圖書資訊學刊　第11卷第1期　（102.6）　頁55-94
doi: 10.6182/jlis.2013.11(1).055

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

陳書梅[1]　張簡碧芬[2]
Chen Su-may Sheih[1], Pi-fen Chang Chien[2]

摘　要

大學生在面對多重壓力時，易產生情緒困擾問題。而閱讀適當的圖書資訊資源，可幫助大學生舒緩負面情緒，此即書目療法精神之所在。書目療法所運用的素材以小說為大宗，因讀者易對小說中的角色產生共鳴，進而在閱讀的過程中紓解負面情緒，幫助其面對現實生活中的難題。爰此，本研究運用半結構式深度訪談法，針對21位經常閱讀小說，並藉此紓解個人負面情緒之大學生進行研究，從而探討大學生常見之情緒困擾問題、遭遇情緒困擾問題時所閱讀的小說類型，以及其挑選情緒療癒素材之原則與標準。

本研究結果發現，受訪者常見之情緒困擾主要來自「學習」、「生涯發展」與「人際關係」等問題，且於遭遇情緒困擾問題時，最常閱讀「愛情小說」、「寫實小說」與「奇幻小說」；另外，大學生在選擇小說素材時，普遍會考量「讀者個人因素」、「素材本身因素」及「他人影響」等三方面。透過本研究結果，期冀能使大學生明瞭，在遭遇情緒困擾問題時，可自行閱讀具情緒療癒效用之小說素材，以舒緩個人負面情緒，進而達到自我療癒的效果。此外，透過本研究結果，亦盼望能使大學圖書館組織與館員了解，大學生有閱讀情緒療癒素材的需求，並進而思考，於知識性圖書資訊資源之選擇與採訪外，圖書館亦可嘗試各類型情緒療癒小說館藏之建置，以充分善盡大學圖書館的社會責任。

關鍵字：情緒療癒小說、書目療法、大學生、情緒困擾

Abstract

Undergraduate students may encounter emotional disturbance when they are under pressures. Healing reading may effectively soothe negative emotions as the readers relate themselves to the fictional characters and life situations in the books. This study employs semi-structured in-depth interview to study 21 undergraduates' experiences of emotional disturbances, the kinds of fiction they

[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] 國立臺灣大學圖書館
National Taiwan University Library, Taipei, Taiwan
* 通訊作者 Corresponding Author: 陳書梅Chen Su-may Sheih, Email: synn@ntu.edu.tw

臺灣大學學術期刊資料庫

read when suffering from negative emotions, and the criteria for fiction selection. The result showed that academic studies, career planning and interpersonal relationship were the major problems causing emotional disturbances in undergraduates' lives. The respondents read romance fiction, realism fiction and fantasy fiction when they encounter emotional disturbance. They chose based personal needs, book features, and recommendations from others. The findings may shed lights on how one may effectively conduct self-healing reading and how university libraries may do to provide better bibliotherapeutic services.

Keywords: Emotional Healing Fiction; Bibliotherapy; Undergraduate; Emotional Disturbance

壹、研究背景與動機

在快速變遷的後現代社會中，大學生普遍在生活上面臨不同程度的煩惱與適應問題，例如課業壓力、生涯規劃、自我認同、人際關係壓力、感情壓力及家庭壓力等，導致各種情緒困擾（韋麗文，2005），並進而衍生憂鬱和焦慮等負面情緒（曾文志，2007；黃韞臻、林淑惠，2009；羅智華，2005）。根據財團法人董氏基金會（以下簡稱董氏基金會）的調查結果，約有四分之一的大學生具嚴重憂鬱情緒，亟需專業協助（董氏基金會，2008）。而相關研究（張學善、陳凱婷、林信宏，2009；Marx, William & Claridge, 1992）亦指出，憂鬱或沮喪等負面情緒，會降低個人處理與解決問題的能力，且易對大學生之身心健康造成負面影響，嚴重者甚或會導致自殺的行為。如教育部（2005）的統計資料顯示，在校園意外事件中，自殺人數以大學生之數量為最高。且每四位大學生中，即有一位曾有過自殺的意念（李樹人，2006；羅智華，2005）。爰此，如何協助大學生透過適當的管道處理負面情緒，從而維持個人身心之健康與正向發展，實為刻不容緩的問題。

大學生遭遇情緒困擾問題時，大多會因覺得尷尬，不欲求助於心理輔導中心，而試圖自行處理（董氏基金會，2008）。相關研究（李青、石武強，2007；洪新柔，2009；宮梅玲、王連雲、魏彥平，2001）亦顯示，大學生遭遇情緒困擾問題時，傾向於自行閱讀情緒療癒圖書，以舒緩個人情緒。事實上，許多研究（Baruchson-Arbib, 2000; Hébert, 1995; Jones, 2002; Lu, 2005; Tibljas, 2005）指出，圖書資訊資源除了具有知識性與教育性的功能之外，亦能幫助人們改進生活方式，並促進心靈成長。換言之，閱讀適當的圖書資訊資源，可協助當事人從混亂無助的狀態，轉移至認同（identification）、淨化（catharsis）與領悟（insight）等心理歷程，並從中找到解決問題之參考方法，進而恢復身心的安然恬適，達到「情緒療癒」（emotional healing）之效，此即為書目療法（bibliotherapy）的精髓所在（陳書梅，2008c）。

臺灣大學學術期刊資料庫

而所謂的書目療法，係指當事者透過圖書資訊資源，處理個人之混亂情緒，並找尋解決問題的方案，從而藉此促進身心健康，其乃是心理治療的輔助方式之一。書目療法所使用之閱讀素材範圍廣泛，其中，小說（fiction）是應用最廣、且最受歡迎的閱讀素材（陳書梅，2008a）。一般而言，其是以文字作為主要媒介，經作者依其想像力鋪陳的完整故事，且細微而深入地刻劃角色人物與情節（Brown, 1975; Polking, Bloss, & Cannon, 1990）。小說能提供閱讀者逃避現實的想像空間，同時，讀者亦可從文本的內容中，看到主角如何面對挑戰與解決問題，並視其為可供參考的典範（role model），進而將之應用於現實情境中（王萬清，1997；Polking, et al., 1990; Rubin, 1981; Stanley, 1999）。

根據國內的閱讀調查研究、與大學圖書館的借閱排行榜，小說為大學生最喜愛閱讀的課外讀物之一（王峻翊、劉詩瑜、陳伯村、楊兆章，1998；韋麗文，2007；國家圖書館，2012）。相關文獻亦顯示，大學生在遭遇情緒困擾問題而產生煩惱、沮喪等負面情緒時，經常透過閱讀小說，投入想像的世界，而暫時逃離現實生活；或藉由進行自身與書中角色的對照，進一步認識自我、紓解情緒、並獲得心靈的慰藉，從而能將領悟之道理應用於現實生活中（宮梅玲、叢中、王連雲，2002；謝彩瑤，2001）。

然而，觀諸相關文獻可發現，雖然探討大學生情緒困擾問題為何的學者眾多，卻鮮少有研究深入分析大學生常閱讀何種類型之情緒療癒小說，及其選擇療癒素材之標準。爰此，本研究採用半結構式深度訪談法，探究大學生有哪些常見的情緒困擾問題；大學生遭遇情緒困擾問題時，會閱讀何種類型的小說；以及選擇小說素材的原則與標準為何。期冀透過本研究結果能使大學生明瞭，在遭遇情緒困擾問題時，可自行閱讀具情緒療癒效用之小說素材，以舒緩個人負面情緒，進而達到自我療癒的效果。此外，透過本研究結果，亦盼望能使大學圖書館組織與館員了解，大學生有閱讀情緒療癒素材的需求，並進而思考，於知識性圖書資訊資源之選擇與採訪外，圖書館亦可嘗試各類型情緒療癒小說館藏之建置，以充分善盡大學圖書館的社會責任。

貳、大學生的情緒困擾問題與情緒療癒小說

一、大學生的情緒困擾問題

大學生的年齡一般介於18至24歲之間，屬於青少年後期階段（莊懷義、劉焜輝、曾瑞真、張鐸嚴，1990），Arnett（2000）亦將此階段稱為「成年期初期」（emerging adulthood），並認為此時期的青少年雖已從孩童時代獨立，但尚未具備足夠的能力以承受成年期持續性的責任。於此過渡階段，青少年因面臨發展個人能力、情緒管理、建立互賴、成熟的人際關係、自我認同、生涯發展之目標與整合等發展性任務（Chickering, 1993），常感到心理壓力，進而衍生相關的

臺灣人文學術期刊資料庫

情緒困擾，嚴重者可能導致偏差行為的產生（賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉嘉年，1999；Dumas, Ellis, & Wolfe, 2012; Michael & Ben-Zur, 2007）。

國內已有許多研究針對大學生的心理或身心適應問題進行探討。如教育部（2005）之問卷調查發現，造成大學生情緒困擾的因素主要為課業、升學就業、經濟及感情問題等。而董氏基金會於2005年的問卷調查研究指出，大學生的壓力來源主要為未來生涯發展、學業表現與異性交往關係。及至2008年，董氏基金會的調查更顯示，除了生涯發展和學業表現外，身材外貌亦為大學生感到困擾的問題之一。另外，從王春展與潘婉瑜（2006）的問卷調查結果中可發現，大學生之主要壓力來自於學業、家庭與人際等層面，並會因此衍生焦慮與煩憂之負面情緒。至於曾文志（2007）則運用自編之大學生衡鑑量表進行研究，其研究結果顯示，大學生的情緒困擾問題主要為身體與情緒狀況、生涯與人生整合、課業與考試焦慮、學習效能、自我認同、人際與生活滿意、時間管理、及壓力感受等問題。而黃韞臻與林淑惠（2009）亦採用問卷調查法，針對中部五所大學之學生探討其壓力源，結果計有如：自我期許、未來生涯發展、人際關係、感情、學校及家庭等。而影響程度則以「生涯發展壓力」為最高，且會因此產生憂慮或陷入情緒低潮。此外，陳書梅與洪新柔（2012）則運用半結構式深度訪談法，針對國立臺灣大學的學生進行研究，發現造成受訪者情緒困擾的主要因素為學業問題，其次則依序是同儕人際關係、愛情、自我認同、家庭關係、生涯規劃及金錢等問題；而遭遇上述問題時，受訪者常會衍生緊張、煩躁、難過及不安等負面情緒。

上述之相關研究亦進一步指出，大學生的情緒困擾問題，會因個人年級不同而有所差異。其中，董氏基金會（2005）之調查發現，一年級大學生的情緒困擾主要來自學業、人際關係與感情等方面；而四年級的情緒困擾問題，主要為生涯發展問題。教育部（2005）的調查則顯示，課業問題佔一、二年級大學生情緒困擾問題的40%以上，到了三、四年級則轉變為生涯發展問題，佔其情緒困擾問題的30%以上。另一方面，王春展與潘婉瑜（2006）的統計資料則指出，一、二年級大學生的困擾，多來自人際壓力。而學業問題亦為二年級學生的困擾之一，且其感受到的學業壓力，明顯高於其他年級。此外，黃韞臻與林淑惠（2009）以問卷調查不同年級大學生對未來發展感到的壓力。研究結果發現，三年級與四年級學生因未來發展問題所產生的壓力程度，高於一年級與二年級的學生。而陳書梅與洪新柔（2012）的研究亦發現，人際關係是一年級與二年級的主要情緒困擾問題，至於三年級與四年級大學生的情緒困擾，則多與感情問題和生涯發展問題相關。

綜觀上述之研究可知，國內大學生的情緒困擾問題，雖因年級不同而有個別差異，但普遍皆會遭遇課業壓力、校園環境適應與

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

時間管理等學習問題，再加上諸如生涯發展、人際關係、感情、家庭、自我認同及經濟等情緒困擾，使其在發展個人能力以適應社會變遷與環境時，易衍生煩躁、擔心、緊張、憂慮、不安等負面情緒。

二、書目療法與情緒療癒小說

研究顯示，大學生在遭遇問題時，普遍會藉由聽音樂、閱讀課外書或觀賞電視等靜態的自助方式紓解情緒，較不欲求助於輔導機構或心理醫師（教育部，2005；董氏基金會，2005，2008）。而李青、石武強（2007）、宮梅玲等人（2001），及陳書梅與洪新柔（2012）之研究皆發現，部分大學生會使用情緒療癒之閱讀素材解決個人心理困擾問題，此種藉由閱讀進行情緒療癒的方式，即可視為一種書目療法之運用。

前人之研究（王萬清，1997；施常花，1988；Bryan, 1939; Rubin, 1978）指出，書目療法係以處理個人問題為目的，並使用閱讀素材作為處方，其乃是心理治療的一種輔助方式。透過書目療法的運用，可激發個人產生新的認知態度與行為，從而協助當事人解決心理困擾問題，以幫助其情緒之正向發展及精神健康的維持。至於陳書梅（2008b，2008c，2008d）則在綜整相關文獻後指出，書目療法乃是當事者透過閱讀適當的圖書資訊資源，在過程中藉由與素材內容互動，得到放鬆心情與解決情緒困擾的療效，進而有助於維護個人心理健康。至於書目療法可運用的素材範圍相當廣泛，涵括了印刷式紙本資料、非印刷式之電子資源、視聽資料、錄音帶及錄影帶等各類型之圖書資訊資源（Barker, 2003; Marrs, 1995; Harris & Hodges, 1995）。由上述相關文獻可知，當事者透過閱讀印刷或非印刷的素材，藉以舒緩個人之負面情緒，並達到情緒療癒之效果，從而協助個人面對與解決情緒困擾問題，即是書目療法之意涵所在。

而書目療法產生情緒療癒效用的機制與原理為何？根據學者研究，讀者在閱讀時經由認同、淨化與領悟之心路歷程，得以從負面的情緒中釋放出來，此即為書目療法的基本機制與原理。詳言之，當讀者看見素材中相關角色的遭遇與問題有類似自身之處時，即易對該角色產生「認同」感；其後，透過素材中的情節內容，讀者可分享角色的動機與內心的情緒掙扎，而達到宣洩與「淨化」情緒之效果；在情緒獲得釋放後，讀者可以對素材中蘊涵的道理有所「領悟」，並從角色人物解決問題的方法上得到啟發，進一步促成個人想法上的正向改變，且更能理性地調整個人之態度與行為（王萬清，1997；陳書梅，2008c；Bodart, 1980; Cornett & Cornett, 1980; Hynes & Hynes-Berry, 1986; Shrodes, 1949）。

事實上，國內外有不少的實證研究顯示，書目療法可以幫助大學生處理情緒問題，並改善個人之精神健康。其中，大陸學者宮梅玲、王連雲及張一巍（2002）三人，針對88名大學生進行實證研究。研究結果發現，大學生可藉由閱讀書刊，脫離情緒困

臺灣大學圖書館期刊資料庫

擾問題所帶來之焦慮、孤獨、憂鬱、悲傷及自卑等負面的心理狀態。而Muto、Hayes及Jeffcoat（2011）等三人，在美國Nevada大學Reno校區（University of Nevada, Reno），針對因語言隔閡、文化差異等問題而感到嚴重情緒困擾的日本籍大學生，進行網路問卷調查，研究填答者是否能藉由閱讀自助書籍（self-help book）的日文譯本，改善其沮喪、焦慮等負面情緒狀態。研究結果發現，書目療法可改善日籍大學生之精神健康，並提升個人之心理堅韌度（psychological flexibility）；亦即遭遇困境，而衍生難以處理之情緒或負面想法的大學生，可透過閱讀適當之素材，促使其發展面對自我，進而維持正向行為舉止之能力。

至於伊朗的三位學者Ahmadipour、Avand及Mo'menpour（2012）則利用實驗法，了解書目療法對23位19歲至25歲女大學生的施行效果。該研究採用貝克憂鬱量表（Beck Depression Inventory），量測受試者於閱讀前的憂鬱程度，再由研究者挑選療癒性閱讀素材，供當事者閱讀。研究結果發現，受試者在閱讀療癒素材後，其憂鬱程度明顯地有所改善。Ahmadipour等三人因而根據研究結果主張，小說等文學作品可幫助閱讀者更清楚地認識自身與社會環境。此外，亦有研究發現，小說為讀者在遭遇情緒問題時最常閱讀之素材。如宮梅玲等人（2002）運用問卷，對250名大學生實施調查。結果顯示，閱讀書刊具有舒緩大學生心理問題之療效，其中又以小說具有較大之影響力，尤其在協助大學生面對與解決如戀愛問題、學習困難及人際關係等情緒困擾問題時，成果更為顯著。另外，國內則有洪新柔（2009）運用半結構式深度訪談法，針對20位國立臺灣大學之大學生進行研究，結果顯示，大學生在遭遇情緒困擾問題時，常藉由閱讀小說舒緩負面情緒。其中，經常閱讀之小說類型有：推理、武俠、羅曼史、寫實、奇幻及悲劇等六種，而羅曼史小說則是其中最常為受訪者閱讀的素材類型。

綜整上述研究，運用書目療法能有效地幫助大學生解決個人情緒困擾問題。尤其是具有情緒療癒效用之小說素材，除可供當事人消遣娛樂、暫時遺忘煩惱與痛苦外，亦可使個人在閱讀的過程中，不自覺地與作品的情感內涵產生不同程度的共鳴，進而改變當事者的處世態度，因此克服心理障礙並建立健康的心態。

三、情緒療癒小說素材之類型

閱讀各類型的小說乃是情緒療癒的方法之一，而許多學者專家亦已對何為良好的情緒療癒小說素材提出看法。研究者綜整相關文獻（袁孝康，2004；席家玉，1996；廖秋瑜，2007；Bodart, 2006; Harris & Hodges, 1995; Ramsdell, 1999），將具有情緒療癒效用之各類型小說，依其特性分為愛情小說、寫實小說、奇幻小說、推理小說、武俠小說、勵志小說、網路小說、歷史小說、科幻小說、心理小說及驚悚小說等十一種素材，以下依序詳述各類型小說之特徵。

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

首先，愛情小說包括了羅曼史與言情小說，當中往往描述戀人之間盲目的愛，內容情節浪漫而脫離現實，然而亦有結合社會議題者（Ramsdell, 1999）。而寫實小說常會真實地刻劃角色、事件、日常生活，或探討當時的社會狀況與社會問題（Harris & Hodges, 1995）。再者，奇幻小說則建立與現實世界相異的幻想世界，故事內容以超自然或不可預測之人事物為主，除了展現幻想情境亦有描述現實生活的一面（林晶，2001）。推理小說又可稱為偵探小說，包含冷硬派、本格派等多樣的形式，國內可見歐美或日系的推理作品，除了生活化與納入寫實議題的作品外，亦有以精采的解謎技巧見長之作（蔡惠琴，2007）。至於武俠小說，則是一種「中國式的科幻小說」，內容描寫俠義故事，且多半結合有關生命意義的東方玄想、歷史背景、永恆的愛情及神異的機緣際遇等（黃秋芳，2002）。

而勵志小說通常以鼓舞人心及奮發向上的故事情節為主，其內容具有激勵、撫慰心靈與教育的功能，並向讀者傳達正向、積極的理念（袁孝康，2004）。網路小說顧名思義，即是以網路連載為發表平台的小說，呈現方式較為隨性，題材亦較生活化，其特色為大量運用口語與網路流行語，或利用符號圖案排版等（廖秋瑜，2007）。至於歷史小說，則係以真實歷史人事為題材的擬實小說，故事主軸多順應歷史發展之方向，且反映特定歷史時期的社會面貌，或時代的變遷（Harris & Hodges, 1995）。另一方面，科幻小說是將真實或想像的科學理論及科技發展，作為故事內容的基礎設定，並運用幻想的方式，描述人類利用科學上的發現，創造某種奇蹟（Plank, 1960）。此外，心理小說則著重於描寫角色的心理與情緒層面，內容包括心理狀況與案例事件（Polking, et al., 1990）。最後，驚悚小說係以恐怖事件作為題材，將現實生活與科學幻想、變態心理與怪異事件結合的作品，能帶給讀者恐懼的感受（Sturm, 2003）。

四、 情緒療癒小說素材的選擇原則

各類型小說具有不同的特性，讀者可依照個人考量，挑選適當之情緒療癒素材。相關研究（Cohen, 1988; Myracle, 1995; Smith, 1989）指出，讀者在閱讀小說的過程中，有時僅止於對主角產生認同感，但對於解決讀者自身之問題並無助益，因此，讀者在選擇小說時，需辨別其內容是否具有建設性，或可以引導讀者正面思考，方能對個人之情緒療癒有所幫助。許多國內外學者進一步主張，良好的情緒療癒小說需考量主題（theme）、角色（character）、情節（plot）、背景（setting）、觀點（point of view）、風格（style）、語調（tone），以及是否提供能幫助讀者解決問題之參考策略（施常花，1988；楊式美，1999；Doll & Doll, 1997; Glessner, Hoover & Hazlett, 2006; McIntyre, 1999; Pardeck, 1994）。茲詳述如下。

臺灣大學學術期刊資料庫

首先，小說的主題無論是以隱喻或明確的手法敘述，皆應自然發展，使閱讀者能了解作者所欲傳達的訊息，同時亦須符合當事人的興趣與閱讀能力；其次，對角色性格則應有豐富的描述，使讀者可經由文中對角色人物的刻劃，了解故事角色的情緒、動機、過去經歷、並可預測其未來可能的發展；而在事件發生順序與情節鋪陳方面，應以實際、具邏輯性、有趣、且能與讀者的日常生活產生連結者為宜。然而，文本中不宜對角色與情節進行過於真實的描繪，以免增加讀者的壓力與焦慮感，甚至再度形成創傷。至於在背景方面，故事發生的時間與地點，須能適當襯托其情節及事件。此外，無論是採用第一人稱或第三人稱作為小說的敘事觀點，均須提供足以幫助讀者洞悉該角色的想法與感受之線索。至於作者的寫作風格，如用詞和語句等，須流暢而平順。在語調上，則不可流於說教，應以較為幽默的方式呈現，且不宜過於陰沈或呈現悲觀氛圍，以免對讀者的情緒造成負面影響。值得注意的是，角色人物解決問題的方法宜積極正向，以提供讀者參考，從而能於各發展階段有效地面對問題。

陳書梅與洪新柔（2012）亦針對大學生選擇情緒療癒素材的標準進行研究，結果顯示，「讀者個人因素」及「素材特性因素」為受訪者考量的面向。其中，「讀者個人因素」包含興趣喜好、情緒困擾問題類型、人格特質、生活背景、個人閱讀能力、他人推薦等，而他人推薦則又可分為親友推薦和網路書評。至於「素材特性因素」，涵蓋了內容主題、作者、外在品質等；其中，內容主題包含書名、簡介、故事題材；外在品質則是指封面、文字排版、書籍的新舊狀態與紙質。

綜合上述文獻可知，良好的情緒療癒小說應注意的面向可歸納為讀者個人與素材本身等兩大層面。其中，在讀者個人因素方面，需考量符合當事人的閱讀興趣與閱讀能力、是否與個人情緒困擾問題相關，以及個人之人格特質與生活背景等。至於在素材因素方面，則需思考小說素材本身所涵括的主題為何、情節內容如何鋪陳、角色人物的刻畫方式、故事背景的設定、語調氣氛的掌握與寫作風格是否流暢平穩等。同時，讀者也可參考親友推薦的書籍，或經由閱讀網路上的書評，以選擇符合個人所需的情緒療癒小說素材。

參、研究設計

茲將本研究的研究方法、研究對象、研究實施的步驟，以及資料分析的方法分別詳述如下。

一、研究方法

本研究旨在了解大學生之情緒困擾問題，閱讀之情緒療癒小說類型，及其選擇小說素材的原則與標準。因此，研究者首先蒐集大學生情緒困擾問題，及書目療法相關之中文與英文文獻，其次分析文獻內容，以了解目前大學生常見的情緒困擾問題與書目療法之內涵，繼而根據研究目的擬訂訪談大

臺灣大學學術期刊資料庫

綱，其內容可分為情緒困擾問題、閱讀之情緒療癒小說類型，以及選擇小說之原則與標準等三大類。

由於大學生普遍對書目療法之概念與意涵較不熟悉，對小說的看法，受個人興趣、背景、需要、個性等影響，乃是一種主觀的個人經驗，即便是相同的小說內容與情節，也可能讓讀者產生不同的反應。因此，本研究採用半結構式深度訪談法（semi-structured interviews），針對21位大學生進行訪談，蒐集受訪者對於藉由閱讀小說，以舒緩個人情緒困擾的意見及看法。此訪談法之特色為，研究者可控制訪談的進行，同時也鼓勵受訪者積極參與。訪談時，研究者根據所擬訂之訪談大綱作為訪談的指引，但可依訪談時的具體情況，彈性調整訪談的順序與內容，並釐清訪談中出現的重要問題或疑問（陳向明，2002；Bailey, 2007）。

二、研究對象

研究者採取立意取樣的方式，邀請18至24歲之大學生，其習慣藉由閱讀小說紓緩情緒困擾問題、並樂於表達經驗與看法者進行研究。而為找出符合此背景之大學生，研究者乃於電子佈告欄之小說、奇幻文學、武俠小說等討論板，徵求曾有藉由閱讀以舒緩個人負面情緒之經驗者參與本研究，於取得受訪者同意後寄發研究邀請函。同時，研究者亦透過個人人脈尋找符合資格之受訪者，其後利用滾雪球方式，請受訪者推薦曾以小說紓解情緒困擾問題的同學參與研究，並透過電話或電子郵件約定接受訪談之時間與地點。研究者在進行訪談時，會先詢問受訪者在大學日常生活中是否曾遭遇過情緒困擾問題，而在遭遇情緒困擾問題時會閱讀何種類型之小說以獲得情緒的抒發，藉此確定受訪者是否符合本研究之訪談條件。

本研究共訪談22位大學生，受訪者之背景資料中，其基本資料之「代碼」乃依據訪談時間先後之順序排列：f01至f04為前導研究之訪談對象；f06至f22則為正式訪談之對象。在排除1位年齡超過24歲之受訪者後，本研究總共訪談多所大學之21位大學生，其中有2位男性，19位女性。依年級分，則為大學一年級2位、二年級4位、三年級7位及四年級8位。依學院別分，則計有文學院8位，科技學院1位，生命科學院1位，醫學院（含公共衛生學院）5位，社會科學院3位，商業及管理學院2位與理工學院1位。依年齡區分，18歲有1位，19歲有3位，20歲有7位，21歲有5位，22歲有3位，23歲有1位及24歲者1位。

三、研究實施

本研究之正式訪談於2007年10月至2008年2月間進行。在進行正式訪談前，研究者透過個人之人脈關係，徵求4位受訪者於2007年10月上旬進行前導研究，並在檢視前導研究結果後，適度修正訪談大綱，以確定正式的訪談內容。而為了掌握訪談的進行方向，研究者根據所擬訂之訪談大綱，於訪談進行時依當下情況，彈性調整問題順序與內

臺灣博碩士論文期刊資料庫

容，藉此釐清重要問題或疑問。研究者在訪談過程中與受訪者進行互動與討論，並供受訪者自由發揮或提問，從而深入探索受訪者的內心想法，並獲得更豐富的資料。

在實際進行訪談時，研究者先說明研究目的，並在徵求受訪者同意後進行錄音工作，同時亦大致記錄訪談內容，以便事後之全文謄錄與分析。為了確實掌握訪談內容，過程均由研究者親自參與，訪談時間約1小時至1個半小時。於訪談結束後，研究者即對訪談問題的內容進行確認與修正，以便確實地了解受訪者之想法與看法。而若對訪談內容有所疑義，即以電話聯繫受訪者釐清之。此外，由於前導研究之4位訪談對象的意見亦具研究分析價值，因而將之納入分析。

四、資料分析與整理

本研究以內容分析法（content analysis）對訪談結果進行分析與詮釋。內容分析法係指藉由一套規則與程序，將內容文字作有效的推理與詮釋的方法（Bowers, 1970; Weber, 1985）。研究者耙梳相關研究發現，關於大學生的情緒困擾問題為何、遭遇情緒困擾問題時，所閱讀之小說類型、以及情緒療癒小說素材之選擇原則等問題，均已存在相關文獻中，可供本研究作為分析架構與分類標準之參考。因此，研究者藉由內容分析法進行本次訪談之結果分析，以聚焦於本研究所欲探討的議題。

訪談結束後，研究者即將深度訪談之錄音資料，逐字謄錄為文字形式的訪談紀錄，並註明受訪者的基本資料、代碼、訪談時間、訪談地點等。再於訪談內容中逐行編號，以供分析研究資料之所需。其後，研究者將受訪者的意見進行概念分析（conceptual analysis），以釐清受訪者描述之概念意義，並確認訪談內容是否符合本研究的分析架構。最後，再將受訪者相同或相關之意見歸類，並分析與比較各概念之間的關聯性，以適當地詮釋並歸納受訪者的意見。

肆、研究結果分析

本研究旨在探討大學生常見的情緒困擾問題、其遭遇情緒困擾時閱讀之療癒小說類型，以及其選擇小說素材之原則與標準，茲將本研究結果分別敘述如下。

一、大學生之情緒困擾問題

本研究之訪談結果顯示，受訪大學生的情緒困擾主要肇因於「學習問題」，其次則分別為「生涯發展問題」、「人際關係問題」、「家庭問題」、「感情問題」、「自我認同」及「不明原因之情緒低潮」等六種類型；其中，學習問題又可細分為「課業問題」、「時間管理問題」及「校園環境因素」等三方面，茲分述如下。

(一) 學習問題

本次訪談中有12位受訪者表示，常因課業、時間管理及校園環境因素等學習問題，而產生煩躁、擔心、緊張、倦怠等負面情緒。

臺灣大學學術期刊資料庫

1. 課業問題

課業問題包含考試與報告壓力、對授課方式之適應、團體報告之協調、以及雙主修的課業壓力等。在本研究中，共有12位受訪者提及，面臨考試與須繳交報告之時，往往會感受到相當的課業壓力。詳言之，由於大學課堂中常使用原文課本，且講義多為大綱形式的簡報內容，受訪者感到不易掌握學習要點；再加上每學期修習的科目與任課老師均不同，需重新適應每位老師的教學方式，常因此產生壓力與困擾。而亦有受訪者提到，與同學協調合作報告時，偶爾會遇到意見不合、分工不均的情況，令其感到煩躁。又有如，雙主修者因為課業繁重，令其經常倍感壓力，因而容易產生厭煩、倦怠的情緒，甚至排斥學習。

2. 時間管理問題

此外，在上述12位受訪者中，有4位認為，在大學生活中，有時會由於學業與課外活動的時間分配不當，或是過於耽溺於社團活動與其他娛樂事項，以致影響個人學習，因而產生煩躁、擔心與緊張的情緒。

3. 校園環境因素

而在12位受訪者中，亦有3位在適應校園環境的過程中，遭遇情緒困擾問題。例如大一新生尚未熟悉學校環境，因此感到緊張與不安；或如因學校地處偏遠，交通不便，參與校外活動時會感到困擾。此外，至外地就讀需適應宿舍環境，並學習在生活上獨立自主，凡此皆令受訪者增添壓力，並衍生孤單、憂慮等負面情緒。

(二) 生涯發展問題

在本研究中，共有8位受訪者在考量轉系與大學重考問題、或規劃個人未來生涯發展時，常陷於抉擇與取捨間的兩難，因而感到煩惱。1位二年級之受訪者即提到，個人正在考慮轉系或重考，因此覺得十分心煩。而另外7位三年級與四年級的受訪者則指出，由於必須在升學與就業之間做決定或預做準備，常因此衍生焦慮情緒。

(三) 人際關係問題

人際關係問題是指受訪者個人與同儕團體間，在相處溝通時所產生的問題。本研究中有7位受訪者表示，剛進入大學時與同學不熟，渴望能儘早尋得知己或順利融入團體，因此感到焦慮不安。此外，由於大學選課的方式與高中不同，和同學一起上課的時間變少，會感覺與同學較為疏離。上述種種人際關係上的問題，易令受訪者衍生難過、生氣、煩惱、挫折等負面情緒。

(四) 家庭問題

本研究有7位受訪者認為，家庭問題是造成個人情緒困擾的因素之一，例如與父母、家人溝通不良或產生齟齬等。其中1位受訪者提到，家人會干預選課與未來規劃等決定，使其感到煩躁。此外，亦有受訪者因家人的情緒不穩，常與之爆發言語衝突，令其感到困擾不已。

(五) 感情問題

本研究有6位受訪者曾經歷失戀、單戀、及戀愛中的相處問題等感情困擾。如

臺灣大學學術期刊資料庫

1位受訪者曾飽受失戀之苦，而經常悶悶不樂，甚至會因睹物思人而落淚；另外1位則指出，自己因未能處理好每一段感情而感到痛苦，其更表示曾在單戀一對象的同時，有他人對自己表達愛慕之情，因此感到難以抉擇而導致心情紛亂。

(六) 自我認同問題

本研究中有3位受訪者表示，自我認同問題也是造成其情緒困擾的原因之一。自我認同係指個人的自我概念、自信心的建立、自我人生目標與方向的訂立、自我價值的肯定及尋求社會對自己的認同等。如1位受訪者提及，在學習獨立自主的過程中，甚為希望得到來自他人的支持，但社會若吝於給予個人所需的鼓勵，則會使其轉而懷疑自己，甚至無法肯定自我，因而感到孤單與挫敗。

(七) 不明原因之情緒低潮

本研究結果顯示，有3位受訪者常受困於莫名所以、不知原因的週期性情緒低潮，或者即使事情解決後仍無法釋懷的沮喪心情等。而有1位受訪者進一步表示，特別是處於低潮時，很難藉由理性控制其負面情緒。

綜合上述之訪談結果可知，受訪者的情緒困擾問題為學習問題、生涯發展問題、人際關係問題、家庭問題、感情問題、自我認同問題及不明原因之情緒低潮等。而遇到上述情緒困擾問題時，受訪者會藉由閱讀小說以紓解難過、生氣、煩惱等負面情緒。

二、大學生遭遇情緒困擾問題時閱讀之小說類型

本研究結果顯示，受訪者遭遇不同的情緒困擾問題時，會閱讀愛情、寫實、奇幻、推理、武俠、歷史、網路、心理、科幻及勵志等十種類型的小說。以下依序說明受訪者在遭遇學習問題、生涯發展、人際關係、家庭問題、感情問題、自我認同問題、以及不明原因之情緒低潮等各種情緒困擾問題時，會選擇閱讀之小說類型。

(一) 遭遇學習問題所閱讀之小說類型

本研究之12位受訪者於遭遇課業壓力時，易衍生煩躁、焦慮的情緒，此時會選擇愛情小說、寫實小說、奇幻小說、推理小說或武俠小說等以舒緩壓力，並暫時逃避現實環境。如受訪者f18表示，閱讀推理小說時，沉浸在逐漸揭露真相的緊張氣氛裡，能夠暫時忘卻課業壓力和煩躁感。

(二) 遭遇生涯發展問題所閱讀之小說類型

有8位受訪者表示，對於未來的升學與就業等生涯發展問題，而感到擔心與煩惱時，會傾向閱讀心理小說。此類型小說會深入描寫角色人物遭遇的事件與心理狀況，可以反映受訪者與角色相仿之實際生活狀態，有助於釐清個人生涯發展問題。如受訪者f21表示，心理小說多以事例為主，描述角色人物解決問題之經驗與方法，可作為受訪者之心靈導師，從而幫助其解答生涯發展上的疑惑。

臺灣大學學術期刊資料庫

(三) 遭遇人際關係問題所閱讀之小說類型

在本研究中，有7位大學生在遇到與同儕相處，或團體融入等人際關係方面的困擾問題時，會衍生煩躁、難過等負面情緒。此時，受訪者所閱讀的小說類型範圍較廣，包含愛情小說、寫實小說、奇幻小說、科幻小說、武俠小說、勵志小說、網路小說、心理小說共八種。如受訪者f01表示，當與同學想法不同或意見不合時，會閱讀反映社會現實問題的寫實小說，尋求具有相同價值觀的角色，藉以轉移注意力，並紓解現實生活中，難以尋得志同道合者的挫折感與孤單情緒。而受訪者f03則認為，閱讀內容題材生活化的網路小說後，可理解到人際交往時，偶爾也需適度接受他人的意見，不應過於固執，以避免產生爭執。

(四) 遭遇家庭問題所閱讀之小說類型

7位受訪者遇到家庭問題而感到氣憤、心煩等負面情緒時，會傾向閱讀愛情小說、寫實小說、奇幻小說、推理小說等。如受訪者f04表示，閱讀以描繪現實生活為主的寫實小說之後，能改變對家人的負面觀感，從而改善彼此的互動關係。而受訪者f12與f21則表示，為了避免繼續鑽牛角尖，此時並不會再閱讀與家庭問題相關的寫實小說，而是選擇幻想性的奇幻小說，讓自己得以暫時逃避現實，直到情緒恢復平靜。

(五) 遭遇威情問題所閱讀之小說類型

在遇到感情問題而感到難過或痛苦時，6位受訪者多會閱讀愛情小說、寫實小說、歷史小說及網路小說等。其中，受訪者f16和f19遭遇感情問題時，會選擇愛情小說。此類素材偏重於描寫戀人之間情感的糾葛問題，受訪者因而得以進一步思考個人對感情的期望為何。

(六) 遭遇自我認同問題所閱讀之小說類型

本研究之3位受訪者在感到缺乏自信與自我懷疑時，易衍生沮喪與無奈等負面情緒。此時，透過閱讀愛情小說、寫實小說、奇幻小說、科幻小說及勵志小說等，可從中得到激勵自我的力量。如f19即提及，閱讀寫實小說時，曾藉由書中相關角色人物一開始缺乏自信，而最終能無所畏懼地勇往直前、克服困境的情節，領悟到自己在遭遇困難時，亦應勇敢地全力以赴。

(七) 遭遇不明原因之情緒低潮時所閱讀之小說類型

受訪之大學生指出，因未明原因而陷入情緒低潮時，會閱讀愛情小說、寫實小說、奇幻小說等，藉以暫時跳脫低落的心情。如f19指出，有時會莫名地感到沮喪，且不知如何向朋友訴說，此時會藉由閱讀內容題材較為輕鬆的愛情小說或寫實小說，來改變個人的情緒狀態。而f22則指出，奇幻小說中的幻想情節，使其能夠沉浸在故事內容中，並脫離情緒的低潮。

三、 情緒療癒小說素材之選擇原則與標準

本研究結果發現，受訪者遭遇情緒困擾問題時，選擇小說素材的考量因素可分為「讀者個人因素」、「素材本身因素」以及「他人影響」三大類。其中，在讀者個人因

臺灣大學學術期刊資料庫

素方面，可細分為「情緒需求」、「閱讀習慣與興趣」及「個人背景」三大考量。而素材本身因素方面，則有「情節內容」、「作者」、「寫作風格」、「語調氣氛」、「故事背景」、「主題」、「角色人物」、「外觀封面」、「出版社」以及「版本」共十大項。至於他人影響方面，則包括「報章雜誌與媒體推薦」、「親友與師長推薦」、「書評」與「網路推薦」共四個面向。

(一) 讀者之個人因素

1. 情緒需求

在本研究中，有12位受訪者會選擇與個人情緒困擾問題相關的小說素材。如f01與f21表示，會慎選與其困擾問題相似之內容，認真閱讀，而日後再次遇到類似問題時，亦會閱讀相同的小說。受訪者f19也表示，在遭遇課業壓力或感情問題，而感到情緒低落時，會閱讀可反映個人生活經驗之寫實小說與愛情小說。

2. 閱讀習慣與興趣

本研究之11位受訪者提及，平時會根據習慣，挑選自己有興趣的小說作為休閒讀物。而其中有5位受訪者進一步表示，在遭遇情緒困擾時，不僅會依據個人興趣挑選素材，更會注意文本是否具有正面意義，而此與平時進行休閒閱讀的考量並不相同。

3. 個人背景

有4位受訪者指出，小說素材的內容是否與個人背景相關，亦為選擇情緒療癒小說素材的考量因素之一。個人背景包括年齡、學系與科別等，本研究中有3位受訪者表示，其會選擇與個人學科背景相關的小說素材，如就讀醫學院的f12喜歡閱讀內容涉及理工或是醫學方面的小說。而在年齡方面，僅有f09指出，會選擇與主角年齡相近的小說。另一方面，則有10位受訪者表示，不會刻意選擇與個人年齡相符的小說，如f17認為，若侷限於年齡，則可閱讀之小說範圍即略顯狹隘。

(二) 素材本身因素

本研究結果顯示，受訪者在選擇情緒療癒小說素材時，也會考量素材本身的情節內容、作者、寫作風格、語調氣氛、故事背景、主題、角色人物、外觀封面、出版社以及版本共十項因素，茲分別詳述如下。

1. 情節內容

本研究中有18位受訪者表示，其對小說的情節內容相當重視。受訪者f14認為，小說內容需有深度、廣度且具備吸引力。f03則提及，小說中若出現感人肺腑的情節，在閱讀過程中會有深刻的感觸，且可藉此獲得情緒上的安慰。而f05指出，情節如果與個人之遭遇相似，書中角色解決問題的過程及方式便更具參考價值，因此在挑選文本時，會特別在意情節內容。另外，f07言道，故事的情節需具有啟發性，即使是帶領讀者逃離現實的小說，也要能夠使個人有所領悟，從而對現實生活有所幫助。

臺灣大學學術期刊資料庫

2. 作者

本研究之受訪者中，有17位會因為作者而選擇其作品。如f01與f03會閱讀有口碑的作者所寫之小說，原因是相信其作品的質量均具有一定程度的水準；而f04、f11、f13與f22等4位受訪者則提及，喜歡閱讀同一作者所撰寫的作品。

3. 寫作風格

在本研究中，有14位受訪者重視作者的寫作風格。如f07偏好將物品細緻地描繪出來，賦予閱讀者具體想像空間的寫作方式；f13則不喜充斥許多對白的小說，認為直敘的方式更易於閱讀；另外，f18表示，個人排斥風格沉重黑暗的作品；而f21特別喜愛某位作家綜合愛情與寫實小說的風格，並表示此類型小說於任何情緒狀況下均適合閱讀。

4. 語調氣氛

受訪之13位大學生認為，小說需具備幽默或活潑的語調。如f07表示，喜歡較俏皮或表面上平實，但內裏深具意涵的小說；而文本中若出現流於俗氣的對白，其則會對該書產生不良觀感。

5. 故事背景

本研究中，共有12位受訪者注重故事背景，尤其是時代背景的設定。如f11會針對個人偏好的時空背景選擇文本，例如，將故事背景設定在太平盛世的歷史小說；f19亦表示，其喜歡閱讀有別於現代時空的小說，特別是該文本所描述的故事背景屬於年代較久遠者。

6. 主題

受訪者中，有8位會挑選主題與現實社會情況相關的小說。例如f10提及，由於個人興趣使然，會閱讀探討兩性關係與學校教育，或是任何切合社會時事的小說作品。

7. 角色人物

計有8位受訪者指出，其於選書時，會考量小說的主角或相關角色。如f10及f11表示，以系列出版的小說或是歷史小說，通常會有同一主角，而該角色的人物設定若具獨特性，其性格、行為會隨著劇情的發展而有明顯變化，相當吸引讀者閱讀整個系列。另外，f12及f21則指出，若其他配角的想法及觀點能使其產生認同感，也會因此而選擇閱讀該文本。

8. 外觀封面

共有10位受訪者認為，小說封面會影響個人挑選的意願；如受訪者f20即表示，因為封面代表出版社對作者的重視程度，封面材質設計精美與否，即代表該書是出版社用心推出的讀物。而受訪者f08更指出，書籍封面的字體與紙張質感，會影響其翻閱的意願。再者，小說封面的顏色亦為受訪者所重視，本研究中共有7位受訪者指出，封面的色系、色調搭配、色彩是否豐富等，皆為其考量之因素。如f13即言道，其喜愛閱讀外觀封面明亮的素材，而不會選擇封面過於灰暗者。

臺灣大學學術期刊資料庫

9. 出版社

本研究有6位受訪者在選書時會考量出版社。如f10與f11表示，因某些出版社專門發行特定類型的小說，或者特定作者之作品，因此會定期關注該出版社之出版狀況。另外，有9位受訪者則表示，並不會針對特定出版社加以選擇；如f09及f20即指出，由於出版社眾多，其並未特別留意單一出版社的動向或口碑。

10. 版本

本研究中僅有3位受訪者提到，在選擇情緒療癒小說時，會考慮到版本的翻譯問題。如f20表示，若某些小說同時有電影版、英文原著版、中文翻譯版等，則其會視譯者之翻譯品質而定。

(三) 他人影響

本研究之受訪者表示，其在選擇情緒療癒小說時，會受到他人推薦的影響。此包含報章雜誌與媒體的推薦、親友與師長推薦、書評及網路推薦四種，茲將訪談結果分述如下。

1. 報章雜誌與媒體推薦

本研究中有15位受訪者表示，會注意報章雜誌與媒體的推薦。如f11、f17與f19提及，其會受到電視、廣告或暢銷書宣傳的影響，尤其是在新書的選擇方面。

2. 親友與師長推薦

本研究中有9位受訪者提到，會閱讀同學、朋友、家人或師長所推薦的小說。如f08提及，若同學的描述十分生動，會使人產生強烈的閱讀欲望；而f20則表示，其會與朋友交流，互相推薦小說書單；至於f16則指出，個人會將師長推薦之經典名著，列為必讀作品。

3. 書評

本研究中有5位受訪者指出，書評也是一個選擇小說的好方法，如f07會注意特定評論者所推薦的素材；而f12則會從報紙上的書評判斷該小說是否值得閱讀。

4. 網路推薦

本研究中有3位受訪者提及，喜歡在網路上瀏覽網友的推薦心得。其中，f10表示，藉由網路推薦可協助個人提升選書品質，避免閱讀到內容不佳的小說，而使心情更低落。

伍、綜合討論與結論

本研究旨在探討大學生之情緒困擾問題，及遭遇困擾問題時閱讀之小說類型與情緒療癒小說之選擇標準。茲根據研究結果，將所得之結論臚列如下，並逐項討論之。

一、大學生常遭遇之情緒困擾問題

本研究結果發現，學習問題是造成大學生情緒困擾的主要原因。本研究之22位受訪者中便有12位曾遭遇學習問題，因課業壓力、校園環境因素與時間管理問題，而衍生煩躁、擔心與緊張等負面情緒。教育部（2005）、王春展與潘婉瑜（2006）、陳書梅與洪新柔（2012）、董氏基金會（2005，2008）等研究亦指稱，學習問題是

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

大學生的主要情緒困擾來源，此與本研究結果一致。董氏基金會（2008）則進一步指出，住宿舍的大學新鮮人除了需適應新的校園環境外，尚需自理日常生活，因此會感受較多壓力，並衍生憂鬱的情緒，而本研究中僅有約一成之受訪者出現類似的情緒困擾問題。另外，本研究結果顯示，生涯發展問題亦為大學生主要的情緒困擾問題之一；在本研究中，有近四成受訪者在考慮個人未來發展與生活方式時感到左右為難，此與教育部（2005）、董氏基金會（2005，2008）、黃韞臻與林淑惠（2009）、陳書梅與洪新柔（2012）的調查結果相符。此外，在人際關係方面，超過三成之受訪者曾在與他人互動時感到挫折與煩惱；而由王春展與潘婉瑜（2006）、黃韞臻與林淑惠（2009）以及陳書梅與洪新柔（2012）等之研究結果中也顯示，人際互動亦為大學生主要的情緒困擾問題之一，此呼應了本研究之結果。

而在家庭問題方面，約有三成受訪者會因為與家人發生衝突，而有難過與生氣等負面感受，此亦呼應王春展與潘婉瑜（2006）、以及黃韞臻與林淑惠（2009）等之研究結果。至於感情問題方面，則有近三成受訪者在失戀、單戀及戀愛的相處過程中，曾衍生悲傷或紛亂的情緒；而教育部（2005）、董氏基金會（2005）、黃韞臻與林淑惠（2009）、以及洪新柔（2009）等之調查研究亦顯示，感情問題確實是大學生的情緒困擾問題來源。另外，在自我認同問題方面，約有一成受訪者表示，在學習獨立自主的過程中，若社會未充分給予個人所需的鼓勵與認同，則會產生壓力與挫敗感，此呼應董氏基金會（2008）、曾文志（2007）以及陳書梅與洪新柔（2012）之研究結果。此外，僅有一成受訪者常因不明原由的週期性情緒低潮，使之產生沮喪情緒。

本研究結果也發現，大學生的情緒困擾問題會因年級而有所不同。其中，一年級與二年級之情緒困擾問題，主要在於學習與人際關係方面，此研究發現和陳書梅與洪新柔（2012）的調查結果一致；同時，教育部（2005）以及王春展與潘婉瑜（2006）之研究結果也顯示，一年級與二年級大學生之困擾，多源自於學習問題或人際壓力，呼應本研究之結果。而三年級與四年級之大學生則常為生涯發展問題所困擾，此與前人之研究結果相呼應（教育部，2005；陳書梅、洪新柔，2012；黃韞臻、林淑惠，2009）。由此可見，三年級與四年級大學生最主要的問題，確實為生涯發展問題。究其原因，可能係一年級大學生甫由高中升上大學，必須面對新的生活環境、習慣與新同學或室友的互動方式，以及適應老師授課方式等問題。至二年級時，則因為開始修習本科系的專業課程，課業較一年級為重，使壓力增加。同時大二生雖然已較能適應同儕之間的人際關係，但會因過於頻繁地與朋友交際或參與社團活動，而衍生時間管理不當的問題並造成情緒困擾。至於三年級與四年級的受訪者，則會開始擔心未來的前途或思考生涯問題，而感到焦慮不安。

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

二、大學生遭遇情緒困擾問題時閱讀之小說類型

茲將受訪者所閱讀之小說類型，依不同的情緒困擾問題，分述如下。

(一) 學習問題一愛情、寫實、奇幻、推理及武俠小說

本研究之受訪者在遇到學習問題時，易感到煩躁與緊張。此時，其會閱讀愛情、寫實、奇幻、推理與武俠小說，藉以暫時逃避現實，或舒緩課業壓力。相較於洪新柔（2009）的研究結果，本研究的受訪者除了愛情小說、奇幻小說與武俠小說之外，會選擇寫實與推理小說，由此可知，可供大學生紓解課業壓力的小說類型十分多元。

(二) 生涯發展問題一心理小說

受訪之大學生在面對生涯發展問題時，會閱讀心理小說。究其原因，乃是心理小說的內容，主要為角色人物如何解決自身問題的事例，因此，在讀者個人遭遇類似的生涯發展問題而感到擔心與煩惱時，心理小說寫實而實用的內容，有助於尋找問題的解決方法。

(三) 人際關係問題一愛情、寫實、奇幻、科幻、武俠、勵志、網路與心理小說

當受訪者因人際交往而產生情緒困擾時，所閱讀之小說類型範圍較廣，總計達上述八種之多。本研究之訪談結果顯示，受訪者在遇到人際關係問題時，會產生煩惱、難過、生氣等負面情緒；而愛情、寫實、奇幻、科幻、武俠、勵志、網路與心理小說，可幫助受訪者緩解其負面情緒。其中，受訪之大學生在閱讀奇幻小說時，可滿足天馬行空的幻想，藉此舒緩情緒並使其產生面對現實的勇氣，此與洪新柔（2009）的研究結果一致。

(四) 家庭問題一愛情、寫實、奇幻及推理小說

本研究之受訪者遭遇家庭問題時，會選擇閱讀愛情、寫實、奇幻與推理小說等素材，藉以舒緩與家人關係不佳所衍生之煩躁或難過等負面情緒。而受訪者閱讀內容描述家庭的寫實小說時，可學習書中角色的經驗，並進一步改善與家人的關係，此與洪新柔（2009）的研究結果相同。

(五) 感情問題一愛情、寫實、歷史及網路小說

受訪者遇到感情問題而產生苦惱、無助、難過及痛苦等負面情緒時，會閱讀愛情、寫實、歷史及網路小說等素材，藉以紓解單戀、失戀及與交往對象的相處過程中所產生的情緒困擾。其中，愛情小說更是本研究中受訪之大學生遭遇感情困擾問題時的首選，此與洪新柔（2009）之研究結果相符。究其原因，乃是愛情小說的內容，均有可供讀者參考的戀愛經驗談，因此受訪者在遭遇感情問題時，會閱讀此類型的小說。

(六) 自我認同問題一愛情、寫實、奇幻、科幻及勵志小說

由訪談結果顯示，受訪之大學生在遇到自我認同問題時會感到缺乏自信，且易因

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

而衍生沮喪的情緒，此時，受訪者會選擇愛情、寫實、奇幻、科幻及勵志小說等素材。其中，寫實小說的刻劃方式賦予讀者真實的觀感，使受訪者產生「當如是也」的想法，並且在產生自我懷疑時重拾積極正面的態度，因此在遇到自我認同問題時會閱讀此類素材。

(七) 不明原因的情緒低潮—愛情、寫實與奇幻小說

本研究中之受訪者於經歷未明原因之情緒低潮時，會選擇閱讀愛情、寫實與奇幻小說，藉以讓自己暫時脫離沮喪，並放鬆心情。而探究其原因，乃是愛情小說所描繪的浪漫情境，能使受訪者於閱讀後放鬆心情；而閱讀寫實小說後，受訪者可藉由素材情節的刻劃體會到，他人亦可能具有與自身相似的遭遇。至於奇幻小說則有幻想的故事情節，可讓受訪者暫時脫離現實情境，並擺脫情緒低潮之苦。

綜合上述訪談結果可知，大學生在遭遇情緒困擾問題時，確實會閱讀各類型的情緒療癒小說，如宮梅玲等人（2002）之研究結果顯示，小說可舒緩學習與感情等方面的情緒問題。其中，愛情小說為可藉以舒緩最多種情緒困擾問題之閱讀素材；本研究發現，受訪者在遭遇學習問題、人際關係問題、家庭問題、感情問題、自我認同問題及不明原因的情緒低潮等六種情緒困擾問題時，皆會藉由閱讀愛情小說舒緩情緒。而最常閱讀之情緒療癒小說則分別為愛情小說、寫實小說及奇幻小說等三種，其各有8位受訪者會藉以紓解負面情緒；其次，閱讀推理小說者有7位；再次之，選擇武俠小說與勵志小說者則有6位；至於閱讀網路小說者計有4位；另外，尚有受訪者會選擇歷史、科幻與心理小說。而相關研究（Sturm, 2003）雖指出，驚悚小說可讓讀者無意識地想回到現實中較安全舒適的環境，因感受到現實環境的美好而產生情緒的舒緩效果，但在本研究中，並未見受訪者以閱讀驚悚小說作為紓解負面情緒之管道。

三、 情緒療癒小說素材之選擇原則與標準

在本研究中，受訪者選擇情緒療癒小說的原則與標準，可分為讀者個人因素、素材本身因素與他人影響三方面。以下茲分別討論之。

首先，在讀者個人因素方面，可細分為情緒需求、閱讀習慣與興趣、個人背景等三種面向。本研究結果顯示，分別有12位及11位受訪者以「情緒需求」及「閱讀習慣與興趣」作為選擇情緒療癒小說時之重要考量因素；而相關研究（王萬清，1997；陳書梅、洪新柔，2012）指出，療癒素材的選擇原則應以符合個人需求，以及對應當事者之情緒困擾問題主要考量，同時也需考量個人之閱讀興趣，方能引發讀者在閱讀當中的共鳴，此等觀點與本研究結果相符。此外，在本研究中，受訪者認為小說內容是否與個人背景相符合，並非絕對重要，僅有近二成受訪者提及此因素。而本研究進一步發現，受訪者在選擇情緒療癒小說時，並不會特別注意到

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

小說主角之年齡是否與其相符，以免限制其閱讀小說的範圍。

其次，在素材本身因素方面，本研究之受訪者在挑選情緒療癒小說時，會考慮如情節內容、作者、寫作風格、語調氣氛、故事背景、主題、角色人物、外觀封面、出版社與版本等十項因素，而在陳書梅與洪新柔（2012）研究中的受訪者，則並未表示出版社與版本為其選擇情緒療癒素材之考量因素，與本研究結果略有不同。以下茲分項討論受訪者在挑選情緒療癒小說時，其考量之素材因素。

本研究發現，「情節內容」與「作者」為受訪大學生的重要考量因素。分別有多達18位以及17位受訪者，會依上述兩項因素選擇情緒療癒小說素材。首先，在情節內容方面，約有九成之受訪者均十分重視此項因素。究其原因，可能係大學生具有相當的閱讀理解能力，在求學的過程中亦已累積不少閱讀經驗，因而對個人之閱讀喜好業已有相當程度的瞭解。基此，大學生在挑選閱讀素材時，會選擇個人認為內容有深度，且可以使人有所感觸，或情節與個人遭遇相似的小說；反之，倘若素材之情節內容過於純真美好，不符合現實情況，或者素材內容膚淺，使讀者無法在閱讀後得到啟發者，則大學生不會閱讀之。此與陳書梅、洪新柔（2012）以及Doll與Doll（1997）等人所主張情緒療癒素材需有合理情節的觀點一致。

另外，在作者方面，本研究之受訪大學生普遍會選擇具有一定口碑，且文章質量達某程度水準之作者。此現象可能是由於國內小說出版品繁多，導致大學生在面對圖書館或書店裡琳瑯滿目的小說作品時，往往不知如何挑選符合個人需求的閱讀素材，因此，大學生多會優先選擇常出現在暢銷排行榜上或者在親友間、網路上被廣泛討論的作家之作品，並由此篩選出具有一定品質的小說。而前人之研究（陳珮慈，1996；嚴媚玲，1999）發現，在休閒閱讀時，讀者會依照作者之知名度選擇素材。由此可知，在作者方面，讀者在選擇一般休閒讀物與情緒療癒素材時之考量因素皆相同。

在寫作風格方面，本研究之受訪者在遭遇情緒困擾問題時，喜歡寫實或直敘的方式，而較無法接受悲劇風格的小說；劉應琳（2001）的研究則指出，讀者於接觸某一作者之作品時，會認定其風格一致，並因此繼續閱讀該作者之其他著作，此與本研究中受訪者的觀點一致。另外，在語調氣氛方面，前人（施常花，1988；Doll & Doll, 1997）的研究指出，人物之間的對話要顯得輕鬆、富趣味性且溫馨感人，或是藉由語調中的鼓勵使閱讀者茅塞頓開。此呼應本研究中受訪者的意見，顯示小說中角色的對話需具備幽默、活潑的語調，方為值得閱讀之情緒療癒素材。

此外，在背景方面，本研究之受訪者較注重小說的歷史背景，或者希望閱讀故事時間有別於現代的作品。根據相關文獻（楊式美，1999；Glessner, et al., 2006; McIntyre, 1999; Pardeck, 1994），良好的情

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

緒療癒小說素材之背景，須能適當表達故事內容，此與本研究結果的觀點相符。此外，在主題方面，訪談結果發現，有部分受訪者在選擇療癒素材時，會就個人興趣挑選小說。而學者之研究（楊式美，1999；Doll & Doll, 1997）指出，在選擇情緒療癒素材主題時，應挑選與個人情緒困擾問題相應者，與本研究結果不同。

至於角色因素對本研究受訪者的影響方面，從訪談結果可發現，受訪之大學生會選擇素材中，角色人物的性格與行為會隨著劇情發展，而有明顯變化者；或是個人與其中配角能產生感同身受之小說作品閱讀，此與相關文獻（陳書梅、洪新柔，2012；Doll & Doll, 1997）所指稱，在選擇情緒療癒素材故事的角色時，須具有豐富性格之觀點相同。

而外觀封面方面，在本研究中僅有三分之一的受訪者表示，其會考量此項因素，而其餘的受訪者則認為，良好的外觀封面雖會吸引讀者注意，但不若情節內容重要。本研究結果呼應Doll與Doll（1997）的觀點，即情緒療癒素材的選擇應以情節內容為主要考量，方能滿足讀者的需求。然而，施常花（1988）卻指出，書籍的版式、良好的設計、適中清晰的字體印刷、厚實的紙感與堅固的裝訂等，可使圖書顯得生動有趣，易引起個人之閱讀興趣。而張淑華（2006）研究亦顯示，讀者在進行愉悅閱讀時，會注意書籍外觀之新舊，以決定是否閱讀該小說。本研究與施常花及張淑華等之研究結果的差異，正可印證書目療法的選擇標準與一般愉悅閱讀之選擇原則，確實有不同之處。

在出版社方面，則僅有少數受訪者提及此點，可見出版社並非其重視的選擇因素。前人之研究（嚴媚玲，1999；Pardeck，1994）指出，在挑選消遣娛樂的閱讀素材時，有讀者會因某些出版社專門出版特定類型的小說、或特定作者之作品，而挑選該出版社的作品。本研究結果則顯示，出版社並非受訪者選擇情緒療癒小說的主要考量因素。由此可知，大學生選擇愉悅取向的文本與情緒療癒素材的原則與標準是有所差異的。除上述等諸多素材本身因素外，本研究中亦有受訪者在選擇情緒療癒小說時，將書籍的版本問題納入考量。尤其國外作品時常有不同的翻譯版本，受訪者會視翻譯品質選書。前人的文獻中，雖並未指出版本差異為讀者選擇素材的考量因素之一，但近年國內出版品眾多，研究者認為受訪者係考慮到，若因同一素材的版本差異，而選擇了與個人需求不符之小說，則可能導致紓緩個人負面情緒的效果不彰，因此，版本的差別，也成為受訪者選擇時的考量。

再者，本研究結果亦顯示，受訪者在挑選情緒療癒小說素材時，會受到他人影響，如書評、親友、師長、報章雜誌與媒體、網路推薦等。其中，報章雜誌或媒體的推薦為最多受訪者所提及，但最具說服力者，則屬親友或師長的推薦。此與陳書梅與洪新柔（2012）之研究結果中，在選擇情緒療癒素材時，受訪者會考慮他人推薦之因素一致，

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

而此亦與一般休閒時為愉悅而閱讀的小說之選擇標準相同（張淑華，2006；劉應琳，2001）。張淑華更進一步指出，小說內容不似非小說書籍，有很明確的主題區隔，故更需仰賴各種推薦，其中以週遭親友推薦之小說、及公正不具商業行為的書評，最為受訪者所青睞。此與本研究中之受訪者挑選情緒療癒小說時，特別重視親友與師長推薦的現象不謀而合。

陸、建議

研究者綜合研究結果，分別對大學生、大學圖書館館員、以及大學圖書館提出以下四項建議。

一、大學生在遭遇情緒困擾問題時可嘗試閱讀情緒療癒小說

小說除了愉悅的功能之外，亦有情緒療癒的作用。爰此，大學生在遭遇情緒困擾且尚不願向他人求助時，可嘗試挑選既符合其閱讀興趣，又可協助其緩解當下情緒困擾問題之情緒療癒小說素材，進而達到自我療癒之效果。而大學生在選擇情緒療癒小說素材時，考量因素應與挑選一般娛樂性小說時有所不同。除了符合個人之閱讀興趣與喜好外，同時，亦需注意選擇與個人情緒困擾問題相關之素材。而在小說素材本身的因素方面，則應挑選情節內容與個人經驗相近、作者寫作風格輕快明朗之作品；此外，宜避免閱讀文本語調過於陰沈或呈現悲觀色彩的小說素材。再者，應注意小說中的角色人物能否採取積極正向的方式解決問題，如此，方能提供個人在遭遇各種情緒困擾問題時，處理事情之參考。

二、大學圖書館館員宜具備閱讀指導服務之相關知能

本研究結果顯示，大學生在遭遇情緒困擾問題時，常藉由閱讀各類型小說以抒發個人負面情緒。事實上，面對浩瀚的書海，尋書並不易，尤其欲尋得適合個人之情緒療癒素材更屬難事，因此，晚近如大陸上海大眾書店，已開始聘請「選書師」，針對讀者提供閱讀指導服務，其乃根據顧客的閱讀習慣與興趣，推薦適合之閱讀素材。爰此，大學圖書館館員可嘗試針對大學生常面臨的學業、生涯規劃、人際關係等不同情緒困擾問題和心理需求，給予個人化的選書建議，藉以充分發揮館員之人文關懷精神。

三、大學圖書館宜建置各類型情緒療癒小說之館藏

由訪談研究結果發現，大學生在遭遇情緒困擾問題時，會閱讀情緒療癒小說，以紓解個人之負面情緒，此顯示大學生有閱讀情緒療癒素材的需求。但大學圖書館向來偏重於知識性圖書資訊資源之蒐集，而較少注意療癒性素材的購置。大學圖書館在滿足大學生的知識性與娛樂性需求之餘，亦宜發揮圖書資訊資源之療癒性功能，藉以協助大學生面對個人之情緒困擾問題。準此，大學圖書館可嘗試建置適合大學生閱讀的情緒療癒小

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

說館藏。如此，圖書館除了能扮演「知識殿堂」的角色外，亦能扮演大學生「心靈療癒所」的角色，從而能善盡大學圖書館的社會責任。

四、大學圖書館宜架設大學生情緒療癒小說書評之網站平臺

本研究顯示，大學生在遭遇情緒困擾問題時，除了會依據個人與素材之因素挑選情緒療癒小說外，亦會參考親友、同學、師長等之推薦或網路上的書評。因此，大學圖書館可嘗試架設網路平臺，以提供大學生參考相關書評，挑選符合個人需求之情緒療癒小說，從而舒緩因情緒困擾問題所產生之負面情緒。

參考書目

王春展[Wang, Chun-Zhan]、潘婉瑜[Pan, Wan-Yu]（2006）。大學生的生活壓力與其因應策略[Da xue sheng de sheng huo ya li yu qi yin ying ce lue]。*嘉南學報Chia Nan Annual Bulletin*，*32*，469-483。

王峻翊[Wang, Jun-Yi]、劉詩瑜[Liu, Shi-Yu]、陳伯村[Chen, Bo-Cun]、楊兆章[Yang, Zhao-Zhang]（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究[Chuan tong shu yu dian zi shu yue du zhe zhi yue du dong ji, yue du xing wei yu shi chang zhan you lu zhi yan jiu]。*世新印刷學報[Shi Xin Yin Shua Xue Bao]*，*4*，47-64。

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

李青Li, Qing、石武強Shi, Wu-Qiang（2007）。注重在高校圖書館開展閱讀療法How to carry out the biblioatherapy in college and university libraries。*中華醫學圖書情報雜誌Chinese Journal of Medical Library and Information Science*，*16*（1），33-34。

李樹人[Li, Shu-Ren]（2006，10月5日2006, October 5）。1萬2000名大學生嘗試過自殺[1 wan 2000 ming da xue sheng chang shi guo zi sha]。*聯合晚報United Evening News*，13版p.13。

林晶[Lin, Jing]（2001）。論兒童幻想小說的基本特徵[Lun er tong huan xiang xiao shuo de ji ben te zheng]。*兒童文學學刊[Er Tong Wen Xue Xue Kan]*，*6*，145-162。

施常花[Shi, Chang-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 City：復文Fu Wen Books Co., Ltd.。

洪新柔Hung, Shin-Jou（2009）。*大學圖書館發展性書目療法服務需求之研究：以國立臺灣大學之大學部學生為例The demand for developmental bibliotherapeutic service in university*

臺灣大學圖書館期刊資料庫

libraries: A study of National Taiwan University undergraduates。未出版之碩士論文Unpublished master's thesis，國立臺灣大學圖書資訊學研究所Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University，臺北市Taipei City。

韋麗文[Wei, Li-Wen]（2005，9月3日2005, September 3）。近20萬大學生煩惱錢[Jin 20 wan da xue sheng fan nao qian]。*聯合晚報United Evening News*，10版p.10。

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版p.10。

宮梅玲[Gong, Mei-Ling]、王連雲[Wang, Lian-Yun]、張一巍[Zhang, Yi-Wei]（2002）。高校圖書館開展閱讀治療服務的方法研究[Gao xiao tu shu guan kai zhan yue du zhi liao fu wu de fang fa yan jiu]。*圖書館雜誌Library Journal，21*（6），51-53。

宮梅玲[Gong, Mei-Ling]、王連雲[Wang, Lian-Yun]、魏彥平[Wei, Yan-Ping]（2001）。談「閱讀療法」在排除大學生心理困擾中的作用[Tan "yue du liao fa" zai pai chu da xue sheng xin li kun rao zhong de zuo yong]。*中國高等醫學教育China Higher Medical Education，2*，27-29。

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。

席家玉[Xi, Jia-Yu]（1996）。談小說對科學與生活的影響[Tan xiao shuo dui ke xue yu sheng huo de ying xiang]。*社教資料雜誌Social Education Magazine Monthly，212*，10-12。

袁孝康Yuan, Hsiao-Kang（2004）。*臺灣勵志書籍的系譜（1950-1990）A genealogical analysis on Taiwan's inspirational books (1950-1990)*。未出版之碩士論文Unpublished master's thesis，國立政治大學新聞研究所Department of Journalism, National Chengchi University，臺北市Taipei City。

財團法人董氏基金會John Tung Foundation（2005）。*大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查[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&Page=1

財團法人董氏基金會John Tung Foundation（2008）。*大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查[Da xue sheng zhu guan*

臺灣大專院校期刊資料庫

ya li yuan yu you yu qing xu zhi xiang guan xing diao cha]。檢自Retrieved from http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1

國家圖書館National Central Library（2012）。*浮出，閱讀的輪廓——民國100年臺灣公共圖書館借閱書籍排行榜[Fu chu, yue du de lun kuo——Min guo 100nian Taiwan gong gong tu shu guan jie yue shu ji pai xing bang]*。檢自Retrieved from http://www.ncl.edu.tw/ct.asp?xItem=15260&ctNode=1472&mp=3

張淑華Chang, Shu-Hua（2006）。*我國公共圖書館讀者諮詢顧問服務需求之研究：以小說之成人讀者為例A study of readers' advisory services needs for public libraries in Taiwan-examples of adult readers of fiction*。未出版之碩士論文Unpublished master's thesis，國立臺灣大學圖書資訊學研究所Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University，臺北市Taipei City。

張學善Chang, Hsueh-Shan、陳凱婷Chen, Kai-Ting、林信宏Lin, Shin-Hung（2009）。高危險群學生處遇方案之規劃與實施成效評估研究—以中部某大學大一新生憂鬱傾向學生為例A study of the group counseling programs for college students at high risk-example of college freshmen with, depression tendency in one university of central Taiwan。*朝陽人文社會學刊Chaoyang Journal of Humanities and Social Sciences*，*7*（2），41-87。

教育部統計處Department of Statistics, Ministry 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Retrieved from http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/publicFun/dynamic_default.php

莊懷義[Zhuang, Huai-Yi]、劉焜輝[Liu, Kun-Hui]、曾瑞真[Ceng, Rui-Zhen]、張鐸嚴[Zhang, Duo-Yan]（1990）。青少年期之界定[Qing shao nian qi zhi jie ding]。在In*青少年問題與輔導[Qing shao nian wen ti yu fu dao]*（第一章，頁3 chap.1, p.3）。臺北縣Taipei County：國立空中大學National Open University。

陳向明[Chen, Xiang-Ming]（2002）。訪談[Fang tan]。在In*社會科學質的研究[She hui ke xue zhi de yan jiu]*（第十章，頁229-230 chap.10, pp.229-230）。臺北市Taipei City：五南Wu-Nan Book Inc.。

陳書梅Sheih, Chen Su-may（2008a，5月May）。圖書館書目療法服務-1[Tu shu guan shu mu liao fa fu wu-1]。在In清雲科技大學圖書館Ching Yun University Library編（Ed.），*「圖書館書目療法服務」研討會會議手冊[“Ttu shu guan shu mu liao fa fu wu” yan tao hui hui yi shou ce]*（頁7-38 pp.7-38）。桃園縣

臺灣大學圖書館期刊資料庫

Taoyuan County：清雲科技大學Ching Yun University。

陳書梅Sheih, Chen Su-may（2008b）。臺灣圖書資訊界「送兒童情緒療癒繪本到四川」[Taiwan tu shu zi xun jie “song er tong qing xu liao yu hui ben dao si chuan”]。*全國新書資訊月刊New Books: Recent Publications in Taiwan, ROC*，*114*，4-5。

陳書梅Sheih, Chen Su-may（2008c）。圖書館與書目療法服務Bibliotherapeutic service and the library。*大學圖書館University Library Quarterly*，*12*（2），15-41。

陳書梅Sheih, Chen Su-may（2008d）。閱讀與情緒療癒：淺談書目療法[Yue du yu qing xu liao yu: Qian tan shu mu liao fa]。*全國新書資訊月刊New Books: Recent Publications in Taiwan, ROC*，*120*，4-9。

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 Quarterly*，*16*（1），12-35。

陳珮慈Chen, Pei-Chih（1996）。成人閱讀之研究：以臺北市立圖書館永春分館讀者為例A study of the adult reading: Explore the readers in the Yung-Chun branch, Taipei municipal library。*圖書與資訊學刊Bulletin of Library and Information Science*，*18*，41-61。

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。

黃秋芳[Huang, Qiu-Fang]（2002）。黃易從歷史真實跨向武俠虛構[Huang yi cong li shi zhen shi kua xiang wu xia xu gou]。*國文天地The World of Chinese Language and Literature*，*18*（7），10-15。

黃韞臻Huang, Yun-Chen、林淑惠Lin, Shu-Hui（2009）。大學生的生活壓力與身心健康之研究—以中部五所大學為例College students' life stress and mental health-A case study of five colleges in central Taiwan。*國立虎尾科技大學學報Journal of National Formosa University*，*28*（1），41-56。

楊式美[Yang, Shi-Mei]（1999）。讀書治療的定義、功用及對兒童的危險性之探討Revisiting bibliotherapy: Definitions, functions, and cautions for children。*國民教育研究集刊Bulletin of Research on Elementary Education*，*7*，151-169。

廖秋瑜[Liao, Qiu-Yu]（2007）。*臺灣當代網路文學現況研究：以藤井樹作品為例[Taiwan dang dai wang lu wen xue xian*

臺灣大專學術期刊資料庫

kuang yan jiu: Yi teng jing shu zuo pin wei li]。未出版之碩士論文Unpublished master's thesis，國立花蓮教育大學語文科Department of Language, National Hualien University of Education，花蓮市Hualien City。

劉應琳[Liu, Ying-Lin]（2001）。*閱讀研究：臺大BBS Books版愛書人休閒閱讀之探討[Yue du yan jiu: Tai da BBS Books ban ai shu ren xiu xian yue du zhi tan tao]*。未出版之碩士論文Unpublished master's thesis，國立臺灣大學圖書資訊學研究所Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University，臺北市Taipei City。

蔡惠琴[Cai, Hui-Qin]（2007）。*系列推理小說的精采之作：哈蘭・科本的《極度驚悚》*[Xi lie tui li xiao shuo de jing cai zhi zuo: Ha lan • ke ben de《ji du jing song》]。*全國新書資訊月刊New Books: Recent Publications in Taiwan, ROC，101*，33-37。

賴保禎[Lai, Bao-Zhen]、張利中[Zhang, Li-Zhong]、周文欽[Zhou, Wen-Qin]、張德聰[Zhang, De-Cong]、劉嘉年[Liu, Jia-Nian]（1999）。*健康心理學[Jian kang xin li xue]*。臺北縣Taipei Conunty：國立空中大學National Open University。

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 Institute of Education, National Taitung Teachers College，臺東市Taitung City。

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。

嚴媚玲Yan, Mei-Lin（1999）。*大學生的閱讀活動與其管道之研究The reading activity and channel of undergraduates in Taiwan*。未出版之碩士論文Unpublished master's thesis，淡江大學教育資料科學研究所Graduate Student Institude of Education Media and Library Science, Tamkang University，臺北縣Taipei County。

Ahmadipour, T., Avand, F., & Mo'mempour, S. (2012). Bibliotherapy on depressed university student: A case study. *Studies in Literature and Language, 4*(2), 49-58.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469

Bailey, C. A. (2007). *A guide to qualitative field research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Pine Forge.

臺灣大學學術期刊資料庫

Barker, R. L. (2003). Bibiotherapy. In *The social work dictionary* (5th ed., p. 43). Washington, D. C.: NASW Press.

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

Bodart, J. (1980). Bibliotherapy: The right book for the right person at the right time and more. *Top of the News, 36*(2), 183-188.

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

Bowers, L. J. (1970). *Methods of research in communication*. Boston: Houghton Mifflin.

Brown, E. F. (1975). Types of literature used in bibliotherapy. In *Bibliotherapy and its widening applications* (chap.12, pp. 298-323). Metuchen, NJ: The Scarecrow.

Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy. *Library Journal, 64*(14), 773-776.

Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass.

Cohen, L. J. (1988). Bibliotherapy: The right book at the right time. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 26*(8), 6-12.

Cornett, C. E., & Cornett C. F. (1980). The bibliotherapeutic process. *In Bibliotherapy: The right book at the right time* (chap. 4, pp. 17-19). 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.

Dumas, T. M., Ellis, W. E., & Wolfe, D. A. (2012). Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. *Journal of Adolescence, 35*(4), 917-927. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.12.012

Glessner, M. M., Hoover, J. H., & Hazlett, L. A. (2006). The portrayal of overweight in adolescent fiction. *Reclaiming Children and Youth, 15*(2), 116-123.

Harris, T. L., & Hodges, R. E. (1995). *The literacy dictionary: The vocabulary of reading and writing*. Newark, DE: International Reading Association.

Hébert, T. P. (1995). Using biography to counsel gifted young men. *Journal of Secondary Gifted Education, 6*(3), 208-219.

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

Jones, F. A. (2002). The role of bibliotherapy in health anxiety: An experimental study.

臺灣大學學術期刊資料庫

British Journal of Community Nursing, 7(10), 498-504.

Lu, Y. L. (2005). *How children's librarians help children cope with daily life: An enhanced readers' advisory service*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.

Marrs, R. W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. *American Journal of Community Psychology, 23*(6), 843-870. doi: 10.1007/BF02507018

Marx, E. M., Williams, J. M. G., & Claridge, G. C. (1992). Depression and social problem solving. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(1), 78-89. doi: 10.1037//0021-843X.101.1.78

McIntyre T. (1999). *Bibliotherapy*. Retrieved from http://maxweber.hunter.cuny.edu/eres/EDSPC715_MCINTYRE/Biblio.html

Michael, K., & Ben-Zur, H. (2007). Risk-taking among adolescents: Associations with social and effective factors. *Journal of Adolescence, 30*(1), 17-31. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.03.009

Muto T., Hayes C. S., & Jeffcoat T. (2011). The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy, 42*(2), 323-335. doi: 10.1016/j.beth.2010.08.009

Myracle, L. (1995). Molding the minds of the young: The history of bibliotherapy as applied to children and adolescents. *The ALAN Review, 22*(2). Retrieved from http://scholar.lib.vt.edu/ejournals/ALAN/winter95/Myracle.html

Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence, 29*(114), 421-427.

Plank, R. (1960). Science fiction. *American Journal of Orthopsychiatry, 30*, 799-810. doi: 10.1111/j.1939-0025.1960.tb02095.x

Polking, K., Bloss, J., & Cannon, C. (1990). *Writing A to Z: The terms, procedures, and facts of the writing business defined, explained, and put within reach*. Cincinnati, OH: Writer's Digest.

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

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

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

Shrodes, C. (1949). Implications for psychotherapy. In R. J. Rubin (Ed.), *Bibliotherapy sourcebook* (pp. 96-122). Phoenix, AZ: Oryx.

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

Smith, A. G. (1989). Will the real bibliotherapist please stand up? *Journal of Youth Services in Libraries, 2*(3), 241-249.

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

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

Tibljas, V. (2005). Growing up in a library: Teamwork leading to personal autonomy. *Young Adult Library Services, 3*(2), 22-26.

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

（投稿日期：2012年9月19日　接受日期：2012年12月25日）

臺灣大學學術期刊資料庫

Journal of Library and Information Studies 11:1 (June 2013) p.55-94
doi: 10.6182/jlis.2013.11(1).055

A Study on Emotional Healing Fiction for Undergraduate Students

Chen Su-may Sheih[1], Pi-fen Chang Chien[2]

Extended Abstract

1. Introduction

Undergraduate students face different problems in their college lives, for instance, academic studies, career planning, self-identity, relationships, and so on. Existing literatures indicate that the major issues facing freshmen and sophomores are academic studies and interpersonal relationships, while the senior students (third and fourth graders) by and large are concerned with career planning and intimacy. These life issues often cause negative emotions (Huang & Lin, 2009; John Tung Foundation, 2005; Luo, 2005; Tseng, 2007; Wang & Pan, 2006; Wei, 2005).

To avoid embarrassment, most students prefer to deal with the emotional problems on their own (John Tung Foundation, 2008). Previous studies showed that undergraduate students tended to resorted to reading for an emotional healing effect. Fiction is the most popular genre for bibliotherapy (Sheih, 2008a, 2008c). A right work may assist a person to cope with an adverse condition through his/her identification with the fictional characters in the reading process so as to achieve the catharsis of emotions and to gain insight for solving the real-life problems. In other words, fiction reading offers temporary escapade as well as problem-solving hints for life issues (Polking, Bloss, & Cannon, 1990; Rubin, 1981; Stanley, 1999; Wang, 1997). However, very few research has studied what undergraduate students read for emotional healing and how they select fictional works for the purpose. This study therefore sought to answer the following research questions:

[1] Department of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei, Taiwan
[2] National Taiwan University Library, Taipei, Taiwan
* Corresponding Author: Chen Su-may Sheih, Email: 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., & Chang Chien, P.-f. (2013). A study on emotional healing fiction for undergraduate students. *Journal of Library and Information Studies, 11*(1), 55-94. doi: 10.6182/jlis.2013.11(1).055 [Text in Chinese].
To cite this article in Chicago format: Chen Su-may Sheih and Pi-fen Chang Chien. "A study on emotional healing fiction for undergraduate students." *Journal of Library and Information Studies* 11 no.1 (2013): 55-94. doi: 10.6182/jlis.2013.11(1).055 [Text in Chinese].

臺灣大學學術期刊資料庫

(1) What are the major emotional problems of undergraduate students?
(2) What kinds of fiction do undergraduate students read when they face an emotional problem?
(3) How do undergraduate students select fictional works for emotional healing?

2. Research Design

This study employed semi-structured in-depth interview to study 21 undergraduate students' fiction reading experiences for the purpose of emotional reading. Purposive sampling was used to recruit the voluntary study participants. Participants must be between 18-24 years old and have the habit of fiction reading for emotional relief. Prior to the interviews, the research first inquire on the participants' reading habits and their life problems and conditions to ascertain their eligibility. The researchers conducted content analysis on the interview transcripts to identify the types of emotional problems, types of fiction, and selection criteria of those participants.

3. Findings

3.1 Types of emotional problems

The participants reported six major types of emotional problems:

(1) Academic study (12 participants). Sources of pressures included course loads and course works, time management for balancing academic studies and personal lives, and adjustment to campus life. Course loads may induce boredom, anxiety, and exhaustion. Inadequate time management may result in anxiety, worries, and nervousness. Campus life adjustment problems may cause the feelings of loneliness and worries.
(2) Career development uncertainty (8 participants). Seven of the participants were senior students so that their sources of pressures partially concerned whether to start working after graduation or to go to graduate school. One student was bothered by the decision to transfer to other department or to retake the college entrance exam. Career development dilemmas often cause anxiety.
(3) Interpersonal relations problems (7 participants). The problems were mainly about the alienated relations with classmates.
(4) Family problems (7 participants). These included communication problems and interference of plans from family members.
(5) Intimacy problems (6 participants). These included sufferance of break up and communication problems within an intimate relationship.
(6) Self-identity (3 participants). These included doubts of the self, lack of confidence, and uncertainty of the future.

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

3.2 Fiction selection when suffering from emotional problems

Participants reported the following fiction selection when suffering from different types of emotional problems.

(1) Academic study: Participants selected romance, realism, fantasy, detective, and martial arts stories for temporary escape from the harsh real-life situations.

(2) Career development uncertainty: participants reported the reading of psychology fiction because they were able to relate to the fictional characters under the circumstances.

(3) Interpersonal relations problems: fiction selection included romance, realism, fantasy, science fiction, martial arts, inspirational fictions, Internet stories, and psychology fiction. Among which, participants sought identification in realism fiction; Internet stories contained a wide selection of topics and fictional situations and may provide fresh perspectives on the participants' real-life problems.

(4) Family problems: participants reported the reading of romance, realism, fantasy, and detective. Among which, realism stories are about the real-life situations and it may shed lights on the participants' family issues; fantasy offered temporary relief from the real-life pressures.

(5) Intimacy problems: participants selected romance, realism, history, and Internet stories. Among which, romance fictions described romantic relations and problems so the readers may reflect on their own relationships.

(6) Self-identity problems: the participants selected romance, realism, fantasy, science fiction, and inspirational fictions and gain strengths from reading.

3.3 Criteria for fiction selection

Three major selection criteria were reported by the participants.

(1) Personal preferences. It included the current emotional status and perceived needs for texts, the usual reading habits and preferences, and personal backgrounds (e.g., age, academic fields).

(2) Textual characteristics.

Multiple selection criteria were included in this category.

- Story plots (18 participants): the participants expected the stories to be deep, touching, and inspiring. Sometimes stories similar to what one is experiencing offers more help to solving real-life problems.
- Author (17 participants): participants chose their favorite authors or authors who have had good reputation.
- Writing styles (14 participants): participants tended to enjoy elaborative writing and rejected texts containing redundant

臺灣大學學術期刊資料庫

conversation and those that were dark or depressing.

- Tones (13 participants): participants tended to enjoy humorous yet deep and fresh writing.
- Story settings (12 participants): participants enjoyed stories happening in the ages of peace and prosperity or stories in a fictional context which offers good escape.
- Topic (8 participants): topics related to the real-life or personal situations.
- Story characters (8 participants): the characters including the leading protagonists and supportive characters must be attractive and identifiable.
- Cover art (10 participants): participants considered that the quality of cover arts may predict the quality of their reading experiences.
- Publisher (6 participants): some participants relied on publishers to look for potentially satisfying texts.
- Edition (3 participants): it mainly concerns the quality of translation.

(3) Recommendations: Participants relied on multiple channels of recommendation to select potential fictional works, including news media (15 participants), friends and teachers (9 participants), book reviews (5 participants), and Internet (3 participants).

4. Discussion and Conclusion

The study showed that reading provides not only pleasure but also emotional healing effects for undergraduate students. It is recommended that undergraduate students may use reading as a means of self-healing when suffering from emotional disturbances. Choosing texts that meet the current situations as well as avoiding works that are overly dark in tone may help to relieve oneself.

University librarians should equip themselves with knowledge and skills of bibliotherapy to help students solve their emotional problems. Library collections should also contain readings for emotional healing so as to better serve students suffering from negative emotions. Further, university libraries may consider building a web-based recommendation system that offers information and reviews of emotional healing fictions to better assist students in need.

References

Ahmadipour, T., Avand, F., & Mo'mempour, S. (2012). Bibliotherapy on depressed university student: A case study. *Studies in Literature and Language, 4*(2), 49-58.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American*

臺灣大學學術期刊資料庫

Psychologist, 55(5), 469-480. doi: 10.1037 //0003-066X.55.5.469

Bailey, C. A. (2007). *A guide to qualitative field research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Pine Forge.

Barker, R. L. (2003). Bibiotherapy. In *The social work dictionary* (5th ed., p. 43). Washington, D. C.: NASW Press.

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

Bodart, J. (1980). Bibliotherapy: The right book for the right person at the right time and more. *Top of the News, 36*(2), 183-188.

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

Bowers, L. J. (1970). *Methods of research in communication.* Boston: Houghton Mifflin.

Brown, E. F. (1975). Types of literature used in bibliotherapy. In *Bibliotherapy and its widening applications* (chap.12, pp. 298-323). Metuchen, NJ: The Scarecrow.

Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy. *Library Journal, 64*(14), 773-776.

[Cai, H.-Q.] (2007). [Xi lie tui li xiao shuo de jing cai zhi zuo: Ha lan • ke ben de "ji du jing song"]. *New Books: Recent Publications in Taiwan, ROC, 101*, 33-37.

Chang, H.-S., Chen, K.-T., & Lin, S.-H. (2009). A study of the group counseling programs for college students at high risk-example of college freshmen with, depression tendency in one university of central Taiwan. *Chaoyang Journal of Humanities and Social Sciences, 7*(2), 41-87.

Chang, S.-H. (2006). *A study of readers' advisory services needs for public libraries in Taiwan-examples of adult readers of fiction*. Unpublished master's thesis, Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei City.

Chen, P.-C. (1996). A study of the adult reading: Explore the readers in the Yung-Chun branch, Taipei municipal library. *Bulletin of Library and Information Science, 18*, 41-61.

[Chen, X.-M.] (2002). [Fang tan]. In *[She hui ke xue zhi de yan jiu]*(chap.10, pp.229-230). Taipei City: Wu-Nan Book Inc..

Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity.* San Francisco: Jossey-Bass.

Cohen, L. J. (1988). Bibliotherapy: The right book at the right time. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 26*(8), 6-12.

Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). The bibliotherapeutic process. *In Bibliotherapy:*

臺灣大學學術期刊資料庫

The right book at the right time (chap. 4, pp. 17-19). Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

Department of Statistics, Ministry of Education (2005). *[Da xue sheng xue xi ji sheng huo yi xiang diao cha bao gao].* Retrieved from http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/publicFun/dynamic_default.php

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

Dumas, T. M., Ellis, W. E., & Wolfe, D. A. (2012). Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. *Journal of Adolescence, 35*, 917-927. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.12.012

Glessner, M. M., Hoover, J. H., & Hazlett, L. A. (2006). The portrayal of overweight in adolescent fiction. *Reclaiming Children and Youth, 15*(2), 116-123.

[Gong, M.-L.], [Wang, L.-Y.], & [Wei, Y.-P.] (2001). [Tan "yue du liao fa" zai pai chu da xue sheng xin li kun rao zhong de zuo yong]. *China Higher Medical Education, 2*, 27-29.

[Gong, M.-L.], [Wang, L.-Y.], & [Zhang, Y.-W.] (2002). [Gao xiao tu shu guan kai zhan yue du zhi liao fu wu de fang fa yan jiu]. *Library Journal, 21*(6), 51-53.

[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.

Harris, T. L., & Hodges, R. E. (1995). *The literacy dictionary: The vocabulary of reading and writing*. Newark, DE: International Reading Association.

Hébert, T. P. (1995). Using biography to counsel gifted young men. *Journal of Secondary Gifted Education, 6*(3), 208-219.

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

[Huang, Q.-F.] (2002). [Huang yi cong li shi zhen shi kua xiang wu xia xu gou]. *The World of Chinese Language and Literature, 18*(7), 10-15.

Huang, Y.-C., & Lin, S.-H. (2009). College students' life stress and mental health: A case study of five colleges in central Taiwan. *Journal of National Formosa University, 28*(1), 41-56.

Hung, S.-J. (2009). *The demand for developmental bibliotherapeutic service in university libraries: A study of National Taiwan University Undergraduates.* Unpublished master's thesis, Department

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei City.

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

John Tung Foundation (2005). *[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&Page=1

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

Jones, F. A. (2002). The role of bibliotherapy in health anxiety: An experimental study. *British Journal of Community Nursing, 7*(10), 498-504.

[Lai, B.-Z.], [Zhang, L.-Z.], [Zhou, W.-Q.], [Zhang, D.-C.], & [Liu, J.-N.] (Eds.) (1999). *[Jian kang xin li xue]*. Taipei County: National Open University.

Li, Q., & Shi, W.-Q. (2007). How to carry out the biblioatherapy in college and university libraries. *Chinese Journal of Medical Library and Information Science, 16*(1), 33-34.

[Li, S.-R.] (2006, October 5). [1 wan 2000 ming da xue sheng chang shi guo zi sha]. *United Evening News*, p.13.

[Liao, Q.-Y.] (2007). *[Taiwan dang dai wang lu wen xue xian kuang yan jiu: Yi teng jing shu zuo pin wei li]*. Unpublished master's thesis, Department of Language, National Hualien University of Education, Hualien City.

[Lin, J.] (2001). [Lun er tong huan xiang xiao shuo de ji ben te zheng]. *[Er Tong Wen Xue Xue Kan], 6*, 145-162.

[Liu, Y.-L.] (2001). *[Yue du yan jiu: Tai da BBS Books ban ai shu ren xiu xian yue du zhi tan tao]*. Unpublished master's thesis, Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei City.

Lu, Y. L. (2005). *How children's librarians help children cope with daily life: An enhanced readers' advisory service*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.

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

Marrs, R. W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. *American Journal of Community Psychology, 23*(6), 843-870.

Marx, E. M., Williams, J. M. G., & Claridge, G. C. (1992). Depression and social problem solving. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(1), 78-89. doi: 10.1037//0021-843X.101.1.78

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

McIntyre T. (1999). *Bibliotherapy*. Retrieved from http://maxweber.hunter.cuny.edu/eres/EDSPC715_MCINTYRE/Biblio.html

Michael, K., & Ben-Zur, H. (2007). Risk-taking among adolescents: Associations with social and effective factors. *Journal of Adolescence, 30*(1), 17-31. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.03.009

Muto T., Hayes C. S., & Jeffcoat T. (2011). The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy, 42*(2), 323-335. doi: 10.1016/j.beth.2010.08.009

Myracle, L. (1995). Molding the minds of the young: The history of bibliotherapy as applied to children and adolescents. *The ALAN Review, 22*(2). Retrieved from http://scholar.lib.vt.edu/ejournals/ALAN/winter95/Myracle.html

National Central Library (2012). *[Fu chu, yue du de lun kuo: Min guo 100nian Taiwan gong gong tu shu guan jie yue shu ji pai xing bang]*. Retrieved from http://www.ncl.edu.tw/ct.asp?xItem=15260&ctNode=1472&mp=3

Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence, 29*(114), 421-427.

Plank, R. (1960). Science fiction. *American Journal of Orthopsychiatry, 30*, 799-810. doi: 10.1111/j.1939-0025.1960.tb02095.x

Polking, K., Bloss, J., & Cannon, C. (1990). *Writing A to Z: The terms, procedures, and facts of the writing business defined, explained, and put within reach*. Cincinnati, OH: Writer's Digest.

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

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

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

Sheih, C. S.-m., & Hung, H.-J. (2012). A study of the undergraduates' demand for emotional healing reading materials. *University Library Quarterly, 16*(1), 12-35.

Sheih, C. S.-m. (2008a, May). [Tu shu guan shu mu liao fa fu wu-1]. In Ching Yun University Library (Ed.), *["Ttu shu guan shu mu liao fa fu wu" yan tao hui hui yi shou ce]*(pp.7-38). Taoyuan County: Ching Yun University.

Sheih, C. S.-m. (2008b). [Taiwan tu shu zi xun jie "song er tong qing xu liao yu hui ben dao si chuan"]. *New Books: Recent Publications in Taiwan, ROC, 114*, 4-5.

臺灣大學圖書館期刊資料庫

Sheih, C. S.-m. (2008c). Bibliotherapeutic service and the library. *University Library Quarterly, 12*(2), 15-41.

Sheih, C. S.-m. (2008d). [Yue du yu qing xu liao yu: Qian tan shu mu liao fa]. *New Books: Recent Publications in Taiwan, ROC, 120*, 4-9.

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

Shrodes, C.(1949). Implications for psychotherapy. In R. J. Rubin (Ed.), *Bibliotherapy sourcebook* (pp. 96-122). Phoenix, AZ: Oryx.

Smith, A. G. (1989). Will the real bibliotherapist please stand up? *Journal of Youth Services in Libraries, 2*(3), 241-249.

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

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

Tibljas, V. (2005). Growing up in a library: Teamwork leading to personal autonomy. *Young Adult Library Services, 3*(2), 22-26.

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, C.-Z.], & [Pan, W.-Y.] (2006). [Da xue sheng de sheng huo ya li yu qi yin ying ce lue]. *Chia Nan Annual Bulletin, 32*, 469-483.

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

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

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

[Wei, L.-W.] (2005, September 3). [Jin 20 wan da xue sheng fan nao qian]. *United Evening News*, p.10.

[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*, p.10.

[Xi, J.-Y.] (1996). [Tan xiao shuo dui ke xue yu sheng huo de ying xiang]. *Social Education Magazine Monthly, 212*, 10-12.

Yan, M.-L. (1999). *The reading activity and channel of undergraduates in Taiwan.* Unpublished master's thesis, Graduate Student Institute of Education Media and Library Science, Tamkang University, Taipei County.

[Yang, S.-M.] (1999). Revisiting bibliotherapy: Definitions, functions, and cautions

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

for children. *Bulletin of Research on Elementary Education, 7*, 151-169.

Yuan, H.-K. (2004). *A genealogical analysis on Taiwan's inspirational books (1950-1990).* Unpublished master's thesis, Department of Journalism, National Chengchi University, Taipei City.

[Zhuang, H.-Y.], [Liu, K.-H.], [Ceng, R.-Z.], & [Zhang, D.-Y.] (1990). [Qing shao nian qi zhi jie ding]. In *[Qing shao nian wen ti yu fu dao]*(chap.1, p.3). Taipei County: National Open University.

(Received: 2012/9/19; Accepted: 2012/12/25)

臺灣大學學術期刊資料庫