

【好書推薦】

《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》

國立臺灣大學圖書資訊學系 陳書梅教授

12 至 18 歲的國中與高中職學生，心智和相關能力的發展未臻成熟，遭遇挫折、困難時可能無法立即尋得解決之道，因而易積累負面情緒，甚或對其心理健康造成不良影響。因此，如何協助中學生舒緩負面情緒，提升心理韌性與挫折復原力 (resilience)，是大家關注的議題。而文獻指出，閱讀具有情緒療癒效用的素材，能協助當事者跳脫迷惘、無助的負面情緒，並得以堅定、勇敢地面對個人的挫折與挑戰，這是所謂的「書目療法」(bibliotherapy) 的理念。

有鑑於此，作者—研究書目療法 20 多年的臺灣大學圖書資訊學系陳書梅教授，申請科技部與教育部的經費補助，針對圖像世代的國中與高中職學生，進行繪本對中學生情緒療癒功能的實證研究。作者就青少年常見的六種情緒困擾問題，包括自我認同、負面情緒調適、人際關係、家庭關係、愛情關係、生命成長與生涯發展等，篩選相關繪本，對 34 位高中職學生及 18 位國中學生，展開一對一的訪談研究，最終，將研究結果，撰寫名為《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》的專書。

這本專書乃是華人世界第一本從書目療法專業的觀點，分析繪本對中學生之情緒療癒與心理健康促進的作用。本書的版稅，全數捐贈給作者專任 18 年的臺大圖書資訊學系。作者衷心期冀更多國中和高中職教師能知道這本列有 58 則「閱讀處方」的專書，從而讓教師們在輔導中學生時，能有一個經濟實惠的便利管道。如此，吾人可為「健康促進校園」與提升中學生的心理韌性，盡一分心力。



本書銷售點：

萬卷樓圖書公司、讀冊生活、PChome、三民網路書店、iRead 灰熊愛讀書等

作者簡介：

國立臺灣大學圖書資訊學系教授 陳書梅

專攻透過閱讀來療癒情緒，促進心理健康的「書目療法」(bibliotherapy) 研究；
尤其專注於情緒療癒繪本研究。目前已出版 4 本相關專書：

《兒童情緒療癒繪本解題書目》

《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》

《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》

《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》

Email : synn@ntu.edu.tw

系網頁：https://www.lis.ntu.edu.tw/?page_id=1223