

Exploration of reading therapy in university libraries

Menggenqiqige Ling Ling*

Library of Inner Mongolia University, Tongliao, Inner Mongolia, 010010, China

Abstract

As a teaching auxiliary department, university libraries utilize their rich collection of books and reading environment to carry out reading therapy work, extend the service functions of the library, improve the internal learning environment of the library, solve readers' psychological problems, enable readers to fully understand and develop themselves, and contribute to the construction of a harmonious campus culture. Establishing a mechanism for reading therapy, improving the professional technical skills of librarians through professional learning and training, and collaborating with other functional departments of the library and school to carry out activities related to psychological counseling, promoting collaborative cooperation among various disciplines, is conducive to the development of the field of psychology.

关于高校图书馆开展阅读疗愈工作的探索

孟根其其格 玲玲*

内蒙古大学图书馆, 中国·内蒙古 通辽 010010

摘要

高校图书馆作为教学辅助部门, 利用丰富的馆藏书籍及阅读环境适合开展阅读疗愈工作, 延伸图书馆的服务职能, 改善图书馆的内部学习环境, 解决读者的心理困扰问题, 让读者充分地认识自我及发展自我, 为和谐校园文化建设做出贡献。建立阅读疗愈工作机制, 通过专业学习和培训提升图书馆员的专业技术技能, 图书馆和学校的其他职能部门联合起来开展有关心理咨询方面的活动, 促进各学科之间的协同合作, 有利于发展心理学科事业。

关键词

高校图书馆; 阅读疗愈; 学习环境

1 引言

身体是革命的本钱, 身体健康、精神愉快是人类共同愿望。随着经济持续发展、人们的生活节奏变快, 生活压力大, 面对着赡养老人、子女教育、升学、就业、破产、失业、失恋等等的一系列现实性问题导致许多人的身心难以保持平衡, 出现各种身体疾病, 比如抑郁症、焦虑症、心脑血管病、癌症等等。据中国精神卫生调查显示, 我国成人抑郁障碍终生患病率为 6.8%, 其中抑郁症为 3.4%, 目前我国患抑郁症人数 9500 万, 每年大约有 28 万人自杀, 其中 40% 患者有抑郁症。曾有媒体进行过一项高校流行语调查, “郁闷”一词以 55% 的得票率高居榜首。大一学生为“敏感的校园人际关系”以及“校园内部贫富差距显露的社会不公”而郁闷, 大三和大四学生则开始因为“考研、就业与恋爱带来的一系列问题”而“郁闷”^[1]。我在图书馆员的日常工作

中发现, 大学生中抽烟的人日益增多, 不分年龄和性别, 通过交流发现他们抽烟的另一目的是缓解学习生活压力, 用抽烟的方式来发泄情绪调节心情。

图书馆作为大学生的重要学习和交流的场所, 利用安静舒适的环境及馆藏书目的优势条件, 结合当今大学生的身心现状, 很适合开展阅读疗愈工作, 通过图书馆公共空间的再造建立阅读疗愈室, 让读者在图书馆学习的同时适当的放松, 缓解压力, 消除心理疾病。通过向读者推荐一些有益的相关书籍, 在专业工作人员的指导下使读者独立阅读或集体阅读, 促进身体健康, 提高学习和生活质量。我认为高校图书馆开展阅读疗愈工作符合图书馆未来学习中心的建设及空间再造的必要性思路。

2 阅读疗愈工作的基本概况

阅读是提升自我的最好方式, 读书越多境界越高, 格局越大。作家林语堂说: “读书, 可开茅塞, 除鄙视, 得新知, 增学问, 广识见, 养性灵。” 2024 年 3 月 5 日在第三十四届全国人民代表大会第二次会议上的《政府工作报告》中提出了教育部思政司在 2023 年工作要点中提出《进一步加强心理健康教育, 覆盖开展高校新生心理测评。构建心理重症危机干预体系, 促进校医协同》。2025 年 3 月 5 日在第

【作者简介】孟根其其格(1983-), 女, 蒙古族, 中国内蒙古通辽人, 硕士, 中级馆员, 从事民俗、民间文学研究。

【通讯作者】玲玲(1994-), 女, 蒙古族, 中国内蒙古通辽人, 博士, 中级馆员, 从事北方民族古文字文献研究。

十四届全国人民代表大会第三次会议上的 2025 年政府工作报告里提到“积极开展学校体育活动，普及心理健康教育，关爱师生身心健康”。由此一看，阅读跟人们的日常生活息息相关，对学习工作和身体健康有很大的帮助。

据相关文章介绍，我国对阅读疗法的系统性研究起源于北京大学图书馆。20 世纪 80 年代王景文开始在我国图书馆界提倡阅读疗法^[2]。2001 年泰山医学院图书馆设立阅读治疗研究室，成立阅读疗法研究小组，成为我国最早开展阅读疗法实践工作的高校图书馆^[3]。张学敏、周国正等学者的《高校图书馆阅读疗法服务的调查分析与对策研究》论文中系统地介绍了武汉大学图书馆、浙江工业大学图书馆、烟台大学图书馆等八所高等院校图书馆的阅读疗法服务工作。陈路遥的《阅读疗法在院校图书馆读者工作中的实践与探索》中介绍了河北联合大学图书馆、福建卫生职业技术学院图书馆、南京信息工程大学图书馆等几所高等院校的阅读疗法工作。2016 年，四川大学图书馆利用丰富的馆藏资源，开展了“沐心小屋”系列阅读疗法实践活动。由此一看，阅读疗愈工作在区外的高等院校图书馆中开展源远流长，非常多彩。笔者在搜集文献资料、查阅相关学术论文时未看见内蒙古地区高等院校图书馆开展阅读疗愈工作的相关记录，各地区高等院校图书馆应该开展阅读疗愈工作，发挥图书馆员的阅读咨询与指导的重要作用。

3 图书馆开展阅读疗愈工作的意义

图书馆是知识的宝库，学术研究的重要场所，为学者提供丰富的图书资源，学术资源、研究环境、阅览环境资源等满足不同人群的要求。通过举办讲座、阅读推广、图书展览等各种文化活动，提升学习者的文化素养和审美能力。随着教学方式的改革及社会的发展，高校图书馆的传统服务模式满足不了当今大学生群体的实际需求，需要延伸图书馆的职能及优化服务模式，促进文献资源得到更加充分的利用，让图书馆更全面地发挥育人的作用。图书馆开展基础服务工作的同时参加图书馆学的交叉学科建设及学校的教学服务工作，得到图书馆员的全面发展。我认为高校图书馆开展阅读疗愈工作是图书馆领域的一种新的突破，具有以下深层意义。

3.1 促进身心平衡，有效改善学习生活状态

通过开展阅读疗法活动，向读者介绍馆藏的疗愈价值的图书，在指定的空间内阅读、交流、写心得、观看励志类纪录片等方式发泄不良情绪，减轻学习压力，调节人际关系，重新认识自我，增强自我意识，以便达到身心平衡的效果。宫梅玲对泰山医学院 2000 级的 80 多名医学本科生进行阅读疗法前后的对比实验研究发现阅读疗法对大学生的心烦焦虑、考试恐惧、交际困难、厌学、当众讲话紧张、忧郁悲伤、孤独、人生目标不明确、恋爱苦恼、自卑等问题都有一定的疗效，对于就业压力的缓解不够明显^[4]。她的这一项实验进

一步证明了阅读疗愈工作对于人们生活和心灵带来的意义，在阅读疗愈工作背景下通过阅读新的知识，促进身心平衡，能够悦己纳人，融入社会，更好地发展自我。

3.2 延伸图书馆的服务职能，改善阅览学习环境

图书馆内通过各部门之间联合协助开展阅读疗愈活动，有利于阅读推广、图书交流、图书馆员的提升专业技术技能，掌握和学生深入沟通的技巧，更好地了解读者，全力服务读者。一般主持开展读书疗愈工作的图书馆员有热情亲和力，甚至有一定的心理学教育学科知识功底，这体现了高校图书馆员的阅读疗愈工作中的重要作用。

阅读疗愈工作有一定的保密性，在优雅安静舒适的环境里进行才能够身心全方面放松得到更好的疗愈的效果，通过开展阅读疗愈工作图书馆的阅读环境能够得到改善，学习空间再次利用。我认为开展阅读疗愈工作进一步延伸了图书馆的读者至上服务职能，一定程度上优化了图书馆员的服务技能及服务方式。

3.3 促进各部门之间的协作，有利于心理学科的发展

图书馆是学生最多聚集的地方，通过图书馆员面对面接触能够发现身心异常的学生，为了更全面更系统地发现问题及解决问题，图书馆可以跟学校的学工处、团委、学院等其他部门联合起来开展阅读疗愈工作，比如新生开学典礼上介绍具有阅读疗愈价值的书，心理咨询服务周开展专题阅读疗愈系列讲座，集体观看影视作品等等。让书籍作为文化载体，其疗愈功能体现各学科之间的知识传递与融合，提升高校各部门之间的协同合作功能，有利于发展高等院校的心理学科的健康发展。

3.4 图书馆开展阅读疗愈工作，有利于阅读推广服务

为了让读者有效、有针对性地找到适合疗愈图书及文献资源，图书馆可以按照图书疗愈的功效用中图排序法分类编制推荐目录，制作书单，详细介绍书名、作者、出版信息、内容摘要及推荐理由。也可以制作阅读疗愈数据库，读者方便下载和利用有关阅读疗愈方面的电子书和文章。建设阅读疗愈图书资源及推荐阅读疗愈功效的图书过程有利于阅读推广服务工作，增加了纸质书和电子书的使用价值，体现了图书馆的解决大学生心理健康问题中的重要作用。

4 高校图书馆开展阅读疗愈工作的具体举措

阅读疗愈是一种交流方式。图书和相关资料作为媒介通常有助于建立一种交流方式。有助于增强病人接受治疗的氛围。阅读疗法是一种利用文献的力量，以达了解、领悟与自我成长的目的的一种活动^[5]。我认为开展阅读疗愈工作必须有系统的整体的工作机制，才能够充分发挥作用。

4.1 建立阅读疗愈工作的服务机制

4.1.1 建立阅读疗愈小组

从图书馆员中选择有心理学专业或者专业技能证书的馆员建立阅读疗法工作小组，制定具体的工作方案、工作流

程。同时可以跟学校的学生处、团委等其它部门联合协作开展工作。这样更专业的服务,更方便发现有心理问题倾向的学生。

4.1.2 工作人员的学习和培训

近几年社会上特别流行各种身心疗法,比如顺道学习、提升学业愈法、财力提升法等等。心理咨询机构长期开展读书分享疗愈活动,我们可以去现场体验和学习经验方法。结合工作实际需求参加相关学术研讨会议及线上学习的方法来提升相关读书疗愈专业技能,以方便更有效地开展读书疗愈工作。

4.1.3 阅读疗愈环境的打造

图书馆里找个适合开展阅读疗愈活动的阅览区域,可以是小型的讨论间、会议室、小型的阅览室等。进行设计创意阅读空间,配柔和的灯光音响音乐和绿色植物,摆放舒适的沙发和椅子,准备点心水果小零食茶水,鼓励人们放松身心,沉浸于书籍中。图书馆的一个角落里可以设置有声厅、朗读厅,读者在此空间里随意自由发出声音,朗读、唱歌、模拟主持、模拟试讲课程内容等等。读者一方面利用私密空间解决学习上的实际问题,另一方面可以发泄情绪清理内心垃圾,辅助疗愈的作用。

4.2 阅读疗愈工作的推广

4.2.1 利用公众号、抖音、视频号等公共资源宣传推广

由阅读疗愈工作室的成员负责编辑公众号视频号等宣传内容,定期推送阅读疗愈有关的知识及阅读疗愈功效的书,疗愈效果,分享读书笔记等。有必要的时候建立开通直播群聊,线上线下结合起来开展阅读疗愈工作更全面地服务读者。

4.2.2 建立阅读疗愈社团

高校图书馆跟校团委及学工处合作建立阅读疗愈社团,协助阅读疗愈工作室开展心理健康服务活动。阅读疗愈社团宣传阅读疗愈工作,通过社团加强与学生的联系和沟通搜集实际材料,从而提高图书馆阅读疗愈工作的实效。

5 结语

阅读疗愈工作可以纳入高校图书馆读者服务工作体系,助力和谐社会的发展及校园学风文化建设精神文明建设,在解决大学生的心理困扰问题和学校心理健康教育工作中起着重要的作用,高校图书馆利用现有的资源很有必要开展阅读疗法工作,延伸图书馆的服务职能,促进图书馆事业的发展。

参考文献

- [1] 周兆军.自杀惨剧凸显中国大学生心理问题亟待关注[DB/OL].中国新闻社,2005-05-10.
- [2] 崔丽,“兴观群怨”融入高校图书馆阅读疗法研究,中国知网.
- [3] 山东第一医科大学图书馆,《阅读疗法研究与实践》,2020-12-29.
- [4] 宫梅玲,《阅读疗法解决大学生心理问题的效果评价》中国行为医学科学,2002,11(5):578.
- [5] 王波.阅读疗法[M].海洋出版社.
- [6] 张纪玥.“健康中国”背景下高校图书馆“阅读疗愈空间”建设实践探析[J].图书馆研究,2024,54(06): 8-15.
- [7] 隋林晶,陈立凤.高校图书馆开展阅读疗愈的实践探索——以聊城大学图书馆“解忧树洞”与“解忧书方”为例[J].山东图书馆学刊,2023(05):86-89+115.
- [8] 田原,王少薇,张苑.台湾高校图书馆阅读疗愈服务实践与启示[J].情报探索,2022(08):107-114.