



書名：《從沉鬱到淡定——  
大學生情緒療癒繪本解題書目》

作者：陳書梅

出版日期：2014年9月

ISBN：978-986-350-033-9

定價：350元

#### 臺大出版中心書店：

##### ◆ 校總區書店：

臺大校總區圖書館地下一樓  
(10617 臺北市羅斯福路四段1號)  
電話：(02)2365-9286  
傳真：(02)2363-6905  
營業時間：星期一至星期五  
8:30~17:00 (例假日休息)

##### ◆ 水源校區書店：

臺大水源校區澄思樓一樓  
(10087 臺北市思源街18號)  
地址：10087 臺北市思源街18號  
電話：(02)3366-3993 分機18  
傳真：(02)3366-9986  
營業時間：星期一至星期五  
8:30~17:00 (例假日休息)

##### ◆ 校史館書店：臺大校史館二樓

(10617 臺北市羅斯福路四段1號)  
電話：(02)3366-1523  
書店營業時間：9:00~17:00  
週二9:00~15:00 (國定假日休息)

● <http://www.press.ntu.edu.tw>

● 線上購書：

博客來/三民書局/國家書店

## 轉化低落情緒，在閱讀中找到正面力量

### 《從沉鬱到淡定——大學生情緒療癒繪本解題書目》

圖文提供／臺大出版中心

根據財團法人董氏基金會2012年的調查顯示，臺灣的大學生每5人中有一人有明顯的憂鬱情緒困擾，而相關研究進一步指出，18至24歲的大專院校學生，其憂鬱的程度均較其他年齡層為高。因此協助大學生面對壓力與舒緩情緒，已成為刻不容緩的議題。

大學生外表看似成年，但其實正處於青少年後期與成年期前期 (emerging adulthood) 青黃不接的階段。對外，他們必須面對外界對他們準成年人的期待；對內，又需要積極發展自我認同、情緒管理、成熟的人際關係、建立生涯發展等目標能力，加上自尊心與個人意識強而傾向自行解決，往往因此累積極大心理壓力而不自知。

陳書梅教授新著《從沉鬱到淡定——大學生情緒療癒繪本解題書目》，為發展性書目療法 (developmental bibliotherapy) 研究出版，首先歸納出6種大學生常見情緒困擾，然後從相關網路平台與紙本書目中，篩選出53本繪本，再對30位大學生進行面對面訪談，探討受訪者閱讀繪本後所獲得的情緒療癒效用。

本書以閱讀繪本協助大學生在面對負面情緒的調適能力，從而能以正向思考方式面對問題。希望書目療法能作為輔助性的心理治療方式之一。

陳書梅教授現任本校圖書資訊學系，主要研究領域有：圖書館管理心理、閱讀心理、書目療法等，著有《兒童情緒療癒繪本解題書目》等書暨相關論文百餘篇，並擔任臺灣電力公司特約協助員、臺中市南區家庭扶助中心專業諮詢委員會委員。陳書梅教授長期致力於閱讀心理、書目療法的情緒療癒研究，以非醫學的自然療法中較為特殊的書目療法，來協助個案完成心理自我療癒 (heal)。她主張透過繪本方便取得、圖文並茂、文字簡易與篇幅短小卻蘊含深刻意涵的特性，佐以近年來開始熱門的成人繪本，根據個案情緒問題選書進行書目療法，以引導思考的方式，協助大學生個案，由負面情緒回復為平和淡定的心理狀態。☺