



项目编号：2017004

## CALIS 全国农学文献信息中心研究项目 结题报告

项目名称：高校图书馆在心理健康视角下的阅读推广服务研究

项目关键词：高校图书馆 心理健康 阅读推广 北京农学院

项目单位(盖章)：北京农学院图书馆

通信地址：(详细地址)北京市昌平区回龙观镇北农路 7 号  
址含邮编) 邮编：102206

项目主持人：秦疏影

联系电话：13651054860

电子邮件：qinshuying@126.com

提交日期：2018.05.02

## 项目结题验收单

1 专家验收表（主持人所在单位组织 3-5 名专家对项目进行验收、自评。）

项目名称	高校图书馆在心理健康视角下的阅读推广服务研究			
主持人	秦疏影	职务/职称	副研究馆员	
所在单位	（加盖公章）北京农学院图书馆			
专 家 意 见	<p>1、该项目立意新颖，选题科学，研究思路清晰，逻辑思维严谨，研究采用文献调研、问卷调查、读者访谈等方法，对心理健康专题活动中存在的问题和现象进行了深入细致的研究；指出了通过心理健康专题活动来提升读者心理健康素质是有必要的，并具有可行性；报告介绍了实际开展的多种心理健康专题活动，论述了活动的实际效果；研究具有一定的参考价值。</p> <p>2、研究分析提出的北京农学院图书馆开展的心理健康专题活动的特点和实际效果，可以为兄弟院校图书馆开展类似活动提供参考和重要借鉴，相关成果多次发表，具有一定的实际指导意义和参考作用。</p> <p>3、研究针对北京农学院图书馆心理健康专题活动中的读者访谈，指出了心理健康专题活动对读者的影响，并且改变了读者对心理咨询的认知，主动求助，从而解决了困扰读者多年的问题。提出了北京农学院图书馆以后在心理健康专题活动开展中还需要进一步探讨研究，成果具有一定科学实用性。</p> <p>4、把工作与研究相结合，用工作促进研究，研究带动工作的思路值得进一步提倡，研究成果对心理健康专题活动的继续开展有重要参考作用。</p>			
专家签字				
职务/职称	教授	研究馆员	副教授	

# 高校图书馆在心理健康视角下的阅读推广服务研究

秦疏影

北京农学院图书馆

**摘要:** 在全民阅读的大背景下, 阅读推广工作逐渐成为高校图书馆的一项日常工作。而大学生面临适应压力、人际压力、情感压力、学习压力、就业压力等各方面的压力, 导致心理健康状况不尽如人意。如何通过阅读推广服务来提高大学生的心理健康水平是本报告重点研究的方面。报告指出了心理健康专题活动的主要研究内容及方法, 详细介绍了图书馆开展的“阅读润心灵”图书专架、心理健康主题展览、心理健康专题书目推荐阅读、心理健康读书交流活动、“阅读润心灵”大型阅读马拉松活动等心理健康专题实践活动。并以此为例, 说明了在大学生心理健康素质提升中, 心理健康专题活动具有连续性、培养了大学生积极健康的阅读习惯和心理状态、提升了图书馆的服务水平。

**关键词:** 高校图书馆 心理健康 阅读推广服务 北京农学院

## 1 研究背景、目的及意义

阅读是人类互相交流、分享经验、合作创新的重要方式, 是学习知识、传承文明、提高人口素质的基本途径<sup>[1]</sup>。阅读, 对保障信息公平、提升人群素质、推动终身学习, 起着至关重要的作用。阅读推广, 即推广阅读, 是图书馆及社会相关方面为培养用户阅读习惯, 激发用户阅读兴趣, 提升用户阅读水平, 进而促进全民阅读所从事的一切工作的总称<sup>[2]</sup>。在全民阅读的大背景下, 图书馆怎样通过心理健康方面的专题阅读推广活动来激发大学生对心理健康问题的关注, 提升大学生的心理健康水平正在成为学者研究的热点。

大学阶段是青年处在人生发展的关键时期, 他们富于理性、敏感、激情, 创造性、挑战性。但是面对日趋激烈的竞争以及来自学习、专业、就业、经济和情感等诸多方面的问题, 他们往往不知所措, 容易产生各种不定的心理反应。据调查, 目前大学校园使用频率最高的词汇就是“郁闷”, 这说明大学生在成长过程中思想是有波动的, 心理上也存在一定的异常。这对图书馆在阅读推广工作中怎样发挥自己的作用来帮助大学生保持健康的心态提出了挑战。

据某研究小组的相关调查研究数据显示, 有 70% 的大学生通过阅读图书来解决心理问题, 有 78.4% 的人通过阅读图书来缓解精神压力、疏解心理问题, 有 65% 的人借助阅读图书来缓解学习、就业等方面遇到的困惑和压力, 有 55.4% 的人在人际交往中遇到困难求助图书, 有 40.4% 的人在应对各种考试 (如: 考研、考公务员等) 困惑时求助于图书<sup>[3]</sup>。这说明大学生渴望通过阅读来获得心理抚慰, 通过阅读来调解不良情绪, 解决所遇到的各种心理问题。

在当前全民阅读的大背景下, 国内高校图书馆越来越重视阅读推广工作, 本文研究关注的焦点是在众多的阅读推广活动中, 基于心理健康专题的阅读推广活动以其独特的形式成为大学生的心理健康素质课堂, 是心理咨询中心之外的心理健康教育的补充, 在高校图书馆阅读推广活动中散发着独特的魅力。

## 2 研究内容及方法

### 2.1 研究内容

高校图书馆作为学校的资源建设中心, 文化建设中心, 在全民阅读的大背景下, 越来越重视阅读推广工作, 而心理健康也是各高校极为重视的大学生综合素质之一。

笔者所在的北京农学院有专门的心理咨询中心, 有专门的心理咨询老师, 他们为大学生们的心理健康保驾护航。那么, 图书馆能做什么呢? 在笔者与读者的访谈交流中, 笔者了解到, 很多读者对于自己的心理健康状况并不是很了解, 对于走进心理咨询室也是存在一定疑虑的。

针对这种现状,笔者提出了“阅读保健的概念”,即:由受过阅读和选书训练的图书馆员向读者推荐阅读材料,帮助读者领悟人生,完善人格,保持健康心态,预防疾病的发生<sup>[4]</sup>;或者对于不健康心理状态中的一般心理问题通过阅读进行调解,争取康复<sup>[5]</sup>。读者在图书馆提供的文献资料中,通过阅读或者参观展览或者参加读书会活动等多种方式,去对照、领悟自身的状况,获得帮助。围绕“阅读保健”的思路,笔者策划组织了一系列心理健康专题阅读推广活动。

图书馆既是学校的文献资源建设中心,也是文献资源传递中心,同时还需要把图书馆的空间资源、读者资源有效地组织起来。图书馆充分利用现有的各种优势资源,开展多种形式的心理健康专题活动,让读者在心理咨询中心之外,通过阅读、展览、电影、活动等多种方式潜移默化地提高心理健康素质。

## 2.2 研究方法

本课题的研究思路主要以“实践——理论——实践”为主线展开,整个课题经过文献综述、理论探讨、方法设计、实践证明等研究步骤。具体而言,就是在国内外已有相关研究的基础上,从高校图书馆现有阅读推广活动入手,按照全民阅读环境下高校图书馆心理健康专题阅读推广服务创新发展目标和方向为切入点,通过文献综述完成理论归纳、方法设计,再以实践结果对理论、方法进行验证。

在整个研究过程中,笔者对研究领域中的各类文献资源进行了全方位的调研,从而全面、及时地了解相关研究动向和成果。因此,文献调研方法一直贯穿于本课题的研究过程中,为笔者的研究提供对比和参考借鉴。

在研究过程中,对于心理健康专题阅读推广活动的相关问题,通过问卷调查或者读者访谈的方法来掌握其有效性。因此,问卷调查和读者访谈是本课题研究的重点研究方法,为心理健康专题阅读推广创新服务的发展方向和组织方式提供依据。

本研究结合北京农学院图书馆开展的心理健康专题阅读推广活动的具体实践情况,根据问卷调查分析和访谈的结果,结合读者的阅读兴趣、阅读需求的实际情况,开展了一系列的心理健康专题阅读推广活动。在此基础上我们对在阅读推广中开展的心理健康专题活动进行了分析、调查和总结,以期对今后的心理健康专题阅读推广活动的开展提供参考和借鉴。

## 3 北京农学院图书馆心理健康专题活动开展情况

图书馆采用问卷调查的方法来了解读者的阅读兴趣和阅读需求,以便根据读者的需求和兴趣开展读书会的相关活动。根据问卷调查的结果,本校读者的阅读动机主要是满足自己的兴趣爱好,图书的趣味性越高越能受到欢迎,选择课外读物的方式也是以自己的兴趣为主。从问卷调查的读者阅读兴趣数据分析来看,本校读者最喜欢阅读的图书是文学类图书,其次是心理类、科普类和哲学类图书。可见,读者对于心理健康类的图书是很有兴趣的,除此之外,很多文学类图书、哲学类图书、传记类图书也可作为开展心理健康专题活动的文本资源。而本校图书馆在这些方面的藏书是很丰富的,也就是说,图书馆的藏书基本上是可以满足图书馆开展心理健康专题阅读推广活动的需求的,也能满足读者在这方面的阅读需求。在活动形式方面,相对于阅读而言,读者对于影视展播、主题展览等其他形式的活动更有兴趣。根据问卷调查的结果,图书馆开展了一系列心理健康专题活动,既满足了读者的兴趣和需求,同时又在潜移默化中引导提升读者的心理健康水平。

### 3.1 设立“心灵滋养”主题图书专架

北京农学院图书馆和北京尚善公益基金会合作,设立了“心灵滋养”主题图书专架。除了各种综合性书目外,还涵盖了减轻求学焦虑、激励志向、克服交际困难、克服求职恐惧等多方面类别的针对性较强的书目。与现实世界相比,书籍的世界为读者提供了更为广阔的视野、更

好的思维续航能力,展现出更为开阔而积极、丰富的人类心灵世界,并且为种种难题提供了前人的经验和睿智细腻的解答<sup>[6]</sup>。

### 3.2 心理健康主题展览

#### (1) “知识守护心灵,阅读传递爱心”网络展

相比主题图书专架,色彩鲜明的图案,强烈的视觉冲击更能吸引广大同学的目光。基于该目的,北京农学院图书馆开展“知识守护心灵,阅读传递爱心”的大型主题网络展。读者在图书馆主页轻点鼠标,就能浏览到相关展览内容。

大学生是人生的黄金时期,然而处在这个时期的大学生们正被日益增多的心理问题所困扰,如理想与现实的冲突问题,人际关系问题,恋爱问题,职业选择的问题……如何帮助大学生消除由于上述种种压力而导致的心理健康问题,加强对大学生的心理健康教育已经成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。展览以此为线索,展示了《倾听的力量》《自卑与超越》《我优秀 我烦恼》等多种书目,并对大学生常见心理问题的对症书目进行了详细的介绍。这种网络展览不受时间和空间的限制,大学生根据自己的时间安排,随时可以进行网络浏览,根据展览的介绍内容,有选择地来挑选自己喜欢的图书进行阅读。

这种形式的网络展览自然、适当,易于为读者所接受;因为许多需要心理帮助的读者并不希望你了解他的需要,更不想当面接受他人的帮助与指导。而网络展览这样一个虚拟的空间既可以为其提供所需,又可以让他感到安全和放心<sup>[6]</sup>。

#### (2) 心理健康宣传展览

北京农学院图书馆联合北京尚善公益基金会共同举办心理健康卫生系列知识宣传,在图书馆大厅架起六张展板,意在让广大读者了解、关注心理健康方面知识。展览讲述了抑郁症的常见表现和症状,对抑郁情绪和抑郁症进行了区分。号召大家积极进行户外运动和自我预防,如果有了相应症状,要积极就医。

心理健康是一种持续并且积极发展的心理状态,在这种状态下,主体能够充分的发挥其身心潜能。心理健康是现代入健康不可分割的重要方面,这种展览有助于读者了解和掌握心理健康的定义,对读者增强和维护自身的心理健康有很大意义。

### 3.3 暑期心理健康主题图书阅读倡导

暑假是大学生休整的好时机,同时又是阅读的好时机。上学期间,由于课程的繁忙,学生不一定有大块的时间用来阅读,而暑假没有课业的压力,同时,心情也比较放松。在轻松的状态下,进行阅读是一种美好的情绪体验,有益于身心的健康。因此,放暑假前,图书馆利用北京农学院的微信平台,推荐了几十种与心理健康有关的图书,提倡大家利用暑假进行深阅读,让大学生在阅读中认识自我,接纳自我,完善自我。同时开学后围绕这些图书开展一系列读书活动,把自己的想法和观点与大家一起分享。

### 3.4 心理健康主题读书交流活动

#### (1) 《图解抑郁症》读书交流会

不定期举办阅读交流会,分享阅读的收获和给心理健康带来的变化。北京农学院图书馆邀请心理老师开展的《图解抑郁症》的读书交流会,吸引了广大读者参加,并且与领读老师积极互动。领读老师在交流会上,普及了抑郁症的基本常识,教会大家如何识别抑郁症。领读老师幽默诙谐的语言把很专业的抑郁症讲得通俗易懂,让大家掌握和理解了抑郁症的症状,区分了抑郁情绪和抑郁症,大家通过这种读书交流活动,掌握了很多心理知识。对于正在成长的大学生来说,能更充分地认识自我、了解自我,促进自己不断进步。

#### (2) 《非暴力沟通》系列读书会

通过调查发现,人际关系是困扰大学生的一个重要问题,针对这一现象,笔者策划组织了《非暴力沟通》系列读书会活动。围绕该书,笔者邀请了具有五年国际教育咨询工作经验,CNVC(全球非暴力沟通中心)认证培训师候选人郭丹梅老师作为该系列读书会的领读人。在第一

期读书会上,郭老师为大家讲述了非暴力沟通的四要素,大家对这四要素发表了自己的看法;第二期读书会上,大家跟随郭老师一起,探讨了如何把四要素与自己的实际生活相连接;第三期读书会上,大家结合自己的实际事例,探讨了如何倾听和表达;第四期读书会上,大家就“请与“谢谢”如何运用发表自己的看法。在读书会上,有的读者讲述了自己生活中遇到的困境,在老师的带领下,看看运用什么样的方法可以解决日前遇到的困境,各位读者也提出了自己的看法。系列读书活动结束后,郭老师还为积极参加活动的每位读者赠送了《非暴力沟通》纸本图书,鼓励大家在生活中能积极运用非暴力沟通的方法,增进人际关系的和谐。

### (3)“换个角度看世界,看自己”读书交流活动

在“换个角度看世界,看自己”的读书交流活动中,大家探讨了从不同角度看待事情,看待人生,看待世界,会获得不同的全新的感受,从而减少内心的郁结。活动中,主讲老师通过分享自己在偶然机缘下的一次改变结束了异常艰难的心酸史、开启了幸福人生这一真实案例引出了此次活动的主题“我们可以换个角度看世界、看自己”。之后,老师就同学们在生活上的苦恼和困顿,给予了耐心的疏导,实际的建议。同学们在老师的启迪下尝试转换角度,审视了自己与父母、恋人、老师和同学之间的关系。此次主题活动使同学们意识到了问题的复杂性,尝试从多角度思考问题,无论是在学习中还是在生活中,这些都是非常重要的。

### 3.5“阅读润心灵”大型阅读马拉松活动

怎样让更多的读者参与到阅读的活动中来,通过阅读来提高自身的心理健康水平是我们一直思考的问题。为了吸引读者进入图书馆参加阅读的活动,笔者在2016年校庆60周年之际,策划组织了“阅读迎校庆 阅读润心灵”的大型阅读马拉松活动。

阅读马拉松,是指在规定的时间内、规定场地内,完成较长时间的书籍阅读,并且对阅读的时间、质量等进行总结性评比的比赛,有利于鼓励同学们真正静下心来,在读书中有所收获。我们把与心理健康有关的图书展示在活动现场,读者纷纷从中选择自己感兴趣的图书进行阅读。同学们表示通过这种长时间的静心阅读能让我们洞察人生,能让我们从前人遗留下的文字当中,汲取人生经验,化为前行的动力。阅读马拉松,我们一起“起跑”,一起上路,让阅读真正成为我们生活的一部分,成为我们成长的助推器。

### 3.6带领读者积极参加相关心理健康主题活动

除了在本校为读者举办各种与心理健康有关的各种主题活动之外,笔者还带领广大读者走出校园,参加心理健康相关的主题活动。通过这些心理健康讲座的聆听,提高读者的心理健康水平。

## 4 结论与建议

北京农学院图书馆在开展心理健康专题活动之前,首先是对大学生读者进行问卷调查,通过数据分析,来了解读者的阅读水平、阅读能力、喜欢的活动类型……根据分析的数据结果,再结合图书馆的实际情况和读者的兴趣爱好,策划心理健康专题活动。

大学生心理健康专题阅读推广及其开展的丰富多彩的活动,营造了阅读的文化氛围,形成了校园文化的小高潮,丰富了校园文化生活<sup>[7]</sup>,起到了通过心理健康专题活动提升大学生心理健康素质的作用。

### 4.1 心理健康专题活动具有连续性

心理健康专题活动并不是孤立进行的,而是与其他的阅读推广活动一脉相承的,既相对独立,又相互联系,让心理健康专题活动与其他阅读推广活动成为一个有机的整体。比如:在展览中介绍各种心理健康知识,在读书会活动中又把这些心理健康知识与文本内容结合起来,通过相互讨论和交流,进一步加深读者的印象。同时,通过图书专架把相应的图书资源重点推送给读者,既满足了读者需求,又提升了图书馆的资源利用率。

### 4.2 心理健康专题活动培养了大学生积极健康的阅读习惯和心理状态

以“心理健康”为目的的阅读推广系列活动的开展,让学生通过阅读、交流和讨论,掌握调适自己心理的一些技能技巧,从而不断提高自己的心理素质,提升阅读兴趣,培养主动阅读的习惯,逐渐形成积极良好的阅读氛围,让学生学会并习惯于从书籍阅读中汲取营养,获得力量<sup>[7]</sup>。大学生通过阅读书中的励志语段、心理学家的告诫、小故事等,培养了自我意识,在成长过程就是不断追寻的过程——追寻未来,寻觅自我。

#### 4.3 心理健康专题活动提升了图书馆的服务水平

传统的图书馆服务是借还图书,而心理健康专题阅读推广活动的开展,则延伸了图书馆的服务范围,提升了图书馆的服务水平。首先,馆员把图书馆的资源通过筛选分类和整理,推荐给广大读者,让读者从中选择适合自己阅读的图书,获益匪浅。同时,这种图书推荐的方式也提高了图书馆的资源利用率。其次,图书馆除了为学生的专业学习和学术研究提供优质文献资源外,还可以在学生的心理、精神健康教育方面提供有效而且直接的服务,帮助学生从阅读中汲取营养,获取心理健康趋善的力量<sup>[7]</sup>,充分体现了图书馆的教育职能,极大地扩展了图书馆的服务范围,提升了图书馆的服务水平。

### 5 项目成果

#### 5.1 论文发表

笔者在开展心理健康专题活动的时候,坚持工作促进研究,研究带动工作的原则。一边开读书会活动,一边深入思考研究,已发表研究论文2篇。

[1] 2017.12 “全媒体环境下高校图书馆引导读者深阅读探析——以北京农学院图书馆一年一书活动为例”发表于《图书情报工作》,

[2] 2018.03 “阅读推广视角下的图书采访研究——以北京农学院图书馆为例”发表于《大学图书情报学刊》

#### 5.2 学生骨干力量培养

由于图书馆人力资源有限,阅读推广馆员有限,故本馆在开展读书会活动的过程中,招募了一批大学生志愿者,来协助图书馆开展读书会活动。由于大学生在心理健康阅读活动组织方面缺少经验,故对学生骨干力量进行培训是保证心理健康专题活动顺利进行的基础。笔者除了对大学生志愿者进行活动组织、心理常识等常规培训外,还带领大学生骨干力量参加了“北京阅读季大学生阅读联盟青年论坛”“第四届读书会组织论坛”“领读者培训”“全国读书会联盟培训”……大学生们在培训中收获颇多,把学习到的理论知识与阅读推广实践相结合,开创了多种形式新颖的心理健康专题活动。

#### 5.3 实践效果

图书馆通过开展丰富多彩的心理健​​康专题活动,对心理健康知识起到了普及的作用。在对读者的访谈中,有读者提到,以前认为抑郁症是很可怕的一件事情,但通过参观展览,发现这也是可以治疗的,不是大家想象的洪水猛兽。还有读者提到,以前一直觉得情绪不好没什么,通过交流才知道,我们需要对自己的心理健康有一个觉察的能力。在参观展览的过程中,有读者提到,通过不经意间浏览图文并茂的展览,不知不觉就获得了一些有关心理健康知识的常识,实在是一件很惬意的事情。在交互式阅读活动中,有读者提到去见心理咨询师仿佛不太光彩,通过交流,大家意识到如果有了心理问题,去见心理咨询师就跟胃痛去医院看医生是一样的,不需要有病耻感。还有读者提到,通过参加这些活动,逐渐意识到久治不愈的身体疾病可能是心理问题的躯体化症状,需要排查后确定是否进行心理咨询。正是这种认知上的转变,让部分读者主动求助于心理咨询师,解决了困扰自身多年的问题。

本馆在开展心理健康专题活动的过程中,坚持对心理健康专题活动及时进行总结和分析,总结经验,吸取教训,为下一次的心理健康专题活动提供参考和借鉴。也正因为如此,才能把心理健康专题活动一直坚持做到现在,并赢得了广大师生的关注和欢迎。吸引了更多的读者走

进图书馆,利用图书馆,增强了图书馆的校园影响力。

由于在阅读推广活动中的出色成绩,本馆获得了2017年中国图书馆学会“全民阅读示范基地”的荣誉称号;培养的大学生阅读推广骨干力量荣获北京阅读季2017年度“十佳优秀读书社团团长”、“北京大学生阅读联盟2017年度优秀工作者”。培养的阅读社团荣获2017年度“十佳优秀社团”。笔者荣获2017年度北京阅读季“十佳优秀图书馆馆员”;在中国图书馆学会高等学校图书馆分会2016-2017年度优秀网站特约通讯员评选中,荣获“最佳新闻奖”;在上海市图书馆学会、上海市高等学校图书情报工作委员会主办的2017年“图书馆学术论坛”论文评审中,笔者撰写的《阅读推广提升大学生人文综合素质实践研究》荣获“优秀论文奖”。

#### 参考文献:

- [1] 吴志敏. 社会阅读推广与公共图书馆使命——兼论罗湖区图书馆阅读推广实践[J]. 图书馆学研究, 2011 (2): 86-89.
- [2] 万行明. 阅读推广——助推图书馆腾飞的另一支翅膀[J]. 当代图书馆, 2011 (1): 7-11.
- [3] 吴丹. 大学生心理健康教育“阅读疗法”实践研究 [J]. 图书馆学刊, 2017 (6): 114-117
- [4] 方婧. 阅读疗法在高校图书馆的应用研究[D]. 济南: 山东师范大学, 2009.
- [5] 秦疏影, 吴雪芝, 关静霞. 全媒体时代高校图书馆阅读推广精细化尝试 [J]. 情报工程, 2015, 1 (1): 103-111.
- [6] 郭文玲. 高校图书馆阅读推广专题微博之建设——以@大学生阅读分享平台为例 [J]. 图书情报工作, 2015, 59 (20): 23-28, 33.
- [7] 段晓林, 蔡迎春. 高校图书馆主题阅读推广的实践与启示——以上海师范大学图书馆大学生心理健康阅读推广为例 [J]. 上海高校图书情报工作研究, 2015, (4): 43-47.