

淺談兒童圖畫書中帶有恐懼情緒角色的藝術元素呈現

A Brief Discussion on How to Present the Art Elements of Roles with Fear Emotion in the Picture Books

洪慈敏 Tzu-Min Hung

南華大學美學與視覺藝術學系碩士班

Graduate Program in Aesthetics and Visual Art, Nanhua University

【摘要】

人難免有七情六慾，生活中會因為種種情緒的發生而有不一樣的體會。「恐懼」是所有情緒中最本能的反應，藉由恐懼我們可以脫離危險的情境，但兒童的恐懼各式各樣，如果因為極度害怕而影響生活作息或是交際，甚至過了某一年齡，對某事物的恐懼感有增無減，那便成了極大的困擾。兒童圖畫書中有許多以恐懼為主題的教材，溫和且充滿人性的去呈現兒童可能面對到的恐懼對象。本文先從圖畫書的簡介引入，並從各學者的研究整理出圖畫書該有的特質及藝術形式，接著從人類的情緒反應進入到恐懼的探討、分析兒童恐懼因素以及其因應方式。最後，回顧並探索具有恐懼情緒角色的兒童圖畫書，其插畫與內容如何呈現藝術元素。

關鍵詞：情緒、恐懼、圖畫書、插畫

【Abstract】

Human beings have the rise and the fall of emotion unavoidably. We will have the dissimilar experience because of all sorts of mood occurrence in the life. The “fear” is the most instinct response in all emotion. Because of fears, we are able to be out of the dangerous situation. Children have fears in various ways. It will be a big problem if children affect their life or social function because of extreme terror, or increase sensation of fear steadily to some things even over the specific age. There are many children’s picture books take the fear as the subject, temperately and humanistically present the frightened object which children possibly face. First, the study briefly introduces what the picture books are, and generalizes the special characteristic and the art forms of the picture books from various scholars’ research. Then, from the human emotion responses, we discuss the fears, analyse the childrens’ frightened reason and their responses to the fears. Finally, the study reviews and explores how the illustrations and the contents in picture books which have roles with fear emotion present the art elements.

Key words: emotion, fear, picture books, illustrations.

一、前言

「圖畫書」已是通行於市面的閱讀材料，其所涉及的領域包羅萬象。圖畫書與其它書籍最大的區別特色在於「圖片」與「語言」的雙重結合。從文字中去想像畫面，又從插圖中去尋



找字裡行間的玄機，兩者環環相扣，彼此說明，而這也是圖畫書閱讀最大的樂趣所在。

以學齡兒童為對象，圖畫書是很適合他們閱讀的材料，不僅包含了文學的藝術元素，也容納了美術的藝術元素，在文學和美術的交相輝映下，兒童可以在尋找中體會故事蘊含的內容，培養觀察力，體驗美感，得到閱讀的樂趣。在圖畫書中，以「情緒」為主題的內容不在少數。人類情緒的發展，已經溯及到胎兒的情緒心理，現代人大多十分注意胎教，理由在於此。到了幼兒時期，逐漸有了自己的意志，與外界環境的大量接觸之下，情緒會更加複雜，表現形式也更為多樣。情緒有正向情緒，也有負面情緒，在負面情緒中，恐懼是很常見的，因恐懼而產生的反應因人而異，但不管如何，要如何面對恐懼、處理恐懼，這是人生的一大課題，我們可以藉由經驗來學習應付恐懼，因此藉由圖畫書圖文交織的模式，讓孩童去揣摩或是回憶情緒，不失為情緒發展的一項輔助利器。

二、 兒童圖畫書的定義與特質

1. 圖畫書的定義

「圖畫書」，英文即為「picture books」，而日本則是稱呼這一類書籍為「繪本」，就字義來看，是「繪畫出來的書籍」之意，與一般書籍使用寫實照片作為附圖有所區別，強調書本內手繪插圖的質感。也就是一種以「圖畫為主，文字為輔，甚至是完全沒有文字狀態，全是圖畫」¹的書籍，由於強調視覺傳達效果，所以版面大且精美，一方面表現主題內容，一方面也輔助文字傳達的功能。

由於國外圖畫書的發展較我國來得長久，因此目前台灣對於圖畫書的稱謂，多半延用國外的方式。美國布魯克林公共圖書館兒童館將圖畫書定為圖書分類的一種類別，鄭雪玫²又將圖畫書此一類別細分為圖畫書(Picture Books)、圖畫故事書(Picture Story books)以及簡單知識性讀物(Easy Non-Fiction)三種。1999年，鄭明進在「台灣兒童文學 100 評選暨研討會第一次諮詢委員與評選委員會議」中，提出不宜採用日本慣用的「繪本」一詞，必須用美國在圖書分類時所使用的「圖畫書」來稱呼才恰當，因此研究上開始正式使用「圖畫書」一詞。³

2. 圖畫書的特質

國內學者對優良圖畫書的特質分析，認為必須具備以下五點(蘇振明，1998；幸佳慧，1997；林敏宜，2000)：

(1) 兒童性

圖畫書應以兒童為主體，不論在文字抑或是插畫上，應以兒童能否理解為重，達到內容淺顯易懂、口語化，而插圖的用色、造型或是媒材要能具體、鮮明、生動，故事題材要能合乎兒童生活所關切的事物，才能引起孩子的興趣及閱讀動機。

(2) 教育性

¹林敏宜，《圖畫書的欣賞與應用》，台北市，心理，2000，第5頁。

²鄭雪玫，《兒童圖書館理論/實務》，台北市，台灣學生書局，1983，第65-67頁。

³張誌煌，《時間表現形式應用於兒童圖畫書之研究》，國立雲林科技大學視覺傳達設計研究所碩士論文，2004，第7頁。



藉由閱讀圖畫書，我們期許孩子能在生活、認知、人格、道德等各方面獲得成長。由於圖畫書所包含的題材廣闊，生活中相關的領域都可以出現在圖畫書中，舉凡人物、文學、地理、歷史、心理、社會時事、冷僻的機械構造、地質科學等都能納入，經由圖像文字的相互搭配，巧妙的傳達多元化的知識意涵。

(3) 趣味性

兒童的注意力無法持續長久，耐力有限，如果要吸引他們的目光，圖畫書就必須具備趣味的成份，圖畫書的趣味性展現在文字間的幽默感、插畫的遊戲性、音樂性，以及在整體設計與安排上，使孩子能參與其中發揮想像，進而得到快樂、情緒達到抒解，以及互動式的樂趣。現在圖畫書的表現形式相當多樣，在材質、裝訂、搭配的視聽媒體都有許多的設計，其目的是讓兒童接觸圖畫書時，能運用到更多的感官刺激，甚至可以親自操作，從做中體驗，使閱讀如同遊戲一樣有趣。

(4) 藝術性

圖畫書的兩大主軸即為文字與插畫，也是靠著這兩者才能呈現圖畫書的藝術性。文字有作者欲傳達的意義以及語言的美感，可以利用優美而適合孩子程度的文字、語言、修飾技巧進行創作。而插畫的藝術性則包含了「繪畫性」、「音樂性」及「戲劇性」⁴。「繪畫性」是配合故事內容達成「純粹繪畫」的美感特質，以及「美術設計」的傳達原理；「音樂性」是指圖畫中點、線、面、顏色本身營造出的韻律感，以及插畫與文字搭配之下的節奏性；「戲劇性」則是指類似戲劇模式的平面演出，畫面具有攝影機運鏡取景的類似手法，而光線的運用也能造就戲劇性的張力。

(5) 傳達性

圖畫書是兼具語文及視覺傳達兩種方式的文學作品，透過文字描述，以及圖像的描繪，產生整體感、連續性、節奏感與動感，而達到「畫中有話，話中有畫」的傳達效果。而插圖自古以來就是擔任最迅速、最有效的傳達媒介，藉著圖畫，人類可以交換經驗，並傳承經驗於後嗣，使文化得以累積，因此插畫在圖畫書中不僅描繪物體形態而已，還有傳達文中內容、情感價值、美感藝術等重責大任。

以上五種特質都可以與它種特質互有關聯，也因為這五種特質，造就了圖畫書老少咸宜的優勢。

3. 圖畫書的藝術形式

圖畫書的圖像若要全部歸屬於造型藝術也不盡然。由於具有敘述故事的大任，必須多重考量去加以處理，因此圖畫書的插圖往往結合了「繪畫」、「設計」、「戲劇」，甚至延伸到其它藝術領域，融合各種表現形式，以求能更全然地表達一則故事。以下就三點圖畫書的「藝術形式」⁵來說明：

(1) 圖畫書的視覺元素：

⁴吳惠娟，《以圖畫書引導兒童審美與表現的教學研究》，國立屏東師範學院視覺藝術教育研究所碩士論文，2002，第 11-12 頁。

⁵吳惠娟，《以圖畫書引導兒童審美與表現的教學研究》，國立屏東師範學院視覺藝術教育研究所碩士論文，2002，第 22-29 頁。



圖畫書的圖像不僅傳達美感，也要包含設計的表現，能夠串連故事情節，營造氣氛，因此，圖畫書的媒材、技法、表現方式都不斷地嘗試與創新。在藝術的視覺元素上，「線條、色彩、形狀、質感、光線、空間」⁶，是常被探討分析的。線條是視覺元素中最基本也最不受限的運用，可以藉著線條的曲直變化，製造出不同的動勢與感覺；繽紛的色彩總能誘發我們不同的情感，藉由不同的明度、彩度變化，或是不同顏色的配置，就能表現不一樣的氣氛與空間感，使人有不同的情緒感受；形狀則有很多方式可以表現，可以運用線條，也可以利用色塊或肌理，或是兩者互相搭配運用，藉以反應情感，或是表達象徵的意義；插圖中的質感可以予人不一樣的感覺，較接近觸覺上的感應，諸如平滑或粗糙、柔和或僵硬、鬆散或緊密；光線造就物體的明暗，也產生物體色調上的變化，可以運用於區隔主體與次要部份，或是呈現情緒上的轉變。空間的暗示可以表現出不同的風格，也能夠藉由不同的視點轉換，造成畫面的動感，顯示主角的心理狀態。

(2) 圖畫書的戲劇表現

從圖畫書的繪製過程來看，圖畫書的圖像須有戲劇的特質，才更能引人入勝。主題內容的構思與表現，須不斷咀嚼文字的意涵及其時空背景，期使圖像的表現方式能夠捉住讀者的心理；而人物的塑造與造型上，除了設計場景、佈景等類似分鏡的圖像表現之外，規劃動態表情、人物的姿態、肢體動作也是要注意的；此外，也常可看到圖畫書的插畫借用攝影的手法，運用不同角度、位置描繪，來表達與戲劇一般突出的效果；而圖畫書中蝴蝶頁、前置頁、內頁、跨頁、文字排版，以及封底等的設計，都能「使一本圖畫書的製作宛如一齣連貫的戲劇」⁷⁷。

(3) 圖畫書的藝術風格

圖畫書插畫的藝術風格與技法表現，可以超出文字之外，用更開放的表現方式，強化故事的主題，因此現代藝術中許多新興的藝術型態，諸如寫實的、印象主義的、表現主義的、樸素民俗的、超現實的、卡通式的、拼貼的，便成為圖畫書插畫家的靈感來源。除了藝術風格的表現之外，圖畫書的藝術還可以呈現在其整體的設計感，例如封面節錄出故事中令人印象最深刻的一幕，並呈現出來，以及運用紙本摺頁或是文字編排，都能使一本圖畫書欲呈現的藝術風格跳脫出來。

三、情緒的分類與內涵

1. 情緒分類

西方學術在情緒理論方面已有許多論述研究，而在中國，對於情緒沒有直接作分類，但是也會有不同的詞語去描述情緒。情緒看似表面，但實際上卻異常複雜，因此在本文論述方面，首先針對情緒之分類上加以詮釋。李心天等於 1989 年和徐斌於 1998 年綜合東西方的說法，將情緒概括性分類如下：⁸

(1) 原始情緒

⁶ 鄒小春，《運用圖畫書導賞教學提昇幼兒藝術創意思考與繪畫表現之行動研究》，國立台南大學幼兒教育學系碩士論文，2008，第 24-26 頁。

⁷ 徐素霞，《台灣兒童圖畫書導賞》，台北，國立台灣藝術教育館，2002，第 61 頁。

⁸ 馮觀富，《情緒心理學》，台北市，心理，2005，第 15-19 頁。



分為快樂、憤怒、恐懼、悲哀四種，共同特徵是強度大、目標性強、緊張性高，但感染程度低。隨著時間轉移會有較大的變化，常常以另一種形式出現，例如強烈的悲哀轉為憂慮，甚至導致生理及生活機能退化，但是也有由強烈的悲哀轉為積極的意志行為，而成為正面的情緒。茲以情緒類別、情緒狀態、表現程度整理如下：(表一) 情緒類別、狀態與表現程度一覽表

(a) 與感覺、知覺有關的情緒

是由個體自身的感覺(sensation)和知覺(perception)所引發的情緒，一方面和客觀的事物性質、強度有關，另一方面與當事人的主觀意識狀態有密切關係。例如有人赤腳踩石子步道會認為是一種舒服的腳底按摩，但是有人卻無法忍受，認為那是一種痛楚的折磨。還有一些感覺、知覺的刺激，可以引發感染性更高的情緒反應。例如 2009 年的「八八水災」，不少人因為經歷或是目睹悲劇發生，罹患了「創傷後壓力症候群」，長期感到身體不適，甚至變成憂鬱症，引爆自殺潮。

(b) 與自我評價有關的情緒

從事件的成功和失敗所引起的驕傲、羞恥、罪過與悔恨等情緒，是由於個人對自己的行為是否符合標準的知覺與認識所引起的。

在人類社會裡，個人對自己的身分保有一份自我評估，當個人的身分、行為和責任不符時，會產生強烈的情緒，此時，情緒是調適行為的重要因素。不過自我評價並非天生或一成不變的，它可以隨著活動經驗、認知的提升而不斷改善，但是狀態異常時，自我評價會一反常態，並導致各種與自我評價有關的情緒發生重大變化。

(c) 與他人有關的情緒

人們的情緒很多是人際關係引起的，與他人有關的情境，大多是社會性極強的，例如愛、憎、恨等，而與別人相關的情緒關係則具有感染性和多樣性。

愛是受到別人吸引的情緒和欲望，可以自我體驗到同化於別人，因而有一種犧牲、奉獻感。如果從當事人的立場，愛必須無私；但是從旁觀者來看，是否是真正無私則未必盡然。

憎、恨的情緒是力求摧毀憎恨的對象，被憎恨的對象，是生活中被認為起主要作用的人或事，但不代表憎恨者對這人或事很熟悉，只是從心理觀點來看憎恨那樣的人或事。例如鄰居之間起的衝突，大多是起因於生活習慣相斥或是權利被侵占，而導致後來的交惡甚至對簿公堂，但是這並非代表有衝突的兩戶鄰居是彼此了解對方的。

2. 生物學上的情緒觀

由於情緒的根源錯綜複雜，想要周延的說明，或許從生理層面的反應，較能得到一些清晰的概念。有研究發現，「大腦兩半球在情緒反應時，伴隨著明顯的軀體反應，例如哭、笑、戰慄、尖叫等骨骼肌活動，還有瞳孔、血壓、汗腺、心跳等變化，說明了生物神經系統與內分泌系統也參與在情緒的反應內。」⁹

人類的神經系統可分為兩大系統：「中樞神經系統」以及「周邊神經系統」。這兩大神經系統支配著我們的知覺接收與動作反應。「中樞神經系統」包含腦(腦幹、小腦和前腦組成)與脊髓，而腦幹由延腦、腦橋、中腦、網狀系統等組成；前腦含有視丘、下視丘、邊緣系統和大腦皮質

⁹馮觀富，《情緒心理學》，台北市，心理，2005，第 103 頁。



等。「周邊神經系統」則是以軀體、自主神經系統為主，而自主神經系統則是交感神經系統與副交感神經系統構成。

馮觀富在「情緒心理學」一書提到與情緒有關的理論。「一八八零年代，詹姆斯(W.James)認為人類的情緒經驗起於連續發生的下面三因素：一是先有影響個體的刺激，二是因刺激而引起生理的或身體的反應，三是因身體的變化而導致情緒經驗。而另外一位學者，肯農(W.Cannon)，認為情緒的發生起於知覺接受外界刺激，而後傳入中樞神經系統內的『視丘』與『下視丘』，再由這兩處將訊息送到『大腦皮質』而產生情緒，接著由身體器官表現情緒反應，是以神經生理為基礎的情緒論說明情緒反應。這兩位學者論點雖然都是認為生理變化與情緒有關，但是詹姆斯解釋生理變化在情緒發生之前；肯農則認為是情緒激起身體變化，從而應付外界環境。」¹⁰

此外，還有理論認為大腦皮層抑制皮層下中樞的興奮，直接控制情感。帕夫洛夫認為大腦皮層暫時聯繫系統的維持或破壞，構成了積極的情感或消極的情感。也有理論認為丘腦才是在情緒產生上起主導作用，如果損傷大腦皮層、丘腦完好，動物的情緒依然存在，但是如果丘腦受傷，動物的基本情緒現象會消失。然而，同時切除大腦皮層和丘腦，怒的反應還是存在，而只有當下丘腦被切除後，情緒回應才會完全消失，這表明情緒回應也與下丘腦有關，於是又有一派認為下丘腦才是引起情緒的主要成因。另外還有一說是「情緒激活說」，認為情緒產生時，一方面由下丘腦掌控的神經系統發生興奮，使人體的器官、腺體、肌肉等發生變化，一方面又從外界感官、五內組織傳來的衝動，經由神經纖維的旁支進入腦幹的網狀系統，在下丘腦被整合與擴散，興奮了間腦的覺醒中樞，激活了大腦皮層，因此網狀系統不僅激活了大腦中樞的各種反應，也控制了情緒反應的大小強度，在此說中，網狀系統才是激活情緒的中樞。

對外界刺激產生肯定或否定的選擇傾向，我們稱為「情感反射」。「情感反射弧」是情感反射的神經通路，包含了受器、感覺神經元(將刺激導入)、聯絡神經元、情感判斷與決策器、運動神經元(將判斷傳出)、動器，如此一來可以完成一個完整的刺激反應機制。而情感反射還可以分為兩大類：無條件情感反射、條件情感反射。

無條件情感反射是天生的、不須學習的，例如聽到巨雷聲響，會有心跳加快、呼吸急促的反應；條件情感反射則是在無條件情感反射的基礎上，由後天學習獲得的，例如一個人被鞭炮炸到後，聽到鞭炮聲或是看到有人放鞭炮就會害怕。直接在無條件情感反射上所建立起來的條件情感反射是為一級條件情感反射，待鞏固後，再施加另一個無關刺激與這個條件刺激相結合，又可以形成二級、三級等的條件情感反射，變得更複雜、主動、多變，形成高層次的概括性或抽象性情感，這就是關係情感反射。¹¹

到了近代，透過化學分析，對腦的化學成份開始有所瞭解。1970年，凱蒂(S.S.Kety)將情緒的神經化學研究分為兩個領域：一與中樞神經系統的情緒狀態有關，中樞神經系統需靠傳導物質來傳遞神經衝動，這些物質主要有乙醯膽鹼、去甲腎上腺素、兒茶酚胺、5-羥色胺、多巴

¹⁰馮觀富，《情緒心理學》，台北市，心理，2005，第104頁。

¹¹Yahoo 部落格—探討宇宙自然生命大腦心智運轉的奧秘。

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!XoWmyDOGR0HEk140PEaQnw--/article?mid=683>(上網日期：2010年4月20日)



胺、胺基酸和腦啡等；二是與情緒有關的腦部生物化學變化，下丘腦所產生的激素可以控制垂體激素，中樞神經系統的傳導物質有些也是可以控制下丘腦的激素，進而間接控制垂體激素，影響分泌系統。不管是中樞神經系統傳導物質，抑或是透過腦神經內分泌物質達成的激素控制，都能夠影響到我們的知覺與行動，而且影響了我們的情緒。¹²

3. 心理學上的情緒觀

心理學發展至今分成了許多不同的派系，各有其論點，依其論點可分為五大派別，心理學上的情緒觀多不脫於這五大派理論。¹³

(1) 行為論：

是心理學上勢力強大的學派，強調心理學是一門科學，重視實驗、觀察、研究。紀錄個體的外顯行為，由個體表現於外的反應來解釋行為，「制約作用」是此一學派最重視的理論，藉著制約作用，反應是可以改變的。因此認為環境對個體影響最大，不重視個體自由意志，於是教育上提倡獎勵與懲罰。由行為論來看，情緒可以藉由環境的改變、制約作用來學習獲得。

(2) 精神分析論：

在心理學理論中的地位僅次於行為學派，佛洛伊德(S. Freud)是此派的首腦人物。其理論偏重於學習、動機、遺忘、人格發展、行為異常以及心理治療等方面的研究與應用。情緒上的發展與障礙、情緒的動機、異常行為的人格因素、心理治療技術，都可以從精神分析理論來探討。

(3) 人本論：

號稱心理學第三勢力，強調人性尊嚴、重視個人自由價值的理論。馬斯洛(A. H. Maslow)的需求階層理論與羅吉斯(C. Rogers)的非指導式諮商理論為其中主流。人本心理學理論的目的是要助長個體健康發展與自我實現，情緒與動機有著密切關係，與個體的需要尤有相關，為了使個體達到至善境地，需求階層論的觀點有很大的參考價值。而情緒方面的心理治療，人本論的諮商與輔導也常被廣為運用。

(4) 認知論：

廣義的認知論泛指一般認知歷程；狹義的認知論則是指對信息處理行為的解釋。個體是一個信息加工的機體，幼兒在知覺外部事件時，同時在內部頭腦形成心理映像，又稱為圖式(Schema)。當給嬰兒一個刺激時，他必須經歷一段時間，將輸入的刺激和已在內部形成的知覺模式比較，進而產生害怕或是微笑等情緒，這是「知覺再認理論」。¹⁴此外，幼兒對社會的認知能力也能影響他的情緒，這是「社會認知理論」¹⁵，因著對他人行為的分析和歸因，使幼兒的情緒表現受到影響，例如幼兒認為他人是故意的，他會生氣；但假使幼兒認為他人是無意的，可能就會無所謂。

(5) 生物科學論：

以生物心理學或神經心理學為基礎研究的科學。生物心理學採取生物學觀點，研究個體在適應環境時生理功能所發生的變化，諸如神經系統、內分泌等；神經心理學則是求了解神經系

¹²馮觀富，《情緒心理學》，台北市，心理，2005，第140-146頁。

¹³馮觀富，《情緒心理學》，台北市，心理，2005，第30-32頁。

¹⁴劉金花，《兒童發展心理學》，台北市，五南，1999，第270頁。

¹⁵劉金花，《兒童發展心理學》，台北市，五南，1999，第271頁。



統與行為變化的關係。情緒的發展，在人生度同階段中因不同的問題而導致情緒困擾，個體的生物機能能夠左右情緒的行為。

四、恐懼的意義、類型與特徵

1. 恐懼的生理反應

恐懼是一種很基本的情緒反應，不僅人會有恐懼，就連動物也有恐懼的表現。人在感到恐懼的時候，腎上腺素大量釋放，使交感神經興奮，因此升高了血壓、加快了心跳、呼吸也變快、急促，這些都讓個體進入應急的狀態；大腦則是釋放多巴胺類物質，以提高精神的集中，迅速判斷情勢；血液的流量往隨意肌送去，尤其是下肢肌肉，供血量大增，以利逃跑或是抵抗。

此外，恐懼所呈現的身體變化還有瞳孔擴大、眼目大張，以接收更多光線；臉部因為血液大量輸送到四肢的隨意肌，因此導致面色偏白；唾液分泌變少，感到口乾，咽喉緊縮，舌貼上顎；發冷汗；皮膚起雞皮疙瘩；毛髮聳立；顫慄(以供給熱量)。

人類女性及類人猿等動物感到恐懼時常會發出尖叫聲。¹⁶從觀察動物得知一種現象，群居動物中的某一個體看到天敵而發出尖叫後，其同類能根據尖叫的示警迅速逃跑，由此可知，尖銳叫聲能達到警惕的作用。

綜合上述，我們得知，因為恐懼，內分泌系統與外在生理反應會因為恐懼而有所改變，兩者之間息息相關，進而影響了我們的思考、判斷與行動。

2. 恐懼的成因

不管是人或是動物都有恐懼的時候，不過人的恐懼可以牽扯到許多較複雜的因素。但是大抵說來，人類的恐懼可以追溯到原始社會在野外生活時，為了適應大自然而有的本能反應。

恐懼的基本意義，是面對危險時，為了生存而做出逃避或是抵抗的本能行為，一般的恐懼大抵是與生命存亡有著密切的關係，但是人類的恐懼除了一般特定的刺激(例如巨大聲響、有毒動物、陌生事物、大型肉食性動物)與動物雷同之外，還與性格有關，例如：懼怕昆蟲等無關乎威脅生命的物體。

由上可知，恐懼不僅來自於天生，也來自於後天習得。根據華生和雷諾(Watson, J. B. & Raynor, R., 1920)的經典實驗，「害怕是可以學習的¹⁷」。¹⁷人一出生只對失去支持和巨大聲響兩種刺激產生恐懼反應，例如突然從他人手中落下或是聽聞巨大的雷響。華生讓一個十一個月大的男嬰和白鼠接觸，起初男嬰對白鼠沒有恐懼，不過後來在男嬰與白鼠玩的同時，發出猛烈的聲響，幾次以後，就算只有白鼠出現，沒有聲響，男嬰也會表現出極度的害怕，而且與白鼠相似的物體如白兔、棉花、聖誕老人面具等，男嬰也會害怕。

嬰幼兒的恐懼多來自於天生，但是在成長歷程中，因為環境的變化以及自身智能的開發，會隨著年齡而表現不同的恐懼，但不管是因何導致的恐懼，其目的都是「趨吉避凶」。

3. 恐懼的類別

恐懼是人面對可能導致危險的情境時所引發的情緒。人到了每個年齡階段，可能因為當時

¹⁶維基百科—自由的百科全書，<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%81%90%E6%87%BC>(上網日期：2010年4月12日)

¹⁷劉金花，《兒童發展心理學》，台北市，五南，1999，第268頁。



的智能發展以及所處環境，會有共同的恐懼對象，例如怕黑、怕生，也因為身處於社會的染缸，受到他人影響而導致一些社交性的恐懼反應，大致上常人的恐懼不外乎以下三類(表二)，而這三類恐懼都脫離不了「守舊」的因素：

表二：恐懼情緒的類型

恐懼的原因	舉例
對不知道的事物恐懼	例如對於不明原因而生的怪病，人們容易以迷信的角度去解釋。
恐懼事物的改變	例如剛出社會的新鮮人，因為要面對一個陌生的處境，重新適應，內心充滿恐懼焦慮。
害怕輿論、社交	因為害怕與眾不同的言論引起反對、譏諷，甚至群起的攻擊，因此埋藏自我的真正心聲，甚至減少社交。

守舊因為不必改變，便不必正面迎擊改變所帶來的未知的領域，這是人之常情。但是還有一種恐懼是超乎常理的懼怕，稱之為變態性的恐懼，大致上可類分為五大項目：(表三)

表三：變態性的恐懼的類型

變態性恐懼的事物	舉例
疾病類	極端怕痛，或是幻想自己的身體十分脆弱，例如認為手腕是玻璃做的，而不敢拿重。
無生命物類	懼怕大自然等現象，杞人憂天就是一例。
有生命物類	例如十分懼怕狗，甚至因為狗在外面而不敢出門。其它懼怕的對象還有群眾、男人或女人、裸體活人等。
境遇類	例如害怕經過橋梁，寧可繞遠路而行。其它還有高樓高地、廣場、地洞、鐵路等。
觀念類	例如把生活中出現所有不具象徵的改變，自行規類成某種壞預兆。其它還有懼怕鬼神、被暗殺等。

以上變態恐懼多起於過去的特別遭遇，因為與恐懼刺激相連結而印象深刻，導致每次遇到，或是只要一想到，就會好像回到過去的經驗，恐懼便油然而生。

4. 恐懼的表情

害怕時，除了生理上明顯的感受之外，也是可以藉由表情判斷的。例如：上眼瞼會抬高，下眼瞼會繃緊，眉毛會上揚而聚攏，嘴巴向耳朵的方向拉開，下巴內縮。而眼睛是恐懼表情中最具代表性的，只要光靠眼睛，我們就能判讀恐懼的情緒。下眼瞼的緊張，是害怕表情與其他類似情緒的表情之最主要不同點，再搭配抬高的上眼瞼，即使沒有其它表情的顯現，我們也能確定害怕的跡象。不過，光從表情，我們很難去推斷導致害怕的原因，必須要從情境背景去了解原因，儘量客觀，才能避免誤解。

5. 幼兒恐懼的內涵

幼童因為認知有限，因此對於未知的事物容易因為想像而導致情緒上的變化，而他們恐懼



的對象大至可以歸類如下：(表四)

表四：幼兒恐懼的類型

恐懼類別	恐懼內涵	恐懼的成因
原始恐懼	<ul style="list-style-type: none"> ·害怕巨響或突然聲響。 ·怕黑。 ·害怕陌生人。 ·害怕現實中假扮的幻想角色。 	<ul style="list-style-type: none"> ·對突來的巨響感到驚嚇，例如：打雷聲；有的小孩則是對特定頻率的聲音有所反應，例如：飛機起落聲音。 ·黑暗中編織可怕的幻景。 ·當嬰兒可以將眼睛焦距集中在三十公分遠的地方時，他便漸漸能夠區辨出熟人與陌生人的臉孔，對陌生人的焦慮會慢慢形成。 ·因為分不清大小比例，對園遊會中出現的小丑或是裝扮的卡通人物有所恐懼。
分離	<ul style="list-style-type: none"> ·害怕分離、孤單、離棄。 	<ul style="list-style-type: none"> ·害怕睡覺後醒不過來、不願上幼稚園或托兒所、害怕在外頭過夜，因為害怕會與主要照顧者分離。
幻想事物	<ul style="list-style-type: none"> ·怪獸、鬼神、巫婆。 ·無法解釋的事情。 	<ul style="list-style-type: none"> ·因為媒體、外界資訊的刺激，導致想像力逐漸增強，開始有超自然現象的恐懼。 ·因為認知有限，所以有些情境因無法理解而恐懼，例如打開吸塵機，垃圾卻會不見。
動物	<ul style="list-style-type: none"> ·貓狗、蜘蛛、爬行類動物、蛇、蜂。 	<ul style="list-style-type: none"> ·因為被傷害過、被突然撲倒或是被其叫聲嚇到、甚至是外觀所導致。
空間	<ul style="list-style-type: none"> ·高度。 ·幽閉場所。 	<ul style="list-style-type: none"> ·站在高處所看到的物體比例與平常認知有差距，會感到失去平衡，忍不住發抖，無法站穩。 ·因為空間封閉或是人潮擁擠，無法看穿，感覺悶熱、不舒服。
自然現象與災害	<ul style="list-style-type: none"> ·豪大雷雨、地震、水災、土石流、火災。 	<ul style="list-style-type: none"> ·因為透過媒體目睹災難發生，或是曾經體驗過，攸關生命安全，卻又無法提早預防，因而導致恐懼。
交通工具	<ul style="list-style-type: none"> ·飛機、船、橋梁。 ·大眾運輸工具：地下鐵、火車、公車等。 	<ul style="list-style-type: none"> ·因為交通事故或是其速度而害怕搭乘。 ·大眾運輸工具共通點是很大、很快、很擁擠，有時會經過黑暗隧道，會發出噪音、突然晃動，這些也會讓部份幼童產生恐懼。



醫藥病痛	· 污物。 · 失去血液。	· 因為家長過份的指責，導致對細菌或各種汙物有莫名的恐懼，因而過份潔癖。 · 因為受到疼痛而害怕受傷、流血，與此相關的聯結還包含怕剪頭髮、指甲，或是怕看醫生、看牙醫、打針。
學校	· 考試、公開說話、成就低	· 因為害怕失敗而恐懼與學校相關的種種活動，有時候，兇惡的老師、不友善的同學或學長姐，也能造成兒童上學的恐懼。
社交	· 交新朋友、參加宴會。	· 因為天性害羞而不敢參加社會性活動，有些兒童則是受到同儕戲弄嘲笑，卻不知如何以正確方式因應，導致他們持續被捉弄，而造成心理壓力。
死亡	· 親人或寵物的死亡。	· 對於生命的逝去無法理解，從身邊人的表情與行為，兒童感受到死亡的陰暗層面，由於死亡在一個人有生之年裡必會面對多次，兒童對死亡的問題千千萬萬種。
害怕本身	· 未發生的恐懼內涵。	· 容易緊張的小孩因為常有恐懼的感受，逐漸開始擔心未發生的害怕、緊張「侵襲」他，久而久之就演變為害怕還未在現實生活中發生的恐懼，成為「恐懼症」。

5. 如何因應幼兒的恐懼

對於危險的恐懼是必要的，因為藉著恐懼的情緒我們會設法去消極躲避或是正面迎擊。但是有些恐懼是沒有必要的，而且還會影響生活、損害身心，面對這類恐懼時，如果只是一味的逃避，可能終其一生都會對特定事物感到恐懼，而這份恐懼並不會因為年歲的增長，而逐漸減少。

一些學者專家認為，如果許多恐懼是後天習得的，那麼也可以靠著後天重新學習去克服。

以下是幾個兒童遇到恐懼時，我們可以運用的方法：(劉金花，1999；Stephen W. Garber, Marianne Daniels Garber & Robyn Freedman Spizman, 1995)

(1) 模特示範塑造法

藉著觀察，孩子從身邊的世界得到許多訊息，也能從別人行為當中學習。班度拉(Dr. Albert Bandura)發現「模仿」也是孩子解決恐懼的方式之一，當兒童觀察到其他兒童有自信地處理恐懼的情境時，他也較能夠鼓起勇氣去接觸自己的恐懼情境，而之後效果的持續也較為長久。

(2) 認知療法

一知半解的知識很容易造成兒童的恐懼。我們的情緒與行為都有一定的思想帶領著，因為資訊的扭曲，容易使孩子得到錯誤的結論，進而產生恐懼。透過認識來修正錯誤的觀念，是認知療法的基本觀點，可以讓孩子更容易克服恐懼。

(3) 透過想像力



後天習得的恐懼許多是透過想像而來的，但是想像力除了負面影響之外，也能帶來正面影響。可以藉由書籍、節目、電影或是扮演的遊戲，改變孩子原有的不良印象，由正面的想像力來驅除恐懼。

(4) 系統脫敏法

這個方式不能貿然進行，最好是前面幾種方式都預先嘗試過，再搭配正向增強逐步測試。首先找出令孩子恐懼的原因：孩子的恐懼是獨一無二的，怕衣櫃的孩子有的是怕黑，有的則是害怕其幽閉空間，幫孩子克服恐懼之前，必須先了解他到底怕的是什麼。再者教導孩子衡量恐懼：運用文字描述、量表分類、或是明顯的提示，可以讓孩子能夠了解自己是「多害怕」，和孩子一起分擔這樣的感受，他們可以減少一些孤單，此外，在處理恐懼的過程中，他們也能夠了解恐懼是否正在慢慢消失。接著教導孩子放鬆：從恐懼時的生理反應而言，放鬆可以讓身體得到新的反應，達到平靜。因此系統脫敏法是由輕到重呈現害怕刺激，同時要求兒童試著放鬆，等到兒童不再那麼害怕時，再逐級上升害怕刺激，直到現實中使兒童害怕的刺激可以中性化為止。

三、兒童圖畫書中，如何呈現「恐懼」情緒的藝術元素

本文針對兒童圖畫書帶有恐懼情緒角色藝術元素呈現的探討，礙於篇幅的關係，僅以「子兒，吐吐」、「沒有人喜歡我」、「媽咪，我怕！」三本圖畫書，將具有恐懼情緒角色的圖畫書中所有藝術有關元素做整理歸類，從線條、色彩、光線、畫面佈局、角色性格、肢體動作與表情、文字語言進行分析如下：

1. 線條

孟克(Edvard Munch, 1863-1944)著名的畫作「吶喊」，其中線條的表現尤讓人感到侷促不安，其斜線的不穩定、波浪狀線條所造成的暈眩與糾纏，都造就出一種躁動不安與恐懼的氛圍。

在「媽咪，我怕！」中，主角常常瑟縮在被褥裡頭，棉被床單枕頭的皺褶、或是臥室牆腳梁柱的線條、玩具兵舉槍的方向，都是斜向的線條以及扭曲的線條所組成的，使得想像的恐懼更為傳神。

「子兒，吐吐」這一本可愛的圖畫書中，當胖臉兒想像自己頭上長出木瓜樹時，背景是在灰黑色的底上加上雜亂的蠟筆線條，線條雜亂跳動，帶出了一點輿論之下的不安，但因為短線條的色彩繽紛，並不會帶來太多恐懼的沉重感，也凸顯了胖臉兒經歷恐懼時不停轉換的開朗想法。

2. 色彩

插畫的色彩也能顯示出角色內在的心理想法，透露角色的情感。

在「媽咪，我怕！」中，單幅插畫的背景色彩有一致的調性，但在插畫與插畫之間做比較，則發現色調之間有強烈的對比：有時是暗沉冰冷的灰藍色，好像有東西伺機而動；有時又是震懾突兀的鮮橘色，象徵主角想像中的恐懼正熱烈活動。色彩在此表現出主角面對黑暗時，恐懼在刺激對象以及主角本體感受之間的對話交流。

在「沒有人喜歡我」中，插圖沒有輪廓線，而是以色塊表現，故事中出現的動物都擁有搶眼的顏色，在背景淡綠色、灰色、黃色的襯托下，有了鮮明的個性。綠色的巴弟因為色彩對比



的差距，乍看似乎與其它動物格格不入，但是當與其他動物玩在一起時，綠色的巴弟又帶出了親切的感受。

3. 光線

光影的運用能夠使故事製造出戲劇般的效果。在「媽咪，我怕！」中，由於是敘述小孩對黑夜的恐懼，因此插圖上有許多陰影光線的表現，表達了黑夜的不可捉摸，也讓物體因為光影而扭曲或是改變了大小比例。在本書中，採取不同的視點也是捕捉光線或是製造大片影子的方法，由於視點有時採俯視或仰視，房間內的物體也會因此而變形，變形的物體因為不合乎平常所看物體的比例，容易呼應該童害怕的心理，使黑夜更加詭譎。

4. 畫面佈局

恐懼時，根據生物學的生理反應，會產生逃避或是抵抗兩種反應。在這三本圖畫書中，當主角遇到困境時，由於心生恐懼，不知所措，便會躲藏或是瑟縮在角落。

例如：「子兒，吐吐」的胖臉兒因為害怕吞下去的木瓜子會長成木瓜樹，當在想像可怕的遭遇時，畫面上的胖臉兒是被安排在插圖的角落；「媽咪，我怕！」的主角則是因為害怕黑夜，常常躲在棉被裡頭，露出恐慌的臉孔，甚至還有一張插圖不見主角身影，因為他躲在床底下，把玩具兵排成一排，當成護衛，而讀者似乎就成了插畫外躲在床底下的主角，以他的視點注視著黑黝黝的房間及窗簾；「沒有人喜歡我」的巴弟也是常躲在角落，越躲越遠，身影越來越小，自顧自地認為他人並不友善。

不過圖畫書是有其教育功能的，為了讓讀者從中學習克服恐懼，故事後半段會出現轉機。「子兒，吐吐」的胖臉兒靠著觀念的扭轉，藉由想像阻止了可怕的念頭繼續蔓延，這時胖臉兒現實中的身形在圖畫中便不再晦暗；「媽咪，我怕！」的主角也是藉由想像克服了恐懼，這時的畫面已經沒有棉被可讓主角隱藏，即便最後主角戰勝了恐懼，安穩的睡在床上，此刻的被褥也減少了誇張的斜向線條，而以平靜沉穩的橫向線條取而代之；「沒有人喜歡我」的巴弟在鼓起勇氣詢問大家不友善的態度當下，漸漸地與其他動物平起平坐，甚至在畫面上與其他動物處在一起。

5. 角色性格

根據前述恐懼的類別以及兒童恐懼的內涵，可以得知除了天生的恐懼之外，許多恐懼是由想像而來，因此圖畫書中的主角都很容易因為想像的擴張，而陷入恐懼的泥淖之中，此外，角色的性格多呈現易緊張，或是害羞的特性。

「子兒，吐吐」的胖臉兒因為同學的你一言我一語，導致聯想過度；「媽咪，我怕！」的主角因為黑夜中窗簾的浮動，認為窗簾上的動物會跳舞、打仗；「沒有人喜歡我」的巴弟則是因為不敢與他人溝通，卻不停自我揣測，而將他人另有別義的舉動解釋成對他的厭惡。幸而這些主角終究都有自我解決、因應恐懼的一套辦法，而能脫離恐懼的長期折磨，在此正可以將前文中「如何因應幼兒的恐懼」做一比較驗證，也能實現圖畫書「教育性」的特質。

6. 肢體動作與表情

由前述恐懼的表情以及恐懼時生心理的反應來看這幾本圖畫書中主角的表情與動作，會發現有不謀而合之處。「子兒，吐吐」的胖臉兒在想像頭上長出木瓜樹的同時，是坐在地上哭泣的，這時他的恐懼已經因為過度的聯想而成為悲傷，因而四肢無力；「媽咪，我怕！」的主角因為恐



懼，他的眼睛老是睜得圓圓的，上下眼瞼都極力撐開，雙手手指呈現緊張狀態，緊抓背單不放，四肢僵硬；「沒有人喜歡我」的巴弟也是睜著大大的眼，露出許多眼白，眼瞼表現出緊張，四腳趴伏於地，呈現僵硬狀態。

7. 文字語言

兒童圖畫書的語言應該淺顯易懂，但是又不失文學的趣味。語句宜簡潔，能夠呈現重要情節或是故事主旨，並且將之具體化、意象化。以恐懼為主體的圖畫書，雖然內容是兒童懼怕的事情，但是文字的表達卻很口語化，可以貼近孩子的生活理解，而故事的起承轉合也靠著文字有了方向，即便恐懼是很抽象的感覺，多用比喻等修飾方式，也可化抽象為意象，使兒童讀來覺得親切，似曾相識。

這三本圖畫書雖然呈現不同的恐懼內涵，但是在故事末尾都導向正面地結果，表達克服恐懼後得到的收穫，不一定克服恐懼就可以獲得勇氣，但是故事情節的走向暗示兒童克服恐懼可以恢復心理平靜，使生活回到常軌，這便是最大的收穫。「子兒，吐吐」這本圖畫書的文字表現最特別，為了表現好事不傳、壞事傳千里的意涵，胖臉兒同學說的話不僅以文字重複再重複，甚至以換句話說，或是字型忽大忽小來反應當時胖臉兒越聽越心慌的心情，這樣的文字呈現再搭配插圖，使故事充滿了有趣性。

四、結論

恐懼的情緒人皆有之，恐懼的層面也千變萬化，除非一個人對任何恐懼沒有反應，否則恐懼該是人類基本的本能之一，而且是很普遍的情緒反應，即便是動物，從生理上也可以觀察到恐懼的反應。

兒童的恐懼是有發展性的，隨著對環境的認知增加，可能恐懼的對象也會越來越廣泛。雖然每個兒童恐懼發生的原因會因人、事、時、地、物而異，但是有一點是確定的：如果以為放著兒童的恐懼不管，恐懼就會漸漸消失，絕對不是個適宜的處理方式。雖然有些恐懼來得快去得也快，但是有些恐懼卻可以持續長久的時間，甚至影響一個人大半輩子的生活，並且不易靠個人去克服。逃避可能減少接觸恐懼的機會，但是並不會因此而使恐懼消失，因此，對於兒童的恐懼，我們實在不該輕忽。

圖畫書是文字與插圖並重的產物，有的圖畫書甚至沒有文字，整本只以插畫呈現，卻也具有相當的可讀性，所仰賴的便是圖像之間的結構、節奏與連貫性。有插畫的文章會比只具文字的文章更能夠吸引讀者，並且影響閱讀的效率，圖畫書的魅力便在於此，因此圖畫書的主題內容包羅萬象，廣納各類知識，卻總能讓讀者一讀再讀，回味再三。由於圖畫書具有「兒童性」、「趣味性」、「藝術性」、「教育性」、「傳達性」等特質，非常適合當作情緒教育的媒介物。

由於恐懼是人類普遍的情緒，也是天生發展而來，因此藉由適合兒童閱讀的圖畫書來呈現恐懼的內涵，是很適洽的。一方面故事內容選材會貼近兒童生活，使他們容易理解，也能因為曾經親身體驗或有同樣經驗，而造成閱讀上的共鳴，再者故事的情節或是插畫的呈現，也會因為讀者主要是兒童，而有幽默或是驚奇的安排，此外，為了能改善兒童的情緒處理，即便是像「恐懼」這樣負面情緒的主題，也會在結尾處有所轉折，處理成圓滿的結局，引導兒童產生正面的感受，甚至鼓勵他們產生勇氣的思想。由圖畫書種種面向觀來，圖畫書兼具「真」、「善」、



「美」，運用在恐懼的主題上，不僅傳達了恐懼情緒內涵「真」的訊息，也藉由主角的處理方式，讓兒童有更多選擇去思考該如何妥善處理恐懼，提升自我的需求，達到「善」的境地，而圖畫書精心的插畫設計與有趣語言，除了提供感官上「美」的藝術感受之外，整體上，圖畫書也提供讀者額外的思考方向，若能落實於現實生活中，解決現階段面臨的恐懼，那麼生活將會因為一個恐懼的消除，而有更多嘗試的機會，進而更接近自我的實現，達成高級情感的追求，這豈不也是一種「美」？

參考文獻

一、著作編譯

1. 林敏宜，《圖畫書的欣賞與應用》，台北市，心理，2000。
2. 袁金塔，《中西繪畫構圖比較》，台北市，藝風堂，1987。
3. 徐素霞，《台灣兒童圖畫書導賞》，台北，國立台灣藝術教育館，2002。
4. 張春興，《教育心理學》，台北市，台灣東華，2007。
5. 張耀翔，《情緒心理》，台北，臺灣商務，1975。
6. 馮觀富，《情緒心理學》，台北市，心理，2005。
7. 鄭雪玫，《兒童圖書館理論/實務》，台北市，台灣學生書局，1983。
8. 劉金花，《兒童發展心理學》，台北市，五南，1999。
9. 約翰娜·佛瑞德(Johanna Friedl)著，陳素幸譯，《我家小孩不害怕》，台北市，天下雜誌，2005。
10. 保羅·艾克曼(Paul Ekman)，易之新譯，《心理學家的面相術》，台北市，心靈光坊，2004。
11. Stephen W. Garber · Marianne Daniels Garber & Robyn Freedman Spizman，陳鴻銘譯，《床下有怪物》，台北市，遠流，1995。

二、繪本

1. 李瑾倫著，李瑾倫繪，《子兒，吐吐》，台北市，信誼基金出版社，1993。
2. 伊莉莎白·杜瓦爾著，史蒂芬·賽內格繪，方素珍譯寫，《媽咪，我怕！》，台北縣，華一書局，2006。
3. 羅爾·克利尚尼茲著，羅爾·克利尚尼茲繪，《沒有人喜歡我》，宋珮譯寫，台北縣，三之三文化，2002。

三、期刊

1. 蘇振明，〈認識兒童讀物插畫及其教育性〉，《美育》，91期，1998，第1-10頁。
2. 曹俊彥，〈圖畫·故事·書〉，《美育》，91期，1998，第19-30頁。

四、研究論文

1. 吳惠娟，《以圖畫書引導兒童審美與表現的教學研究》，國立屏東師範學院視覺藝術教育研究所碩士論文，2002。
2. 幸佳慧，《兒童圖畫故事書的藝術探討》，國立成功大學藝術研究所碩士論文，1997。
3. 郇小春，《運用圖畫書導賞教學提昇幼兒藝術創意思考與繪畫表現之行動研究》，國立台南大學幼兒教育學系碩士論文，2007。
4. 張誌煌，《時間表現形式應用於兒童圖畫書之研究》，國立雲林科技大學視覺傳達設計研究所碩士論文，2004。
5. 黃玉滿，《圖文互動繪本創作模式之研究與應用》，國立嘉義大學視覺藝術研究所碩士論文，2004。



五、網站

1. 文建會兒童文化館—繪本花園，<http://children.cca.gov.tw/garden/>
2. 維基百科—自由的百科全書，<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%81%90%E6%87%BC>
3. Yahoo 部落格—探討宇宙自然生命大腦心智運轉的奧秘。
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!XoWmyDOGR0HEk140PEaQnw--/article?mid=683>

