

阅读疗法对大学生心理健康教育的积极价值研究

——以《自卑与超越》为例

安晓丽¹, 吴振晖²

¹江苏科技大学图书馆, 江苏 镇江

²江苏科技大学期刊社, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年9月27日; 录用日期: 2023年10月30日; 发布日期: 2023年11月9日

摘要

文章在引入大学生心理健康教育的意义和现状, 阅读疗法涵义和机制的基础上, 论述了阅读疗法能使人幸福、给人力量以及独具优势的积极价值。并以文献《自卑与超越》为例, 重点研究其在人生三大问题及人生意义方面给予大学生心理健康教育的积极价值。

关键词

阅读疗法, 大学生, 心理健康教育

Research on the Positive Value of Reading Therapy to the Mental Health Education of College Students

—Taking *Inferiority and Transcendence* as an Example

Xiaoli An¹, Zhenhui Wu²

¹Library, Jiangsu University of Science and Technology, Zhenjiang Jiangsu

²Journal Office, Jiangsu University of Science and Technology, Zhenjiang Jiangsu

Received: Sep. 27th, 2023; accepted: Oct. 30th, 2023; published: Nov. 9th, 2023

Abstract

On the basis of introducing the significance and present situation of college students' mental

health education, the meaning and mechanism of reading therapy, this paper discusses reading therapy has three positive values of making people happy and giving people strength and unique advantages. Taking *Inferiority and Transcendence* as an example, this paper focuses on the positive value of mental health education to college students in the aspects of three major problems and the meaning of life.

Keywords

Reading Therapy, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着科技的快速发展和社会的日新月异,大学生面临的学业压力和生存压力与日俱增,物质上丰盈的同时却带来了各种各样的精神心理问题,于是大学生心理健康教育被提到了议事日程上。除了常见的正念疗法、行为疗法、罗杰斯的来访者中心疗法,阅读疗法在大学生心理健康教育中也有着积极的价值(肖兴政,沈明泓,2017)。

2. 大学生心理健康教育的意义和现状

2.1. 大学生心理健康教育的意义和重要性

新时代呼唤大学生心理健康,肩负民族复兴使命的大学生需要心理健康。大学生心理健康教育是保证大学生成才的需要,健康心理是21世纪衡量一个人才的重要标准,良好的心理素质比以往任何时候都显得重要。一个人只有在心理健康的基础上才能更加高效专注地投入学习,才能在坚定目标的指引下积极上进奋发有为。

2.2. 大学生心理健康教育的现状

当今社会国际格局急速动荡,人才竞争激烈,加之大学生正处于情绪跌荡起伏的年龄,更容易产生困惑,出现心理问题。比如人际关系紧张、社交恐怖、逃避交往、自我封闭、不想合作和付出(丁玲,2021);学习倦怠、没有目标和内驱力、躺平摆烂啃老;没有职业规划、浑浑噩噩、不知道自己将来想干什么,能胜任什么岗位,想成为什么样的人;谈恋爱不认真、畏惧谈恋爱、没有科学的爱情观和婚姻观等。诸如此类涉及自我认知、人格成长、人际关系、职业择业、两性方面的现状,可以借助阅读疗法进行心理健康教育。

3. 阅读疗法的涵义、机理和价值

3.1. 阅读疗法的概念涵义

阅读疗法是用户借助文献这个媒介,通过文献内容、情节、人物等特征使自己置身其中,产生共鸣和同理,达到心灵净化和领悟的境界,实现修正认知、陶冶情操、身心愉悦等的心理健康治疗效果(王波,傅新,2003)。阅读疗法源远流长,最早源自美国1916年的“图书疗法”,经过近百年的国内外发展,

目前阅读疗法在理论和实践上已逐渐趋于成熟。

3.2. 阅读疗法的理论基础

3.2.1. 弗洛伊德精神分析理论

作为现代心理学的奠基石, 弗洛伊德精神分析理论创立于 19 世纪末 20 世纪初, 深深的影响了整个心理学领域。弗洛伊德认为行为的动机源于强大的内在驱力, 这就要求我们透过一个人外在的行为表现分析其思维、信念、判断、决定、情感等精神活动, 这种看不见摸不着的东西非常重要, 无论它是有意识的还是无意识的, 都会赋予行为能量并指导行为。他还认为成人任何行为的根本原因是童年经历所遗留下来的未解决的心理冲突, 即一个人的人生态度等早在生命最初的四五年就成形了。弗洛伊德精神分析理论还包括潜意识理论, 即人的心理由意识、潜意识和无意识组成, 其中潜意识和无意识占据了大部分空间, 即所谓的冰山理论, 这部分潜意识和无意识虽然隐藏在冰山下, 但决定了人的心理发展, 是各种心理问题的根源, 因此各种心理疾病治疗需要从潜意识入手(萨尔曼·艾克塔, 玛丽·凯·欧·尼尔, 2021)。

3.2.2. 情绪 ABC 理论

情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯提出, A 指原发事件, C 是一个人的行为后果, B 是一个人对该事件的看法、理解和态度等主观信念。ABC 理论认为 A 是引发 C 的间接原因, B 才是导致行为的最直接原因(肖兴政, 沈明泓, 2017)。即任何事情的结果源于一个人的看法、态度和动机等。即要想调整行为和情绪等表面现象需要从深层次调整隐藏于后的看法和信念。正是由于人们常有的一些不合理的信念容易使我们产生情绪困扰和情绪障碍, 导致心理不健康等问题, 所以心理健康教育 and 阅读疗法是从信念层面调整达到心理健康的目标。

类似宗教、哲学能疗愈心灵, 阅读也与精神治疗有不解之缘, 阅读过程通过激发用户内观自己、觉察自己达到共鸣、净化、感悟, 进而达到调整内在精神世界的目的。共鸣是与触动自己的文本、文字、书中人物等建立联系, 认同其中的理论和情感, 体验他们的挣扎和希望, 从书中仿佛看到了另一个清晰的自己, 能更好地同情同理, 情绪得到了释放。净化是受书中理论思想感染点拨, 错误的认知被纠正和升华, 邪气杂念被筛掉, 一个人从内心深处获得安静和归属感, 更加平和客观地看待身边的人、压力及世界。领悟是经过阅读的共鸣、净化心理变化过程后豁然开朗, 茅塞顿开, 人格境界得到升华, 放下很多束缚自己的负担和烦恼, 智慧出现, 幡然明白了人生的意义和真谛。

3.3. 阅读疗法在大学生心理健康教育中的积极价值

阅读疗法在大学生心理健康教育中有着使人幸福的积极价值。阅读使人幸福, 阅读疗法通过推介相关书目能够疏导抑郁情绪提升用户主观幸福感, 降低相对剥夺感, 多项研究证明阅读和主观幸福感的提升有着显著的因果关系(周全, 2022)。一些心理类书籍和文学作品比如《活着》《瓦尔登湖》等有利于缓解焦虑, 增强幸福指数。

阅读疗法在大学生心理健康教育中有着给人力量的积极价值。文字是具有力量的, 阅读给人力量(林宜榕, 谈大军, 2022)。心理不健康的大学生一般都是情绪低沉、精神内耗大、疲惫无力, 而合适的书籍比如《活出生命的意义》《平凡的世界》《生命的重建》能够帮助读者认识自我, 洞见内心, 调整看不见的思维模式和信念模式, 最终让一个人彻底地改变, 甚至“涅槃重生”。

阅读疗法在大学生心理健康教育中有着独具优势的积极价值。借助文献等载体释放大学生负面情绪, 方法简单, 既操作便利又有着灵活性, 是继心理咨询、阅读疗法课程等之外的重要心理教育辅助手段,

为大学生心理健康教育赋予了新的内涵和方向(艾雨青, 陈菁, 2021)。

4. 以《自卑与超越》为代表分析阅读疗法的积极价值

4.1. 《自卑与超越》简介

《自卑与超越》一书是个体心理学先驱阿德勒所著, 以自卑情结为线索, 围绕人生三大问题或三大制约, 阐明人生意义和真谛的通俗心理学著作, 旨在告诉大家只有关心他人, 互助合作, 为集体做贡献才能超越自卑, 获得真正的优越感, 实现真正的被认可的人生意义。

4.2. 《自卑与超越》对大学生心理健康教育的积极价值

在《自卑与超越》这本书中, 作者阿德勒始终围绕人一生面临的三大问题(社会问题、职业问题、爱情与婚姻问题)开展论述一个人怎样才能超越自卑, 活出价值。首先是社会问题, 作为社会人, 每个个体都必须面临如何适应社会融入社会的问题, 这是最核心的问题。任何心理问题归根结底都是与社会的关系。该书中提到两个重要概念: 社会情感和社会兴趣。阿德勒认为社会兴趣是所有人具有的一种本能需要, 一种与他人友好相处、共建美好生活的需要, 包括团队协作、助人为乐、服务社会、和谐相处的愿望等。社会兴趣根据高低分为四种类型: 积极型、支配型、索取型和回避型。社会情感是个体所具有的一种把自己和他人联系起来, 合作完成任务, 使自己成为对社会有用的人的愿望。有些大学生面临人际困惑, 不愿意社交, 患有“社恐”, 根本上是社会兴趣低下, 逃避社会责任, 一味地索取, 属于索取型和回避型, 同时社会情感发展不充分(阿德勒, 2018)。社会情感和社会兴趣是从出生时逐渐培养起来的, 我们最好在婴儿和儿童时期发展它们, 所以母亲对孩子社会化角色的塑造至关重要。《自卑与超越》适合作为大学生阅读疗愈书目, 通过书中的社会情感和社会兴趣理论启发读者认识自己, 内观自己, 从而调整底层认知和信念, 从根源上与社会和解, 敞开自己, 带着一颗友善的慈悲心对待他人, 关心他人, 互助合作, 为社会付出自己的力量, 在融入社会中实现自己的意义和价值, 这才是积极的人生观和价值观。

其次是职业问题。职业问题是通过创造性的劳动解决个人生存及发展问题。《自卑与超越》书中提到一份有意义的工作包含有与人合作的兴趣及贡献自己的幸福心态。合作与奉献始终贯穿一生三大问题之中。一个人的职业态度会在青春期有所显现, 甚至在婴幼儿时期早有所奠基。在竞争剧烈的当代社会, 大学生面临择业与创业时会彷徨迷茫、不知道自己将来从事什么职业, 归根到底是对自己的角色定位不清晰, 对自己在社会中的位置不明确, 或者逃避这份社会担当。《自卑与超越》适合作为大学生阅读疗愈书目, 对职业困惑的读者可以在该书中找到答案。阿德勒认为如果我们想要解决职业发展过程中遇到的阻力挫折, 必须让自己成为社会分工中的一员, 尽早明确自己的职业定位和目标愿景, 尽早在社会分工中找到符合自己兴趣的位置。如果每个人都能正确对待自己的工作, 就是对改进世界的事业尽到了自己的责任。即使在婴幼儿时期社会情感发展不充分, 后期也是可以通过努力调整认知促使神经元重新断开链接的, 埃里克森认为人格是发展变化的, 在成人期也会发生变化, 所以我们要充满信心。

爱情与婚姻是人一生中面临的第三大问题, 我们经历了与父母、师生、同事再到伴侣的合作关系。随着年龄的增长, 大学生在恋爱过程中面临不知道怎么和异性相处、轻浮、畏惧婚姻等不健康的心理状态, 加之现在的大学生多数是独生子女, 自我意识强, 这样的两个人走到一起如何化解矛盾冲突, 和谐相处? 《自卑与超越》这本书中提到恋爱时也应该时刻想着能为对方做些什么, 平等相处, 换位思考, 彼此尊重, 而不是控制对方。

青少年奋斗的驱动力之一是人生意义的思考, 如果大学生明白了他自己活着的意义, 他会义无反顾地奔向那束指引他的亮光。《自卑与超越》一书对人生意义剖析的很深刻透彻, 值得作为阅读疗愈书目。

人生的意义只有在跟他人产生联系时才有意义, 人生的意义就是融入社会, 互助合作, 为整体做贡献, 相信这种积极向上的人生观和价值观能带给迷茫中的大学生带来无限力量和希望。

5. 结论

马斯洛需求层次理论认为当我们基本层次的需求满足后, 就会去实现更高层次的需求。所以在物质富足的当代精神层面的问题就会凸显, 为了让内心安定, 我们要保持阅读, 让阅读成为一种生活方式和精神追求, 在阅读中汲取精神力量。理论和事实证明阅读疗法在大学生心理健康教育中有着积极正向的价值引领, 同时阅读疗法在大学生心理健康教育中实施是一个系统工程, 除了开设相关课程, 书目推荐外, 大学生更要坚持阅读, 主动阅读, 沉淀自己, 让阅读疗法成为保健养身以及辅助治疗的手段, 以饱满的热情和高昂的状态投入学习生活中, 实现个人价值的同时为国家做贡献。

参考文献

- 阿德勒(2018). *阿德勒心理学*(康源, 盛宁 译). 台海出版社.
- 艾雨青, 陈菁(2021). “读书身健方为福”——情绪疗愈绘本解题书目及其对学校图书馆开展阅读疗法的启示. *大学图书馆学报*, 39(4), 89-91.
- 丁玲(2021). *大学生心理健康*. 人民邮电出版社.
- 林宜榕, 谈大军(2022). 图书馆参与国家健康战略的实施研究——基于“健康爱尔兰于您的图书馆”计划的调查. *图书馆学研究*, (9), 92-93.
- 萨尔曼·艾克塔, 玛丽·凯·欧·尼尔(2021). *论弗洛伊德的《潜意识》*(武江, 杨琴 译). 化学工业出版社.
- 王波, 傅新(2003). 阅读疗法原理. *图书馆*, (3), 3-5.
- 肖兴政, 沈明泓(2017). *大学生心理健康教育*. 科学出版社.
- 周全(2022). 阅读为何能提升主观幸福感——基于相对剥夺感和抑郁情绪的多重中介效应分析. *图书馆论坛*, 42(2), 69-70.