

项目结题验收单

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	基于韧性社会的高校图书馆阅读服务			
主持人	倪颖	职务/职称	馆员	
所在单位	(加盖单位公章)			
专 家 意 见	<div style="text-align: center;">  </div> <p>该项目紧密围绕当前高校大学生群体存在的心理健康状况，进行国内外多数据库文献检索，系统梳理了国内外高校关于阅读疗法、大学生心理韧性、高校图书馆阅读服务的理论研究现状。并以泰山医学院图书馆、四川大学图书馆、南京航空航天大学图书馆为例总结了这些高校图书馆阅读疗法的实践现状。</p> <p>该项目涉及到的案例真实、分析客观、结论可信、总结到位。但提出的对策和建议不够具体、细化。总体来看对高校图书馆的阅读服务具有一定的参考价值。</p> <p>该项目资料齐全、规范，完成 1 份研究报告，符合验收要求，验收专家组认为该项目已完成了规定的目标，一致同意通过验收。</p> <p style="text-align: right;">(如需要可增加页数)</p>			
专家签字	许爱华	杨丽兵	蔺文爱	吴艳
职务/职称	副馆长 研究馆员	研究馆员	副研究馆员	副研究馆员



项目编号:

注:项目编号请查看立项
通知,也可缺省

CALIS 全国农学文献信息中心研究项目 结题报告

项目名称: 基于韧性社会的高校图书馆阅读服务

项目关键词: 阅读服务 韧性社会 心灵成长

项目单位(盖章): 山西农业大学图书馆

通信地址: 山西省晋中市太谷区铭贤南路 1 号

030801

项目主持人: 倪颖

联系电话: 15513830967

电子邮件: 1738491232@qq.com

提交日期: 2024.5

题目：基于韧性社会的高校图书馆阅读服务

关键词：韧性社会 阅读疗法 心灵成长

1 研究背景、目的及意义

1.1 研究背景

在中国科学院发布的心理健康蓝皮书《2022 年中国国民心理健康报告》中，对近 8 万名大学生的心理健康状况进行了调查，发现抑郁和焦虑风险的检出率分别大约是 21.48% 和 45.28%。可见，大学生的心理健康状况亟需引起教育工作者的高度重视。

习近平给国家图书馆老专家的回信中提到“图书馆是国家文化发展水平的重要标志，是滋养民族心灵、培育文化自信的重要场所。”习总书记回信中的内容也适用于高校图书馆，高校图书馆作为学生的第二课堂以及人类文化知识的宝库，必须坚守图书馆专业精神，充分发挥馆内资源优势，滋养学生心灵、增强学生心理韧性和自信心。

2018 年，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，《纲要》指导思想指出“坚持育心与育德相统一，加强人文关怀和心理疏导，规范发展心理健康教育与咨询服务，更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求，引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自

信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。”由此可以看出，教育部对高校学生心理健康的重视。大学生除了学习科学文化知识，提升思想道德素质，还应该葆有稳定积极的情绪，昂扬向上的精气神。2023年，教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的通知。《行动计划》中提到，“营造健康成长环境，规范开展科普宣传。”为了响应《行动计划》的号召，高校图书馆需要立足自身资源优势，积极承担社会责任，为大学生提供精准有效的服务。

高校作为社会中的一环，为社会培育和输送人才。但是，大学生在读书期间或整个人生成长过程中，难免遇到不顺心如意的事，造成情绪困扰，产生心理问题，而阅读便有疗愈的作用。南京大学教授徐雁具体描述了“阅读疗愈”的过程，他写道：“当一个人面对自己的生命、生存和生活问题时，借助‘阅读’他人过往的人生经验，客观认识天、地、人类带来的困惑、磨难以及改变不良的心绪和不安宁的神志，而调适到一种平和安稳的心态——这种情绪转换的过程，便是‘疗愈’的过程。”

1.2 研究目的

“图书馆是一个生长着的有机体”。图书馆从重观赏到重使用，从书为主体到人为主体，图书馆的建筑也从建筑师的作品到建筑师与用户共创的作品，不断完善、创新，不断延展，

周而复始。

在战争年代，图书馆人勇于担当为了保护珍贵典藏文物颠沛流离；现当代，在突如其来的暴雨中果断决策为民众提供避风港。随着纸本书籍借阅量下降，读者更多将图书馆当作自习室，图书馆员应该树立危机意识，紧握时代脉搏，以用户需求为中心，充分利用先进技术，做好便捷化、个性化、专业化的阅读服务工作，温暖读者，照亮其灵魂。

安德鲁·佐利(A. Zolli)、安·玛丽·希利(A. M. Healy)提出，“如果无法控制变幻莫测的浪潮，那么我们可以学习建造更好的船只。我们可以设计、重构各种组织、机构和体系，使其能更好地承受破坏，适用于更广泛的范围，更流畅地进行因势利导。”正如东莞图书馆馆长李东来所言“阅读推广是图书馆直面社会需求而设立的活动”，“阅读推广就是图书馆和社会交集的中间部分”。在满足社会需要，提升民众韧性素养方面，图书馆可以提供的核心服务就在阅读上。

1.3 研究意义

人类对阅读对人类身心健康的疗愈作用早有认知。例如国外医护人员或牧师为伤病者朗读《圣经》《古兰经》等以减缓病痛的做法早已有之，中国文献典籍中也经常可以看到通过朗诵佛经来舒缓情绪、抚平心灵创伤的记录。但人类正式将阅读作为一种疗愈身心的治疗手段，始于19世纪末20世纪初。西方把阅读纳入医疗卫生体系，作为一种辅助的治疗手段进行研

究、应用并逐渐推广。在阅读疗法中，读者可以通过向治疗师咨询，或自助式地根据一些疗愈类书单等工具，寻求有利于引导自己身心健康的阅读指南，选择性地阅读。

当今社会，随着生活节奏的加快，人们的压力也在增加，很容易产生各种心理和生理问题，许多人处于亚健康或不健康的状态。在这种情形下，阅读疗愈作为一种预防性和辅助性的治疗手段，在人们身心的保健和疗愈方面，有很大的发展空间。

2 研究内容及方法（思路、方法、具体内容）

2.1 研究思路

他山之石可以攻玉，借鉴国内外已经成功开展阅读疗法活动的图书馆，结合本馆现状，在图书馆的阅读服务中加以实践应用。

2.2 研究方法

采用文献调研和网络调查的方法对国内外高校图书馆阅读疗法服务进行调查，对现状作出分析总结，并对未来发展进行展望。

2.3 研究内容

2.3.1 研究综述

（1）阅读疗愈

1916年8月，塞缪尔·克罗瑟斯（Samuel Crothers）在《大西洋月刊》发表的《文学诊所》一文中首次使用

“bibliotherapy” 一词，一般认为该文章是世界上第一篇明确提出并专门讨论阅读疗法的文章。自 20 世纪 30 年代开始，阅读疗法在西方引起了医学、信息学、心理学、图书馆学等多学科领域的普遍重视。

在知网，以 TI=' 阅读疗法' or TI=' 阅读疗愈' or TI=' 书目疗法' or TI=' 图书治疗' 构造检索式，共检出文章 1137 篇，将全部检索结果进行可视化分析。发现我国有关阅读疗法的专门研究始于 20 世纪 90 年代。1994 年沈固朝发表《图书，也能治病》标志着我国阅读疗法系统研究的开始。此后，阅读疗法在国内发展经历了本土研究，本土理论完善与实证研究，理论和实务深化等阶段。研究方向为阅读疗法的学者主要有王景文、黄晓鹏、宫梅玲、王波等。主要机构分别是河北联合大学、华北理工大学、泰山医学院、南京大学、北京大学等。王景文近年来探索高校图书馆阅读疗法推广策略、突发事件下高校图书馆阅读疗法实证研究，以及与黄晓鹏合著有《阅读疗法实证研究》一书。宫梅玲就失恋引发的大学生抑郁障碍和童年创伤引发的抑郁障碍进行阅读疗法书方分析及配伍，并出版《读祛心病》一书。王波辨析了阅读疗法概念，分析了阅读疗法的原理，并总结了我国各个历史朝代的阅读疗法思想和案例。台湾学者陈书梅教授着眼于绘本的治疗价值，她的解题书目涉及的群体涵盖了大中小学生。张鑫从信息流动的角度分析了《读祛心病》阅读疗法作用机理，提出阅读疗法的施治过程

是一个阅读治疗师与求助者、环境等多种信息交换融合、畅快流动的过程。李人杰等指出自我效能感在阅读投入影响大学生心理焦虑中起中介作用。张学敏等对近二十年国外阅读疗法数据进行聚类分析，发现国外阅读疗法研究主题主要包括：(1) 儿童的阅读疗法干预；(2) 阅读疗法的康复治疗；(3) 艺术疗法；(4) 诗歌疗法；(5) 结合其他康复疗法的阅读疗法；(6) 阅读疗法的教育教学；(7) 阅读疗法的系统评价。崔萌提出了阅读疗法的西医学医理支持与阅读疗法的中医学医理支持。还有一部分集中在阅读疗法对特定群体的干预研究，诸如：晚期肺癌患者、边疆民族地区农村小学生、戒毒女性、抑郁倾向大学生等。

国外对阅读疗法与大学生心理健康的研究侧重阅读疗法的具体应用效果和评估，并且通过实验数据进行验证。如对于自助阅读方式和效果，爱丁堡纳皮尔大学 (Edinburgh Napier University) 推出了“阅读疗法馆藏” (bibliotherapy collection) 项目。佩奇·帕伦博 (Paige Palumbo) 探讨了阅读疗法对大学生社交焦虑和抑郁症状的疗效。霍莉·哈兹莱特·史蒂文斯 (Holly Hazlett-Stevens) 和叶琳娜·奥伦 (Yelena Oren) 设计了正念减压手册，检验了一种自助文献治疗模式的有效性。此外，针对特定人群或特殊需要开展了阅读疗法的研究，高志·穆托 (Takashi Muto) 等采取了接受和委托式阅读疗法方式，提高日本在外留学大学生生活心理承受力。斯白蒂·萨利米 (Salimi S) 等调研了集体阅读疗法对 2012 年伊

斯法罕医科大学住校女生自尊的影响。

（2）大学生心理韧性

Luthans 和 Youssef 等人在 2004 年提出了积极心理资本的概念, 并将积极心理资本定义为个体在发展和成长过程中表现出来的一种积极心理状态, 主要包含了四种积极心理品质: 希望、乐观、自我效能和韧性。其中韧性主要指个体在面对损失、困难和逆境时保护其心理健康的能力, 对可变环境的灵活适应性以及从消极的生活经历(逆境)中恢复的能力。其代表一种积极的调整和适应模式。

中国医科大学博士班锐在其博士论文中研究发现, 乳腺癌患者的积极心理资源(韧性、自我效能)作为一个中介, 并随时间的变化可间接影响生命质量。袁玮玮等调查发现良好的家庭环境会让青少年有更好的心理韧性。史璐等研究了大学生韧性水平随年代变化的情况, 并分析压力性生活事件与心理韧性呈负相关; 成就动机逐年下降, 也会导致大学生心理韧性水平降低。有学者研究新媒体环境下大学生心理韧性培养, 此外, 还有学者研究视力障碍青少年心理韧性的特点。冯蓉等验证了内隐情绪信念通过认知重评影响心理韧性进而影响心理幸福感的链式中介效应。王树明等研究发现体育锻炼可以提高学生的心理韧性, 心理韧性显著提升学生社会情感能力的形成和发展, 此外还通过体育锻炼→社会支持→心理韧性→社会情感能力这条链式路径产生影响。

（3）高校阅读推广服务

国内高校图书馆阅读推广研究起始于 1992 年，1995 年王振平提出阅读指导工作是高校图书馆的“重点项目”，并对高校图书馆加强阅读相关指导工作的组织形式、相关内容等方面进行了一些探讨。此后高校阅读推广方面开展的研究主要集中在：基于大学生阅读特点的阅读推广实践探索、经典阅读推广研究、经典阅读推广研究、国外高校图书馆阅读推广的经验借鉴、高校图书馆阅读推广的改善策略探讨、高校图书馆阅读推广人员的研究、阅读疗法、高校图书馆阅读推广效果评价。

近年来，龚娇腾等调查我国高校图书馆特色阅读推广空间。胡希琴等提出高校图书馆工作“重活动创新、轻整体规划”以及“重两季一日、轻长期建设”，图书馆阅读服务应该有项目意识，将碎片化活动整合在一个框架下，树立“大品牌”意识。区别于阅读推广，北大图书馆提出了“阅读参考服务”的理念，该理念更加以用户需求为中心，而非馆藏。而现有关于图书馆开展韧性素养的服务研究大多与公共图书馆相关，较少涉及高校图书馆开展针对提升学生韧性开展的服务。贾东琴等，研究了面对韧性城市的国外公共图书馆服务。

国外图书馆阅读推广起步时间较早，其中许多理论成果已经成功融入实践之中，取得了举世瞩目的成就。同时，国外高校图书馆阅读推广活动的形式和内容相比国内高校图书馆阅读推广更为丰富多样。

2.3.2 理论基础

(1) 阅读疗法的原理

阅读疗法的原理是，在阅读治疗师的指导下，读者通过认同、净化、领悟等一系列心理过程，改善情绪，平衡心态，纠正认知，提升人格，从而战胜疾病，回到健康状态。更具体地说，与文献中人物的对照、共鸣使读者获得情感支持，认识到不是自己一个人面对某种问题，进而沉浸于文献中，与文献中的人物产生心灵契合与沟通，读者的内心深处会排遣掉负能量，经过净化的心泉涌现出一种轻松愉悦的快感，继之联系自身实际引发深度思考，领悟到日常生活中难以理解的哲理，打开心结。

阅读疗法也是心理学中认知疗法的一种。认知疗法中最著名的是 ABC 理论，A 是人的认知、B 是情绪、C 是行为，由于人的认识导致产生了情绪，而情绪导致了行为的产生。读者可以通过阅读，改变自己对人和事的看法，使情绪得到有效的调整，最终产生有效的行为。

(2) 阅读疗法的意义

阅读疗法，可以帮助大学生加深自我了解，增强自我接纳。发展深度的自我价值感，提升自信心。丰富自己的认知和情感体验，培养共情力，促进沟通力。通过阅读增长见识，会让我们不断反思，调整自己的行为，从而使我们的人格更加完整，在不断完善中，可以让自己的生命价值得到更大的发挥。

2.3.2 阅读疗法在图书馆的实践应用

(1) 泰山医学院图书馆

泰山医学院图书馆采用了阅读疗法与同伴辅导相结合的方法，从大学生中选出热爱阅读疗法的同伴心理辅导员。以宿舍为单位，成立试点小组。泰山医学院还招募自愿戒除网瘾的学生，采用阅读疗法、音乐疗法、同伴支持法等，对有网瘾的大学生进行干预教育及救治。此外，泰山医学院图书馆开展了网络阅读治疗，为学生提供免费心理咨询和阅疗书方。

(2) 四川大学图书馆

2014年5月起，四川大学图书馆基于大学生心理现状的调查，汲取中医治“未”病的智慧，以“阅读保健心灵”为宗旨，逐步在馆内打造专属“沐心小屋”阅读疗法的阅览、荐书、研讨空间。四川大学图书馆根据“中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会”推荐的《针对大学生的阅读疗法的常用书目》对“沐心小屋”进行基础藏书建设。四川大学图书馆还通过一系列主题阅读活动，系统性帮助大学生提升情商。开展的阅读疗法活动按主题分为：墨思故乡、和而不同、不二情书、职场达人、爱的主题等。

(3) 南京航空航天大学图书馆

南京航空航天大学图书馆开展了《阅读与心理健康》课程，通过教学传播阅读疗法的理论和方法，教导学生在日常生活中加以实践应用，及时纾解心理困惑。课程分为三大板块，分别

是：理论部分、心理专题、阅读实践。其中心理专题又分为六部分，涵盖认识自己、情绪管理、压力管理、沟通的艺术、亲密关系、生命教育。每个专题对应1本精读图书，并在课堂上进行重点讲解和讨论，同时开列十余本图书的选读书目，供学生课后拓展阅读。通过课程的学习学生压力得到缓解，内心平静，与他人沟通更加顺畅。

（4）河北联合大学图书馆

河北联合大学图书馆组建了《阅疗书目》编制组，成员由图书馆学、医学、心理学、教育学相关专业人员组成。《阅疗书目》首先按综合类、心理问题类两大类书目进行编排；其次，每大类书目下再按照图书、杂志、影视、音乐的顺序排序；最后再按国内、国外排序，同一类下的书目按照时间排序。他们将大学生心理问题分为：大学生活不适应、心理压力、情绪低落（孤独、自卑等）、精神抑郁、爱情与情感困扰、人际交往障碍、网络成瘾、挫折感及择业就业困惑等共十类。

3 结论与建议

3.1 结论

阅读疗法的推广活动中，除了部分医学院校在学生群体中获得了较高的参与度和认可度，其他高校普遍存在读者参与面不广、持续性动力不足、实效性有待提高等问题。

高校图书馆除了山东泰山医学院图书馆宫梅玲、华北理工

大学图书馆黄晓鹏、王景文等的理论研究和实践较有持续性外，其他多以“短期、试验性、一次性”的活动较多。

此外，阅读推广活动中最重要的技术环节是开列书单，现在的方式基本是开群书单，对学生来说不具有个性化，针对性不强。

3.2 建议

3.2.1 随访跟踪

为保障阅读服务切实有效服务到了大学生，可以建立随访跟踪机制，将随访跟踪时间延长至 1-2 年甚至更长时间。对在校大学生建立在校期间的随访跟踪机制。每个参与的学生形成相应随访档案。

3.2.2 多管齐下应用多种疗愈方式

“艺术疗愈”是通过绘画、雕塑、音乐、舞蹈等等艺术方式来帮助人们减轻压力，缓解情绪，改变心理状态等等。运动中感受到的困难与挫折、成功与失败，能够磨练意志，增强抗压力，提升青少年的情绪控制和调节能力。高校图书馆在开展阅读疗愈的同时，还可以结合艺术疗愈、自然疗愈、体育运动等方式综合帮助大学生实现身心健康。

3.2.3 多部门合作

经过文献调研发现国内在阅读疗法研究方面最活跃的学科是图书馆学，其次是护理学、教育学、心理学，各学科在阅读疗法研究方面彼此参考借鉴。因阅读疗法涉及心理学专业知识，

要求馆员需具备一定的心理学专业基础知识,而图书馆员学科背景复杂,未必都熟练掌握心理学知识。因此,高校图书馆可以与学校心理咨询室建立合作网络。

4 项目成果（发表的文章、开发的软件、取得的实践效果等）

（1）完成了《基于韧性社会的高校图书馆阅读服务》研究报告；

（2）通过调查研究,搜集到了诸多高校已经开展的阅读疗法实践案例,本校图书馆可以在工作中结合馆内实际情况借鉴并加以实践应用。

5 参考文献

- [1]崔萌. 阅读疗法发展中的医学支持[J]. 图书馆界, 2022, (04): 62-66+94. DOI:10.14072/j.cnki.tsgj.2022.04.003.
- [2]袁玮玮,张兴慧,孟珂冰,等. 家庭功能对大学生生活满意度的影响: 生命意义与心理韧性的链式中介效应 [J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32 (04): 498-502. DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2024.04.004.
- [3]王树明,卜宏波. 体育锻炼对青少年社会情感能力的影响——社会支持和心理韧性的链式中介作用 [J]. 体育学研究, 2023, 37 (06): 24-33. DOI:10.15877/j.cnki.nsic.20240009.001.
- [4]冯蓉,吴悦悦. 内隐情绪信念与大学生心理幸福感: 认知重

评与心理韧性的链式中介效应 [J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32 (03): 433-439.

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2024.03.020.

[5] 史璐, 焦姣, 牡丹. 中国大学生心理韧性水平变迁的横断历史研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2023, 37 (10): 894-898.

[6] 胡希琴, 汪聪, 别立谦, 等. 高校图书馆阅读服务体系的探索与实践——以北京大学图书馆为例 [J]. 图书情报工作, 2023, 67 (06): 64-72.

DOI:10.13266/j.issn.0252-3116.2023.06.007.

[7] 徐雁. “疗愈系”文献资源建设及其阅读推广 [N]. 新华书目报, 2020-08-07 (003).

[8] 宫梅玲. 泰山医学院的阅读疗法研究与实践 [J]. 图书与情报, 2009, (02): 8-13.

[9] 吴丽春, 单冠贤, 赵晨洁, 等. 高校阅读疗法课程的教学探索——以南京航空航天大学“阅读与心理健康”课程为例 [J]. 大学图书馆学报, 2022, 40 (06): 70-75+102.

DOI:10.16603/j.issn1002-1027.2022.06.014.

[10] 王波. 阅读与心理健康[M]. 北京:朝华出版社

[11] 吴建中. 市民素养与韧性社会——公共图书馆参与社会转型的一个新课题 [J]. 图书情报工作, 2020, 64 (01): 14-19.

DOI:10.13266/j.issn.0252-3116.2020.01.002.

[12] 班悦. 基于积极心理资源的乳腺癌患者生命质量影响因素

与干预实证研究[D]. 中国医科大学, 2022.

DOI:10.27652/d.cnki.gzyku.2022.000360.

[13]王波. 阅读疗法理论和实践的新进展 [J]. 图书馆杂志, 2010, 29 (10): 25-32.

DOI:10.13663/j.cnki.lj.2010.10.009.

[14]张思瑶, 蒋小峰. “疗愈系”文献资源建设与读者服务——以图书馆“书目疗法”服务为中心 [J]. 图书馆杂志, 2024, 43 (04): 13-21. DOI:10.13663/j.cnki.lj.2024.04.002.

[15]王景文. 河北联合大学《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》编制实证研究 [J]. 河北联合大学学报(社会科学版), 2015, 15 (01): 69-72.

[16]王树明, 卜宏波. 体育锻炼对青少年社会情感能力的影响——社会支持和心理韧性的链式中介作用 [J]. 体育学研究, 2023, 37(6): 24-33.