

# 高校图书馆阅读疗法创新服务探析

薛菲<sup>1</sup> 公言奎<sup>2</sup>

(1. 伊犁师范大学图书馆 新疆 伊宁 835000;

2. 伊犁师范大学 新疆 伊宁 835000)

**[摘要]**实践证明,阅读有助于维护读者的心理健康、有助于进行心理疗愈。高校图书馆拥有丰富的文献信息资源,可以充分利用这些资源通过阅读推广服务帮助读者维护心理健康、进行自我疗愈。阅读疗法可以提高高校图书馆纸质、电子图书借阅率,推动提升专业馆员的业务能力和水平,更好地为读者服务。通过对阅读疗法的探析,研究在高校图书馆实施阅读疗法的应用方式和前景。

**[关键词]**阅读疗法;阅读材料;图书;借阅

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.391

## 1. “阅读疗法”

### 1.1 什么是“阅读疗法”

阅读疗法又称阅读疗愈、图书疗法、读书疗法等,是以文献为媒介,将阅读作为保健、养生及辅助治疗心理疾病的手段,使自己或指导他人通过对文献内容的阅读、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法<sup>[1]</sup>。

随着信息技术的快速发展和社会的不断进步,高校图书馆所一直扮演的为师生提供服务的角色,获得了更丰富的资源和更广阔的途径来为教学科研学习提供所需要的知识与资料。对当代大学生情绪疗愈之潮流,图书馆无法自外于此。新时代的大学生,迫切地需要“阅读疗法”的帮助与疏导。近年来,大学生各种心理疾病的上升,都要求我们加快对“阅读疗法”的理论研究与推广实践。在阅读疗法中,图书馆作为阅读资料与大学生读者之间的桥梁和纽带,在提供知识服务的同时,也提供了休闲娱乐服务,帮助大学生纾解情绪及缓解心理压力,充实与大学生的业余生活。

通过科学的分析和定位,依托一定的材料,通过阅读协助读者纾解个人情绪或满足发展需求,是阅读疗法的基本使命。追溯阅读史,可以发展人们早在十八世纪就以推行过以此促进身心健康的努力。

### 1.2 阅读疗法的历史

通过阅读书籍,消除患者内心焦虑,治疗心理疾病,获得平衡感的先例很早就有。1904年,专门用于“阅读治疗”的一家图书馆在美国马塞诸塞州的一所综合医院里被建立起来,实现了医学和图书馆的首次结合,“阅读治疗”逐渐引起医学界和图书馆学界的关注。1994年,沈固朝先生发表了“图书,也能治病”一文,王波写了《图书疗法在中国》一书,近代图书疗法的本土研究逐步展开,中国图书馆学界关于阅读疗法的理论研究也进入了新阶段。进入21世纪,泰山学院的宫梅玲女士采用课题的方式展开了阅读疗法的研究与实践,在国内是较早实践阅读疗法的图书馆人士。图书馆学界和医学界展开了对“阅读疗法”的研究与实践。在我国古代就已有这样的例子。三国时期的曹操读了陈琳的檄文而治愈了头疼。作为明代的戏曲作家和养生学家,高濂在其著作《遵生八笺》中提出:读书得法,能达到祛疾养生的效果。

### 1.3 阅读疗法主要材料

通过对阅读疗法历史的追溯,对阅读疗法的了解,我们知道阅读疗法是以阅读材料为依托。高校图书馆拥有大量丰富的纸质和电子文献资源,细致深入了解与读者需求对照的材料,有的放矢,引导读者进行阅读。一般情况下,世界名著及美文类文献更适合舒缓情绪、增加向美向善的意识。这就需要馆员的专业素养和丰富的阅读量。在中图分类法中再延伸出“阅读疗法”分类,针对不同的读者症状做出分析。高校图书馆培训专业馆员有计划有目的地提供多元适宜的阅读材料,可以满足读者纾解情绪、缓解心理压力、维护心理健康等的个性化需求。

## 2. 阅读材料

### 2.1 什么是阅读材料

相比打麻将、网络游戏等,阅读疗法是一种健康、绿色的治疗方式。1930年,部分学者提出各种阅读材料相当于一般的处方药,可以将图书馆作为治疗药方的一部分来使用。阅读材料作为阅读疗法的主体媒介工具和催化剂,高校图书馆所拥有的纸质资源和数字资源,如纸质图书、期刊、报纸、数字图书、视频、光盘、数据库等资源都是较为丰富的阅读材料。在信息社会快速发展的大背景下,人们的生活、学习、工作节奏明显加快,压力与焦虑并存,具有不同心理问题的人数越来越多,人类的物质极大丰富而精神文化生活还相对欠缺,民众需要丰富只记得精神文化生活,基于阅读材料的阅读疗法便提供了很好途径和方法。当代医学也重视心理的保健与治疗作用,阅读材料能帮助读者自己做自己的心理医生。虽然读者可能在过程中面对问题产生投射、误解、逃避等情况,但阅读材料的价值在于是否能激发读者具有疗效的回应,并有效地发挥自我疗愈的功能。

### 2.2 阅读材料的作用

阅读疗法发生作用的主要载体是阅读材料。读者在阅读材料的过程中会有心理反应,而不用去面对问题本身。读者很容易认同和欣赏阅读材料中与其有相似经历的人物,读者通过阅读材料与材料中的人物互动,同时与作者互动,并对材料内容和人物产生共鸣,引导读者宣泄压抑焦虑的情绪,并产生积极的感觉、知觉、记忆、思维等心理过程。在阅读时,读者与材料内容的互动,进而产生与作者的对话,可使读者在自己的基本观点和认知之外了解他人的世界。当读者能够感受文字所产生的刺激与文学所体现出来的情感时,即是阅读材料产生净化作用的时刻,此乃Cianciolo所谓的“文学的情感状态,即是对读者的情绪净化。”藉由阅读材料形成一连串自我实现的过程,由认同(identification)到净化(catharsis),进而领悟(insight)。读者的认知、态度及情绪可以在阅读的过程中发生改变,使其受压抑的情绪情感能够投射到阅读材料中从而得到释放。而敏感问题藉文学形式表达,较不易在真实世界中产生焦虑或负面反应参考材料中角色解决问题方式,亦提供读者发展适合自己的解决之道,协助读者解决问题。

### 2.3 阅读材料的意义

“读史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,物理使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑与修辞使人善辩,凡有所学,皆成性格。”以上英国著名唯物主义哲学家和科学家弗兰西斯·培根的一段名言,说明读书对人的性格塑造具有非常重要的作用。我国汉代文学家刘向认为:“书犹药也,善读之可以医愚。”其实,阅读还具有治疗针对心理社会因素引起的疾病,如抑郁、焦虑、恐慌、烦恼等。现代作家秦瘦鸥曾说:“我自小多病,但又最怕服药打针,几乎每次都是依靠着《西游记》《封神演义》《江湖奇侠传》《福尔摩斯大探案》等书,获得充分休息并恢复健康。”

在阅读疗愈中,阅读材料发挥着不可替代的作用和意义。没有阅读材料的支撑,疗愈就不可能发生。图书馆中科学分布

着大量阅读材料,但阅读材料是物体,中间得有能起到衔接作用的人——专业馆员,才能够有针对性有效果第使阅读材料生发不可替代的意义。

### 3. 高校图书馆关于“阅读疗法”的应用方式和前景

#### 3.1 阅读疗法在高校图书馆

相对来说,高校读者较年轻化,表现症状也较社会人员轻,但绝不可小觑用书籍抚慰、疗愈诸如抑郁等症状。“阅读疗法”在高校图书馆有效运行,还得借助心理咨询等方式。以伊犁师范大学为例,学生到心理咨询室进行相关心理咨询,心理咨询老师除了专业的疗愈之外,以疗愈为前提,介绍相关书籍,积极引导大学生读书,推荐阅读有针对性的材料,以达到使大学生心理疗愈的效果。弗洛伊德学派关于认同、净化、领悟的方式是阅读疗法的应用机制,学者们认为大学生读者在阅读过程中可以在不经意间获得情感上的支持、认同,对特定情境中的恐惧悲伤的体验,释放内心焦虑,净化心灵情感。大学生在阅读过程中完成心理活动和阅读材料之间的链接,从而引起思考领悟,达到疗愈的效果。

#### 3.2 阅读疗法运营模式

高校图书馆可借鉴部分公共图书馆开展阅读疗法服务的模式,如杭州图书馆创新采用“线上+线下”模式开辟“阅读疗愈书吧”,建设优秀的阅读疗愈专家团队等措施,从而逐步形成了阅读资料多样化、阅读服务常规化的阅读疗愈服务模式。高校图书馆能够借鉴其成功经验,创新阅读疗愈服务模式和方法,具体可以采用如下策略:建设一支既了解学生心理又愿意热情付出的阅读疗愈馆员教师队伍;树立“大阅读、全阅读”的概念,采用综合性立体化的阅读疗愈服务方式;熟悉疗愈服务对象的具体情况,提供有针对性的个性化阅读疗愈服务;利用新媒体手段丰富宣传方式,扩大阅读疗愈在大学生中的影响。

#### 3.3 以“阅读材料”推介为主

21世纪以来,阅读材料得到极大丰富,阅读推广更加活

跃。应用阅读材料辅助治疗突破了精神疾病患者和医院的范围,走入社会为一切需要帮助的人包括儿童、老人、残疾人甚至犯人提供服务,如组织读书会、为老人和闲居家中的人送书上门等。1984年,国际图联在《图书馆为医院病人和残疾人服务纲要》中明确基于阅读材料推介的阅读治疗有助于患者康复。1989年,有学者通过实验研究,得出推介阅读材料加强阅读能够增进读者自信、改善行为模式和人际关系。

相比而言,关于阅读疗法我国图书馆届在理论与实践研究中都有很大的发展,但还缺乏系统性和应用性。出版界对于“阅读疗法”的还不够重视,应从出版的视角加强对阅读疗法的研究,重视疗愈类文献资源的出版实践,关注“阅读疗法”的理论与实践应用。以及专业馆员人才培养。作为一门新兴的交叉学科,关于阅读疗法的理论与实践研究相对薄弱,还缺乏有效的实验数据和具体应用研究。但是,阅读疗法与共同作为辅助疗法的音乐疗法、工娱疗法等,具有特定的疗效,正成为大多数专家学者的共识,未来阅读疗法会在高校图书馆服务读者的过程中发挥出越来越大的功效。

#### 参考文献

- [1] 乔妍,徐小婷,毛军.基于阅读疗法的大学生心理疏导策略研究[J].图书馆学刊,2021,43(04):9-11.
- [2] 张艳,钱昆.我国数字图书馆建设现状及对策分析[J].参花(上),2021(04):134-135.
- [3] 张华.基于用户需求的高校图书馆移动阅读服务研究[J].风景名胜,2018(09):50.

#### 作者简介:

薛菲(1984.02-)女,甘肃甘南,工作单位:伊犁师范大学图书馆,职称:馆员,硕士研究生学历,毕业院校:西北民族大学,研究方向:阅读推广、读者服务、文献资源建设等。

第二作者:公言奎(1983.11-)男,汉族,单位:伊犁师范大学,硕士研究生学历,研究方向:数字资源建设,阅读推广,高校图书馆移动服务等。

(上接第396页)

各门艺术课程都能使用,发挥基础设施最大效能。精选某类艺术传播专用设备,提升教学体验感,打造示范亮点。二是借力外部资源扩大生态体系。在“互联、共享”时代,新媒体技术快速迭代,高校自身的能力、精力、财力终有限度,难以一己之力跟上商业化的社会分工协作,故必须走出校园整合多种资源,实现传播质效倍增。在信息化底层支撑层面采取技术外包、设备租用、资源云共享。在新媒体艺术表现层面采取部分专题外包,由专业机构提供前沿性、独特性教学。

#### (四)突出个性化教育

在当今的社会中,大学生往往追求独立、追求个性,而公共艺术教育是从艺术的大众化到个性化之间的转变。以前的公共艺术教育可能更加重视通识教育,没有充分考虑到学生的个性化需求。在网络技术日新月异的环境下,基于新媒体技术和云端大数据计算功能,教师可以相对容易地了解学生的学习状态,从而开展数据筛选工作。教师分解、归纳相关数据,可以制订具有针对性的教学计划,开展个性化的公共艺术教学。

#### 结束语

综上所述,基于公共艺术的教育优化及发展是当前素质教

育的主要任务之一,可以满足学生个人发展需求、提高学生审美能力、加快德育渗透等,在教育过程中具有十分重要的作用和意义。为此,在公共艺术快速发展的背景下,相关教师需要认清实际,立足于当前教育现状,清晰的知道教育中存在的各种问题以及成因,由此找到教育优化及发展的新路径,丰富教育内容与方式,提高教育效率与质量,推动教育持续发展,促进学生核心素养养成。

#### 参考文献

- [1] 曹琼晓.探讨高校公共艺术教育现状[J].国际公关,2019(12):110.
- [2] 徐倩.浅议艺术教育与学生综合素质提升[J].大众文艺,2019(23):259-260.
- [3] 孟影.高职院校公共艺术教育课程体系研究[J].现代交际,2019(23):53-54.
- [4] 吴奕昕.提升高校公共艺术教育的对策[J].安徽工业大学学报(社会科学版),2019,36(06):78-79.
- [5] 周毅飞.加强高校艺术教育提高大学生综合素质[J].湖北师范大学学报(哲学社会科学版),2019,39(06):120-121.