



閱讀治療取向的小團體輔導在情緒教育的應用

游麗蓉、林玉芬

壹、前言

印度文學家普列姆昌德在“文學在生活中的地位”裡所說的：「文學是揭示內心感情的奧秘，喚起優良的品行。正如用愛撫和親吻能成功地管住孩子，而用斥責卻不可能一樣，我們通過情感可以容易地獲得真理，而通過知識和理智則不那麼容易。誰不知道用愛可以把嚴酷的本性軟化？文學不是理智的產物，是心靈的產物。在知識和訓誡不能成功之處，文學能贏得勝利。」閱讀開展了兒童的視野，也提供了許多楷模學習的機會；兒童文學重視人性的特質，提供了一個空間容許孩子暫時離開現實世界，處理根深蒂固的心理問題及生活現實的焦慮事件，自主誠實的思考解決困擾的方法，增加正向的能源，藉由了解他人及社會的常規和價值，調適面對生活上的壓力，換言之，文學內容提供了一個情境，一面真實生活的鏡子，一面會讓自己現出原形以及反省思考的鏡子，筆者希望利用小團體輔導活動提供成員之間互動的社會情境脈絡，透過兒童文學中的繪本故事以「閱讀治療」說故事及討論的方式，讓研究對象能透視自己的心、察覺自己情緒、進而管理情緒，增進生活上的適應。

貳、閱讀治療取向的團體輔導活動設計

教育最大的價值在於能激發兒童的興趣、想像力、同情心，使兒童增強對人生的了解以及適應環境的能力。過去我們強調以學科為中心的課程，過度的重視「以知識為工具」，自然的對人性的關懷、學生主體的關注相對就減少，深感下一代對環境的適應能力每沉愈下，變成一個教養上普遍性的問題。Bernard 和 Joyce(1984)曾提出成人時期的情緒困擾，可追溯至兒童期非理性信念影響下的認知過程。因此，兒童時期出現的情緒障礙或適應不良等問題，實不容等閒視之。

閱讀治療最早的歷史可以追溯到古希臘，Morris-Vann 指出古希臘人將圖書館

定名為「心靈治療所」，利用圖書館內的聖經或道德書籍來治療患者，所以閱讀治療又有「靈魂的藥櫃」之意。羅馬人則認為病人多閱讀演說稿，可幫助改善他們的內在健康。而在亞里斯多德的詩學「淨化篇」中也曾提出閱讀治療初步的理念(施常花，民 77)。在現代西方 Dr. Benjamin Rush 曾在一八〇二年嘗試建議病人閱讀小說，以改善心理問題；從古至今，書籍就一直扮演著沉默的輔導者的角色，時時刻刻撫慰著人們的心靈(引自王萬清，民 88)。

閱讀治療中投入、認同、投射、淨化、領悟、應用的六個心理歷程，皆是在促進兒童個人情緒的察覺與抒發、建構新的觀念及建立新的行為，其作法與理情治療的精神相近，透過小團體討論活動的功用更能使當事人認同書中的主角人物，再連結到與其自身相關的問題，其原理強調個體情緒的一種自然反應，較沒有牽涉對自我行為的計劃；相信人們有自我調節、自我成長的潛力，書中人物的經驗只是提供協助的路徑。互動式閱讀治療的問題討論，是希望促成當事人以邏輯的方法來詮釋發生的事件及了解什麼行為是正確的，最終的目的是「較有效的生活導向」。本活動方案從回憶摘要故事、確認主角的感覺、確認自己與主角的狀況、探詢各種的可能到歸納及結論，針對情緒察覺、情緒控制、情緒管理的焦點設計活動及討論的主題。

本活動設計依據 Corey 的看法將團體過程分六個階段，淡化前後的預備期及追蹤期，以中間四期為活動設計的焦點，一方面參考國內外閱讀治療的步驟，另一方面也加入認知行為改變的技巧以及部份遊戲治療的方案。此活動設計適用於適應欠佳或是需要增進人際能力的高年級的學童，小團體的成員約六至十人，每一個單元進行的時間約需八十分鐘，除了活動的帶領人之外，最好也有協同帶領人，活動的場地最好在團體活動室，學童可以選擇最舒適的場地為宜。

表一、閱讀治療取向的小團體輔導活動

活動名稱	小太陽讀書會	融入領域	語文、健康與體育、藝術與人文及綜合領域
活動設計	游麗蓉、林玉芬	適用對象	高年級情緒管理欠佳之學童
活動時間	每次 80 分鐘，共六次	活動場地	活動室
活動總目標	1. 能察覺自己和他人的情緒、進而管理情緒， 2. 能建立支持性的系統，形塑團體正向的氛圍。 3. 能與他人良性互動，增進生活上的適應。		
分段能力指標	語文領域 c-2-2-4-4(能運用合適的語言與人理性溝通) 健康與體育領域 6-1-4(認識情緒的表達及正確的宣洩方式) 健康與體育領域 6-2-4(學習有效的溝通技巧與理性情緒表達) 藝術與人文領域 3-2-5(透過戲劇表演認識多元文化，產生同理心，能與人溝通與分享)		
十大能力養成	了解自我與發展潛能、表達溝通與分享		

表二、閱讀治療取向的小團體輔導活動方案

	單元	活動名稱	活動主題	活動內容	單元目標/主題	讀物名稱
初探期	1	認識新朋友	自我介紹 團契的 信任的 建立	* 姓名接龍、團契 * 導讀、討論 * 提醒守密及聚會時間	1. 團體形成，增進了解及凝聚力 2. 共同訂定團體公約 3. 了解團體目的及內容	我喜歡你/遠流 (整體我)
轉換期	2	小小生活家	動動腦 體會他 人難過	* 衝破難關 * 導讀、討論 * 感覺樹	1. 學習解決挫折的方法 2. 說出不被接納的感覺 3. 養成良好的學習習慣	糟糕的一天/漢聲 (學校我)
工作期	3	情緒氣象台	找出生氣的原因	* 相看兩不厭 * 導讀、討論 * 生氣的我	1. 分辨生氣的情境、事件、生理反映和行為 2. 說出生氣可能的情緒和感受	我變成一隻噴火龍/遠流 (情緒我)
	4	微風和暴雨	適當的生氣	* 圖畫接力 * 導讀、討論 * 汽球爆破	1. 區分適當與不適當的憤怒反應 2. 了解適當的反應較能帶來正向的效果	菲菲生氣了/三之三 (情緒我)
	5	尊重的藝術	說話口語的表達	* 巨星風采 * 導讀、討論 * 優點轟炸	1. 讓成員知道如何表達陳述自己意見的言辭 2. 學習欣賞自己和他人的長處	是蝸牛開始的/三之三 (學校我)
結束期	6	愛的小種子	他人的眼光是壓力也是關心	* 奪寶遊戲 * 大野狼遊戲 * 導讀、討論 * 彩虹汽球收藏記憶	1. 鼓勵成員對自己的思想、感覺、行為負責 2. 分享自己的成長軌跡 3. 回憶、反省、陳述、討論團體的優缺點	你很特別/道聲 (整體我)

第一單元 認識新朋友

一、教學資源：海報紙一張、名牌、檔案夾八個、心型色紙八個、公約

二、閱讀材料

書名	文/圖/譯者	出版社	出版時間	特 色
我喜歡你	文/沃博 圖/齊華斯特 譯/楊茂秀	遠流	1988	黑白繪本，充滿支持、溫馨、平等、幽默等正向特質。

三、活動流程

(一) 說明團體的目的、公約、及活動方式

1. 團體目標：

- (1) 察覺情緒所引起的生理、認知的線索，並能採取較適當的行為反應模式。
- (2) 鼓勵成員對自己的想法、感覺、生理、行為負責。

2. 團體公約的討論、簽定：

1. 準時參加每一次的讀書會。(12:40--14:10)
2. 在活動中，不用言語或行為傷害別人或自己。
3. 當別人在說話時，能注意傾聽，並且不嘲笑別人。
4. 團體中其他人所說的心事，我會保密。
5. 活動進行中，我會盡量說出我的生活經驗。
6. 願意誠實、信任、幫助他人。
7. 願意盡量配合各項要求，完成老師交代的任務。

我們認為還要注意的是：

3. 活動方式說明：

活動的進行分成靜動態兩種，靜態活動以閱讀、討論、境驗分享為主；動態活動則以角色扮演，佐以部分競賽遊戲，但是最重要的在於個人的反省實踐。配合公約的內容，舉例說明活動進行應注意的事項。

(二) 暖身活動

1. 自我介紹：姓名、班別、自己最珍視的東西(寫在心型紙張貼在壁報紙

上)，發表歸納。

2. 姓名接龍遊戲

(三) 閱讀活動：導讀「我喜歡你」繪本

討論活動

1. 對於書中主角所遇到的事，你覺得印象最深刻的是哪一個？
2. 在你週遭的大人、小孩中，有沒有你喜歡的人？
3. 他做了什麼事，讓你喜歡他？
4. 你有沒有偶而不喜歡他？在什麼情況下他做了什麼事讓你偶而不喜歡他？
5. 有沒有人說過他喜歡你或愛你？
6. 你怎麼知道他喜歡你或愛你？
7. 這個故事的結局你喜歡嗎？為什麼？

(四) 結束活動：歸納分享，提醒保密及下次活動的時間。

第二單元 小小生活家

一、教學資源：黏土四種、感覺樹一棵

二、閱讀材料

書名	文/圖/譯者	出版社	出版時間	特 色
糟糕的一天	文/派翠西亞 賴莉 吉輔 圖/蘇珊納內蒂 譯/漢聲雜誌	漢聲	77 初 77 五版	取材自然，主角志成一連串的學校經驗，確實可以讓孩子學習到面對挫折的勇氣，故事極為平實卻充滿幽默。

三、活動流程

(一) 暖身活動——衝破難關

1. 全體成員面向外圍成一圈，彼此以手臂緊緊勾住。
2. 一位成員在外面嘗試進入圈內。
3. 等到該成員進入圈內，及闖關獲勝，再換另一個人重新闖關。
4. 分享回饋彼此的感受。

(二) 閱讀活動：導讀「糟糕的一天」繪本

討論活動：

1. 你想志成爲什麼會一直出錯？可能的原因是什麼？
2. 針對志成一而再再而三的「行爲」，你給他的建議是
 - (1) 當他的筆掉在地上時……
 - (2) 當同學嘲笑他是「小蛇」時……
 - (3) 當他的聯絡簿忘記簽名時……
 - (4) 當他肚子餓的時候……
 - (5) 當他不知道怎麼做一頁練習時……
 - (6) 當他不小心把水噴在小梅的裙子上時……
 - (7) 當美美笑他「連字都不認得」……
 - (8) 當阿利對他大吼「都是你，害我們輸了球」……
 - (9) 午餐時沒飯吃……
 - (10) 輪流唸課文唸錯時……
 - (11) 當值日生忘記澆花……
 - (12) 把窗台上的花盆碰倒了……
3. 你喜歡志成的老師嗎？你喜歡志成班上的同學嗎？
4. 你想爲什麼志成突然認得字了？

(三) 「感覺樹」活動

1. 用灰色的黏土在保麗龍板上做一棵樹，樹上有許多的枝葉。
2. 用四種顏色的黏土代表四種不同的基本感覺，總共 20 顆。
 - (1) 黃色代表陽光或是高興快樂的感覺。
 - (2) 藍色代表悲傷的感覺。
 - (3) 紅色代表熱情或是憤怒的感覺。
 - (4) 綠色代表忌妒或是貪婪的感覺。

3. 將果子放上去，成員選擇一粒果子來討論自己最不安的感覺。例如：
- (1) 我很高興我媽媽昨天誇我字很漂亮。
 - (2) 我很難過因為我不能看到我媽媽。
 - (3) 我很生氣因為我爸爸昨天又和我媽媽吵架了。
 - (4) 我很嫉妒我的朋友有爸爸陪他打球。(讓成員知道這些感覺是可以被接受的，有權保有這種感覺，在無威脅的情況下維持有時限的討論，在所有的果子都被拿取後，才算結束。)
4. 討論如何改善這些感覺。

(四) 歸納分享

第三單元 情緒氣象台

一、教學資源：動物圖卡 10 張、碼錶

二、閱讀材料

書名	文/圖	出版社	出版時間	特 色
我變成一隻噴火龍	賴馬	遠流	2001 年	版面有許多蝶業設計，讓畫面更誇張，故事幽默有趣，主角造型樸拙可愛，是小朋友心底深處住著的那個噴火龍。是國人著作。

三、活動流程

(一) 暖身活動

1. 相看兩不厭：兩個人一組目光對視，不可以發笑或是將眼神移開，持久即為贏家。
2. 分享眼神交會時心中的感覺。

(二) 閱讀活動：導讀「我變成一隻噴火龍」繪本

討論活動：

1. 噴火龍「火大」以後，發生了哪些事？
2. 噴火龍嘗試用哪些方法幫自己「滅火」？你幫她想一想還有沒有其他的方法？

3. 噴火龍和他的朋友關係如何？
4. 噴火龍喜歡自己嗎？
5. 噴火龍最後嚎啕大哭，你想他的心情如何？
6. 你喜歡哭嗎？哭的時候感覺如何？當你聽到別人哭的時候感覺如何？
7. 如果你是噴火龍，你會因為被蚊子波波叮咬而大發雷霆嗎？
8. 你曾經因為什麼事情「火大」？結果如何？
9. 你要跟噴火龍說什麼話？

(三) 『生氣的我』活動

1. 陳列動物的圖卡，請孩子選一張或畫一張平時她生氣時最像的那一隻動物。比如：像獅子般大吼、像鬥牛般弄壞東西、像烏龜般關在自己房裡生氣、像猴子般的跳來跳去、像豬一樣睡大覺、像刺蝟一樣防衛自己、像孔雀一樣驕傲不理人、像麻雀一樣說個不停、像鱷魚一樣去打人或攻擊別人……。
2. 討論：生氣的後果呢？在什麼場合可以盡情地像那隻動物一樣行動呢？
(比如在空曠的野外他就可以學獅子大吼大叫。……)

(四) 歸納分享

第四單元 微風和暴雨

一、教學資源：彩色筆、獎品，汽球 10 個、打氣筒、圖畫紙 (8k)

二、閱讀材料

書名	文/圖/譯者	出版社	出版時間	特 色
菲菲生氣了	文/圖：莫莉卞 譯/李坤珊	三之三	1988	顏色濃重構圖、線條樸拙穩重，故事簡單，文字簡潔，前後情緒的切換流暢—憤怒、宣洩、難過、平靜、又回到愛的信心。

三、活動流程

(一) 暖身活動：圖畫接力

1. 介紹活動性質並說明規則：

*這是一種圖畫接力分組比賽的活動。美醜不重要，重要的是一組要完成一張屬於自己組的畫。

*給每個成員一個題目，每個人的題目組合起來便是自己小組的畫。把抽到的題目畫出來。

*活動進行時，只能眉目傳情，不能開口說話、也不能代畫或把自己的題目讓別人知道。

2. 將成員分成兩人一組。
3. 將題目寫在紙條，摺好分給成員。
4. 各組成員輪流畫，誰先開始都可以。
5. 自圓其說：各組成員對該組所完成的圖畫做解說。
6. 討論：在活動過程中，當別人所畫的東西妨礙到自己時，我的感受如何？我是如何處理別人對我的妨礙？重畫？不管它，繼續畫自己想畫的？還是藉助他人畫表達我自己的意思？
7. 頒獎：每組各得一種獎項，如『最佳蓋仙獎』、『最佳抽象獎』、『最佳眉目傳情獎』、『最佳亂七八糟獎』等。

(二) 閱讀活動：導讀「菲菲生氣了」繪本

討論活動：

1. 菲菲的姊姊搶走大猩猩時，菲菲跌倒在大卡車上，她氣極了，她想做什麼？
2. 你有沒有和菲菲一樣十分生氣的時候？
3. 你做了些什麼事？
4. 菲菲跑出家裡後發生了什麼事？
5. 如果你聽到菲菲的哭聲，你有什麼感覺？
6. 當你生氣時，有一個像菲菲一樣可以去的安全的地方嗎？
7. 菲菲回家後，你想姊姊有跟她道歉嗎？
8. 你喜歡這樣的結局嗎？你會將結局做怎樣的改變？

(三) 『汽球爆破』活動

1. 敘述一件令自己生氣的事，很生氣可以將汽球打氣五下，一點點生氣就打氣打一下，直到汽球爆破。
2. 說明氣球就是他們的身體，裡面的空氣是憤怒。問問如果氣球是他們的大腦，而憤怒堆積在裡面他們還能清晰的思考嗎？
3. 討論這是不是一種讓憤怒出來的好方法，為什麼呢？(這是一個指導發洩憤怒的方法，可以讓孩子知道憤怒如何的在心中累積、如何的爆發並且傷害自己與他人，以及如何適度的釋出)。
4. 解釋如果氣球是一個人，氣球的爆破就像是憤怒的人去傷害別人，後果如何？
5. 讓成員吹起另一個氣球，但這次讓汽球氣體自由進出。

(四) 歸納分享

第五單元 尊重的藝術

一、教學資源：壁報紙四張、椅子兩張

二、閱讀材料

書名	文/圖/譯者	出版社	出版時間	特 色
是蝸牛開始的	文/卡特雅·雷德爾 圖/安格拉·馮羅爾 譯/方素珍	三之三	2000	媒材以油畫為主，色彩厚實飽滿，每隻動物的眼神和姿態都有表情；一連串無心的因果關係，引出了情緒、自我肯定和進關係的故事。

三、活動流程

(一) 暖身活動-「巨星風采」

1. 將成員分成兩組對『受歡迎的朋友有那些具體行為？』進行分析討論。
2. 由一人將討論結果記載於壁報紙上。
3. 將結論張貼於黑板上討論那一項行為特質最受歡迎？為什麼？

(二) 閱讀活動：導讀「是蝸牛開始的」繪本

討論活動：

1. 這個故事裡共有幾段類似的對話？你數的出來嗎？

2. 豬一想到蝸牛的批評，就覺得很煩，你什麼時候會覺得很煩？
3. 兔子為什麼需要躲躲藏藏，他真的是膽小鬼嗎？其他動物真的向別人所批評的情形嗎？
4. 白鵝雖然說「我可不要讓不快樂的想法，來破壞這可愛的一天。」可是他做不到，如果是你，你做得到嗎？
5. 你曾經被別人嘲笑或嘲笑別人嗎？感覺如何？
6. 你在什麼情況下跟別人說過「我非常、非常對不起你」？
7. 你會鼓勵自己或是安慰自己嗎？
8. 別人的看法，是不是真實？我們需要去在意別人的看法嗎？

(三) 『優點轟炸』活動

1. 成員圍成一個圈，圓圈內置兩張座椅，面對面。
2. 一張為給他回饋的人的座位，一張為接受回饋的座位，成員輪流坐上給主角回饋。
3. 每個人也許有很多話要告訴對方，但只能選其中一項，他認為最重要的部分，並且每個人不得重覆。如果重複可以提醒學童「我們能不能再看，他還有什麼讓我們覺得不錯或有用的地方？」
4. 接受回饋的成員不必說什麼，只要傾聽即可。直到所有成員全部收到同伴的回饋。

(四) 歸納分享

第六單元 愛的小種子

一、教學資源：壁報紙、汽球造型的紙 20 個、報紙八張、小禮物

二、閱讀材料

書名	文/圖/譯者	出版社	出版時間	特 色
你很特別	文/陸可鐸 圖/馬第尼斯 譯/邱慧文 郭恩惠	道聲	2002	人物造型殊異，色彩柔和，故事中出现自傲和自卑兩種對照的自我概念，知道活在別人的評價中是一件很辛苦的事。

三、活動流程

(一) 暖身活動-----奪寶遊戲

1. 將成員分成三組，發給每組十顆糖果。
2. 規則說明---只能拿別人的糖果，但不能阻擋別人取走自己的糖果。
3. 計時一分鐘，最後看哪一組糖果最多
4. 討論當得到別人的糖果時有何感受？當別人搶走自己的糖果時感受又如何？你用什麼方法得到糖果？用什麼方法保護自己的糖果？在日常生活上，是否有類似的經驗？
5. 在您的生活中有什麼東西是你想得到的？有什麼東西是你害怕失去的？

(二) 閱讀活動：導讀「你很特別」繪本

討論活動：

1. 你喜歡金星點點還是灰點貼紙？
2. 你喜歡被貼上金星點點還是灰點貼紙？
3. 微美克人被貼上金星點點的原因是什麼？
4. 微美克人被貼上灰點貼紙的原因是什麼？
5. 你覺得胖哥可愛嗎？
6. 胖哥為什麼心理會難過？
7. 你曾經因為別人說什麼話而難過或生氣或沮喪或高興？
8. 這些話是真的嗎？
9. 露西亞的身上沒有任何的記號，你覺得好嗎？
10. 為什麼露西亞的身上沒有任何的記號？
11. 胖哥是個特別的人，你覺得自己特別嗎？特別在哪裡？

(三) 歸納分享

1. 這學期當中你對哪一本書印象最深刻？
2. 你最喜歡哪一本書？
3. 你覺得哪一本書對你最有用？

(四) 『彩虹汽球創作畫』活動

每個人寫下對其他成員的祝福，張貼在已繪製汽球背景的壁報上

參、結語

在許多種心理治療的模式中，我們可以發現都十分重視當事人、媒材與諮商員三者的關係，閱讀治療歷程和一般的治療歷程最大的不同是：在一般的治療歷程中，諮商員和當事人一開始即針對個案問題做陳述和討論；在閱讀治療中，諮商員和個案先共同討論材料中的情境和主角發生的問題，再引發個案對自己問題的思考。

本輔導活動希望能提供一些情境脈絡，增進學童自我的發展，並促成個人與外界的良好溝通，而對於兒童具有正向及多重的價值，進一步的功能就是要增加兒童的生活視野，增進其情緒察覺及適度的表達模式的建立，並幫助兒童在認知、情緒及行為上的適應。

筆者在實際帶領活動的過程迭有省思，察覺自己的預設立場，看著學生輔導表上面浮貼的一張又一張的紀錄，長處是有，但記載小朋友的缺點或偏差行為倒佔了絕多版面，我不懂為什麼這些可愛的孩子會有這些不好的行為？偷竊是一時的迷糊？攻擊只是短暫激動的後果？說謊只是為了保護自己？在這些行為發生之前，或許他們已經反覆的釋出許多求救的訊息或需求的未滿足，只是我們都忽略了，成人通常是管得多，觀察得少；嘮叨的多，讚美的少，更可悲的是，我們認為自己都對，小孩是不容置喙、不許說話的，如果我們給他們多些正向的成功經驗，或許更符合後現代焦點諮商技術的精神。其實我們都質疑輔導甚至學校教育功能的侷限，但是對所謂的「有效」的解釋是覺得有效就有效，無用則無用，其實去關心這些平常缺乏關心的孩子，或許在短期內看不到他們的行為會變好，但是就像有顆種子已經種下，現在或許不發芽，但或許有一天它會冒出芽來；換言之，不要錯過撒下種子的良機。

參考書目

王萬清(民 88)。讀書治療。台北：張老師文化。

施常花，民 77 施常花(民 77)。兒童讀物在教育性讀書治療的應用與實施。國教月刊，34(7.8)，9-15。

Bernard, M.E. & Joyce, M..R.(1984).Rational-emotive therapy with children and adolescents : theory,treatment strategies,preventative methods. New York : John Wiley & Sons.

Corey Corey, G.(1990).*Theory and practice of group counseling*. Brook/Cole : Pacitice Grove,CA.