

# 基于大学生心理健康教育的阅读疗法服务模式研究\*

公言奎 薛菲

(伊犁师范大学图书馆, 新疆 伊宁 835000)

**摘要:** 随着信息社会生活节奏的加快, 部分高校大学生在学习、生活、就业等方面正遭受着一定的压力, 一些大学生产生焦虑情绪, 甚至产生了心理健康问题。高校图书馆作为学校文献信息中心, 可以利用拥有的文献信息资源为大学生提供阅读推广和阅读疗愈服务。本文基于当前大学生在心理健康方面存在的问题, 探讨高校图书馆阅读疗法的服务模式, 以便于为大学生在一定程度上缓解焦虑情绪、治愈心理问题提供借鉴。

**关键词:** 心理健康 阅读疗法 服务模式

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.19.89

当前世界正在经历百年未有之大变局, 国内外经济大环境仍然具有高度不确定性, 在就业人数屡创新高的大背景下, 大学生就业压力增大, 部分大学生产生焦虑情绪, 甚至产生心理健康问题; 同时随着通讯技术的发展, 面对短视频、短消息等信息传播方式的普及, 很多大学生每天花费大量时间沉迷其中不能自拔, 当从虚拟世界走入现实世界时, 出现了严重的不适应感, 出现了心理健康问题; 有些单亲家庭的孩子, 从小父母离异给心理带来了创伤, 性格内向孤僻, 敏感脆弱, 极易产生心理问题。上述种种问题的出现, 对大学生的心理健康造成了很大的影响, 但这些大学生本身很少主动去寻找心理医生咨询解决问题。然而, 通过有针对性有指导的系统阅读, 为大学生心理健康教育提供了新的视角和方法。通过系统的搜集整理历史人物传记、文学名著、职业规划就业指导、情绪调节等各方面的图书, 图书馆员可以提供有针对性的阅读指导, 帮助大学生们解决心理健康问题并进行心理健康教育, 从而起到阅读疗愈的作用<sup>[1]</sup>。

## 一、阅读疗法的概念和发展

### (一) 阅读疗法的概念

阅读疗法是预防和治疗心理疾病的一种方法, 通过阅读图书资料等方式缓解读者心理压力, 调节身心健康平衡的一种心理疗愈过程。阅读疗法属于深层次的一种阅读推广服务模式, 阅读疗法的实施促进了书目文献资源的推广, 同时阅读疗法呈现出知识服务的特点<sup>[2]</sup>。

### (二) 阅读疗法的发展历程

阅读疗法的理念和实践从古代就已经得到应用。人类

社会较早的意识到阅读能够起到预防、保健和疗愈的作用。“医治灵魂的良药”的文字被镌刻在古埃及底比斯城一个图书馆的正门上, 很多寺院图书馆也因发挥了疗愈的作用而闻名; 中国汉代目录学家刘向认为: “书犹药也, 善读可以医愚”, 这充分表达了古人对于阅读能够促进心理健康和增进智慧的重要意义。

1916年8月, 《大西洋月刊》上发表了塞缪尔·克罗瑟斯所做的一篇名叫《一家文学诊所》的文章, 文中创造了“Bibliotherapy”一词, 即阅读疗法、图书疗法或读书疗法, 并最终将其纳入医学词典, 该文在世界上首次明确提出了阅读疗法, 并专门讨论研究了该领域。20世纪末, 王波、徐雁、张怀涛等教授在中国开始研究阅读疗法并进行了应用, 在阅读疗法领域取得了一定的成绩。2000年, 泰山医学院图书馆的宫梅玲团队开展了阅读疗法的研究和应用, 成立了阅读治疗研究室, 采用阅读疗法辅助治疗了众多大学生的心理健康问题, 收集到众多案例, 并在阅读疗愈领域形成了一批学术成果。

## 二、当代大学生心理健康状况

1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了新的定义, 即“健康不仅是没有疾病, 而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知, 健康不仅是指躯体健康, 还包括心理、社会适应、道德品质相互依存、相互促进、有机结合的。当人体在这几个方面同时健全, 才算得上真正的健康。一般而言, 心理健康概念是指: 个体的心理活动处于正常状态下, 即认知正常, 情感协调, 意志健全, 个性完整和适应良好, 能够充分发挥自

\* 项目名称: 伊犁师范大学 2021 年度校级科研项目: 基于大学生心理健康教育的阅读疗法服务模式实证研究——以伊犁师范大学为例, 项目编号: 2021YSYB065 的成果之一。

身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。因此,世界卫生组织宣布10月10日为“世界精神卫生日”。

当前在信息社会快速发展的节奏下,大学生面临着学习、就业、升学、情感等多方面的压力,部分大学生在压力面前产生了各种各样的心理问题,主要表现如下:一是很难适应快速变化的学习生活环境<sup>[3]</sup>。从高中到大学,大学生感受到由一个完全以学习考试为中心的相对封闭的环境进入一个社会活动越来越多、人际关系也更为复杂的相对自由的环境。这些变化对大学生的心理产生了冲击,使部分大学生感到困惑迷惑,如果不能及时调整心态,容易产生挫折感和压抑情绪。二是学习、考试、就业创业及升学等带来的焦虑心理。目前高校实行的奖学金制度以及英语、计算机过级考试等给大学生带来了一定的心理压力。部分大学生学习成绩一般,面对严峻的就业形式,心理上产生紧张、焦虑情绪。

### 三、阅读疗法在大学生心理健康教育中的作用

随着信息社会的快速发展和生活节奏的加快,大学生在学业、就业、情感等各方面也面临着较大的压力,存在着一定的困惑,容易产生心理问题<sup>[4]</sup>。而阅读是一种通过文字来唤起记忆、思考、情感、想象等情景的心理体验过程,通过阅读使大学生能够更好的认知社会和自己,进而接受新事物、新观念,从而开拓视野,增强耐挫力,同时能够加深情感体验,缓解焦虑情绪,从而起到阅读疗愈的效果。

阅读疗法能够很好地应用于大学生心理健康教育,图书馆可以将丰富的馆藏资源和文献搜索能力助力大学生学习生活,帮助他们获取知识、丰富情感、健康成长成才。首先,大学生可以通过借阅相关图书来,比较灵活方便的完成相关阅读。大学生的自尊心普遍比较强,图书馆在进行阅读疗愈服务的过程中要保护好大学生的隐私。其次,图书馆可以充分利用物理阅读空间,进行面对面的沟通感化,通过推荐阅读书目指导阅读,来辅助进行心理健康教育。最后,图书馆的馆藏资源是丰富多样的,能够为大学生阅读提供基本的文献保障。通过阅读书籍获取情景体验,从而缓解情绪、寻找解决问题的答案,是阅读疗法的具体实践。在阅读推广的过程中,能够帮助大学生解决一些基本的问题。在阅读疗愈的过程中,对一些问题比较严重的大学生个体,为保证效果、预防意外情况,高校图书馆在必要时需要追踪评估,并适时约谈干预。

### 四、基于大学生心理健康的高校阅读疗法服务模式

阅读推广是图书馆核心价值的体现,是摆脱被动服

务、走向主动服务的具体实践,已逐渐成为图书馆的核心服务业务之一。阅读疗法是一种深层次的、有针对性的阅读推广服务,有助于缓解读者的焦虑情绪,调节读者的心理平衡,提升读者的综合素质和身心健康水平<sup>[5]</sup>。目前可以采用的阅读疗法服务模式主要有以下几种:

#### (一) 书目推荐模式

这是图书馆比较传统的服务模式。高校图书馆一般都拥有较为丰富的图书文献资源,可以编制相关主题的书目,向读者进行书目推送。向大家推介一些包含“疗愈”内容的书籍。例如南京大学出版社出版的《全民阅读知识导航》、王余光与徐雁教授共同主编的《中国阅读大辞典》、万清先生的《读书治疗》等,这些书可为图书馆开展阅读疗愈提供一定的理论指导,也为大学生提供了具体的阅读疗愈书目以供借鉴和参考。同时,图书馆可根据大学生的需求和馆藏资源特点,编制书目、索引等的二次文献,如《大学生心理学阅读书目》《文学类‘治愈系’书目索引》《考研类图书书目》《创业就业类书目索引》等,图书馆可将此类书目用于阅读疗愈的实践中去,帮助大学生缓解迷茫无助、情绪焦虑等心理状态,也能为大学生创业就业、考研深造等提供实际帮助。

#### (二) 嵌入式阅读疗法模式

嵌入式阅读疗法是指将阅读疗法自然而然的嵌入到课堂教学、图书馆日常管理与服务、心理健康教育及思想政治教育工作中去,淡化大学生心理健康问题及治疗的认识,使大学生在日常的学习生活和人际交往中解决所面临的问题。一是嵌入课堂教学。高校图书馆可以将阅读疗法的理念、内容和具体书目嵌入到课堂教学中去,也可以利用主题班会、团课、大学生读书会等渠道宣传和推广阅读疗法。二是嵌入图书馆日常管理和服务工作中去。可将阅读疗法嵌入高校图书馆的日常管理和服务中去,如利用参考咨询服务、图书借阅、新生入馆教育、世界读书日活动等机会,潜移默化的将阅读疗法应用到大学生管理服务中去。三是嵌入大学生思想政治教育和心理辅导过程。可以将阅读疗法应用到对大学生进行心理疏导的过程中去,通过推荐书目和跟踪服务的方式助力心理辅导和思想政治教育。

#### (三) 阅读推广馆员模式

阅读推广馆员是做好阅读推广和阅读疗法的重要保障。阅读指导馆员要具备较为完整的知识结构,较高的综合素养和较宽的知识面;同时要具备较高的业务能力和专业素养,不断丰富自我,提升自身学识、经验和人生智慧,

学习一定的心理学知识,使阅读疗法的开展和深入研究有相应的队伍保障。高校图书馆应积极响应国家“三全育人”的要求,为大学生培养阅读疗法推广馆员。结合“全民阅读”背景,阅读推广与大学生心理健康教育通过阅读疗法结合起来。阅读推广馆员要变被动服务为主动服务,和学工处合作了解大学生心理健康问题的数据,采用线上与线下相结合的方式,与心理健康教育相结合开展一对一的阅读疗愈服务。

#### (四) 主题活动模式

图书馆可以通过开展主题活动的方式将阅读疗法应用到读者服务工作中去,以到达进行大学生心理健康教育的效果。在每年4月23日世界读书日期间,图书馆可以开展专题讲座、读书竞赛、朗读大赛等活动,如“阅读点亮人生”读书活动、“一起领略数据之美”线上数据库专题讲座、“名家名著知识有奖挑战赛”“爱迪科森朗读亭师生朗读大赛”“论文阅读写作与学术规范”等活动。通过组织开展这些活动让参与其中的大学生能够放松身心、拓展视野、学习知识、熟悉信息检索方法,从而达到提高大学生信息素养、提高阅读能力并培养健康生活方式等效果。

### 五、加强高校图书馆阅读疗法配套措施建设。

#### (一) 加强图书馆文献信息资源建设

文献信息资源是阅读疗法的物质基础和保障,要根据阅读推广和阅读疗愈的需要,结合现有的馆藏结构和资源分布情况,制定图书采访方案,有针对性的采购历史人物传记、地理知识、心理学、文学等相关图书,满足当代大学生的需求。可以利用中国知网、万方、维普、读秀平台等,收集数字文献资源,制定阅读疗法所需要的文献索引和标注。还可以利用搜索引擎收集研究院、高校图书馆等机构的免费数字资源充实馆藏。

#### (二) 加强阅读疗愈物理空间建设

大量的馆藏资源和良好的阅读环境是图书馆本身所具备的条件。图书馆可以优化阅读空间,通过张贴名人字、名言警句上墙、放置花草增加绿色空间等方式,打造集阅读、休闲为一体的舒适空间,可以设置大开间,也可以增设部分独立空间用于心理辅导和阅读疗愈。根据大学生的实际需要设立心理健康阅读专架,提供内容丰富、形式多样的各类图书。可以上架历史人物传记类图书使大学生开拓视野,增加人生厚度,提高耐挫力,上架求学就业类图书有助于缓解大学生求学就业创业焦虑、舒缓情绪,上架文学类图书可以使大学生丰富内心情感。可设置读者互动

区,鼓励大学生写读后感言并积极推荐相关图书给他人,使大学生们共同成长进步。

#### (三) 利用信息技术助力阅读疗愈

随着当前信息技术的快速发展,可以更容易构建共享平台,整合更多的文献信息资源。大学生可以在线浏览图书馆网站、馆藏纸质资源和数字资源,了解借阅情况,获取所需要的书籍资料。在信息技术的助力下形式多样的阅读疗法网络空间应运而生,如微信公众号、APP、微博平台或图书馆网站上的专题服务区等。大学生可以利用这些网络空间,输入基本信息和面临的困惑,建立起自己的“阅读病历”,平台会根据大学生“病情”的严重程度,推荐阅读疗愈师进行远程干预,并进行线下跟踪。网络阅读疗愈的大学生群体不见真容,对大学生隐私的保护具有优势。同时,这一形式也要求读者自身的素质比较高,他们对新事物的接受度,自我表达的能力和相互沟通的责任心都是网络阅读疗愈达到效果的必备条件。

目前较为流行的VR技术也可以在阅读疗法服务中提供助力。“VR是一种由计算机及其他智能计算设备模拟生成的一个可供人体感知、多源信息融合、用户能够获得沉浸式和交互式体验的三维动态虚拟环境。”其智能设备能够为使用者提供阅读疗愈的广阔空间,在封闭的空间中使用者利用设备就能感受到蓝天、白云、大海、山谷的美妙情景,并与优美的环境产生互动,直观地感受到视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等多元化、全方位的信息,仿佛身临其境,得到远在天边却近在眼前的感官享受,由感官传递到内心,实现心境平和,情绪舒缓。

#### 参考文献

- [1]范王思.论图书馆阅读推广的理论体系[J].图书馆建设,2018(4):53-56.
- [2]刘丽娜.阅读疗愈对图书馆服务的拓展[J].四川图书馆学报,2020(5):35-38.
- [3]吴新兰、秦鹏生、陈思虎.大学生社交焦虑阅读疗法综述研究[J].企业与管理,2020(9):160-161.
- [4]郝琳、颜伟光、张红岩.高校图书馆阅读推广与大学生思想政治素质提升的调研及思考——以黑龙江东方学院为例[J].西部学刊,2021(1):89-92.
- [5]狄野.虚拟现实技术对数字阅读行为的影响研究[J].编辑之友,2016(12).