

阅读疗法在大学生心理健康的意义

李静静 王丽娜*

山东医学高等专科学校

摘要: 高校大学生面临着日益严峻的心理健康问题, 对其进行心理健康教育 and 阅读疗法的实施显得尤为重要。本文将探讨阅读疗法作为一种专业服务在高校心理健康教育中的实际运用, 以提升大学生心理健康水平, 引导他们更好地应对各种压力。本文探讨了阅读疗法在高校心理健康教育中的实施, 强调了成立专业服务机构、加强宣传、创建阅读疗法阅览室、培训专业咨询馆员以及打造特色服务项目的重要性, 以促进大学生心理健康的全面发展。

关键词: 阅读疗法; 大学生; 心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.12.011

一、高校大学生心理健康教育与阅读疗法

当前, 高校大学生心理问题的广泛存在已引起社会的高度关切。最新的一项调查显示, 近35%的大学生正面临着中等程度以上的心理问题, 这一现象呈现出逐年上升的趋势。这不仅引起了各界的关注, 也凸显了大学生心理健康面临的严峻挑战。在各个高校中, 几乎每年都有学生因失恋或其他心理问题而陷入精神失常的困境。这些困扰不仅仅表现在学业上, 还可能迫使一些学生选择休学、退学, 甚至导致更为严重的后果, 如离校、自杀或走向犯罪。这一系列问题的出现引发了社会各界对高校大学生心理健康问题的深刻思考和持续关注。

这种现象的背后是多方面的原因, 包括学业压力、人际关系、情感困扰等。高校大学生处于人生的转折期, 面临着来自各个方面的巨大压力, 而这种压力往往会对其心理健康产生负面影响。因此, 社会需要认真对待这一问题, 采取积极有效的措施, 为大学生提供更好的心理健康支持。尽管各高校纷纷设立了大学生心理健康与教育咨询中心, 以全面负责大学生的心理健康教育工作, 但是现实情况却显示, 这些中心大多把心理健康教育的主要目标定位在存在心理问题的学生身上。工作的重心主要放在咨询和治疗层面, 而心理疾病预防和发展心理教育的理念并没有得到充分的实践和落实。

二、阅读疗法在高校心理健康教育中的实施

(一) 成立阅读疗法专业服务机构

阅读疗法作为一种针对大学生心理健康问题的专业服务, 其有效运作需要在高校大学生心理健康教育与咨询中心的协同支持下进行。专业服务机构的构建可以由学校分管学生工作的领导、各系书记、学生辅导员、心

理咨询专家、图书馆领导和咨询馆员以及大学生代表等各方面共同组成, 形成一个多元化的工作团队, 以全面关注大学生心理健康问题的复杂性。在这一机构中, 图书馆扮演着关键的角色, 因为它既是一个知识资源的仓库, 又是学生们常去的学习场所。为了更好地发挥图书馆在心理健康服务中的作用, 可以成立一个专门的阅读疗法研究小组。该小组由心理医生、阅读疗法研究馆员和大学生代表等成员组成, 共同致力于推动阅读疗法在高校心理健康服务中的发展。

首先, 心理医生在小组中扮演着培训和指导的角色。他们负责向团队成员提供心理健康知识培训, 设计调查问卷以了解学生的心理需求, 并对整体研究工作进行总体指导。通过专业的心理医生的介入, 可以确保阅读疗法的实施符合科学的心理健康标准, 提高服务的专业性和有效性。其次, 阅读疗法研究馆员在小组中起到了重要的推动作用。他们专注于阅读疗法的研究和实践, 为学生提供阅读疗法讲座, 介绍其优点, 并提供有助于解决大学生心理问题的文献目录。通过定期的讲座和指导, 可以增强学生对阅读疗法的了解, 并激发他们主动参与的兴趣。同时, 大学生代表作为图书馆与大学生之间的桥梁, 起到了连接的作用。他们可以将学生的心理问题反馈给阅读疗法研究馆员, 促进研究小组更加深入地了解学生的实际需求。此外, 大学生代表还可以将能够解决学生心理问题的文献送到同伴手中, 发挥助手的作用, 帮助推动阅读疗法的实际应用。为了更好地服务大学生的心理健康, 图书馆还可以开设特定的区域, 专门用于展示与阅读疗法相关的书籍和资料。通过打造一个专属的学习空间, 学生可以更加方便地接触到

与心理健康相关的知识，促进他们主动了解和应用阅读疗法。

（二）加强阅读疗法宣传

图书馆可以邀请心理医生、阅读疗法专家等专业人士，为学生举办针对阅读疗法的专题讲座。这样的讲座可以深入浅出地介绍阅读疗法的原理、方法和实际效果，通过具体案例呈现阅读疗法在解决心理问题方面的成功经验。这不仅有助于学生更好地理解阅读疗法的概念，还能激发他们主动参与的兴趣。其次，图书馆可以设置专门的宣传栏，展示阅读疗法的相关知识、案例以及推荐书目。在校园广播站播放与阅读疗法相关的宣传广告或短片，通过声音和图像的结合，让学生更加直观地了解阅读疗法的益处。这样的信息传递方式具有多样性和直观性，有助于提高学生对阅读疗法的兴趣和认同感。此外，校园网也是一个重要的宣传渠道。通过在学校官方网站上发布阅读疗法的相关信息、文章和活动通知，可以让更多的学生了解到阅读疗法的存在。在线平台还可以用于互动，例如设立讨论区，让学生分享他们的阅读疗法体验和成果，进一步推动阅读疗法在学生中的传播。

借助这些渠道进行宣传的目的是让大学生了解到“阅读”不仅是治愚的途径，更是一种治病的方式。通过阅读，学生可以自愈心理问题，解决学习期间出现的各种问题。图书馆需要强调阅读的正面作用，让学生明白阅读是一种强大的自我治疗工具，能够在心理问题出现时提供有效的帮助。倡导大学生爱读书、读好书，是图书馆宣传的重要内容之一。通过推崇精选的阅读材料，培养学生对优质文学、科普读物和心理学相关书籍的兴趣。这不仅有助于提高学生的阅读水平，更能引导他们在阅读中获得心理健康方面的积极体验。通过这样的宣传，图书馆旨在营造一种生机勃勃、稳定和谐、健康向上的学习环境。通过阅读，大学生不仅能够自主解决心理问题，还能在知识的海洋中培养自己的个性、品格和情感素养。这样的学习氛围有助于形成有心理问题的学生能够主动求助于“图书阅读”的习惯，通过阅读增强自身抵御心理“病毒”的免疫力，使心理朝着积极健康的方向发展。

（三）创建专业“阅读疗法”阅览室

建立专业阅读疗法阅览室是进行阅读疗法最为关键

和直接的实践措施之一。阅览室的设计和管理需要综合考虑多个因素，以确保其能够为有心理问题的大学生提供一个理想的环境，促进心理健康的发展。阅览室的藏书应该具有针对性，集中展示那些有助于解决大学生心理问题的文献。同时，也要配备有助于“发展性阅读”的书刊资料。这其中，心理指导、人文社科和人生哲理类文献应占主导地位。通过有针对性的书籍选择，阅览室可以更好地满足大学生的心理健康需求，为他们提供有效的阅读疗法资源。另外，为提高阅读疗法的效果，阅览室可以在一角开辟“聊吧”，专门提供“聊天”服务，以便学生进行交流互动。这样的设计能够促进社交和沟通，让学生在阅读的同时有机会分享彼此的经验和感受。这种社交互动有助于打破孤独感，增强学生的社会支持系统，对心理健康的恢复和发展有积极作用。

阅览室需要配备专业咨询馆员，提供相应的引导服务。这些咨询馆员应该具备心理学或相关领域的专业知识，能够为学生提供专业的阅读建议和心理辅导。他们不仅可以帮助学生选择适合他们需求的阅读材料，还可以在“聊吧”中提供更为个性化的咨询服务，进一步提升阅读疗法的实际效果。在阅览室建设过程中，还需要注重硬件设施的提升，如提供舒适的座椅、良好的照明和空调系统，以确保学生在阅读疗法过程中有一个舒适的学习环境。此外，定期组织与阅读疗法相关的活动和讲座，促进学生的参与和共享经验，也是阅览室成功运作的一部分。

（四）培训专业咨询馆员引导

首先，高校图书馆可以通过选拔馆员参加阅读疗法的理论学习和实践培训，以提升他们的专业水平。这种培训不仅应包括阅读疗法的理论知识，还应涉及心理学、教育学等相关领域的知识，以便咨询馆员能够更全面地理解学生的心理需求，从而更好地进行阅读疗法的引导工作。培训还可以通过与专业心理医生和阅读疗法专家的合作，为馆员提供实际操作的机会，让他们亲身体验阅读疗法的过程，增强操作技能。其次，图书馆应建立起一套完善的评估机制，对参与培训的馆员进行综合评价。这可以通过定期的考核、学术研讨会、案例分析等方式来进行。这样的评估机制可以帮助馆员不断提升自己的专业素养，保持对阅读疗法领域最新发展的敏感性，以更好地适应大学生心理健康需求的变化。在培

训过程中,注重馆员的职业道德素养也至关重要。专业咨询馆员需要具备高度的职业操守,以确保他们在与学生互动时能够保持专业和敬业的态度。他们需要理解并尊重学生的个人隐私,确保所有阅读疗法过程中的信息得到妥善保护。同时,咨询馆员还需具备跨学科的知识,能够在引导学生时综合运用心理学、文学、社会学等多个领域的专业知识。专业咨询馆员的工作不仅仅是提供阅读建议,更是为大学生提供学习上的指导、生活上的帮助和心理上的疏导。他们需要具备广博的知识,能够为学生提供全面的支持。在引导学生进行阅读疗法时,咨询馆员应该借助自身的专业知识,引导学生选择适合他们心理需求的书籍,同时关注学生的阅读体验,从而更好地实现阅读疗法的效果。良好的职业道德、广博的知识和满腔的热情是专业咨询馆员不可或缺的素质。通过善意的关心和积极的阅读指导,咨询馆员可以赢得学生的信任,建立起与学生之间的良好关系。这不仅有助于学生更好地接受阅读疗法,也为心理健康服务提供了一种温馨而专业的氛围。通过以上措施,高校图书馆可以培养出一支高素质的阅读疗法专业化馆员队伍。这支队伍将在大学生心理健康服务中发挥至关重要的作用,推动阅读疗法的全面普及和深入实施。只有确保专业咨询馆员具备足够的理论知识、实践经验和职业道德,阅读疗法才能真正成为大学生心理健康服务中的一项有效手段。

(五) 打造独具特色的“阅读疗法”服务项目

对于大一的学生,他们主要面临着适应大学生活的问题。在这个阶段,阅读疗法可以运用哲学、心理学、社会学、美学等多个领域的知识,为这些满怀憧憬的学子构建一个大学生活的框架。通过推荐哲学和心理学的著作,帮助学生深入思考自己的价值观和人生目标。社会学的作品可以让他们更好地理解社会结构和人际关系,从而更好地融入大学生活。美学的书籍则可以提供艺术和文学的享受,增添学生的生活情趣。通过这样的阅读,大一学生可以更好地适应新的学习和生活环境,建立积极向上的心态。对于理工类的学生,由于学业任务相对较繁重,阅读疗法服务需要特别关注引导他们处理好学业与休闲娱乐的关系。推荐一些轻松幽默的文学作品,或是科普读物,让他们在繁忙的学业中能够找到片刻的放松。同时,也可以推荐一些与专业相关但

不过于沉重的书籍,帮助他们拓展知识面,提高专业素养。阅读疗法还可以通过科技和工程方面的书籍,引导学生发展创新思维,培养解决问题的能力。总体而言,为理工类学生提供有针对性的阅读建议,有助于他们更好地平衡学业与生活。

特困学生面临的问题可能更为复杂,阅读疗法服务需要更加细致入微。首先,要引导他们正视家庭困境,理解并接受现实,避免逃避。推荐一些励志、自助成长方面的书籍,帮助他们建立积极向上的心态。同时,通过社会学和人文社科方面的书籍,让他们更好地理解社会结构和自身的定位,为未来的生存与发展做好规划。阅读疗法服务还可以通过心理学的著作,提供更深层次的心理支持,帮助特困学生解决心理问题。通过这样的服务,帮助他们更好地面对困境,找到前行的动力。此外,还可以针对不同性别的读者推出特色的阅读疗法服务。对女性读者,可以推荐一些关于情感、人际关系和自我发展的书籍,帮助她们更好地理解自己和他人,提高情商。对男性读者,可以推荐一些关于事业发展、领导力和团队合作的书籍,培养他们的职业素养和团队合作意识。通过针对性的推荐,满足不同性别读者的阅读需求,提升他们在学业和生活中的全面发展。在实施这些特色的阅读疗法服务时,图书馆可以定期组织相关的阅读活动和讲座,邀请专业人士分享经验和知识。这不仅能够激发学生的兴趣,还能够让他们更深入地理解阅读的重要性和阅读疗法的实际效果。同时,图书馆还可以建立反馈机制,定期了解学生对阅读疗法服务的评价和建议,以不断改进和优化服务内容。

结语

高校大学生心理健康问题的解决需要全社会的关注和共同努力。通过建立专业服务机构、加强宣传、创建阅读疗法阅览室、培训专业咨询馆员以及打造独具特色的服务项目,可以更好地为大学生提供心理健康支持,使阅读疗法成为缓解心理问题的有效途径,为大学生创造更健康、积极的学习和生活环境。

参考文献

- [1] 王波. 阅读疗法概念辨析[J]. 图书·情报-知识, 2022(1): 13-72.
- [2] 王波, 傅新. 阅读疗法原理[J]. 图书馆, 2003(3): 12.