

高校图书馆通过阅读疗法提高大学生心理素质探析

路 靖

(海南医学院图书馆 海口 571101)

〔摘要〕 阅读疗法是把阅读作为养生保健和预防及辅助治疗疾病的手段,通过对文献的学习、讨论和领悟,保持或回归身心健康的一种方法。分析目前大学生心理素质存在的问题,提出解决问题的措施,包括大力宣传阅读疗法、成立阅读治疗阅览室、培训专业阅读治疗馆员、开展多种形式的读书活动等。

〔关键词〕 阅读疗法;图书馆;大学生;心理素质

Discussion and Analysis on Improving Students' Psychological Quality Through Reading Therapy in the College and University Libraries LU Jing, Library of Hainan Medical College, Haikou 571101, China

〔Abstract〕 Reading therapy is a way of taking reading as a means for health care, preventing and adjuvant therapy of disease through learning, discussing and apperception of literatures, which might help to maintain or return in both physical and mental health. The paper analyzes the existing problems in students' psychological quality, proposes strategies to solve these problems including publicizing reading therapy, establishing the reading room for reading therapy, training professional reading therapy librarians and carrying out various forms of reading activities, etc.

〔Keywords〕 Reading therapy; Library; College and university students; Psychological quality

1 阅读疗法的概念及发展

阅读疗法是图书馆学、医学、心理学、社会学、教育学的交叉课题。阅读疗法是以文献为媒介,把阅读作为养生保健和预防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,保持或回归身心健康的一种方法^[1]。我国自古以来就有许多通过阅读疗法治病的例子^[2]。然而在近现代,真正把阅读纳入卫生医疗体系,作为一种辅助治疗方法进行医学研究和临床

应用则始于以美国为代表的西方国家。1961 年“阅读疗法”首次被收入大型词典《韦氏新国际英语词典》第 3 版。1984 年国际图书馆协会联合会发表了《图书馆为医院病人和残疾病人服务纲要》,强调了图书馆为患者和残疾人开展阅读疗法服务的重要性,标志着阅读疗法开始明确纳入到全世界的图书馆服务体系中。

2 当代大学生的心理素质问题

2.1 在校大学生存在较多心理问题

在校大学生年龄多在 17 ~ 23 岁,正处于人格塑造和心理极易扭曲的危险期,是身心全面发展的关键时期。据中国心理协会的调查,大学生发生心

〔收稿日期〕 2010-01-04

〔作者简介〕 路靖,馆员,发表论文 9 篇。

理疾病的患病率已高达 25%；天津市被调查的 5 万名大学生，有心理障碍的占 16%；北京大学近 10 年来因心理疾病休退学的人数占总休退学人数的三分之一；在青少年犯罪中，大学生已占到 40% 的比例^[3]。如何维护大学生的心理健康，创建和谐的校园文化，已成为需要关注的一件大事^[4]。

2.2 缺乏正确的人生观

我国教育体系长期以来只强调专业知识的获取，忽视学生道德情操的培养，致使部分大学生缺乏正确的人生观、价值观，心理与人格不完善，也导致一部分大学生产生了信仰危机，失去了精神支柱。表现为缺乏远大的理想、坚定的信念、社会责任感和奉献精神；不能以社会道德准则来规范约束自己，做人处事都以对自己有利为出发点和归宿；缺乏客观评价自己、看待他人和鉴别事物的正确标准；对社会、家庭和自己没有责任感。

2.3 缺乏处理人际关系的能力

当代大学生都是从应试教育中走过来的，许多学生的心理发育不健全，但自我中心意识却较强，不善于处理协调人际关系，感情脆弱^[5]。部分大学生固执己见，听不进不同意见；缺乏协作精神，发生问题后不自我反思，不愿承担应尽的责任和义务；把人际关系建立在庸俗的金钱关系、互相利用之上，而不是建立在互相理解、互相尊重、互相信任的基础上，这样的大学生走向社会以后，由于不懂得正确处理人际关系的方法，往往不易得到用人单位的认可，影响自己的事业和发展。

2.4 心理不成熟、不健全

大学生正处于身心全面发展的关键时期，身心的心理迅速走向成熟又未达到真正成熟，恰逢我国社会处于转型时期，新旧体制的更替、外来文化的冲击、不同观念的碰撞、理想与现实的冲突，使大学生产生困惑、焦虑、迷茫、颓丧等心理^[6]。由于教育长期以来重智育、轻德育，忽视了学生的健康心理和人格的培养，一些学生缺乏爱心、缺乏自理能力、缺乏意志的磨炼和面对挫折的勇气。

3 高校图书馆开展阅读疗法的具体措施

3.1 大力宣传阅读疗法

鉴于我国对阅读疗法的研究还很少，研究进展较迟缓，宣传更是不足，图书馆要多渠道广泛宣传阅读疗法。可以通过举办讲座、宣传板报、校台广播、发放阅读疗法小册子等多种方式和途径，让学生了解阅读疗法的原理、作用及基本常识。帮助有心理问题的大学生意识到问题的存在，掌握有关心理健康的知识和调节维护心理健康的技巧。同时逐步培养大学生主动寻求阅读治疗、及时为自己“对症下药”的能力，培养自觉而有效地利用相关文献这种特殊的“药物”，使之终身受益。让学生们知道读书是自我拯救的一条有效途径，不仅可以增长知识而且可以缓解压力，甚至治疗一些疾病。

3.2 重视人文社会科学文献的采集

馆藏资源建设是图书馆开展读者服务的基础，各高校图书馆都十分重视专业文献的保障，在经费紧张的情况下，经常会压缩文学艺术类文献的采集。然而在提高心理素质方面，文艺类作品是最有力的工具。调查结果显示大部分书刊对大学生心理健康都可以起到某种积极的作用。而心理咨询类、人生哲理类、励志类、小说、休闲读物类书刊的作用较大。因此应该改变文献资源建设观念，调整文献资源建设结构，重视文学和休闲娱乐性文献的采集。

3.3 培训专业阅读治疗馆员

阅读治疗的成功实施离不开专业阅读治疗馆员对学生阅读行为的正确引导，所以要加强对专业阅读治疗馆员的培训^[7]。高校图书馆要培训专业阅读治疗馆员，选拔一些思想品德好、知识面广、心理素质好、熟悉本馆馆藏、热爱阅读治疗的馆员，学习心理学、医学方面的基本知识以及阅读治疗的理论并进行实践培训。掌握网络技术的应用，从知识结构上应具备实施阅读治疗的能力，并且要有丰富而敏锐的情感和良好的沟通技巧，能从外表、心

灵、语言、行为 4 个方面传达“美”的信息, 感染影响读者。努力造就一支阅读治疗的专业化馆员队伍, 为高校图书馆开展阅读治疗打好坚实的基础, 为学生排忧解难。

3.4 成立阅读治疗阅览室

在图书馆设立阅读治疗阅览室, 集中展示那些有助于解决大学生心理问题的多媒体资源。以人文社科类报刊、心理指导类文献和其他合适的多媒体资源为特色, 确保阅览室的文献能产生预期效益^[8]。注意室内环境的美化, 在书刊的存放上以方便读者自由取读为主, 要努力营造宽松、休闲、幽雅的环境。在阅览室的一角开辟“聊吧”, 专门提供“聊天”服务。同时也可特聘“聊友”满足读者的需求, 他们可由知识丰富、对心理工作感兴趣、擅长沟通的大学生担任, 读者在这里释放了自己的心灵, 舒缓了压力^[9]。

3.5 开展多种形式的读书活动

高校图书馆有丰富的馆藏资源, 是开展阅读疗法服务必备的物质基础, 高校图书馆应充分利用自己的资源优势, 通过多种形式和途径开展阅读疗法。图书馆应与校团委、学生会以及各系组成大学生读书活动指导小组, 集中推荐、精选优秀的图书、报刊, 要求学生订出读书计划, 写读书笔记。图书馆还要积极举办读书座谈会、名著导读系列讲座、知识竞赛、专题辩论赛、有奖征文和研讨会等活动^[10], 鼓励同学把读书心得写下来, 进行有奖评比, 通过竞争和奖励的机制, 来调动他们看书和思考的积极性, 这也有助于其学术能力的培养。海南医学院图书馆本学期与校学生会联办的“倡导读书风尚, 共建书香校园”活动效果就很好, 收到征文 91 篇, 推荐校报刊登 8 篇, 调动了学生阅读的积极性。学生通过大量的阅读不仅增加了知识, 陶冶了情操, 同时也提高了心理素质。

3.6 利用校园网络提高大学生的心理素质

大力加强校园网络建设, 将其作为宣传阅读疗法的主要阵地, 不断丰富网站上阅读疗法的信息资

源。在图书馆主页上建立“读者咨询室”栏目, 下设“优秀书目推荐导读”, 能下载阅读畅销书, 还可通过链接进入其他高校图书馆主页, 阅读馆藏文献。图书馆可以通过聊天室、电子邮件或网页向来访者介绍心理学知识, 还可以邀请心理专家、教师、校医加盟, 开通局域网在线为大学生答疑解惑, 让学生遇到心理问题时能得到及时正确地疏导和解决。网上咨询的匿名性、保密性更易被学生接受, 避免了面对面咨询的尴尬, 有利于减轻求助者的心理负担, 还可以突破空间的限制, 使更多的学生受益^[11]。既有利于和谐校园的建设, 也提高了大学生的心理素质。

总之, 虽然当代大学生存在较多心理健康问题, 但只要坚持不懈地引导, 就能在一定程度上缓解问题。阅读疗法是缓解学生心理压力的有效手段, 图书馆应充分利用自身优势, 积极开展阅读疗法, 在促进大学生心理健康方面发挥更大的作用。

参考文献

- 1 王波. 阅读疗法概念辨析 [J]. 图书情报知识, 2005, (1): 98-102.
- 2 王波. 明清时期的阅读疗法思想和医案 [J]. 中国图书馆学报, 2004, 30 (4): 87-89.
- 3 易雪媛. 图书馆对大学生心理健康教育的优势与实施方法 [J]. 现代预防医学, 2007, 34 (18): 3537-3538.
- 4 郑敏. 高校图书馆开展阅读疗法的可行性 [J]. 科技信息 (科学教研), 2008, (8): 302-303.
- 5 王静美. 当代大学生的心理障碍与高校图书馆应对措施 [J]. 河南图书馆学刊, 2004, 24 (4): 77-79.
- 6 曹桂芳. 用阅读治疗当前大学生心理问题 [J]. 辽宁工学院学报, 2007, 9 (2): 108-110.
- 7 朱瑞峰, 宫梅玲. 对大学生进行心理健康教育的探索与实践 [J]. 图书馆工作与研究, 2008, (11): 100-102.
- 8 孙忠芳, 罗威. 大学图书馆开展阅读疗法的必要性和可行性 [J]. 农业图书情报学刊, 2007, 19 (9): 103-105.
- 9 李枫. 大学图书馆开展阅读治疗的实践 [J]. 山西科技, 2005, (1): 90-91.
- 10 丘春. 论高校图书馆与校园文化建设 [J]. 农业图书情报学刊, 2004, 15 (6): 87-88.
- 11 李青, 石武强. 注重在高校图书馆开展阅读疗法 [J]. 中华医学图书情报杂志, 2007, 16 (1): 33-34.