

大学生心理问题阅读疗法研究

周谷岩

东南大学 江苏 南京 211189

[摘要]大学生心理问题日渐增多，这不仅影响着大学生的学习和生活，而且严重影响了其心理健康。本文通过对阅读疗法的起源、定义及分类等方面进行论述，提出阅读疗法是一种治疗心理疾病的方法。高校大学生的心理问题主要表现在人际关系问题、学习问题、恋爱婚姻问题和就业问题等方面，而阅读疗法是解决上述问题的一种有效方法。目前，高校图书馆开展阅读疗法具有较大的优势，一方面图书资源丰富；另一方面可以通过阅读疗法对大学生进行心理健康教育。21 世纪以来，中国高校面临着前所未有的改革和发展压力，大学生心理健康教育工作在高校越来越受到重视。由于受网络信息技术、环境因素以及社会因素的影响，大学生出现了心理问题甚至出现了严重的心理疾病。因此，如何帮助大学生解决心理问题成为高校教育工作者面临的重要课题。高校图书馆作为高校内部教育与信息资源中心，应该根据大学生群体的特点开展阅读疗法工作。本文拟从阅读疗法概述、阅读疗法在高校中应用现状和阅读疗法在高校中开展实施途径三个方面进行论述。

[关键词]大学生；阅读疗法；心理健康教育

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9265 (2024)-0063-01 **[收稿日期]** 2023-12-15

一、阅读疗法概述

阅读疗法是一种应用心理学的理论与方法来辅助心理健康教育的一种新兴的心理咨询技术，它是从阅读中发掘信息、认识自我、缓解心理压力的有效方法。阅读疗法是根据书籍内容以不同形式的形式向读者提供信息，并根据读者的反应、接受程度来决定是否继续进行治疗，从而使患者对自身疾病有所了解。阅读疗法通过心理治疗师向患者提供一些含有心理健康内容的读物，鼓励患者通过阅读来获得一定的心理知识。阅读疗法可以根据患者不同的需要来进行分类，如根据阅读方式进行分类，可以分为：听读、朗读、默读和背诵等；根据患者阅读时的状态进行分类，可以分为：通读、浏览和重读

等；根据读者对治疗师所提供读物的反应来进行分类，可以分为：积极反应和消极反应。目前，国内对于阅读疗法研究尚处于起步阶段，对其概念尚无统一定义，但研究认为阅读疗法是一种具有治疗性质的心理咨询技术。

阅读疗法起源于美国，20 世纪 30 年代初美国出现了一种名为“反精神分析”（Anti-psychoanalysis）的心理治疗方法，它以精神分析心理学为基础，强调通过阅读去改善人的心理健康。

20 世纪 50 年代后期美国精神分析学者将其运用到临床实践中并产生了积极效果。在此基础上，一些学者开始将阅读疗法应用到临床实践中并不断发展完善。

20世纪60年代以来,英国、德国、美国等国出现了许多采用阅读疗法对心理疾病患者进行治疗的医疗机构和诊所,以帮助患者摆脱疾病。

20世纪80年代以来,我国部分高校也开始出现这种治疗方法。自20世纪90年代以来我国的研究人员也对阅读疗法进行了一些理论探讨和实践探索。通过对这些文献进行分析发现,在我国高校中采用阅读疗法进行心理治疗具有很大的发展前景和优势。

二、阅读疗法在高校中应用现状

阅读疗法最早起源于美国,20世纪80年代初,美国哈佛大学医学院的医学博士罗伊·沙伯首次将阅读疗法应用于临床,并进行了大量的研究。此后,美国的大学陆续开展了阅读疗法的课程教学与研究,并将阅读疗法列入学校教学计划中,成为学校重要的教育内容之一。目前,全世界范围内已有很多国家将阅读疗法应用于高校心理健康教育工作中。英国、法国、德国、日本、韩国等国家已经开展了阅读疗法在高校中的研究和实践。

我国虽然已经有很多高校将阅读疗法应用于学生心理健康教育工作中,但与国外相比,我国对阅读疗法的研究和实践还处于初级阶段,应用还比较局限。目前,阅读疗法在我国高校心理健康教育工作中主要以心理咨询和个别辅导为主。而阅读疗法在高校中的应用研究却少之又少,这主要是由于阅读疗法在我国高校中尚未得到广泛地应用与普及。

三、阅读疗法在高校中开展实施途径

目前,图书馆的阅读疗法主要有两种形式:一种是在读者服务过程中,利用图书馆的图书资源和阅览室,为读者提供阅读指导、阅读咨询等服务;另一种是利用图书馆网络资源,通过建立电子阅览室为读者提供网络阅读服务。这两种形式在高校中都有开展。

高校图书馆的优势在于拥有丰富的图书资源和良好的馆舍环境。由于大学图书馆是学校对外形象的窗口,因此其在学生中的影响力和号召力非常强,特别是在校园文化建设方面起着举足轻重的作用。同时,大学生对图书馆有着特殊的感情,他们常常利用图书馆进行学习、娱乐等活动。因此,高校图书馆可以利用这些优势开展阅读疗法工作。

目前,高校图书馆开展阅读疗法主要有以下几种途径:图书借阅指导、电子阅览室阅读指导、建立图书网络资源等。

四、结语

随着社会的不断进步,社会竞争日益激烈,大学生面对的生活压力也越来越大,因此,大学生心理问题日渐增多,严重影响了大学生的学习和生活。阅读疗法是一种具有独特优势的心理治疗方法,通过阅读图书作品可以缓解紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,调整认知,消除心理障碍,提高自信心。阅读疗法也可以帮助学生培养正确的人生观和价值观。在大学生中推广阅读疗法,不仅可以丰富学生的校园生活,同时也可以提高大学生的综合素质。

在高校中开展阅读疗法工作是高校心理健康教育工作的重要组成部分。高校心理健康教育工作不仅是高校教育工作的重要组成部分，而且是提高学生综合素质和促进学生全面发展的重要途径。同时，阅读疗法也是大学生心理问题解决的有效手段之一。目前在国内一些高校已开始将阅读疗法运用到心理健康教育工作中去，例如：东南大学图书馆设立了专门针对大学生的心理咨询服务中心；哈尔滨理工大学图书馆建立了专门针对大学生的心理咨询室；华中师范大学图书馆建立了专门针对大学生心理咨询服务中心。但是目前我国高校中阅读疗法应用还存在很多问题：首先，我国还没有专门针对阅读疗法开展研究的专家学者；其次，学校在推广阅读疗法时缺乏专业人员指导；最后，在推

广阅读疗法时缺少相应的保障措施。因此，高校在推广阅读疗法时应充分考虑到上述问题并制定相应的保障措施，保证高校阅读疗法工作能够顺利开展并取得预期效果。

参考文献：

[1]宫梅玲,丛中,王连云.有助于解决大学生心理问题的书刊类别调查[J].中国学校卫生.2002,(5).DOI:10.3969/j.issn.1000-9817.2002.05.074.

[2]宫梅玲,王连云,张一巍.高校图书馆开展阅读治疗服务的方法研究[J].图书馆杂志.2002,(6).DOI:10.3969/j.issn.1000-4254.2002.06.015.

[3]别林斯基著.别林斯基论文学[M].上海新文艺出版社,1958.

Study on reading therapy for college students' psychological problems

Zhou Guyan

Southeast University, Nanjing, Jiangsu Province 211189

Abstract: The psychological problems of college students are increasing, which not only affects the study and life of college students, but also seriously affects their mental health. This paper discusses the origin, definition and classification of reading therapy, and proposes that reading therapy is a method to treat mental diseases. The psychological problems of college students are mainly manifested in interpersonal relationship problems, learning problems, love and marriage problems and employment problems, and reading therapy is an effective way to solve the above problems. At present, university libraries have great advantages in reading therapy. On the one hand, book resources are abundant; on the other hand, reading therapy. Since the 21st century, Chinese colleges and universities are facing unprecedented pressure of reform and development, and college students' mental health education has received more and more attention in colleges and universities. Due to the influence of network information technology, environmental factors and social factors, college students have psychological problems and even serious psychological

diseases. Therefore, how to help college students to solve their psychological problems has become an important topic faced by college educators. As the center of internal education and information resources, university library should carry out reading therapy according to the characteristics of college students. This paper intends to discuss from three aspects: the overview of reading therapy, the application status of reading therapy in universities and the implementation ways of reading therapy in universities.

Key words: college students; reading therapy; and mental health education