

國立公共資訊圖書館

106 年度獎助博碩士圖書資訊學位論文

「《聖經》對基督徒之情緒療癒效用探析—  
以臺大學生為例」碩士論文得獎感言

陳倩兒

國立臺灣大學圖書資訊學系碩士

106.10.03

非常感謝國立公共資訊圖書館的獎助，亦很感激「106 年度獎助碩博士圖書資訊學位論文」各評審委員的肯定；藉此機會，再度感謝陳書梅教授的耐心指導，以及口試委員陳雪華教授、宋雪芳教授與林呈濱教授，對本研究提出許多寶貴建議，使本論文更臻完善。此外，亦再度感謝在訪談中，無私分享個人寶貴經驗的弟兄姊妹。

進行此研究，可追溯至高中畢業的暑假，我開始接觸基督信仰。由那時起，每當我遇到情緒低潮或挫折時，皆會透過禱告和閱讀聖經，並從聖經中許多的內容（尤其是大衛與撒母耳的故事），感受到自己的處境全然被了解，因而使負面情緒得到安撫；而閱讀聖經，更成為我面對挫折，繼續前進的動力來源。當我進入臺大圖書資訊學研究所時，第一門修的課亦正是書目療法專題；之後，我擔任書梅老師的助理，在工作中繼續學習書目療法的知能，終鎖定以基督徒閱讀聖經所產生的情緒療癒效用為研究主題，並在書梅老師的耐心指導下，完成碩士論文。

在研讀相關論文的過程中，我發現聖經雖然一直被視為書目療法適用之情緒療癒素材，且相關研究結果顯示，有閱讀聖經習慣的基督徒，較易對日常生活感到滿足；然而，目前尚未有從書目療法的角度，

探討為何基督徒能透過閱讀聖經，撫平個人的負面情緒的相關研究。因此，我採用半結構式深度訪談法，以 12 位國立臺灣大學之基督徒學生為研究對象，藉此了解基督徒學生經常閱讀聖經之動機與閱讀經驗；並探討聖經能對基督徒學生的情緒困擾問題，發揮情緒療癒效用之內容，並分析聖經發揮情緒療癒效用的影響因素為何。

研究結果發現，基督徒學生閱讀聖經的動機，多是從聖經中獲得安慰；而聖經中，人物傳記及其故事、詩歌、人物訓誨、意象及歷史書等五種內容，能對受訪者在生涯發展、人際關係、宗教層面、自我認同、負面情緒調適、感情困擾與親友離世等七方面的情緒困擾問題，發揮認同、淨化、領悟之完整的情緒療癒效用。而當聖經內容可連結至個人生活經驗、符合個人價值觀、內容敘述清楚、易於理解時，即可令受訪者產生認同作用。另外，聖經人物情緒外放，或詩歌、訓誨之作者流露個人情感，或由聖經中感受到神了解自己的困擾，且與自己同在，即可對個人產生情緒的淨化作用。而若聖經內容提出具體的問題解決方式，或文字中呈現作者積極正向的態度時，則能發揮對個人的領悟作用。

最後，本研究建議遭遇情緒困擾問題的基督徒學生，可透過閱讀聖經舒緩個人的負面情緒；此外，教會及相關機構的學生團契，可以聖經作為基督徒學生的情緒療癒素材；再者，當事者之親友、師長、專業之心理諮商輔導人員，可嘗試運用聖經作為情緒療癒素材，輔導遭遇情緒困擾問題的基督徒學生；至於圖書館方面，亦可展開發展性書目療法服務，為基督徒學生提供具有情緒療癒效用的宗教類素材，並舉辦相關的主展書展與講座。