

因不確定未來發展方向而困擾之大學生的電影療法研究—以《深夜加油站遇見蘇格拉底》為例

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems among University Students ---An Example of “Peaceful Warrior”

陳書梅

Sheih, Chen Su-may

通訊作者: synn@ntu.edu.tw

國立臺灣大學圖書資訊學系兼任教授

Adjunct professor, Department of Library and Information Science,
National Taiwan University

【摘要 Abstract】

「生涯發展」係臺灣之大學生主要的壓力來源之一；而當代大學生在遭遇挫折時，常以觀賞電影作為舒緩情緒的方式，此即為「電影療法」的運用。筆者亦曾以電影為情緒療癒素材，進行大學生生涯發展困擾的訪談研究，結果發現，當事者個人因素如「不確定未來生涯發展方向」等，是最常見的生涯阻隔因素，此與過往文獻所提相符。

而進一步檢視前此研究的相關資料可知，電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》的主軸，係在探討因不確定未來生涯發展方向之個人因素而導致之生涯發展困擾，而有此等困擾的兩位大學生觀賞後，皆產生認同、淨化、領悟的心理狀態，並得以重新恢復心理韌性、進而藉助電影情節，思考如何突破當前困境。爰此，筆者乃撰寫本文，深入探討此電影的情緒療癒功能。藉由本文，期能讓因不確定未來生涯發展方向而苦惱的大學生了解，可透過觀賞本片來舒緩負面情緒，並得以勇敢面對個人的困擾；同時，大學教師、心理輔導人員、圖書館員等，

亦可運用此部電影，協助有需要之大學生。

‘Career development’ is one of the main stressors that faced by Taiwanese undergraduates. They often relieve their emotion through watching movies, which is the application of movie therapy. The researcher had used movies as emotional healing materials to conduct an empirical study on undergraduates who were facing troubles in their career development, and found that personal factors such as uncertainty about the future career development are the most common career barrier. The findings are consistent with previous literature.

With the further review of the relevant data from this study reveals that, the theme of the movie *Peaceful Warrior*, is to examine the career development disturbance caused by personal factor such as uncertainty about the future career development. Two interviewees experienced the psychological state of identification, catharsis and insight after watching the movie. The researcher wrote this paper with the purpose of investigating the film’s emotional healing efficacy in depth. Through this paper, the undergraduates who worried about their future career development because of personal factor can understand that their negative emotions could soothe by watching this movie. Also, university faculty, counsellor and librarian are encouraged to use the movie to help students in need.

【關鍵詞 Keywords】

電影療法、發展性書目療法、情緒療癒、生涯發展、大學生

Movie therapy; Developmental bibliotherapy; Emotional healing; Career development; Undergraduate

壹、前言

網路大數據就網友在 2018 至 2019 年間，所討論之「25 歲以前最煩惱的事」，歸納出「90 後青年最迷惘的十件事」；其中，有關未來人生方向、職涯選擇等議題，即佔了其中六項（網路溫度計，2019）。事實上，多年來的相關調查皆指出，「未來生涯發展」是大學生最大的壓力源（李金治、陳政友，2004；張慈宜、陳曉郁，2009；董氏基金會，2008；蔡文雅，2005）；亦即，臺灣的許多大學生，經常困擾於生涯發展方面的問題。其中，個人因素乃是最常見的生涯阻隔（career barriers）因素（陳書梅、劉益君，2014；袁志晃，2002）。

質言之，在「廣設大學」的訴求下，大學學位過剩，部分科系的畢業生人數供過於求，而導致競爭激烈，許多人未能從事所就讀科系相關之職位；加上學歷貶值的趨勢，也讓學生煩惱於畢業後是否要繼續深造，或投入職場。同時，勞動條件惡化、薪資偏低、學用落差等種種現象，也讓大學生普遍感到焦慮不安（王妍文、謝明彧，2017；程晏鈴，2018）。再者，許多高中職學生選填大學科系時，未能深入思考個人的志向與未來生涯發展，直到真正進入大學後，才發現對就讀的科系不感興趣，希望能轉向其他領域發展（林宏達，2012；林詠齊，2018；倪履冰，2018；彭漣漪，2014）。在面對上述的情況時，大學生常會感到壓力沉重，並衍生擔憂、焦慮、不安、徬徨等負面情緒（江文慈，2004；洪菁苑，2014；黃之盈、丁原郁，2011；袁志晃，2002；董氏基金會，2008）；而若長期處於壓力狀態之下，嚴重者甚至會出現頭痛、胃痛、失眠等生理症狀（陳昭誠，2013）。因此，如何協助大學生面對與解決生涯發展方面的困擾，是相當值得關注的議題。

由相關調查可見，大學生會透過觀賞電影，來調適心中的壓力，舒緩負面情緒，並從中思考個人問題的解決方式（王春展、潘婉瑜，2006；董氏基金會，2008）。而學者專家也指出，觀賞電影有助於情緒的宣洩，重啟內在的心理韌性與挫折復原力（resilience），從而促進心理健康；此種透過電影讓心情恢復平靜，達致情緒療癒（emotional

healing)效果的方式,稱為「電影療法」(movie therapy, cinema therapy) (Hesley & Hesley, 2001; Solomon, 1995, 2001; Wooder, 2008)。

綜觀過往文獻可知,國內外已有不少電影療法的實證研究,對象包括各種不同情緒困擾的族群,例如兒童、一般成年人、心理疾病患者、街友、失戀大學生等;而結果皆顯示,適當的電影可幫助當事者撫平心中的傷痛,並能以正向的態度,處理個人的困擾問題(陳書梅、林姿慧,2017;陳書梅、葉瑋妮,2016;黃士軒,2015;葉瑋妮,2010;賴柔君,2008;Hesley & Hesley, 2001; Madison & Schmidt, 2001; Solomon, 1995; Wooder, 2008)。經爬梳電影療法的相關文獻可知,目前尚未有針對遭遇生涯發展困擾之大學生進行的研究。爰此,筆者曾以國立臺灣大學(以下簡稱臺大)的大學生為對象,於2014年進行名為「電影情緒療癒功能之質化研究—以困惑於生涯發展之大學生為例」的實證研究,藉由內容分析法(content analysis)及半結構式深度訪談法(semi-structured in-depth interview),探討電影素材是否能對受訪者發揮情緒療癒的功能。在該研究中尤其可發現,所有受訪大學生之生涯發展困擾皆與個人因素有關;其中,最多人遭遇「未能找到人生志向」或「不確定未來職涯方向」等方面的困擾,此與相關文獻所指的現象相符。

而經檢視本研究所挑選的電影素材可見,《深夜加油站遇見蘇格拉底》(Peaceful Warrior)此部影片的主軸,乃是在敘述主角盲目追求頂尖表現,卻未曾深入思考自己人生的意義和目標,因而在生涯發展的過程中,遭遇許多苦惱與挫折;此等劇情內容,貼近當今一些大學生,因不清楚自己的志向所在而感到茫然不安,於是不斷尋求他人或社會認可等情況。另外,根據相關文獻,在選擇具情緒療癒效用的電影時,需能呼應當事者的情緒困擾問題(Hesley & Hesley, 2001)。而在筆者進行的上述研究中,有兩位文學院的受訪大學生,因「未能找到人生志向」、「不確定未來職涯方向」等「個人因素」以致產生情緒困擾,因此,研究者推薦彼等觀賞《深夜加油站遇見蘇格拉底》此部影片。訪談結果顯示,本片能協助受訪者調適負面情緒,並啟發兩人

學習片中所傳遞的正向觀念，進而能以不同的眼光，看待個人遭遇的生涯發展困擾。爰此，研究者乃撰寫本文，以深入探討此部電影的情緒療癒效用為何。藉此，期能讓讀者了解，可如何運用本片，協助因上述個人因素而苦惱於生涯發展的大學生，療癒負面情緒，並找回面對困擾的心理韌性。

貳、文獻探討

以下茲先敘述臺灣的大學生之生涯發展困擾及其影響；其次，則為書目療法、電影療法的基本概念及其情緒療癒原理。

一、臺灣的大學生之生涯發展困擾及其影響

在人的一生中，會透過扮演不同的角色，以從中探索出自我、工作價值觀、職業取向、生涯認同等，此即為生涯發展的過程（Herr & Cramer, 1996; Sears, 1982）。一些臺灣的大學生，因未能獲得家庭或外在環境的支持，或個人未能確定生涯發展方向，而感到生涯發展不順遂，亦即遭遇所謂的「生涯阻隔」（田秀蘭，1998；陳麗如，1994；黃之盈、丁原郁，2011）。而由過往的研究發現，臺灣的大學生族群中，生涯阻隔的因素，可分為為家庭因素、外在環境因素及個人因素三種，其中，在家庭因素方面，例如父母等重要他人的期望與自己不同，讓當事者感到猶豫、掙扎；外在環境因素方面，則如缺乏相關資源或社會支持等問題；而個人因素如不清楚自己的人生志向或職涯方向等（田秀蘭，1998；陳書梅、劉益君，2014；陳麗如，1995；袁志晃，2002；葉亮吟，2010；關永馨，2012；Swanson & Tokar, 1991）。

而如前述所提，其中，又以個人因素方面的生涯阻隔為最大宗。由相關文獻可知，許多青少年在中學階段，未有機會充分探索個人的喜好和興趣，且缺乏自信落實個人的志向，於是傾向較安全的選擇，不少高中職生，僅是依據考試分數，選擇自己分數可達、學校或科系之聲譽高、或師長親友推薦的大學科系；同時，也有部分學生對於科系的內容和職涯方向皆認知不足，在進入大學後，方開始探索自己的人生志向和興趣所在，並發現無意願在目前就讀科系的領域發展，因

而陷入苦惱中（林詠齊，2018；倪履冰，2018；葉丙成，2019）。近年來，因「志趣不合」而休學或退學的大學生人數日漸攀升（自由時報，2015；吳尚軒，2019；許秩維，2018；簡立欣，2019），反映出不少學生因未能找到人生志向、不確定職涯發展方向等個人因素，而遭遇到生涯發展困擾之情況，且此現象造成社會資源的浪費。上述的問題，皆值得吾人關注和重視。

二、書目療法、電影療法及其情緒療癒原理

書目療法係指透過適當的圖書資料或影音資源，讓有情緒困擾問題的當事者，在與素材內容互動後，產生認同（identification）、淨化（catharsis）、領悟（insight）的心理狀態，從而獲得情緒療癒之效；易言之，書目療法的素材，也包括電影等影音資源；而採用電影作為情緒療癒素材，即是所謂的電影療法（陳書梅，2008；陳書梅、黃士軒，2016；陳書梅、葉瑋妮，2016；Hesley & Hesley, 2001; Hynes & Hynes-Berry, 1986, 1994; Sharp, Smith, & Cole, 2002; Wooder, 2008）。電影療法已正式獲得「英國皇家精神科醫學院」（Royal College of Psychiatrists）認可，將之視為心理治療的一種輔助方式，常用於改善當事者之情緒困擾（Nikkah, 2005; Solomon, 2001; Wooder, 2008）。

如同書目療法般，電影療法所採用的影片，需是能讓當事者在觀賞後，可產生認同、淨化、領悟等三種心理狀態者（陳書梅、葉瑋妮，2016；Hesley & Hesley, 2001; Madison & Schmidt, 2001）。具體言之，在電影素材中，倘若角色人物的生活背景、所遭遇之煩惱或挫折等和當事者相似時，較能引起當事者的共鳴感，並使其認知到，亦有其他人面臨著和自己相似的困擾，由此獲得同溫層的社會支持與溫暖；而藉著與電影素材互動，當事者能以客觀的角度，檢視自己當前的處境，並覺察到隱於內心的真實想法和情緒感受，此為認同作用（Sturdevant, 1998; Wolz, 2005）。

其後，隨著電影劇情的發展，角色人物因其遭遇之困擾問題，而衍生苦惱、悲傷、失落等負面情緒時，當事者會將自身的情感投射到

角色人物身上，與之一同感到難過、沉重，藉此，壓抑於內心的負面情緒會獲得釋放；當看到角色人物的問題獲得解決，並表現出釋懷、喜悅、滿足的心情時，觀影者個人內心也會跟著產生正面的情緒。再者，電影常以隱喻（metaphor）的手法，替當事者說出難以言喻的心理感受，且呈現出正向的問題解決方式；另外，在觀影時，隨著電影中感性的劇情刻畫，加上音樂、音效、拍攝角度等效果，當事者會不知不覺地卸下心防，讓壓抑的情緒隨著電影宣洩出來，從而達致情緒淨化的作用（Hesley & Hesley, 2001; Madison & Schmidt, 2001; Wolz, 2010）。最後，當事者會受到電影的影響，其一方面會觀察電影中角色人物如何解決問題，並以角色人物為榜樣，學習他們的應變策略，一方面會思考個人問題的因應之道，或從中獲得勇氣，面對所遭遇的困擾，此為領悟作用（Hesley & Hesley, 2001; Madison & Schmidt, 2001; Wolz, 2010）。

參、研究方法

由相關文獻可知，大學生的生涯阻隔因素以「不確定未來發展方向」、「就讀科系與期待有落差」等個人因素為最大宗；而由前述筆者針對大學生所進行的訪談研究亦顯示，所有受訪者的生涯發展困擾，皆與個人因素有關；其中一些則除了個人因素外，尚受到家庭或外在環境因素的影響。而對於情緒困擾問題僅源於個人因素的大學生，研究者會推薦聚焦於個人因素的電影如《深夜加油站遇見蘇格拉底》等片供彼等觀賞，之後展開訪談，以了解電影的情緒療癒功能。

其時，有兩位大學生選擇觀賞《深夜加油站遇見蘇格拉底》。訪談結果顯示，此電影對兩位受訪者皆產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。同時，經由網路檢索可知，一些大專學校之圖書館、生涯發展中心、諮商輔導中心等，在舉辦輔導大學生生涯發展的活動時，常播放此部電影，可見其流行於大學校園之中（國立宜蘭大學學生諮商中心，2017；國立東華大學心理諮商輔導中心，2018；國立清華大學圖書館，2018）。

基於上述原因，復以質化研究的特性，在於鼓勵探索特定的現象，並加以深入分析與詮釋，藉此擴展研究的視野（陳向明，2002；鈕文英，2007）；研究者因此詳細剖析電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》的兩篇訪談資料，進而撰寫本文，以深入探討此部電影情緒療癒功能為何。由於本文所分析之訪談內容，乃是「電影情緒療癒功能之質化研究—以困惑於生涯發展之大學生為例」研究計畫的部分研究成果，為讓讀者更加了解本文所呈現的研究資料之蒐集過程，研究者將該研究計畫之所有研究對象的選擇、研究實施步驟、資料分析與處理的方式，敘述如下。

一、研究對象的選擇

本研究所探討的議題，需請受訪者分享自身的經驗，因此，在篩選研究對象時，研究者透過立意取樣（purposive sampling），邀請願意分享個人生涯發展困擾之大學生參與訪談；而由於研究者於臺大任教，基於地利之便，乃以就讀於該校之本國籍大學生、年齡在 18 至 24 歲之間，且樂於觀賞電影者，為本研究之對象。由於僑生、陸生等非本國籍學生，其生涯發展方面的困擾，主要係返回原居地就業的適應問題、或在臺灣就業限制較多等（許雅惠、李信、蘇玉龍，2007）；其生涯發展困擾與本國籍學生明顯不同，故未納入本次研究的範圍。

研究者經由人脈關係徵求受訪者，同時亦在 PTT 實業坊 NTU 板發佈相關訊息，並運用滾雪球法（snowball sampling）來招募符合資格者。最終，徵得 2 位前導研究受訪者，以及 16 位正式研究之受訪者，合計 18 位。而因訪談內容具隱私性，其中會提到受訪大學生之個人背景及生涯發展困擾等；故本研究以代碼稱之，以保護彼等的隱私。受訪者的代號碼，M 代表男性、F 代表女性；其後之數字，則係接受訪談的順序。亦即，F04 代表女性中第 4 位接受訪談之大學生；而 M01 及 M02 為前導研究的大學生。

二、研究實施步驟

首先，研究者綜整大學生生涯發展困擾相關之文獻，以及電影療

法的專書與實證研究，以歸納出大學生的生涯阻隔因素，並深入了解電影療法的理論基礎及研究現況。接著，研究者以內容分析法，篩選出適合遭遇生涯發展困擾的大學生觀賞之電影。其次，徵求符合條件之臺大學生接受半結構式深度訪談。最後，依據訪談結果，以內容分析法進行研究資料分析。具體之研究實施步驟，詳述如下。

(一) 以內容分析法選擇情緒療癒電影

研究者先根據國內外的電影療法專書書目、網路上的生涯發展或勵志主題之電影清單等，蒐集相關電影素材。例如，王靜蓉(1997)、李偉文(2010, 2012)等人之專書、美國電影協會(American Film Institute, AFI)之「百年百大勵志電影」(AFI's 100 Most Inspiring Films of All Time)清單(American Film Institute, 2006)、教育部舉辦之高中職學生電影賞析心得徵文比賽，其中所涵括的生涯規劃指定電影(教育部, 2011, 2012, 2013)等。而所選之電影，片長皆在150分鐘以下，以避免觀影時間過長，降低受訪者參加本研究的意願。

同時，研究者亦透過網路，蒐集網友針對上述初步篩選之電影的觀影心得，以及專書中對相關電影的評論，並運用內容分析法來分析文本。內容分析法是系統性地分析文本的方法。研究者以客觀的立場，檢視並歸納文本內容，而後作出適當的推論(Schreier, 2012; Weber, 1985)。藉此，研究者從相關文本內容中了解，觀影者是否產生了同情共感的認同作用；而且，電影確能協助觀影者釋放壓抑的負面情緒，並引發正面情緒，達致情緒上的淨化作用；此外，電影也能啟發觀影者，讓彼等產生領悟作用，使之明瞭個人可如何面對生涯發展方面的問題。凡是能讓觀影者經歷上述認同、淨化、領悟之心理狀態者，即列入本研究的情緒療癒電影清單中。茲以本文所探討之電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》的網友心得，說明研究者為何挑選此片，供因個人因素而衍生生涯發展困擾的大學生觀賞。

首先，在此部電影的認同作用方面，如網友Candy(2008)提到，此影片讓其照見，個人有時如主角一樣，只為了滿足日常的需求，或

旨在追求財富、權力等，而付出努力，卻忘了自己內心真正的渴望；由此可見，網友觀賞此電影後心生共鳴感，並能與個人的生活經驗有所連結，如其所述：「在一成不變的生活中，…常常忘了要傾聽自己內心深處的聲音，以為活著，只是為了要吃飽，只是為了得到自己想要的東西，以為得到了社會大眾眼光中的那些財富權貴，就是成功了。」

其次，在淨化作用方面，網友媚眼狐狸（2012）在其觀賞心得中言道，看到主角 Dan 遭遇車禍的情節時，其能站在 Dan 的立場，感受到他心中的諸多負面情緒；及至 Dan 出院後相當絕望，但亦決心要將昔日不可一世的自己拋下，由此情節，網友也能感受到主角在車禍意外事件後的心情轉折：「事情轉折從 Dan 出了車禍開始，一路的自以為是到這裡畫下終點，該如何面臨自己內心龐大的恐懼、虛偽、慾望、不安，把自己的黑暗面從鐘樓上推下去，象徵面對全[新]的自己，困難與挫折不完全是要斷了自己的後路，也有可能會是另一種開端…。」

而針對電影結局，主角 Dan 在經過一番波折後，終如願以償，在奧運選拔賽的吊環項目中，充分發揮個人實力。看到此片段，網友 Ryan / 小凱（2007）寫道，其心中感動不已：「當你看到丹（Dan）片尾在吊環上卓越的表現時，你很難不被他感動。為了短短的幾分鐘，丹要比別人更花上數十倍的努力。」

由上述兩位網友的心得可見，此部電影可讓觀影者感受到主角遭遇挫折時的負面情緒；其後，隨著主角的問題得到解決，並有美好的結局，觀影者的心情也能跟著轉為正面，此反映出電影對觀影者具有情緒淨化的作用。

最後，在領悟作用方面，網友 Erickaa（2008）從電影中，領悟到應專注當下，為自己熱愛的事物付出，不必過於計較昔日的經驗，或未來的發展如何，方能活出充實與快樂的人生：「蘇格拉底（Socrates）的課程，並不單純是告訴主角人生的大道理，他說的是我們每個人都應該要專注的事物、每個人都應該要對人生…勇往直前。過去與未來

不再重要、想著失敗與成功也沒有意義，編織自己的人生，並且對熱愛的事物全心付出，就會從人生的歷程之中獲得快樂。」

另外，網友貓熊（2008）在觀賞此影片後，也產生領悟作用。例如，他提到，此電影能提醒自己，不應執著於表現優於他人，而應省思自己是否已盡全力，達到理想中的模樣：「在電影中蘇格拉底（Socrates）給丹（Dan）的幾句話，總是對我當頭棒喝，…總是在迷惘時希望別人給予答案，…總希望馬上就得到好成績、…總是與人比較、…總是充滿著抱負理想。但我們總忘了，人無法做到十全十美，…做到對自己問心無愧，我想這就是人所做到的完美。」

而影評人科怪（2007）則總結，此部電影的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。例如，此電影能以不說教的方式，讓人在觀影過程中，好像看見自己的某個樣貌，因而心生共鳴；並且會隨著劇情發展，時而感到緊張，時而感到有趣味，如此，讓觀影者情緒跟著起伏；而在看完電影後，也會讓人體悟到，應活在當下，對自己認真負責，方是人生的真道，其言如下：「這樣滿溢紮實的心靈勵志片非但不淪為說教，而是帶著懸疑，調味著幽默，更或著一些紀錄片的成份隱藏著，你以為開始驚恐，卻又不自覺笑出聲來，當你開始進入故事，卻發現又好像自傳性的記錄著像是自己的某個身分。矛盾的電影一如矛盾的人生，但當你認真的面對了自己，活在當下，一切都將回歸源頭，找到契機。」

由上述可見，此部電影的內容，能讓不同的網友，產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。因此，研究者將之納入初步篩選之電影清單中。接著，研究者實際觀賞此片，並分析片中角色人物遭遇到的生涯發展困擾有哪些，且予以註記，以便媒合不同背景之受訪大學生觀賞。

（二）進行半結構式深度訪談

文獻指出，在評估素材是否具有情緒療癒效用時，可運用訪談法，了解當事者對素材的心得感想（Shrodes, 1950）。基此，研究者運用半

結構式深度訪談法 (semi-structured in-depth interview) 進行研究。運用此種研究方法時，應先擬訂適當的訪談大綱，來引導受訪者分享其對特定問題的心得與想法；同時，研究者可適度調整訪談問題的順序，或依據受訪者的發言作進一步提問，以確認其真實想法 (陳向明，2002)。因此，本研究依照研究目的與電影療法的相關文獻，設計訪談大綱，其內容分為兩個部分；首先，詢問受訪大學生所遭遇的生涯發展困擾問題為何；第二部分，則請彼等分享，在觀賞為其媒合之電影後的心得感想為何，如詢問受訪者是否在觀影過程中，產生認同、淨化、領悟之心理狀態 (訪談大綱的內容，詳見附錄)。

在完成上述的工作後，為確定受訪者是否能理解訪談大綱的內容，因此，在 2014 年 7 月上旬，研究者邀請 2 位符合條件的臺大學生進行前導研究。結果顯示，前導研究之受訪者皆能理解訪談大綱的內容，且研究資料豐富，反映出訪談大綱能有效達到研究目的，不需修改；同時，因前導研究資料豐富，故亦納入研究分析中。之後，於 7 月中旬至 9 月下旬，本研究展開正式的訪談。

正式研究之執行步驟與前導研究相同。研究者請有意願接受訪談的大學生，利用研究者設計之線上輔助型問卷來報名參與研究，同時初步提供個人資料及可參與訪談日期，並敘述自身之生涯發展困擾。詳言之，在個人資料方面，包括性別、年齡、系級、聯繫方式等；至於生涯發展困擾的敘述，則分為兩部分：研究者先列出相關文獻所提的生涯阻隔原因，請受訪者勾選切合個人困擾的題項；同時，也請受訪者在空白欄位，以文字具體敘述個人的生涯發展困擾為何。根據受訪者在線上輔助型問卷的回答，研究者得以初步挑選適合其觀賞的電影。

原則上，研究者會依受訪者自述的生涯發展困擾，媒合主題能相呼應之影片。而為了在有限的時間、人力資源下增加研究的廣度，每部電影最多媒合兩位受訪者觀賞。此外，觀影者對素材喜愛與否，亦是影響情緒療癒效用的因素，因此，在進一步與受訪者以電話或 email

聯繫時，除了約定觀賞電影的時間和地點外，也會詢問其對電影類型的偏好。

而在與受訪者見面之時，研究者會當面說明觀賞電影與訪談的流程，並確認受訪者有興趣觀賞所媒合的電影；同時，也請受訪者在觀影時，以筆記簡單記錄電影中，對其產生共鳴感、感受到情緒起伏、或受到啟發的橋段，以便在訪談時分享。接著，研究者與受訪者一同觀賞。待電影播放結束後，研究者即與受訪者約定訪談的時間與地點；訪談時間約 60 至 90 分鐘，訪談主要係請受訪者分享個人觀賞電影後的心得，從而了解該電影是否能協助受訪者面對個人所遭遇的生涯發展困擾。為了後續之研究資料整理與分析，在徵求受訪者同意的前提下，整個訪談皆進行錄音。在本研究中，18 位受訪大學生合共觀賞了 15 部生涯發展主題之電影。

三、研究資料分析

在完成受訪者的訪談後，研究者將訪談之錄音檔繕打為逐字稿，並依據書目療法產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用的理論基礎，作為分析之架構；同時亦運用內容分析法，針對受訪者所言，包括個人所遭遇之生涯發展困擾問題，以及相關電影之觀賞心得，進行概念分析 (conceptual analysis)，由此將概念相同的內容，加以歸納和分類；之後，則進行詮釋性分析 (interpretative analysis)，以適當地詮釋訪談逐字稿中，能顯示受訪者產生認同、淨化、領悟之心理狀態的內容，並進行編碼 (coding)，藉此了解挑選的電影是否讓受訪大學生發揮情緒療癒功能。

另外，研究者亦將行號加在逐字稿中，以利引用時，加上如 (F04: 237-242) 之標註，讓讀者了解，此係受訪者 F04 之訪談逐字稿中，第 237 至 242 行的訪談內容。而在引用逐字稿時，會刪減受訪者的語助詞和語意重覆之字句，並以省略號「…」表示；同時，因引用時只截取受訪者之部分發言，故此，部分代名詞，如「他」所指的對象較不清楚；因此，研究者會在部分代名詞後，以括號 () 加上補充說明。

藉此，讓所引用的逐字稿，能清晰且扼要地呈現受訪者的意思。

肆、研究結果分析

以下茲就訪談資料的分析結果，詳細敘述 M02 及 F04 兩位受訪大學生的生涯發展困擾問題，並探討電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》對兩人之認同、淨化、領悟效用為何。

一、受訪大學生之生涯發展困擾問題

受訪大學生 M02 及 F04，皆是臺大文學院的學生。其中，M02 是大二學生，其在選填大學科系時，僅以考上好的大學為目標，並按學校科系錄取分數高低來決定就讀的科系，其並未真正了解各科系的內涵與個人志趣為何。而 M02 在目前系所就讀一年後，發現自己對該科系不感興趣，因而感到茫然不安，如其所述：

「我對…未來的方向有一點茫然，…高中的時候，…覺得只要考上一個好的大學就可以，所以…填志願…是照著分數填下來，…沒有找到自己的興趣。…上…大家覺得…最棒的大學以後，反而…很迷失…，…不知道自己學這些東西（科系的課程）要幹嘛，也不是…自己喜歡的東西。」(M02: 9-15, 19-20)

對此，M02 亦提到，其因對自己的興趣和能力不甚了解，不知未來應朝哪個領域發展，因而感覺思緒紊亂，並衍生無助感，其言道：

「(轉系、輔系或雙主修)我是有思考過，可是…不知道應該…朝哪一個領域發展，…都不知道各個系在幹嘛，…就算有修…外系的課，可是…只是…冰山一角…，…我…覺得，…可能會碰觸到…不喜歡的東西(課程內容)。…情緒上…有一點無助…混亂。」(M02:35-38, 51)

另一位受訪者 F04 是大三學生，她高中時對歷史產生興趣，於是進入歷史系就讀；但後來覺得其與自己的期待有落差，於是轉至中國文學系，如其所述：

「我當初…對歷史非常有興趣…，可是…進來之後覺得…跟我想

像的不太一樣，…課程…不是我…喜歡的…。所以…我就轉到中文系了。」(F04: 54-62)

而 F04 則表示，自己喜歡中國文學系，但亦冀盼能至國外就讀研究所；不過，F04 也覺得，中國文學較適合在臺灣深造，故若要出國，則應研修其他的科系。對此，F04 難以在諸多選擇中作出取捨，因而感到猶豫不決。F04 提到：

「很難抉擇到底要考什麼研究所，…我有點想要出國念書，可是…主修…中國文學，在臺大唸就好了；…如果要去國外，…那我可能…選外文或歷史…，但是…我雙主修…歷史，…選…歷史應該會比較容易。…我對這三者的興趣…差不多，…沒有辦法…做出一個最喜歡的選擇…。」(F04: 11-12, 26-35)

如前述，受訪大學生 M02 及 F04 在生涯發展方面的困擾，主要係源於個人因素，而未遇到家庭及外在環境方面的因素影響；兩位受訪者的困擾，包括「未能找到人生志向」、「對目前就讀的科系不感興趣」、「不確定未來職涯發展方向」，以及「所學與期待有落差」等不確定未來生涯發展方向的因素，以致衍生猶豫不決、茫然、無助、不安等負面心理感受。是故，研究者媒合聚焦於探討主角因個人因素而面臨生涯發展困擾的電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》，供兩位受訪者觀賞，結果顯示，此部影片能讓彼等獲得認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。

二、電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》對受訪大學生之情緒療癒效用

(一) 本片劇情介紹

電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》的主角 Dan 是美國一所頂尖大學體操隊的吊環選手，他努力鍛練自己的體操技術，希望能奪得奧運金牌，並因此覺得壓力甚鉅，導致經常失眠與作惡夢。某天深夜，他在加油站遇見神秘老者 Socrates，對方展現出不凡的身手，Dan 便請教對方，如何能達到此境界。然而，經過多次接觸，Socrates 皆不曾

實際告知他體操方面的技能，卻一直透過生活中的小事，引導 Dan 自行參悟人生哲理；期間，主角曾遵照 Socrates 的話語，調整自己的生活，但卻未能得到對方的肯定。對此，主角感到相當不滿，於是不再請求 Socrates 的幫助。

某日，Dan 因交通意外導致右腳嚴重骨折，陷入昏迷；當他醒來後，醫師更告知，他需要經過漫長的復健，方能恢復正常的行動能力。然而，Dan 恢復得比預期快，且仍渴參加奧運，於是出院後，即請求教練讓其回歸體操隊練習，但遭到對方拒絕，讓 Dan 感到十分絕望。

後來，失意的 Dan 再次前往加油站尋找 Socrates，在一番對話後，Dan 漸漸能領會對方的指導，並認清自己享受於追求金牌而努力練習體操的過程，而非獲得金牌與否。於是，Dan 重拾鬥志，自行練習吊環，更回到校園的練習場，主動創造機會向教練證明個人實力。最終，Dan 成功登上奧運資格選拔賽，展現自己努力的成果。

本片於 2007 年在臺灣上映，片長 120 分鐘；相關網路資料顯示，臺灣的影評和網友心得，對此電影深感共鳴，並認為其中富有哲學意味，具啟發性（科怪，2007）。事實上，此電影係改編自曾為體操選手的作家 Dan Millman 的半自傳小說，劇情敘述其年輕時的境遇。換言之，本片係由作者現身說法，道出個人的親身經驗，如此，較諸完全虛構的故事，令人覺得更有真實感，也更有說服力。特別是對有相似困擾的年輕人，其能將故事的主角視為觀察學習（observational learning）的對象，更有見賢思齊之角色楷模（role model）的效果。

（二）本片之情緒療癒效用分析

以下詳述由於個人生涯阻隔因素，如「未能找到人生志向」、「對目前就讀的科系不感興趣」、「不確定未來職涯發展方向」以及「所學與期待有落差」等，而導致情緒困擾的兩位受訪大學生，在觀賞此部電影後所產生之認同、淨化、領悟的心理歷程。

1. 認同階段

由訪談結果可知，電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》中的多個情節，能讓兩位受訪大學生產生認同作用。例如，受訪者 F04 從片中體會到，一開始時，主角 Dan 為了得到奧運金牌努力拚命；F04 由此反思，覺得自己亦如同主角一樣，無法坦然面對付出努力後未能成功的情況；由此，她照見自己與 Dan 一樣是「結果論者」。同時，她也能體會主角對結果錙銖必較的心態。

「主角一開始是個結果論者，我覺得我也...是一個結果論者，...人家常常會說過程比結果更重要，可是我覺得過程很重要沒錯，但是...結果比過程還讓我覺得重要...，如果我過程很努力，但是...最後什麼都沒有，...我...會接受，但是...沒有辦法這麼坦然...。」(F04:237-242)

其次，主角不理會教練的反對，一直嘗試做出世界上尚未有人能做到的高難度動作之情節，讓受訪大學生聯想到日常生活的經驗；如 F04 提到，個人也會像 Dan 一樣，想要嘗試他人無法完成之事，以證明自己的能力。

「主角...想要做那個... (高難度) 動作，就是因為別人做不到，...我覺得這一點...滿可以理解的...，因為...我知道別人做不到什麼事情的時候，我就會有一種感覺...，我去做做看好了，就會想要...試試看...自己的實力是怎樣。」(F04: 215-220)

而電影中亦敘述，主角 Dan 的體操隊友 Tommy，在體操方面努力的動機，是為了贏得金牌，讓父親認同，且讓人生功成利達；此情節讓 M02 想起，自己在高中時，也是為了達到在他人眼中的成功，而努力爭取成為臺大的學生，並未深入思考臺大對自己的意義為何，就如同 Tommy 一樣。

「(主角 Dan 之隊友 Tommy) 要追求金牌，然後他爸就會對他改觀...。...我想到高中的時候，當時...追求...只是...臺大的名號，所以才會唸書。」(M02: 159-164)

此外，大學生 M02 認為，Tommy 一直未能超越主角 Dan，無法成為在體操隊中最優秀者，因而對父親的期望感到壓力；Tommy 的困擾也讓 M02 聯想到，許多人亦皆需得到優異的名次與成績，方能得到父母的認同，因而產生認同感。

「(Tommy 的父親) 就像是現在很多臺灣的家長... 例如說你在讀書，或者是像他在體操... 一定要拿到一個名次... 要登峰造極，你做這件事才有意義，(Tommy) 沒有在... 體操比賽得名的話，他爸可能就... 會覺得他是... 廢物。」(M02: 636-640)

而在選拔賽場上，隊友 Tommy 向主角 Dan 傾訴，雖然明白自己的表現並非最優異，但他父親卻一直期待自己能成為第一名，大學生 F04 認為，許多人均曾遭遇滿懷抱負，卻在競爭中落敗之情況，故個人十分認同 Tommy 為此而感到挫折的心情，其言道：

「Tommy... 本來就比較是弱勢的，但是他也有他的目標，... 有... 家人... 的期望，... 但他對自己... 沒有這麼大的自信。... 很多人都會有 Tommy 的這種感覺...，... 我們... 不可能在每一個領域都是 top，... 有競爭的想法，但是又屈居在別人下面的時候，... Tommy 的想法應該是每個人都... 可以... connect (有連結) 的...。」(F04: 471-480)

2. 淨化階段

綜合訪談結果可知，兩位受訪大學生，在觀賞本片的過程中，情緒隨著主角 Dan 的心情而跌宕起伏，從而釋放出壓抑的負面情緒，並在觀賞至結局時，衍生高興、感動等正面情緒。以下按劇情發展順序詳述之。

電影第一幕，刻畫主角 Dan 作惡夢的情節，敘述主角在夢中跳下吊環落地時右腳碎裂而痛苦倒地，終從夢中驚醒。看到此橋段，受訪大學生 F04 能站在主角的立場，體會 Dan 非常在乎自己的表現，因此感到壓力沉重，內心十分緊繃、痛苦，且充滿焦慮感。

「我覺得他 (Dan) 心情...是著急...，...很緊張，...腳踝碎裂就代表他的夢想一起破碎...，這是...(Dan)無法去承受的痛苦跟壓力。」
(F04: 279-280)

看到此夢境，亦讓 M02 感受到主角因未能突破當前的困境而感到痛苦。然而，Dan 尋求老人 Socrates 的協助，卻因對方不曾直接指導自己體操方面的技能，而感到相當困惑。受訪大學生提到，電影中，Socrates 多次挑戰 Dan 完成某些任務，例如以深蹲姿勢站在桌子上、幫忙刷馬桶等，讓 Dan 不明所以；由兩人的互動，M02 能感受到主角從一開始的無助，到聽從 Socrates 時心中充滿困惑、最終因覺得被 Socrates 羞辱，繼而覺得十分惱怒的心境。

「他(Dan)一開始就已經...遇到了瓶頸，...不知道要怎麼突破，...覺得老人(Socrates)可以給他一點幫助，...可是老人卻一直打擊他，...讓他...覺得...無助。...他的情緒...我覺得困惑是最多的，...也許有點惱怒，...像是老人叫他站在桌子上(深蹲)這件事情，他可能是覺得老人很瞧不起他，...有點惱怒惱羞...。...擦馬桶這件事情，...也是一樣...。」(M02:220-224, 239-248)

後來，擅長鞍馬項目的隊友意外受傷無法參賽，Dan 察覺到自己心中，充滿因競爭對手減少而感到慶幸的想法，於是向 Socrates 傾訴，但對方並未直接回應，而是請主角嘗試攻擊他；主角原以為輕而易舉，但在一番嘗試過後，發現自己無法做到，更被 Socrates 擊倒在地。由此，M02 感受到，主角因意識到自己的能力未如預期，而感到挫折與失落。

「他(Dan)原本以為自己是比他(老人 Socrates)力量強很多，...結果...發現...連碰到他(Socrates)都沒有辦法，他(Dan)...對於自己的能力感到...失落吧，...有一種大夢初醒的感覺，...原本自以為...很厲害，可是其實連一個老人都碰不了。」(M02:257-261)

其後，教練在體操隊中，選拔能替代受傷隊員參加鞍馬項目的選手；主角 Dan 嘗試遵從 Socrates 的教導，結果其技術讓教練與隊友皆

感到相當驚艷。看到此橋段，M02 覺得主角優異的表現，雖然超脫現實，但仍讓其十分振奮，並有心生希望之感。

「他 (Dan) 跳上鞍馬，變得很厲害的那一段，... 感覺有一點不真實，可是... 很振奮人心。... 我覺得... 一夕之間... 很厲害... 是不可能的，... 可是在電影裡卻好像變成... 現實，... 有一種很大的鼓舞... 希望。」
(M02: 520-525, 534-535)

而 Dan 興高采烈去尋找老人 Socrates，告訴對方自己在鞍馬表現優異一事，並歸功於聽從對方的教導；但 Socrates 聽後反應冷淡，更教訓了他一頓。F04 感受到，Dan 因覺得不受重視，而感到挫折與憤怒。

「我覺得他 (Dan) ... 有點憤怒或挫折，... 他覺得... 自豪的... 事，... 因為重視你 (Socrates)，... 才會跟你分享...，但是對方卻是... 不屑一顧，... 對於對方不重視自己... 的... 憤怒感。」 (F04: 311-315)

後來，Dan 因遭遇交通意外而受傷昏迷，醒來後醫生告知，因大腿嚴重骨折，需數個月的治療與復健，方可能恢復日常的行動能力；由此電影情節，M02 及 F04 皆感受到，主角因意識到自己的運動員生涯可能由此終結，覺得夢想幻滅，心中相當沮喪、痛苦與絕望。

「出車禍... 他 (Dan) 在醫院昏迷，... 醒來發現... 腳被打了石膏。... 他... 意識到自己非常有可能沒有辦法再成為一個運動員，所以... 很絕望；然後醫生跟他講... 如果你好好復健，那還有可能走路，... 言下之意就是你... 可能沒有辦法再走路了，... 他... 更加的絕望吧。」
(M02:278-282)

「我覺得... (Dan) 是很晴天霹靂，... 所害怕的事情就成為事實，所以... 是很難承受的痛苦，... 不僅是... 希望破滅，... 想追求的梦想破滅，同時別人對你的期望也... 破滅了。」 (F04: 325-330)

F04 亦提及，Dan 身為頂尖的體操選手，自年幼至今一直努力付出，就是為了參與奧運；而他在奧運選拔前遭遇車禍受傷，致使多年

來的夢想可能就此破滅；觀賞至此，F04 心中不禁為主角的遭遇感到相當悲哀。

「(Dan) 在這麼努力過後，卻沒有拿到(奧運資格)的話...，...我覺得...真的是超糟的，...所有付出的努力，就是...為了...那一個目標...，沒有...的時候，...就什麼都沒有了。...一個專業的體操選手，從小開始練體操，...一旦拿不到...獎牌，那他的人生...以後要怎麼辦，我...覺得...很悲傷，很悲慘。」(F04: 257-266)

出院後，主角 Dan 回到大學校園，並對教練說，希望早日回歸體操隊受訓，並參與八個月後的奧運選手選拔賽；而教練卻以醫生評估 Dan 無法再參賽為由，拒絕 Dan 的請求，讓主角再次受到打擊。看到此情節，受訪大學生 F04 及 M02 皆覺得，教練在主角受傷前後的態度判若兩人，且並未念及過去的情誼，不再相信 Dan。對此，受訪大學生皆感受到，主角心中有遭受背叛和被遺棄之感。

「教練...否認他(Dan)...會讓他覺得很受傷，...會有...被拋棄的感覺，...本來對你這麼信任，當你狀況良好的時候，好像...被他捧在手心上...，...當你狀況不好的時候，他竟然...完全不相信你，...只相信醫生說的話，...教練...就算...不相信他(Dan)好了，至少也應該讓他有展現的機會，...我覺得教練...的作法會讓主角有很大的背叛感。」(F04: 143-151)

「教練不相信他，他有一種被遺棄的感覺。他以前...是隊上最厲害的選手，可是現在...教練...覺得他...完全沒辦法(跳體操)，他...覺得被...丟棄...。...他原本自己(受傷)已經被打擊了，然後教練...直接潑他冷水，...再一次打擊他。」(M02:312-319)

在遭到教練否定後，Dan 摔破自己以往的獎盃洩憤，對此，兩位受訪大學生皆十分理解主角負面情緒背後的原因，並感受到主角因受傷而未能如願繼續體操生涯，且需依賴拐杖行動，致使其心中充滿強烈的失落、憤怒及悔恨感。

「他把...獎盃打爛了，...我覺得...滿讓人能夠理解的，...他之前很厲害，...結果...現在就像...廢人一樣，連走路都沒有辦法，...他覺得獎盃在嘲笑他，看到就覺得諷刺...。」(M02:286-289, 297, 301-309)

「他去打獎盃的時候...我覺得...是...悔恨跟生氣...，...那一些獎盃都是...以前所珍視的，都是...榮耀，...你本來認為這些獎盃之中，...以後還會有...更好的，可是現在他不可能再做體操了，...這些東西突然就變得...任何意義都沒有了。」(F04: 332-336)

絕望之下，Dan 再向 Socrates 傾訴；在對方的指導下，Dan 終能轉變心態，領會到自己喜愛體操運動，而爭奪金牌只是體操生涯中的一個過程；於是，他拋開先前被教練拒絕的負面經驗，重新開始鍛練體能，並自行練習體操，終再次獲得教練的認可。由此，M02 能體會到 Dan 的心情由迷惘轉向堅定，並對他找到自我實現的方向予以肯定，也替他感到高興。

「他...一直證明自己...，...教練看見成果的時候，...他的心情應該是很振奮...。他原本是很迷惑的，...最後...能夠了解自己...努力的方向，喜愛的事物，...知道自己在做些什麼，不再被...金牌...困擾束縛...，...一種自我實現的感覺...。」(M02: 426-435)

結局中，Dan 如願參加奧運選手選拔賽，電影畫面呈現他走向體育場上，並在擅長的吊環項目中，做出優美的體操動作。受訪大學生 F04 提到，看見 Dan 由一開始，因擔心未能取得參賽資格而備受壓力，到受傷後覺得夢想幻滅；但後來，主角克服困境，達成了心中所想，更尋得自己的人生意義。看到主角在經歷一番波折後，終得以蛻變與成長，F04 替他感到高興，並覺得很感動。

「(Dan) 最後站在體育場上...我覺得...是...恬淡的滿足，...你本來已經...不預想...可以重新站在這個舞台，但你做到了，...不僅是對自己的肯定，...你會...覺得好開心，覺得自己終於做到這件事，...克服了這樣的困難...。...我覺得還滿感動的...，而且...為他高興...，...他前面經歷了這麼多波折，...也走了這麼多彎彎曲曲的路，但是最終...

找到了自己的目標，...找到了他可以平和地去追求目標的...態度，...我覺得這樣滿好的。...看著一個人認真、全力地去投入一件事情...，自然而然地...會覺得很感動，...也為他感到開心。」(F04:422-433, 441-442)

3. 領悟階段

電影中，主角 Dan 克服個人遭遇的困境，走出情緒低潮，並得以達成個人的夢想；由此，兩位受訪大學生，可由主角克服困難的過程，以及 Socrates 的教誨中有所領悟。

電影中描述，主角 Dan 傷癒後，雖遭教練拒絕其歸隊的請求，但仍能繼續努力，終能以優越的表現證明個人的實力，並重新得到對方的信任，為自己爭取到參賽的機會；M02 由此情節中領悟到，自己的能力若遭受他人質疑時，可學習 Dan 證明自我能力的方式和堅持的態度；另外，受訪大學生亦由此聯想到，現實中的籃球明星 Michael Jordan 克服挫折的經驗，由此，更加深其對主角 Dan 努力證明自己的積極作為之印象。

「我覺得... (面對別人) 的不信任，...就是... (像主角一樣) 去證明自己。...就像 Michael Jordan 之前沒有選上第一級校隊，...他努力練習，...證明自己有...能力。...努力地加強...，讓大家看到，...你是真的屬於那一個層級的...的人。」(M02: 556-560)

本片傳達出，儘管是在某領域有天賦或能力者，並不需將追求該領域的卓越成就，視為人生夢想，而應更重視追求的過程。對此，M02 領悟到，個人實可放下成為頂尖的壓力，以不同思維反省當前的處境。

「(本電影) 一部還滿不錯的片，...主角(原本)的...想法感覺還滿...貼近...人，...滿大眾，...例如說，...在某個領域上，你...有一個很不錯的條件，...那你肯定...會想要去追求金牌，或者追求更棒的...成就；...可是，老人...用另外一種思維去改變他，...大部分人都不會有

的一種思維，...造成...更好的結果，就是一種反思。...我覺得...勵志，...新鮮，...受到啟發。」(M02:659-669)

電影中，老人 Socrates 問 Dan 是否快樂，藉此訓誡他認清自己所熱愛之事為何。由此，受訪大學生 F04 有所反思，並領悟到，儘管生活中難免有些不喜歡的事情需要完成，但亦應有所平衡，避免時間被不喜歡的事情填滿，如此，才能享受人生。

「...老人...問他 (Dan) 『Are you happy?』，...你快不快樂。我覺得這一點也是滿有感觸的，...有的時候...我們做事情...，可能不完全...enjoy...，...像主角...體操就是他的人生，如果他不是這麼愉悅地去做這件事情的話，那人生不是滿悲哀的嗎？」(F04: 496-503)

受訪大學生 M02 亦從上述 Socrates 的教誨中，了解到自己的生涯發展方向，不應受他人觀感、外在名聲等因素影響；同時，個人亦應探索自己的志向所在，並努力實現之。

「你要做你熱愛的事情，...而不是為了...金牌，...讓我...有一點感觸，第一個...是不要為了(錄取分數最高的)臺大財金系的名號，...應該是為了...想要那件事情...才唸書，...就像他 (Socrates) 說，...你應該是熱愛某一件事情才去做...。」(M02: 497-504, 646-653)

在電影中，Socrates 道出的其中一段話：「死亡不是最悲慘的，最悲慘的是大部分人沒有真的活過」，讓大學生 F04 體悟到，人生的過程中，容易因環境的安逸，而使自己不欲踏出舒適圈去追求心中真正意欲達成之事，最終致使一些遠大的夢想悄然消逝。對此，大學生 F04 自述其體悟如下。

「...我對這句話，...滿有感覺的；...因為...人生的過程中，你很可能因為...在一個安逸的環境之下，...就...會忘記了...更遠大的夢想，...沒有去為你最想要的東西奮鬥...。」(F04:446-456)

再者，電影中，Socrates 教導 Dan 應一心一意地專注當下，並拋開不需要的雜念；由此，大學生 F04 反省個人常常像主角一開始般，

因思慮過多而無法專注於手上的事物；因此，F04 認為，個人應學習 Socrates 的教導，專注處理眼前事務，以讓事情更圓滿順利，並使自己能享受於過程當中。

「我...常常會東想西想，...在做一件事情的時候，可能不完全專注，...都會想到之後要幹嘛，...（老人 Socrates 提到）專心一志地去做一件事情的時候，會覺得可以做得更好，...能更享受那個過程。」
(F04: 487-496)

伍、結論、討論及建議

茲依 M02 及 F04 兩位受訪者的訪談結果，提出下列結論，並逐項討論之，最後，亦提出相關建議，藉供實務界與未來的研究參考。

一、結論與討論

(一)大學生 M02 及 F04 之生涯發展困擾問題

訪談結果顯示，觀看電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》的兩位大學生 M02 及 F04，其生涯發展困擾皆係個人因素所致，與家庭或外在環境無關；其原因包括「未能找到人生志向」、「不確定未來職涯發展方向」、「對目前就讀的科系不感興趣」、「所學與期待有落差」等。

首先，M02 因尚未找到人生的志向，高中時僅以臺大為目標，但如願進入大學後，卻對目前就讀的科系不感興趣，而覺得茫然不安；而且，亦覺得很無助，不知如何決定未來的發展方向。其次，受訪大學生 F04 則表示，其初始時雖然選擇了喜歡的科系就讀，但因課程內容與個人原先的期望不符而轉系；另外，其目前也因未能決定未來的生涯發展方向，而苦惱於不知是否應出國留學、以及研究所應投考哪個科系。此兩位受訪者遭遇生涯發展困擾的原因，與前人文獻所提之因素相符（林詠齊，2018；倪履冰，2018；葉丙成，2019）。

(二) 電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》對大學生 M02 及 F04 之

認同、淨化、領悟的情緒療癒效用

首先，在認同感方面，文獻指出，能讓觀影者產生情緒療癒效用的電影，劇中的角色人物，應與觀影者的個人背景儘可能相似（Gregerson, 2010; Hesley & Hesley, 2001; Sestir & Green, 2010; Wolz, 2010）。而觀諸本研究供兩位受訪大學生觀賞的此部電影，主角亦為年紀和受訪者相近的大學生，且主角 Dan 的遭遇，與受訪者之生涯發展困擾問題相似，由此，受訪之大學生產生共鳴與情感上的連結，因而達致認同作用。另一方面，體操隊隊友 Tommy 雖是配角，但其為追求重要他人的認同和外在的名利而努力不懈的處境，能讓受訪者照見個人昔日的經驗與內在價值觀，如此，也引發了受訪者的認同感。由過往的電影療法文獻（Sharp et al., 2002）可知，在電影中，並非只有主要角色和主線故事會引發觀影者的共鳴，若能切合觀影者的內心，則配角也能引發觀影者的認同感。因此，本研究的發現與過往文獻所指相符。

其次，在淨化方面，兩位受訪大學生於觀賞電影的過程中，會與主角 Dan 一同經歷情緒上的起伏；最後，也能跟著一同宣洩出心中的負面情緒，並激發出正面情緒，達致情緒淨化的作用。例如，看見主角一開始的表現未能有所突破時，受訪者便跟著感到壓抑與緊張；同時，也能深刻體會到主角向老人 Socrates 討教時受挫的憤怒與困惑、遭遇車禍時的絕望；及至主角康復期間得知自己失去參賽機會，情緒陷入低潮，受訪者亦會為之嘆息與難過。直到後來，Dan 體悟出 Socrates 的教導，並尋得個人努力的方向，終達成目標；由此，受訪者亦替主角感到高興和振奮，從而使先前的負面情緒一掃而空。尤其，結局中，呈現主角 Dan 在奧運選拔賽舞臺上，表現優美的吊環體操動作；而在預備落地動作時，他默念著昔日 Socrates 的教導，此令受訪大學生覺得很感動。此呼應文獻中所述，電影配上音樂、對白、拍攝角度等，能更易突破觀影者的心防（Fischhoff, 2006; as cited in Wolz, 2010）。

最後，在領悟方面，觀賞此電影後，兩位受訪大學生一方面從 Socrates 對主角 Dan 的教導中，反思個人應如何面對生涯發展方面的挫折，同時，由 Dan 具體解決了個人的情緒困擾問題之情節，受訪大學生能體悟到，個人也應以正向的態度，面對與處理自身的生涯發展困擾。具體言之，受訪者 M02 能由此反思，自己之前過度活在社會期待，追求進入眾人眼中名校名系的心態，因此，日後應努力尋求自己熱愛的事物，不再為外在的名利而活；而 F04 則是透過本電影，明瞭自己應避免思慮過多，且宜專注當下，逐一處理好目前應解決的問題。此等領悟作用，皆有助於受訪大學生 M02 及 F04 面對與解決其所遭遇的生涯發展困擾問題。而電影療法的相關文獻指出（陳書梅、葉瑋妮，2016；Gregerson, 2010; Sestir & Green, 2010; Wolz, 2010），觀影者可由角色人物突破困境的具體行動中得到啟發，認知到個人的情緒困擾問題，是可以解決的，同時亦會將角色人物的處理手法與態度應用在個人身上。綜上可知，本研究的發現與前人的研究結果相符。

二、建議

根據上述的結論，研究者建議有相似生涯發展困擾的大學生，可自行觀賞本片來療癒負面情緒，以找回重新面對困擾的心理韌性。另外，大學教師、大學圖書館館員、心理輔導中心人員等，亦可運用《深夜加油站遇見蘇格拉底》此部電影，協助苦於此類困擾的大學生，找到自己的人生志向與探索未來的出路。再者，大學圖書館、心理輔導中心、生涯發展中心等，亦可利用本片來舉辦相關活動，如電影放映活動、座談會、分享會等，以協助有相關困擾的學生。而除了大學校園外，各地的公共圖書館，亦可將此部電影列入多媒體館藏中，以服務有潛在需求的民眾。

囿於時間、人力因素，本文僅敘述兩位觀賞過《深夜加油站遇見蘇格拉底》之大學生的觀影心得，建議未來可招募更多因個人因素而衍生生涯發展困擾的大學生，來觀賞此部電影，如此，擴大研究的對象，當可獲得更豐富的研究資料。另外，一些研究生亦面臨相似的困

擾，因此，建議後續可以研究生為對象進行實證研究，了解此電影是否對彼等亦具有情緒療癒效用。再者，以大學生為對象，研究因個人因素而引發生涯發展困擾的電影療法研究，目前仍不多，建議後續可再挑選更多影視作品進行實證研究，以豐厚電影療法的理論基礎，同時嘉惠更多大學校園裡的年輕學子。

【參考書目】

- Candy (2008)。「本我」與「超我」的對話－「深夜加油站遇見蘇格拉底」觀後感。取自
https://blog.xuite.net/chiu_yuhui/wretch/109268817。
- Erickaa (2008)。**【電影】**深夜加油站遇見蘇格拉底。取自
<https://erickaa.pixnet.net/blog/post/19065794>。
- Ryan /小凱 (2007)。《Peaceful warrior / 深夜加油站遇見蘇格拉底》觀後感想。取自
<https://ryanhuang13.pixnet.net/blog/post/291010208>。
- 王妍文、謝明彧 (2017)。工程人才荒 vs.文史工作荒 青年棄硬就軟、棄難就易。遠見雜誌，373。取自
<https://magazine.chinatimes.com/print/globalviews/20170712002886-300105>。
- 王春展、潘婉瑜 (2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報 (人文類)，32，469-483。doi: 10.29539/CNABH.200612.0012
- 王靜蓉 (1997)。電影修鍊魔法。臺北縣：新路。
- 田秀蘭 (1998)。男女大學生生涯阻礙因素之分析研究。教育心理學報，30 (1)，133-148。
- 自由時報 (2015，2月8日)。大專退學創新高 31%因志趣不合。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1227686>。
- 吳尚軒 (2019，6月10日)。刺青大師幹嘛念經濟？大學「志趣不合」休退學人數攀升 學生嘆：像只看名字，就決定跟這個人交往 4

- 年。風傳媒。取自 <https://www.storm.mg/article/1356835>
- 李金治、陳政友 (2004)。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。《學校衛生》，44，1-31。doi: 10.30026/CJSH.200406.0001
- 林宏達 (2012)。青年貧窮真相：學貸幫人變幫兇！。《商業周刊》，1305，86-88。
- 林詠齊 (2018，11月15日)。高職生選填志願的優先考量？分數高低、父母建議仍是關鍵。聯合新聞網。取自 <https://udn.com/news/story/6929/3466660>。
- 洪菁苑 (2014)。生涯探索對生涯未定向大學生發展生涯定向之影響探究。《諮商與輔導》，337，33-36。
- 科怪 (2007)。焦點影評：《深夜加油站遇見蘇格拉底》(Peaceful Warrior)。《放映週報》，131。取自 http://www.funscreen.com.tw/review.asp?RV_id=309。
- 倪履冰 (2018)。高中輔導老師看學生選擇大學的考量因素——政大附中觀點。《評鑑雙月刊》，75。取自 <https://www.heeact.edu.tw/1151/1165/43078/43081/43410/45887/>。
- 袁志晃 (2002)。生涯未定大學生生涯發展阻力因素之探討。《彰化師大輔導學報》，23，109-130。doi: 10.7040/GJ.200206.0109
- 國立宜蘭大學學生諮商中心 (2017)。【活動】【星光電影院第二場】深夜加油站遇見蘇格拉底。取自 <https://www2015.niu.edu.tw/niubb/bbdata.php?IDSN=18547>
- 國立東華大學心理諮商輔導中心 (2018)。【寫電影心得，抽秀泰影城電影票！】。取自 https://announce.ndhu.edu.tw/mail_display.php?timestamp=1520235724
- 國立清華大學圖書館 (2018)。【片名】：深夜加油站遇見蘇格拉底。取自 <https://www.facebook.com/NTHULIB/photos/a.442728997906/10158084130612907/?type=3&theater>。

- 張慈宜、陳曉郁 (2009)。台灣大學生之心理社會發展情形初探。台灣高等教育研究電子報，33。取自 http://www.cere.ntnu.edu.tw/files/upload_files/cere/files/hedudb/epaper/高教電子報第33期_焦點議題.pdf。
- 教育部 (2011)。生涯規劃指定電影。100 年度生涯規畫書籍與影片賞析學生網路心得比賽。取自 http://lib.khgs.tn.edu.tw/asp/test100/career_movie.htm。
- 教育部 (2012)。生涯規劃電影。101 年生命教育、性別平等教育、生涯規畫書籍與影片賞析學生網路心得比賽。取自 <http://b007.cpshts.hcc.edu.tw/index.phtml>
- 教育部 (2013)。102 年度全國高級中等學校生命教育、生涯規劃書籍與影片賞析讀書會共讀心得比賽實施計畫。取自 <http://web3.cymrs.cy.edu.tw/big5/news/main01.asp?opp=download&SerialNo=892>。
- 許雅惠、李信、蘇玉龍 (2007)。僑生在台生活適應與僑生輔導策略。教育資料與研究雙月刊，77，97-116。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳昭誠 (2013，4 月 5 日)。不可不知的壓力生理反應。自由時報。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/668046>。
- 陳書梅 (2008)。圖書館與書目療法服務。大學圖書館，12 (2)，15-41。doi: 10.6146/univj.2008.12-2.02
- 陳書梅 (2014)。從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目。臺北市：臺大出版中心。
- 陳書梅、林姿慧 (2017)。失戀大學生情傷療癒素材之探索性研究——以電影《失戀 33 天》為例。公共圖書館研究，5，1-1~1-26。
- 陳書梅、葉瑋妮 (2016)。電影的情緒療癒效用研究——以失戀之大學生為例。圖書資訊學刊，14(2)，21-57。doi: 10.6182/jlis.2016.14(2).021
- 陳書梅、劉益君 (2014)。大學生對生涯資訊需求之探索性研究。圖書館學與資訊科學，40(1)，82-100。doi:

10.6245/JLIS.2014.401/628

- 陳麗如 (1994)。大學生生涯發展阻隔因素之研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北市。
- 陳麗如 (1995)。大學生生涯發展阻隔因素量表：一個診斷與介入處理的工具。《測驗年刊》，42，217-226。
- 媚眼狐狸 (2012)。[電影] 你是獨一無二的存在—《深夜加油站遇見蘇格拉底》。取自 <https://foxjj28.pixnet.net/blog/post/122127601>。
- 彭連漪 (2014)。課本之外，你還有很多選擇。《遠見雜誌》，337，256-261。
- 程晏鈴 (2018)。學歷最高的一代 收入卻最低。《天下雜誌》，644，92-94。
- 鈕文英 (2007)。《教育研究方法 & 論文寫作》。臺北市：雙葉。
- 黃士軒 (2015)。影視作品的情緒療癒效用研究——以臺北市之男性街友為例。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。
- 黃之盈、丁原郁 (2011)。大學生生涯發展阻隔因素與生涯決策自我效能初探。《諮商與輔導》，305，48-50。doi: 10.29837/CG.201105.0014
- 葉丙成 (2019, 5月28日)。葉丙成：台灣教育真正的挑戰，是根本沒時間讓孩子「自我探索」。《天下雜誌：觀點：網摘精選》。取自 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5095373>。
- 葉亮吟 (2010)。探討大學生社團經驗、人際關係、學業成績對其職涯發展的影響。《育達科大學報》，23，59-80。doi: 10.7074/YDAJB.201006.0059
- 葉瑋妮 (2010)。電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。
- 董氏基金會 (2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。取自 http://www.etmh.org/DownloadFile.aspx?strFilePath=WebCustomHtmlEditorPage\201610\20161021080012_2008大學生主觀壓力與憂鬱情緒之相關性調查.pdf。

- 網路溫度計 (2019)。厭世是我的人生觀！拋棄夢想買不起房 90 後青年最迷惘的十件事。取自
<https://dailyview.tw/Daily/2019/05/08?page=0>。
- 蔡文雅 (2005)。科技大學學生的壓力與因應策略之研究。未出版之碩士論文，南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所，臺南縣。
- 貓熊 (2008)。《深夜加油站遇見蘇格拉底》：每個時刻都是不平凡的時刻。取自
<https://jbear.net/blogs/panda/archive/2008/05/15/7638.aspx>。
- 關永馨 (2012)。大學生生涯自我效能與生涯阻隔因素之探討—以國立中興大學為例。《教育科學期刊》，11 (2)，93-117。doi: 10.6388/JES.201212.0093
- 賴柔君 (2008)。生命教育影片教學對國小高年級學童自我概念、生命價值觀與生活適應影響之研究。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學教育學研究所，高雄市。
- 許稚維 (2018，6月3日)。大專退學首破9萬人 新增休學率6年新高。《中央通訊社》。取自
<https://www.cna.com.tw/news/ahel/201806030038.aspx>。
- 簡立欣 (2019，4月3日)。志趣不合 每4人就有1個休退學。《中國時報》。取自
<https://www.chinatimes.com/newspapers/20190403000731-260115?chdtv>。
- American Film Institute (2006). *AFI's 100 most inspiring films of all time*. Retrieved from: <https://www.imdb.com/list/ls061312232/>
- Fischhoff, S. (2006). *From script to score: how film talents manipulate our emotions*. Unpublished manuscript.
- Gregerson, M. B. (Ed.). (2010). *The cinematic mirror for psychology and life coaching*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1114-8

- Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1996). *Career guidance and counseling through the life span: systematic approaches (5th ed.)*. New York, NY: Harper Collins College.
- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: using popular movies in psychotherapy*. New York, NY: Wiley.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy—the interactive process: a handbook*. Boulder, CO: Westview.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy—the interactive process: a handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- Madison, R. J., & Schmidt, C. (2001). *Talking pictures: a parents' guide to using movies to discuss ethics, values, and everyday problems with children*. Philadelphia, PA: Running.
- Nikkhah, R. (2005). *Royal College of Psychiatrists backs film therapy*. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1485028/Royal-College-of-Psychiatrists-backs-film-therapy.html>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. London: SAGE.
- Sears, S. (1982). A definition of career guidance terms: a national vocational guidance association perspective. *Vocational Guidance Quarterly*, 31(2), 137-143. doi: 10.1002/j.2164-585X.1982.tb01305.x
- Sharp, C., Smith, J.V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276. doi: 10.1080/09515070210140221
- Sestir, M., & Green, M. C. (2010). You are who you watch: identification and transportation effects on temporary self-concept. *Social Influence*, 5(4), 272-288. doi: 10.1080/15534510.2010.490672
- Solomon, G. (1995). *The motion picture prescription: watch this movie and call me in the morning*. Santa Rosa, CA: Aslan.

- Solomon, G. (2001). *Reel therapy: how movies inspire you to overcome life's problems*. New York, NY: Lebhar-Friedman.
- Sturdevant, C. G. (1998). *The laugh & cry movie guide: using movies to help yourself through life's changes*. Larkspur, CA: LightSphere.
- Swanson, J. L., & Tokar, D. M. (1991). College students' perceptions of barriers to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 38(1), 92-106. doi: 10.1016/0001-8791(91)90020-M
- Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Beverly Hills, CA: SAGE
- Wolz, B. (2005). *E-Motion picture magic: a movie lover's guide to healing and transformation*. Centennial, CO: Glenbridge.
- Wolz, B. (2010). Cinema as alchemy for healing and transformation: using the power of films in psychotherapy and coaching. In M. B. Gregerson (Ed.), *The cinematic mirror for psychology and life coaching* (pp. 201-225). New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1114-8_11.
- Wooder, B. (2008). *Movie therapy: how it changes lives*. United Kingdom: Rideau Lakes.

附錄

訪談大綱：以《深夜加油站遇見蘇格拉底》為例

受訪者情緒困擾

1. 請你再談一談，自己遭遇到生涯發展困擾是什麼？
2. 你遭遇到這些困擾時，通常會怎麼處理？

電影之情緒療癒效用

一、認同

1. 這部電影的劇情內容在講什麼？主角是誰？有哪些其他角色？請你簡單敘述一下。
2. 主角 Dan 遭遇到哪些事情，讓他覺得煩心？你從哪些地方可以看出來？
3. 電影中，有哪些角色與主角的煩心之事相關？

二、淨化

1. 主角 Dan 在面對他的煩惱時，產生了哪些心理感受？你看到這樣的情節時，有什麼心情？為什麼？
2. Dan 用了什麼方式來解決問題？結果怎麼樣？
3. Dan 採取行動解決問題後，他在想法、態度、情緒上，有什麼樣的改變？
看到 Dan 的改變，你有什麼心理感受？為什麼？
4. 電影中的哪些角色對白或場景，讓你印象深刻或覺得特別喜歡／討厭？為什麼？

三、領悟

1. 假設你是主角 Dan，在遇到相同的煩惱時，你會不會採取和他一樣的作法？或你有其他更適合的方法？為什麼？
2. 這部電影對你有什麼啟發？對解決你的生涯發展困擾有沒有幫助？為什麼？

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students--An Example of *Peaceful Warrior* ”

Sheih, Chen Su-may

Corresponding author: synn@ntu.edu.tw

Adjunct Professor, Department of Library and Information Science,
National Taiwan University

Abstract

‘Career development’ is one of the main stressors that faced by Taiwanese undergraduates. They often relieve their emotion through watching movies, which is the application of movie therapy. The researcher had used movies as emotional healing materials to conduct an empirical study on undergraduates who were facing troubles in their career development, and found that personal factors such as uncertainty about the future career development are the most common career barrier. The findings are consistent with previous literature.

With the further review of the relevant data from this study reveals that, the theme of the movie *Peaceful Warrior*, is to examine the career development disturbance caused by personal factor such as uncertainty about the future career development. Two interviewees experienced the psychological state of identification, catharsis and insight after watching the movie. The researcher wrote this paper with the purpose of investigating the film’s emotional healing efficacy in depth. Through this paper, the undergraduates who worried about their future career

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

development because of personal factor can understand that their negative emotions could soothe by watching this movie. Also, university faculty, counsellor and librarian are encouraged to use the movie to help students in need.

Keywords

Movie therapy; Developmental bibliotherapy; Emotional healing; Career development; Undergraduate

SUMMARY

Introduction

Future career development is the greatest source of stress for undergraduates in Taiwan, and personal factors are the most common career barriers that affect them. In this regard, undergraduates often feel stressed, which leads to negative emotions such as distress, anxiety and hesitancy. By watching movies, undergraduates can relieve their stress and negative emotions, restore their toughness and resilience, and formulate solutions for their personal problems. This method of restoring one's mood to achieve emotional healing is referred to as movie therapy.

The researcher examined movie watching as an emotional healing tool and conducted a research project—“*A Qualitative Study on the Emotional Healing Efficacy of Movies: A Case of Undergraduates Dealing with Uncertainty in Career Development*”, targeting undergraduates who experienced career development distress. The results revealed that “being unsure of their career direction in the future” was the most common career barrier reported by the participants. Two participants watched *Peaceful*

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

Warrior, and they experienced emotional healing efficacy derived from the movie, which were the psychological stage of identification, catharsis, and insight. In the movie, the protagonist blindly pursues peak performance but fails to explore the meaning and goals of his life. Therefore, he encounters numerous difficulties and frustrations during his career development. The plot of the movie relates to the distress experienced by some undergraduates, who tend to feel a sense of loss because they do not know what their ambitions are and thus constantly seek the approval of other people or the society. Furthermore, according to online searches, the movie is often shown during career development activities held by university libraries, career development centers, and counseling centers. Since qualitative research encourages the exploration of specific phenomena, and in-depth analyses and interpretations expand the vision of research, the researcher analyzed two interviews discussing the *Peaceful Warrior* and wrote the present paper, which aims to clarify how this movie can help undergraduates who are encountering difficulties in career development, especially because of personal factors, to relieve their negative emotions and regain their resilience when coping with distress.

Methods

The present paper is a part of the research results of the aforementioned research project. In this research, content analysis and semi-structured in-depth interviews were conducted, and an online questionnaire was administered. The research methods utilized for data collection are as follows.

First, the researcher compiled a selection of movies that are appropriate for undergraduates who are encountering career development barriers; this was achieved by reviewing domestic and foreign movie therapy bibliographies and websites that identified movies with career

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

development or motivational themes. Subsequently, the researcher searched for netizens' reflections on the selected movies and retrieved comments on these movies from movie therapy bibliographies. To preliminarily identify movies with emotional healing effects, a content analysis was conducted by applying the principles of the emotional healing process of movie therapy. An interview outline for a semi-structured in-depth interview was then designed according to the research purpose and the literature on movie therapy.

The researcher used purposive sampling to recruit Taiwanese undergraduates from National Taiwan University (NTU) who were willing to share their experiences with career development distress and participate in an interview. The recruitment of participants was conducted by using social network, posting information on the NTU Board of the PTT Bulletin Board System, and implementing the snowball sampling method. In total, 18 participants were recruited, two for the pilot research phase and 16 for the formal research phase. The interviews were conducted between early July and late September 2014.

The undergraduates who consented to participating in the interviews were asked to fill out an online questionnaire that the researcher designed to collect information on their personal background and career development problems. Subsequently, on the basis of the participants' questionnaire responses, the researcher selected movies that were relevant to their career development distress and confirmed that they were willing to watch these movies. To investigate the emotional healing efficacy of the movies on the participants, semi-structured interviews were conducted after they finished watching the movies. Two participants watched *Peaceful Warrior*, namely a male sophomore student M02 and a female junior-year student F04, and they were from different departments of the

College of Liberal Arts.

Results

The career development distress experienced by the two participants, M02 and F04, who watched *Peaceful Warrior* was mainly caused by personal factors, such as “feeling troubled for not finding their goal in life”, “lack of interest in their respective fields of study,” “uncertainty regarding the direction of their future career development,” and “gap between what they expected to learn and what they actually learned.” No family and extrinsic factors were involved.

The interviews revealed that for the two participants, the movie provide emotional healing efficacy of identification, catharsis, and insight. With respect to identification, Dan, the protagonist of the movie, is of a similar age to the participants. He encounters difficulties that resemble those experienced by the participants. Therefore, the participants can easily relate to the protagonist. In addition, although Tommy, Dan’s gymnastics teammate, is a supporting character, his unremitting efforts to seek the approval of his significant others and become famous caused the participants to think about their personal experiences and inner values, thereby the identification effect was generated.

With regard to catharsis, both participants experienced emotional ups and downs while watching the character of Dan in the movie. They could vent their negative emotions and further stimulate positive ones, thereby achieving emotional catharsis. For example, at the beginning of the movie, Dan failed to achieve a breakthrough performance, which made the participants feel depressed and nervous. They understood Dan’s frustration and confusion during a scene in which he asks Socrates, an old man, for advice; during the scene when Dan gets into a car accident, the participants also experienced despair. During Dan’s recovery, he falls into a deep

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

depression after finding out that he has lost the opportunity to participate in a competition; when the participants were watching this scene, they felt sorry for him. Eventually, Dan understands Socrates' words, finds his direction, and finally achieves his goal. The participants rejoiced in his success, which soothed the negative emotions that they previously experienced.

With respect to insight, the two participants finished watching the movie and reflected on how they should address their career development distress by applying Socrates' advice. Furthermore, they came to realize that they should adopt a positive attitude in addressing their career development distress. This insight helped them to cope with and confront their emotional disturbance problems in career development.

Conclusions and suggestions

The results indicated that for the two participants who encountered career development difficulties, *Peaceful Warrior*, which was discussed in this paper, provide emotional healing efficacy of identification, catharsis, and insight.

Accordingly, the researcher recommend that undergraduates who experience distress due to uncertainty about the direction of their future career can relieve their negative emotions by watching this movie. Furthermore, university teachers, psychological counselors, and librarians can help such undergraduates by encouraging them to watch this movie. University libraries, counseling centers, and career development centers can also hold relevant activities during which this movie can be shown to students with career-related distress. Other than universities, public libraries can also add this movie to their multimedia collection to meet the needs of people who can benefit from watching it.

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

Future studies should recruit more undergraduates, who are experiencing career development difficulties because of personal factors, to watch *Peaceful Warrior* or recruit graduate students who are experiencing similar emotional disturbance, to obtain a wider range of research data. To date, few movie therapy studies have explored the career development distress of undergraduates caused by personal factors. Future studies could select more movies for their empirical research.

ROMANIZED & TRANSLATED REFERENCE FOR ORIGINAL TEXT

陳書梅 (2014)。從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目。臺北市：臺大出版中心。【Sheih, Chen Su-may (2014). *Revive from Melancholy: An Annotated Bibliography of Emotional Healing Picture Books for Undergraduates*. National Taiwan University Press, Taipei (in Chinese)】

陳書梅、林姿慧 (2017)。失戀大學生情傷療癒素材之探索性研究—以電影《失戀 33 天》為例。公共圖書館研究, 5, 1-1~1-26。【Sheih, Chen Su-may & Lin, Tzu-Hui (2017). The Emotional Healing Efficacy of the Movie *Love Is Not Blind* for Undergraduates Suffering Breakups: An Exploratory Study. *Taiwan Public Library Journal*, 5, 1-1~1-26 (in Chinese)】

陳書梅、葉瑋妮 (2016)。電影的情緒療癒效用研究—以失戀之大學生為例。圖書資訊學刊, 14 (2), 21-57。doi: 10.6182/jlis.2016.14(2).021 【Sheih, Chen Su-may & Yeh, Wei-Ni (2016). A Qualitative Study on the Emotional Healing Efficacy of Movies for Undergraduates Suffering Breakups. *Journal of Library*

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

and Information Studies, 14(2), 21-57. doi:

10.6182/jlis.2016.14(2).021 (in Chinese) 】

陳書梅、劉益君 (2014)。大學生對生涯資訊需求之探索性研究。《圖書館學與資訊科學》，40 (1)，82-100。doi:

10.6245/JLIS.2014.401/628 【Sheih, Chen Su-may & Liu, Yi-

Chun (2014). Exploring Undergraduates' Needs for Career Information: A Qualitative Approach. *Journal of Library & Information Science*, 40(1), 82-100. doi:

10.6245/JLIS.2014.401/628 (in Chinese) 】

葉瑋妮 (2010)。電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究。未出版之碩士論文，國立臺灣大學圖書資訊學研究所，臺北市。【Yeh, Wei-Ni (2010). *A study on emotional healing efficacy of movies for undergraduate students suffering breakups in Taiwan*. (Unpublished master's thesis). Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University, Taipei (in Chinese) 】

American Film Institute (2006). *AFI's 100 most inspiring films of all time*.

Retrieved from <https://www.imdb.com/list/ls061312232/>

Fischhoff, S. (2006). *From script to score: how film talents manipulate our emotions*. Unpublished manuscript.

Gregerson, M. B. (Ed.). (2010). *The cinematic mirror for psychology and life coaching*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1114-8

Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1996). *Career guidance and counseling through the life span: systematic approaches (5th ed.)*. New York, NY: Harper Collins College.

Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: using popular movies in psychotherapy*. New York, NY: Wiley.

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy—the interactive process: a handbook*. Boulder, CO: Westview.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy—the interactive process: a handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- Madison, R. J. & Schmidt, C. (2001). *Talking pictures: A parents' guide to using movies to discuss ethics, values, and everyday problems with children*. Philadelphia, PA: Running.
- Nikkhah, R. (2005). *Royal College of Psychiatrists backs film therapy*. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1485028/Royal-College-of-Psychiatrists-backs-film-therapy.html>
- Sears, S. (1982). A definition of career guidance terms: a national vocational guidance association perspective. *Vocational Guidance Quarterly*, 31(2), 137-143. doi: 10.1002/j.2164-585X.1982.tb01305.x
- Sharp, C., Smith, J.V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276. doi: 10.1080/09515070210140221
- Sestir, M., & Green, M. C. (2010). You are who you watch: identification and transportation effects on temporary self-concept. *Social Influence*, 5(4), 272-288. doi: 10.1080/15534510.2010.490672
- Solomon, G. (1995). *The motion picture prescription: watch this movie and call me in the morning*. Santa Rosa, CA: Aslan.
- Solomon, G. (2001). *Reel therapy: how movies inspire you to overcome life's problems*. New York, NY: Lebhar-Friedman.
- Sturdevant, C. G. (1998). *The laugh & cry movie guide: using movies to help yourself through life's changes*. Larkspur, CA: LightSphere.
- Swanson, J. L., & Tokar, D. M. (1991). College students' perceptions of barriers to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 38(1), 92-106. doi: 10.1016/0001-8791(91)90020-M

Effectiveness Evaluation of Movie Therapy for Mitigating Career Development Problems Among University Students / Sheih

Wolz, B. (2005). *E-Motion picture magic: a movie lover's guide to healing and transformation*. Centennial, CO: Glenbridge.

Wolz, B. (2010). Cinema as alchemy for healing and transformation: Using the power of films in psychotherapy and coaching. In M. B. Gregerson (Ed.), *the cinematic mirror for psychology and life coaching* (pp. 201-225). New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1114-8_11

Wooder, B. (2008). *Movie therapy: how it changes lives*. United Kingdom: Rideau Lakes.