

借助阅读疗法排除大学生心理困扰的策略研究

谭光月

重庆科技学院 401331

[摘要]所谓“阅读疗法”，是利用阅读图书帮助学生纾解负面情绪困扰，给予学生治疗。下面，将先粗略探讨阅读疗法的作用，再详细阐述阅读疗法应用中存在的问题。最后，总结归纳借助阅读疗法排除大学生心理困扰的可行性策略，旨在促进学生健康成长，使他们心理困扰得到真正解除，变得自信、阳光、积极向上。

[关键词] 阅读疗法；心理困扰；排除策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1352

《大学生心理问题调查报告》中显示，有90%以上大学生有心理方面困扰，其中27%的大学生认为自己经常有心理方面困扰，有66%的大学生认为自己偶尔有心理方面困扰，没有心理困扰的大学生少之又少，而他们的心理困扰大多表现在就业压力、自我管理、人际交往压力、职业选择、学习压力等方面。在这样一个背景下，要善用阅读疗法帮助学生排除心理困扰。

一、阅读疗法的作用

在大学生健康成长过程中阅读疗法起着重要作用。首先，阅读疗法能帮助大学生排除烦恼，在阅读过程中帮助他们纾解焦虑、自卑等不良情绪，让他们建立起健康心态。其次，《张海迪的故事》等质量较高的课外阅读能让学生从颓废、萎靡不振的情绪中解脱出来，使他们振奋精神，建立起一个正确的人生目标，以书籍中人物为榜样始终保持昂扬斗志克服学习和生活中的种种困难。再次，人才交流信息、择业新动向等方面的书籍能拓展学生视野，帮助他们解除就业方面的困扰，使他们树立起一个正确的就业观念。

二、大学生心理方面存在的问题

如今，大学生的心理方面不太健康，有67%的学生表示有人际交往方面的困扰，有55%的学生表示有就业方面的困扰，有51%的学生表示有自我管理方面的困扰，有48%的学生表示有情感方面的困扰，有48%的学生表示有职业选择的困扰，还有44%的学生表示有学习上的困扰，另有16%的学生表示有环境适应上的困扰。由此可知，学生们的心理状况不容乐观。同时，因部分学生不愿与他人分享自己的烦心事，不乐向他人诉说自己的压力，使他们心理问题难以得到排解，负面情绪愈加严峻。在这样一个背景下，要积极借助阅读疗法排除学生心理困扰。

三、借助阅读疗法排除大学生心理困扰的策略

（一）开辟专栏

实际教育中，不仅要重视对学生专业技能进行培养，还要关注他们综合素质发展，针对学生良好心理素质进行培养。良好心理素质培育中，应发挥好图书资源的重要价值，多与校内心理部等其他部门进行沟通，商讨如何有目的地采购一些心理书籍，再将心理书籍投放到各个班级，为学生设置专门的

心理阅读室，使他们能自由阅读一些心理方面的书籍，于阅读中治疗心理困扰，排除心理困扰。在各个班级开辟心理专栏时，要充分考虑学生们现存的心理困扰，针对他们无法摆脱的心理困扰投放各类书籍，开辟阅读室。如此，能让阅读疗法重要作用得到充分发挥。例如，面对学生们表现出的适应问题、求职问题、学业问题等心理困扰，可在班级角落专门开设一个心理书籍阅读室，向心理书籍阅读室投放丰富的藏书资源，以帮助学生解除各种心理困扰。其中，针对学生们表现出的求职问题，可向专栏区投放《读大学，究竟读什么》、《求职，从大一开始》、《现在，发现你的优势》、《你的降落伞是什么颜色》等高质量书籍。在《《读大学，究竟读什么》》书籍阅读中，学生们将从成功的创业者身上汲取一些学习、求职、创业方面的经验，从真实的求学、求职、创业经历中学习新颖的观点。而在《求职，从大一开始》书籍阅读中，学生们将结合自身实际情况学习一些求职方法，从大一开始努力做好职业规划，树立起一个正确的职业观。通过阅读丰富的书籍，学生们将从中积累一些求职经验，不再因求职困扰而彻夜难眠，不再在毕业求职时表现出病急乱投医的情况。

（二）因材施教

学生们是一个个单独的个体，他们表现出的心理困扰不尽相同。针对这个问题，要提前了解每一位学生的实际情况，根据他们个体情况为他们推荐适合的人生哲理类、心理咨询类、修身养性类等不同类型的书籍，让学生于阅读中产生共鸣，有针对性地改善他们心理困扰。同时，为提高心理治疗效果，除了要注意观察、了解学生以外，还要注意多与他们进行沟通，于沟通过程中走进学生的内心世界，帮助他们辩证分析心理困扰，再借助阅读疗法帮助他们排除心理困扰。其中，面对个别学生表现出的交际困难心理困扰，可向他们推荐心理学论著《自卑与超越》，《自卑与超越》书目中以“自卑情结”为线索，重点论述了自卑感的形成，能启迪学生在人际交往过程中要正确认识自己的自卑，克服困难，最终超越自我，排除心理困扰。面对个别学生表现出的爱情、恋爱类心理困扰，可有针对性地向他们推荐心理学论著《亲密关系》，利用书中内容启迪学生会建立相对美好的亲密关系，让学生排除困扰，走出爱情盲区，学会选择适合的伴侣。面对个别学生表现出的求学

焦虑情绪，可向他们推荐《你当像鸟飞向你的山》对应书籍。书籍阅读中，学生们将从塔拉求学过程中获得一些启示，从中改善自身求学焦虑情绪。通过向不同学生推荐不同类型书籍，在精准把握书籍关键内容基础上实施阅读疗法，能取得较好的养心效果，让学生们存在的人际关系压力真正得到释放，使他们情感问题、求学问题真正得到解决，渐渐形成良好心理素质。

（三）重视交互

以往教育中，局限于自我阅读、自我省悟，辅导员只负责推荐一些书目，不太关注学生情感反应，影响到了阅读疗法应用效果。基于此，为了能让学生更好地通过阅读疗愈不良情绪，除了要向他们推荐一些适合的阅读书目以外，还要多与他们展开交互，于交互式阅读中不断接触学生，引导他们结合自己的心理困扰分享自己的阅读体验，展示自己的阅读成果。如此，能显著提高疗愈效果。同时，基于阅读疗法下，可鼓励学生与有相同心理困扰的同学共同分享阅读感受，为他们营造良好的交流空间，以便于学生心理困惑得以排除。大学毕业生中人际关系处理得好的人平均年薪比优等生高15%，比普通生高33%，处理人际关系不是拍马屁、讲奉承话、请客送礼，而是要学会欣赏他人、尊重他人。如今，有许多学生存在着人际交往方面的困扰。面对学生表现出的人际交往心理困扰，可采取阅读疗法，向他们推荐《说话的魅力：刘墉的沟通秘笈》书目，这本书以“说话”为主题帮你分析人际交往语言的应用。基于阅读疗法下，可请学生结合阅读体验谈谈自己对人际交往语言应用的新认识。交互中，学生们将主动宣泄自己的感受，分享道：“人际交往中要设身处地的为别人着想，要学会借别人的口说自己的话。”还有的学生将尝试在阅读交互中总结一些方法：1、赞美别人；2、“成事不说，遂事不谏，既往不咎。”3、面对谣言，有时候也需要把狠话放出去。阅读交互中，学生们将汲取许多语言精华，可自然而然地排除自身面对的人际交往心理困扰。

（四）指导治疗

阅读疗法能帮助学生排除孤独、焦虑、抑郁等不良情绪，借助阅读疗法帮助学生排除心理困扰时，要成立专门的阅读治疗委员会，主要负责指导学生通过阅读治疗情绪。期间，作为辅导员应充分考虑到自身缺少心理知识，积极邀请专业的心理医生参与其中，由心理医生负责对阅读治疗委员会成员展开心理知识培训，再针对有不同心理问题的学生制定不同的阅读治疗方案，总结治疗方案具体实施方法。同时，指导工作中应积极邀请大学生心理协会成员参与其中，主要负责反馈学生们的心理需求，以便于更好地开展指导治疗活动，有针对性地指导学生阅读利于排除心理困扰的书籍。如面对有求学困扰的学

生，阅读治疗委员会可制定出具体的阅读治疗方案，先组织这类学生阅读《如何学习》书籍，从中掌握一些学习方法，再指导他们阅读《学习之道》，学习如何让学习策略作用得到真正发挥。最后，指导他们阅读《学习如何改变命运》，结合一些成功者的案例积累一些学习经验，让自己在学习道路上少走一些弯路，最终有效排除因学习压力而产生的困扰，调整好自己的学习心态。期间，阅读治疗委员会的心理医生还应帮助学生答疑解惑，向他们提供心理咨询服务，以便于根据学生心理状况向他们推荐更为适合的文章进行阅读，帮助他们治疗各类失常情绪。

（五）网上服务

如今，是科技时代，用阅读疗法帮助学生排除心理困扰时要积极开展网上服务。网络资源相对丰富且操作起来十分便捷，学生们接受起来更加容易。同时，因网络有一定保密性，可避免学生因尴尬而放弃心理治疗，最终向学生提供更好地心理指导。向学生提供网上治疗服务时，要专门建立一个服务平台，营造一个良好的治疗空间。例如，借助阅读疗法帮助学生排除心理困扰时可以“爱读书，读好书，善读书”为主题组织读书月活动。活动开展过程中，利用学校图书馆阅读网站发布推广《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》，以“心书推荐”栏目形式发布综合性阅读治疗书目，向学生直观展示利于排除心理困扰书目的基本信息和推荐理由，鼓励学生自由阅读。同时，在读书月可利用微信平台组织一次“心灵书方”专题活动，对应学生们存在的心理困扰为他们推荐一些书目，再在微信平台上建立一个讨论群，引导学生对应一个心理问题讨论自己的阅读感受，以书评形式列出对应的心理困扰解决方法。通过利用网络平台向学生提供阅读疗法心理治疗服务，能更好地满足学生疗愈需求，让他们心理困扰得以排除。

结论

综上所述，面对大学生表现出的心理困扰阅读疗法起着重要作用。借助阅读疗法排除学生心理困扰时，要专门开设一个专栏，集中展示心理方面的书籍，并根据学生实际情况，向他们推荐适合的书籍。同时，基于阅读疗法下，为真正排除学生心理困扰，要多与他们交流读书感受，并成立一个治疗委员会主要负责指导学生阅读，再通过网上咨询高效改善学生心理困扰。

参考文献

- [1]余相静.积极阅读疗法对大学生心理弹性的影响作用研究[J].智库时代,2020(11):2.
- [2]渠孟静.发展阅读疗法在大学生心理健康教育中的探索与实践[J].卷宗,2020,010(005):223.