jscp.1997.16.4.381

[Gao, P.-D.] (2014, June 7). [He nu you fen shou nan da sheng shi lian]. *United Daily News*, B1.

[Gao, W.-Y.] (2012, June 19). [Bu xiang fen nu da sheng tiao che nan you: Cei ding le]. *United Daily News*, B1.

[Gong, M.-L.], [Cong, Z.], & [Wang, L.-Y.] (2002). [You zhu yu jie jue da xue sheng xin li wen ti de shu kan lei bie diao cha]. *Chinese Journal of School Health, 23*(5), 470-471.

[Gong, M.-L.], [Cong, Z.], [Wang, R.-J.], [Gao, Z.-F.], [Wang, L.-Y.], & [Zhao, M.-Q.] (1999). [Yi xue sheng xin li kun rao jie jue fang shi de diao cha]. *Journal of Social Science of Hunan Medical University, 1999*(3), 53-55.

Hsieh, T.-Y. (2001). *A survey of extracurricular reading on National Taitung Teachers College students* (Unpublished master's thesis). Graduate School of Education, National Taitung

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

Teachers College, Taitung.

Hsiu, H.-L., & Sun, S.-H. (2003). [Da xue sheng ai qing guan xi fen shou li cheng zhi yan jiu]. *Formosa Journal of Mental Health, 15*(4), 71-92.

Huang, T.-Y. (2003). *Qualitative analysis of adolescent dating conflict and development of the coping strategy of dating conflict inventory* (Unpublished master's thesis). Department of Psychology, National Chung Cheng University, Chiayi.

Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy: The interactive process*. Boulder, CO: Westview.

Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy, the interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star.

John Tung Foundation. (2005). *[2005 nian - Da xue sheng zhu guan sheng huo ya li yu you yu qing xiang zhi xiang guan xing diao cha]*. Retrieved from http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=66

Jones, E. H. (2001). *Bibliotherapy for bereaved children: Healing reading*. London, England: Jessica Kingsley.

Kaczmarek, P., Backlund, B., & Biemer, P. (1990). The dynamics of ending a romantic relationship: An empirical assessment of grief. *Journal of College Student Development, 31*(4), 319-324.

Ke, P.-W. (2013). Internet literary themes and media influence. *K.U.A.S. Journal of Humanities and Social Sciences, 10*(1), 25-49.

Ko, C.-T. (2005). *The collective constitution of on-line virtual identification-The Taiwan BBS on-line novel community and its fan culture* (Unpublished master's thesis). Department of Sociology, Tunghai University, Taichung.

Lee, J. C.-C. (2003). Explore the viability of the internet as a survey tool: A comparative study on the practical significance of sample differences. *Journal of Radio & Television Studies, 21*, 55-95.

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

[Li, P.-Y.] (1996). Taiwan college students' reaction to loss and coping mechanisms: A descriptive study. *Formosa Journal of Mental Health, 9*(1), 27-54.

[Li, Q.-W.] (2005). [Da xue sheng xin li zhang ai yu "Du shu liao fa"]. *Journal of Shandong College of Electric Power, 8*(1), 11-13.

[Li, Y.-H.] (2012, March 30). [Da xue sheng gan qing bei ku pai hang pi tui ju bang shou]. *Health, Chinatimes*. Retrieved from http://health.chinatimes.com/

臺灣大學學術期刊資料庫

Lin, A. (2005). The beneficial form of undergraduate psychological health education-Bibliotherapy. *Library Work in Colleges and Universities, 25*(107), 89-90.

Lin, I.-M., & Chen, J.-M. (1995). Love style, jealousy and relation satisfication. *Journal of Education and Psychology, 18*, 287-311.

[Liu, P.], [Wang, H.-Y.], & [Chen, Y.-Q.] (Eds.). (1997). *[Ai qing xin li xue]*. Beijing: Hualing Press.

Liu, W.-C. (1995). *The breaking-up process in dating relationships*. NSC Project Reports (NSC 84-2413-H-031-004), Unpublished.

Lo, T.-C., & La, N.-H. (2010). The mental process of suffering experience from breaking-ups of college students. *Journal of Family Education and Counseling, 9*, 1-32.

[Lu, K.-Z.] (2007). [Shi qu de ai qing - Fen shou shi luo yu bei shang]. *Counseling & Guidance, 262*, 56-60.

[Luo, Z.-H.] (2005). [You yu, man yan da xue cheng?] *Health for All, 232*, 16-21.

Maatta, S. L. (2010). *A few good books: Using contemporary readers' advisory strategies to connect readers to books*. New York, NY: Neal-Schuman.

Morawski, C. M. (1997). A role for bibliotherapy in teacher education. *Reading Horizons, 37*(3), 243-259.

Neylon, V. L. (2003, March). *Reading and writing the romance novel: An analysis of romance fiction and its place in the community classroom*. Paper presented at the Annual Meeting of the Conference on College Composition and Communication, New York, NY.

Okwilagwe, O. A. (2011). Bibliotherapeutic influence on Nigerian female university students: Self-report on sexual attitudes and behaviors. *US-China Education Review A, 1*(1), 131-139.

Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984). *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*. Westport, CT: Greenwood.

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

Radway, J. A. (1984). *Reading the romance: Women, patriarchy, and popular literature*. Chapel Hill, NC: University of North Carolina.

Ramsdell, K. (1999). *Romance fiction: A guide to the genre*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Ricker-Wilson, C. (1999). Busting textual bodices: Gender, reading, and the popular romance. *The English Journal, 88*(3), 57-64. doi: 10.2307/821580

臺灣大學學術期刊資料庫

Romance Novel. (2014). *Wikipedia*. Retrieved from http://zh.wikipedia.org/wiki/愛情小說

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

Rubin, R. J. (1981). The bibliographic structure of bibliotherapy and the role of the journal in the field's development. *The Serials Librarian, 5*(1), 93-102. doi: 10.1300/J123v05n01_12

Russell, D. H., & Shrodes, C. (1950). Contributions of research in bibliotherapy to the language-arts program. *The School Review, 58*(6), 335-342. doi: 10.1086/441719

[Shao, D.-S.] (2003, September 2). *[Sheng cun zhi hui 42: Yu chun de, bu bei ren li jie de ai: Dan lian]* [Newsgroup]。Retrieved from http://www.people.com.cn/BIG5/wenhua/27296/2066724.html#

Sheih, C. S.-M. (2008). Bibliotherapeutics service and the library. *University Library Journal,12*(2), 15-41. doi: 10.6146/univj.2008.12-2.02

Sheih, C. S.-M., & Chang Chien, P.-F. (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

Sheih, C. S.-M., & Hung, H.-J. (2012). A study of the undergraduates' demand for emotional healing reading materials. *University Library Journal, 16*(1), 12-35. doi: 10.6146/univj.2012.16-1.02

Sheih, C. S.-M., & Hung, H.-J. (2013). An analysis on reading materials' emotional healing efficacy for undergraduates. *Journal of Library and Information Science, 39*(2), 44-65. doi: 10.6245/JLIS.2013.392/618

Shih, E. C.-H. (1988). *[Taiwan di qu er tong wen xue zuo pin dui du shu zhi liao shi qie xing de yan jiu]*. Tainan: Fu Wen Books.

Smith, A. G. (1991). Whatever happened to library education for bibliotherapy: A state of the art. *Advances in Library Administration and Organization, 9*, 29-56.

Sproull, L. S. (1986). Using electronic mail for data collection in organizational research. *The Academy of Management Journal, 29*(1), 159-169. doi: 10.2307/255867

Stanley, J. D. (1999). *Reading to heal: How to use bibliotherapy to improve your life*. Boston, MA: Element.

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

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

Sullivan, A. K., & Strang, H. R. (2002). Bibliotherapy in the classroom: Using

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

literature to promote the development of emotional intelligence. *Childhood Education, 79*(2), 74-80. doi: 10.1080/00094056.2003.10522773

[Tao, G.-F.], & [Wang, X.-X.] (Eds.). (2002). *[Da xue sheng lian ai xin li]*. Shanghai: East China University of Science and Technology Press.

Tsai, P. (1996). Email: New method of data collection. *Mass Communication Research, 53*, 251-260.

[Tsai, S.-H.] (2006). *[Lao shi, wo hao fan!-Tan da xue sheng de ya li]*. Retrieved from http://www.hfu.edu.tw/~pc/enews951225/new_page_1.htm

Tseng, C.-F. (2011). *"My love, how much I wish you are right by my side" The maintenance of intercontinental long-distance dating couple relationship* (Unpublished master's thesis). Department of Psychology and Counseling, National Taipei University of Education, Taipei.

Tseng, W.-C. (2007). A study on the development of the college student problems assessment inventory. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling, 21*, 201-230.

Wang, Chun-Chan (2004). A study of the emotional intelligence, depression and emotional regulation strategy of college student in Taiwan. *Chia-Nan Annual Bulletin, 30*, 443-460.

Wang, Chia-Chi (2010). *The relationships among depression, self-esteem, self-disclosure, stigma, and help-seeking attitudes of college students in Taiwan* (Unpublished master's thesis). Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University, Taipei.

Wang, C.-F., & Wang, Y.-M. (2007). Research of the assessment of cognition and adaption to dissolution. *Formosa Journal of Mental Health, 20*(3), 205-233.

[Wang, J.-Y.], [Liou, S.-Y.], [Chen, B.-C.], & [Yang, Z.-C.] (1998). [Chuan tong shu yu dian zi shu yue du zhe zhi yue du dong ji, yue du xing wei ji shi chang zhan you lu zhi yan jiu]. *[Shi Xin Yin Shua Xue Bao], 4*, 47-64.

[Wang, P.] (2007). *[Yue du liao fa]*. Beijing: China Ocean Press.

[Wang, S.-Y.], [Wei, W.-X.], & [Lin, Z.-X.] (2009, May). [Yin cang zai yi gui zhi hou: Da xue xiao yuan duo yuan qing gan yi ti mian mian guan. Zhuan fang Li Shu Jing zi shang shi]. *[Xiang Yang Hua Mu-Dao Shi Tong Xun], 27*, 7-9.

[Wang, W.-Q.] (1997). *[Du shu zhi liao]*. Taipei: Psychological Publishing.

[Wei, L.-W.] (2007, January 31). [Da xue tu shu guan jie yue lu yan qing xiao shuo dui da Jin Yong]. *United Evening News*, 10.

臺灣大學學術期刊資料庫

Wilson, T. A. (2008). *The experience of closure described by women after the loss of a romantic relationship* (Unpublished doctoral dissertation). Walden University, Minneapolis, Minnesota.

Yang, J.-T. (2012). *Gender power and sexuality performance: A study on Taiwan romance fiction (1990~2011)* (Unpublished master's thesis). Graduate Institute of Taiwan Literature and Translation Cultural Studies, National Chung Hsing University, Taichung.

Yeh, N.-C. (1998). Reading behavior and the acquisition of popular stories in the library. *University Library Journal, 2*(2), 120-134.

Yeh, W.-N. (2011). *A study on emotional healing efficacy of movies for undergraduates students suffering breakups in Taiwan* (Unpublished master's thesis). Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei.

[Yuan, Z.-H.] (2013, February 22). [Qing shang ge wan chuan xie shou zhang jiu yi ming]. *United Daily News*, A18.

[Zhang, S.-H.] (2011, December 26). [Shi ti shang jia lian ming xiang min li liang jin hua]. *Lihpao Daily*. Retrieved from http://www.lihpao.com/

[Zhang, Y.-Q.] (2007, February). [Peng hung wu ming xiao zhan, yang chu Pixnet de BBS: PTT ji shu lao diao ya 75 wan wang you hai shi zui ai ta]. *Business Next, 147*, 82-85.

[Zhang, Y.-W.] (2012, March 16). *[Ai qing EQ liang biao 1 cheng da xue sheng you kong bu qing ren qing xiang]* [Newsgroup]. Retrieved from http://www.top1health.com/Article/3466

(Received: 2014/8/25; Accepted: 2014/9/30)

臺灣大學學術期刊資料庫