

技工院校图书馆开展“阅读疗法”服务的实践与思考

——以厦门技师学院图书馆为例

吴文倩 (厦门技师学院图书馆)

摘 要 技工院校学生是以技能型学习为主的特殊群体,他们既有普通青少年的心理发展特点,也因为多种因素呈现出一定的特殊性。文章以厦门技师学院图书馆为例,阐述其通过成立阅读疗法服务团队、设置疗愈书籍阅读专区、编制年段阅读疗法书目等途径开展的“阅读疗法”服务实践。今后还可在建立健全长效实施机制、开展种类多样的阅读疗愈活动、搭建网络沟通平台、深化与校内外机构沟通合作等方面,进一步推动技工院校图书馆“阅读疗法”服务的发展。

关键词 阅读疗法 技工院校图书馆 厦门技师学院图书馆 心理健康

2020 年新冠疫情迫使全民采取防控隔离措施,各类学校在学生居家隔离期间开展线上教学。由于长期处于与疫情抗争及学业压力、就业压力等困境中,产生不良心理状态的学生数量明显增加。在此情况下,阅读是一剂疗愈心灵的良药,尤其是阅读充满正能量的好书,有利于调动学生积极的精神面貌,增强精神免疫力,更好地度过这一特殊时期。

1 阅读疗法研究现状

“阅读疗法”在《韦氏新国际英语词典》第三版中被定义为:①用有选择的读物辅助医学和精神病学的治疗;②通过有指导的阅读,帮助解决个人问题。^[1] 汉代著名目录学家刘向评价:“书犹药也,善读者可以医愚。”北京大学图书馆王波在《阅读疗法》中将其定义为: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,使自己或指导他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法。^[2]

将“阅读疗法”作为一种治疗手段对其进行研究和应用,最早始于 19 世纪末 20 世纪初的西方。20 世纪 90 年代这一概念引入中国,南京大学教授沈固朝是最早将其引入我国并进行研究的学者。2007 年,北京大学王波出版了中国第一部关于阅读疗法的理论著作——《阅读疗法》,许

多图书馆学和心理学方面的学者也致力于阅读疗法的研究,为我国阅读疗法的实施奠定了良好的理论基础。目前阅读疗法已被广泛应用于国内外高校图书馆,并逐渐成为解决高校师生心理问题的主要方式。^[3]

以“阅读疗法”和“图书馆”为主题通过中国知网进行文献检索,检索截至 2023 年 9 月 15 日,共检索到 1000 余篇文献。检索结果显示以高校图书馆的研究为主,其研究主题比较全面,运用多种研究方法,对阅读疗法相关理论、实践案例展开多角度研究。如张旭等采用文献计量法和主题分析法,对国内图书馆和阅读疗法的研究内容进行梳理,总结出阅读疗法课程的规范化体系^[4];张思瑶等解析了南京大学研究生院 2020 年开设的“阅读疗愈与文艺名著审美导论”课程案例,提出高校图书馆“阅读疗法”导读服务工作的开展策略^[5];王波阐释了阅读疗法原理,多角度综述阅读疗法的研究进展^[6]。公共图书馆、高职院校图书馆以及中小学图书馆对阅读疗法的研究较少,但近年来公共图书馆的相关研究发展较快,可见公共图书馆对全民心理健康的重视。本次未检索到以技工院校图书馆为研究主体开展“阅读疗法”服务的文献。

2 技工院校学生群体的心理状况分析

2023 年 2 月,中科院心理研究所和社会科学

文献出版社联合举办 2022 版“心理健康蓝皮书”发布会,正式发布《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》,对全国范围内超过 3 万名青少年的调查数据进行了分析。结果发现,女生相对男生有更高的抑郁、孤独得分;总体上呈现出抑郁、孤独、手机成瘾得分随年级增长而升高的趋势;住校、父母外出工作的青少年有更多抑郁、孤独、手机成瘾问题。^[7]

技工院校的学生是以技能型学习为主的特殊群体,包括初中毕业生和高中毕业生就读,年龄一般在 15~22 岁。在技工院校学生 SCL-90 症状自评量表测验结果与国内青年常模的对比研究中发现,技校学生 SCL-90 的各项因子均高于全国常模,而且存在显著差异^[8],说明技工院校学生更容易产生焦虑、抑郁等消极情绪。他们的心理问题主要表现在心理落差、生活压力、学习压力、社交压力、恋爱问题和就业压力 6 个方面:①心理落差。大多数学生因未考上普通高中和大学来到技工院校,低人一等的心理落差产生心理失衡。②生活压力。有的学生因家庭经济困难,不得不选择免学费的技工院校,向国家申请助学贷款,平时还须勤工俭学赚取生活费,极易产生强烈的自卑心理和羞愧心理。③学习压力。技工院校的学生大多自身有厌学情绪,加上考试不及格或者成绩不理想受到老师和父母的教育和训斥,容易产生敌对心理;有部分志愿填报不理想的学生不满足于技工院校的学历而参加成人高考,双重的学习压力难免会造成学生的心理负担和焦虑。④社交压力。有部分学生因刚入学无法适应新环境,产生不安、孤单和寂寞的情绪;技工院校男生居多,开展班级或社团活动易遭遇沟通和协作不畅的问题,出现沮丧感和挫败感。⑤恋爱问题。技工院校学生正值情窦初开的年纪,遭遇这方面问题困扰时容易产生逆反、寂寞、痛苦和挣扎的心理感受。⑥就业压力。近年来社会就业情况不容乐观,很多研究生、本科生都面临毕业即失业的危险,技工院校的学生虽有一技之长,但找到理想工作也并非易事,求职受挫、前途迷茫,也易产生恍惚和烦躁情绪。

综合分析,对技工院校学生开展心理健康教育势在必行,但并不是每个有心理问题的学生都需要心理疏导或矫正。阅读是一种力量,图书馆开展阅读疗愈,可以对这些学生进行积极干预,对技工院校心理咨询工作起到辅助作用。

3 厦门技师学院图书馆开展“阅读疗法”的实践

3.1 成立阅读疗法服务团队

厦门技师学院图书馆建立了专业的阅读疗法服务团队,树立充分利用图书馆馆藏资源为学生排忧解难的意识。^[9]服务团队认真研读专家学者的相关阅读疗法成果,举办阅读疗法知识培训和研讨会,借助心理咨询师的帮助,要求馆员在图书馆学和情报学的基础上掌握心理学、教育学等相关知识,并具备良好的沟通技巧。学院共有 19 名二级、三级心理咨询师,每班设有 1 名学生心理联络员。图书馆将这些心理咨询人员组织起来,成立图书馆心理咨询协会,协助图书馆开展专题活动(见表 1),从“点”到“面”逐步铺开推广,让阅读疗法在重塑学生健康心理方面发挥更大的作用。

表 1: 厦门技师学院图书馆开展专题活动表

活动名称	活动内容
读书月系列活动	结合“4·23 世界读书日”等特殊时间,组织学院各系部开展阅读讲座、经典阅读、创意摄影等活动
心理健康节系列活动	结合“5·25”心理健康节,联合学院身心健康发展中心邀请专家学者开展心理励志讲座
技能文体节系列活动	开展“名家名著知识问答挑战赛”“15 天共读计划”等活动

3.2 设立疗愈书籍阅读专区

厦门技师学院图书馆在馆舍内专门开辟一块区域作为疗愈阅读专区。在这个区域集中放置 50 册疗愈书籍,每个月更换一次;同时布置舒适的沙发、色泽柔和的壁纸和灯光、亮丽的绿植鲜花,再搭配放松身心的香薰和舒缓的音乐,让需要得到心灵放松的读者在此缓解紧张情绪,通过阅读进一步化解心中的压抑与郁闷,收获轻松愉快、积极向上的心境。近几年来,厦门技师学院图书馆加强学生心理健康类的图书建设,加大采选人

生哲学、心理学、笑话、幽默等类图书的比例,同时以革命回忆录、中外优秀名人传记等一系列高质量图书为补充,形成了门类齐全、健康向上的优秀文科馆藏体系,为疗愈书籍阅读专区提供适配的馆藏资源。

3.3 编制年段阅读疗法书目

阅读疗法专业人员有针对性地为存在负面情绪、亟需心理辅导疗愈的学生精心编制“阅读疗法书目”即“心药方子”,这是开展阅读疗法的重要方法之一。厦门技师学院设有中级工、高级工和预备技师 3 个不同年段,院图书馆组织语文老师、德育老师、资深馆员等专业人员针对不同年段编制疗愈书目。①名著导读、名人传记、伟

人故事类的图书,可帮助年龄较小的中级工树立正确的世界观、人生观和价值观,认清自己的生活目标。②心理健康类和励志修身类的图书可提高高级工学生的心理素质和意志品质,帮助他们学会爱与被爱,培养健康向上的精神品质。③就业择业类的图书可帮助预备技师学生树立正确的择业观,疏导其在就业竞争中产生的压力情绪与迷茫心理。④精选心理、励志和爱情方面的影视片作为阅读疗法声像书目,让读者在欣赏影视的过程中找到和影视主人公的契合点,使影视片中富有正能量的情节内容引导读者消解内心的痛苦。具体书目见表 2。

表 2: 厦门技师学院图书馆“阅读疗法选定书目”表

年段	主要心理问题	选定文献书目	选定声像书目
中级工	学习动力、人际交往、内心孤独等适应性问题	《青年文摘》《中国青年》《比尔·盖茨传》《毛泽东选集》《习惯决定成败》《哈佛大学推荐的 20 个快乐习惯》《这样学习成绩更优秀: 学生必修的学习习惯、方法和工具》等	《海上钢琴师》《摔跤吧爸爸》《神秘巨星》《三傻大闹宝莱坞》《肖申克的救赎》《阿甘正传》《叫我第一名》《当幸福来敲门》等
高级工	专业技能、恋爱等发展性问题	《人人都能成功》《一封陌生女人的来信》《飘》《知音》《做最好的自己》《非暴力沟通》等	
预备技师	就业择业的竞争和选择问题	《高职就业与创业训练》《就业与保障》《高职大学生就业指导实用教程》等	

4 技工院校图书馆深入开展阅读疗法服务的思考

4.1 建立健全长效实施机制

经过长期实践摸索和经验总结,阅读疗法的理论基础在我国已趋于成熟,理论研究也逐步走向系统化和规范化,各地高校开展阅读疗法的实践越来越多,但是在技工院校这个群体中的实践仍然较少。技工院校图书馆应重视这一问题,制定阅读疗法工作规范,让持证上岗的心理咨询师和有相关经验的图书馆员配合开展阅读治疗。在开展阅读疗愈服务的过程中,阅读疗法服务团队要根据图书馆制定的疗愈书目、交流平台和相关活动开展阅读治疗;在结束阅读疗愈后,为每一个进行阅读治疗的个案记录、归档,每一年度开展个案分析,及时调整疗愈书目,并有针对性地为下一年度的活动制定改进方案;鼓励通过图书馆阅读疗法获得心理改善的学生作为图书馆阅读疗法的志愿者,用自身经历帮助他人。

4.2 开展种类多样的阅读疗愈活动

技工院校图书馆可结合新生入学、世界读书日、心理健康月、毕业季等时机,为学生读者组织开展心理讲座、读者沙龙、阅读分享会等活动。这样不仅可以普及心理健康教育知识,而且能通过交流、互动、指导以及推广疗愈书目,让疗愈书目在学生的心理健康方面发挥更大的作用,同时促进有相似问题的学生相互交流,从而达到自我治疗的效果。图书馆还可借鉴“真人图书馆”的阅读理念,通过“借”一个利用阅读疗愈书目治愈心理问题的人进行交谈互动,帮助读者增长见识。^[10]福建电视台综合频道《新闻启示录》栏目就曾记录了 4 名厦门技师学院毕业生的 10 年成长之路,他们的成长经历就是一本本鲜活的“真人图书”,其亲身经历和感受能使学生产生强烈的情感共鸣,对解决学生们遇到的问题和困扰具有较强的说服力。

此外,技工院校还可开设阅读疗法相关课程,由图书馆员或心理学科教师担任讲授教师,供感

兴趣的学生选修,向广大学生普及阅读疗法,实现预防为主、防治结合。学生通过阅读相关书籍受到积极影响,养成多读书、读好书的习惯,形成良性循环。

4.3 搭建网络沟通平台

在信息时代,充分利用网络开展阅读疗法服务,能有效完善图书馆服务方式和手段。为此,在阅读疗法服务实践中,技工院校图书馆网络服务可从以下几点展开:开设图书馆微信公众号,为读者提供一个与图书馆零距离接触的平台;主动开展信息推送,定期为读者推送好书推荐、电影述评、疗愈书目等积极向上的信息;通过微信公众号内置模块方便读者留言咨询,图书馆请相关专家为其答疑解惑、推荐书籍;设立交流社区,为读者创立一个心灵沟通的平台,让读者可以袒露心扉,畅所欲言。厦门技师学院图书馆因经费不足问题,目前通过图书馆门户网站与读者进行线上交流,这使得互动性和推送服务的持续性大打折扣。因此要积极争取学校领导的重视和支持,抓住评估等有利时机,促成学校加大对图书馆网络化建设的经费投入。

4.4 深化与校内外机构的沟通合作

要加强与校内各部门及校外相关机构的合作交流,促进阅读疗法服务多方位、系统化、持续性地开展。在校内,图书馆可依托团委、学生会、社团等,联系心理协会成员等学生骨干,请他们负责及时向心理咨询中心老师反馈学生的心理问题,同时向同学介绍解决心理问题的相关资料,当好教师与学生之间的桥梁;在校外,图书馆可联合市(区)级图书馆、高校图书馆、心理协会、医院等社会资源,汇聚相关领域和学科的优秀人才资源,开展与医学、心理学、护理学、大数据等各行业专业人员的合作,邀请相关领域的专家协助技工院校图书馆组建阅读疗愈人才队伍,多角度开展阅读疗法服务。

开展阅读疗法服务是技工院校图书馆提升服务理念、深化服务改革、拓展服务内容的体现,更是实现“三全育人”、构建文明校园和示范校的重要保障。技工院校图书馆要充分发挥自身教

育职能,积极主动开展阅读疗愈服务,努力提高学生心理健康水平,将立德树人的根本任务落到实处,为国家培养更多高素质大国工匠,为推进全民阅读赋能助力。

参考文献

- [1] 李昱爰. 高职大学生心理问题阅读疗法探析[J]. 图书馆工作与研究, 2017(8): 91-93, 97.
- [2] 王波. 阅读疗法[M]. 北京: 海洋出版社, 2017: 12.
- [3] 孙红林, 高凡. 应急服务中阅读疗法社会功能发挥的有效路径探究——以“图书馆式”的抗“疫”为例[J]. 大学图书馆学报, 2020(5): 26-33.
- [4] 张旭, 石丹, 孙雪莲. 国内图书馆阅读疗法理论与实践研究[J]. 图书馆学刊, 2019(41): 58-63, 86.
- [5] 张思瑶, 陈哲彦, 徐雁. 适合高等院校图书馆阅读推广的“疗愈系书目”评析[J]. 大学图书馆学报, 2021, 39(5): 87-93.
- [6] 王波. 阅读疗法的历史基因、民间土壤、理论新解和发展现状[J]. 图书馆论坛, 2019, 39(8): 108-123.
- [7] 陆成宽. 2022年国民心理健康状况如何 这份报告给出答案[EB/OL]. (2023-03-02) [2023-06-12]. <http://www.kepu.gov.cn/www/article/6cb250be9db04ad2928d86f33c6a507c/6dca5b9a99a44799ae01add6abf5854>.
- [8] 孙睿忻. 原生家庭对技工院校学生心理健康的影响及对策探析[J]. 就业与保障, 2023(7): 49-51.
- [9] 李小敏. 高校图书馆开展阅读疗法实践与经验——以河南工学院图书馆为例[J]. 传媒论坛, 2023, 6(7): 112-114.
- [10] 张伊丹, 单甜甜, 孙晶晶, 等. 疫情防控背景下阅读疗法在大学生群体中的运用[J]. 内蒙古科技与经济, 2023(4): 158-161.

吴文倩 女, 厦门技师学院图书馆馆员。

(收稿日期: 2023-06-20)