

# 大学生人际关系困扰的阅读治疗服务探讨

林丽敏

(温州大学图书馆 浙江 温州 325035)

**[摘要]** 本文以实践为依据, 有关“人际关系困扰的阅读治疗服务”的关系文化治疗理论、大学生人际关系困扰阅读治疗服务的方法和过程, 以及效果等方面的探索进行梳理。

**[关键词]** 关系文化治疗; 大学生人际关系困扰; 阅读治疗

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.623

大学生的人际困扰引发的负面情绪可能引发自伤、伤人等不良行为, 大学校园频发的悲剧性事件就是铁证。大学生人际关系困扰主要有: 社交恐惧、容易紧张、不敢发言、不会拒绝、敏感多疑、不善沟通、害怕接触异性、人际矛盾、对视恐惧、余光恐惧、自闭症、不合群等等。

针对高校大学生人际关系困扰率高, 危害性大的特点, 笔者在心理咨询专家的指导下运用“阅读疗法”开展了“阅读治疗人际关系困扰”的实践探索, 取得了多个成功案例。阅读疗法(Reading therapy)也叫图书疗法(Bibliotherapy), 中国学者将其概括为: 阅读疗法是指通过阅读有关材料有针对性地解决其个人问题的一种方法。<sup>[1]</sup>

## 一、大学生人际关系困扰阅读治疗服务的理论依据

“关系文化治疗”理论是实施大学生关系困扰阅读治疗服务的指导性理论, 诞生于20世纪70年代的关系文化理论(RCT), 反对西方主流心理学理论倾向于把人类发展描绘成一条从依赖走向独立的轨迹, 其核心概念: “1. 人们整个一生通过关系成长, 并走向关系之中。2. 成熟的机能具有朝向亲密性而不是独立的特性。3. 成长具有关系的分化和精细化的特征。4. 成长——抚育关系的核心是相互共情和相互授权。5. 要真正参与和全面加入到成长——抚育关系中, 真诚是必需的。6. 在成长——抚育关系中, 所有人都会投入、成长或受益。发展不是单向的。7. 从关系视角来看, 发展的目标之一是在整个一生中关系的胜任力和能力不断增长。”<sup>[2]</sup>关系文化理论也强调: 人们在成长——抚育关系中能发挥最好的作用, 并且不得不处理关系中的那些分离和误解。不是所有的关系都是成长——抚育的或健康的。人们要区分什么是成长——抚育关系, 什么是具破坏性的关系。人们要自我保护, 如果有必要的话, 要离开那些伤害性或有害的关系。<sup>[2]</sup>成长——抚育关系具有的特征: (1) 越来越有活力; (2) 越来越了解和清楚自己的经验、他人及相互关系; (3) 创造性与生产力; (4) 更有价值感; (5) 期望更多联系。其发展是关系模式和关系能力的不断精细与分化。人类试图参与到既给予又获得的关系中。理想的运动趋势是朝着真诚、相互共情和相互授权。

## 二、大学生人际关系困扰阅读治疗服务的主要方法和过程

### (一) 筛选阅读治疗对象

第一阶段, 通过学校任课老师、辅导员和班主任老师, 对学生筛选, 选择受人际关系困扰并自愿接受阅读疗法的大学生。筛选主要根据任课老师、辅导员和班主任老师的观察和学生的主动报名。

第二阶段, 让第一阶段选出来的学生进行症状自评量表(SCL-90)和大学生人际关系综合量表(IRIDS)的测试, 交往焦虑量表(IAS)和社交回避及苦恼量表(SAD)的测评。

第三阶段, 根据测量结果进行分小组。SCL-90量表总分大于160分的且同时IRIDS量表总分大于8分的对象学生组成困扰严重的小组, 其他的按其他困扰问题分为不同的小组。

### (二) 心理咨询辅导

由取得国家三级、二级证书的咨询师(包括外聘的、馆员和学生咨询师)给困扰比较严重的对象学生进行一对一的必要的心理咨询辅导, 并在心理咨询的不同阶段作相关心理健康方面的理论和方法指导, 以帮助对象学生学习心理康复的自我辅

导方法。采用的理论和方法主要包括精神分析治疗、个人中心治疗、理性情绪治疗、行为治疗等主要流派。由咨询师提供阅读所需的图书和期刊等阅读材料目录, 由图书馆相关工作人员收集所需材料。

### (三) 阅读辅导

1、咨询师做阅读疗法讲座。讲解阅读疗法的要求与实施过程, 介绍有助于解决大学生人际关系困扰的书刊类别。

2、选拔、培训阅读小组长。选拔热爱心理健康教育的同学做小组长, 各小组长作为图书馆和大学生之间的桥梁, 每周向同学发放有针对性的心理辅导材料, 带领大家学习, 找出导致人际关系困扰的心理原因及其他社会、生物等方面的原因, 同时将本组同学的阅读实施情况及其问题及时地反馈给阅读服务人员, 以共同制定、完善阅读计划并注意为对象同学保密。

3、提供人际关系困扰阅读专题目录及专题文章。

4、精选有针对性的书刊杂志供阅读学生阅读。

5、推荐具有阅读治疗功效的网络资源和视频

## 三、人际关系困扰阅读治疗效果的讨论

要提升大学生人际关系困扰阅读治疗服务的效果, 有效控制其负面作用, 要做的工作还很多, 目前如下两个方面的工作显得尤为重要。

一方面, 要求从事大学生人际关系困扰阅读治疗服务的馆员和相关专业人员应具备更科学、更严谨的专业素质和技巧。阅读治疗的实施需要专业人员对对象学生的情况进行诊断, 然后从古今中外的著作、文章中找到能解决读者人际关系困扰问题的书籍, 并研究采用什么措施来引导对象进行阅读。阅读治疗和心理治疗一样是复杂的, 对书刊网络材料和对象学生的肤浅了解有可能导致治疗无效甚至出现相反的负面影响。这就要求相关人员要通过理论和实践探索, 不断加强阅读治疗的特点和规律的认识, 更深入地了解和探讨用于治疗的书刊网络材料的正副作用, 跟踪观察、指导对象学生。<sup>[3]</sup>

另一方面, 学校图书馆要重视大学生人际关系困扰阅读治疗服务及心理健康教育工作, 把阅读治疗服务纳入图书馆的职责范围。目前国内不少高校图书馆已经开展了“阅读治疗”的项目研究, 并开展了相应的实践活动。这些高校图书馆逐渐认识到: 开展“阅读疗法”提高大学生心理健康水平, 既创新了高校图书馆服务又使其服务、教育功能得到拓展。落实到具体工作, 高校图书馆应重视以下几方面的工作: (1) 馆藏资源建设方面要重视阅读治疗相关文献的采集; (2) 加强阅读治疗专业人员的培养工作; (3) 加强与学生工作部门、德育教育部门和心理咨询部门的联合; (4) 建立“阅读疗法”信息共享空间。

### 参考文献

[1] 高文凤等. 50名大学生阅读治疗前后SCL-90评定初步分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(6), P418.

[2] 朱迪斯·约旦著, 徐萍萍, 郭本禹译. 关系文化治疗[M]. 合肥: 安徽合肥人民出版社, 2011.10, P27~28; P110, P4.

[3] 赵阳. 阅读治疗的副作用及其控制方法[J]. 科技情报开发与经济, 2011, 21(19).