



以书为镜,洞见自我:基于《疗愈,唤醒身体复原力》的阅读疗愈启示*

□杨玉涵

摘要 《疗愈,唤醒身体复原力》一书系统介绍了“身体流、意念流、生命流”三类身心灵复原整合的治疗方式,以大量案例论证了身体本身存在的自我修复能力,其观点与阅读疗愈有相通之处。借由对疗愈读物网络书评的分析,了解到疗愈性阅读与这类身心治疗取向作用方式具有相似性,因而将该书内容与自助式的阅读疗愈过程相结合,对于普通读者的阅读与阅读疗法研究工作不无裨益。

关键词 阅读疗愈 心理治疗 书评

分类号 G252.1

DOI 10.16603/j.issn1002-1027.2022.06.021

自诞生之日起,人便成为家庭与社会的一分子,主动或被动地经历世间种种酸甜苦辣:童年的新奇与惊惶,青年的喜悦与迷茫,中年的顺遂与不安……经验使之成长,却也在无形中留下不可磨灭的生命印痕。记忆不会时时提醒这些生命经验的存在,它们以“弃子”的形象被淹没在人生长河中,但事实上,压抑的故事从不会“不存在”,只是被封存于潜意识,在某一时刻通过隐晦扭曲的形式被释放,使人出现有违本人意愿的外在表达。

《疗愈,唤醒身体复原力》(以下简称《疗愈》)提倡人应“向内清理负面能量”,通过挖掘、调整潜在的自我来促成身心状态的改变^[1]。徐雁教授提出,一个人面对生命、生活与生存问题时,可借由自身对“有字书”与“无字书”的理解与阅读,汲取其中的精神营养,将心灵调适为平和稳定的状态,即为学理上“阅读疗愈”的过程^[2]。本书理念正与这一观点有契合之处。作为教育心理学硕士、NLP(神经语言程序学)训练讲师,在该书面世之前,作者已积累了十余年催眠治疗与NLP行为改变技术的实务经验,这也成为其进入“通过身体来疗愈创伤”领域并在该领域卓有建树的基础。与传统心理咨询通过对话与外界建立信任关系、倾诉心中积郁的疗愈方式不同,书中

的心理建设主要依靠身体与心灵的自我疗愈,只需外在稍许点拨。阅读疗法同样是自助式的疗愈方法,该方法同样需要主动地自我觉察,需要读者自己的理解与自省。因而在本书中,我们既可以看到对自我疗愈力的阐发,亦能获得对阅读疗愈方式方法与书目选择导向的启发。

1 “以‘流’为核心”的《疗愈》之疗愈法

基于大量实务经验,《疗愈》创造性地提出了“身体流、意念流、生命流”三种以“流”为核心的疗愈方式,所谓“流”,既可理解为方法、流派,在此处亦取“河流”之义。书中多次将人的身心比作河流,“流”疗愈法正是如清理河流淤泥一般,引人回溯自我、寻找创伤的源头,其后以三种由外而内的疗愈策略使人受伤的身心得重塑。

1.1 疗愈法的缘起与理论依据

在《疗愈》序言中,作者提到,自己早期的心理咨询工作进入了某个瓶颈——由于来访者无休止地倾诉那些受苦的情节,以致自己也被带入一团苦难的漩涡之中,缺乏有效的互动,咨询也没了效率。而在一次催眠治疗师的训练课程中,他见到了一个特别的案例:通过催眠回溯,一位有家庭创伤的女性发生

* 国家社会科学基金项目“高等院校校园阅读氛围危机干预研究”(编号:16BTQ001)研究成果之一。
杨玉涵,ORCID: 0000-0001-7995-4904,邮箱:421660020@qq.com。



了年龄退行的现象,表现得像个颤抖哭闹的孩子,但完成这一过程后,她的积郁竟好了大半。由此,作者开始对人的身心创伤有了更深的认识,在接下来的咨询工作中逐步减少双向沟通,引导来访者启动身心的自我愈合程序,并以大量的实例验证渐渐明确了这种治疗方式的可行性与特殊性,建立了名为“身体流、意念流、生命流”的身心创伤愈合方式。

创伤记忆正如阻塞生命之河的淤浊,想要河流开敞通畅,就需要疏通泥沙、释放压力,使身心恢复至舒适的、放松的状态。作者在本书开头建立起一个基本认知:创伤,在身体;疗愈,也在身体。这是多年咨询工作给予的经验,也是《疗愈》的写作动机。他试图通过本书,与众多读者共同印证人类内在强大的力量与爱,使之觉知与信任身体的智慧,了解自我疗愈的途径与方法。

作为后文“流”疗愈法提出的根据之一,在《疗愈》的第一章,作者讲述了身心自我疗愈研究伊始遇见的几例个案,其中包含各种催眠过程的异常反应,如身体不受控地颤抖、牙关紧咬、失去平衡等,发生者无一例外,均有过未被抹平的创伤记忆,并通过记忆的挖掘与情绪的释放缓解了不适,基于对这些案例的思考,作者初步建立了“身体释放创伤—维持意识观照”的创伤愈合过程。之后,他提到了工作中利用这种方法解决许多人的心理顽疾的经历,进一步分析了先前运用身体智慧治愈心病的研究发现,并在章末再一次强调了这种治疗取向对创伤疗愈领域的价值。

作为后文“流”疗愈法提出的根据之二,作者在本书第二章围绕“创伤”的概念展开,谈及创伤的生理机制、人与动物的创伤反应与儿童经历创伤后的永久性伤害,从科学角度还原身心创伤的恢复程序。在这一部分,作者介绍了人体“战或逃”的生理机制,该机制导致个体遭受威胁事件时释放出大量压力荷尔蒙且迅速做出反应,但人不具有动物释放创伤能量的本能,导致创伤变成压力症候群,被人脑留存。关于儿童创伤后遗症,他举出多个例子说明了它对人一生的影响,典型如 Lady Gaga 与陈树菊,前者已成为全球知名歌手,仍会在登台前痛哭且自觉失败,皆因其在高中时被校园欺凌的记忆不曾消解,后者是我国台湾地区著名的“慈善英雄”,但其拼尽一切、救助他人的背后,藏着她对几个弟弟相继去世的自责与悔恨。由理论的提出到现象的反证,作者在本

章完善了“释放压力、重建联结”的治疗原理与必要性。

1.2 “流”疗愈法内容释析

在提出本书的疗愈取向并论证其科学原理之后,作者分别在书中的第三、四、五章就“身体流、意念流、生命流”的机理与运作程序做了详细的介绍,对于身体、心理的疗愈乃至人生观的重建皆提出了独特且行之有效的方

式。“身体流”旨在让身体做工,在完全放松的状态下寻找身体带给自己的感觉,追踪这些感觉的流向,从而认识最深层的自己。“身体是一条河流”可视为该技术的一种隐喻,《疗愈》的作者通过大量的实务经验证实了身体内存在能量流动,其中一些来访者由于冻结的能量得到了唤醒,身体的稍许不适如落枕、脊柱旧伤等,均出现了不同程度的疏通。身体得到释放之后,因周身感觉的顺畅流动,体验者将进入情绪释放与创伤释放的深层阶段,而这两个阶段需尤其要注意“观照”的作用。所谓“观照”,在书中语境下,指的是体验者以旁观的、理性的视角,探查自己内心的情绪变化,找寻变化的成因。“身体流”即是一种“动中观照”的疗愈方式。作者举出无法被触碰手臂的小佩、胸前发闷的高远、肩膀生硬的晓韵、心口烦躁的敏莉四个案例,通过聚焦身体异常、观照内在感受,帮助他们找到身体问题的根源:曾经的创伤造成的惊惧、不甘、悲痛;又通过颤抖、流泪、被拥抱等方式完成淤积伤痛的释放,促使他们由内而外地化解了病痛。

“意念流”旨在培养人一种“静中观照”的自我疗愈能力,依靠它完成底层意识的发掘与创伤记忆的重建。意念流的练习要求体验者在静坐中观照自己的内心:首先,体验者需进入静坐冥想的状态,放松身心,给予脑中所有想法的出现以绝对的空间;其次,加强冥想时的意识觉知,确信自己处于一个清醒的、旁观的视角,防止陷入白日梦;之后,尝试辨识意念的流向,往源头探究,寻找意念出现的根源;最后,“挑战”原有意念里深信不疑的故事,转化内在观念,将体验者从创伤造成的偏执意念中解救出来。作者将人脑中的意念分为“记忆、计划、故事、幻想、当下觉识与知觉”5类,举例说明5类念头的内容,教导读者通过觉识来看破脑中的故事与幻想,以期完成内心创伤的疗愈。同时,作者单独列出部分与来访者的对谈内容,帮助读者理解与学习追索底层意念、



转化内在对话的方法。

“生命流”旨在教授人们苦难的止息之道,在几种身心自我疗愈方式中是最高阶、最深入,亦是最难掌握的。在这一部分,作者剖析了“症状”所发生的根源,他提出,“症状是一种缺乏容器、缺乏适当支持来容纳其改变的意图”,我们需要学习承接它、释放它,让自己得以更新与扩展。而扩展需要更大的视野,走过悲伤、痛恨、愤怒,认识生命的本源。他认为,折磨着我们的“苦难”,实质上是我们给生命事件加上的一层故事,是我们未达成的期盼,例如突然下雨时,有人会感到“逛街的好心情都变坏了”,再如“我这么爱他为什么不知道体贴我”,这即是我们对生活的“要求”,一个又一个未达成的要求累积变成心中的痛苦,使我们对生命抱有负面态度。作者在此处引入了佛家“同体大悲”的概念,作为苦难最终的归处,他强调,终止受苦的秘诀在于接受,接受生命提供的一切机遇与挑战,顺应生命之河的流动,从而踏上心灵归返的旅程。

2 《疗愈》与阅读疗愈的共通之处及案例分析

2.1 自我疗愈理念与阅读疗愈的共通点

西方常以弗洛伊德的经典心理学三段论解释阅读疗愈的原理,即共鸣、净化、领悟,具体指的是读者读到能与之产生共鸣的书籍,得到心灵的净化与洗涤,而后从书中获得新的理解,领悟到一些能够提升其精神境界的内容^[3]。王波从美国宾夕法尼亚大学教授席文(Sivin N)在北京大学发表的关于科学史方法论的演讲中获得灵感,他指出,席文的意义响应理论对阅读疗法有很强的解释力^[4]。而所谓“意义响应”,即人体对符号与仪式做出的响应,对信念与意义的响应。它在心理治疗中越来越被医学界所重视。

阅读疗愈实质上正是通过阅读行为影响读者原有的信念与意义,从广义上讲,它与《疗愈》中所强调的自驱力密不可分,它同样是一种对自我疗愈能力的唤醒。本书作者提出“身体流、意念流、生命流”三种身心自我疗愈方式,它们可以从不同角度、不同层面,借助意识与思维,使人达到内心的净化与转变,其内在机理与阅读疗愈具有一致性,其三种方式在人的阅读体验中均有直接相对应的表现:阅读美的文字与雅的意象时,突觉五感俱通,听到书中的“鸟鸣”、嗅得书中的“花香”,以致内心畅快舒展,可视为“身体流”的运用;书中的某些思想被读者在阅读过

程中所接受,改变了他们本身意识流向,挑战并转化了其脑中深信不疑的偏执理念,可视为“意识流”的运用;具有辽阔视野、内核慈悲而达观的好书,读者阅读后领悟了生命的意义,平复了对现实生活的不满、嗔怒,平和了其性情与处世观念,可视为“生命流”的运用。

2.2 基于网络书评的阅读疗愈“流”案例分析

笔者以一般阅读疗愈书目中常见的《瓦尔登湖》一书为案例,对其在豆瓣读书中的网络书评进行内容分析,以了解“身体流、意念流、生命流”在阅读行为中是否有明确的体现。以下是案例分析过程及结果。

2.2.1 样本选择

选取译林出版社2020年出版的《瓦尔登湖》作为案例,首先是因为该版本《瓦尔登湖》评论数量累积较多且该译本的综合评分高于其他版本,通过不同版本《瓦尔登湖》豆瓣短评对比,该版《瓦尔登湖》读者对翻译差评较少,多数评价集中在文本内容上,更适宜做阅读疗愈效果反馈的研究。

其次,《瓦尔登湖》是美国作家梭罗在瓦尔登湖畔独居而作的散文集,书中记录了他两年多时间里与大自然的相处及他对生命、孤独等问题的思考。在四季变换中,梭罗经历了内心的低落、冲突、渴望与自省,实质上,《瓦尔登湖》即是一本唤醒身体、心灵复原力,找寻生命意义的书。书中名句“我们身体内的生命像活动的水,新奇的事物正在无穷无尽地注入这个世界,而我们却忍受着不可思议的愚蠢^[5]。”既巧合般地跟《疗愈,唤醒身体复原力》一样将生命比作流水,也阐发了作者对于世俗观念的抗争。

最后,《瓦尔登湖》的阅读疗愈价值多次被学界提及并获得认可。如中国图书馆学会阅读推广委员会曾经推出一份《大学生常见心理困扰对症书目》,在该书目中,《瓦尔登湖》被列为认识和享受孤独、寂寞的疗愈书目之一^[6]。除此之外,《瓦尔登湖》因其中大量的自然情景叙述与描写,亦被视为“生态主义文本”,具有提升读者内心充实感,增强人与自然和谐共生意识的疗愈作用^[7]。可见,《瓦尔登湖》能够从不同角度抚慰读者内心,是一部有着较高的阅读疗愈价值的书籍。

2.2.2 书评中的“流”疗愈倾向分析

笔者通过后羿采集器抓取到样本图书在豆瓣网上的短评共176条,尝试从身体流、意念流、生命流三个方面对短评文本内容进行相关划分,以探究阅读疗愈文本与《疗愈》所涉理论实践的关联性。具体见表1。



表1 《瓦尔登湖》与“流”相关短评频次及占比

类别	典型评论举例	出现频次	百分比
身体流相关	“眼观耳听皆若入其境”“心静不下来就来读一读”	17	9.8%
意念流相关	“每次读都有收获”“想想这点瞬间轻松很多”“可能心境被梭罗影响了吧”	63	36.6%
生命流相关	“探索世界不如探索自己,一切都要向里找”“只要还有思想,世界照样开阔”	73	42.4%
与“流”无关	“记录一下放假看的书”“看完第一遍,先打3星”	72	41.8%

176条短评中,41.8%不涉及与“身体流、意念流、生命流”相关的阅读疗愈取向,如仅对翻译或文笔作出评价的评论、打卡式评论等,而其余占比58.2%的短评均与“流”相关,可见,撰写短评的大部分读者在阅读过程中有过“流”的阅读疗愈感受及体验,说明《疗愈》中“身体流、意念流、生命流”的身心疗愈理念与阅读疗愈感受高度契合,许多读者确实在《瓦尔登湖》的阅读过程里获得了与“流”相关的疗愈感受:作者对大自然的生动描写予读者以心静、气和的身体感受(身体流),独特的生活体验与感悟予读者以思想的启迪与转化(意念流),对于人生诸多问题的省思予读者以生命态度的彻悟(生命流)。

短评中的许多内容高度贴合《疗愈》中身心疗愈的宗旨,明确表达出阅读予以这些读者的“流”疗愈效用,如“阅读沉浸进去,真的可以短暂逃离俗世,缓解焦虑”“世界突然明亮了一点,精神忽然又振作了一点”“如何体悟人自身的个体内在,探知周边环境并与其相链接,回归到一种朴素真醇的日常中,这是在整个阅读过程中反复思考的”“在阅读此书的过程中真正感到平静且动容”等。

在与“流”有关的评论中,72%的评论同时涉及两种流,如“不要以所谓的共识,既定的认知继续生活,只要还有思想,世界照样开阔”,既涵盖了“意念流”的思想转化,也具有“生命流”心灵归返的意味。有的短评涉及三种“流”的体验,读者谈到,自己阅读时首先“眼观耳听皆若入其境”,之后因“独特的视角带来了不一样的感受”,其中美的文字使之“有触及心灵的感觉”,对生命与自然有了更深沉的理解。这些均体现出一部合适的阅读疗愈书籍所能给予读者的“身心河流”的疏解,亦可印证《疗愈》所论的三种“流”感受并非各自孤立,而是彼此关联地融入整个身心疗愈过程之中。

少数特殊评论同样值得关注,如有一类“读不进去”的评论,读者在对《瓦尔登湖》不乏赞美的同时仍感到有阅读困难的情况,有位读者在评论中写道,“我没有这种恬淡的心态和自然的联想,所以整本书

读下来都是坐牢的、受罪的、质疑的”,但他也说起,这本书曾陪伴其“整个政审期间浮躁的心态”,是他的“挚友”。可见,这位读者受到当时的生活状态影响,即使这部书符合其阅读审美,仍未达成精神上的共鸣。《疗愈》强调,“身心河流”不会无缘无故地堵塞,政审使得该读者无法镇定心态,以致读恬淡的故事感到“受罪、质疑”,但阅读同样给予了他一些慰藉,故对《瓦尔登湖》作出“挚友”的评价。

又如有一类评论是读者结合自身谈体会,在评论中提出不同见解,如有人认为《瓦尔登湖》是“对民族与国家的呼吁”,有人想到“打破阶级带来的内卷”,有人则读出“生命十分可贵,不能为了谋生而无意义地浪费掉”,可以看出,每个读者意念“流向”各异,读书时的心绪受到自己原有的意识与生活影响,对书本内容的体会存在较大差别。《疗愈》建议患者不需要顺应固有思维,应遵从思维“流向”,顺“流”体察自己的内心,将该观点运用于阅读疗愈中,即是包容任何一种阅读理解,进一步探知理解发生的根源,从而更好地认识自我。

3 《疗愈》对于疗愈书目选择的启发

目前,“疗愈系”图书作为一种可以治愈人心的特种专题文献资源,已受到一些专家学者的关注,并出版有相关参考书目供读者择取,如徐雁教授与王余光教授共同主编的《中国阅读大辞典》中的“阅读疗法书目”、陈书梅教授针对不同年龄段读者所著的疗愈解题书目等^[8],《疗愈》中“身体流、意念流、生命流”的相关理论即暗含了学者们制定“疗愈书目”的部分思路,将其延展开并具象为读者在开卷阅读之前初步择书的依据,面对琳琅满目的阅读疗愈书目,读者的择书、阅读效率将获得较大的提升。由此,笔者提出以下几则基于本书理念的疗愈书目选择要点。

3.1 明确内心的真实阅读需求

《疗愈》中多次强调,与身体、心灵的对抗无法使我们获得疗愈,我们需要做的是顺应生命“河流”的



流向,追根溯源,找到“河流”中的漩涡、滞阻,寻回被遗弃的痛苦记忆,并妥善地化解它。合适的阅读疗愈读物可以通过文本内容与读者发生精神上的共鸣,并使其从中汲取到力量与支持^[9];使读者产生强烈精神共振的文本内容同样昭示了读者内心的真实需求,通过阅读这类疗愈书籍,读者可以更明晰自己的心结所在。阅读疗愈作为一种辅助治疗手段,我们无法断定其是否拥有解决根本问题的疗效,但阅读可以帮助读者回溯、自省,认识自我,能够促使心灵更顺利地踏上“寻根”之路。以书为镜,不仅可以洞见内心所需,而且能够启发读者,使之学会认知意念的流向,找寻思维的脉络与成因。例如前文《瓦尔登湖》的评论中,有读者提到该书读之令其“质疑”,那么“质疑”的原因为何,是否生活中出现过有悖书中价值观的事件,事件是否给读者留下了非发自本愿的意念转化?思考这些问题,可以帮助读者重新拾起被遗忘的记忆,促使其排出身心“河流”曾悄悄淤积的“泥沙”。

因此,读者在进行疗愈书目选择时,应首先清楚自己的大致兴趣,根据已有的疗愈书目分类挑选初步的书单,如中国图书馆学会阅读推广委员会之阅读与心理健康专业委员会推出的《面向大学生的常见心理困扰对症书目》,选出了8类大学生常见问题对应书目,包括缓解求学焦虑情绪、克服交际困难、减轻恋爱痛苦等多个类别,读者可据这类书目选择想要阅读的疗愈书籍^[6]。其次,读者应在阅读过程中适时地记录阅读感受,对阅读内容的正向或负向反馈实际上是读者内心的映照,尤其出现格外少见的阅读思考时,背后可能存在着偏执意念或创伤事件的影响,如及时捕捉并在阅读中自我和解,能达到一种更理想的阅读疗愈效果。

3.2 有意识地培养阅读审美能力

作家王蒙曾在文章中提倡“审美性地阅读”,他认为“当抱着一种审美的、快乐的心态去阅读时,就会从书中获得许多的发现”^[10]，“发现”的内容即接受美学理论大师沃尔夫冈·伊瑟尔(Wolfgang Iser)提出的读者的形象制造活动:读者的主体在阅读中不断被分解,糅合进新的思想,思想再度碰撞,产生了更深刻的自我意识与批判意识,使作为读者的我们能更加客观地看待外界与内在^[11]。而《疗愈》中身体流、意念流发生的第一步即学会抽离主体意识,以旁观视角来观照身心的动向。可见,自我疗愈需

要人有清醒自知的心理状态与建构拆解的能力,能力可以通过不断提高阅读审美后更多地阅读有价值的作品来获取。

试图通过阅读某一本书便彻底解决困境或疗愈心疾是不现实的,但大量地阅读对应书目、频繁地与书中思想交流融合,足以提升读者的审美创造力,能使之在潜移默化中拥有自我疗愈的能力。“读书人是世间幸福人,因为他除了拥有现实的世界之外,还拥有另一个更为浩瀚也更为丰富的世界”^[12],读者应有意识地多读多看,提升阅读审美力,不断辨析、打磨原有的思维方式,并从一次次细微的阅读体验中逐步积累,反复思索,直至实现心理状态质的变化。

3.3 选择视野开阔、内核慈悲的读物

《疗愈》在介绍生命流的章节中提到,症状可以看作是一种缺乏容器、缺乏适当支持来容纳其改变的意图,疗愈心理症状需要我们扩大原有的“容器”,将“旧我”的视野打开,看到生命本身以及人类共有的苦难,使“新我”拥有承接已有创伤、温和对待困苦的能力。诸如《瓦尔登湖》等具有生命哲思的作品,其中的情感是“无我”的,长期浸淫于此,将使读者养成设身处地、为人着想的习惯,性情也将愈发趋近于平和。同时,阅读这类读物是读者学习他人人生经验的一种方式,许多经典作品成文于作者经历至苦至难而大彻大悟之时,作品中的思想已无限接近生命流所倡导的“心灵归返”。《疗愈》在全书最末引用了赫曼·赫塞的《流浪者之歌》,正是对这一观念最好的注解:“当他不再听忧伤或笑语,当他不再将他的心和某一特定的声音捆绑起来,不再将这个声音吸入他的自我,反而去谛听一切、整体性与和谐,于是千万种声音的歌只包含于一个字……”

已面世的疗愈书单所提供的书目,大都有意或无意地在读物选择上符合这一要求,读者可依据自己的兴趣爱好与想要调适的情绪症状,在其中挑选阅读疗愈书籍,并提前通过书评等途径了解书籍内容概况,确认其是否满足自身的阅读需要。对于疗愈书目的制定者与相关研究者,可以在今后的工作中将《疗愈》的这一观点作为阅读疗法理论支持的一部分,运用于疗愈书目的选择与编写之中。

4 结束语

《疗愈,唤醒身体复原力》作为一部基于实际治



疗工作与案例的作品,其中针对身心自我疗愈所提出的观点具有较高的参考价值,将这些观点融入自助式的阅读疗愈过程,对于普通读者的阅读与阅读疗法研究工作具有一定的价值。阅读疗愈近年来在国内的研究与实践发展很快,涌现了许多生动的事例,也吸引到各相关学科的关注与研究。“疗愈系”读物作为一种辅助心伤治疗的特种专题文献资源,有着“跨学界”“跨文本”的特性,需要研究者不断从不同学科成果中寻找具有实践基础的理论支撑,并借由这些理论建立专门的阅读疗法体系。因此,希望阅读疗法研究者在探索的过程中继续广开思路,使阅读疗愈驶向科学化的大方向,为阅读与心理健康工作作出更大的贡献。

- 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.
- 亨利·戴维·梭罗.瓦尔登湖[M].仲泽,译.南京:译林出版社,2020.
- 王波.可爱的图书馆学[M].北京:海洋出版社,2014.
- 曹旻,赵奇钊.图书馆开展生态阅读疗愈的探索性实验研究[J].图书馆学研究,2021(13):85-92.
- 艾雨青,陈菁.“读书身健方为福”——情绪疗愈绘本解题书目及其对学校图书馆开展阅读疗法的启示[J].大学图书馆学报,2021,39(4):87-92,128.
- 王波,傅新.阅读疗法原理[J].图书馆,2003(3):1-12.
- 王蒙.我的读书生活——经验的审度与审美的感悟[J].图书馆杂志,2005(10):81-88.
- 沃尔夫冈·伊瑟尔.阅读活动:审美反应理论[M].金元浦,周宁,译.北京:中国社会科学出版社,1991.
- 谢冕.读书人是幸福人[J].阅读,2020(96):1.

参考文献

- 凌坤楨.疗愈,唤醒身体复原力[M].上海:三联书店,2013年.
- 徐雁.“开编喜自得,一读疗沉痾”——基于全民阅读推广活动的“文学疗愈”理念[J].图书馆杂志,2010,29(10):16-24.
- 鞠鑫.阅读疗法的“离身认知”与“具身认知”原理[J].大学图书馆学报,2014,32(6):91-96.

作者单位:南京大学信息管理学院,江苏南京,210023

收稿日期:2021年12月16日

修回日期:2022年2月19日

(责任编辑:支娟)

Insight into Oneself Through the Mirror of Books: Enlightenment from Reading Healing Based on *Healing, Awakening the Body's Resilience*

Yang Yuhuan

Abstract: The book *Healing, Awakening the Body's Resilience* systematically introduces the treatment methods of body and mind recovery integration of “body flow, idea flow and life flow”, and demonstrates the self-healing ability of the body itself with a large number of cases. Its view is similar to the concept of reading healing. Based on the analysis of the online book review of healing books, the author understands the similarity between healing reading and this kind of physical and mental treatment orientation. Therefore, it is proposed that the content of this book can be combined with the self-help reading healing process, which is beneficial to the reading and reading therapy research of ordinary readers.

Keywords: Reading Healing; Psychotherapy; Book Review