

看故事學親職：繪本於讀書治療親職團體的實務運用

洪倩婷 洪雅鳳*

摘要

讀書治療能鼓勵廣泛之討論，在閱讀和討論的過程中使當事人自我覺察和抒發情感。將其應用於親職團體，可提供父母一個和同儕父母親交流、溝通的機會，在討論過程中，亦有助於思考自身的教養問題，產生不同的認知態度和行為方式。

國內有關使用互動式讀書治療團體的研究，多以國中小學生為對象進行，研究者針對國小學童父母設計和進行讀書治療親職成長團體方案。團體前，閱讀和蒐集相關文獻、選擇閱讀材料、考量成員需求和實施方式、討論讀書治療的心理歷程和療效因子等。團體中，觀察成員是否隨著討論進入讀書治療心理歷程。本文探討了上述內容，並列舉一個團體方案實例，最後並分享實際帶領團體的心得與發現，提供給有志於運用繪本來進行讀書治療親職團體的輔導人員作為參考。

關鍵詞：讀書治療、親職團體、繪本

洪倩婷 台東縣卑南鄉東成國小教師
洪雅鳳* 台中教育大學諮商與應用心理學系助理教授
(yfhung@mail.ntcu.edu.tw)

壹、前言

父母是孩子的第一個老師，承擔著教養子女的責任和義務。一般而言，父母

在管教孩子時，常以自身的觀點來解讀自己管教孩子的方式，與孩子缺乏溝通；再者，坊間教養書籍多偏重子女問題和學習教養方式，未考慮到書中談及的教養方式與孩子的適配性。就研究者與學童父母近距離接觸的經驗而言，多數的家長習慣會在遇到親子相處的問題時，直接找學校教師溝通，或是和同儕家長商量，尋求解決之道，但未接受過相關親職技能訓練的家長或教師無法提供較積極且有效的教養技能給予家長；而態度積極的父母則會參與親職講座、讀書會、父母效能訓練或親職團體，試圖解決遭遇到的親子困擾。國內已發展許多親職教育訓練方式，其中，以小團體輔導進行的方式效果最為有效且被推崇（林家興，2010）。父母參與親職團體不僅能促進親職知能的成長，長期來看，也能增進親子關係，改善兒童的問題行為。

讀書治療是一般教師或輔導人員利用圖書當媒介，激發當事人產生新的認知態度和行為，以解決問題的心理治療方法（王萬清，1999）。讀書治療的優點是不但具有認知方面的目標，能鼓勵廣泛的討論，使當事人更能認識自己，也能促進其情感表達（林烘煜、唐淑華，2008; Katherine, Theresa, & Jennifer, 2006）。在過去，讀書治療多運用於兒童及青少年，不過近年來有不少以成人為處遇對象的研究，例如針對受刑人的社會化態度(Burt, 1972)、恐慌發作(Febbraro, 2005)、精神分裂症(Latino, 2003)、性偏差行為(Sbraga, 2002)、癌症的因應(Warner, 2000)、慢性病人之戒菸動機(Wells, 2002)、輕度及中度的壓力與焦慮(Reeves & Stace, 2005)，以及憂鬱症(Bilich, Deane, Phipps, Barisic & Gould, 2008; Choi & Morrow-Howell, 2007; Floyd, 2003; Floyd, Scogin, McKendree-Smith, Floyd, & Rokke, 2004; Liu et al., 2009; McKendree-Smith, 2000; McNaughton, 2009; Stump, 2003)、酒精依賴、自我傷害、社交技巧（引自 Fanner & Urquhart, 2008）等生心理健康問題的處遇，其中尤其以老年憂鬱症治療的相關研究為最多，且已發現有顯著的效果(Cuijpers, Van Straten, & Smit, 2006)，這其中有以讀書治療做為單獨處遇的模式，也有將讀書治療當成輔助治療的模式，不過不論是那一種模式都說明了讀書治療對於成人的各種認知、態度、情緒或行為的改變有一定的成效。Henry (1981) 就曾整理五種親職訓練的模式，其中包含行為取向、阿德勒取向、人際溝通取向、父母親教育取向以及讀書治療取向等五種模式，只是後續少有研究將讀書治療運用於親職訓練，Forehand、Merchant、Long 和 Garai (2010) 探討讀書治療的效果，研究中讓父母自行閱讀「教養剛毅小孩」(*Parenting the Strong-Willed Child*) 這本書，發現有顯著效果，參與讀書治療的父母其小孩的問題行為減少。運用讀書治療取向來進行團體的親職訓練，不僅能讓參與的父母在團體中扮演更主動的角色，在閱讀適當的文學作品後參與討論，也能在團體中彼此交流經驗和意見，並在團體中獲得安慰與支持；而在相互幫忙、提供解決對策之中，亦獲得自信的提升，進而改善孩子的行為（徐韻、田燕、賈利軍，2007），因此，採用讀書治療的模式應用於親職團體，可提供父母一個和同儕父母親交流、溝通的機會，在討論的過程中，亦有助於思考自身的教養問題，產生不同的認知態度和行為方式。

不過，Harper (2010) 在文獻回顧中指出讀書治療的效果有許多中介變項，包含當事人的問題類型、要考驗的依變項類型、當事人與治療師接觸的量等，而其他如參與者人格特質、催化者技巧、互動歷程、順從性、參與者的參與和閱讀理解能力等，皆會影響讀書治療的效果；尤其是參與者的動機，以及是否應用自助的書本(Frude, 2005)。因此在運用讀書治療模式做介入時要考量上述諸多因素。第一作者服務於東部某部落小學，在教學過程中深感學生家長對親職教育的需求，但因學生家長的教育背景普遍較低落，為了能易於閱讀同時降低對閱讀的抗拒，曾於 99 年 6 月以台東縣某國小 12 名學童父母為研究對象，採實驗組－控制組前後測設計，實驗組成員進行為期 6 次（每次 3.5 小時）的團體聚會，主要是運用繪本來進行讀書治療取向的親職團體，本文將探討讀書治療應用於親職團體的實施方式和閱讀材料的選擇，其次說明讀書治療的心理歷程及療效因子，最後再提供一個實例說明讀書治療親職團體方案的設計與實務應用的心得與發現。

貳、應用繪本於讀書治療親職團體的考量

進行讀書治療親職團體之前，必須先做好準備。若以國小學童父母為團體成員對象，國小學童父母的年齡、興趣、心理需求、治療目標、經驗、注意力幅度、閱讀理解層次和認知能力，以及選擇適用的媒介材料（王萬清，1999；施常花，1988；Pardeck & Pardeck, 1985），都必須仔細考慮。進行團體之前，應先熟悉讀書治療的實施方式，並了解如何選擇讀書治療的閱讀材料，茲分述如下。

一、讀書治療的實施方式

關於讀書治療的實施方式，學者提出不同的階段與進行步驟，筆者整理王萬清（1999）與 Prater、Johnstun、Dyches 和 Johnstun (2006) 的觀點將步驟敘述如下：

- (一) **準備階段**：包含建立信任關係、瞭解當事人的需要和外部資源、決定次數及目標、選擇適切媒介材料，討論活動設計、規劃時間和場地。
- (二) **實施階段**：包含確立帶領者和父母的責任、設計讀書治療活動（包含暖身活動、介紹書籍、閱讀或傾聽故事、討論、延伸活動和結束）。
- (三) **評鑑階段**：在於當事人問題是否獲得解決、是否能因應當事人的需求、是否擁有因應其他新問題的能力、讀書治療計劃及其實施是否符合倫理。

二、讀書治療閱讀材料的選擇

適當的選擇閱讀材料是必要的，多篇的文獻中均描述了此點的重要性（王萬清，1999；Forgan, 2002; James, 2002）。Pardeck和Pardeck (1985) 認為在選擇閱讀材料時，也要將父母的興趣和閱讀能力納入考量。總體而言，閱讀材料選擇的原則有幾項：1.必須符合父母的認知能力、背景、個別需求和問題；2.符合普遍性、易理解、正面的主題、淺顯易懂的文字等文學特質；3.能讓父母激起情緒感覺反應，能抒發情感，並獲得問題之解決（王萬清，1999；施常花，1988）。一般在父母的親職團體中被建議的閱讀材料，多是坊間已出版的教養書籍，選擇書籍的主要目標是增加父母對孩子的了解與支持，例如相關研究會提供不同主題的書單，包含了解父母離異之孩子處境的書單 (Woodman, 1993)、處理過動小孩的行為取向技巧的書單 (Long, Rickert, & Ashcraft, 1993)、提供對焦慮症孩子了解的書單 (Rapee, Abbott, & Lyneham, 2006)、提供父母親有關教養及生活危機的書單 (Anstett, & Poole, 1983)、提供針對不同氣質孩子及難教養小孩的書單 (Mettetal, 1996)、針對不同年齡層孩子的父母之教養書籍 (Holcomb, Shearer, & Thro, 1982)。不過這些文獻中建議的書單多是直接闡述特定問題行為孩子的相關理論及處理技巧，對於教育背景較低落的父母親而言，整本的文字及概念恐怕難吸引其投入閱讀，同時其理解成效也可能很有限。

Picture Books被稱為「繪本」或「圖畫書」。在訴求對象方面，較普遍以3至7歲幼兒為主，但近年來有分別向上或向下延伸的趨勢；在使用名稱時不需再加上幼兒、兒童，因其名稱已寓含有讀者對象的意義在內（洪文瓊，2004）。蔡宛珊（2005）發現圖畫書不僅可以滿足成人情緒的需求，對成人也具有治療的效果；它的文本意義組合方式比純文字或純圖像的書都更多元。隨著年齡的增長，柳田邦男（2004/2006）認為人們更能深刻的玩味繪本的內容、透析繪本層次。國內學者林敏宜（2007）將繪本主題領域區分為：探索自我、需求友情、關懷弱勢、家庭問題、兩性問題、生態科技問題等，參與研究的團體成員是國小學童的父母，團體目標在增進其親職功能，則團體探討的面向可以聚焦在教養態度、親子關係和親子溝通，因此，探索自我、體驗親情和家庭問題等主題的繪本可做為閱讀材料的選擇。

繪本故事有其功能和特色存在，陳美姿（2000）談到繪本的三個功能：1. 社會化：認同書中的主角和情境，並且連結自身的生活環境和經驗；2.娛樂：將自己化身於各種角色，有助於語文、認知及價值觀的發展與培養中達到教育和娛樂的功能；3.性情陶冶：用故事情節代替訓誡教訓，以慈祥擁抱的親密態度取代道貌岸然的冷峻。筆者除了希望運用繪本的三種功能來觸動國小學童父母的情緒和想法，並且能達到讀書治療中談到的功能。繪本故事在細節處表達不詳盡且含意含糊的特性，也可以促使當事人將自己的經驗和創造力加入故事中，具投射的功能，可以協助帶領者對當事人的問題有更清楚的認識與了解（范美珠，1986）。

透過繪本的故事內容穿針引線，可使父母進而認同故事人物角色和關注自身問題，當其能運用自己的方式來陳述問題時，頓悟便能產生。若從閱讀中獲得靈感或刺激，會使讀者獲得動力，設定步驟去解決自身的困境 (Cohen, 1992)，發

展自我問題的解決策略；此與劉志如、洪雅鳳(2005)談到故事和人的關係中「當事人要決定怎麼說最有價值、故事可以做為治療和評估的工具」的說法是一致的。研究者希望使國小學童父母能認同故事的人物角色，進而關注自身的問題，運用自己的方式來陳述問題，並進一步醞釀解決問題的動機，這將有助於父母發展自我問題的解決策略。

因此，團體帶領者以「繪本」為讀書治療的閱讀材料，透過選擇適當的繪本閱讀材料，設計符合團體目標的讀書治療方案，帶領國小學童父母討論。

參、讀書治療的心理歷程與團體的療效因子

一、讀書治療的心理歷程

讀書治療是讀者與文學作品產生交互作用的心理歷程。王萬清(1999)綜合多位專家學者對讀書治療心理歷程的闡述，提出了六個階段十五項反應的讀書治療歷程，分別是：

- 1.投入：讀者「專注」於作品內容，「關心」作品所傳遞的訊息和角色表現。
- 2.認同：對閱讀材料中的人物、事件和背景產生「認知」，「理解」與自身類似的經驗和感受，形成「情感聯結」。
- 3.投射：以自己主觀的經驗、情感和智慧，「解釋」讀物中角色的想法，「參與」書中人物提供問題解決的策略和行動。
- 4.淨化：用主角的立場去「分享感受」書中人物喜怒哀樂的人際關係、情感經驗後，再回到現實世界，「省察」反應及其影響，「釋放」壓抑的情緒。
- 5.領悟：「比較」自己和書中人物解決問題的過程，「學習」重新認識自己的問題，「調適」自己的態度、動機需求及感受，「發現」可用的解決方法，而重新「建構」新觀念。
- 6.應用：將自己的領悟「實踐」到日常生活中，「模擬預演」新的情境和行為反應，最後在真實情境付諸實踐。

讀書治療親職團體的領導者，若能帶領國小學童父母進入六階段的心理歷程，讀書治療的功能便能彰顯出來。筆者整理多位學者的看法(王萬清，1999；施常花，1988；Cornett & Cornett, 1980; Gladding & Gladding, 1991; Pardeck, 1995)，將讀書治療的功能列出有：1.對人類的行為和動機提供洞察，使得讀者了解問題的普遍性；2.提供讀者特殊經驗或情境的洞察，協助讀者釋放情緒、心理的壓力與發展新的興趣；3.使讀者知道問題解決方式不只一種，可根據自己的需要做選擇；4.讓讀者有機會對問題做全面性的了解，並鼓勵讀者在採取行動之前先擬好計劃；5.幫助讀者了解他們並不是唯一遇到這個問題的人，別人跟自己也有著同樣的問題。是故，以讀書治療方式進行親職團體時，國小學童父母會依據六階段心理歷程的討論，促使自己產生改變；而且，團體成員之間的互動，也會誘發成員正向的改變。

二、讀書治療的療效因子

採取親職團體的實施方式，除了閱讀繪本及討論所獲得的學習外，團體的形式也提供了助益，Harper (2010) 即指出讀書治療的完成是透過認同、宣洩、領悟及普同性的歷程。在團體中經歷讀書治療的心理歷程，也透過團體成員的互動及相互學習催化了團體治療的療效因子，例如 Yalom (1995/2003) 談到的團體療效因子「普同性」、「人際學習」、「行為模仿」、「資訊傳遞」、「社交技巧學習」、「情緒宣洩」等 (pp. 73-77)。Cohen (1992) 在研究中提及治療性閱讀經驗是自我覺察的歷程，分為兩個面向：一為知道 (ways of knowing)、二為感受 (ways of feeling)，研究參與者中的七位成人在感受部分的啟發、舒適、希望、檢驗和淨化作用皆有所提升。Cohen 進一步描述閱讀使得參與者在團體中被認同且接受，並因為在團體中自在，更加願意抒發自我情緒。

肆、繪本讀書治療親職團體方案設計與實務運用

一、繪本讀書治療親職團體方案設計

(一) 親職團體的主題內涵

上述的文獻探討中有提及選擇閱讀材料時必須考慮父母的興趣、閱讀能力、需求和問題等，國內學者卓紋君 (2001) 與盧淑娟 (2006) 對於父母需學習的親職內涵有共同的想法，包括：父母角色認知、教養子女的知能與技巧、親子相處與溝通的知能等，內容不脫「父母教養」或「親子關係」等議題。

筆者鎖定以國內「父母親」為受試對象的研究進行文獻探討，得知親職教育的內涵包括不同的面向：1. 父母教養方面：關懷、權威 (簡茂發, 1978)，自信、歸因、接納、瞭解 (鄭玉英, 1983)，開明權威、寬鬆放任、專制威權、忽視冷漠 (黃玉臻, 1997)；2. 親子關係方面：親近感、欣賞、溝通 (鄭碧招, 2004)，信任／尊重、情感／依附、友誼／活動 (文惠慧, 2007)。

歐陽儀、吳麗娟和林世華 (2006) 發現父母如果對待子女是運用關懷、讚賞與認可、與理性溝通的互動方式，將會提升子女的自我價值、減少攻擊行為，以及增加子女的安全感與樂觀積極性；林昭溶 (2005) 認為和諧關係下的親子關係最為融洽；許詩淇、黃曬莉 (2009) 亦談到實性和諧關係下的子女對父母較具正向的人際知覺、傾向真誠、信任、主動、支持、接納及順認自然的人際反應方式。故研究者採取親近感、歸因、自信、欣賞、接納、溝通和瞭解作為親職團體的主題內涵。

(二) 團體領導者的學習背景

第一作者曾於99年6月針對國小學童父母，設計並帶領讀書治療之親職成長團體方案，並於就讀台南師範學院初等教育系輔導組和國立台東大學諮商心理研

究所期間，修習讀書治療、諮商技術與實務見習、團體諮商理論與技術和家族治療研究等課程，擔任國小教師6年期間與國小學童之家長有密切的接觸，且於帶領近40小時的學生小團體輔導，也曾參與劉志如、洪雅鳳（2005）的研究，接受運用讀書治療於情意教學的訓練共20小時，並在督導下實作8次的繪本輔導團體方案設計與實施，於研究撰寫期間閱讀讀書治療、親職團體相關文獻資料，對讀書治療親職團體有確切的概念。領導者於團體中善用提問、支持、連結和摘要等團體領導技巧，以及鼓勵成員導讀、朗讀角色對話、相互分享和回饋，來催化團體的分享與多元觀點的討論。

（三）團體方案設計及實施時間的安排

團體方案共有 12 個單元，扣除前後各一週做團體的開始與結束外，共有 10 週，每週一次 2 小時的團體有固定討論的主題，同時選擇一本適切主題的繪本進行閱讀，每週討論主題和書目如表 1。在實際運作團體的過程中，因參與父母的時間考量，後來改成用 6 次團體聚會來完成，每次團體進行 2 個單元，即 3.5 小時，總共有 21 小時。

每一單元的團體方案乃依照上述 6 個心理歷程設計問題，讓參與的學童父母在閱讀完繪本後，依序討論問題。若是以「親近感」為單元主題，討論過程中，國小學童父母會主動分享自己在家表達愛的方式，團體成員間談到共同經驗與感受時會彼此直接對話，團體的凝聚力會提高，成員親子問題的普同性也會被接納。為使讀者更了解讀書治療運用在國小學童父母可施行的方式，研究者在此試以「親近感」單元主題為例，搭配讀書治療的心理歷程來設計該次的團體方案（詳見附錄）。

表 1 閱讀書目主題表

週次	讀物名稱	單元主題	作者	譯者	出版社
一	愛是什麼樣子	自信、欣賞	蘇珊·瓦奇喬斯基	劉清彥	道聲
二	猜猜我有多愛你	親近感	山姆·麥克布雷尼	陳淑惠	上誼
三	永遠愛你	親近感	Robert Munsch	林芳萍	和英
四	愛心樹	親近感	謝爾·希爾弗斯坦	鄭小芸	星月
五	我們的黃鼠狼爸爸	接納	武井博	吳佳芬	和融
六	我們的強強	歸因、接納	維洛妮奇·凡丹·雅比利	劉清彥	維京
七	莎莉，離水遠一點	溝通、瞭解	約翰伯寧罕	林真美	遠流
八	大姐姐和小妹妹	瞭解、溝通	夏洛特·佐羅托	陳質采	遠流
九	愛你本來的樣子	歸因	陸可鐸	郭恩惠	道聲
十	你很特別	自信、欣賞	陸可鐸	丘慧文、郭恩惠	道聲

二、繪本讀書治療親職團體的實務運用之心得與發現

由於團體使用的閱讀材料是繪本，使用的對象為國小學童父母，團體進行時難免遭遇一些問題，下列經驗提供給讀者在進行讀書治療親職團體之前必須考慮的要點：

(一) 為讓團體聚焦，領導者須適時切斷

閱讀材料會讓成員學習到多樣教養孩子的方法，常會引發成員表達自己為人父母的情緒與辛苦之處，尤其是在討論讀書治療前 3 個歷程的問題（投入、認同、投射）時，成員常會因為過度自我坦露而離題，領導者必須適時切斷，讓團體再度聚焦在討論問題上。

(二) 增加動態活動的安排

團體方案的設計乃依據讀書治療的 6 個心理歷程來設計討論的問題，建議可以適時地增加動態活動的安排，例如：

- 1.較簡短的閱讀材料可由成員來導讀，讓成員較快速的進入故事內容。
- 2.繪本內若有角色對話情境，可請成員進行「角色扮演」，讓成員用自己或角色的立場說話和感受，並在活動之後分享自己的想法。
- 3.具有反面範例的閱讀材料，可將其置於團體轉換階段、工作階段再實施比較適當，一來較能減少成員的抗拒，二來也能請成員就正反兩例的讀物內容做比較，使得成員有機會從書中角色的人際互動，覺察自己的行為模式，並思考調整的必要性。因此在方案的單元順序上可將討論「愛心樹」和「我們的黃鼠狼爸爸」等書之單元，調整到第五次團體（「我們的強強」）之後，讓成員能更投入討論和分享。
- 4.實務帶領後，發現父母對「親近感」主題的繪本較有感覺，包含「猜猜我有多愛你」、「永遠愛你」以及「愛心樹」三本繪本，而研究結果也發現在量化的評估上，參與研究的父母在親近感較有顯著的進步，這顯示繪本材料的選擇是很重要的，研究者亦發現帶領繪本的方式及延伸活動會影響參與者的學習。建議未來的實務工作者在選擇繪本材料時，能謹慎考量繪本對參與者的吸引力。

(三) 團體帶領歷程及時間的掌控

- 1.從團體整個歷程來觀察，在前三次的團體時，成員可能會因為尚在摸索讀書治療團體的模式，而在每一次單元的前三個心理歷程花過多的時間討論，因而壓縮到後三個心理歷程的討論時間（淨化、領悟、應用），領導者尤須適度掌控時間。
- 2.調整成員閱讀繪本的時間：在多次的團體中，成員常會對著書中某一個畫面陷入思考，倘若時間允許的話，建議可以增加閱讀的時間，催化父母親連結自身的親職經驗。

(四) 其他團體帶領過程的注意事項

- 1.大部分團體成員帶著自身的教養困擾來參與團體，在團體互動時，往往會顯露出對自身教養方式信心不足的狀況，因此，在進行讀書治療親職團體之前，有關團體方案的設計、讀物材料的選擇、以及團體進行時，領導者的帶領都應考慮到「賦權予能」(empowerment)的概念，讓成員在參與的過程中能真實的自我覺察，且在閱讀繪本和與成員討論時找到正向的力量，再加上領導者的鼓舞和引導，最後進而肯定自己的價值。
- 2.邀請次團體分享對話內容：由於密集的相處和討論，成員間可能會形成次團體，不僅會選擇鄰近的座位，也常於團體中私下談話，領導者可以適度的引導成員將談話內容聚焦在閱讀材料上；或是請成員分享討論內容給團體，以促進團體成員之間的對話。
- 3.邀請成員分享回饋單內容：誠如上述讀書治療的功能所言，成員在團體中的分享會讓自己感到不孤單，而父母親在經過深思熟慮後，於回饋單所表達的新領悟或實踐後的想法，乃十分值得在團體中共同討論。

伍、結語

陪伴孩子的成長是一段漫長的旅程，需要相當的承諾及耐心。適當地運用繪本不僅能滋養與賦權予能於父母，同時也能讓父母學習到如何運用繪本故事陪伴孩子，對於親職功能提昇有莫大助益。有意嘗試將繪本故事或讀書治療運用於親職團體的相關教育及輔導人員，事前除了需要蒐集和閱讀讀書治療的相關文獻，對於繪本材料也要有相當的涉獵，才能針對不同對象的團體成員選擇適合的繪本材料。上述閱讀材料選擇、讀書治療心理歷程與團體療效因子、團體實務應用的要點提供給讀者參考，將上述內容納入考量，再依據成員需要、團體目標後，審慎規劃團體方案，進行讀書治療親職團體，才能給予團體成員最大的助益。

本論文係改寫自台東大學教育學系諮商心理碩士在職專班之碩士論文的部分內容，在洪雅鳳教授指導下完成。

附錄 讀書治療親職團體方案舉例

項目	書籍	單元主題
一、閱讀材料	猜猜我有多愛你	親近感：建立溫暖的親子關係。
二、單元目標	1. 體會到親子關係中溫暖親密的安全感。 2. 察覺自己或成員如何建立溫暖的親子關係。	
三、所需資源	繪本讀本、單槍投影機、筆記型電腦、Q&A 簡報	
四、所需時間	約 100 分鐘	
五、實施流程	討論問題之意圖、功能說明	
<p>(一) 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請父母用一個詞來形容自己和孩子間的關係 2. 詢問父母親所希望的親子關係是怎麼樣(鼓勵舉出具體的例子)? <p>(二) 繪本導讀：請兩位成員導讀繪本</p> <p>(三) 讀書治療</p> <p>【投入歷程】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事中的小兔子和大兔子之間是什麼關係? 2. 小兔子最常說的話是什麼? <p>【認同歷程】</p> <p>你比較欣賞小兔子還是大兔子，為什麼?</p> <p>【投射歷程】</p> <p>小兔子為何詢問大兔子「猜猜我有多愛你」?</p> <p>【淨化歷程】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小兔子用哪些方式來表達他對大兔子的愛? 2. 小兔子一直用相似的方法表達自己對大兔子的愛，他真正想確認的是什麼? <p>【領悟歷程】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你認為大小兔子能瞭解彼此對對方愛的程度嗎？為什麼？ 2. 孩子曾經對你提出過類似的疑問嗎？ <p>【應用歷程】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聽完這個故事，你認為如何做，可以表達對孩子的愛？ 2. 返家後，我可能會選擇什麼方法來增進和孩子之間的關係？ <p>(四) 綜合整理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭作業：成員返家後用一種方式表達對孩子的愛。 2. 填寫單元回饋單 		<p>※瞭解父母在故事中聽到的重點，觀察故事中角色的互動。</p> <p>※讓成員學習去欣賞不同表達愛的方式。</p> <p>※讓成員嘗試用自己的觀點去解釋主角的想法。</p> <p>※愛的程度雖然難以比擬，然而成員可以從故事中的比喻瞭解主角所使用的方式。</p> <p>※從大小兔子表達愛對方程度的方法來檢視自己和孩子的相處情形。並且從聆聽他人的分享得知，可以透過不同方式的表達來和孩子建立親密關係。</p> <p>※問題討論當下，可以請父母談論自己和孩子較親密互動的情形，並請他們分享親子關係愈來愈親密的關鍵點，讓其他成員也可以參考使用。</p>

參考文獻

- 文惠慧(2007)。**國小兼任行政職務女教師情緒智力、親子關係與家庭生活滿意度關係之研究**(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- 王萬清(1999)。**讀書治療**。台北：心理。
- 卓紋君(2001)。**親職教育在小學校園的應用**。**諮商與輔導**，187，40-45。
- 林昭溶(2005)。**技職體系青少年中期的親子關係：內涵之探討**。**應用心理研究**，25，213-248。
- 林家興(2010)。**哪些因素最能預測親職教育團體的效果？**。**教育心理學報**，41(4)，847-858。
- 林烘煜、唐淑華(2008)。**讀書治療在大學通識課程上的應用-自我決定理論觀點**。**教育心理學報**，39(3)，377-394。
- 林敏宜(2007)。**繪本大表現**。台北：天衛文化。
- 施常花(1988)。**台灣地區兒童文學作品對讀書治療適切性的研究**。台南：復文書局。
- 柳田邦男(2006)。**尋找一本繪本，在沙漠中...**(唐一寧、王國馨譯)。台北：遠流。(原著出版於2004)
- 洪文瓊(2004)。**台灣圖畫書發展史**。台北：傳文文化。
- 范美珠(1986)。**淺談讀書治療及其運用**。**輔導月刊**，23(1)，53-59、136。
- 徐韻、田燕、賈利軍(2007)。**兒童心理諮詢過程中的家長資源整合：以子女為中心的家長小組式團體諮詢**。**教育學研究(南京社會科學版)**，4，129-135。
- 許詩淇、黃曬莉(2009)。**天下無不是的父母？：華人父母角色義務對親子衝突與親子關係的影響**。**中華心理學刊**，51(3)，295-317。
- 陳美姿(2000)。**兒童繪本進行幼兒情感教育之行動研究**(未出版碩士論文)。國立東華大學教育研究所，花蓮。
- 黃玉臻(1997)。**國小學童 A 型行爲、父母管教方式與生活適應之相關研究**(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學教育研究所，高雄。
- 劉志如、洪雅鳳(2005年6月)。**情意教學之能力建構歷程：以應用繪本為例**。2005年學習、教學與評量國際研討會，台北。
- 歐陽儀、吳麗娟、林世華(2006)。**青少年依附關係、知覺父母言語管教、情緒穩定之相關研究**。**教育心理學報**，37，319-344。
- 蔡宛珊(2005)。**成人讀者對圖畫書的解讀：以幾米作品為例**(未出版碩士論文)。世新大學傳播研究所，台北。
- 鄭玉英(1983)。**操作性制約論導向親職訓練方案之效果研究**(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學輔導研究所，台北。
- 鄭碧招(2004)。**親子共讀對親子關係影響之研究：以台南縣國小高年級學生與家長為例**(未出版碩士論文)。國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。
- 盧淑娟(2006)。**國民小學親職教育方案規劃成效之自我評估研究**(未出版碩士

- 論文)。國立中正大學成人及繼續教育研究所，嘉義。
- 簡茂發 (1978)。父母教養態度與小學兒童生活適應之關係。《教育心理學報》，11，63-86。
- Anstett, R. E., & Poole, S. R. (1983). Bibliotherapy: An adjunct to care of patients with problems of living. *The Journal of Family Practice*, 17(5), 845-853.
- Bilich, L., Deane, F., Phipps, A., Barisic, M., & Gould, G. (2008). Effectiveness of bibliotherapy self-help for depression with varying levels of telephone helpline support. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2), 61-74.
- Burt, L. N. (1972). *Bibliotherapy: Effect of group reading and discussion on attitudes of adult inmates in two correctional institutions* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Wisconsin, Madison, WI.
- Choi, N. G., & Morrow-Howell, N. (2007). Low-income older adults' acceptance of depression treatments: Examination of within-group differences. *Aging & Mental Health*, 11(4), 423-433.
- Cohen, L. J. (1992). *Bibliotherapy: The experience of therapeutic reading from the perspective of the adult reader* (Unpublished doctoral dissertation). University of New York, NY.
- Cornett, C. E., & Cornett, C. F. (1980). *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, MN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Cuijpers, P., Van Straten, A., & Smit, F. (2006). Psychological treatment of late-life depression: a meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1139-1149.
- Fanner, D., & Urquhart, C. (2008). Bibliotherapy for mental health service users part 1: A systematic review. *Health Information & Libraries Journal*, 25(4), 237-252.
- Febbraro, G. (2005). An investigation into the effectiveness of bibliotherapy and minimal contact interventions in the treatment of panic attacks. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 763-779.
- Floyd, M. (2003). Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 187-195.
- Floyd, M., Scogin, F., McKendree-Smith, N. L., Floyd, D. L., & Rokke, P. D. (2004). Cognitive therapy for depression: A comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for depressed older adults. *Behavior Modification*, 28(2), 297-318.
- Forehand, R. L., Merchant, M., Long, N., & Garai, E. (2010). An examination of parenting the strong-willed child as bibliotherapy for parents. *Behavior Modification*, 34(1), 57-76.
- Forgan, J. (2002). Using bibliotherapy to teach problem solving. *Intervention in*

- School and Clinic*, 38(2), 75-87.
- Frude, N. (2005). Prescription for a good read. *Counseling and Psychotherapy Journal*, 16(1), 28-32.
- Gladding, S. T. & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *School Counselor*, 39(1), 7-13.
- Harper, E. (2010). *Bibliotherapy intervention exposure and level of emotional awareness among students with emotional and behavioral disorders* (Unpublished doctoral dissertation). Cleveland State University College of Education and Human Services, Cliffe Lanzhou, OH.
- Herry, S. A. (1981). Current dimensions of parent training. *School Psychology Review*, 10, 4-14.
- Holcomb, T. F., Shearer, L., & Thro, E. G. (1982). The layperson's library: A tool for reaching teaching parents. *Elementary School Guidance & Counseling*, 17(2), 108-111.
- James, W. F. (2002). Using bibliotherapy to teach problem solving. *Intervention in School and Clinic*, 38(2), 75-82.
- Katherine, E. C., Theresa, V., & Jennifer, B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91-100.
- Latino, T. S. (2003). *A preliminary evaluation of a traditional versus online psychoeducative treatment program for schizophrenic and schizoaffective diagnosed patients* (Unpublished master's thesis). California State University, Fullerton, CA.
- Liu, E., Chen, W., Li, Y., Wang, C., Mok, T., & Huang, H. (2009). Exploring the efficacy of cognitive bibliotherapy and a potential mechanism of change in the treatment of depressive symptoms among the Chinese: A randomized controlled trial. *Cognitive Therapy & Research*, 33(5), 449-461.
- Long, N., Rickert, V., & Ashcraft, E. (1993). Bibliotherapy as an adjunct to stimulant medication in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder. *Journal of Pediatric Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 7(2), 82-88.
- McKendree-Smith, N. L. (2000). *Cognitive and behavioral bibliotherapy for depression: An examination of efficacy and mediators and moderators of change* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Alabama, Tuscaloosa, AL.
- McNaughton, J. (2009). Brief interventions for depression in primary care: A systematic review. *Canadian Family Physician Médecin De Famille Canadien*, 55(8), 789-796.
- Mettetal, G. (1996). Non-clinical interventions for families with temperamentally

- difficult children. *Early Child Development and Care*, 121, 119-133.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1985). Bibliotherapy using Neo-Freudian approach for children of divorce parents. *The School Counselor*, 32(4), 313-318.
- Pardeck, J. T. (1995). Bibliotherapy: An innovative approach for helping children. *Early Child Development and Care*, 110, 83-88.
- Prater, M., Johnstun, M. L., Dyches, T., & Johnstun, M. R. (2006). Using children's books as bibliotherapy for at-risk students: A guide for teachers. *Preventing School Failure*, 50(4), 5-13.
- Rapee, R. M., Abbott, M. J., & Lyneham, H. J. (2006). Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 436-444.
- Reeves, T., & Stace, J. (2005). Improving patient access and choice: Assisted Bibliotherapy for mild to moderate stress/anxiety in primary care. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 12(3), 341-346.
- Sbraga, T. P. (2002). *Sexual self-control: Development and preliminary evaluation of a cognitive-behavioral bibliotherapy intervention* (Unpublished doctoral dissertation). University of Nevada, Reno, NV.
- Stump, J. E. L. (2003). *Efficacy and process of cognitive bibliotherapy for the treatment of depression in prison* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Alabama, Tuscaloosa, AL.
- Warner, M. L. (2000). *Coping with cancer: A workbook*. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology-Berkeley, Alameda, CA.
- Wells, M. E. (2002). *Increasing motivation to stop smoking among persons with schizophrenia and other chronic mental illnesses*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio University, Athens, OH.
- Woodman, L. (1993). *Annotated bibliography for preadolescents from divorced families and their parents and teachers* [Monograph]. Retrieved from <http://eric.ed.gov>
- Yalom, I. D. (2003). **團體心理治療的理論與實務**（方紫薇、馬宗潔譯）。台北：桂冠。（原著出版於 1995）

Learning Parenting From Reading Story Books: Using Picture Books in Parenting Group, A Bibliotherapy Approach

Chine-Ting Hung Ya-Feng Hung*

Abstract

Bibliotherapy encourages extensive discussion among group members in order to promote self-awareness and emotional expression. It is used in parenting groups to provide opportunities for exchanges and communication among parent peers. The discussion process helps group members think about parenting difficulties and facilitates different cognition and behavior.

Most domestic bibliotherapy group researches used elementary and middle school students subjects. The author designed and conducted a group geared toward parents of elementary school students. Pre-group preparation included literature review, selecting reading materials, and assessing member needs, implementation methods, bibliotherapy process and therapeutic factors. During the group, the author observed whether members were drawn into the psychotherapeutic process of bibliotherapy through the discussion. Through examination of the above topics and case study of a group, this article provided practical experiences and findings as references for bibliotherapy practitioners in parenting groups.

Key Words: bibliotherapy, parenting group, picture books

Chine-Ting Hung Dongcheng Elementary School
Ya-Feng Hung National Taichung University of Education
(yfhung@mail.ntcu.edu.tw)