

## 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	阅读疗法服务模式研究			
主持人	曲红	职务/职称	副研究馆员	
所在单位	(加盖公章) <span style="float: right; font-size: 1.2em;">大连海洋大学图书馆</span>			
专 家 意 见	<p>专家意见一： 阅读疗法是治疗大学生心理问题的有效方法之一。该课题利用馆藏文献资源，采取一系列有效措施，开展阅读疗法服务，为大学生解除心理问题，增进身心健康提供帮助。该课题抓住了目前热点问题，提出新的研究观点，有相当的针对性、实效性。该项目研究具有一定的深度，对图书馆阅读与推广活动具有一定的指导意义。我们图书馆将进一步关注其研究进展与结果。</p> <p>专家意见二：：通过对大学生的心理健康问题与阅读倾向以及其所采取的治疗方式的分析，该研究在明确差异性的基础上，借鉴和总结先进经验，并根据实际情况，探讨在高校图书馆开展阅读疗法的可行性及实施阅读疗法的解决方案。</p> <p>专家意见三： 该项目针对阅读疗法推广模式进行分析和实证研究，在阅读疗法实践中具有较强的可操作性和实践推广价值。为阅读疗法体系建设提供稳定性，明显具有对策性和应用性。</p> <p style="text-align: right;">(如需要可增加页数)</p>			
专家签字	张青	王敏	李刚	
职务/职称	教授	研究员	副研究员	



项目编号:

## CALIS 全国农学文献信息中心研究项目 结题报告

项目名称: 阅读疗法服务模式研究

项目关键词: 阅读疗法 对症处方 心理问题 大学生 自媒体

项目单位(盖章): 大连海洋大学图书馆

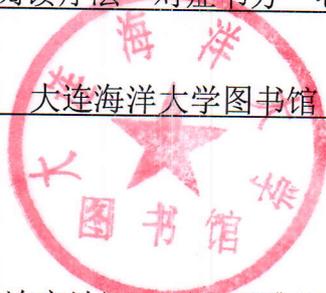
通信地址: (详细地址  
址含邮编) 大连市沙河口区黑石礁街 52 号 邮编 116023

项目主持人: 曲红

联系电话: 13998460261

电子邮件: qh@dlou.edu.cn

提交日期: 2021 年 4 月 24 日



# 阅读疗法服务模式研究

## 1 研究背景、目的及意义

### 1.1 研究背景

现实生活中的人际交往，相互间往往存在一些障碍，会引发各种心理问题，吞噬着身心健康。削弱了他们的意志品质，甚至严重的情况下，不喜欢与身边的人交往，增加孤独感与抑郁感，进一步加剧了其现实生活中的人际交往障碍，孤独感体验是不愉快的，令人痛苦的。极个别的人对社交场合不能适应，而且对别人容易有情绪化的反应，或者产生自杀倾向。如果及早注意到他们心理存在的问题，或许可以避免悲剧的发生。有数据表明，与国内成人比较，高校大学生的人际敏感、抑郁及焦虑与成人相比差异显著，表明高校大学生存在一定程度的心理问题[1]。高校图书馆既要建设好维护大学生心理健康的文献资源体系也需要从人文环境着手，营造和谐优美的图书馆人文环境，引导学生在读书中净化心灵，培养良好的心理素质。

### 1.2 目的及意义

高校图书馆发展的动力是创新，而且高校图书馆工作的核心就是服务。高校图书馆要实现长期稳定的可持续发展，就需要在传统服务的基础上，不断推陈出新，探索新的服务内容和方式。阅读的心理保健和辅助治疗作用较早就为人们所认知，阅读疗法的理论和实践研究也已经较为深入的开展，近年来，大学生的心理健康问题已经引起了社会各界的广泛关注，我国一些学者倡导在高校图书馆推行阅读疗法服务[2]，利用高校图书馆丰富的馆藏文献，从解决大学生的人际交往障碍这个方面入手，改变心理有问题大学生的人际环境、建立心理援助机制、加强大学校园的人文关怀，是新时期帮助大学生解决心理问题的有效对策。人际交往障碍正在吞噬着一些学生的身心健康，削弱了他们的意志品质，并导致学业出现问题，还可以使大学生的集体与社会归属感消失，心里幸福感降低；孤独感与抑郁感增加，又进一步加速了其现实生活中的人际交往障碍，对现实人际关系产生负面影响。从资料上看，倾向于独来独往，而且在社交方面比较被动的人，容易成为病态性网络使用者。在真实生活中他们感到沮丧、困惑、孤独、悲观、失望，失去社会交往兴趣，经常与其他家庭成员发生争吵。国内的一些研究也证实了这一观点。交往焦虑是指对某一种或多种人际处境有强烈的忧虑、紧张不安或者恐惧的情绪反应和回避行为。其基本表现是：害怕与别人的对视，害怕被人注视，怕自己在人前有丢面子等。在跨文化研究中表明，亚洲国家这一现象特别严重。由此推断，中国大中学生，尤其是大学生面临着较严重的交往焦虑，这一点也得到了众多高校心理咨询人员的经验证明。

2. 建立心理援助机制。一是心理咨询。可以通过现场咨询、电话咨询、网上咨询帮助学生纠正认知的偏差，解除心理的困惑，提升自信心和勇气。二是团体辅导。组织网络成瘾学生集中进行团体辅导。通过团体内的人际互动作用，运用团体动力和适当的心理咨询技术，帮助他们认识自己、探索自我，调整、改善与他人的关系，学习新的态度和方式，从而促进自我发展和自我实现。三是心理治疗。可以运用心理学上的脱敏强化训练，组织网瘾学生进行封闭式的素质拓展训练，使其在封闭环境中培养团队精神和沟通能力，学会与人交流，并锻炼身体，从而转移分散其负面情绪。其核心是提高大学生的自我效能，选择积极的应对策略，以取代消极的成瘾行为。具体方法是树立目标，制定计划，加强校园内的人文关怀。

### 1.2.1 阅读疗法视野下高校图书馆创新服务的情境因素分析

阅读疗法理论为高校图书馆推行服务创新提供了新的思维视角和指导方向，在高校图书馆开展阅读疗法服务是必要和可行，高校图书馆要实现长期稳定可持续发展，需要重估自身价值，在传统服务的基础上不断推陈出新，探索新的服务内容和形式，以增强对大学生用户的吸引力。

阅读的心理保健和辅助治疗作用较早就为人们认知。近年来，我国一些学者倡导在高校图书馆推行阅读疗法，并提出了不少对策。有学者指出，阅读疗法就是图书馆更新服务理念、拓展教育功能，提升自身价值的一种有效途径，是图书馆一个新的生长点[3] 阅读疗法(bibliotherapy)又称图书疗法、文献治疗等，源自希腊语，由“图书”和“治疗”两个词合成，原意为：在医生指导下，有计划、有引导、有控制地阅读图书和其他文献资料，借以辅助医治疾病，特别是情绪、情感方面的紊乱病症[4]。

阅读疗法在西方兴起后，在世界许多国家都得到了较快的发展。对阅读疗法这一概念的界定，国内外的学者们提出了多种多样的观点，各有侧重，也存在共同点。王波是我国阅读疗法研究的领军人物之一，在集各家定义之所长后，提出，“阅读疗法就是以文献为媒介，将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段，使自己或指导他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟，养护或恢复身心健康的一种方法”[5]可以说，阅读疗法的本质是通过文献阅读来促进读者的身心健康。阅读为什么能够辅助治疗，其原理和作用机制是什么呢？针对这个阅读疗法研究的核心问题，学者们从不同角度、不同学科入手加以考察，发现了各不相同但又具有内在联系的阅读疗法原理。王波和傅新认为，阅读疗法是多种科学原理综合作用的结果，他们从发生学原理、心理学原理、生理学原理和生理心理学原理四个方面对阅读疗法的疗效机制进行了充分论证。阅读疗法的科学性毋庸置疑，国内外丰富的实证研究也肯定了阅读疗法的价值。

### 2.2 高校图书馆开展阅读疗法服务的必要性和可行性

大学生的心理健康问题已经引起了社会各界的关注，将阅读疗法引入高校图书馆的服务范畴，利用高校图书馆丰富的馆藏文献资源和优雅舒适的阅读环境，为大学生提供适合的阅读治疗辅导服务，不仅能够改善和提高大学生的心理健康素质，还能使图书馆的教育职能和服务职能得以延伸和发展。在高校图书馆倡导并开展阅读疗法服务，不仅必要，而且可行。

首先，①高校图书馆进行服务创新的迫切需要。②大学生信息获取途径和方式的多元化使得他们对图书馆的依赖度大为降低。因此，高校图书馆需要采取一些积极有效的措施，整合并合理利用现有资源，在服务内容和形式上进行创新，以再度吸引大学生的注意力，从而保障图书馆持续健康稳步地发展。

## 2. 研究内容及方法

### 2.1 开展阅读疗法服务的目标

高校拥有着丰富多元化的馆藏资源，可以提供给学生关于心理学、哲学和文学类的书籍和期刊，同时拥有着各类多媒体影音资料。所有这些都是高校图书馆开展阅读疗法的前提。大学生通过阅读、鉴赏，可以增进知识，增加抗压受挫的勇气，获得正能量的人生态度，增进自信、改善语言、行为和有效缓解人际关系的情绪压力，从而提高其适应生活及生存的能力。

#### 2.1.1 多措并举开展阅读疗法服务，培养具有良好人格特质、专业知识和技能的可用之才

①良好阅读习惯的养成，有助个人心理和谐与健康。正处于青春后期大学生在面临着求学、求职、求偶等人生课题时，都会产生一些心理上压力和困扰。面对这些成长的烦恼，大学生首选求助的是图书，这也说明学生更容易接受、更欢迎且愿意到图书馆阅读，因为图书馆是人人可以到的

地方,在阅读时,学生可以没有顾虑,无需设防、心态放松…,阅读过程中,在作品的激发下,对作品投入自己的情感,与作品进行感情交流,通过激动、喜悦、沉思与悲伤等多种心理效应,使自己的情绪得到宣泄,达到释放紧张、淡化抑郁、稳定情绪的目的。

②让学生阅读,也是高校图书馆的责任。阅读既能让人增长知识,又能锤炼人的品德,加强修为,还能提高人的心理建设,增强人的心理免疫能力,这是许多药物难以达到的效果。“一个人的精神发育史就是他的阅读史”,阅读是人们精神世界自愈的良药,阅读能让更多的人汲取书籍中丰富的文化营养。阅读疗法是治疗大学生心理问题的有效方法之一。

### 2.1.2 建立心理援助机制,制定科学解决方案

要针对个体建立心理健康档案,做到早发现,早介入。有选择地运用相应的方法进行心理疏导,有效帮助学生。①是心理咨询。可以通过现场咨询、电话咨询、网上咨询帮助学生纠正认知的偏差,解除心理的困惑,提升自信心和勇气。②是团体辅导。组织学生集中进行团体辅导。通过团体内的人际互动作用,运用团体动力和适当的心理咨询技术,帮助他们认识自己、探索自我,调整、改善与他人的关系,学习新的态度和方式,从而促进自我发展和自我实现。③是心理治疗。可以运用心理学上的脱敏强化训练,组织学生进行封闭式的素质拓展训练,使其在封闭环境中培养团队精神 and 沟通能力,学会与人交流,并锻炼身体,从而转移分散其负面情绪。其核心是提高大学生的自我效能,选择积极的应对策略,以取代消极的成瘾行为。具体方法是树立目标,制定计划,加强校园内的人文关怀。人文关怀是帮助学生心理疏导的关键。大学生在学习、生活和人际交往中大多都会有一定的匮乏感、自卑感和无助感。因此,增强对学生的人文关怀,是帮助学生解决其心理问题不可忽视的一个重要方面。首先校园内要营造温馨和谐的校园文化,要让学生们感受到大学校园内社团、课堂、课外活动的丰富多彩,通过参加活动及同学们之间相互影响,逐步培养和建立积极向上的健康心理倾向。

### 2.2 大力加强对学生的生活扶助、学习帮助、就业援助等工作

在高校图书馆推行阅读疗法服务,是对大学生进行心理健康治疗行之有效的方法,此法具有简单可行、保密性强、灵活不受时空限制等特点,因此具有在高校图书馆实施的优势。

也是开展工作的重要途径之一:①是完善贫困学生的救助制度,帮助学生解除生活的压力,增强生活的信心和勇气;②是对于因心理问题导致学习成绩下滑甚至无法完成学业的学生,可以组建由专业课教师、辅导员和优秀学生组成的学习帮扶小组进行学习辅导,帮助其培养学习兴趣,掌握学习方法,提高学习效率;③是对于求职动机不强、求职技能匮乏的学生,应加强就业指导和技能培训,帮助他们制定好职业生涯规划,掌握相应的求职技巧,同时积极拓宽就业渠道,帮助他们顺利实现就业;④是对于因为挫折、失败而逃避现实生活的同学,可以多多给予人文关爱,帮助他解决生活中遇到的挫折,使其在现实生活中体验到愉悦和幸福感,使其从心理障碍漩涡中回到美好的大学生活中来。通过对大学生的心理健康问题与阅读倾向以及其所采取的治疗方式的分析,从大学校园中的一些极端事件可以看出,大学生在学习生活中常遇到很多心理压力和情绪困扰,除了影响其情绪稳定之外,也容易造成身心的不适及心理病症。对大学生来说,阅读不但可以增进知识,也可作为增进自信、改善行为和改善人际关系的有效缓解情绪压力的渠道,高校图书馆应当采取多种的治疗方式,每当读者遇到上述的情绪困扰问题时,最常采用的方法就是:①读书;②听音乐来舒缓压力;③看一些书画或传递正能量的影片;④找可以信赖的老师,每当馆员遇到情绪不稳或是心理有障碍的读者来馆时,大多数的馆员通常都会采取与之聊天的方式了解其状态,让其放下戒心,舒缓其情绪,然后有针对性地为她推荐一些相关的书籍、文章来阅读,遇到那种情绪过于激动、烦躁的读者,很难让他静下心来读书,通常就会推荐一些励志的、传递正能量的影音作品来处理读者的情绪困扰问题。

#### 2.2.1、积极探索新方法

积极探索学生们喜读乐用的方法,例如:经常向学生提供书目、阅读疗法专题讲座、建立阅读疗

法读书网站、建立阅读疗法阅览室、建立网上心理咨询服务站、书目+ 药物疗法等。治疗过程中含蓄而隐蔽、潜移默化中，温文尔雅的对待学生，让学生们敞开心扉、畅所欲言。当然，除了运用这些常规的方法之外，由于各种新兴媒体、学习和生活等带来的快节奏和压力影响，与人直接的接触交往趋少。他们的学习、生活、娱乐严重依赖于网络。在网络阅读越来越流行的背景下，会使一些很难与同学、老师、家长沟通交流的大学生通过微博这种形式，来表达情感、宣泄情绪，并得到“粉丝”的开导、交流和理解。我们还要依靠微博，微博影响着年轻人的学习和生活方式，也是他们获取信息、记录生活和心情、抒发情绪等信息交流不可缺少的工具。大学生经常在微博上，围绕共同感兴趣的话题、爱好以及时事、新闻热点等开展热烈讨论。这种开放式的讨论，相互间形成平等的讨论氛围，可以随意发表自己的观点，不用受到身份、地位等的束缚，从而使学生们在心理上获得自我满足。

### 2.2.2开展阅读疗法服务是大学生心理健康教育的有效途径

阅读不但可以增进大学生的知识、开阔视野，也可以增进大学生的自信心、改善行为和缓解人际关系、疏散情绪压力的有效渠道。在高校图书馆中推行阅读疗法服务，是对大学生的心理健康治疗最行之有效的办法，此方法隐密性强、简单可行且灵活而不受时空限制等特点，因此在高校图书馆实施阅读疗法具有很强的优势。高校图书馆宜针对学生的需求，在馆里提供相关的阅读疗法诊疗图书专架，由专人提供指导，开展阅读疗法服务，帮助学生化解心理障碍，舒缓情绪和心理压力，促进学生的身心健康发展。

## 3高校图书馆开展阅读疗法服务的对策与建议

当前，针对大学生心理问题堪忧的现实背景，从大学生积极心理健康教育的新视角、新思路角度，积极的心理健康教育是同时具有“积极”和“发展”的理念，有目的、有计划、有针对性地增进大学生心理健康的理论和实践体系出发，在预防与发展中促进大学生心理成长、让学生以积极、乐观的心态面对生活。阅读疗法是一种作为通过有指导性的阅读、帮助学生解决心理问题、维护和促进大学生积极乐观的心理健康的辅助性心理疗法，具有重要的“预防与发展功能”，能有效地预防心理问题的发生，培育大学生积极健康的心理品质。

### 3.1良好的宣传和推广策略

良好的宣传和推广策略，既可以让大学生充分了解其内涵及意义，也可以提高大学生对阅读疗法的认识，获取更多的相关知识与信息，进而更愿意接受推广与使用。针对大学生可以采取提高良好的宣传和推广策略，可以促进大学生对阅读疗法的认识。有研究人员认为，阅读疗法推广模式就是“通过阅读疗法相关知识与技能的融合，如心理学、医学、文学、图书馆学、教育学、社会学等领域的知识与个体、团体咨询、心理调查、评估与诊断及科研能力的融合，构筑起支撑阅读疗法服务的各种交互运行、协作运行的模式，以引导读者阅读，促进其人格发展与自我实现，预防及辅助治疗心理疾病”。这一解释的具有一定的科学性，既充分揭示了阅读疗法推广模式所包含的基本要素，包括阅读疗法知识、科研能力等，这是阅读疗法推广模式的中心内容；也揭示了阅读疗法推广模式的作用机制与实施目标。阅读疗法推广模式实际上是在阅读疗法实践中，阅读疗法各要素及其之间关系应用过程。阅读疗法的应用过程，任何阅读疗法应用活动中，通过这些要素的相互作用，达到诸如“促进人格发展完善，预防及辅助治疗心理疾病”的阅读疗法目的。宣传与推广是顺利开展阅读疗法服务的关键。

### 3.2注重培养具有良好人格特质、专业知识和技能的馆员建设

高校图书馆将阅读疗法服务应用于大学生心理健康教育，既强化了图书馆的教育与服务职能，也为高校大学生心理健康教育提供了新思路、新路径。

国内图书馆界早在20世纪80年代就开始提倡健康教育的主张。阅读疗法是最受学生欢迎的心

理治疗方法。所以,在高校图书馆开展阅读疗法服务是十分必要的。但在高校图书馆实施阅读疗法服务应该说是一种服务新尝试,为了使此种方法行之有效,加强对阅读疗法服务的重视程度,注重培养与此服务配套的专业技能馆员。高校图书馆开展阅读疗法服务,是一种有意识的、积极的、健康的大学生心理健康自助教育。

### 3.3 建议采取的治疗方式

笔者观察到大学生常见的情绪困扰问题主要表现在以下几个方面:①人际关系不和谐,人际交往不顺利;②恋爱与性心理健康问题;③自我认知问题④就业压力及考研压力等等…每当读者遇到以上的心理情绪困扰问题时,最常采用的方法就是:①读书;②听音乐来舒缓压力;③看一些书画或传递正能量的影片;④找可以信赖的老师、同学、好友交谈。每当馆员遇到情绪障碍的读者、遇到情绪不稳或是心理有障碍的读者来馆时,采取的治疗方式,大多数的馆员通常都会首先采取与之聊天的方式,了解其状态,舒缓其情绪,让其放松心情,有的放矢、然后有针对性地为其推荐一些相关的书籍、文章来阅读,遇到那种情绪过于激动、烦躁的读者,很难让他静下心来读书,通常就会有针对性地推荐一些励志的、传递正能量的影音作品来处理读者的情绪困扰问题。也可以组建专家团队,分工协作,呵护学生的身心健康。

高校图书馆开展阅读疗法服务是具有可行性的,也是必要的。丰富多元化的馆藏资源是高校图书馆开展阅读疗法服务的可靠保障,保证为学生提供丰富的、多元化的馆藏资源个性化的研讨空间;高校开展阅读疗法服务是大学生心理健康教育的一种形式,或者是一种补充。

## 4 项目成果

所撰写的论文“高校图书馆开展阅读疗法服务模式研究”待发表。

## 5 参考文献

- [1] 房玉玲,李文林\* 图书馆关注大学生心理健康的文献研究 2014 年 6 月第 38 卷第 3 期 中国中医药图书情报杂志
- [2] 泮幼萍 图书馆研究 (Library Research) 2016 (2)
- [3] 湛佑祥,陈界,刘传和,等. 阅读疗法理论与实践[M]. 北京:军事医学科学出版社,2011:182, 51, 182.
- [4] 杨兵,邱有生. “阅读治疗”在美国[J]. 图书馆论坛. 1995(4):75.
- [5] 王波. 阅读疗法[M]. 第2 版. 北京:海洋出版社,2014:15-16, 16-46.
- [6] 傅若宇. 浅议阅读疗法与大学生心理健康 [J]. 图书馆工作与研究, 2006, (2).
- [7] 吕新惠. 高校图书馆开展阅读疗法的探讨 [J]. 现代情报, 2009, (6).
- [8] 李 东,王景文,吴智茹. 阅读疗法基本应用模式研究基于 河北联合大学图书馆阅读疗法实践的思考 [J]. 图书馆界, 2012 (3): 22-25.