

# 阅读疗法在大学生心理保健中应用的路径探索

张伊丹, 单甜甜

海军军医大学图书馆, 上海

收稿日期: 2023年1月17日; 录用日期: 2023年3月9日; 发布日期: 2023年3月20日

## 摘要

阅读疗法是一种能够有效缓解大学生心理困惑的方法。本研究针对大学生心理现状, 从阅读行为及对阅读疗法的认知角度出发, 探究阅读疗法在大学生群体心理保健中的应用, 共收回有效问卷196份。在通过问卷调查了大学生心理现状及阅读行为的基础上, 分析了阅读疗法应用于大学生心理保健中的优势及现状, 并从组建阅读疗法活动小组、选择书目主题、探索实施形式、评估实施效果等方面探索了阅读疗法在大学生心理保健中的应用, 为改善大学生心理健康提供了新方法。

## 关键词

阅读疗法, 大学生, 心理保健, 实施路径

# Exploration on the Application of Bibliotherapy in College Students' Mental Health Care

Yidan Zhang, Tiantian Shan

Library of Naval Medical University, Shanghai

Received: Jan. 17<sup>th</sup>, 2023; accepted: Mar. 9<sup>th</sup>, 2023; published: Mar. 20<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Bibliotherapy is an effective way to alleviate college students' psychological distress. Aiming at the current psychological situation of college students, this study explored the application path of bibliotherapy in college students' mental health care from the perspective of reading behavior and cognition of Bibliotherapy. A total of 196 valid questionnaires were collected. Based on the survey of college students' psychological status and reading behavior through questionnaires, this paper

analyzes the advantages and current situation of bibliotherapy in college students' group mental health care, and explores the application of bibliotherapy in college students' mental health care from the aspects of establishing bibliotherapy activity groups, selecting bibliographic topics, exploring implementation forms, and evaluating implementation effects, which provides a new method for improving college students' mental health.

## Keywords

Bibliotherapy, College Students, Mental Health Care, Implementation Path

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

阅读疗法又称图书疗法、读书疗法,是利用科学有效的文献资料等作为辅助工具来缓解心理问题,通过阅读文献、讨论文献、从文献中反思的方式来改善心理状况或认知行为(向梓嘉,2020)。北京大学图书馆的王波(2014)是我国研究阅读疗法的先驱者,他对阅读疗法的理解为:阅读疗法是以文献为媒介,将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段,使自己或帮助他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟,养护和恢复身心健康的一种方法。因此,阅读疗法就是综合运用图书馆学、医学和心理学的原理,通过选择性读物和指导性阅读,来缓解其心理状态和行为方式(黄秋萍,2010)。国内阅读疗法的实施对象主要以大学生为主,通过阅读的方式来缓解读者的心理问题,促进其身心和谐发展,目的是与大学生积极心理健康教育理念具有高度的一致性,大学生既是阅读疗法的对象,也是宣传者、参与者和实践者(刘洋,王景文,2022)。本文通过问卷调查了大学生心理现状及阅读行为,分析了阅读疗法应用在大学生群体心理保健中的优势及现状,并从组建活动小组、确定书目主题、探索实施形式、评估实施效果等方面探索了阅读疗法的实施路径,对缓解大学生心理困惑、保障大学生心理健康具有现实的参考意义。

## 2 阅读疗法在大学生心理保健应用的可行性分析

### 2.1. 大学生的心理现状分析

大学生不仅面临从高中生蜕变成社会人——身份的转变,还需应对节奏加快、竞争激烈、复杂多变的社会变化,他们的心理困惑引起了社会各界的广泛关注。笔者通过问卷调研了某校 196 位大学生的心理状况、阅读行为及对阅读疗法的认知接受度。调查显示,76.02%的大学生“偶尔”有心理困扰,12.75%的大学生“时常有”、“长期有”心理困扰。产生心理困扰的因素如图 1 所示,其中高达 82.14%的大学生因学业问题产生困扰,超过 20%的大学生表示在交际困难、情感问题和就业压力方面有困扰。

在缓解心理困扰的方式上,尽管有 56.12%的大学生表示“很有必要”或“有必要”去专业心理咨询中心解决心理方面的困惑,但仅有 3.57%的大学生会选择求助专业心理咨询师辅导,60.00%的大学生选择通过运动自我调节,30.01%的大学生选择通过阅读自我调节。由此可见,有心理困扰的大学生中,超过 90%选择自我调节,通过内在寻找出口的方式缓解心理压力。然而若身边的朋友、同学遇到心理困惑时,却有 41.33%的大学生表示支持他们参加专业心理咨询。在寻求专业心理咨询时机方面,调研结果如图 2 所示。9.18%的大学生表示无论如何都不会寻求专业的心理咨询辅导,75.51%的大学生表示长时间仍

不能解决问题时才会寻求专业的心理咨询辅导, 仅有 1.53% 的大学生会第一时间寻求专业的心理咨询辅导。说明选择恰当的心理疗法来缓解大学生心理困惑的迫切性和必要性。

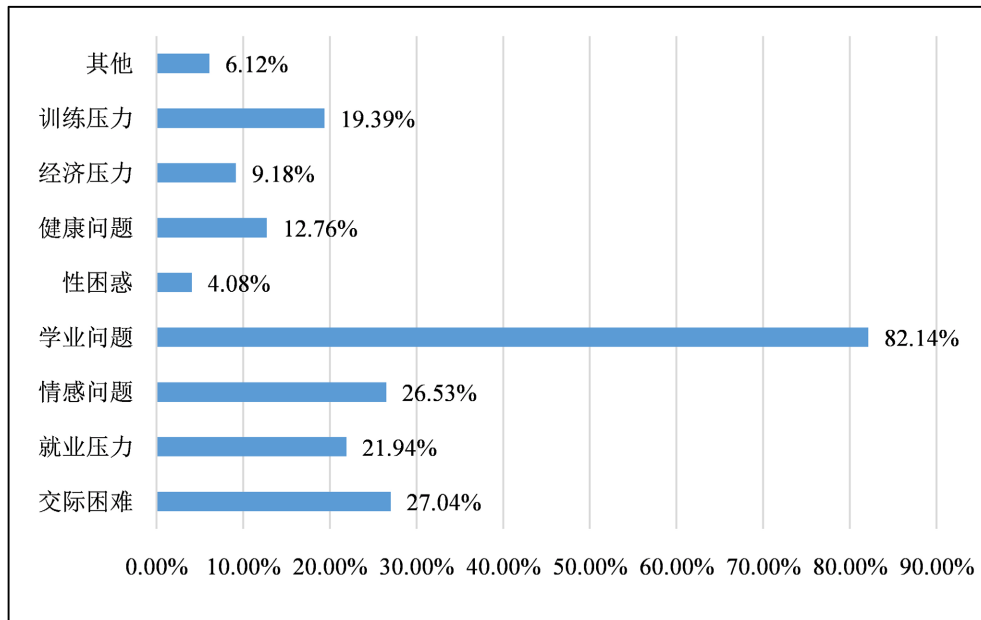


Figure 1. Psychological factors that disturb college students

图 1. 困扰大学生心理的因素

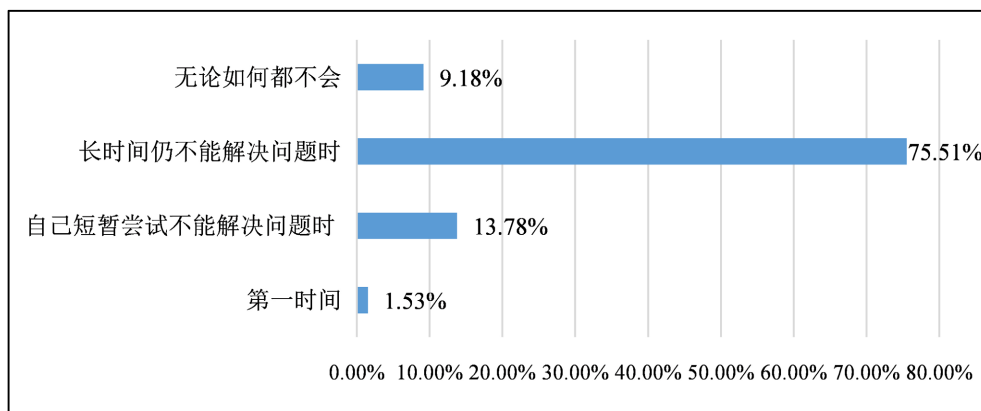
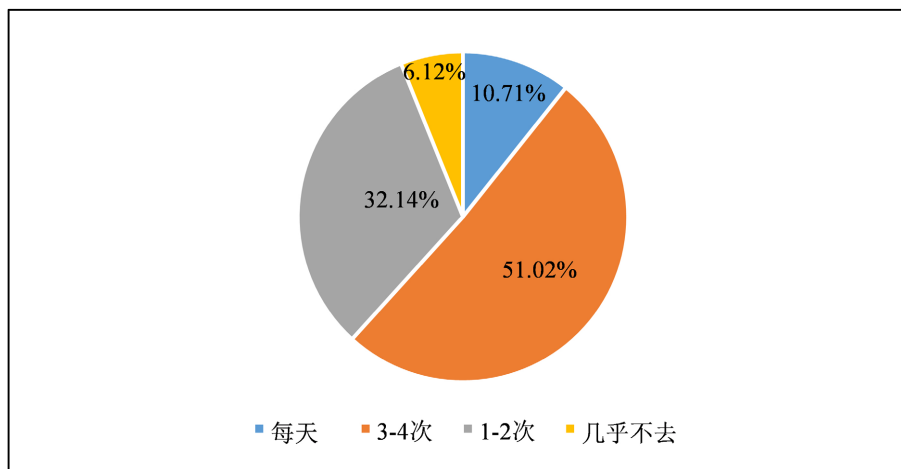


Figure 2. Time to seek professional psychological counseling

图 2. 寻求专业心理咨询辅导的时机

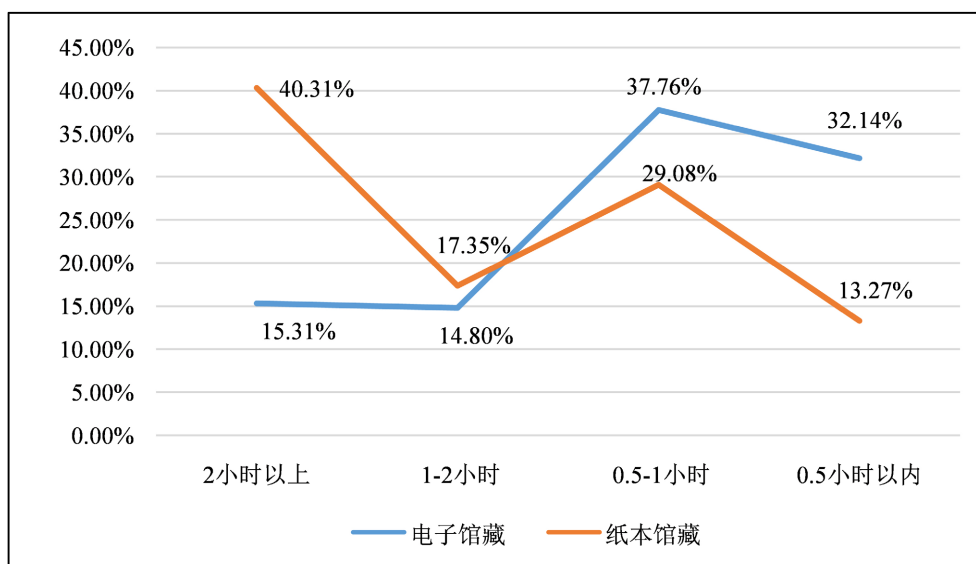
## 2.2. 大学生的阅读行为分析

第十九次全国国民阅读调查显示, 2021 年我国成年国民数字化阅读方式(网络在线阅读、手机阅读、电子阅读器阅读等)的接触率为 79.6%, 图书阅读率为 59.7%, 较 2020 年均有所上升(第十九次全国国民阅读调查, 2022)。2019 年到 2020 年之间, 对苏锡常地区十余所高校教师的问卷调查显示, 70% 的教师首选的阅读方式仍然是纸质书(冯天宇, 蒋永福等, 2021), 不同群体对纸本与电子图书的选择有较为明显的倾向性。在问卷调研中发现大学生对图书馆的使用频率较高, 90% 以上的受访大学生表示每周至少到馆阅读 1~2 次, 具体如图 3 所示。



**Figure 3.** Times of reading in the library every week  
**图 3.** 每周到馆阅读次数

80%以上受访大学生表示对图书馆现有馆藏满意, 能够满足其阅读需求; 90%大学生对图书馆阅览环境表示“非常满意”或“满意”。如图 4 所示, 85%以上的大学生养成每周阅读纸质图书的习惯, 而对每周阅读时间超过 1 小时的大学生来说, 纸本馆藏的阅读需求明显高于电子馆藏。即阅读的时间越长, 大学生越是倾向于选择纸本图书。说明大学生是高校图书馆阅读的主力军, 阅读已融入大学生学习生活中, 成为大学生的日常习惯。

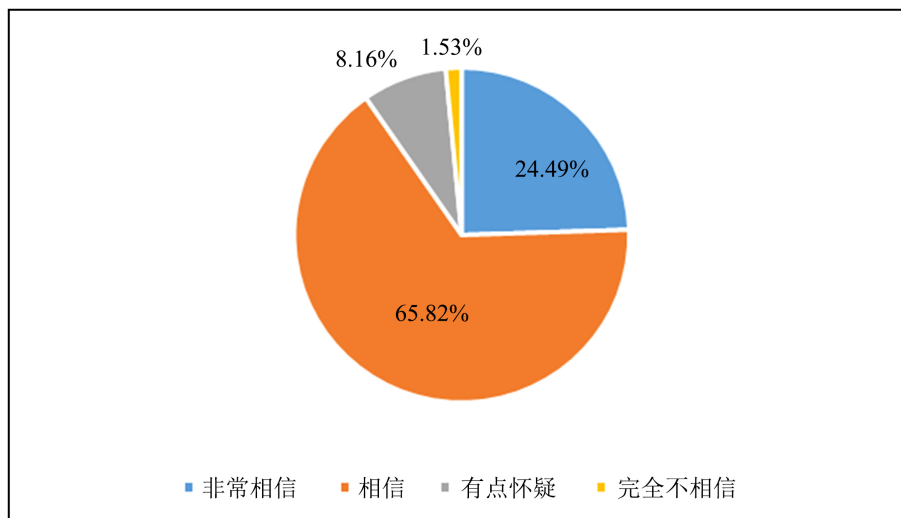


**Figure 4.** A comparison of weekly reading time between electronic and paper collections  
**图 4.** 每周阅读电子馆藏与纸本馆藏的时长对比

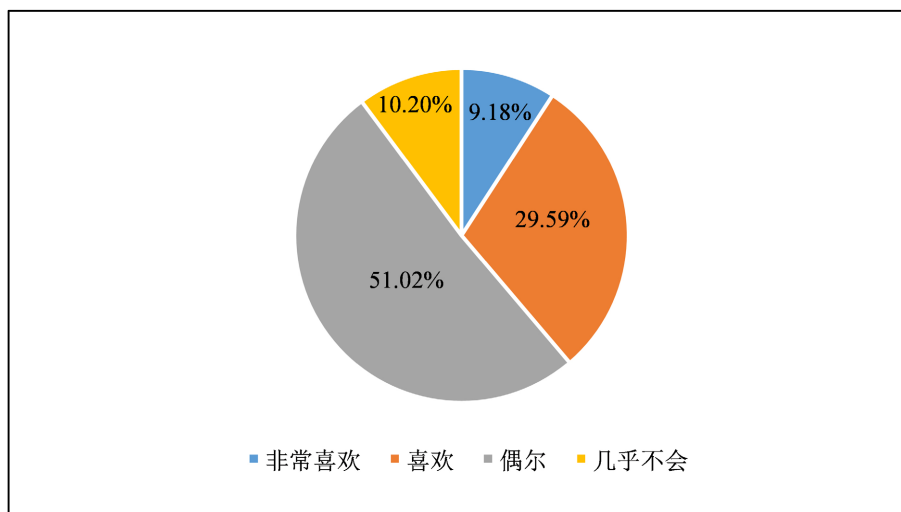
### 2.3. 阅读疗法在大学生心理保健中应用的优势分析

根据调查研究发现, 存在心理困惑的大学生不少, 但其接受专业心理咨询辅导的意愿并不高。尽管只有约 50%的受访大学生表示听说过阅读疗法, 但大学生对阅读活动以及阅读疗法的接受程度显著高于接受传统意义上的心理咨询。如图 5, 图 6 所示, 有 90.31%的大学生“非常相信”或“相信”通过阅读

图书的形式可以缓解情绪,但实际通过阅读图书来缓解情绪的大学生不到 40.00%。有 50.00% 的大学生能够接受系统性的阅读疗法方式来缓解内在的心理困扰,阅读疗法的实施需求较大,在大学生心理保健中存在优势,但需付诸实践,这为阅读疗法在大学生心理保健中应用的研究与实施提供了数据支撑。



**Figure 5.** The degree of college students' trust that reading books can relieve their emotions  
**图 5.** 大学生对通过阅读图书能够缓解情绪的信任程度



**Figure 6.** The tendency to relieve psychological distress by reading  
**图 6.** 选择用阅读的方式来缓解心理困扰的倾向

### 3. 阅读疗法在大学生心理保健应用的现状分析

中国古代传统文化蕴含了阅读疗法的思想和理念,如西汉学者刘向在《学苑》中提出“书犹药也,善读可以医愚”,明确阅读能够有效预防心理疾病,而现代阅读疗法的研究始于 20 世纪 80~90 年代,其中南京大学沈固朝是中国图书馆届引入阅读疗法概念的先驱者。阅读疗法以图书馆学、心理学、医学和教育学交叉的新兴学科,依赖于丰富的图书等材料,以“润物细无声”的方式无形中缓解了大学生的心理困惑,最大可能的保护大学生无法言说的隐私的新兴治疗方式,于 21 世纪开始了广泛研究和初步实践

尝试。目前国内研究的方式为:

一是以高校图书馆为主导,开展阅读疗法主题活动。如四川大学图书馆于2014年开始系统性推出了“沐心小屋”的阅览、荐书及IC空间等各种阅读疗法活动,问卷结果显示:70%以上的大学生认为阅读疗法的成效高出了他们的预期,促使他们在情绪管理方面有明显进步(胡靖,姜晓等,2017);华北理工大学图书馆阅读疗法小组于2021年编制了《新冠肺炎疫情下大学生阅读疗法推荐书目》,多次开展针对大学生心理服务体系建设的线下读书交流会等阅读疗法实践活动(张丽丽,2022);南京航空航天大学图书馆开展“阅读与心理健康”课程,参考大学生心理健康教材,确定了阅读疗法理论部分、心理专题、阅读实践3大板块,包括占学时最多的认识自己、情绪管理、压力管理等6个方面的心理专题内容,结果显示通过课程的学习大学生的心理压力得到了显著缓解(吴丽春,单冠贤等,2022)。

二是医学院为主导,采用成熟的心理学测量表,通过前后对比阅读疗法效果的实践活动。如泰山医学院的宫梅玲老师设立阅读治疗研究室,创建阅读疗法研究基地,通过大学生群体阅读治疗前后SCL-90评定探究大学生的心理问题,针对大学生抑郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症及其他严重心理问题的阅读疗法治疗,形成重要成果《读祛心病》(左步电,2021);山西医科大学程景民(2017)等采用教育部《大学生心理健康测评系统》课题组编制的中国大学生心理健康量表研究,表明阅读疗法对改善大学生焦虑、抑郁、自我意识偏差、退缩等10种心理困扰均有所缓解;三亚学院周雷雨(2021)等采用由心理学普遍认同的焦虑自测量表(SAS)和PSTR心理压力测量表,探究阅读疗法对缓解大学生心理状况有明显效果。

实际上,阅读疗法并未在国内得以广泛发展。一方面是国内未成立专门的研究机构,也没有权威机构形成统一的实施方式和路径,缺乏统一的推广和宣传,问卷发现大学生约仅有50%听说过阅读疗法;另一方面是阅读疗法作为新兴的交叉学科,实施起来涉及人员比较广泛,需要图书馆、心理学专家、辅导员、大学生群体等多个组织群体积极配合、相互协助才能完成,且需要完成调研、书目准备、场地策划、主题活动长时间多方面的准备工作,时间、空间跨度大,也在一定程度上增加了实施难度。

## 4. 阅读疗法在大学生心理保健中应用的实施路径

### 4.1. 组建阅读疗法活动小组

阅读疗法在整个实施过程中,人是第一要素。目前国内研究阅读疗法实施团队,需要建立专业的阅读疗法实施团队,这是阅读疗法实施的关键要素,其专业素养、实施方法、思想素质水平关系到整个阅读疗法的成效。

首先,阅读疗法主要在高校图书馆开展,利用其丰富的馆藏资源或者在图书馆内选择一些温馨、舒适、安静等让人放松的空间进行,这些都需要在图书馆员的引导和支持下实施。图书馆员可以从大学生借阅情况、阅读习惯以及阅读倾向方面入手,了解他们的阅读需求,在阅读疗法实施时让大学生更加容易接受和行之有效。

其次,阅读疗法主要是为了解决大学生心理困惑,促进其心理健康的服务性活动,在实施过程中需要面对大学生的种种情绪,如抑郁、焦虑、失落、失望等负面情绪。这些因素决定了阅读疗法的实施者要有一定心理学专业知识,能够及时识别、触及、掌握大学生的心理状况和心理动态变化过程。因此,有心理学专业背景的心理咨询师就显得举足轻重。心理咨询师可以从专业角度对大学生群体进行初期心理测试,了解大学生心理状态和情绪,明确阅读疗法需要缓解哪些情绪,改善哪些不良心理状况,并给予哪些需要的技能,为整个阅读疗法的实施提供专业性的保障。

再次,大学生承受着繁重的学业压力,同时又具有较高的文化水平,具备实施阅读疗法的必要性和可行性。大学生的管理者是辅导员,他们平时和大学生接触最多,更了解大学生的心理状况。辅导员的

参与,能协助图书馆员和心理咨询师完善阅读疗法实施方案。

因此,阅读疗法在大学生心理保健中的应用,需要成立专业的阅读疗法实施团队,通过图书馆员、心理咨询师和辅导员“三位一体”的协作,为阅读疗法的实施做好人员准备工作,但这些充足的人员准备工作一方面需涉及多方协调、配合才能完成,增加了实施的难度和人员成本,另一方面阅读疗法实施团队的建设实际上是以他们自身为主,而作为真正需要来缓解心理困惑的大学生只能成为被动接受的一方,是被动的、消极的方式。笔者认为可以建立一种新型的阅读疗法活动小组模式,选择图书馆员、心理学家或辅导员之一成为此阅读疗法活动小组的管理员,只负责维护正常秩序和简单的引导工作,将主动权交给大学生,大学生可以根据自身需要缓解的心理情绪化被动为主动,以匿名的方式自主选择进入适合自身心理困惑的阅读疗法活动小组。

#### 4.2. 选择阅读疗法书目主题

阅读疗法有一个著名的公式,即选择恰当的图书+心理指导+保健、治疗的目标=阅读疗法,其中选择恰当的图书的过程就是甄选图书和列出书目(王波,2004)。恰当的书目选择犹如海上航行时的灯塔,能够为大学生缓解心理困惑指明正确的方向。在选择阅读疗法书目主题时,首先应明确书目主题针对大学生哪种心理困扰,即以困惑问题为导向进行筛选;其次,更深层分析造成大学生这种心理困扰的主要因素,追本溯源以达到让大学生通过阅读缓解心理困扰的目的;同时应考虑书目阅读的趣味性和阅读习惯,可以考虑大学生自荐最喜欢的阅读书目。为确保阅读疗法的实施效果,推荐的阅读书目主题应该具备以下特征:一是具备积极向上的思想内涵,能够帮助大学生形成正确的价值观、人生观和世界观;二是具备足够的感染力,能与大学生产生情感上的共鸣,激发大学生进入沉浸式阅读;三是具备时代特征,能引起大学生自发关注,激发大学生参与阅读疗法活动小组的自觉性和主动性。

目前国内领先形成阅读疗法典型书目的有: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(2021)2011年发布的《大学生常见心理困扰对症书目》,将书目分为《苏东坡》、《美好的人生》、《小王子》等综合性预防书目和《做最好的自己》、《人性的弱点》、《人生不设限》等大学生常见心理问题对症书目两部分,通过行业学会组织的形式号召图书馆界在每年“世界读书日”推广此书目;宫梅玲团队2013年发布的“大学生常见心理问题对症书方”,列出抗抑郁的《图说“抑郁症”治疗》、《生命的重建》、《走出抑郁》等书目(徐海军,郭洪霞,2018);南京大学徐雁团队研制的《大学生八大常见心理困扰和情绪问题对症书目》,列出治愈求学焦虑的《你当像鸟飞向你的山》、减轻抑郁的《高兴死了》、减压缓解紧张的《你今天真好看》等书目(蒋小峰,2021)。

笔者认为在组建阅读疗法活动小组的基础上,依据该活动小组的心理主题选择比较权威的推荐书目,如阅读《遇见未知的自己》的书友圈、喜欢《人性的弱点》的小团队,以具体的综合性推荐书目为明确主题,或针对缓解抑郁的、焦虑的、自卑的、强迫症等情绪的具体某个书目,通过建立微信、QQ、微博、话题等方式,大学生可以自由地交流阅读此主题的心得体会、抒发对此主题活动的个人情感观点;也可以以讲述相关的经历故事等形式,尽情地思想碰撞,以一种自由地、主动地、畅所欲言的方式输出心理压力,在快节奏的学习压力下,在这个繁杂的世界中觅得一处心灵的宁静处,犹如朋友般倾诉相关的话题和压力,在陌生的志同道合的活动小组中形成情绪的宣泄口,无形中缓解心理困惑。

#### 4.3. 探索阅读疗法实施形式

阅读疗法随着网络时代的发展,实施的形式也变得多种多样,可以根据的特征,灵活开展活动。如图7所示,大学生最期待的阅读疗法实施形式为阅读疗法推荐书目、提供相关书籍的阅览室、面对面交流等。

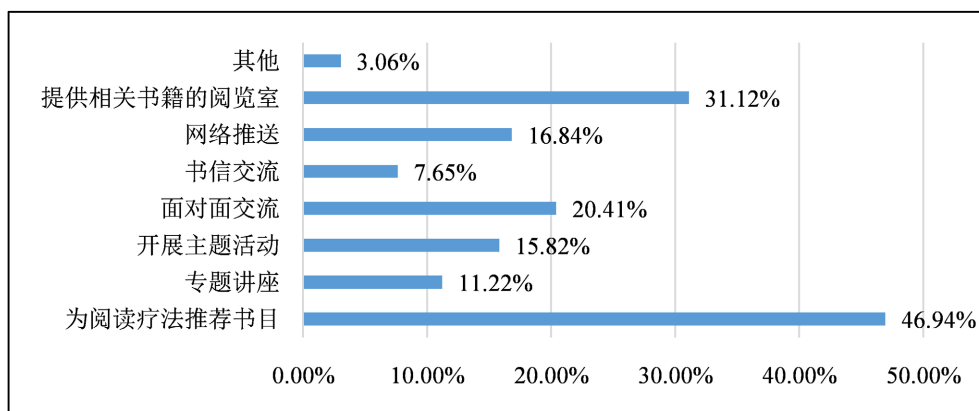


Figure 7. The most expected form of Bibliotherapy implementation for college students

图 7. 大学生最期待的阅读疗法实施形式

根据问卷结果, 在大学生中开展线上线下相结合的阅读疗法主题活动, 线上借助于新媒体, 利用网络平台开展阅读疗法的推广活动和主题活动, 上图的问卷结果也支持笔者提出的将主动权交给大学生的观点。大学生最期待的阅读疗法实施形式是做自己的主人, 为阅读疗法推荐书目, 自己决定读什么样的书目, 因此在实施过程中自主选择书目主题, 能够最大限度的激发大学生参与阅读疗法活动小组的兴趣和参与感。此外, 在阅读时围绕综合性书目如《小王子》可以选择读物、音频、音乐、影视等多种形式展开讨论, 甚至可以选取《小王子》中的部分片段、对具体某个人物形象、对某些行为的分析, 都可以充分拓展发散性思维、进行情感的抒发, 引发共情沉浸式阅读; 由于线上活动是匿名举行的, 在尊重大学生心理隐私, 保护大学生自尊的前提下, 也可以在适当开展如电影展播、读书会、文稿征集、知识竞赛、座谈会、真人图书馆、心理健康驿站等多种形式的线下主题活动, 以增加阅读疗法的影响力和号召力, 可以有效激励更多的大学生参与阅读疗法的主题活动。

#### 4.4. 评估阅读疗法实施效果

对阅读疗法实施效果进行评价, 可以由参与阅读疗法活动小组的大学生进行自评、小组成员互评、管理者评价等不同的方式进行。还可以采取测试对比的方式, 在活动结束后进行心理测试, 建立大学生阅读档案, 与活动开始前的心理测试结果进行比照。在阅读治疗中, 推荐的书目主题应有针对性和应变性, 针对不同的心理困惑提供对应的书目, 还可以根据参与大学生对书目主题的载体形式偏好进行推荐, 增加如影视、音频等多样化的形式提升参与者的兴趣和参与度。最后整个实施过程实际上是一个动态持续变化的过程, 管理者可以及时监测和引导, 如遇不良倾向可以适当进行引导和干预, 并做好个案记录档案, 最后结合心理测评、访谈、问卷、观察、调查验证等多种方式综合对阅读疗法整体效果进行全面评估。

### 5. 结论

阅读疗法能够通过科学有效的文献读物作为辅助工具来缓解大学生心理困惑, 通过建立阅读疗法活动小组的方式把主动权交给大学生, 激发大学生积极参与的同时, 也不可忽视管理者的引导和监测作用, 如何把握尺度问题还需要进一步在实践中积累丰富的经验。以心理困惑为导向和大学生主动推荐阅读书目确定阅读疗法书目主题, 积极探索线上线下活动相结合下的多种活动方式, 实行动态持续评估实施效果的探索, 研究阅读疗法在大学生心理保健中的应用, 对缓解大学生内心困惑、保障大学生心理健康具有重要的意义。



## 参考文献

- 程景民, 曹雅君, 潘晓洁(2017). 阅读式疗法对某医科大学学生心理健康干预效果评价. *中国学校卫生*, 38(5), 765-766.
- 大学生常见心理困扰对症书目——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.  
<https://www.lib.pku.edu.cn/portal/cn/fw/ydtj/guanyuanfenxiang>
- 第十九次全国国民阅读调查结果公布. [http://www.gov.cn/xinwen/2022-04/25/content\\_5686980.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2022-04/25/content_5686980.htm)
- 冯天宇, 蒋永福, 沈玮楠(2021). 新媒体视阈下高校教师阅读行为引导全民深度阅读策略研究——以苏南高校为调查对象. *图书馆理论与实践*, (1), 92.
- 胡靖, 姜晓, 姜婷婷(2017). 基于情商提升的大学生阅读疗法实践研究——以四川大学图书馆“沐心小屋”建设为例. *图书馆建设*, (3), 51.
- 黄秋萍(2010). 高校图书馆开展大学生心理健康治疗服务的方法探讨. *农业图书情报学刊*, 22(3), 221-223.
- 蒋小峰(2021). 发展性书目阅读疗法服务与高校阅读推广——以大学生八大常见心理困扰和情绪问题对症书目为例. *图书情报研究*, 14(4), 30-31.
- 刘洋, 王景文(2022). 我国大学生阅读疗法协会发展现状调查研究. *图书馆理论与实践*, (5), 112.
- 王波(2004). 阅读疗法书目. *高校图书馆工作*, 24(5), 14-22, 38.
- 王波(2014). *阅读疗法*(pp. 15-16). 海洋出版社.
- 吴丽春, 单冠贤, 赵晨洁(2022). 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. *大学图书馆学报*, (6), 71, 73.
- 向梓嘉(2020). 后疫情时代高校图书馆阅读疗法对学生心理重建的探讨. *产业与科技论坛*, 20(18), 282.
- 徐海军, 郭洪霞(2018). 阅读治疗师如何读书和选书——以宫梅玲研制童年创伤引发的抑郁障碍配伍书方为例. *图书馆论坛*, (11), 125.
- 张丽丽(2022). 新冠肺炎疫情形势下高校大学生心理健康与思政教育的阅读疗法研究——基于对全国部分高校图书馆阅读推广活动调查. *华北理工大学学报(社会科学版)*, 22(2), 52-53.
- 周雷雨, 郭研, 程龙(2021). 阅读疗法在缓解大学生心理问题上的可行性研究——以三亚学院学生为例. *大众标准化*, (4), 60-61.
- 左步电(2021). 阅读疗法中读者意识的培养——宫梅玲的《读祛心病》阅读剖析. *图书情报*, (6), 70.