大學圖書館
16 卷 1 期（民國 101 年 3 月） 頁 12-35

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

陳書梅 Chen Su-may Sheih
國立臺灣大學圖書資訊學系教授
Professor, Department of Library and Information Science, National Taiwan University
E-mail: synn@ntu.edu.tw

洪新柔 Hsin-Jou Hung
高雄市立圖書館閱覽組組員
Librarian, Circulation Department, Kaohsiung Public Library
E-mail: r93126011@ntu.edu.tw

【摘 要】

大學生處於青少年與成人之間的過渡階段，常面臨到許多挫折與情緒困擾問題，其不僅在學業方面有所需求，在情緒療癒方面亦有需求。相關研究指出，閱讀適當的圖書資訊資源有助於大學生紓解壓力，甚而能進一步解決其情緒困擾問題，此即書目療法之精神。而大學圖書館具備豐富多元的館藏資源，除可發揮傳統支援教學與研究的功能之外，是否能針對大學生的情緒療癒需求，提供情緒療癒閱讀素材以協助其透過閱讀來舒緩負面情緒，實是值得吾人思考之議題。爰此，本研究針對 20 位閱讀經驗豐富，並將閱讀視為主要舒緩情緒管道的臺灣大學之大學部學生進行半結構式之深度訪談，探究其對於情緒療癒閱讀素材之需求。訪談結果發現，受訪者常見之情緒困擾問題包括「學業問題」、「同儕人際關係問題」及「愛情問題」等，而當其遭遇情緒困擾問題時，則會考量「個人興趣喜好」、「情緒困擾問題類型」及「素材內容主題」等因素來選擇情緒療癒閱讀素材；至於受訪者對於情緒療癒閱讀素材館藏資源之需求，則包括希望大學圖書館「發掘並推薦圖書館中具情緒療癒效用之館藏資源」、「增加多元媒體類型之情緒療癒閱讀素材」以及「制訂合宜的情緒療癒閱讀素材館藏資源之管理政策」等。

臺灣大學學術期刊資料庫

收稿日期：民國 100 年 9 月 26 日；接受日期：民國 100 年 11 月 20 日

【Abstract】

This study focuses on the demands for emotional healing reading materials of undergraduates. Targeting at 20 undergraduates from National Taiwan University with the abundance of reading experiences and use reading as a way to relieve negative emotions, in-depth interviews are conducted to explore their demands of emotional healing reading materials. The results indicate that (1) common emotional disturbances of interviewees include problems from schoolwork, peer relationship, as well as love, and when they face emotional disturbances, they will consider their choice of emotional healing reading materials according to factors such as “personal interest”, “emotional disturbance problem” and “contents and topics of the material”. (2) The interviewees suggest that college libraries should discover and recommend resources with emotional healing efficacy in their collections, acquire more multimedia emotional healing reading materials, and establish appropriate management policies for collections of emotional healing reading materials.

關 鍵 字：情緒療癒閱讀素材；發展性書目療法；大學生；大學圖書館

Keywords：Emotional healing reading material; Developmental bibliotherapy; Undergraduate; University library

壹、研究背景與動機

當代的大學生處於一個變遷快速且高度競爭的社會，常面臨如生活壓力、人際關係及生涯規劃等種種問題，而倘若未妥適處理此等問題，則個人易衍生如沮喪、焦慮等負面情緒，甚或影響身心之正常發展（王春展，民 93；曾文志，民 96；賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰，民 88）。財團法人董氏基金會（以下簡稱董氏基金會）於民國 97 年進行「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，結果即顯示，22.2％的大學生有明顯憂鬱的情緒。Bryan（1939）曾指出，人們在面臨問題的第一時間，通常不會求助於治療情緒問題的專家。賴保禎等（民 88）亦提及，大學生處於青少年邁向成年人的蛻變時期，身心發展較青少年成熟，有較高的主見與自尊心，遭遇問題時較不易求助於他人，而習慣自己處理。現今的大學生們亦然，其面臨問題時較少向學校生活輔導中心或是其他專家求助，其中更有許多人無法理性地處理個人所面對之問題，而選擇獨處或「躲起來」，任由憂鬱或沮喪等負面情緒積累，以致影響身心健康，嚴重者甚或會導致自殺、犯罪、暴力等社會問題（董氏基金會，民 94）。有鑑於此，如何協助大學生處理其負面情緒，並促進其

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

身心之正向發展，實是吾人所應關注之議題。

相關文獻指出，閱讀適當的圖書資訊資源能有助於個人解決情緒困擾問題（江振亨，民 91；宮梅玲、叢中、王連雲，2002；陳書梅，民 97a，民 97b；Baruchson-Arbib, 1996; Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005; Lu, 2005; Smith, Floyd, Jamison, & Scogin, 1997）。詳言之，當事者透過閱讀與素材內容互動，並與作者產生共鳴，同時在情感上亦可獲得宣洩與慰藉，並從中獲得解決問題的方法，以及新的想法與啟發，從而達到情緒療癒（emotional healing）之效，此即為「書目療法」（bibliotherapy）之精髓所在（陳書梅，民 97c）。事實上，利用圖書資訊資源協助人們解決心理困擾問題並非一項新的概念。早在古希臘時代圖書即被視為「心靈藥方」（the medicine for the soul），至於圖書館則是所謂的「心靈療癒所」（the healing place of the soul）（Moody & Limper, 1971）。

而大學圖書館典藏著豐富多元的圖書資訊資源，其以教職員生為主要的服務對象，傳統的支援研究與教學之目的固然重要，但現今大學生不僅有學業方面的需求，亦有情緒療癒方面之需求。在此情況下，大學圖書館除發揮傳統的功能之外，是否能進一步創新服務內容，提供適當的情緒療癒閱讀素材（emotional healing reading materials）予大學生，使其能透過閱讀來舒緩個人之負面情緒並解決情緒困擾問題，從而促進個人身心之健全發展，此乃是吾人可深思之方向。爰此，本研究運用半結構式之深度訪談法（in-depth interview），針對國立臺灣大學（以下簡稱臺大）之 20 位大學部學生進行一探索性研究，藉以了解大學生是否有情緒療癒閱讀素材之需求。詳言之，研究者首先探討大學生在日常生活中常遭遇的情緒困擾問題為何，其次了解大學生如何選擇情緒療癒素材來進行療癒性閱讀（healing reading），而後進一步探究其對於大學圖書館情緒療癒閱讀素材相關館藏之需求，研究結果期能作為大學圖書館在發展與管理館藏資源，以及規劃或創新讀者服務項目時之參考。

貳、大學生常見之情緒困擾問題

大學生處於青春期與成人期之過渡階段，其身心發展處於劇烈變化的時期，有特殊之心理需求與情緒困擾問題。復以今日大學生們所處的是一個競爭激烈之社會環境，其所要面臨的問題可能更甚於以往。根據董氏基金會自民國 94 年起連續四年之調查報告，大學生情緒起伏不定、憂鬱情緒嚴重到需專業協助者分別達 24.1%、24.3%、25.7%及 22.2%。易言之，臺灣約有四分之一的大學生憂鬱情緒嚴重。而調查尚指出，造成大學生壓力與憂鬱之原因包括學業表現、人際關係、未來生涯發展、男女朋友關係、金錢問題（包括自己與家中的經濟狀況）、身體健康及外貌身材問題等（董氏基金會，民 94，民 95，民 96，民 97）。

臺灣大學學術期刊資料庫

此外，王春展（民 93）、韋麗文（民 94）、曾文志（民 96）以及 Cohen（1994）等人表示，今日大學生常面臨之問題為課業、親密關係、發展認同感、處理財務壓力、生涯規劃等。而王原與王培宏（2005）的研究則顯示，大學生隨著年級不同，各階段所煩惱之問題亦有所不同。一年級大學新生有適應問題、學業問題及人際關係問題；二年級大學生則為人際交往、學業問題與情感戀愛問題；而三年級生有自我發展與能力培養問題、愛情問題、人際交往問題；至四年級時，大學生煩惱的則是就業問題、生涯規劃與能力培養之問題。

由上述可知，大學生處於身心快速發展的階段，復以現今變遷劇烈的社會中，因而易產生許多情緒困擾問題，如外貌、自我價值觀建立等自我認同方面之困擾，以及學業、家庭關係、同儕人際關係、愛情、生涯規劃以及金錢等方面之問題，此等問題不僅會影響大學生的學習成效，同時亦有礙個人身心之正常發展。

參、書目療法與情緒療癒閱讀素材

由相關文獻可知，當事者可運用書目療法，選擇適當的圖書資訊資源進行療癒性之閱讀，以協助個人解決情緒困擾問題。以下即先探討文獻中有關書目療法之意涵與類型，其次介紹書目療法中常使用之情緒療癒閱讀素材，以及情緒療癒閱讀素材之選擇要素。

一、書目療法之意涵與類型

「書目療法」一詞係由拉丁文中的「biblio」與「therapia」組合而來，Biblio 意為「圖書」（book），而 therapia 意指「療癒」（healing）。簡言之，即為「將圖書作為療癒之用」（book for healing）。根據 1961 年出版的《韋氏第三版新國際辭典》（Webster's Third New International Dictionary），書目療法係指利用慎選的閱讀素材，以作為醫學和精神疾病之輔助治療；或作為個人解決問題時之參考。而 1966 年，美國圖書館學會（American Library Association, ALA）亦採取上述之定義，認為書目療法是一種心理疾病的輔助治療方式，同時也是常人在遭遇情緒困擾問題時，可以運用之一種情緒療癒方式，而圖書館館員可提供適當的閱讀建議來協助讀者解決其心理或情緒困擾問題。

許多專家學者亦對於書目療法之定義有所闡述，其中，如 Hart（1987-1988）主張，書目療法乃是諮商者或圖書館館員協助當事者以閱讀之方式來解決其問題。而 Bernstein（1989）認為，書目療法係利用圖書作為一項輔助工具，使個人可藉由閱讀而獲得助益。Katz 與 Watt（1992）則提及書目療法係一種有計畫的閱讀，通常是作為精神上的一種輔助性治療。至於 Smith（1989）則將書目療法簡單定義為透過圖書的一種治療方式。總合上述可知，書目療法係藉由閱讀適當之圖書資訊資源，來療癒人們的心靈與促進個人之心

臺灣博碩士學術期刊資料庫

理健康。而倘若由圖書館館員或專業人士針對個人的情緒困擾問題選擇與推薦適當的閱讀素材，使當事者透過閱讀來改變其混亂無助的情緒狀態，從而達到放鬆情緒與解決自身困擾問題的情緒療癒效果，此即為「書目療法服務」（bibliotherapeutic service）。

而若論及書目療法之類型，則可分為兩大類，其一為醫學或精神疾病治療輔助工具的「臨床性書目療法」（clinical bibliotherapy），係由醫院等相關專業機構之專業人員，如醫師、心理師、社會工作者及圖書館館員等共組團隊，針對具行為問題或心理疾病之病患提供適當之閱讀素材，作為治療的輔助性工具。而另一類則是協助一般人改善情緒困擾或促進自我成長的「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy），亦即常人皆可經由專業人員的推薦而進行閱讀。當事者透過與素材內容的互動來舒緩負面情緒，並可從中獲得解決情緒困擾問題之方法（王波，2004；施常花，民 77；陳書梅，民 92，民 97b，民 97c；Doll, 1997; Lack, 1985; Pardeck & Pardeck, 1984）。

二、書目療法常運用之情緒療癒閱讀素材

由於書目療法係透過閱讀素材與讀者之間的互動來引導個人舒緩情緒並獲得啟發，因而個人在閱讀後能否產生情緒療癒效用，實需視閱讀素材內容的合宜與否，以及讀者個人的情緒與智慧能否與素材有良好的交流而定（Bryan, 1939）。而可使讀者產生情緒療癒效用之閱讀素材，即可謂為情緒療癒閱讀素材。準此，考量讀者的個人情況並選擇適宜的情緒療癒閱讀素材，實為書目療法中的一項重要議題。

在現今媒體多元且資訊豐富的時代，書目療法所使用之情緒療癒閱讀素材亦相當多元，包括紙本圖書與非紙本之素材如電影、歌曲、音樂等。而本研究宥於時間及人力之限制，所探討範圍以紙本形式之情緒療癒閱讀素材為限。一般而言，常見的紙本情緒療癒閱讀素材可分為小說類（fiction）、非小說類（non-fiction）及自助書（self-help book）。小說類包括各種類型之小說，而非小說類則涵括如繪本（picture book）、傳記、詩歌、漫畫等（王萬清，民 86；McArdle & Byrt, 2001; Rubin, 1980; Sturm, 2003），至於自助書則可依各類主題再細分，如身體健康與疾病預防，或改善生活方式之指引等（Baruchson-Arbib, 1996），以下分述之。

(一) 小說

小說係一種具真實性與細膩性的文體，以文字為主，篇幅較長（林文寶、徐守濤、陳正治、蔡尚志，民 85），其為書目療法中較常使用的素材（施常花，民 77；Rubin, 1980）。小說可依不同標準分成各種類型，如羅曼史小說（romance fiction）、奇幻小說（fantasy fiction）、恐怖小說（horror fiction）、悲劇小說（tragedy fiction）、寫實小說

臺灣大學學術期刊資料庫

（realistic fiction）、推理小說、武俠小說及歷史小說等（張堂錡，民 92；Sturm, 2003）。各類型小說有其不同之情緒療癒效用。

(二) 繪本

繪本亦是書目療法中常使用之素材，其結合了圖畫與文字兩種不同的表現模式來呈現同一主題（何三本，民 84；Lewis, 2001）。由於繪本具有豐富的圖畫意象及多元的主題內容，使讀者易於閱讀與理解，因而能幫助讀者自我省思與心理調適（徐素霞，民 90）。

(三) 傳記

傳記記載著主角所遭遇的困難與挫折，以及其如何克服問題的人生經歷，適於作為讀者探索自我、發展自我認同之借鏡，因而傳記常為教育家和圖書館館員運用於書目療法中（施常花，民 77）。

(四) 自助書

所謂的自助書乃是給予讀者資訊並增進自我發展，協助讀者解決問題的一種工具，其主題範圍廣大，內容包括有關人類問題的適宜行為規範與技巧、以及問題相關的個案實例等。讀者可透過自助書的內容與案例來學習解決問題的方式（Baruchson-Arbib, 1996; Forest, 1998）。

(五) 詩歌

詩歌是英國與美國常用的書目療法素材之一，其使讀者在閱讀時，得以宣洩情緒、減輕壓力，並體驗緊張情緒下更深的知覺，進而釋放痛苦的感受（Harrower, 1978; McArdle & Byrt , 2001）。

(六) 漫畫

洪德麟（民 82）指出，漫畫為「移情」、「寄情」之上品，許多讀者更將之視為紓解壓力的「精神療法」，亦有相關文獻論及漫畫對於個人之情緒宣洩與認知改變皆有其影響與效用（林志展，民 89；莊敏琪，民 92；蕭湘文，民 90；魏延華，民 89；蘇蘅，民 83）。

三、書目療法情緒療癒閱讀素材之選擇要素

於書目療法中，閱讀素材之選擇係一項重要議題亦是一大學問，適當的素材能有助於讀者達到情緒療癒效果，進而促進其身心之正向發展。以下分從讀者個人因素及素材特性因素兩大方面列舉相關文獻中情緒療癒閱讀素材之選擇要素。

首先，在讀者個人因素方面，Heath 等人（2005）表示，在選擇情緒療癒閱讀素材時須考量讀者的獨特人格、背景與現況挑戰等因素；Doll（1997）亦強調，讀者會使用自身經驗來定義個人經驗之外的事物，好的故事因涉及讀者的過去及個人化之經驗而能喚起其內在的情緒反應。除上述因素之外，Bryan（1939）尚指出須注意的因素包括讀者的年齡、性別、教育程度、閱讀能力、智力商數及情緒成熟度等。

臺灣博碩士學術期刊資料庫

而 Rubin（1980）亦提出，選擇情緒療癒閱讀素材時須顧及個人的需求與閱讀偏好等，並留意閱讀素材是否能呈現出讀者內心的感受與所關心之事。

而就素材特性因素而言，書目療法所使用之情緒療癒閱讀素材的內容中須包含可信的角色、情境及解決問題之道（Doll, 1997; Heath, et al., 2005; Pardeck, 1994）。Heath 等人（2005）提出數項選擇情緒療癒閱讀素材之原則，包括：故事焦點須著墨於角色所能為者；具備多面向的故事角色；客觀地詮釋角色的無能面。此外，Doll（1997）認為應根據素材的角色、情節、主題、背景、觀點、風格與語調等元素來判斷與選擇適合讀者之療癒性閱讀素材。至於 Barron 及 Burley（1984）亦論及，選擇療癒性素材時，須注意作者的專業性，以及作品之新穎性、插圖說明及索引等。

綜上所述可知，在選擇情緒療癒閱讀素材時須注意讀者個人因素，以及素材特性因素等兩大方面。其中，讀者個人因素方面，須注意素材是否合乎讀者的人格特質、生活背景、興趣喜好、情緒困擾問題以及個人閱讀能力等。因每位讀者所遭遇之問題不同，其個人背景亦不同，若能選擇合乎讀者個人背景之素材，則在閱讀後將更能有所共鳴，進而可從中獲得情緒的舒緩以及問題解決方式之參考。而在素材特性方面，須考量者，如：1. 素材的主題內容：包括合宜的情節、角色、背景、觀點、風格與語調、新穎性、實際之問題解決方式；2. 作者：如作者的專業資格；3. 圖書的其他輔助：如插圖、索引等。一般而言，適宜的情緒療癒閱讀素材應具備合理之情節與角色，並能提供讀者解決問題之良好模式，以及處理挑戰之正確方式。

肆、研究設計與研究實施

茲將本研究之研究方法、研究對象與研究限制、訪談進行方式，以及資料分析與整理分述如下。

一、研究方法與研究限制

因本研究訪談之內容觸及個人私隱性的情緒困擾問題、閱讀經驗及個人需求等，故若採用量化的問卷調查方法，可能較無法深入且具體地了解讀者的問題、經驗、需求及想法，因而本研究運用質化的半結構式深度訪談法，期能透過面對面的訪談與互動以深入探討受訪者之經驗與意見。此外，透過深度訪談法，研究者較能取得真實而豐富之資料，並能立即澄清受訪者之回答，必要時再進一步提問，以確認受訪者內心的真實感受與行為認知（林金定、嚴嘉楓、陳美花，民 94；潘淑滿，民 90）。

至於本研究之限制方面，一般而言，於書目療法中所使用之情緒療癒閱讀素材並不限於紙本素材，尚包含視聽資源等其他類型媒體之素材，但限於研究者人力及時間之限制，本研究探討的範圍乃以紙本閱讀素材為主，而不包括其他媒體形式之閱讀素材。此外，本研究所探討者係以發展性書目療法為主，而不涉及臨床性書目療法。亦即，遭遇

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

情緒困擾問題之一般大學生，可藉由專業人員的推薦而閱讀具情緒療癒效用之圖書資訊資源，透過與素材內容的互動來舒緩個人之情緒壓力，並從中獲得解決問題的方法。

二、研究對象

本研究係針對一般學籍年齡之大學生，故選擇年齡介於 18 歲至 24 歲之在學學生作為研究對象。而由於書目療法之目的乃在協助大學生透過閱讀來舒緩情緒或獲得問題的解決之道，具有預防保健之意，因而其適用對象包括遭遇問題以及未遭遇問題者。故本研究採取立意取樣（purposive sampling）之方式，徵求平常即習慣透過閱讀來放鬆心情與提升自我心靈之大學生為研究對象，包括有因遭遇情緒困擾問題而閱讀圖書者。

訪談對象之徵求方式係至臺大最大的 BBS 站—「批踢踢實業坊」，此網站為國內公認最大的 BBS 站，其擁有超過 2 萬個討論看板，每天皆有超過 100 萬人次上站瀏覽（李名揚，民 94），使用者平均年齡約 21 歲，其中亦包含許多臺大之學生，故本研究選擇臺大批踢踢實業坊作為徵求受訪者的管道之一。研究者首先於閱讀版、書版，以及有關個人心情抒發等各相關版面尋求合適之受訪者，而後再透過滾雪球法，請受訪者推薦符合資格的讀者接受訪談；同時，研究者亦以個人之人脈尋找適合的受訪者。

至於受訪者之背景資料方面，本研究訪談對象之代碼與基本資料如表 1 所示。代碼乃依照受訪者系別與年級編製，取該學系英文名稱或 BBS 上的學系英文簡稱的前 2 或 3 碼（大寫字母），再以阿拉伯數字代表其年級，而若為同系級之受訪者則再依訪談時間於代碼最後加上小寫英文字母如 a、b 等。例如研究中有 2 位電機工程學系一年級受訪者，則第 1 位受訪者代碼為 ELE-1a，第 2 位為 ELE-1b。

三、訪談進行方式

本研究以半結構式深度訪談法蒐集資料，探討大學生對於情緒療癒閱讀素材的需求為何。訪談內容首先詢問受訪者於日常生活中有何情緒困擾問題，其次了解受訪者挑選情緒療癒圖書之考量因素為何，最後則探詢受訪者對於大學圖書館療癒性閱讀素材之需求為何。在進行正式訪談之前，研究者先邀請 3 位大學生於民國 96 年 9 月上旬進行前導研究，而後再根據受訪者意見修改訪談大綱。正式訪談則於民國 96 年 9 月 25 日至 96 年 12 月 9 日之間進行，共訪談 20 位受訪者，訪談時間為 60 分鐘至 80 分鐘。訪談前研究者先向受訪者說明研究目的，於訪談中研究者依訪談實際情況調整問題順序或增減題項，並且徵得受訪者同意全程錄音記錄訪談內容，以利進行訪談內容分析。而若正式訪談後尚有疑義之處，則研究者亦再透過電話訪談的方式以釐清未明之問題，而使本次研究所蒐集的資料更能兼具信度與效度。

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

表 1　受訪者基本背景資料（按系級排列）

代碼	性別	系級	年齡	訪談日期
LIS-2a	女	圖書資訊學系二年級	20	96.09.20
LIS-3a	女	圖書資訊學系三年級	20	96.09.24
LIS-2b	女	圖書資訊學系二年級	20	96.10.20
LIS-3b	女	圖書資訊學系三年級	21	96.11.23
PH-1	女	哲學系一年級	19	96.11.19
SO-4a	男	社會學系四年級	22	96.09.28
SO-4b	女	社會學系四年級	21	96.11.09
SO-4c	女	社會學系四年級	22	96.11.15
SW-2	男	社會工作學系二年級	20	96.11.26
LAW-4	女	法律學系四年級	23	96.12.09
ECO-1	女	經濟學系一年級	19	96.10.17
ECO-5	女	經濟學系五年級	23	96.10.02
ACC-5	男	會計學系五年級	23	96.10.22
MED-1	女	藥學系一年級	19	96.11.09
MA-4	女	數學系四年級	22	96.11.10
ELE-1a	女	電機工程學系一年級	19	96.11.23
ELE-1b	女	電機工程學系一年級	19	96.12.05
FOR-3	男	森林環境暨資源學系三年級	21	96.11.28
BIO-4	女	生物產業傳播暨發展學系四年級	22	96.11.28
OE-2	男	工程科學及海洋工程學系二年級	20	96.12.02

臺灣大學學術期刊資料庫

四、資料分析與整理

本研究使用內容分析法（content analysis）針對訪談結果進行分析與詮釋。內容分析法係用一套規則與程序來將內容文字作有效的推理及詮釋，進而推論其更深層之意義（Bowers, 1970; Weber, 1985）。由於大學生之情緒困擾問題、情緒療癒閱讀素材之選擇原則等皆有相關文獻提供本研究分析架構與分類內涵，故研究者以內容分析法來分析本次訪談結果，如此能有助研究者聚焦於所欲探討之議題。

首先，於訪談結束後，研究者將錄音檔謄錄為逐字稿，並於每份訪談逐字稿均加上頁數及行數。例如本研究中，受訪者 EC-1a 在訪談逐字稿第 6 頁第 11 行至第 20 行之談話內容，其編號以（EC-1a：6, 11-20）表示之。而後研究者逐行閱讀逐字稿，並對各受訪者表達的事例及意見進行概念分析（conceptual analysis），以確認受訪者所描述的概念意義為何，以及是否與研究者所用以分析之架構有相符之處。而後再進行詮釋性分析（interpretative analysis），亦即將受訪者中相同或相關之意見或概念歸於同類，並進一步分析與比較各概念之間的關連性，從而適當地詮釋與歸納受訪者之意見。

伍、研究結果分析

本研究結果分析共有三部份，第一部份為大學生常見之情緒困擾問題；第二部份為大學生選擇情緒療癒圖書時所考量之因素；第三部份則是大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材館藏資源之需求，以下即分述之。

一、大學生常見之情緒困擾問題

本研究之訪談結果顯示，受訪之大學生常見的情緒困擾問題包含學業問題、同儕人際關係問題、愛情問題、自我認同問題、家庭關係問題、生涯規劃以及金錢問題等七方面，而伴隨著各種困擾問題所引起的負面情緒如寂寞、孤單、沮喪、焦慮、煩躁、壓力、不安、挫折、緊張、氣憤、傷心、以及迷惘等，則是許多受訪者皆會遭遇到的，以下分述之。

(一) 學業問題

在本次訪談中，計有 8 位受訪者表示，學業方面的問題使其個人感到煩惱或是極具壓力，尤其大學的選課、授課與考試方式皆與以往高中有所不同，因此易有適應不良的情況；同時，努力付出卻未必能有等值的回報，因此常覺得沮喪與挫折感。當中有 1 位受訪者提及，其會因同學是來自不同縣市的優秀學生而感受到競爭的壓力。

(二) 同儕人際關係問題

本研究中有 6 位受訪者指出，其在同儕人際關係方面有困擾，包括與同學間的溝通相處，以及團隊合作等問題。其中有受訪者提及，跟同學之間有溝通上的困難，如不知該如何拒絕同學的要求與邀請，或是因個人言語過於直接，

臺灣博碩士學位論文 期刊資料庫

以致於跟同學之間有所爭執。而 2 位大一的受訪者則於剛開學時，因較難適應新環境、新同學及新朋友，故有不安、疏離、孤單與寂寞等心理感受，如其中 1 位受訪者提及，較難找到與自己個性相近的朋友，亦難以融入同學們現有的生活圈中，故衍生了寂寞與疏離感；而 1 位受訪者則論及，因個人覺得其室友與新同學們皆很優秀，而覺得自卑並衍生了疏離感。

再者，大學生在學業上與社團活動上常需要團隊合作，因此很多時候需和同學密切聯絡與接觸，而在共同謀事的過程中即遭遇到人際溝通或分配工作等問題，如在本研究之受訪者中，即有曾擔任社團社長者，在協調社團事務時，易與他人產生摩擦，故會感到力不從心或是挫折感。而 1 位五年級的受訪者則是因課堂上小組報告之作業分工有所不均，以致於該受訪者感到煩悶與不甘心。

(三) 愛情問題

在本研究中，有 6 位受訪者表示曾遭遇與愛情相關的煩惱問題，而這些問題強烈地影響其個人之情緒，其中包括失戀、單戀、情人之間的相處問題，所造成之負面情緒如傷心、失望、憂鬱、寂寞、孤單、羨慕、迷惘、難過、不安及氣憤等，茲分述如下。

1. 失戀

在本研究中，5 位有過失戀經驗之受訪者指出，其個人在失戀時非常地傷心難過，且有空虛、孤單與寂寞之心理感受，同時對任何事皆感到無趣。亦有受訪者表示因在上一段感情中有第三者介入，使其覺得受到對方之欺騙，故在分手後回想起來除了傷心難過之外，更有氣憤之感，亦從而對愛情產生了不信任感。

2. 單戀

本研究之 2 位受訪者提及，其在大一、大二時對於愛情有所憧憬，亦曾有過心儀欲交往之對象，然往往未能如願，並表示單戀的心情非常地苦悶，時常會有患得患失的心態，或是羨慕他人的愛情。

3. 情人之間相處問題

本研究之 3 位女性受訪者表示，與男友的相處上有些問題，例如與男友的生活習慣及觀念不甚相同，因而會產生誤會或是爭吵，亦或彼此之間雖未產生任何爭執，然內心卻有感情趨於平淡、漸行漸遠之感。

(四) 自我認同問題

本研究有 3 位受訪者提及其個人有自我價值觀與外貌等自我認同方面的問題，以下分述之。

1. 自我價值觀問題

本研究中，1 位受訪者表示個人的自我要求較高，倘若未能達到個人所設定的目標時，即會感到壓力而導致心情低落。

2. 外貌問題

2 位受訪者於此次訪談中提及有外貌身材上的困擾，如 1 位四年級之受訪者表示，因長期的皮膚痤瘡問題而感到相當地煩惱與難過，甚至不敢出門或怯於與他人交談，亦因此產生了強烈的自

臺灣博碩士學位論文 期刊資料庫

卑感；而另 1 位大一受訪者則有體型方面的煩惱，其表示因體型較為肥胖，故會擔心遭受他人的異樣眼光而在服裝的選擇上受限，以致其不敢穿著光鮮亮麗的衣服出門。

(五) 家庭關係問題

在本研究中，有 3 位受訪者提及與家人之間發生衝突或爭吵乃是其個人心情不佳的原因之一，包括受訪者個人與父母之間的不和，以及家人之間的爭執皆會造成受訪者心情煩躁與不悅。其中亦有受訪者常因學業成績不理想而被父母嘮叨，因此覺得有壓力而心情煩躁。

(六) 生涯規劃問題

在本次訪談中，有 2 位受訪者提到，其對於個人未來的生涯規劃感到煩惱，尤其在面對研究所考試及就業的選擇時，會感到不安、緊張與猶豫，其中 1 位受訪者更進一步指出，會因過去未努力用功而感到後悔。

(七) 金錢問題

在本研究中，有 2 位受訪者表示有金錢方面的困擾問題。其皆認為大學生不應再仰賴父母的經濟供給，而應自行負擔大部分的生活費或甚至經濟獨立，然有時因大學中活動甚多，或購物慾望過強而入不敷出時，其個人便會為此感到壓力，心情因而陷入焦慮與煩惱中。

由上述訪談結果可發現，學業問題乃是大學生最常見之情緒困擾問題，在本研究中共有 8 位受訪者認為學業問題會造成其個人之負面情緒如焦慮、煩躁、沮喪、挫折感、不安、緊張等。其次各有 6 位受訪者有同儕人際關係及愛情方面的問題；有 3 位受訪者則有自我認同方面的問題如自我價值觀或外貌問題；至於家庭關係問題則有 3 位受訪者提及，而有生涯規劃與金錢方面之情緒困擾問題者則分別有 2 位。

二、大學生選擇情緒療癒圖書的考量因素

因本研究之時間與人力限制，故本次訪談探討範圍以受訪者選擇紙本形式之情緒療癒圖書時的考量因素為主。訪談結果顯示，受訪者選擇情緒療癒圖書之考量因素可分為讀者個人因素及素材特性因素兩大方面。在讀者個人因素方面，有 13 位受訪者表示係按照個人之「興趣喜好」來選擇情緒療癒圖書；10 位受訪者則是依照「情緒困擾問題類型」來選擇；而有 6 位受訪者表示會考量「他人推薦」之因素；1 位受訪者表示選擇情緒療癒圖書與個人的「人格特質」有關；而「生活背景」與「個人閱讀能力」之因素亦各有 1 位受訪者提及。而在素材特性因素方面則包括「內容主題」、「作者」及「外在品質」等，其中「內容主題」乃是最多受訪者考量的因素，共有 17 位受訪者提及，以下詳述之。

(一) 讀者個人因素

1. 興趣喜好

在本研究中，有 13 位受訪者表示選擇情緒療癒圖書乃是根據其興趣喜好

臺灣大學學術期刊資料庫

而定，原因乃是個人平日即偏好閱讀此類書籍，其認為在心情不佳或是有煩惱問題時閱讀喜愛的圖書可有助於舒緩個人情緒，並能有與外界隔離而忘卻煩惱之效。如 MED-1、SO-4c 等受訪者所述：

「我心情不好時不一定要看特定的書啦，很多書都可以，……選自己喜歡的書來看就好啦，……沉浸在書的世界啊，那外界的煩惱就自然會忘了，看書可以跟外界隔離……」（MED-1：10）

「……我平常就很喜歡日本文化的一些東西，所以我會喜歡看這種漫畫……」（SO-4c：16）

2. 情緒困擾問題類型

10 位受訪者於本研究訪談中表示，其會依照個人所遭遇之情緒困擾問題以及當下的心情來選擇情緒療癒圖書，如 ACC-5 受訪者表示與同學有溝通上的不愉快時，即會選擇卡內基的書來閱讀；而 ELE-1b 受訪者在煩惱個人外表問題時，則是選擇閱讀日本漫畫家相川桃子之作品《彩妝美人》，如 ACC-5、ELE-1b 所述：

「……剛看了一本卡內基的書，那也是跟溝通有關的，……我那時候好像跟同學有點不太愉快……可能是我說話太直，……我應該檢討一下自己，就拿出了這本書來看……」（ACC-5：10）

「因為皮膚差而心情很不好，……看到有《彩妝美人》這套漫畫，……就借來看了，因為跟化妝美容有關係……」（ELE-1b：18）

而 LIS-3a 受訪者更表示平日即有蒐集自己感興趣的書單之習慣，在個人遭遇情緒困擾問題時，再依當時之心情及困擾問題類型來查看書單中是否有適合自己閱讀者，如 LIS-3a 表示：

「……我看到不錯的書就會做個書單……我就會抄起來，……真的有遇到什麼狀況我就會拿起來看看，看有沒有什麼書是我可以參考的，……我還是會依心情，遭遇的事情跟現在狀況來選書……」（LIS-3a：14）

3. 他人推薦

有 6 位受訪者表示選擇情緒療癒圖書時會參考他人的推薦，包括自己上網查看他人心得與推薦圖書，以及親朋好友所推薦者。受訪者表示，自己上網查看他人心得與推薦可以得知他人是否與自己遭遇到相同之情況，若有的話則可以參考其所閱讀圖書，同時可以避免直接詢問他人之尷尬。而若是親朋好友推薦的圖書，則仍須翻閱書的內容並依據當下的心情再決定閱讀與否，如受訪者 SW-2 與 FOR-3 所提：

「……或是上網去看別人的推薦，……上網的好處是，你可以自己慢慢找慢慢看，不用去問別人，因為有時候有煩惱會不想讓別人知道啊，這時候如果還去請別人推薦書的話會很尷尬，但是如果是自己上網去看別人心得的話就沒這個問題。」（SW-2：22）

「如果是朋友或家人推薦的我可能會先看一下內容，如果喜歡才會繼續看……有時候看書我是隨著心情的……我還是會翻看看內容，如果當下覺得還不錯的話才會繼續往下看。」（FOR-3：22）

臺灣大學學術期刊資料庫

4. 人格特質

在本次訪談中，受訪者 ECO-5 提及自己選書與本身的個性有關，其表示自己是一位較孤僻且悲觀的人，故並不會選擇太過勵志或是風格較歡樂的書籍，而會選擇一些較灰暗或艱澀難懂之書如法蘭茲．卡夫卡（Franz Kafka）的作品，其認為在閱讀此等圖書時，有時候可以與作者或是書中的角色一起悲傷哭泣，進而有發洩情緒的作用，ECO-5 所言如下：

「……我是一個蠻孤僻的人，而且也比較悲觀，我不喜歡看那些勵志或是色彩太過歡愉的書，我喜歡看一些灰暗啦，或是比較艱澀難懂的書……像我有一次情緒不好的時候，會就想到之前看過的卡夫卡的書，然後突然能體會他寫這個故事的心情，因為卡夫卡的書很難懂，而我在心情極度灰暗的時候才明白，就自己哭囉，有點像發洩的感覺吧」（ECO-5：7）

5. 生活背景

本研究中，受訪者 PH-1 表示，其選擇情緒療癒圖書時會選擇與自己生活背景較相關的故事，如 PH-1 受訪者的住所處於大自然之中，使得其個人會特別選擇閱讀與自然相關的故事，在閱讀時會較有親切感，亦較容易融入書中的劇情，同時在閱讀之時亦會憶起以往之生活經驗，如 PH-1 提及：

「我會看像《少年小樹之歌》這種書，因為我家比較接近大自然，我從國小時候就很常做一些科展，所以讀這本書的時候覺得很親切，還會想到國小那時候的一些事情……就是這個大自然很需要我們去保護跟維持……。」（PH-1：8）

6. 個人閱讀能力

本次訪談中另有 1 位受訪者 OE-2 表示，選擇情緒療癒圖書時會考慮到個人的閱讀能力，舉例言之，曾有人向 OE-2 推薦優良的英文小說，然卻礙於英文閱讀能力且無暇，無法將其閱讀完畢。同時 OE-2 亦表示，在閱讀時因不懂文意而費時於查詢英文單字與理解字句，因而無法一氣呵成地閱讀下去，導致閱讀時之情緒受到影響，無法順利融入書中的劇情，且從書中所獲得的感動亦大為降低，如 OE-2 所述：

「曾經有人推薦我一本英文小說，但是我那時候沒有把它看完，因為很花時間，遇到看不懂的地方我就會一直查，那這樣閱讀的感覺就會被打斷了，……查完回來再看一次，就覺得沒有剛剛那麼感動了，所以之後會先選中文的書來看吧，或是較簡單的英文像英文的童書，這樣會比較好理解，閱讀才會比較連貫啊。」（OE-2：19）

(二) 素材特性因素

1. 內容主題

在本研究中，有 17 位受訪者皆會依照素材的內容主題選擇情緒療癒圖書，其表示會先查看書名或簡介，而後再翻閱內容，若內容符合個人的情緒困擾問題類型或是能夠引起興趣時，便會借閱此書，如下列受訪者所述：

「第一眼還是會先看書名吧，……看它的內容或是簡介，如果我覺得它的內容可能對我的問題有幫助，那我就會

臺灣大學圖書館期刊資料庫

借；……我也不知道這本書跟我的問題有沒有關係，但是他的故事題材我覺得蠻有趣的，那我也會順便借回家看囉」（ECO-5：11）

「……看書名跟他書背後的簡介，書名覺得不錯的話我就會拿起來翻一翻，喜歡的話我才會繼續看。」（MED-1：12）

2. 作者

本次訪談中有 6 位受訪者論及選擇情緒療癒圖書時會考量作者的因素，其表示在心情不佳時會特定閱讀某些作者的作品，例如 OE-2 表示固定翻閱 Mitch Albom 之書，包括《最後 14 堂星期二的課》及《在天堂遇見的五個人》等，其因喜歡作者的寫作風格，並認為此種風格所營造的氣氛有助於舒緩情緒及沉澱心靈；至於 BIO-4 則喜好日本文學作家村上春樹之作品，其認為村上春樹的寫作風格雖較灰暗，然可從書中感受到作者所營造的坦然與和平之氣氛，個人心情亦隨之緩和下來，如 OE-2 及 BIO-4 所言：

「……我固定會翻 Mitch Albom 的書，像《最後 14 堂星期二的課》、《在天堂遇見的五個人》等，他的書很多都是探討生命、死亡等這種議題，那我覺得這種書有沉澱心靈的功用，……看這種比較催淚的小說會比較容易融入書的世界……」（OE-2：10）

「……像是村上春樹的書。那我看書其實是挑作者看而不是挑劇情看，因為我看的這些作者呢，他們的作品特色是比較灰暗，或是裡面主角跟劇情有什麼不好的事情，但也因為作者筆風的關係，小說所營造出的氣氛是，裡面主角對這些不好的事還是可以坦然接受，那用很和平的心態去解決它，不會說他們的情緒起伏很大，或是會有大悲大喜這樣，……看這樣的小說，……心情也會慢慢地緩和下來」（BIO-4：8）

3. 外在品質

素材的外在品質方面，如封面、文字排版、書的新舊、紙質等，亦是受訪者選擇情緒療癒圖書會考量的因素。其中，有 3 位受訪者認為外表美觀、紙質舒適、排版合宜的圖書較賞心悅目且容易閱讀，不會使讀者感到壓力，因而有助於舒緩情緒，如SO-4a、SO-4b所言：

「我還會考慮書看起來給我的感覺耶，就是封面、排版啦，有時候可能我知道這本書內容不錯，但是它的字排得密密麻麻，讓我覺得看起來很有壓力，那我可能就不太想碰它，因為我都已經心情很不好了，還看到這麼累的東西，那我會覺得更累心情更不好吧，……如果他是本很精美的書，讓人看了很舒服，那我自然心情也會比較好囉」（SO-4a：20）

「……可能就我看到這本書很漂亮，那就拿起來翻翻看，覺得不錯的話再借回家看。……我不喜歡太舊的書、或是像簡體書那種紙質很差的，這樣翻起來感覺就不太好。」（SO-4b：16）

三、大學生對於大學圖書館療癒性閱讀素材館藏資源之需求

本研究之訪談對象係 20 位臺灣大學大學部學生，所有受訪者皆具有於臺

臺灣大學學術期刊資料庫

大圖書館中尋找情緒療癒圖書之經驗，因而在訪談中，受訪者論及其個人對臺大圖書館療癒性閱讀素材館藏資源之相關意見。綜整訪談結果，本研究將受訪者對大學圖書館療癒性閱讀素材館藏資源之需求歸納為如下六項：「發掘並推薦圖書館中具情緒療癒效用之館藏資源」、「增加多元媒體類型之情緒療癒閱讀素材」、「增添不同類型之情緒療癒圖書」、「添購情緒療癒圖書之複本或限制外借時間」、「加強情緒療癒圖書之書況維護」以及「依大學生閱讀興趣蒐集或推薦情緒療癒圖書」，以下分述之。

(一) 發掘並推薦圖書館中具情緒療癒效用之館藏資源

在本次受訪者中，有 8 位認為臺大圖書館目前之館藏資源已可滿足其情緒療癒的需求，但亦表示館方可多發掘並適時推薦各類館藏中具有情緒療癒效用者。如 SO-4c 與 LIS-3b 2 位受訪者皆表示一般之圖書如文學作品等，並未特別強調其具有情緒療癒之效用，然有些書中卻具有此等啟發性之內容，故能引起讀者共鳴，甚至能提供其某些解決問題之方法，倘若館員能夠知悉此點進而推薦大學生此等素材，即能有助於讀者處理情緒困擾問題。易言之，受訪者認為目前臺大圖書館的館藏已然很豐富，然而該如何發掘其情緒療癒效用，並推薦予需要之讀者，實是館員重要的工作，如 SO-4c、LIS-3b 所言：

「……其實很多書都可以耶，可能還是要看個人吧，因為對個人而言，可以舒緩情緒的書都不太一樣。而且目前我們圖書館的館藏還不錯，……所以館藏方面我覺得還 OK，只是我覺得，既然可能每個人的感覺都不一樣，那館員要怎麼去推薦這些館藏才是最重要的，因為可能有很多書它的內容很有啟發，但是從它的外表跟書名是看不出來的。」（SO-4c：32）

「……像文學作品的話，其實你不知道他有沒有符合你的心情跟需求，從題目可能看不出來嘛，也不清楚詳細的內容，可是它有可能跟你的需求相關，那如果館員可以知道這個內隱的資訊並推薦我，這樣就最好了。」（LIS-3b：57）

(二) 增加多元媒體類型之情緒療癒閱讀素材

本研究之 5 位受訪者認為臺大圖書館可多蒐集不同媒體類型之情緒療癒閱讀素材，如電視戲劇、電影、音樂、圖片等。其中，如 SO-4b 受訪者指出，不同形式素材可讓大學生在閱讀時感到更為生動有趣，如電視戲劇可以幫助個人較快脫離心情不佳之情境，又如童年所聽過的電視劇主題曲或兒時偶像之歌曲會勾起個人童年的回憶因而使其感到親切且有趣，SO-4b 言道：

「……電視戲劇類也不錯，……比較有趣吧，有時候心情不好的時候會想要脫離那個情境，……看電視會比看書來的直接一點，會讓我更快脫離心情不好的情境……看電影也是這樣，你開始看了之後就直接進入那個劇情，但是看書的話可能剛開始還要醞釀一下。那還

臺灣博碩士論文期刊資料庫

有音樂我也是覺得還不錯，……像小時候你聽到一首歌……你長大後又聽到這首歌，就感覺好像回到了小時候，而我也會因此而感到開心一點，像還有很多電視劇的主題曲啊，或是小時候偶像的歌……現在聽到都會覺得很親切，那心情也會好一點。」（SO-4b：40）

而 ELE-1b 受訪者亦指出在收看電視戲劇或電影時會將自己與主角融合，認為當中男主角與個人有相似之處，因而頗有感同身受之感，進而從中體會到與同性之間的情感議題，其言道：

「不只書啦，我相信看電影或是電視也會有很多人會有感動跟感想吧……我大一時候就看過一部電影《夜奔》，我覺得裡面男主角的掙扎讓我很有感觸，蠻有同感的就是，可能我高中唸女校的時候，同性之間的感情也是蠻微妙的吧，那這一方面對我有一些啟發這樣……」（ELE-1b：44）

(三) 增添不同類型之情緒療癒圖書

本研究之受訪者表示，希望臺大圖書館能增添不同類型之情緒療癒圖書，包括兒童及青少年讀物、漫畫、生活自助書、心理自助書與詩集散文等，以下依序分述之。

1. 兒童及青少年讀物

在本次訪談中，有 5 位受訪者認為兒童青少年讀物可有助於舒緩負面情緒，尤其是繪本，圖畫與文字相輔相成、溫馨簡潔並易於閱讀，使讀者可以很容易進入書中情境，故具有舒緩情緒之效用，如繪本作家凱西．陳或幾米之作品不僅圖文並茂且文字較具勵志性，故適合大學圖書館收藏。如以下受訪者所述：

「……像兒童讀物就比較少耶……兒讀是蠻有舒緩情緒的效用的，……她們看到兒讀每個人都超級興奮的……像總圖就沒有兒讀，只有一些兒童文學理論的書。」（LIS-3a：52）

「……蠻少看到繪本的書耶，像幾米、凱西啊，像凱西（凱西．陳）的《勇氣之書》……這裡面都是比較勵志的話、小小的、短短的，再配上一些很可愛的圖片，心情不好的時候拿起來看覺得還蠻好的……」（ECO-1：40）

「……繪本好像比較少吧……在圖書館中還蠻少見的。……繪本是簡單的東西，字數較少，又有很多漂亮的圖畫，通常一看就很快可以進入書中的狀況，也比較好理解……。像幾米或是凱西還有一些網路作家出的圖畫書，就是簡單的字配上畫，感覺還不錯。」（BIO-4:28）

其中，受訪者 LIS-3b 更提及喜歡閱讀青少年讀物如青少年成長小說，其指出成長小說的故事情節包含了青少年成長過程中所可能遇見的人事物或相關之問題，而這般的故事內容對於大學生的情緒困擾問題有所助益，然大學圖書館卻較少收藏此種類型之閱讀素材，LIS-3b 所言如下：

「我還蠻喜歡看成長小說的……因為我還蠻喜歡看別人的生長過程的，但是不是像傳記那種……我喜歡比較有故事性的，有情節的成長小說，……這種小說裡面提到的情節跟大學生的生活會有相關的地方，有些問題也是大學生都

臺灣大學圖書館 期刊資料庫

還會遇到的，……也很適合給大學生參考……。」（LIS-3b：68）

2. 漫畫

有 4 位受訪者提及希望臺大圖書館能典藏漫畫，因其認為某些漫畫如《將太的壽司》與《彩妝美人》等，其內容極具正向或激勵人心之作用，同時亦有寫實及逗趣的部份，適合大學生閱讀，以作為舒緩情緒或學習成長之用。如受訪者 ELE-1b 所述：

「……有名人推薦了一套漫畫《將太的壽司》……書中故事傳達了主角很努力的精神。……如果以後有收漫畫的話，……很多學生應該都會喜歡。……《彩妝美人》我也覺得好適合給大學女生看喔。」（ELE-1b：43）

3. 生活自助書

3 位受訪者指出，一些較為生活化的自助書如旅遊、居家布置、美食、攝影等主題之圖書對於心情的舒緩很有效用，亦很實用，故希望臺大圖書館可以增加此方面之館藏，如以下受訪者所言：

「……學校的圖書館還可以多一些旅遊的書耶，因為我覺得好少喔，有時候要找都找很久，因為通常我心情不好的時候翻翻那些旅遊書，或者是介紹風景的書，看了就會覺得心情好起來……還有像攝影集，拍風景或是拍家具等等的也不錯。」（LIS-2a：24）

「……就是旅遊書，看起來會心情很好，因為看了之後可以了解到各國的風景民情啊……有很多圖片，也有一些介紹，圖文並茂，介紹也是深入淺出，所以很適合想放鬆心情的時候閱讀。……只是覺得學校這種書還蠻少的。」（SO-4b：48）

4. 心理自助書與詩集散文

而受訪者 ACC-5 則表示臺大圖書館可以多添購如自我成長與溝通等方面之心理自助書，同時亦可繼續增加詩集、散文等文學類之圖書，其認為每個人興趣不同，用以舒緩情緒之圖書亦有所不同，故圖書館可以多方面收藏。茲將受訪者所言敘述如下：

「……自我成長類的書吧，……有助於大學生的自我成長方面，像溝通……這種啦，但是有時候不一定可以舒緩情緒啦，可能要說，知識性以外的那種書都可以吧，因為每個人的興趣都不一樣，所以其實任何書都有可能幫助他舒緩情緒，像詩集啦、散文啦，都可以……」（ACC-5：46）

(四) 添購情緒療癒圖書之複本或限制外借時間

有 3 位受訪者表示，許多較熱門的圖書經常會借閱不到或是等待時間太長，故希望臺大圖書館可再添購此等圖書之複本。其中 SO-4a 及 MED-1 更建議圖書館中之情緒療癒圖書可規定限館內閱覽，或是縮短其借閱期限為一個禮拜。2 位受訪者言道：

「……很多書都太多人借了……有些熱門書可以多買一本限制不能外借的，固定放在（書目療法服務）專區，不然就是規定這個（書目療法服務）專區的書都只能借一個禮拜這樣……」（SO-4a：15）

「……蠻多大學生會喜歡看一些

臺灣大學學術期刊資料庫

熱門書……，小說或散文啦，……可以多買幾本啦，不然每次都等預約等了好久，都借不到。」（MED-1：46）

(五) 加強情緒療癒圖書之書況維護

受訪者 LAW-4 表示，希望臺大圖書館能保持情緒療癒圖書外觀之整潔，其認為雖然外觀並非其選擇情緒療癒圖書時最重要的條件，然在閱讀時多少會影響個人的心情，故希望館方可多注重圖書外觀的保存。LAW-4 建議館方可考慮加裝書套以維持情緒療癒圖書書況之完整與美觀。LAW-4 言道：

「有時候書舊舊的看起來就會有點不舒服，……既然是想讓心情好起來的書，那可能也要維護一下書的外觀吧，例如有的書被翻的破破爛爛，或是封面有破損之類的，那看了之後都不想再去翻它的內容了……看看圖書館是否能做一張書套或是想辦法修補一下……」（LAW-4：40）

(六) 依大學生閱讀興趣蒐集或推薦情緒療癒圖書

3 位受訪者皆提及在有情緒困擾問題時候較少閱讀勵志性質的圖書，而較喜愛閱讀自己有興趣之圖書，故希望臺大圖書館在蒐集或推薦情緒療癒圖書時可以選擇較符合大學生興趣者如現代小說或文學作品，而並非僅是一味地推薦過於勵志性或教育意味過於濃厚者，如 ECO-1、BIO-4 所言：

「現在有時候太勵志的書我比較少看了……心情不好的時候我比較不想看到人家叫我要怎樣怎樣做，其實只要簡單一點的加油跟鼓勵的話就好了，……相反的還是會比較喜歡看自己喜歡的或是有興趣的，所以我覺得勵志的書有時候也不用太多，反而可以多買一些大學生比較有興趣的……。」（ECO-1：40-42）

「我在高中時候，圖書館就辦過一些比較主題式的書展，例如一些勵志的書啦，或是人性關懷的那種，……看那種書會覺得那都蠻表面的，就是在叫你說要怎麼樣讓心情好起來啊，該怎麼做怎麼做之類的，那其實我覺得這種書對我不會有太大的幫助，……還是回去看我的文學作品或是現代小說之類的書。……如果要選書的話，可能要選一些大學生比較喜歡看的，像小說類啊，之前我看過一個網路排行榜的，就有介紹一些什麼『療傷系小說』，我覺得這種東西大學生比較看得下去，也比較會有興趣……」（BIO-4：30）

陸、結論

本研究共針對 20 位臺大之大學生進行半結構式深度訪談，藉以了解其常見之情緒困擾問題、選擇情緒療癒圖書考量之因素，以及個人對於大學圖書館情緒療癒閱讀素材館藏資源之需求。茲將本研究之結論敘述如下。

一、受訪之大學生的情緒困擾問題

於大學生之情緒困擾問題方面，本研究有以下數項發現，茲依序分述之。

臺灣博碩士論文知識加值系統 期刊資料庫

(一) 學業問題、同儕人際關係問題與愛情問題為本次受訪者主要之情緒困擾問題

在本研究中，受訪者常見的情緒困擾問題包括學業、同儕人際關係、愛情、自我認同、家庭關係、生涯規劃以及金錢等方面；而伴隨著各種困擾問題所引起的負面情緒，則有寂寞、孤單、沮喪、焦慮、煩躁、壓力、不安、挫折、緊張、氣憤、傷心及迷惘等，因此常造成受訪者心理上之負荷。其中以學業問題最易造成受訪者之情緒困擾，共有 8 位受訪者提及會因學業上的不順利而產生許多負面情緒。除學業問題之外，同儕人際關係與愛情問題亦各有 6 位受訪者提及此兩方面之情緒困擾。

(二) 大學生之情緒困擾問題隨年級不同而有所差異

由訪談紀錄可得知，受訪者之情緒困擾問題隨著年級不同亦有所差異。如在本研究中之 5 位大學一年級受訪者，即有 4 位提及入學時之適應問題及同儕人際關係問題；而大學二年級之受訪者則以同儕人際關係問題居多；至於大學三年級與四年級之受訪者，則轉而以愛情與生涯規劃方面之情緒困擾問題為主。

二、受訪之大學生選擇情緒療癒圖書的考量因素

本研究之受訪者於遭逢情緒困擾問題時，其會閱讀某些情緒療癒圖書來調適個人之情緒，而受訪者選擇情緒療癒圖書之考量因素可分為讀者個人因素及素材特性因素兩方面。

(一) 在讀者個人因素方面，「個人興趣喜好」、「情緒困擾問題類型」為受訪者選擇情緒療癒圖書之主要考量因素

本研究結果顯示，受訪者在選擇情緒療癒圖書時的主要考量因素，在個人因素方面之前兩項為「個人興趣喜好」及「情緒困擾問題類型」，分別有 13 位與 10 位受訪者提及。在閱讀符合個人興趣喜好之情緒療癒圖書時，受訪者情緒會較為放鬆，且較有持續閱讀與深入閱讀之動力。此外亦有多達 10 位受訪者表示會考量個人之情緒困擾問題類型來選擇情緒療癒圖書，亦即當個人欲藉由閱讀來舒緩其負面情緒時，其所選之圖書會與當時的情緒困擾問題相關，如此在閱讀時將會更有共鳴感，且亦能從中獲得與個人所遭遇問題較為相關的啟發。

(二) 在素材特性因素方面，「素材內容主題」為受訪者選擇情緒療癒圖書之主要考量因素

由本研究結果可知，在素材因素方面，總計高達 17 位受訪者表示會以「內容主題」為選擇情緒療癒圖書時主要之考量因素，包括圖書之故事主題、情節、風格及背景等。詳言之，受訪者在選擇情緒療癒圖書時較偏好實際翻閱圖書的主題內容，並判斷該書的故事主題、情節及風格等，是否合乎個人閱讀

臺灣藝術期刊資料庫

興趣或是當時所遭遇之情緒困擾問題，而決定是否要閱讀該書。

三、受訪之大學生對於大學圖書館情緒療癒閱讀素材館藏資源的需求

茲將受訪者對於大學圖書館情緒療癒閱讀素材館藏資源之需求歸納如下。

(一) 希望大學圖書館發掘並推薦更多具情緒療癒效用之館藏資源

在本研究中，有 8 位受訪者認為目前臺大圖書館之館藏已可滿足其情緒療癒方面之需求，但受訪者亦提及，許多文學作品具有情緒療癒效用，但卻未被發掘並適時地推薦予需要之讀者，故建議館員宜再進一步探索與發掘臺大圖書館館藏資源中，隱含情緒療癒效用之閱讀素材，並適時推薦該等素材予所需的讀者，如此將能更有助於大學生選擇適合個人的情緒療癒圖書，進而協助當事者舒緩個人之負面情緒。此外，受訪者亦希望大學圖書館能依照大學生之閱讀興趣蒐集或推薦情緒療癒圖書，其表示當素材符合個人之閱讀興趣時，較易吸引其深入閱讀，進而引發認同與共鳴，並達成舒緩個人情緒壓力之情緒療癒效用。

(二) 希望大學圖書館增添多元媒體資源以及各類型之療癒性閱讀素材

根據訪談結果可知，受訪者希望臺大圖書館能「增加多元媒體類型之情緒療癒閱讀素材」及「增添不同類型之情緒療癒圖書」，如館方可多方選擇如電視戲劇、電影、歌曲等視聽類資源中具有情緒療癒效用者，將之納入療癒性閱讀素材中。同時，受訪者亦期望大學圖書館可再添購不同類型之情緒療癒圖書，如「兒童及青少年讀物」、「生活用書」、「自助圖書」、「詩集散文」及「漫畫」等，其認為此等類型之圖書資訊資源皆能有助於大學生個人負面情緒之舒緩，故希望臺大圖書館可考慮添購之，以讓讀者有更多的選擇。

(三) 希望大學圖書館制訂合宜的情緒療癒閱讀素材館藏資源之管理政策

本研究之受訪者於訪談中提及，希望臺大圖書館能針對較為熱門之情緒療癒圖書「添購複本或限制外借時間」，並注意「維持書本的完整與美觀」，亦即，受訪者希望館方注意情緒療癒閱讀素材之維護，並制訂合宜的流通閱覽規則。

參考文獻

王波（2004）。閱讀療法類型。*大學圖書館學報，22* (6)，47-53。

王原、王培宏（2005）。高校學生心理健康教育的思考。*河北醫科大學學報，26*（6），536-537。

臺灣大學學術期刊資料庫

王春展（民 93）。臺灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。*嘉南學報（人文類），30*，443-460。
王萬清（民 86）。*讀書治療*。臺北市：心理。
江振亨（民 91）。讀書治療對濫用藥物者處遇效果之研究。*犯罪學期刊，10*，1-31。
何三本（民 84）。*幼兒故事學*。臺北市：五南。
李名揚（民 94 年 5 月 26 日）。超人氣網 每天百萬人。*聯合報*，C3 版。
林文寶、徐守濤、陳正治、蔡尚志（民 85）。*兒童文學*。臺北市：五南。
林志展（民 89）。*漫畫、意識形態與樂趣：關於漫畫書與兒童讀者的研究*。未出版之碩士論文，國立臺北師範學院國民教育研究所，臺北市。
林金定、嚴嘉楓、陳美花（民 94）。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。*身心障礙研究，3* (2)，122-136。
施常花（民77）。*臺灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究*。臺南市：復文。
洪德麟（民 82）。*臺灣漫畫四十年初探*。臺北市：時報文化。
韋麗文（民 94 年 9 月 30 日）。近 20 萬大學生煩惱錢。*聯合晚報*，10 版。
宮梅玲、叢中、王連雲（2002）。有助於解決大學生心理問題的書刊類別調查。*中國學校衛生，23* (5)，470-471。
徐素霞（民 90）。*臺灣兒童圖畫書導賞*。臺北市：國立藝術教育館。
張堂錡（民 92）。*現代小說概論*。臺北市：五南。
莊敏琪（民 92）。*流行漫畫成長團體對青少女性別角色多元化形塑之探究*。未出版之碩士論文，國立東華大學教育研究所，花蓮市。
陳書梅（民 92）。後 SARS 時代與書目療法。*臺北市立圖書館館訊，20* (4)，78-82。
陳書梅（民 97a）。臺灣圖書資訊界「送兒童情緒療癒繪本到四川」。*全國新書資訊月刊，114*，4-5。
陳書梅（民 97b）。閱讀與情緒療癒—淺談書目療法。*全國新書資訊月刊，120*，4-9。
陳書梅（民 97c）。圖書館與書目療法服務。*大學圖書館，12* (2)，15-41。
曾文志（民 96）。大學生問題衡鑑。*中華輔導學報，21*，201-229。
董氏基金會（民 94）。*大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查*。上網日期：民國 96 年 7 月 16 日，檢自 http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp？This=65&Page=1
董氏基金會（民 95）。*大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性調查*。上網日期：民國 96 年 7 月 16 日，檢自 http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp？This=66&Page=1
董氏基金會（民 96）。*大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查*。上網日期：民國 97 年 10 月 19 日，檢自 http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp？

臺灣大學學術期刊資料庫

This=68&Page=1

董氏基金會（民 97）。*大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查*。上網日期：民國 97 年 11 月 28 日，檢自 http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp？This=69&Page=1

潘淑滿（民 90）。*質性研究：理論與應用*。臺北市：心理。

蕭湘文（民 90）。國中生漫畫識讀力之研究。*民意研究季刊，215*，20-44。

賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰（民 88）。*青少年心理學*。臺北縣：國立空中大學。

魏延華（民 89）。*高中女學生閱讀少女愛情漫畫與愛情態度之關聯*。未出版之碩士論文，世新大學傳播研究所，臺北市。

蘇蘅（民 83）。青少年閱讀漫畫動機與行為之研究。*新聞學研究，48*，123-145。

Barron, P. P., & Burley, J. Q. (1984). *Jump over the moon: Selected professional readings.* New York: Harcourt Brace College.

Baruchson-Arbib, S. (1996). The heritage of the 20th century. In *Social information science: Love, health and the information society* (pp. 18-35). Brighton, England: Sussex Academic.

Bernstein, J. E. (1989). Bibliotherapy: How books can help youth children cope with problem. In Masha Kabakow Rudman (Ed.), *Children's literature: Resource for the classroom* (pp. 159-173). Norwood, MA: Christopher-Gordon.

Bowers, J. W. (1970). *Methods of research in mmunication*. Boston: Hougton Miffinco.

Bryan, A. I. (1939). Can there be a science of bibliotherapy. *Library Journal, 64*(1), 773-776.

Cohen, L. J. (1994). The experience of therapeutic reading. *Western Journal of Nursing Research, 16*(4), 431-435.

Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people.* Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Forest, J. J. (1998). Amount of information on case illustrations in self-help psychology books. *Psychological Reports, 83*(2/3), 1147-1152.

Harrower, M. (1978). The therapy of poetry. In Rubin, R. J. (Ed.), *Bibliotherapy Sourcebook* (pp. 165–172). Phoenix, AZ: Oryx.

Hart, M. F. (1987-1988). Bibliotherapy and the Judaica children's librarian. *Judaica Librarianship, Fall/Winter,* 56-59.

Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E. L., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: a resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International, 26*(5), 563-580.

臺灣大學學術期刊資料庫

Katz, G., & Watt, J. A. (1992). Bibliotherapy: The use of books in psychiatric treatment. *Canadian Journal of Psychiatry, 37*(3), 173-178.

Lack, C. R. (1985). Can bibliotherapy go public? *Collection Building, 7*(1), 27-32.

Lewis, D. (2001). *Reading contemporary picturebooks: Picturing text.* New York: Routledge Falmer.

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

McArdle, S., & Byrt, R. (2001). Fiction, poetry and mental health: Expressive and therapeutic uses of literature. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing, 8*(6), 517-24.

Moody, M. T., & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials.* Chicago: American Library Association.

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

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

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

Rubin, R. J. (1980). The bibliographic structure of bibliotherapy and the role of the journal in the field's development. *Serials Librarian, 5*(1), 93-102.

Sclabassi, S. H. (1973). Literature as a therapeutic tool: A review of the literature on bibliotherapy. *American Journal of Psychotherapy, 27*(1), 70-77.

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

Smith, N. M., Floyd, M. R., Jamison, C., & Scogin, F. (1997). Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 65*(2), 324-327.

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

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

臺灣大學學術期刊資料庫