

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

The Emotional Healing Efficacy of the Movie *Love Is Not Blind* for Undergraduates Suffering Breakups: An Exploratory Study

陳書梅

Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系教授

Professor, Department of Library and Information Science
National Taiwan University

林姿慧

Tzu-Hui Lin

國立高雄第一科技大學應用英語系四年級學生

Undergraduate Student, Department of English
National Kaohsiung First University of Science and Technology

【摘要 Abstract】

失戀是影響大學生最長久的失落事件。失戀大學生常因感情受挫而產生悲傷、痛苦、沮喪等負面情緒，倘若無法療癒因失戀引發的情傷，則可能會影響日常生活及個人身心健康。研究顯示，失戀大學生透過觀賞適當的電影素材，能療癒情傷，此即為「電影療法」的應用。而筆者透過內容分析法得知，電影《失戀 33 天》乃是眾多網友及相關網站推薦的療癒系電影，基此，筆者採用半結構式深度訪談法，針對 1 位因失戀而情緒低落之女大學生進行探索性研究，藉以分析電影《失戀 33 天》對其是否具有情傷療癒之效。研究結果顯示，此片能使受訪者獲致認同、淨化、領悟之情傷療癒效用。期冀藉由本研究結果，能讓失戀大學生了解，其可嘗試觀賞此部電影，以協助個人療癒情傷；同時，當事者的親友、師長或助人工作者，可以此部電影為媒介，輔導失戀大學生走出情傷。另外，無論大學圖書館或公共圖書

館，筆者亦建議，將此部電影納入電影館藏中，並嘗試建置情傷療癒電影館藏資源，或辦理情傷療癒電影展，以造福失戀之大學生族群。

A breakup is one of the most long-lasting sources of emotional pain among undergraduate students. The inability to manage negative emotions caused by breakups can affect students' daily lives and mental health. The literature has demonstrated that undergraduates can ameliorate these negative emotions by watching appropriate movies, in an application of "movie therapy." In this study, the researchers employed Internet content analysis and found that the movie *Love is Not Blind* was recommended as healing material for people who had recently experienced a breakup. Therefore, the researchers conducted a semi-structured in-depth interview with an undergraduate student suffering after a breakup, to examine the efficacy of the aforementioned movie for the interviewee. The results showed that by watching the movie, the undergraduate student experienced emotional healing through identification, catharsis, and insight. On the basis of these results, this movie is recommended to be added to university library collections. University and public libraries can also consider establishing a movie therapy resource section to assist undergraduates in overcoming emotional disturbance resulting from breakups.

【關鍵詞 Keywords】

電影療法；情傷療癒；失戀；大學生；發展性書目療法
movie therapy; love hurt healing; breakup; undergraduate; developmental
bibliotherapy

壹、前言

處於青少年後期的大學生，其重要的發展任務乃是與他人建立親密的愛情關係（羅子琦、賴念華，2010；Erikson, 1968）。文獻指出，約三分之一與他人進入交往關係的大學生，會面臨失戀的情形（陳月靜，2001），且失戀係影響大學生最長久的失落事件（李佩怡，1996）。

而失戀所引發的情傷（love hurts），係指因與情人關係生變，導致感情受挫，並衍生難過、悲傷、沮喪、痛苦等種種負面情緒（漢語網，2016）。情傷者如何讓自己從初始的否認、震驚、不知所措、憤怒、困惑、討價還價等負面情緒狀態，到能走出情傷的陰霾，此乃是「情傷療癒」（love hurt healing）的議題（林嘉瑗、郭玉文，2015）。統計資料顯示，感情問題為 15 至 24 歲之青少年的首要自殺原因（社團法人臺灣自殺防治學會，2016）。研究指出，若能妥善轉化因失戀而引發的情傷，則有助於個人心理成長，並對未來親密關係的發展產生正向影響，反之，若大學生無法順利調適情傷，則會影響日常生活及個人心理健康（修慧蘭、孫頌賢，2003；鄭照順，2011；羅子琦、賴念華，2010）。由上述可知，在心理健康方面，大學生受感情因素影響極深，爰此，大學生因失戀而衍生之情傷療癒議題，確實值得吾人關注。

由於大學生的主見與自尊心較高，因此在遭遇個人情緒困擾問題時，常因覺得尷尬或難以向他人啟齒；而為顧及個人隱私，約八成以上的大學生傾向自行處理，不求助於心理輔導中心（王春展，2004；董氏基金會，2008）。文獻顯示，現代大學生在休閒娛樂時，偏好觀賞電影，且多數能藉由觀賞電影，獲得情緒調適與改變自身價值觀等作用（厲國剛、楊雲，2008；黃璐、王榮、徐選國、張蕾、韓良、姜峰，2009），亦能療癒失戀的情傷（陳書梅、葉瑋妮，2016；葉瑋妮，2011）。詳言之，電影能引發觀影者的共鳴感，使其產生「認同」

(identification) 作用，繼而使個人宣洩負面情緒，獲致情緒上的「淨化」(catharsis)，最終，對觀影者產生啟發性，發揮「領悟」的效果 (insight) (Wolz, 2005; Wooder, 2008)。此即為「電影療法」(movie therapy, cinematherapy) 之應用。而上述透過觀賞電影，讓觀影者產生認同、淨化、領悟的心理狀態，即為情緒療癒 (emotional healing) 的過程。準此，倘若失戀大學生能透過觀賞適當的電影，以獲得情傷療癒，則應可對其身心健康有所助益。現時市面上有關失戀題材的電影不少，而電影亦為一般圖書館典藏的資源，因此，如何挑選適合的電影素材，以協助遭遇失戀的大學生療癒情傷，實為大學圖書館或公共圖書館可思考的議題。

晚近，筆者相熟的 1 位女大學生因遭受男友背叛分手而情緒低落，而如前述，觀賞適當的電影，可讓遭遇情緒困擾者，發揮情緒療癒的功能，因此，筆者遂思索是否有情傷療癒的電影素材，能協助此大學生走出情傷。於是，筆者在網路上初步檢索，結果發現，電影《失戀 33 天》(Love is not blind) 與當事者境況相似。此影片敘說女主角由失戀初始的痛苦不堪，到最終釋懷的心路歷程，其以大都會女性的視角解讀愛情，搭配上個性鮮明的角色，以及鋒利卻富含哲理的對白，被網友喻為「療癒系」或「治癒系」都市愛情電影 (宋穎慧, 2012; 陳雨姮, 2016)。同時，許多電影相關專書、網站及個人部落格，也推薦電影《失戀 33 天》為適合情傷者觀賞的療癒系電影之一 (Cheryl, 2016; STANDINGHERE, 2012; 丟豆網, 2012; 李偉文、李欣澄、李欣恬, 2016)。本片係由大陸作家兼編劇鮑鯨鯨的網路暢銷同名小說《失戀 33 天：小說，或是求生指南》改編而成，票房累計接近新臺幣 16 億元，在大陸十分賣座 (維基百科, 2015)。

綜上之故，筆者乃運用內容分析法 (content analysis) 及半結構式深度訪談法 (semi-structured in-depth interview)，以探索電影《失戀 33 天》是否能對前述遭受失戀之苦的女大學生，發揮認同、淨化、

領悟的情傷療癒的功能，以及由電影的哪些場景所引發；同時，藉由此探索性研究，了解此部電影是否可作為失戀大學生的情傷療癒素材。藉由本研究結果，期能讓失戀大學生了解，個人可嘗試以此部電影為情傷療癒的素材；同時，當事者的親友、師長或助人工作者，可以此部電影為媒介，輔導失戀大學生走出情傷的困境。另外，大學圖書館或公共圖書館，亦可參考本研究結果，建置情傷療癒電影館藏資源，以嘉惠失戀的大學生。

貳、發展性書目療法與電影療法

「書目療法」(bibliotherapy)，如同瑜珈療法、芳香療法般，為一種非醫學的輔助性心理治療方式，其意涵為運用適當之圖書資訊資源，如圖書、電影、音樂等印刷或非印刷素材為媒介，使遭遇情緒困擾者，藉由閱讀舒緩負面情緒，並找到解決自身問題之因應策略(王波，2004；陳書梅，2008；Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005；Sturm, 2003)。其中，「發展性書目療法」(developmental bibliotherapy)乃是協助一般讀者，面對日常生活中因挫折或不如意事件而引發的情緒困擾問題，其可由當事者自行選擇閱讀素材，或由親友、師長、圖書館館員或助人工作者挑選之(張簡碧芬，2010；陳書梅，2014)。

詳言之，書目療法是當事者與閱讀素材內容互動後，經歷認同、淨化、領悟等心理歷程，使原先混亂不安的內心，回復到沉穩安定的心理狀態，最終對個人產生情緒療癒效用(emotional healing efficacy)，並找回內在的挫折復原力(resilience)，此即書目療法情緒療癒的機制(陳書梅，2008，2014)。亦即，當事者將自身經驗與素材中角色或情節作連結，了解自己並非唯一的受苦者，進而產生共鳴感，此即認同作用；期間，當事者會隨著故事情節，與素材中角色一同經歷情緒起伏，從而得以宣洩內心的負面情緒，此為淨化過程；最後，藉由參考素材中角色面對情緒困擾的態度與做法，當事者能對處理個人生

活中的相關問題有所啟發，此乃是所謂的領悟階段（陳書梅，2008；Heath et al., 2005; Morawski, 1997; Sturm, 2003）。

而以適當的電影作為書目療法的素材，協助個人面對不同人生階段所遭遇的種種情緒困擾問題，即稱為電影療法，其與書目療法的原理和目標相同（Hesley & Hesley, 2001; Hynes & Hynes-Berry, 1994; Wooder, 2008）。在觀賞電影時，個人會將注意力集中於角色之間的關係，並以自身的主觀認知剖析，且會進一步將電影中的角色與個人經驗相連結，繼而引起共鳴（Karlinsky, 2003）。此外，電影常以較隱喻（metaphor）的方式傳達特定訊息，使觀影者得以在觀賞電影時降低戒心，抒發其內心深處不欲為他人所知的負面情緒，藉此獲致情緒淨化的作用，最終，觀影者能以電影中的角色為借鏡，找到解決個人現實生活中問題的方法，由此獲得領悟的效果（Wolz, 2005; Wooder, 2008）。

相關文獻指出，觀影者的個人背景與電影本身的特質，是電影素材發揮情緒療癒功能的關鍵因素。具體言之，適當的情緒療癒電影素材，需能符合當事者的情緒狀態、個人偏好與價值觀；而角色的情緒困擾問題、年齡、個性、文化背景等，亦宜與觀影者相近（Hesley & Hesley, 2001; Knickerbocker, 2009）。同時，電影應具體呈現出主題，並作合宜的情節鋪陳，以讓當事人在觀賞時，容易產生共鳴感，並能隨著劇情而產生情緒起伏（Nugent & Shaunessy, 2003; Sturdevant, 1998; Wolz, 2005）。

當代為「圖像時代」，大眾文化主要藉由圖像傳達訊息意義（楊乃喬，2008），多數人亦習於接收圖像式的資訊，加上現今社會生活步調繁忙，觀賞電影較諸閱讀書籍更有效率，因此電影療法也逐漸蔚為流行（Peake, 2004; Portadin, 2006）。由上述可知，在當代社會，觀賞適當的電影，是遭遇情緒困擾者舒緩負面情緒的便利性管道，而有

關電影的情緒療癒效用，乃是值得研究的議題。有鑑於目前國內療癒系電影的實證研究仍不多，因此，筆者以電影《失戀 33 天》為例，進行探索性的研究，探討本片是否對失戀大學生具有情傷療癒的功能，藉收拋磚引玉之效。

參、研究設計與實施

本研究旨在探討電影《失戀 33 天》對失戀大學生是否具有情傷療癒效用。此電影劇情敘述，女主角黃小仙從遭遇失戀，到走出情傷陰霾的心路歷程。本片敘述女主角意外發現交往七年、論及婚嫁的男友，與自己的閨密陷入熱戀。由於同時遭到友情與愛情的背叛，在失戀初期，黃小仙難以平復內心的傷心及憤怒情緒，更無心專注於自己的生活及工作上。

而在女主角情傷期間，身為工作夥伴的男主角王一揚，除了給予女主角溫暖的陪伴外，亦不時以犀利的話語提點之；同時，公司老闆的一番開導，加上與客戶接觸過程中得到的啟發，黃小仙乃漸漸放下失戀的傷痛。最終，女主角在失戀的第 33 天重新振作，同時也找回對愛情的憧憬和信任（維基百科，2015）。以下詳述本研究之研究方法、實施方式及研究資料分析方式。

一、研究方法

本研究採用內容分析法及半結構式深度訪談法。具體言之，筆者首先檢索網友發表在部落格中的電影觀賞心得，並運用內容分析法，依書目療法產生認同、淨化、領悟之情緒療癒機制，分析網友敘述電影《失戀 33 天》的觀影心得，以確認本片可讓網友經歷上述心路歷程，對其發揮療癒情傷的功能。內容分析法為一種將資料簡化的研究方法，其係用客觀的態度，針對文件資料做出系統化的詮釋與分析，再進一步依其內容歸納為數個類別後進行編碼，以推論出文件內容的意義（Weber, 1985）。

此外，由於本研究旨在探討受訪者觀賞電影《失戀 33 天》後，是否產生情傷療癒效用，考量訪談內容觸及受訪者個人隱私之失戀經驗，且電影是否對受訪者產生療癒作用，亦受到個人背景因素影響。爰此，筆者採用半結構式深度訪談法蒐集研究資料。半結構式深度訪談法，係透過事先擬訂的訪談大綱，藉由面對面訪談，引導受訪者有效回應筆者的提問，並聚焦於所欲探討的議題；同時能即時針對語意不清之處提問，以深入探討受訪者內心的想法與真實感受（陳向明，2002），從而了解電影《失戀 33 天》是否能療癒當事者的情傷之痛。

筆者擬訂之訪談大綱，內容包含受訪者失戀經驗及電影《失戀 33 天》之情傷療癒效用兩部分。其中，有關電影《失戀 33 天》情傷療癒效用方面的題項，筆者係根據研究目的及書目療法產生情緒療癒機制之認同、淨化、領悟作用，同時亦參考書目療法相關專書與實證研究中，所提及用以評估書目療法成效的方法而設計（王萬清，1997；陳書梅，2014；Hynes & Hynes-Berry, 1994）。

在認同部分，筆者向受訪者詢問「這部電影的主角是誰？故事內容在講什麼？」、「女主角遭遇到哪些情緒困擾？為什麼？」、「電影中的哪些角色與主角之情緒困擾相關？」、「電影中有哪些場景讓你想起自己的經驗？為什麼？」四個問題，以確認受訪者能充分理解電影內容，並了解受訪者對電影是否產生認同作用。

接著，在淨化部分，筆者詢問受訪者「女主角面對失戀時產生了哪些情緒感受？為什麼？」、「女主角如何走出失戀的低潮？運用了哪些方法？情緒有什麼轉變？」、「電影中有哪些片段或場景，讓你覺得印象深刻或有所感觸？為什麼？」、「看完電影後，你的心情是否有轉變？為什麼？」四個問題，藉以探討受訪者於觀賞電影《失戀 33 天》時，能否隨劇情發展釋放其負面情緒，達到淨化負面情緒的效用。

最後，筆者以「如果你是女主角，你會怎麼解決情傷困擾？為什

麼？」、「你會不會用像女主角一樣的方式，解決情傷困擾？」、「看完本片後，對失戀有什麼啟發？為什麼？」三個提問，評量受訪者於觀賞完電影《失戀 33 天》後，對自身境況產生之領悟。

二、研究實施

筆者先檢索網友發表在部落格中，觀賞電影《失戀 33 天》的心得，並以內容分析法分析之，以確認此片對失戀者具有情傷療癒之效。之後，筆者以此部電影，對 1 位相熟的失戀女大學生進行半結構式深度訪談之探索性研究，探討受訪者觀賞完本片後，是否獲得情傷療癒效用，同時，分析此等效用，係從電影中哪些場景所引發。

在進行正式訪談前，筆者先擬訂訪談大綱，並於 2016 年 8 月 8 日對受訪者展開兩次半結構式深度訪談，以蒐集研究資料。第一次訪談在當日上午進行，時間約半小時，主要在了解受訪者之失戀經驗。在第一次訪談結束後，筆者隨即讓受訪者觀賞電影《失戀 33 天》。待其觀賞完電影後，於當日下午進行第二次訪談，時間約為 70 分鐘，以探討此部電影是否能對受訪者發揮情傷療癒的功能。由於筆者與受訪者為相熟的朋友，平日即建立對彼此的信任關係；同時，筆者亦向受訪者提及，所有訪談資料皆會匿名處理，且僅供學術之用。因此，受訪者於兩次訪談中，皆毫無保留地講述個人的失戀經驗與內心感受。為使受訪者於訪談中保持放鬆的心情，以及避免訪談過程中受到干擾，兩次訪談皆於筆者家中進行。訪談結束後，筆者檢視研究資料，發現資料非常豐富，能達到研究目的。

三、研究資料分析方式

筆者在徵求受訪者同意後，以錄音方式全程記錄兩次訪談內容，並謄錄為兩篇逐字稿，分別標示為編號 A 與 B。隨後，筆者以內容分析法分析訪談逐字稿，藉以了解電影《失戀 33 天》對受訪者之情傷療癒效用。由於本研究旨在探討電影《失戀 33 天》對失戀大學生

是否具有認同、淨化、領悟之情傷療癒效用，此部分已經由相關文獻中得出分析架構與分類內涵，故筆者以內容分析法，針對訪談逐字稿進行分析，以期達到聚焦於筆者欲探究之重點的目的。

本文節錄的訪談內容，以「...」代替略過的段落或文字，段落編號則註明於（ ）內，以標示引用資料出處。此外，由於逐字稿經節錄後，不一定能完整詮釋受訪者於訪談當下欲傳達之意，故筆者加以註記部分訪談內容，用[]補充受訪者略去的詞句，用（ ）標記筆者之補充說明。例如下文引用受訪者第二篇訪談逐字稿之第 306 及 313 至 314 行，其中，受訪者於訪談中以代名詞「它」、「這種事情」表達特定資訊，為使受訪者語意更為清楚，筆者於受訪者之描述後標註其原意，同時補充受訪者於訪談中省去之詞句。如下文所示：

「...我覺得它（電影《失戀 33 天》）有傳遞到女主角被劈腿的傷心之外，也告訴我們要怎麼面對這種事情（失戀）...我不喜歡看很難過的[電影]...它（電影《失戀 33 天》）雖然難過，但是又有很多讓人會心一笑的地方...又具啟發性。」
(B: 306, 313-314)

至於電影內容是否具有認同、淨化、領悟效用的分析架構，乃是根據書目療法情緒療癒的相關理論進行。以上述引文為例，受訪者以本片的故事內容，作為個人面對失戀事件的參考，並從中獲得啟發；此與書目療法理論所提之領悟作用相同，故筆者將上述訪談內容，編碼為領悟歷程。

肆、研究結果

本研究運用內容分析法及半結構式深度訪談法，探討電影《失戀 33 天》是否可作為失戀大學生的情傷療癒素材。以下詳述本研究結果，包括網路影評分析、受訪大學生因失戀而引發的情傷問題，以及本片對受訪者的情傷療癒效用。

一、《失戀 33 天》的網路影評分析

筆者以「失戀 33 天」為關鍵字，於各大網站，如 Google、Yahoo! 及痞客邦等，檢索網友發表在部落格中的電影觀賞心得，並以內容分析法，分析網友敘述電影《失戀 33 天》之觀後感，列出符合電影療法理論中的認同、淨化、領悟效用之心得內容，以說明此部電影能對失戀者發揮情傷療癒功能。茲舉相關網友觀賞本片的認同、淨化、領悟心得如下。

(一) 認同作用

網友「小隻超人與小閃電」(2013) 表示，自己與電影女主角黃小仙有相似的部分。例如：當看見女主角在得知男友與閨密背叛自己後，男方首次打電話，向女主角解釋原因時，黃小仙由初始在電話裡表現得既高傲且好強，到最後掛掉電話的剎那，淚水瞬間奪眶而出的情節，令該網友回想起自己失戀時，也如同片中女主角一般，由於自尊心的緣故，表面裝出無所謂的樣子，但在夜晚時，卻抑住不了內心的軟弱及悲傷情緒，其自述：

「...我在黃小仙身上看到自己的影子。...但我和大隻(前男友)分手的時候，我努力抑制淚腺，把自己包裝起來看似無關痛癢。但...那天晚上我哭了。我並不是冷血無情的人，但受傷的時候卻總想表現得不在乎，我想我們(自己及女主角)都是自尊心很強的女人吧...」。

另一位網友「漂亮·SPARKLE」(2012) 則指出，黃小仙觸景傷情而喝酒，並在酒後吐真言的場景，使其想起失戀時無法釋懷的煎熬感，偶爾也如女主角般，需要借酒澆愁，故心生深深的共鳴感，其言道：

「...想起初戀結束後的自己，也...覺得...好難熬，卻又無法...釋懷地離開...，...偶爾...要喝點酒入眠...。」

(二) 淨化作用

電影中，女主角黃小仙在飯店喝醉時，誤撥電話給前男友，希望對方能送自己回家。兩人見面後，黃小仙原先要男方離開，卻又回想起交往期間相處的點滴，於是追著對方搭的計程車，想要挽回。網友「snowlin 的小小世界」(2013)指出，自己從女主角強顏歡笑的表情，感受到其故作堅強卻苦澀的內心，且亦跟著感到心酸。此網友言道：

「小仙越是表現不在乎，卻越是在乎的，我很清楚小仙是什麼心態表現出那個微笑，強烈的倔強(強)。…這幕(女主角追車)是全劇讓我最想哭的地方。」

網友「艾厲森夢遊仙境」(2013)則認為，看見黃小仙放下自尊追車的場景，其能感受到女主角後悔的心情，並為之感到難過，如其所述：

「...黃小仙原本倔強的叫他(前男友)走，後來想起了他們七年感情...又後悔了想要挽回，這...段話(女主角追車時的對白)讓我差點飆淚...。」

而電影中男主角王一揚在婚禮上，使技報復女主角前男友，使對方在眾人面前顏面盡失，更以此徹底斬斷黃小仙與前男友感情的場景，則使網友「snowlin 的小小世界」(2013)忍俊不禁，且感到痛快無比。其說道：

「...拍案叫絕啊！我在這幕狂笑...。」

(三) 領悟作用

網友「小隻超人與小閃電」(2013)指出，看了此部電影後其了解到，相愛時的承諾，在分手後雖不復存在，但戀愛的當下雙方皆抱持著真心，即使無法繼續走下去，兩人也已互不相欠，如其所言：

「...其實我們都真心相待，誰也沒有虧欠誰，而對未來的憧憬我們也都同樣期待...因為那些有過的感情，確確實實。」

此外，網友「Joy 的電影潮間帶」(2014)則透過此部電影，明白

了分手是兩人共同的責任，倘若了解自己在這段感情中犯下的失誤，並在下一段感情中避免重蹈覆轍，即能使失戀成為自身成長的力量。如下所述：

「不讓你偏向任何一方，因為分手是兩個人的問題...人們總是去抱怨提分手的一方，殘忍的傷害自己的心，卻不願意去思考你和他之間存在的問題。失戀 33 天，不只是告訴觀眾如何度過失戀，最主要的就是要讓這段失戀變成你人生中的力量。當你意識到自己的問題時，就不要再重蹈覆轍。」

由上述幾位網友的觀影心得可知，因遭遇失戀事件，而衍生種種負面情緒者，確實能藉由觀賞電影《失戀 33 天》，獲致認同、淨化、領悟之情傷療癒效用，最終得以促使個人以正面的態度，面對失戀問題。因此，筆者乃以此部電影，供 1 位筆者熟識的失戀女大學生觀賞，以探討此部電影是否具有情傷療癒的效用。

二、受訪者因失戀而引發的情傷問題

進行訪談時，受訪者為臺灣某大學之四年級女學生，其與前男友交往時間約一年，於接受訪談的五個月前分手。受訪者指出，交往期間男方態度經常忽冷忽熱，且其曾多次從朋友口中，聽聞男方同時與另一位異性交往，但因受訪者個性樂觀，認為兩人戀愛過程十分開心，基於對男方的信任感，對其態度轉變或相關傳聞並未多想，亦從未懷疑過男方感情的忠誠度。受訪女大學生所言如下：

「...交往時間大概...一年...過程是開心的，...有時候...他（前男友）會很熱情...，有時候卻...一直在忙的感覺。...有不同的朋友跟我說，...看到...前男友跟一個女生一起去看電影、配隱形眼鏡、喝下午茶...那時候我很相信他，我又比較樂觀...就都沒有懷疑他。」(A: 13-15, 17-18, 25-26)

但受訪者提到，交往期間，前男友經常對外宣稱單身，導致兩人多次分手後又復合，而最後是受訪者發現第三者的存在，才主動提出分手要求，徹底結束這段感情。其自述此段感情分分合合的過程：

「...[我們]分分合合，...他（前男友）有時...會把我介紹給...朋友，有時...

會說自己單身，...我有提分手，過一陣子他又會要復合，...[我]很喜歡他，就會心軟...一直重複。...有一天我...看到他跟一個女生（第三者）的（網路）聊天內容.....才發現（前男友背叛）...就跟他[提出]分手了。」（A: 8-11, 36-40）

遭遇分手事件後，受訪女大學生經常觸景傷情，日常生活亦受到嚴重影響，例如：時常想起與前男友相處的種種而情緒低落，甚至失眠與失去食慾，同時對第三者與前男友感到憤怒，也時常困惑於該如何看待第三者而糾結不已。此後，受訪女大學生自覺難以相信他人的承諾，且對與他人發展新的戀情產生疑慮。其言道：

「...一個小東西或一件小事，就...想起他（前男友）... [我]每天都失眠...沒有食慾，...[會]喝酒，...很生氣，...想去大罵那個女生（第三者），...又...叫自己別討厭這個女生，...一個巴掌拍不響，但又無法控制自己。...經過這件事情（前男友背叛），...我不會再這麼相信[承諾]了...，我...沒辦法再喜歡上哪個男生...。」（A: 30-31, 35, 42-45）

三、電影《失戀 33 天》對受訪者的情傷療癒效用

筆者採用內容分析法對訪談逐字稿之內容進行分析，結果發現，電影《失戀 33 天》對受訪女大學生發揮認同、淨化、領悟之情傷療癒效用，協助其療癒情傷，以下詳細分析訪談結果。

（一）認同作用

觀看電影《失戀 33 天》後，受訪之失戀女大學生除了對女主角的遭遇產生共鳴外，電影中的另外兩個場景，皆使其想起自身經歷，分別是老闆開導女主角的片段，以及女主角在參加前男友亦會出席的婚禮前，精心打扮的場景。茲依序敘述此等場景對受訪者產生之認同作用如下。

首先，受訪者指出，因第三者介入而與男友分手的女主角，在發現男友不忠後，雙方第一次通話的片段，以及女主角多次觸景傷情等情形，皆與自己現實經驗十分相似，故對女主角的遭遇產生認同感。

受訪者自述：

「...我...分手也是因為男生劈腿，...無意間發現他(前男友)還喜歡別人，...很有同感，...剛開始[女主角的前男友]...打電話[解釋]...，女主角很噏(火氣大、說話尖酸刻薄、態度強硬)...我也是，因為...這麼不好的離開(分手)方式，...我也是忍不住就很兇，...我對你這麼好，你為什麼要這樣對我?...她(女主角)掛掉電話之後哭...，我那時也是這樣，...不想讓他知道我很傷心...脆弱...。...剛開始...也是[像女主角一樣]一直哭啊，...看到之前一起吃過的拉麵店...一起逛過的街...就會想到...[與前男友]平常相處的情形，...又難過又會哭。」(B: 41, 49-51, 100-103)

其次，本影片中有兩個場景對受訪者產生認同作用。第一個場景為女主角的老闆，看見女主角因分手事件而無心工作與好好生活後，便邀請對方一起用餐並加以開導的情節。受訪者認為，由於自身亦處於情傷當中，故對女主角老闆所言，「時間能治癒一切，雖然我無法告訴你這時間有多長」此段對白，感觸極深，其說道：

「女主角很難過，...上司(老闆)跟她說『時間能治癒一切，雖然我無法告訴你這時間有多長』...女主角...說，...多麼希望有誰能來告訴她...時間...有多長...，[這句話]我非常感覺，...被劈腿分手，真的會有永遠都走不出來的感覺...我也很想要有人告訴我，...要難過多久才能走出來，...才能找回...自信的我。」(B: 43-46, 52-53)

另一個場景則是女主角為參加一場前男友也會出席的婚禮，前一天晚上精心準備直至凌晨，卻被男主角提醒，此舉對於引起前男友關注乃是徒勞無功的。此橋段令受訪者回想起，在剛分手不久後，自己也曾想盡辦法引起前男友注意的景況。如其所述：

「女主角...結論，...穿得再精美嶄新，我只不過是個舊人，我...很有感覺，我剛開始也是...想要挽回[前男友]...，用盡了各種方法，...把自己弄得很卑微，...只求他回來，...會哭、不吃東西，過得很不好，...想讓他知道，...沒有他，我生活就一團糟，...[讓]他同情我或關心我，...引起他注意。」(B: 64-65, 71-74)

(二) 淨化作用

觀賞本片時，受訪者表示，其能感受到女主角在面對前男友與閨密背叛時的心情，此外，電影中亦有兩個場景使受訪者隨著劇情產生情緒上的起伏，最終獲得情緒淨化之效果，包括女主角欲挽回前男友，而追趕前男友搭乘的計程車之場景，以及男主角陪同女主角出席婚禮，並於婚禮上使其前男友難堪的片段。以下分別敘述此三個電影情節。

首先，本片女主角在得知男友與自己的閨密熱戀後所產生的情緒變化，如初期不可置信的震驚、氣憤，乃至後期的自責、自我懷疑、沮喪感，受訪者指出，其能深切感受到女主角的種種想法與負面情緒，並與之一同經歷情緒上的起伏，其言道：

「她（女主角）...看到...前男友跟...閨密很親密...，她...一片空白，...想說怎麼會發生這種事情，...假的，...太誇張了，...我覺得...她...意識過來發生什麼事情之後，是生氣，...覺得男朋友...閨密怎麼可以這樣對她，...之後，...開始難過、沮喪...是不是自己哪裡做錯了？」（B: 14-19）

當女主角喝醉酒後與前男友碰面，遭對方指出自己的諸多不是；之後，因想挽回感情而追趕前男友搭乘的計程車之片段，受訪者能感覺到女主角從原先的生氣，到後來的後悔、放不下，以及想挽回對方的複雜心情。觀賞此片段時，受訪者的心情亦十分低落，其述說個人心境：

「我覺得...她（女主角）那時候很生氣...又有喝酒，...前男友...對她吼，你的自尊心都比我重要...，女主角...就覺得...都是自己的錯，...開始去追車...放下自尊，不惜一切...挽回。...[看到這幕]真的超級傷心難過的...，因為她（女主角）...對前男友還是很喜歡。...[我]能理解...想挽回的心情，...當你...還想跟他在一起...勝過他說你做不好的那些[事情]，你會覺得那[我]什麼都不要了，...不管怎樣，想要再在一起。」（B: 168-171, 180-182, 186-189）

此外，受訪女大學生在看到陪同女主角參加好友婚禮的男主角，

趁機在眾人面前設計痛罵女主角前男友時，受訪者除了覺得心情痛快外，也對男主角的作為十分感動，且亦能感受到女主角由自責、喪失自信到重拾信心的心境轉變。如其所言：

「在婚禮現場，王一揚（男主角）藉機大罵她（女主角）的前男友，...很大快人心...很好笑，...罵爆他的感覺，...他（男主角）替她（女主角）出頭，我...很感動，...自己罵...，...沒有那麼有力氣（力度），因為前男友...覺得...[自己]劈腿...就讓你罵，...不痛不癢...，可是...[男主角]假扮女主角的（現任）男朋友，...在眾目睽睽之下直接罵他...她（女主角）...從原本比較卑微...覺得自己...很不好，...轉變成跟她前男友...勢均力敵的狀態。...[女主角]看到...朋友爲了你（女主角）去罵...前男友，會覺得這個朋友是認同你的...你（女主角）沒有做錯什麼事情。」（B: 34-35, 37-38, 138-141, 147-149）

（三）領悟作用

觀賞完電影《失戀 33 天》之後，受訪之女大學生表示，由本片男主角的對白、女主角客戶展現出的不同愛情觀，以及電影結尾，數位經歷情傷者分享其失戀之心路歷程與想法等三個部分，讓受訪者獲得對失戀事件的啟發，亦得到了走出情傷，重新振作的力量，並重拾對愛情以及自我的信任感。以下描述受訪者在觀賞此部電影後產生之領悟作用。

第一，女主角精心打扮希望挽回前男友，但男主角點醒，女主角的作為實是徒勞無功的場景，讓受訪者領悟到，面對已不鍾愛自己的前男友，付出再多，皆僅是白費心力。其言如下：

「就是像王一揚（男主角）說的，一切都是無濟於事，...對你沒心的人，不管你多美或多可憐，終究是舊人，他只會覺得你很煩而已。」（B: 75-76）

在女主角的客戶中，有一對拜金女與有錢人組合的情侶，另一對則為即將舉行金婚的夫妻。受訪女大學生原先無法接受像前者的情侶組合，卻在聽過有錢人的解釋後豁然開朗，發現不同的愛情觀並無對錯之分。另外，受訪者亦從原本計畫舉行金婚的夫妻、女方卻因病逝

世的故事情節體認到，真正令人傷痛的是與相愛的人永遠分離，因第三者介入而失戀，並不值得自己如此難過。其說道：

「...還蠻妙的，...女主角提問...，...魏依然（有錢人）回答...因為...方便...，我剛開始...覺得[這樣的情侶組合]很不好...那麼奇怪...[以金錢維繫愛情]很奢侈，可是我聽到...解釋之後...可以接受...，...愛情觀不同...，...沒有對錯。」(B: 245-249)

「...金婚那對...女方過世...給我一種感覺，...人都會走的，為什麼...要強求現在已經不愛你的人[留在身邊]，...我現在遇到的這些問題（失戀）比較小...只是他不在我身邊而已，...我還有機會可以去找另外一個能對我更好的人。...我現在失去...一個渣男（前男友），可是...[伴侶]過世...，...打擊一定更勝於我... [我]現在...不...覺得世界快要崩塌...。」(B: 267-271)

最後，本片邀請數位經歷情傷者，分享其失戀之心路歷程及對情傷的看法，作為電影的結尾，令受訪者從中領悟到，自己之所以會因失戀且持續感到悲傷，並非還愛著前男友，而是放不下過往與前男友相處時養成的習慣。受訪者亦指出，其由電影了解到，會遭遇前男友不忠之事，不是自身的問題；同時，情傷並不如想像中難以撫平，其提到：

「... [電影]最後面，訪問很多失戀的人...，...像『放不開的，也許只是習慣』，...之前沒有想過...。我之前...覺得...很喜歡他（前男友），...才那麼難過，...習慣有彼此的陪伴，...你要把...整個生活習慣...改變，...靠時間慢慢恢復，現在我...覺得是可以走出來的。」(B: 79, 161-164)

「『愛，就瘋狂；不愛，就堅強』這句，因為現在不愛了嘛，所以...要堅強是對的，雖然...做起來...很難...[剛失戀時]還覺得天要塌了...看完這部片...感覺...沒有那麼難。...告訴自己要努力，而且不是說我...哪裡...不好，導致他（前男友）的離開或劈腿，就真的是不愛了而已。」(B: 90-93)

伍、結論與討論

茲詳述本次探索性研究的結論如下，並逐一討論之。

一、受訪者藉由觀賞電影《失戀 33 天》，獲得認同、淨化、領悟之情傷療癒效用。

本研究結果顯示，電影《失戀 33 天》是適合失戀大學生觀賞的情傷療癒素材，其對受訪之女大學生，能發揮完整之認同、淨化、領悟的情傷療癒效用，協助其脫離情傷的心緒；此吻合本文前述之多篇網友觀影心得及相關網站的推薦所指，本片確實是一部療癒系電影。另外，此亦印證過往研究結果所示，失戀大學生可透過觀賞愛情關係結束之電影，舒緩個人因情傷而衍生的負面情緒（陳書梅、葉瑋妮，2016；葉瑋妮，2011）。

二、電影《失戀 33 天》對受訪者產生認同、淨化、領悟作用之場景

首先，在認同作用方面，受訪之女大學生觀賞此部電影後，可將個人失戀的經驗，連結至電影之三個情節中，進而對電影的角色與部分情節內容產生共鳴感。例如，女主角與前男友分手後心情轉折的片段、公司老闆開導女主角的場景、以及女主角精心打扮欲引起前男友注意等場景，皆令受訪者聯想到自身的情傷遭遇。此正如同電影療法與書目療法專書所述，當素材之故事情節內容及角色的遭遇與個人經驗相近時，有助於當事者了解角色因遭遇挫折而作出的行為，故能產生認同作用（王萬清，1997；葉瑋妮，2011；Hesley & Hesley, 2001；Knickerbocker, 2009；Sturm, 2003）。

其次，本片共有三個情節可讓受訪之女大學生產生淨化作用。其中，如受訪者能體會女主角遭前男友與閨密背叛的震驚、自責、頹喪心情；此外，由女主角欲挽回前男友，而追趕對方搭乘的計程車之場景，受訪者可感受到女主角氣憤、懊悔、不捨等種種負面情緒；至於在男主角使計讓女主角前男友難堪的片段中，受訪者亦深受感動，同時，衍生一種男主角替自己出了一口惡氣的痛快感，由此得以宣洩出個人的負面情緒。總言之，受訪女大學生的情緒會隨著劇情的進展而起伏，並察覺到隱藏於內心的情緒，因此，個人得以釋放壓抑於潛意識裡的種種負面感受，此與電影療法的相關文獻所提相符（黃士軒，

2015；葉瑋妮，2011；Wolz, 2005; Wooder, 2008)。

最後，在領悟作用方面，受訪之女大學生共對本片中的三個部分，獲得對失戀事件的啟發，包括男主角勸導女主角不應挽回前男友的對白、女主角從愛情觀不同的客戶身上的反思，以及電影結尾數位經歷情傷者的自我剖白等。藉由上述場景，受訪者接受了失戀的事實，更勉勵自己走出情傷，重新建立對愛情及自我的信任感。此呼應電影療法的文獻所述，藉由電影隱喻不說教的方式，可降低當事者對敏感議題的防衛心態，並得以學習角色人物面對挫折的方式，藉此思考自己的處境，同時改變原本的認知與想法，從而獲得領悟效用（葉瑋妮，2011；Hesley & Hesley, 2001; Wolz, 2005; Wooder, 2008）。

陸、建議

本次探索性研究結果顯示，電影《失戀 33 天》對失戀之受訪女大學生能發揮完整之認同、淨化、領悟的情傷療癒效用，而本片也是眾多網友及相關網站推薦的療癒系電影。基此，筆者建議遭遇情傷之苦者，尤其是因第三者介入而分手的大學生，可嘗試採用此部電影作為情傷療癒素材，以找回個人面對失戀事件的挫折復原力。另外，筆者亦建議，無論大學圖書館或公共圖書館，皆可將本片納入電影館藏中；此外，當事者的親友、師長或助人工作者，亦可以此部電影為媒介，輔導失戀大學生跳脫情傷的陰霾。

而由本研究結果可知，《失戀 33 天》由於主題與失戀相關，角色人物的情緒表達外放，且能以不說教的方式，告訴觀影者可如何度過失戀的情緒低潮等特質，因此，能對當事者發揮情傷療癒功能；而誠如前述電影療法相關文獻所指，具情緒療癒效用的電影素材，需與當事者的年齡、個性、情緒困擾問題、個人偏好與價值觀等相關；而且電影素材的主題需明確、情節鋪陳需合理，如此，較易對當事者發揮情緒療癒功能。準此，圖書館可依據本研究結果所得，以及相關文獻

的建議，在針對失戀大學生，建置情傷療癒電影館藏資源時，宜納入具有上述特質的素材；同時，亦可定期舉辦與失戀情傷相關之主題影展，以嘉惠失戀之大學生族群。如此，使彼等能透過觀賞電影此種兼顧隱私及便利性的管道，舒緩個人的負面情緒，並重新找回面對情傷的力量。

囿於人力與時間因素，針對相關專書與網路推薦之療癒系電影《失戀 33 天》，筆者僅初步以 1 位遭遇失戀之女大學生，進行情傷療癒的探索性研究，建議未來擴增受訪大學生的人數；同時，遭遇情傷係十分普遍的現象，並非只有大學生需要進行情傷療癒，青少年、中年人、老年人皆有此需求，後續研究可將訪談對象擴展至不同年齡層的情傷者，以更全面性地了解電影《失戀 33 天》對失戀者是否能發揮情傷療癒的功能。另一方面，目前在臺灣，以電影對失戀者之情傷療癒的相關研究甚少，是故，筆者建議，未來可挑選更多電影進行實證研究，以建置更完善之情傷療癒電影素材書目，如此，除了嘉惠失戀者外，亦得以厚實電影療法的理論基礎。

致謝

特別感謝本次接受訪談的女大學生，以及公開分享電影《失戀 33 天》觀賞心得的所有網友們。

【參考書目】

Cheryl (2016, 6 月 18 日)。練習獨立其實沒那麼難！失戀必看的五部電影清單。取自 <http://www.ibeaury.tw/article-6102.html>

Joy 的電影潮間帶 (2014, 2 月 18 日)。【影評】《失戀 33 天》一道失戀的愛情料理。取自 <http://jm211621.pixnet.net/blog/post/40771093>.

- Kelly2434 (2011, 11 月 21 日)。《失戀 33 天》的微博之道。取自 <http://bbs.tianya.cn/post-free-2324182-1.shtml>。
- snowlin 的小小世界 (2013, 10 月 13 日)。【電影讀後感】失戀 33 天。取自 <http://may1992720.pixnet.net/blog/post/274047149>
- STANDINGHERE (2012, 1 月 30 日)。電影 / 2012 非理性新春觀影短評。取自 <http://standinghere.pixnet.net/blog/post/30318174>
- 小隻超人與小閃電 (2013, 9 月 23 日)。〔觀後感〕小隻的「失戀 33 天」, 我的堅強是脆弱的偽裝。與小小的「被偷走的那五年」。取自 <http://oasisvillage.pixnet.net/blog/post/29189532>。
- 王波 (2004)。閱讀療法類型。大學圖書館學報, 22(6), 47-53。
- 王春展 (2004)。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。嘉南學報 (人文類), 30, 443-460。
- 王萬清 (1997)。讀書治療。臺北市: 心理。
- 王嘉琪 (2010)。大學生憂鬱情緒, 自尊, 污名化, 自我揭露與求助態度之關係。未出版之碩士論文, 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所, 臺北市。
- 丟豆網 (2012, 6 月 13 日)。失戀治療系電影推薦, 關於失戀的電影。取自 http://www.diudou.com/zixun/hot/17703_2.html。
- 艾厲森夢遊仙境 (2013, 8 月 25 日)。《失戀 33 天》觀後感: 失戀療傷心法與具體實作步驟。取自 <http://allison220.pixnet.net/blog/post/155960816>。
- 宋穎慧 (2012)。都市男女的婚戀症候與治癒童話—電影《失戀 33 天》的主題意蘊解析。創作與評論, 2012(5), 106-109。
- 李佩怡 (1996)。臺灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究: 以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊, 9(1), 27-54。
- 李偉文、李欣澄、李欣恬 (2016)。電影裡的愛情學分: 51 部電影,

- 陪孩子談情說愛。臺北市：親子天下。
- 林嘉瑗、郭玉文 (2015)。EFT 情傷療癒，找到全新的自己。臺北市：商周。
- 社團法人臺灣自殺防治協會 (2016, 3 月 28 日)。《新聞稿》青少年自殺防治 - 陪伴青少年走過生命幽谷。取自 http://tspc.tw/tspc/upload/tbepaper/20160328180718_file1.pdf。
- 修慧蘭、孫頌賢 (2003)。大學生愛情關係分手歷程之研究。中華心理衛生學刊, 15(4), 71-92。
- 財團法人董氏基金會 (2008, 10 月 6 日)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>。
- 張簡碧芬 (2010)。小說閱讀對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。
- 情傷 (2016)。漢語網。取自 <http://www.chinesewords.org/dict/120123-340.html>。
- 陳月靜 (2001)。大學生愛情關係分手的研究。通識教育年刊, 3, 29-42。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳雨姮 (2016, 7 月 5 日)。探究電影失戀 33 天的成功祕訣。取自 <http://sanwen.qqzd.com/948451204/1121.html>。
- 陳書梅 (2008)。圖書館與書目療法服務。大學圖書館, 12(2), 15-41。
- 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、洪新柔 (2012)。大學生對大學圖書館情緒療癒閱讀素材需求之探索性研究。大學圖書館, 16(1), 12-35。
- 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。
- 開眼電影網(2012, 1月17日)。《失戀33天》低成本創造票房奇蹟。
取自 <http://app2.atmovies.com.tw/news/NF1201179752/>。
- 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。
- 黃璐、王榮、徐選國、張蕾、韓良、姜峰(2009)。電影對大學生心理，行為影響的調查。《中國社會醫學雜誌》，26(5)，294-296。
- 楊乃喬(2008, 7月16日)。圖像與敘事：論諸種敘事與知識份子的小敘事者身分。取自
http://www.artlinkart.com/cn/article/overview/a15iswm/about_by2/Y/028axCmm。
- 葉瑋妮(2011)。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。
- 漂亮·SPARKLE(2012, 6月13日)。失戀33天。取自
<http://yunian.pixnet.net/blog/post/37609166>。
- 維基百科(2015, 10月29日)。失戀33天(電影)。取自
[https://zh.wikipedia.org/wiki/失戀33天_\(電影\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/失戀33天_(電影))。
- 厲國剛、楊雲(2008)。關於大學生觀看電影的心理，行為和態度的調查分析。《東南傳播》，49，124-126。
- 鄭照順(2011)。大學生戀愛心理與分手諮商之研究—以一所科技大學為例。《高苑學報》，17(2)，135-147。
- 羅子琦、賴念華(2010)。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。《家庭教育與諮商學刊》，9，1-32。
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.

- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005).
Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth.
School Psychology International, 26(5), 563-580.
- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New York: Wiley.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/poetry therapy--The interactive process: A handbook*. St. Cloud, MN: North Star.
- Karlinsky, H. (2003). Doc Hollywood north: Part II. The clinical applications of movies in psychiatry. *Bulletin*, 35(2), 14-16.
- Knickerbocker, J. F., Jr. (2009). *Toward improving the film selection process in cinematherapy* (Unpublished doctoral dissertation). Fielding Graduate University, Santa Barbara, CA.
- Morawski, C. (1997). A role for bibliotherapy in teacher education. *Reading Horizon*, 37(3), 243-260.
- Nugent, S. A., & Shaunessy, E. (2003). Using film in teacher training: Viewing the gifted through different lenses. *Roeper Review*, 25 (3), 128-135.
- Peake, T. H. (2004). *Cinema and life development: Healing lives and training therapists*. Westport, CO: Praeger.
- Portadin, M. A. (2006). *The use of popular film in psychotherapy: Is there a "cinematherapy"?* Unpublished doctoral dissertation, Massachusetts School of Professional Psychology.
- Sturdevant, C. G. (1998). *The laugh & cry movie guide: Using movies to help yourself through life's changes*. Larkspur, CA: Lightsphere.
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing? *Journal of Educational Media and Library Sciences*, 41(2),

171-179.

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.

Wooder, B. (2008). *Movie therapy: How it changes lives*. London: Rideau Lakes.