

# 高校图书馆阅读在大学生心理健康教育中的应用研究

姚姗

山东省临沂职业学院图书馆

**摘要：**随着社会发展和教育改革的深入，大学生面临的心理压力日益增大，心理健康教育成为高等教育中不可或缺的一部分。针对这一现状，探讨高校图书馆阅读疗法在提升大学生心理健康教育中的作用变得尤为重要。通过设立专门的心理健康阅读角落、组织主题性阅读小组讨论会、开展定期的心理健康书籍推荐活动等方式，可以有效地为大学生提供心理健康支持。然而，实践中存在着诸如资源缺乏针对性、学生参与度不高以及专业引导缺失等问题。为应对这些问题，建议做好专业心理健康书籍的采购、提高学生参与度的策略和引入专业心理咨询师团队等，从而更好地促进大学生的心理健康发展。

**关键词：**高校图书馆；阅读疗法；大学生；心理健康教育；应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.06.207

## 引言

在当今社会，大学生作为国家未来发展的中坚力量，其心理健康状态受到了社会各界的广泛关注。据2019年教育部发布的《关于加强和改进大学生心理健康工作的通知》指出，大学生心理问题呈现多样化趋势，亟须通过多元化手段加以解决。随着数字时代的到来，高校图书馆作为信息资源的集散地，承载着教育创新的重要职责，其在心理健康教育中的作用日益凸显。尤其是阅读疗法，作为一种非药物的心理干预手段，以其独特的优势，为大学生提供了一个有效应对心理压力、促进心理健康的途径，但实践中的种种挑战也逐渐浮现。因此，本文旨在探讨高校图书馆阅读疗法在大学生心理健康教育中的应用、应用问题、应用对策，旨在为高校图书馆在新时代背景下更好地服务大学生心理健康教育提供理论与实践的参考。

## 一、高校图书馆阅读在大学生心理健康教育中的应用

### （一）设立专门的心理健康阅读角落

在高校图书馆内设立一个专门的心理健康阅读角落，成为大学生心理健康教育的一个重要举措。这一空间的创设，不仅仅是物理空间的划分，更是一种心理支持的体现，旨在为大学生提供一个舒适、安静的阅读和自我反思的场所。在这一角落中，图书馆精心挑选和集结了大量涵盖心理学、心理健康教育、情绪管理、压力应对等多个领域的书籍，既有理论指导类作品，也有实践操作类读物，以满足不同学生的需求。此外，心理健康阅读角落的环境设计也十分讲究，旨在营造一个温馨、安心的氛围。通过舒适的座椅、温暖的灯光、以及轻柔的背景音乐，使得这个空间成为一个引导学生放松心情、愉悦身心的地方。在这里，学生们可以暂时抛开

学业和生活的压力，通过阅读来寻找心灵的慰藉，增强自我认识，提升应对日常生活中遇到的各种心理挑战的能力。心理健康阅读角落的建立，不仅为学生提供了丰富的心理健康资源，还通过这一特定的空间，传递出学校对学生心理健康的关注和支持，强化了心理健康教育的可见度和可接近性。这种物理和心理上的双重支持，有助于降低学生寻求心理帮助的门槛，鼓励更多学生主动了解和关心自己的心理健康状态。

### （二）组织主题性阅读小组讨论会

通过组织主题性阅读小组讨论会，高校图书馆为大学生心理健康教育提供了一种动态的、互动式的学习方式。在这类活动中，图书馆不仅提供阅读材料，还负责组织 and 引导讨论，使学生能在阅读的基础上，通过交流和分享，深化对心理健康知识的理解和应用。每次讨论会围绕一个特定的主题展开，如情绪管理、压力释放、人际交往等，旨在引导学生深入探讨与心理健康相关的各种话题。通过精心设计的讨论问题和活动引导，学生不仅能够获得相关知识，还能在讨论中学会如何观察和分析自己的情绪反应，以及如何有效地应对生活中的挑战。这种讨论会形式的学习，具有很高的参与度和互动性，可以有效提高学生的学习兴趣 and 参与热情。在交流的过程中，学生能够听到不同的观点和经验分享，从而开阔视野，增进对心理健康问题的理解和认识。<sup>[1]</sup>同时，这也为学生提供了一个相互支持和理解的社群环境，有助于减少心理压力，促进学生之间的情感联结。

### （三）开展定期的心理健康书籍推荐活动

开展定期的心理健康书籍推荐活动是高校图书馆在大学生心理健康教育中的一项重要应用。通过这一活动，图书馆向学生群体推荐与心理健康相关的优秀书

籍,旨在引导学生关注自身的心理健康,提升他们对心理健康知识的认识和理解。该活动不仅包括图书的推荐,还涵盖了举办相关的讲座、工作坊和互动式学习会,使学生能够从多角度、多层次地接触和学习心理健康知识。心理健康书籍推荐活动通常由图书馆的专业人员精心策划,他们根据大学生心理发展的需要,挑选适合的书籍,并通过图书馆的官方网站、社交媒体平台、校园广播等多种渠道进行推广。每次推荐的书籍都会围绕一个特定的主题,如压力管理、情绪调节、人际关系处理等,以满足不同学生的需求和兴趣。为了增强活动的吸引力和参与度,图书馆还会邀请心理健康领域的专家或书籍的作者,来校进行讲座或研讨,与学生面对面交流,分享他们的知识和经验。这种互动式的学习方式,不仅能够激发学生的学习兴趣,还能帮助学生更深入地理解书籍内容,学习如何将理论知识应用于实际生活中。开展定期的心理健康书籍推荐活动,是高校图书馆服务大学生心理健康教育的有效途径之一。通过精心挑选的书籍和多样化的推广活动,不仅能够丰富学生的心理健康知识,还能激发学生的学习兴趣,增强他们的心理韧性,对于促进大学生心理健康发展具有重要的意义。

## 二、高校图书馆阅读在大学生心理健康教育中的应用问题

### (一) 缺少针对性的心理健康书籍资源

高校图书馆阅读疗法在大学生心理健康教育中的应用,一大难题是缺少针对性的心理健康书籍资源。首先,现有的心理健康书籍多集中于理论介绍,而缺乏实际操作指导,学生难以从中获得具体的应对策略和技巧。其次,部分书籍内容更新不及时,不能反映最新的心理健康研究成果和理念,使得学生在阅读过程中难以接触到前沿的心理健康知识。<sup>[2]</sup>其次,图书馆的心理健康书籍在种类上也呈现出一定的局限性。例如,对于特定群体(如少数民族裔学生、国际学生等)的心理健康需求,图书馆往往缺乏相应的书籍资源。这导致了这部分学生在寻求心理健康支持时,难以在图书馆找到切实可行的参考资料。最后,图书馆提供的心理健康书籍很少能够覆盖学生面临的所有心理问题。比如,在面对校园欺凌、恋爱关系、家庭问题等特定心理困扰时,学生往往难以在图书馆找到具有针对性的阅读材料。这种情况下,学生的心理健康需求得不到有效满足,影响了图书馆阅读疗法在心理健康教育中的应用效果。

### (二) 学生参与度不高

高校图书馆在推进心理健康教育中面临的另一问题是学生参与度不高。一方面,学生对图书馆作为心理健康支持平台的认知度不足。很多学生仍旧将图书馆视作传统的书籍借阅地,而不了解图书馆在心理健康教育方面提供的服务和资源。<sup>[3]</sup>另一方面,学生对心理健康话题的关注度不够。在高校生活的众多事务中,学生往往将学业、就业等问题置于首位,而忽视了心理健康的重要性。即便图书馆举办了心理健康相关的活动或推荐了相关书籍,也难以吸引大部分学生的兴趣和参与。此外,图书馆提供的心理健康资源和活动在宣传方式上也存在不足。例如,相关活动的宣传渠道单一,信息覆盖面不广,导致很多潜在感兴趣的学生并未获得活动信息。同时,部分心理健康活动的时间安排与学生的课程表、个人时间安排冲突,使得学生即便感兴趣也难以参与。

### (三) 缺少专业引导和后续心理支持

在高校图书馆的阅读疗法中,一个显著的问题是缺少专业引导和后续心理支持。首先,尽管图书馆提供了丰富的心理健康书籍资源,但往往缺乏专业的心理咨询师或心理学专家来引导学生如何正确地选择和阅读这些书籍。学生在没有适当指导的情况下难以从众多书籍中找到最适合自己当前需要的资源,或者无法正确理解和应用书中的知识和技巧。其次,即便学生通过阅读获得了一定的心理知识或情绪慰藉,他们在面对更复杂的心理问题时,仍旧需要更为专业的心理咨询和治疗。然而,图书馆在提供心理健康书籍的同时,往往未能与学校的心理咨询中心或外部的心理健康专业服务机构建立有效的合作机制,为学生提供进一步的专业心理支持和干预。最后,缺少专业引导和后续心理支持的问题还表现在学生在阅读后缺乏有效的情绪处理和解决问题的渠道。例如,学生在阅读关于心理创伤或情绪困扰的书籍后,会触发自身的相关情绪,但图书馆未能提供及时的专业引导或情绪疏导服务。这使得学生在获取知识的同时,也会面临着情绪上的挑战和困扰,而没有合适的途径来寻求帮助和支持。

## 三、高校图书馆阅读在大学生心理健康教育中的应用对策

### (一) 做好专业心理健康书籍采购

首先,图书馆应与心理学专业的教师合作,建立一个心理健康书籍的推荐系统,确保所采购的书籍既能覆

盖心理学的基本理论,也包括面向不同心理健康问题的实践指导书籍。通过专业教师的推荐,图书馆能够获得关于最新和最有效的心理健康资源的信息,从而指导图书采购的方向和重点。<sup>[4]</sup>其次,图书馆需要定期检查和更新其心理健康书籍的收藏,以确保所有资源都是最新的,并且与当前心理健康教育的发展保持同步。这不仅包括对心理学理论的最新研究成果的采购,也包括关注最新的心理健康问题和治疗方法的书籍。此外,图书馆应考虑引入电子书籍和在线资源,这些资源的更新速度更快,能够提供更广泛的覆盖范围,同时也方便学生随时获取所需信息。最后,为了满足不同学生群体的特定需求,图书馆应当努力收集和提供针对特定群体(如LGBTQ+社群、国际学生等)的心理健康书籍和资源。这意味着图书馆需要进行市场调研,了解这些群体的具体需求,并寻找满足这些需求的书籍和资源。这一过程需要与专门出版这类书籍的出版社建立合作关系,或者利用国际交流的机会引进国外的优质资源。

### (二) 提高学生参与度

首先,图书馆应通过调研学生的兴趣和需求,定制化设计心理健康活动。这意味着图书馆不仅要提供传统的心理健康书籍阅读推荐,还应该举办与学生生活紧密相关的主题活动,如应对考试焦虑、时间管理、建立健康人际关系等。通过设计与学生实际生活紧密相关的活动主题,可以提高学生的兴趣和参与度。其次,为了进一步提升活动的吸引力,图书馆可以利用现代技术手段,如社交媒体平台,增强与学生的互动。通过创建互动性强的在线平台,如心理健康教育专区或论坛,鼓励学生分享自己的阅读体验和心得,不仅可以增加学生的参与感,还能促进学生之间的经验交流和相互支持。最后,图书馆应改进宣传策略,采用多渠道宣传方式,确保活动信息能够覆盖更广泛的学生群体。除了传统的海报和校园广播外,更多地利用学校的官方网站、社交媒体账号、以及学生群体的微信群或QQ群等,进行活动预告和实时更新,可以更有效地吸引学生的注意力和兴趣。

### (三) 引入专业心理咨询师团队

首先,图书馆应与学校心理咨询中心建立紧密的合作关系,定期邀请心理咨询师在图书馆举办心理健康讲座、工作坊和小组咨询会。这些活动可以围绕学生普遍

关心的心理健康话题展开,如压力管理、情绪调节、人际交往等,旨在提供给学生实用的心理健康知识和技巧。通过这种方式,不仅可以弥补图书馆在专业心理健康资源方面的不足,也能为学生提供直接与心理健康专家互动的机会,增强学生对心理健康教育的参与感和获得感。<sup>[5]</sup>其次,图书馆可以与外部的心理健康机构和专家合作,引入更多元化的心理健康服务。例如,可以邀请专业的心理治疗师为学生提供短期的个人咨询服务,或者与专业心理健康平台合作,为学生提供在线咨询和心理评估服务。这种合作不仅可以扩大图书馆心理健康服务的覆盖面,也可以为学生提供更为专业和个性化的心理支持。最后,为了确保心理健康服务的有效性和专业性,图书馆还需要为心理咨询师团队提供必要的支持和资源。这包括设置适宜的咨询和活动空间、提供必要的技术和物资支持、以及确保活动的宣传和学生参与度。图书馆还可以定期与心理咨询师团队进行沟通和反馈,根据学生的反馈和心理健康服务的效果,不断调整和优化服务内容和形式。

## 结语

通过高校图书馆阅读疗法的深入应用与探索,能更加明确图书馆在大学生心理健康教育中的独特作用与价值。未来,图书馆将继续作为知识与心灵的庇护所,助力学生心理健康的成长与发展,共同营造一个更加健康、积极的校园文化氛围。

## 参考文献

- [1] 刘洋,王景文.“健康中国”背景下高校图书馆为社会提供阅读疗法服务探索——以华北理工大学图书馆为例[J].河北科技图苑,2024(01):53-58.
- [2] 孙武军.如何发挥高校图书馆在大学生健康成长中的作用[J].科技风,2023(24):164-166.
- [3] 刘盈,王景文.新媒体视域下高校图书馆阅读疗法推广策略——基于23家高校图书馆微信公众号的调查[J].图书馆工作与研究,2023(06):68-75.
- [4] 李小敏.高校图书馆开展阅读疗法实践与经验——以河南工学院图书馆为例[J].传媒论坛,2023,6(07):112-114.
- [5] 许邦莲.“健康中国”背景下高校图书馆开展阅读疗法模式研究[J].东华理工大学学报(社会科学版),2022,41(02):197-200.