

中華民國圖書館學會電子報

LAROC(Library Association of the Republic of China) e-NEWS

[學會公告](#)[活動訊息](#)[會務報導](#)[會議紀錄](#)[投稿專區](#)

發現閱讀的療癒力 - 參加「2017年書目療法種子教師」培訓課程有感

admin 於 2017年1月1日 會務報導 0 則留言

發現閱讀的療癒力 - 參加「2017年書目療法種子教師」培訓課程有感

沈守真主任

由本委員會與臺中市立圖書館合辦的「2017年書目療法種子教師」培訓課程，參與學員 - - 臺中市立圖書館太平坪林分館沈守真主任，分享其參加此次培訓課程的心得。

首先要說的是，我在一個難以拒絕的情況下，接受了寫這篇感想。原因是因為上陳書梅老師的課，總會感受到她傳遞一股誨人不倦的熱誠和一種執著的精神，除了令我非常敬重與欽佩之外，也期許自己能效法陳老師這種致力「關懷人」的堅持；這一篇感想也正是個機會，好讓自己嘗試將6月14日、21日、28日三天所學的「2017年書目療法種子教師」培訓課程，理出更清晰明確的輪廓。

從事圖書館業務10餘年來，雖然也知道圖書及視聽資源具有知識性、激勵性、教化性和休閒娛樂等各種不同功能；但卻未曾想過，圖書館可以挑揀出合宜的療癒性素材，藉由妥適規劃與推廣，讓面臨情緒困擾的讀者，得以因閱讀或聆賞這些圖書或非書資源，而使情緒困擾問題迎刃而解。尤其，讓自己更雀躍不已的是，陳老師

Search

Search

Recent Posts

海納百川：賀李華偉館長九秩榮慶

檢送本會獎勵辦法乙種，請於10月20日前推薦終身成就獎等獎項之適合人選

歡迎各類型圖書館報名參加「2020海報展」

歡迎申請【飛資得獎學金】

歡迎參加「2020大專校院圖書館精進與創新競賽」

Pages

[常見問題](#)[最新電子報](#)[會議記錄](#)

教導的這三天課程，讓我學會如何辨識這些圖書、非書各類資源中，何者具有療癒效果，何者不是？何者療癒效果較強，何者較弱？這就好似自己領略到一套武功秘笈中的最精華處一般，讓我學有所得，樂不可支。以下就簡略用自己的話語描繪陳老師這關鍵的述說。

陳老師針對辨識具有療癒素材的圖書資料，一遍遍舉例說明分析：有療癒效用的素材，內容首先會讓讀者因對書中角色人物的經歷與自己所遭遇的挫折事件相似，而有感同身受的感覺，因此對書中角色人物產生認同感，自己情緒也隨著故事情節的發展而起起伏伏，經由這樣情緒起伏的洗滌後，當事者獲得宣洩的出口，這樣就能對他的負面情緒起淨化作用，進而對該事件有所領悟；或者能找到更好的解決問題方法，重新再出發，這就是書目療法「認同」、「淨化」、「領悟」情緒療癒的心理歷程；而情緒透過多次起伏的洗滌，係素材發揮療癒效果強弱的關鍵，類推到有療癒效果的影視作品、音樂等非書素材，也一樣會讓當事者有以上「認同」、「淨化」、「領悟」三個心理歷程。

想著想著...現在人們的生活和工作都很緊湊、壓力繁重，加上天災及人禍意外不斷，每個人在生活的瞬間就可能立即產生各式各樣的心緒起伏與波動，特別是人生不如意事十之八九的情況下，圖書館如何讓一顆顆受傷沉痛的心靈得到平撫？如何協助讀者迅速將內心的負面情緒排除，激發其自我復原力？圖書館要讓廣大的讀者能常保有安樂自在的心理狀態著實不容易啊！然而，這也正是圖書館可以擔當的社會責任，畢竟積極而主動地提供各種資訊資源，是圖書館對讀者應有的承諾。這段話自己說得像個打不倒的勇士般，但事實上，環觀圖書館目前人力財力的窘境，要服務的讀者數過於龐大，勢必無法有立竿見影之效，但相信先藉由陳書梅老師已提供的情緒療癒素材著手分類整合，持續不斷地推動宣導，假以時日，在不久的未來，必能看到各館努力的成果。

分享此文：



[期數索引](#)
[訂閱電子報](#)
[關於我們](#)

投稿信箱

kitty0515ss@gmail.com

RSS訂閱

[RSS - 文章](#)

No Comments Yet

發表迴響

« 大師講座(新竹場)~呂世浩助理教授主講「秦的盛衰與興亡」

106年 IO Talk論壇第二場次「『ALA 2016分編知能草案』的省思」»

Copyright ©2022. 中華民國圖書館學會電子報