【用户·服务】

中美高校图书馆心理健康服务研究*

●蒋小峰
南京中医药大学图书馆,南京,210023

[摘　要]高校图书馆的心理健康服务对满足读者心理需求至关重要。研究运用文献调研法、网络调查法,系统对比美国"常春藤"高校和中国"双一流"高校图书馆心理健康服务现状,发现二者在建设心理健康信息资源、建立疗愈空间、开展休闲阅读活动等方面存在共性,但在服务规划、内容侧重、实施方式和保障机制等方面存在差异。基于内容分析,研究提出强化定位、培养专业馆员、建设专题馆藏、建立疗愈空间、开展特定服务、加强协同合作、构建服务支撑和评估体系等策略,以期为我国的相关服务提供理论与实践参考。

[关键词]心理健康服务　休闲放松服务　阅读疗法　高校图书馆
[中图法分类号]G258.6　　[文献标识码]A　　[文章编号]1003-7845(2025)02-0077-09
[引用本文格式]蒋小峰.中美高校图书馆心理健康服务研究[J].高校图书馆工作,2025(2):77-85.

引言

心理健康是个体认知合理、情绪稳定、行为适当的完好状态[1],关系着人的成长与发展。然而,研究表明,高校师生的心理健康需求在增加,但相关技能有待加强[2-3]。为促进师生心理健康,英国大学图书馆讨论列表(UK university libraries discussion list, LIS-SCONUL)总结了图书馆可开展的服务范围,包括创建休闲放松空间、提供数字健康支持、创建休闲阅读馆藏以及开展其他休闲放松活动[4];美国高校图书馆创建休闲放松空间和服务项目已成为一大发展趋势[5];中国的山东第一医科大学图书馆[6]率先开展阅读疗法服务。高校图书馆的心理健康服务早已不是新话题,如何提高服务水平值得思考。

国外研究建议图书馆根据心理健康的不同维度设计日常服务[7],采取积极措施[8],增加健康馆藏和信息服务[9],设置健康科学馆员[10]、积极学习空间[11],推广减压互动活动[12-13]。研究发现,自新冠疫情后,高校图书馆加强了心理健康服务的战略目标[14]。此外,Bladek M[15]结合美国的服务案例,总结了近十年来高校图书馆支持学生心理健康的服务趋势和建议。在中国,研究聚焦高校图书馆应用阅读疗法促进心理健康的必要性和可行性。"健康中国""突发公共卫生事件"等背景下的心理健康服务受到关注。王春迎等[16]、李嘉超等[17]、黄红华等[18]结合部分美国高校图书馆的心理健康实践分析,提出了对我国高校开展心理健康服务的启示。

综上所述,高校图书馆支持读者心理健康的服务功能已得到广泛认可,国外研究关注全方位、多维度的支持性服务,国内研究聚焦阅读疗法服务,缺乏对服务规划、服务细节、服务保障等整体视角的探讨。这在一定程度上反映出我国相关理论研究滞后和实践发展不足的现状。因此,本文拟通过对比中美高校图书馆心理健康服务发展现状,分析各自特色,总结优秀经验和不足,为我国相关服务提供启示。

1　研究设计

基于高校的学术声誉、教育资源的综合性、图书馆的投入与发展水平以及提供健康服务的成熟经验,本文拟选取美国33所"常春藤"高校和中国42所"双一流"建设高校图书馆作为调研对象,通过对二者进行调查分析,识别最佳实践经验,从而为中国的相关服务提供借鉴。

本文采用文献调研法、网络调查法,通过系统检索学术期刊、专业报告和高校图书馆官方网站等权威资源,全面调研中美高校图书馆心理健康服务的总体情况。在此基础上,比较分析服务的共性与差异;同时运用案例分析法,总结特色案例的成功经验和不足,进而提炼服务启示。调研时间截至2024年

* 本文系中国图书馆学会2022年阅读推广课题"高校图书馆阅读疗愈与心理健康服务调查研究"(项目编号:YD2022B29)和2022年江苏省图书馆学会课题"国外图书馆疗愈系文创案例研究"(项目编号:22YB068)的研究成果之一。
作者简介:蒋小峰,硕士,馆员,研究方向为阅读疗愈与阅读推广。
收稿日期:2024-09-27　　责任编辑:谢伟祯

12月1日。

2　中美高校图书馆心理健康服务现状调查

2.1　美国高校图书馆心理健康服务实践调查

经调查,现有24所“常春藤”高校图书馆开展了以下心理健康服务,如表1所示(A1:宾夕法尼亚大学图书馆;A2:哈佛大学图书馆;A3:耶鲁大学图书馆;A4:普林斯顿大学图书馆;A5:康奈尔大学图书馆;A6:波士顿学院图书馆;A7:弗吉尼亚大学图书馆;A8:加利福尼亚大学洛杉矶分校图书馆;A9:北卡罗来纳大学图书馆;A10:密歇根大学图书馆;A11:纽约大学图书馆;A12:圣母大学图书馆;A13:范德比尔特大学图书馆;A14:埃默里大学图书馆;A15:莱斯大学图书馆;A16:斯基德莫尔学院图书馆;A17:塔夫茨大学图书馆;A18:鲍登学院图书馆;A19:卡内基梅隆大学图书馆;A20:里德学院图书馆;A21:克莱蒙特·麦肯纳学院联盟图书馆;A22:戴维森学院图书馆;A23:哥伦比亚大学图书馆;A24:科尔比学院图书馆)。

表1　美国24所“常春藤”高校图书馆心理健康服务概况

机构代码	服务类型	服务形式
A1	建立信息导航	建立日常休闲放松、认知重构专题信息资源导航
	创建健康休闲馆藏	建立并推荐日常放松、认知重构馆藏
	建立疗愈空间	健康室,休闲室,冥想室
	开展心理健康素养教育	设置健康科学馆员和课程,设立健康素养俱乐部、健康素养月、心理健康月
	提供休闲放松服务	“宾大健康行”“学习周”“健康星期三和正念工作坊”
A2	提供休闲放松服务	租借游戏工具、户外运动装备,租借VR设备和视频拍摄设备,组织冥想活动、短篇故事创作
	开展心理健康素养教育	研究人员自我关怀讲座,心理健康月
	建立信息导航	编制有色人种心理健康信息资源指南、休闲放松服务指南,建立黑人和新冠疫情专题导航、鼓舞人心和自我管理信息资源导航
	创建健康休闲馆藏	编制并推荐休闲阅读书目
	建立疗愈空间	休闲阅览室
A3	提供休闲放松服务	“学习周”“阅读周”服务
	建立信息导航	减压资源指南
	建立疗愈空间	健康室
	创建健康休闲馆藏	建立并推荐休闲阅读书目
A4	提供休闲放松服务	“学习周”服务
A5	建立疗愈空间	休闲阅读空间,休息室
	创建健康休闲馆藏	在休闲阅读空间摆放休闲阅读馆藏
	开展心理健康素养教育	设置健康科学馆员
A6	提供休闲放松服务	“期末周”服务
	建立疗愈空间	休闲阅读室
A7	创建健康休闲馆藏	推荐图画书
	建立疗愈空间	艺术画廊,呼吸室,冥想和反思室,植物餐厅
	提供休闲放松服务	支持治疗犬拜访
A8	开展心理健康素养教育	开设学术课程,举办研讨会
	提供休闲放松服务	“学习周”“毕设学习夜”“压力克星”服务
	建立信息导航	设置健康校园资源导航
A9	提供休闲放松服务	“平衡周”“压力克星”服务
A10	建立疗愈空间	反思室,休息室,午睡区
	建立信息导航	建立心理健康实用资源导航
	提供休闲放松服务	开设正念冥想课,支持治疗犬拜访
A11	建立信息导航	新冠疫情心理健康支持导航,健康科学馆员
A12	创建健康休闲馆藏	休闲阅读馆藏建设与推荐
	建立信息导航	心理健康在线和馆藏资源导航,学习压力管理指南
A13	建立信息导航	数字减压资源指南
A14	建立疗愈空间	祈祷室,冥想室
	建立信息导航	性少数群体心理健康资源推荐
	提供休闲放松服务	“学习周”“期末周”服务
A15	提供休闲放松服务	“学习周”服务
	建立信息导航	发布气候变化对心理健康的影响及应对建议和信息资源手册
A16	建立信息导航	健康与保健资源导航
A17	提供休闲放松服务	“减压周”“减压月”
	开展心理健康素养教育	减压管理技巧科普
A18	建立疗愈空间	休息室(无障碍),女性休息室
	提供休闲放松服务	“学习周”服务,“诗歌月”“诗歌周”“洞穴日”系列活动
A19	开展心理健康素养教育	心理健康月
	提供休闲放松服务	“学习周”服务
A20	提供休闲放松服务	“学习周”服务
A21	建立疗愈空间	休息室
	提供休闲放松服务	“夜猫子”活动
A22	建立信息导航	心理健康资源指南
	建立疗愈空间	非学术性放松空间
	提供休闲放松服务	创意游戏
A23	提供休闲放松服务	“学习周”服务
	建立信息导航	心理健康政策研究指南
	建立疗愈空间	反思室
A24	建立信息导航	自我保健专题资源

2.1.1　创建健康休闲馆藏

美国高校图书馆围绕情绪、智力、身体、社交和精神健康等维度构建健康休闲馆藏,涵盖压力管理、大学适应等主题,有效丰富了心理健康服务的信息资源储备。通过专业化的馆藏建设,图书馆鼓励读者通过阅读提升心理认知。例如,宾夕法尼亚大学图书馆提供日常压力释放和认知重构的馆藏,帮助学生管理学业压力。哈佛大学图书馆推荐阅读小说和漫画,支持读者寻求情感共鸣与释放。图书馆试图为读者创造一个通过阅读实现情感自我调节、提升心理韧性的文化环境。

2.1.2　提供休闲放松服务

在“学习周”期间,图书馆提供茶歇、游戏设备租借服务,鼓励读者练习冥想、与动物互动,延长服务时间,以及开设手工体验课。宾夕法尼亚大学图书馆开展了全校范围内的健康计划——“宾大健康行”;耶鲁大学图书馆按照多元化发展战略开展健康和保健服务,在“阅读周”期间开展瑜伽、涂色等活动。这些服务体现出图书馆致力于塑造包容和多元的社区环境。

2.1.3　建立疗愈空间

美国高校图书馆积极建立多功能休闲疗愈空间。宾夕法尼亚大学工程图书馆与学校公共卫生倡议中心合作设置了休息室,配备降噪椅、压力球等设施;耶鲁大学在 2023 年改造了莫尔斯健康室,提供着色、光疗仪器等工具,鼓励读者在此冥想;哥伦比亚大学的巴特勒图书馆在考试期间指定临时放松区域供读者使用,后将此区域改建为反思室;密歇根大学图书馆设置了午睡区,提供懒人沙发和半封闭躺椅供读者休息。这些空间注重利用环境布局、辅助设施、移动装饰等营造舒缓的物理环境。

2.1.4　建立信息导航

美国高校图书馆重视提供心理健康信息服务。哈佛大学图书馆在新冠疫情期间建立了黑人自我关怀信息资源专题导航;加利福尼亚大学洛杉矶分校图书馆创建了健康校园资源导航,介绍图书馆及校园内的各类服务资源;耶鲁大学图书馆建立了减压资源指南;哥伦比亚大学图书馆建立了心理健康政策专题研究指南。此外,数字健康服务的兴起使这些图书馆积极扩展其服务范围,如范德比尔特大学图书馆成立了数字实验室,创建了数字减压指南,整合了在线课程与学习资源,馆员还借助应用程序举办在线互动减压活动,提升读者的数字健康素养,为心理健康服务增添新维度。

2.1.5　开展心理健康素养教育

美国高校图书馆在心理健康素养教育方面采取了积极措施。卡内基梅隆大学图书馆等响应美国精神疾病联盟(National Alliance on Mental Illness, NAMI)、美国心理健康协会(American Mental Hygiene Association, AMHA)和国家心理健康研究所(National Institute of Mental Health, NIMH)的倡议,将每年的 5 月定为心理健康月,进行健康科普与宣传;宾夕法尼亚大学和康奈尔大学图书馆的健康科学馆员通过与读者互动,提供个性化支持和指导;哈佛大学图书馆的研究人员自我关怀讲座与加利福尼亚大学洛杉矶分校图书馆的研讨会,均强调在高压学术环境下,关注研究人员心理健康的必要性。

2.2　中国高校图书馆心理健康服务实践调查

经调查,现有 37 所“双一流”建设高校图书馆开展了以下心理健康服务,如表 2 所示(B1:北京大学图书馆;B2:中国人民大学图书馆;B3:清华大学图书馆;B4:北京航空航天大学图书馆;B5:北京理工大学图书馆;B6:中国农业大学图书馆;B7:北京师范大学图书馆;B8:中央民族大学图书馆;B9:南开大学图书馆;B10:天津大学图书馆;B11:大连理工大学图书馆;B12:吉林大学图书馆;B13:哈尔滨工业大学图书馆;B14:复旦大学图书馆;B15:同济大学图书馆;B16:上海交通大学图书馆;B17:华东师范大学图书馆;B18:南京大学图书馆;B19:东南大学图书馆;B20:浙江大学图书馆;B21:厦门大学图书馆;B22:山东大学图书馆;B23:武汉大学图书馆;B24:华中科技大学图书馆;B25:中南大学图书馆;B26:中山大学图书馆;B27:四川大学图书馆;B28:重庆大学图书馆;B29:电子科技大学图书馆;B30:兰州大学图书馆;B31:国防科技大学图书馆;B32:东北大学图书馆;B33:郑州大学图书馆;B34:湖南大学图书馆;B35:云南大学图书馆;B36:西北农林科技大学图书馆;B37:新疆大学图书馆)。

2.2.1　开展阅读疗法服务

阅读疗法是以文献为媒介,将阅读作为手段,使读者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[19]。北京大学图书馆等依据中国图书馆学会阅读推广工作委员会阅读与心理健康分委员会研制、推荐的《面向大学生的常见心理困扰对症书目》开展讲座、导读服务等系列活动,普及阅读疗法知识,阐明疗愈原理,指导读者选择和阅读书籍,以此缓解读者心理困扰,彰显图书馆开发、利用疗愈系列资源,支持心理健康发展的重要作用。

表2　中国37所“双一流”建设高校图书馆的心理健康服务概况

机构代码	服务类型	服务形式
B1	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
B2	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B3	举办主题阅读推广活动	毕业季心理健康专题书展,专家讲座
	揭示疗愈专题馆藏	新冠疫情心理适应主题书目推荐和移动阅读服务、心理学数据库使用指南
B4	举办主题阅读推广活动	新生心理健康、学业规划主题书展
B5	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
	举办主题阅读推广活动	读书分享会,心理健康讲座
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B6	举办主题阅读推广活动	心理健康宣传体验活动
B7	揭示疗愈专题馆藏	主题书目、心理学数据库推荐
	举办主题阅读推广活动	主题书展,讲座
	建立疗愈空间	103疗愈空间
B8	揭示疗愈专题馆藏	新冠疫情期间心理建设书目、新生心理健康书目、考试周减压书目推荐
B9	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	建立疗愈空间	音乐小站
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B10	举办主题阅读推广活动	心理文化产品创意设计大赛,减压疗愈物艺术品设计活动,绘“声”绘“色”插画活动,漫画创作,拼贴画艺术沙龙,绘本阅读,心理电影放映,微电影放映,心理学纪录片展播,心理学教育体验活动,主题书展
	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
B11	举办主题阅读推广活动	线上书展
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B12	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	举办主题阅读推广活动	主题书展
B13	揭示疗愈专题馆藏	新冠疫情心理适应主题书目推荐和移动阅读服务
	建立疗愈空间	解压体验室
B14	举办主题阅读推广活动	共读活动和读书分享会,专家讲座
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐,心理健康信息检索竞赛
	特色减压服务	期末季减压放松服务
	建立疗愈空间	医科馆体感游戏空间
B15	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	举办主题阅读推广活动	情绪健康讲座,读书分享会,心理健康书目导读
B16	举办主题阅读推广活动	荐书视频与书评征集
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
	建立疗愈空间	划分休闲阅读区域
B17	揭示疗愈专题馆藏	新冠疫情心理适应主题书目推荐和移动阅读服务
	建立疗愈空间	划分休闲区和阅读区
	开展阅读疗法服务	表达性艺术疗法主题书展
	举办主题阅读推广活动	书评征文,读书分享会,共读活动,专家讲座,主题书展
B18	揭示疗愈专题馆藏	新生心理健康和大学规划书目推荐
	建立疗愈空间	划分休闲区和阅读区
B19	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	举办主题阅读推广活动	读书分享会,专家讲座,主题书展
B20	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B21	建立疗愈空间	休闲阅读区
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐,专题书架
	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
	举办主题阅读推广活动	读书分享会,禅绕画体验课
B22	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐,新冠疫情心理适应书目推荐
	建立疗愈空间	“减压角”
B23	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
	举办主题阅读推广活动	主题书展
B24	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B25	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	开展阅读疗法服务	音乐疗法介绍
B26	开展心理健康素养教育	知识论坛
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	举办主题阅读推广活动	主题书展,专家讲座
	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
B27	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
	建立疗愈空间	沐心小屋
	开展心理健康素养教育	心理健康培训
B28	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
	开展心理健康素养教育	压力管理课程
B29	举办主题阅读推广活动	主题书展,影展读书分享会,书评征文
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B30	举办主题阅读推广活动	读书分享会,专家讲座
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B31	举办主题阅读推广活动	专家讲座,主题书展
	揭示疗愈专题馆藏	主题书目推荐
B32	揭示疗愈专题馆藏	缓解考试压力书目推荐
	开展阅读疗法服务	音乐疗法推荐
B33	举办主题阅读推广活动	书评征文,专家讲座
	揭示疗愈专题馆藏	缓解考试压力书目推荐
	建立疗愈空间	太空休息舱
B34	举办主题阅读推广活动	主题书展
	揭示疗愈专题馆藏	缓解考试压力书目推荐
	举办主题阅读推广活动	专家讲座
B35	揭示疗愈专题馆藏	新冠疫情心理适应主题书目推荐
	开展心理健康素养教育	心理健康知识论坛
B36	举办主题阅读推广活动	主题书展,读书沙龙,读书会,专家讲座
	开展阅读疗法服务	对症书目推荐及系列活动
B37	特色减压服务	瑜伽、冥想、普拉提、舞蹈、手工编制课
	揭示疗愈专题馆藏	缓解考试压力书目推荐

2.2.2　揭示疗愈专题馆藏

除了日常推荐“自我与成长”“情绪情感”等主题书目,厦门大学图书馆设立心灵书目专架,由馆员采选疗愈系书目,创建专题馆藏资源。东南大学图书馆也组建专题书架,集中陈列心理健康馆藏。复旦大学图书馆的检索竞赛指引读者获取有价值的心理健康资源。值得一提的是,在新冠疫情期间,清华大学等图书馆积极推荐心理适应主题书目并提供移动阅读服务。

2.2.3　建立疗愈空间

调查发现,北京师范大学图书馆在教育学分馆建立减压空间;哈尔滨工业大学设有解压体验室,摆放减压玩具和舒适座椅供读者使用;南开大学图书馆打造了音乐小站;复旦大学图书馆的医科馆开辟体感游戏空间;山东大学图书馆的“减压角”摆放绿植和温馨装饰品;四川大学图书馆的沐心小屋陈列疗愈书籍,支持开展读书分享会等活动。同时,华东师范大学和南京大学图书馆重新划分阅读区和休闲区,并在不同区域分别配置座椅、沙发,鼓励读者在学习间隙休闲放松。

2.2.4　举办主题阅读推广活动

围绕心理健康主题,北京理工大学图书馆举办线下和线上相结合的阅读分享活动;北京航空航天大学举办新生心理健康书展;天津大学图书馆举办心理文化产品创意设计和积极心理体验活动。阅读分享会、主题书展不仅引导读者利用心理健康资源,还应用“分众阅读”“分时阅读”理念传递“阅读有益”的价值观,促进泛阅读疗愈文化的形成。创意疗愈体验活动通过创新服务形式吸引读者参与,积极营销图书馆支持学生身心健康发展的良好服务形象。

3　中美高校图书馆心理健康服务比较分析

调研发现,中美高校图书馆均建设心理健康信息资源、创设疗愈空间、开展休闲阅读活动,但在服务规划、内容侧重、实施方式和保障机制等方面存在差异。为深入理解这些差异及其背后的服务理念与模式,参考高校图书馆心理健康服务研究领域代表性学者 Cox A 与 Brewster L[20] 提出的有效服务模型,结合图书馆“要素说”理论,从以下几方面展开分析。

3.1　服务规划与定位比较

在哈佛大学[21]、耶鲁大学[22]图书馆的战略规划中,营造归属感、提升包容性以及关注少数群体发展成为重要目标。宾夕法尼亚大学图书馆成立了多样性工作小组,负责领导健康服务[23]。美国高校图书馆以提供心理支持为起点,通过有意识地制定健康休闲计划、改造健康空间、为弱势群体提供健康信息服务和设置心理健康宣传月,重构服务定位。

相比之下,中国高校图书馆在心理健康服务规划方面存在不足。尽管近年来,提供心理健康服务的图书馆逐渐增多,心理健康成为文献资源推介的一大主题和阅读推广活动的创新方向,图书馆支持相关资源的获取与利用,并改造体验空间,但心理健康服务尚未纳入服务规划,其重要性未得到充分体现。

3.2　服务资源与推广比较

以哈佛大学为代表,图书馆尝试推荐休闲阅读馆藏,设置休闲阅览室,编制休闲阅读书目,以便读者获取更多馆藏资源。以耶鲁大学为代表,图书馆建立专题导航,整合与推荐不同类型和来源的健康信息资源,同时尝试编制心理健康研究指南,以支持深度的定题研究。这些服务以传统与创新相结合的方式,为读者提供全面的健康信息支持。

相较之下,中国高校图书馆更加倾向于为读者推荐多主题、普适性的心理健康主题书目,并策划阅读推广活动,引导读者利用馆藏资源。这些举措虽有助于读者获取文献信息,但未能有意识地拓展资源覆盖范围,也未能充分利用现有的数字资源和技术手段,提供便捷获取途径和定题研究服务,难以保障读者获取信息的全面性和准确性。

3.3　服务内容与特色比较

“学习周”期间的特殊服务是美国高校最常见的心理健康干预措施,休闲放松活动与专业的心理健康知识和技能教育的结合表明图书馆渴望解决学习和科研压力对读者造成的困扰,并将其视为所有健康计划的优先事项,使图书馆成为既能满足高强度学习需求,又能提供放松环境的综合性场所。表面上,图书馆将很多看似与学习不相关的体验活动纳入日常服务,实际上,这些体验提供了情感连接和社会支持,满足了读者的社交和娱乐需求。

在中国,图书馆的心理健康服务主要体现在阅读疗法服务、一般性心理健康书目推荐和主题活动的策划上。虽然一些高校图书馆通过书展和读书会等吸引读者参与活动,但其服务目的以揭示并推荐馆藏资源为核心,未涉及深度的心理健康素养教育;而且服务形式缺乏创新,只有个别图书馆提供互动放松和减压的娱乐活动,放松、社交、娱乐支持类的服务相对匮乏。

3.4 服务空间与功能比较

美国高校图书馆建设休闲空间的举措包括:在现有空间举办与心理健康相关的活动;临时分配空间用于与健康相关的服务;重新划分和设计休闲区域和阅读区域,更换设施,实现改善空间体验的目标。通过利用和改造休闲空间,图书馆空间不再局限于传统的阅读和学习功能,其休闲放松功能得到了拓展。

与之对应,中国高校图书馆也开始进行空间改造。一方面,划分休闲功能区,为师生提供休憩场所;另一方面,在专门的疗愈空间内,增添绿植、艺术装饰、舒适家具及疗愈书目等元素。这些举措表明图书馆对读者放松需求的重视与回应。

由此可见,中美高校图书馆都认识到创建舒适物理环境的重要性,但相较于多数中国高校对舒适阅读空间的追求,美国高校更注重探索空间娱乐放松、休息和社交功能的融合。

3.5 服务人员与合作比较

美国高校图书馆积极寻求合作开展专业服务。北卡罗来纳大学图书馆的"平衡周"服务与校园健康服务组织进行合作[24];"宾大健康行"由图书馆和公共卫生倡议中心共同主导,得到教务长办公室、健康部等的支持[25];塔夫茨大学图书馆与学生心理健康服务部共同举办"减压月"[26]。这些合作进一步凸显图书馆在提供心理健康服务中兼具贡献者和中介者双重角色。

在中国,复旦大学图书馆邀请心理健康咨询师开展情绪管理讲座[27],四川大学图书馆的沐心小屋由学科馆员与心理中心合作运营[28]。这些合作丰富了心理健康服务的人员配置,提升了工作人员的专业性,但也反映出中美高校在心理健康服务上普遍存在人员匮乏的问题。

3.6 服务评估与保障比较

美国高校图书馆的心理健康服务离不开专业的评估标准和服务保障。以心理健康月活动为例,在美国精神疾病联盟等组织的倡议下,多家图书馆规划开展此类服务。这些组织提供标准化工具包[29],包括资源目录、活动策划[30]和专业人员指导[31],为图书馆开展心理健康服务提供专业指导和外部支持。与此同时,多个以校园健康为核心的专业组织和项目共同构成心理健康服务的评估体系,其中包括"将理论付诸实践"(Bringing Theory to Practice, BT2P)项目,美国大学健康协会(American College Health Association, ACHA)及其制定的《健康校园框架》(The Healthy Campus Framework)和实施的国家大学健康评估调查(ACHA-National College Health Assessment, ACHA-NCHA)等。

此外,美国图书馆学会(American Library Association, ALA)设置专栏介绍阅读疗法理论[32]和心理健康核心资源目录[33],其下属部门公共计划办公室运营的"项目馆员(Programming Librarian)"网站及时更新图书馆开展相关服务的动态,方便全国的馆员随时获取服务范例和工具包[34]。ALA参考和用户服务协会(Reference and User Services Association, RUSA)编制的"健康和医疗参考指南(*Guidelines on Health and Medical Reference*)"为馆员更高效地回应健康或医学相关资讯提供了指导,鼓励馆员积极推进健康馆藏建设,积极参与继续教育以获得健康服务知识[35]。这些专业建议和参考资源,为馆员提供了有价值的实用策略。

在中国,国家卫生计生委、中宣部等22个部门共同印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》提出要"重视提升大学生的心理调适能力"[36];《国家教育事业发展"十三五"规划的通知》提及高校要完善学生心理健康服务体系[37];教育部等17个部门印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,旨在全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养[38]。同时,中国图书馆学会阅读推广工作委员会阅读与心理健康分委员会集中研制的心理健康对症书目[39]和组织的学术研讨会[40]为各图书馆的心理健康服务提供了指导。尽管这些政策文件为图书馆开展服务提供了政策框架和需求型工具,有助于促进服务发展,但未能解答关于心理健康服务策略、人才支撑、规范标准和监督评价等方面的支持性问题。由此可见,相关政策制定比较滞后,相关专业支撑体系还不完善。

4 我国高校图书馆心理健康服务的启示

研究发现,美国高校图书馆强调心理健康服务的综合支持和系统规划,形成了独特的服务模式。中国高校图书馆的尝试具有积极意义,但仍面临诸多挑战。首先,缺乏系统规划,部分图书馆未充分认识到心理健康服务的重要性,导致主动服务意识淡薄。其次,资源建设滞后,心理健康专题馆藏和导航服务不足。此外,休闲空间的功能分区和管理标准尚待探索;专业人员短缺问题普遍存在;当前服务活动形式单一;缺乏评估支撑体系和合作转介机制,未能充分整合资源和服务。笔者认为,我国高校图书

馆可从以下几方面提升服务水平。

4.1　强化心理健康价值定位适应可持续发展目标

随着全球范围内心理健康问题日益严重,美国高校图书馆已将心理健康服务融入其核心功能,通过战略规划满足读者心理需求,明确自身作为心理健康支持者的角色定位。而中国高校图书馆由于缺乏明确的服务目标与统一的价值认同,导致其服务的实际效果与社会预期存在较大差距。图书馆作为不断发展的有机体,理应适应读者需求的变化,发挥信息服务和知识服务的固有功能,对读者的健康发展产生积极影响,成为读者自我管理和身份认同的重要推动者,以及与其他服务机构之间的联系者和转介者。

4.2　培养专业馆员识别读者心理健康需求

在提供心理健康服务时,馆员介入式的互动相较于单纯的信息服务更能体现图书馆的人文关怀和情感支持。在实践中,不论是减压体验还是创意活动,都能看到健康科学馆员的身影,但不可否认,由于心理健康支持是一项新兴的、特别的服务,专业服务人员匮乏的问题普遍存在,与专业组织和人员合作开展服务依然是现阶段心理健康服务的主要方式。因此,图书馆有必要培养专业馆员,识别并满足读者的心理健康需求。

4.3　建设专题馆藏资源和导航形成服务依托

资源是开展服务的基础。然而,囿于资源数量和质量、宣传方式和馆员的专业素养,图书馆推介的心理健康信息资源可能无人问津。不仅如此,馆员对读者利用资源的方式和偏好还不甚明晰,读者是否愿意使用带有心理健康问题标签的资源仍有待进一步论证。因此,图书馆应根据读者心理需求的复杂性以及目标读者阅读基础、阅读习惯的差异性,制定长期资源建设策略,扩大疗愈类资源的采选范围,提供便捷的检索途径,提高资源的可利用性和访问率,并在此基础上,设置资源导航,以方便读者获取更全面的信息服务。

4.4　建立疗愈空间引导读者休闲放松

在空间设计上,美国高校图书馆普遍注重建立放松的物理空间,以提升读者的心理舒适度。我国高校图书馆也逐步推进空间改造,建立疗愈空间,提供减压工具,陈列疗愈类图书,打破心理健康主题资源按学科分类的传统框架,并指定休闲区域,鼓励读者随时放松和休息。然而,由于起步较晚,目前建立疗愈放松空间的图书馆还较少,且功能单一,开放管理还不够细化。将图书馆定位为与幸福体验和舒缓放松相关的活动场所,这一点至关重要。

4.5　举办特定服务促进休闲疗愈

图书馆开发特色服务改善读者的入馆体验,是最直接和最主要的服务方式。我国一些高校图书馆开展了以心理健康为主题的读书会、书展等阅读推广活动,但现有服务同质化严重,缺乏创新,活动频次低,未能形成常态。而且,一些服务依赖个别图书馆和馆员的主动尝试,具有较大的不确定性。因此,图书馆可以尝试创建休闲阅读馆藏,提供信息导航和专题介绍,帮助读者获取并利用健康信息资源;规划放松空间,创新减压活动。每一项服务都旨在提升读者幸福感,这应成为图书馆开展相关服务的核心出发点。

4.6　通过协同合作提供转介服务

高校图书馆提供心理健康服务并非一蹴而就。一方面,放松和幸福等主观情绪难以被准确描述;另一方面,图书馆的服务举措对读者心理状况的影响难以量化。此外,图书馆在提供服务时,不可避免地面临专业人员不足和经验欠缺的问题。因此,合作是深化服务最有效的途径。图书馆与专业团队合作,将有可能获得经费、管理等方面的支持,深化对心理健康服务的理解;与学生组织等合作,共享服务体验,利用反馈来改进服务,能更好地了解学生的需求,从而为读者推荐更合适的服务。

4.7　构建服务支撑和评估体系

长期以来,我国高校倡导心理健康教育和宣传,偏重心理咨询和技术干预,致使图书馆等非主体责任单位参与服务意识淡薄,定位模糊。加之资金、空间、人力等的不足,图书馆缺乏必要的服务基础,心理健康服务局限于信息服务层面。同时,由于政策导向不足、评估标准不明,图书馆难以把握服务内容和重点,导致服务难以有效开展。因此,必须明确图书馆在心理健康服务中的价值定位,并落实人员配置等必要保障。此外,当图书馆试图通过增加服务、空间和项目来向读者提供心理健康服务时,明确的服务框架和精心设计的评估标准是确保服务顺利进行的关键。

5　结语

总之,读者的心理健康需求日益强烈,高校图书馆具有资源、空间和服务优势,能够提供开放、包容的支持服务。研究通过对中美高校图书馆心理健康服务的调查和比较,从战略性、适应性、合作和发展的角度,分析了我国高校图书馆心理健康服务的不足,并提出了发展启示,可为高校图书馆制定心理健

康服务战略、优化资源配置、建立跨部门合作机制提供参考。但囿于样本选择、调查方法和分析维度,文章仍存在一定局限。期待未来有更多研究关注这一议题。

参 考 文 献

[1] 卫生健康委网站. 健康中国行动(2019—2030年)[EB/OL]. [2024-04-14]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm.

[2] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等. 中国国民心理健康发展报告(2019—2020)[M]. 北京:社会科学文献出版社,2021:94-120.

[3] Harvard University. Report of the task force on managing student mental health[R/OL]. [2024-08-15]. https://www.harvard.edu/wellbeing/wp-content/uploads/sites/9/2022/10/report_of_the_task_force_on_managing_student_mental_health.pdf.

[4] Walton G. Supporting student wellbeing in the university library:a core service or a distraction? [J]. New Review of Academic Libra-rianship,2018(2):121-123.

[5] Benedetti A,Boehme G,Caswell T R,et al. 2020 top trends in academic libraries[EB/OL]. [2024-04-14]. https://digitalcommons.unf.edu/cgi/viewcontent.cgi? article=1079&context=library_facpub.

[6] 宫梅玲. 阅读疗法在高校中的实践探索[J]. 图书馆杂志,2010(10):33-36,97.

[7] Hinchliffe L J,Wong M A. From services-centered to student-centered:a "wellness wheel" approach to developing the library as an integrative learning commons[J]. College & Undergraduate Libraries,2010(2-3):213-224.

[8] Ramsey E,Aagard M C. Academic libraries as active contributors to student wellness[J]. College & Undergraduate Libraries,2018(4):328-334.

[9] Whitmer S,Cox E,Rumohr S,et al. Wellbeing at the library:collection development and programming[EB/OL]. [2024-04-14]. https://hdl.handle.net/11274/11716.

[10] Hallyburton A,Kolenbrander N,Robertson C. College health professionals and academic librarians:collaboration for student health [J]. Journal of American College Health,2008(4):395-400.

[11] Clement K A,Carr S,Johnson L,et al. Reading,writing,and... running? Assessing active space in libraries[J]. Performance Measurement and Metrics,2018(3):166-175.

[12] Brewerton A,Woolley R. Study happy:library wellbeing initiatives from the University of Warwick[J]. Sconul Focus,2016(68):15-25.

[13] Lannon A,Harrison P. Take a paws:fostering student wellness with a therapy dog program at your university library[J]. Public Services Quarterly,2015(1):13-22.

[14] Cox A,Brewster L. Aligned but not integrated:UK academic library support to mental health and well-being during COVID-19 [J]. Library Management,2022(1/2):108-127.

[15] Bladek M. Student well-being matters:academic library support for the whole student[J]. The Journal of Academic Librarianship,2021(3):102349.

[16] 王春迎,苗含雨,温芳芳. 北美高校图书馆学生心理健康服务实践分析与启示[J]. 国家图书馆学刊,2022(2):72-84.

[17] 李嘉超,储祖旺. 美国大学生心理健康服务的新问题与应对策略[J]. 清华大学教育研究,2021(6):62-71.

[18] 黄红华,杨晓平. 英美大学图书馆学生健康服务研究[J]. 国家图书馆学刊,2022(1):95-105.

[19] 王波. 阅读疗法概念辨析[J]. 图书情报知识,2005(1):98-102.

[20] Cox A,Brewster L. Library support for student mental health and well-being in the UK:before and during the COVID-19 pandemic [J]. The Journal of Academic Librarianship,2020(6):102256.

[21] Harvard Library. About Harvard Library[EB/OL]. [2024-07-16]. https://library.harvard.edu/visit-about/about-harvard-library.

[22] Yale Library. Mission,vision,and strategic directions[EB/OL]. [2024-07-16]. https://library.yale.edu/about-us.

[23] Penn Libraries. Diversity at Penn: home[EB/OL]. [2024-12-01]. https://guides.library.upenn.edu/Penn_Libraries_Diversity/gold.

[24] Holliday R. Defeating finals stress with fur and sprinkles[EB/OL]. [2024-07-17]. https://www.unc.edu/discover/defeating-finals-stress-fur-sprinkles/.

[25] Penn Libraries. Penn walks 2 wellness:holiday style[EB/OL]. [2023-03-09]. https://www.library.upenn.edu/events/penn-walks-2-wellness-0/penn-walks-2-wellness-holiday.

[26] Morley K. April is national stress awareness month[EB/OL]. [2023-09-20]. https://sites.tufts.edu/hhslnews/2015/04/02/april-is-national-stress-awareness-month/.

[27] 复旦大学图书馆. 阅读推广丨旦旦成长驿站等你入住[EB/OL]. [2024-12-01]. https://mp.weixin.qq.com/s/BXtqFMEDd4UswN_gxY1qQ.

[28] 胡靖,姜晓,姜婷婷,等. 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[J]. 图书馆建设,2017(3):48-54.

[29] National Alliance on Mental Illness. Because mental health matters [EB/OL]. [2024-12-01]. https://www.nami.org/get-involved/nami-on-campus/.

[30] Mental Health America. Mental health month[EB/OL]. [2024-12-01]. https://www.mhanational.org/mental-health-month.

[31] National Institute of Mental Health. Health topics[EB/OL]. [2024-12-01]. https://www.nimh.nih.gov/health/topics.

[32] American Library Association. Bibliotherapy[EB/OL]. [2024-06-23]. https://www.ala.org/tools/atoz/bibliotherapy.

[33] American Library Association. Mental health resources in libraries [EB/OL]. [2024-06-23]. https://www.ala.org/support/mental-health-resources-libraries.

[34] Mornini J. Relaxation in the library:programs for stress reduction [EB/OL]. [2024-11-14]. https://alwayslearninglibrarian.wordpress.com/2018/06/25/relaxation-in-the-library-programs-for-stress-reduction/.

[35] Reference & User Services Association. Health and medical reference guidelines[EB/OL]. [2024-06-23]. https://alair.ala.

org/server/api/core/bitstreams/16e2c33e - 63df - 4300 - 9459 - 6225037bff09/content.

[36] 国家卫生计生委,中宣部,中央综治办,等. 关于加强心理健康服务的指导意见[EB/OL]. [2024-06-23]. http://www.nhc.gov.cn/cms-search/xxgk/getManuscriptXxgk.htm? id=6a5193c6a8c544e59735389f31c971d5.

[37] 国务院. 国务院关于印发国家教育事业发展"十三五"规划的通知[EB/OL]. [2024-06-23]. https://r.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx? dbcode=GWKT&dbname=GWKTW2017&filename=CJZY00GW5bd13e6a54b85f1eb8a60403&.

[38] 教育部网站. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》的通知[EB/OL]. [2024-06-23]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.

[39] 北京大学图书馆. 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[EB/OL]. [2025-01-17]. https://www.lib.pku.edu.cn/portal/cn/fw/ydtj/guanyuanfenxiang.

[40] 中国图书馆学会. 中国图书馆学会阅读推广工作委员会"阅读与心理健康"研讨会在四川大学成功举办[EB/OL]. [2025-01-17]. https://www.lsc.org.cn/cns/html_pass/contents/1347/1851190250794532864.html.

A Comparative Study on Mental Health Services in Chinese and American Academic Libraries

Jiang Xiaofeng

Library of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, 210023

Abstract Mental health services in academic libraries are essential for addressing the psychological needs of readers. This study utilizes literature research methods and network survey methods to systematically compare the current state of mental health services in the libraries of Ivy League schools in the United States and "Double-First-Class" universities in China. The findings reveal that both groups of libraries share commonalities in constructing mental health information resources, the creation of healing spaces, and the development of leisure reading activities. However, significant differences exist in service planning, content focus, implementation methods, and support mechanisms. Based on a detailed analysis of these similarities and differences, this study proposes several strategies to enhance mental health services in academic libraries. These include strengthening service orientation, cultivating professional librarians skilled in mental health support, building specialized collections focused on mental health, establishing dedicated therapeutic spaces, implementing targeted services, fostering collaborative partnerships, and developing robust service support and evaluation system. These recommendations aim to provide theoretical and practical guidance for improving mental health services in university libraries in China.

Keywords Mental health service; Leisure and relaxation service; Bibliotherapy; Academic library