



项目编号：2018005

CALIS 全国农学文献信息中心研究项目 结题报告

项目名称：阅读对大学生心理健康的影响研究

项目关键词：阅读 大学生 心理健康

项目单位(盖章)：北京农学院图书馆

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

项目主持人：秦疏影

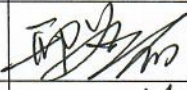
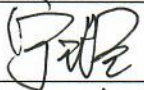
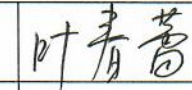
联系电话：13651054860

电子邮件：qinshuying@126.com

提交日期：2019.05.08

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	阅读对大学生心理健康的影响研究				
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、量表测试等方法，对阅读影响大学生心理健康的哪些方面进行了定性和定量研究；指出了通过阅读来提升大学生心理健康素质是可行；报告介绍了实际开展的阅读活动形式，论述了活动的实际效果；研究具有一定的参考价值。</p> <p>2、研究分析提出的利用 SCL-90 量表施测的方式，通过量表分值对大学生心理状况进行定量研究，可以为图书馆研究人员开展类似研究活动提供参考和借鉴，具有一定的实际指导意义和参考作用。</p> <p>3、研究因地制宜，设计适合大学生情况的阅读活动形式，有针对性的开展阅读活动，在潜移默化中，大学生的心理状况有所提升。并且在阅读活动中，改善了困扰读者的问题，成果具有一定科学实用性。</p> <p>4、把阅读与大学生心理健康状况联系起来，阅读对大学生心理健康教育的补充作用值得进一步研究。</p>				
专家签字					
职务/职称	副研究馆员	副研究馆员	副教授		

阅读对大学生心理健康的影响研究

秦疏影

北京农学院图书馆

摘要：在全民阅读的大背景下，阅读逐渐被高校图书馆所重视。而大学生面临环境变化、情绪变化、学习变化等各方面的问题，导致心理健康状况不尽如人意。阅读对大学生心理健康状况有什么影响是本报告重点研究的方面。报告采用了在阅读前后大学生 SCL-90 的因子分的变化，来研究大学生的心理状况在阅读前后哪些方面出现了变化。指出了通过阅读的方式来预防和改善大学生心理状况是有效的。

关键词：阅读 大学生 心理健康

1 研究背景、目的及意义

大学生心理健康问题日益受到全社会的关注，重视大学生心理健康工作已经成为高校教育工作者的共识^[1]。国务院法制办在《全民阅读促进条例》中指出：对于高等院校图书馆，应当鼓励和指导学生开展多种形式的阅读活动，提高学生综合素质。北京农学院图书馆在学生课堂之外，开创了大学生通过阅读来提升自身心理健康素质的新路径。

1991 年陈信春在图书馆杂志发表的《文献治疗，读者服务工作的内容之一》首次体现了可以把阅读作为提升大学生心理健康素质的一种途径，同时作为图书馆的读者服务内容之一^[2]。1998 年沈固朝提出了以图书治疗拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域的思想^[3]。之后，泰山医学院图书馆的宫梅玲老师进行了图书治疗的系列实践。

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^[4]。

可见，阅读与大学生心理健康有着千丝万缕的联系，本文研究关注的重点是通过阅读这种形式对大学生的心理健康产生了什么样的影响，希望通过本研究对大学生的心理健康水平的提升和图书馆阅读工作的开展提供参考和借鉴。

2 研究思路及方法

2.1 研究思路

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，越来越关注大学生读者的阅读状况工作，而心理健康也是各高校极为重视的大学生综合素质之一。怎样通过阅读来促进大学生心理健康水平是本研究的重点。

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。

而其他高校的情况也不尽如人意。文献记载，尽管各高校都设立了心理健康教育机构，但从总体上看与学校的整体发展和学生的需求有一定差距。调查显示，因害怕自己的隐私会泄露，或出于对心理咨询的误解，学生有了心理问题较少主动求助学校的心理咨询师和辅导员，而是“有事找度娘，微信诉衷肠”^[5]。

针对这种现状，图书馆开展了通过阅读来提升大学生心理健康水平的设想。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^[6]；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^[7]。读者在图书馆提供的文献资料中，通过自主阅读或者交互式阅读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。

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，从高校图书馆阅读疗法、阅读保健等研究入手，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，对于阅读与心理健康的相关问题，通过问卷调查、读者访谈和心理量表测试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，为阅读对心理健康的影响提供依据。

本研究结合学生阅读的具体实践情况，根据问卷调查、访谈的结果，结合读者的阅读兴趣、阅读需求的实际情况，选定了书目。在此基础上指导读者阅读，三个月之后，通过心理量表的前后测试结果进行统计分析，以期对今后的阅读影响大学生心理健康的研究提供参考和借鉴。

3 研究具体内容

3.1 前期问卷调查分析：

9月初新生入学之际，笔者与文法学院老师合作，采用问卷调查的方法来了解刚入学的新生的阅读兴趣和阅读需求，以及大一新生入学以后面临的一些困扰。

发放问卷100份，回收有效问卷82份，回收率为82%。根据学生的问卷结果分析，发现困扰新生排在前面的几个主要问题有：不适应大学生活；感觉很迷茫；大学应该怎么度过；自己选的专业是否正确……

根据阅读问卷的调查分析发现，新生最喜欢阅读的图书类型分别是：文学类图书，传记类图书，历史类图书，心理类图书……

根据问卷调查的结果，借鉴其他高校的阅读工作经验，向新生读者推荐了三本图书《谁动了我的奶酪》、《谁的青春不迷茫》、《做最好的自己》。

3.2 对象与方法

3.2.1 对象选取

从文法学院2018级新生中，随机选取了两个班级的学生开展阅读活动，共70名学生。男生22名，女生48名，平均年龄18岁。

3.2.2 方法

阅读活动开展之前，与心理咨询中心的老师合作，采用症状自评量表（SCL-90），在心理医生的指导下，通过网络，对两个班的学生进行集体测试。测试之后的三个月内，对两个班的学生进行指定书目的阅读辅导。三个月之后，阅读活动结束，再用症状自评量表（SCL-90）对学生施测。第一次施测收回的有效问卷为100%，第二次施测由于有一位同学请假，错过了施测时间，故第二次施测收回的有效问卷为98.6%。

在阅读活动开始之前，由研究者向学生进行阅读与心理健康的相关讲座，有助于减少大学生内心的疑惑，对推荐的三本书目没有兴趣的同学，可以自行选择其他类似的图书。

在活动开始之后，选拔了几名阅读小组长，阅读小组长作为研究者和大学生之间的桥梁，传达每次的活动安排、时间设置，带动大家一起阅读、交流和讨论，同时，将同学的疑问、意见和建议及时反馈给研究者，共同对阅读活动的安排和方式进行调整，以便能更好地适应大学生的生活节奏。

提供推荐书目的馆藏地址，但复本量有限，鼓励大家到图书馆轮流借阅图书，并交流。除

此之外，也提供电子版的图书给大家，愿意阅读电子版的同学则能比较方便及时地通过电脑或者手机完成图书的阅读。除了推荐书目，也鼓励大家积极阅读其他更多的类似图书。

3.3 阅读活动开展情况：

3.3.1 诵读《谁动了我的奶酪》

《谁动了我的奶酪》是一部畅销书，同时经过多年的沉淀，也变成了一部经典图书。虽然在推荐之时，有老师提出疑问，这么老的一部图书，现在的学生会不会阅读？但经过与同学的沟通访谈，发现很多同学都知道这部图书，甚至有不少同学已经阅读过该书。而《谁动了我的奶酪》，生动地阐述了“变是唯一的不变”这一生活真谛。对于刚步入大学校园的新生来说，离开了他们熟悉的家乡，离开了他们熟悉的中学校园，学习方式、生活方式都发生了巨大的改变，面对这一变化，该如何应对？也许，大学生可以在《谁动了我的奶酪》中找到答案。

虽然《谁动了我的奶酪》一书并不太长，但要找一个时间段，把大家集中起来诵读一本书还是比较困难的。因此，我们借助于微信平台，在读书群里征集诵读志愿者，最后确定17名同学诵读《谁动了我的奶酪》这本书，每天一个同学阅读一段，发布到微信群里，大家可以抽空听书，听完之后，可以在微信群里发表自己的听书感想，进行交流与分享。经过17天，完成了《谁动了我的奶酪》的诵读。这种方式，把诵读和听书有机结合起来，每个同学可以根据自己的实际情况，选择诵读、默读、听读，对该书进行充分的阅读和理解，同时，结合自己初入大学校园的实际生活，对照书中的哲理，对于每天的变化，及时调整自己的学习和生活，更好地适应大学生活。

3.3.2 分章节阅读《做最好的自己》

相比《谁动了我的奶酪》，李开复的《做最好的自己》这本书比较厚、比较长，有二百多页，为了减少阅读的畏难情绪，促进大家积极阅读，我们开展了围绕该书的分章节阅读交流活动。

全书共15章，我们总共开展了5次阅读交流活动，每次阅读三章。每次在微信群里提前征集下次阅读章节的领读同学，领读同学需要对这三章进行认真仔细地阅读，并提出自己的看法，并在阅读活动中，带领大家一起阅读这几章的重点部分，把控整个阅读交流活动的进展。每个领读同学都对自己领读的章节进行了详细的阅读，认真地思考，做出了精美的PPT，在阅读交流活动中展示给大家。

在阅读交流活动中，领读同学带领大家一起来讨论“兴趣可以当饭吃吗？”“在不知道自己兴趣的情况下，该不该转专业？”“你能做到闹钟响了直接起床吗？”“你的恐惧是什么？”“你希望怎样克服恐惧？”……领读同学在经过自己的认真思考之后，结合大学生的实际情况，提出了很多贴近大学生活的问题，带领大家一起讨论。由于这些问题都是大学生关心和熟悉的，大家都踊跃发言，把书上的理论与自己的实际生活结合起来，对图书有了更深的理解，同时对于自己面临的困境也有了新的认识。

3.3.3 读后感写作

为了促进大家进行图书阅读，开展了“读后感写作”活动，该活动并不是为了进行写作比赛，所以没有严格的文体要求、字数要求，只要写出自己阅读过程中对自己影响较深的就可以。所以有的同学写了几句话，有的同学则洋洋洒洒几大篇，无论长短多少，都是自己内心的感动。

在大家的文字中，思维无比活跃。结合阅读，有的同学想要改善自己的作息時間，有的想要锻炼，有的想要重新规划……无论哪种，都是对于自己的承诺，也是一种鞭策，不过可以确定的是，或多或少都映射出大家对于大学生活的美好愿景，都是自己对于明天的真实憧憬。相比于初进校园的茫然无措，现在的自己更加成熟；少了焦虑，多了安宁；少了犹豫，多了坚定；少了彷徨，多了行动。

3.4 数据处理

用spss19.0软件处理所得数据，并进行阅读活动前后自身对比t检验。由于一名同学在后测期间请假，没有参与SCL-90量表测试，故数据分析以69名同学的测试数据进行分析。

3.5 结果

学生参加阅读活动后的SCL-90总分及各因子分均比参加阅读活动前减少,具有统计学意义,见表1。

表1 成对样本检验

前测	N	均值 (标准差)	后测	均值 (标准差)	t	P
躯体化	69	1.23 (.28)	躯体化	1.19 (.30)	1.083	.282
强迫症状	69	1.59 (.55)	强迫症状	1.49 (.55)	1.723	.089
人际关系敏感	69	1.49 (.52)	人际关系敏感	1.34 (.44)	3.038	.003**
抑郁	69	1.39 (.47)	抑郁	1.35 (.45)	.692	.491
焦虑	69	1.39 (.41)	焦虑	1.31 (.43)	1.826	.072
敌对	69	1.32 (.41)	敌对	1.25 (.36)	1.310	.195
恐怖	69	1.33 (.42)	恐怖	1.24 (.37)	2.318	.023*
偏执	69	1.33(.41)	偏执	1.27(.41)	1.512	.135
精神病性	69	1.33(.33)	精神病性	1.19(.26)	3.902	.000***
其他	69	1.30(.35)	其他	1.28(.41)	.398	.692
总分	69	123.54 (31.41)	总分	116.60 (31.14)	2.114	.038*
总均分	69	1.37 (.35)	总均分	1.30 (.35)	2.109	.039*

表1中显示各因子分、总分、总均分的平均值、标准差和差异显著性。配对的检验结果如下:

“人际关系敏感”因子在阅读活动前后的“人际关系敏感”存在差异, $t=3.038$, 差异显著性 $p=0.003<0.01$, 为显著性差异, 前测分数为1.49 (0.52), 后测分数为1.34 (0.44), 在阅读活动后“人际关系敏感”因子分数明显降低, 说明此次干预提高了人际关系水平。

“恐怖”因子在阅读活动前后的“恐怖”存在差异, $t=2.318$, 差异显著性 $p=.023<0.05$, 为边缘显著。前测分数为1.33 (0.42), 后测分数为1.24 (0.37), 在阅读活动后“恐怖”因子分数明显降低, 说明此次干预对这一因子产生效果。

“精神病性”因子在阅读活动前后存在差异, $t=3.902$, 差异显著性 $p=.000<0.001$, 为极显著差异前测分数为1.33 (0.33), 后测分数为1.19 (0.26), 在阅读活动后“精神病性”因子分数明显降低, 说明此次干预对这一因子产生效果。

“总分”在阅读活动前后的“总分”存在差异, $t=2.114$, 差异显著性 $p=.038<0.05$, 为边缘显著。前测分数为123.54 (31.41), 后测分数为116.60 (31.14), 在阅读活动后总分明显降低, 说明此次干预提高了心理健康水平。

“总均分”在阅读活动前后的“总均分”存在差异, $t=2.109$, 差异显著性 $p=.039<0.05$, 为边缘显著。前测分数为1.37 (0.35), 后测分数为1.30 (0.35), 在阅读活动后总均分明显降低, 说明此次干预提高了心理健康水平。

从表中可以看出, 除显示有显著差异的因子分、总分、总均分之外的其他因子分, 在参加阅读活动后也比参加阅读活动前的因子分有所降低。

4 结论与建议

本研究结果显示, 参加阅读活动的大学生经过有针对性的阅读指导, 不论是SCL-90总分还是各因子分都有所降低, 其中, 人际关系、恐怖、精神病性等因子是变化幅度较大的。其他因子分虽然没有达到显著差异, 但也有一定变化, 因子分有所降低。说明通过阅读, 大学生的心理健康

水平有所提升, 对学生的整体心理健康水平还是有所帮助的, 有一定借鉴意义。

国外的研究也得出相似的结果。如1989年美国的心理专家赖尔登和威尔逊分析了1981年以后的所有试验报告, 得出结论说: “图书治疗是有效的, 特别表现在增进自信、改善行为和改善人际关系方面”^[3]。

阅读活动之所以能受到大学生的欢迎并起到提升心理健康的作用, 是因为顺应了大学生的心理需求, 不用走进咨询室, 而是在阅读过程中, 不知不觉就改变了自己的认知模式, 潜移默化中, 就改善了自己的心理状况, 可以减少他人的猜测和不解的目光。其次, 相比心理咨询来说, 阅读是一种比较简便、经济、及时的方法, 大学生都有足够的认知理解能力, 没有阅读的障碍, 很符合大学生的特点。第三, 通过阅读来改善大学生心理健康的方法可以弥补大学心理咨询师短缺的现状。同时, 高校心理教育的目的不仅要帮助有心理问题的学生, 同时也要帮助心理正常的学生。也就是说, 不仅要通过“治疗”来补救, 而且还要通过预防促进其发展。从世界范围看, 对大学生的心理咨询, 正越来越强调其预防和发展功能^[8]。通过阅读来改善大学生心理健康状况就是集预防、治疗和发展多功能于一身的心理治疗方法, 在高校大学生中具有推广普及的价值^[9]。本研究的不足之处在于样本量不是太多, 因子分在2.0以上的样本量很少, 没法进行差异分析。在以后的研究中需要进一步完善。

5 项目成果

5.1 论文发表

笔者在开展阅读与大学生心理健康状况研究的时候, 一边开阅读活动, 一边深入思考研究, 已发表研究论文“高校图书馆阅读推广活动创新研究”1篇, 发表于《创新创业理论与实践》。

5.2 阅读小组长培养

由于研究者人力有限, 故在开展阅读活动的过程中, 招募了一批阅读小组长, 来协助阅读活动的开展。由于刚入学的大学新生在阅读活动组织方面缺少经验, 故对小组长进行培训是保证该研究顺利进行的基础。笔者除了对小组长进行活动组织、心理常识等常规培训外, 还带领小组长观看各种活动视频, 让小组长不仅有理论的知识, 还有现场活动的直观感受, 把学习到的理论知识与阅读活动组织实践相结合, 让该研究项目能得以顺利进行。

5.3 实践效果

笔者通过开展阅读活动, 对新生的心理健康状况起到了改善的作用。在对新生的访谈中, 有学生提到, 阅读课本以外的图书很多时候是作为消遣的, 没想到还能起到改善自己心情的作用。还有学生提到, 在参加阅读活动的过程中, 对同学有了更深入的了解, 无意中改善了人际关系。

在全民阅读的大背景下, 图书馆结合自身情况, 与学生建立更多的联系, 开展各种阅读活动, 既能在学生中增强图书馆的影响力, 吸引学生走进图书馆; 同时, 又可以让学生在阅读中, 潜移默化地受到影响, 改善心理健康状况。

由于在阅读活动中的出色成绩, 笔者在中国图书馆学会高等学校图书馆分会2017-2018年度优秀网站特约通讯员评选中, 荣获“十佳通讯员奖”; 在“凝聚推动全民阅读的力量”人民出版社读书会阅读推广活动评选中, 荣获“阅读之星奖”。

参考文献

- [1]郑章飞.图书馆阅读推广理论与实践研究述略[J].图书馆论坛,2010,(6):46-51.
- [2]陈信春.文献治疗, 读者服务工作的内容之一 [J]. 图书馆杂志, 1991(2):22.
- [3]沈固朝.图书治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域 [J]. 图书情报工作, 1998(4):12-15, 54.

- [4]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
- [5]陈莉.基于阅读疗法的高校心理健康教育服务创新探究[J].河南牧业经济学院学报,2019,32(1):78—80
- [6]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.
- [7]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.
- [8]卢家楣.高校教与育的心理学[M].上海:上海交通大学出版社,1991.238-239.
- [9]宫梅玲,王连云,亓高生等.大学生心理问题阅读治疗前后SCL-90 评定分析[J].泰山医学院学报,2005,26(2):126—128.