



# 宏观阅读学视角下阅读疗法的多维度阐释

□ 崔萌\*

**摘要** 阅读学的研究对象是人类的阅读活动,自然也涵盖在阅读心理范畴的阅读疗法。以阅读学的理论框架为基础,从阅读活动、阅读过程、阅读要素、阅读价值等方面对阅读疗法进行理论阐释,以探索、厘清阅读疗法的相关理论问题,深化阅读疗法的学科认识。

**关键词** 阅读学 阅读疗法 阅读心理

**分类号** G252.17

**DOI** 10.16603/j.issn1002-1027.2021.02.010

阅读学是一门研究人类阅读规律与阅读方法的学科,其研究对象涉及人们阅读活动的方方面面。作为图书馆学、心理学、医学等多学科交叉的阅读疗法,属于阅读心理范畴,自然也涵盖于阅读学的研究范畴之中。从涉及的研究对象看,阅读学可以划分为宏观阅读学和微观阅读学两个分支。其中宏观阅读学以社会普通阅读活动为研究对象,着重考察、总结人类阅读活动的一般规律,例如对阅读活动、阅读过程、阅读要素、阅读价值等基本阅读问题的研究;微观阅读学以社会个体阅读活动为研究对象,着重考察、总结某些人群阅读行为的基本特点,例如对不同年龄、不同性别、不同职业、不同民族的读者阅读特点的研究。本文拟基于宏观阅读学的视角,从阅读活动、阅读过程、阅读要素、阅读价值等方面,对阅读疗法进行多维度的理论阐释,以厘清关于阅读疗法的学科认识,为国内阅读疗法的研究与实践提供有益的借鉴与启示。

## 1 从阅读活动看阅读疗法

从宏观阅读学角度看,人类阅读活动是人类历史上最伟大的发明之一。阅读活动的进行使得人类大脑精密的结构重新排列组合,复杂的思维得以延伸,进而改变了整个人类物种的智力进化过程。人类大脑拥有了在已知的结构上建立新连结的卓越能力,人们才会去思考自己究竟是谁,需要做什么样的人,应该做什么样的事。

人类的阅读活动是丰富多彩的,阅读学研究者对阅读影响人们心理状态并产生阅读疗法作用的现象进行了充分关注和周密研究,并获得了越来越清醒的认识,厘清了越来越明晰的规律。

美国学者莫提默·J.艾德勒(Mortimer J. Adler)和查尔斯·范多伦(Charles Van Doren)在《如何阅读一本书》(*How to Read a Book*)一书中研究了人类阅读活动的层次、方法和目标,认为阅读对人们心理健康的作用就像医生治病、农民培育动植物一样。作者认为:“医生努力为病人做许多事,但最终的结论是这个病人必须自己好起来——变得健康起来。农夫为他的植物或动物做了许多事,结果是这些动植物必须长大,变得更好。……如果我们将‘阅读’的含义放宽松一点,我们可以说自我发现型的学习——严格来说,非辅助型的自我发现学习——是阅读自我或世界的学习。”<sup>[1]</sup>

新西兰学者史蒂文·罗杰·费希尔(Steven Roger Fischer)在《阅读的历史》(*A History of Reading*)一书中考察了整个世界的阅读形式及其发展的方方面面,认为阅读是感染人们心灵的个人行为。作者分析道:“阅读之于思想,正如音乐之于心灵。阅读给人以激励,给人以力量,使人陶醉,使人充实。白纸上、电脑屏幕上的那些小小的黑色符号让我们感动而泣,让我们开启新生活,感受新观念、新见解,让我们的心灵得到启迪,让我们的生存井然有序,把我们与世间的万物相连。”<sup>[2]</sup>

\* 崔萌, ORCID: 0000-0002-9939-9677, 邮箱: 519504215@qq.com。



学者聂震宁在《阅读力》一书中总结了阅读的意义,认为阅读除了学习外,还“关乎人的精神趣味”。在人们遇到任何失落、失意、失神、失望、失利、失败时,都可采用阅读疗法来调节心理状态。作者讲道:“美国一个著名的成功学家,有人问他:‘如果你的事业失败了,你干什么?’他说阅读吧。又问他:‘如果你失业了,你干什么?’他说要提升自己,阅读吧。又请教他说:‘如果我失恋了,我怎么办?’他说:‘你阅读吧。’”<sup>[3]</sup>

阅读是人类社会生活不可或缺的一项重要活动。古今中外许多有识之士皆因阅读而获益,他们也深刻认识到阅读足以影响人们的心理状态,并产生阅读疗法作用。

英国哲学家、思想家、科学家弗朗西斯·培根(Francis Bacon)认为,读适当之书可治头脑中的缺陷,他的名篇《论读书》(*Of Studies*)被翻译成很多版本,书中关于阅读与心理健康的阐述已经成为经典:“读史使人明智,读诗使人聪慧,学习数学使人精密,物理学使人深刻,伦理学使人高尚,逻辑修辞使人善辩。总之,知识能塑造人的性格。不仅如此,精神上的各种缺陷,都可以通过求知来改善——正如身体上的缺陷,可以通过适当的运动来改善一样。例如打球有利于腰背,射箭可扩胸利肺,散步则有助于消化,骑术使人反应敏捷,等等。同样道理,一个思维不集中的人,他可以研习数学,因为数学稍不仔细就会出错。不善于推理的人,可以研习法律案例,如此等等。这种心灵上的缺陷,都可以通过学习而得到改善。”<sup>[4]</sup>

相声表演艺术家侯宝林认为:“书籍是人类智慧积存的地方,埋首其间,不知不觉受其熏染,境界既高,心胸亦广,自出一股清纯豪爽之气,谈吐也自然高远不俗,妙语连珠。……气顺了,心爽了,自身就会感到异乎寻常的轻松愉快。相反,人不读书,难免孤陋寡闻,小肚鸡肠,为世间俗物所困。”“在商品化社会一定要多读书;心平气和,然后与体育锻炼自然融于一体。”<sup>[5]</sup>

## 2 从阅读过程看阅读疗法

从宏观阅读学角度看,阅读过程就是人们认知和启悟记录信息的过程,也就是说这个过程是双向互动的。一是“认知”,即认识表现符号和解知内容语义。二是“启悟”,即启发深层内涵和明悟心智情

意。“认知”主要体现在读者对读物的主动作用,“启悟”主要体现在读物对读者的反馈作用,这种读者与读物的双向互动规律受到很多人重视。

美国学者玛丽安娜·沃尔夫(Maryanne Wolf)在《普鲁斯特与乌贼:阅读如何改变我们的思维》(*Proust and the Squid*)一书中极其慎重地提出了“双向互动”理论,认为:“在人类基因遗传的约束下,大脑为我们展示了一个‘开放架构’的完美例子。在此设计模式下,我们生来就有能力适应外部世界的变化,能够超越自然。因为从一开始,我们就注定要有所突破。因此阅读脑是‘双向互动’理论的典型。我们之所以能够学会阅读,仰赖的全是脑部可塑性的设计。当阅读发生时,个体的大脑无论是在生理层面还是智力层面都发生了永久性的变化。”<sup>[6]</sup>这就是说,人的大脑具有可塑性,读者要阅读读物,掌握读物的内容实质,使自己的大脑成为“阅读脑”;读物会给读者带来变化,这种变化包括生理层面和心理层面的,当然也包括心境状态。

阅读疗法过程也符合阅读学理论中的“双向互动”原理。读者在阅读过程中,通过阅读读物,一方面可以认识表现符号,解知内容语义;另一方面可以感受深层意义,明悟心智情意,从而改善心境状态,疗愈心理疾病。在这个过程中,阅读相关读物与疗愈心理疾病能够有机地、潜移默化地结合在一起。这里的阅读实际上就是一种典型的阅读心理体验,它使得读者心理和读物相互融合,产生一定的心理激荡,从而获得促进心理健康、疗愈心理疾病的效果。

阅读疗法的研究者们也关注到了阅读疗法过程与阅读学理论中“双向互动”原理的相同之处。例如,万宇在《阅读治疗在中国》一文中分析道:“阅读治疗强调的是图书与读者之间的交互过程,而治疗计划也往往事先经过精心的设计,也具有一定的针对性。阅读治疗中对采用的读物也往往经过精心的选择与安排,这与普通的阅读行为就存在着根本的区别了。”<sup>[7]</sup>又如,李萍、周艳在《Living Library 为高校开展阅读疗法提供新契机》一文中指出:“Living Library(即‘真人图书馆’)有着传统阅读疗法不具备的优势——双向互动交流。读者与所借阅的‘书’(即 Living Book)面对面地互动交流,每个读者可以根据自己的喜好和实际需要,选择自己的阅读对象,提出自己感兴趣的问题,‘书’也会针对读者的情况



作出个性化的回应,进行相应的引导。”<sup>[8]</sup>

显然,作为阅读疗法的交互与普通阅读的互动既有相似之处又有区别。相似之处在于,读者与读物都有紧密的联系,读者都要阅读读物,读物都要对读者产生影响;不同之处就是,阅读疗法的书目选择较之普通阅读的书目推荐更加复杂,要求更高。在阅读疗法的实施中,所选读物的针对性更强,读物对读者心理的影响更强烈。此外,现代信息技术的应用、阅读疗法手段的提高,也强化了读者与读物“双向互动”的深度、广度与效果。

### 3 从阅读要素看阅读疗法

从宏观阅读学角度看,人们(读者)只有和记录信息(读物)有效接触,并具备相应的条件(阅读环境),阅读行为才能发生。在这里,阅读行为是阅读本体,读者、读物、阅读环境这三要素相互作用促成了阅读行为。其中,读者是阅读主体,读物是阅读客体,阅读环境是阅读环体<sup>[9]</sup>。阅读疗法是特色鲜明的阅读行为,它既具有普通阅读行为的特点,又形成了自身特色。

#### 3.1 从阅读行为看阅读疗法

阅读行为是指人们阅读时的行动和行为方式,是人们阅读活动的外在表现。实际上,阅读疗法是阅读行为的功能性体现,它强调的是读物与读者之间的交互过程。阅读疗法的实施,往往要经过精心设计,要面向读者(患者)推出精心选择的读物(药物),有的还安排交谈、心理辅导等活动,有意识地引导读者形成合理的自我认知。西方心理学家 M. S. 尼斯塔尔在治愈患者心理问题,非常重视引导患者的阅读行为,他曾对自己的治疗方法进行过详细记载:“在阅读疗法中,咨询师要求来访者阅读一本书或某种形式的文学作品来促进与咨询过程有关的某种结果的出现(例如职业生涯的认识与探索)。阅读作业的性质根据期望的结果而定。例如,《你的降落伞是什么颜色?》(What Color is Your Parachute)可以用来帮助来访者作出职业选择。心理专家最常开列在处方中的四本书是:《你的降落伞是什么颜色》《放松反应》(The Relaxation Response)、《你的完美权利》(Your Perfect Right)和《感觉良好》(Feeling Good)。当来访者读完了一本书或一部作品之后,就可以和心理咨询师一起探讨他们所学到的东西。”<sup>[10]</sup>

作为阅读本体的阅读行为,当读者、读物、阅读环境均发挥相当作用的时候,才会呈现出阅读充足状态;如果读者、读物、阅读环境这三要素中有一项出现不足时,阅读行为就会出现阅读不足状态,这个规律在阅读疗法中也是普遍出现的。李萍、周艳在《Living Library 为高校开展阅读疗法提供新契机》一文中举的一例可以说明这个问题:“同样一本书,由于读者的理解能力、阅读经验、价值取向、心理状态不同,产生效果可能会截然相反。作者曾向一位因家庭变故而情绪异常低落的朋友推荐了小说《活着》,希望朋友能从此书中得到一种积极乐观的人生态度。没想到这位朋友读完后,得到的恰恰是与推荐者完全相反的心理体验,情绪反而更加低落。”这也反映了阅读疗法在具体实施过程中应该避免局限性<sup>[8]</sup>。

#### 3.2 从读者看阅读疗法

读者是指认知并启悟记录信息的人,作为阅读主体,读者会随着不同的阅读目的而表现出不同的状态。

一类读者追求“阅读健心”,他们通过“发展阅读疗法”以求达到阅读保健、阅读养生效果。在日常生活中,这类读者在医生、图书馆员或其他非医学人员的建议下,通过阅读相关材料,以改正人格缺失或协助解决个人问题。从中国传统观念看,就是阅读进德,大德必寿;阅读近仁,仁者寿<sup>[11]</sup>。作家毕淑敏在《淑女·书女》一文中说:“日子一天一天地走,书要一页一页地读。清风朗月水滴石穿,一年几年一辈子地读下去。书就像微波,从内到外震荡着我们的心,徐徐地加热,精神分子的结构就改变了,成熟了,书的效力就凸现出来了。”<sup>[12]</sup>

一类读者追求“阅读疗愈”,他们通过“临床阅读疗法”以求达到阅读治病、阅读康复的效果。在实际的心理或生理疾病的治疗中,有资格的医师将阅读作为辅助治疗的手段,把图书作为精神药物纳入到治疗方案中,配合药物、手术、仪器等常规疗法对病人进行治疗。日本医学家进行精心研究后发现,吟诗犹如做健身操。它既要求吟诵者发音准确,精神集中,同时又要求有伸臂引颈的站立姿势。尤其是当吟诵者进入诗人带给人们的空灵境界时,就会获得如醉如痴的感受。实验证明,反复吟诗可使人的大脑皮层的抑制和兴奋状态保持平衡,体内有益激素和其他生物活性物质分泌增加,血液循环量及神



经功能的调节也处于良好状态。吟诗、读书能够使病人情绪放松,心旷神怡,从而有利于排除病人的烦恼、顾虑和痛苦,对疾病的辅助治疗很有效,比如对忧郁症、心理变态的患者疗效尤为显著<sup>[13]</sup>。

发展阅读疗法主要面向“读者”,临床阅读疗法主要面向“患者”,后者具有突出的复杂性、专业性。学者宫梅玲在《读祛心病》一书中,从20多年阅读疗法咨询的众多案例中精选出了抑郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症及严重的心理问题等典型案例39个,每一案例均由“案例故事、对症下药、疗效追踪、阅后感悟、共鸣文献阅读疗法原理分析”等部分构成<sup>[14]</sup>。这些阅读疗法案例为阅读疗法从业者针对不同类型“读者”实行不同类型的阅读疗法提供了生动素材。

### 3.3 从读物看阅读疗法

读物是指进入人们阅读活动的信息记录,是读者的阅读对象。每种读物各有其精华所在,读物内容对读者心理品质、心理状态有着重要影响,前文提及的英国哲学家、思想家、科学家弗朗西斯·培根(Francis Bacon)的《论读书》(Of Studies)就在这方面作过经典论述。清代状元陆润庠为苏州留园撰楹联曰:“读书取正,读易取变,读骚取幽,读庄取达,读汉文取坚,最有味卷中岁月;与菊同野,与梅同疏,与莲同洁,与兰同芳,与海棠同韵,定自称花里神仙。”他认为,读书与赏花使人各益其趣、各得其所:读《尚书》使人正道直行,读《易经》使人穷变通,读《离骚》使人纾解幽愤,读《庄子》使人心胸豁达,读《汉书》使人意志弥坚,书卷中记载的是最值品味的岁月;赏菊花使人无拘无束,赏梅花使人疏淡飘逸,赏莲花使人高洁不染,赏兰花使人芬芳四溢,赏海棠使人情韵悠深,园林里徜徉的是自称的花里神仙。从这副楹联中可以看到,作者以读书健心,以花草言志,就蕴含着一种入于其中而超乎于其外的精神境界<sup>[15]</sup>。

作为阅读客体,普通阅读中的阅读对象可以视为“读物”,阅读疗法中的阅读对象可以视为“药物”,后者具有极强的针对性、药理性。例如,由学者王波、宫梅玲等人完成的《大学生常见心理困扰对症书目》,共选96种书,除了综合性预防图书外,还涵盖了8大类图书:减轻求学焦虑的书;超越困境、激励志向的书;克服交际困难的书;认识、享受孤独、寂寞的书;令人流泪减压、平静心态的书;减轻抑郁症的书;认识爱情、减轻恋爱苦恼的书;克服求职恐惧、减

轻就业压力、树立创业信心的书<sup>[16]</sup>。又如,由学者陈书梅等人完成的《大学生情绪疗愈绘本解题书目》,共选53种书,涵盖图书6大类:“自我认同,如自我价值的困惑、自我定位混乱、外在差异造成的负面情绪等;生命成长与生涯发展,如面对未来的彷徨感、对于生涯发展的困惑感;负面情绪调适,如寂寞、不安、无力感、郁闷、困乏、沮丧、愤怒;人际关系,如结交新朋友、人际互动、群体生活的摩擦、与亲友分离;爱情关系,如渴望爱情、暧昧期、交往阶段、分手;失落与死亡,如遭逢变故、亲友去世。”<sup>[17]</sup>

在读物的记录形式上,这些阅读对象包括文字、符号、公式、图表、音频、视频等;在读物的载体形式上,这些阅读对象包括刻写型、印刷型、视听型、机读型、网络型、移动型等;在读物的传播形式上,其所附在的信息可以直接地或间接地送达给读者。由韩国作家金仁子、画家李真希联合创作的绘本《为爱朗读》是一部优秀的儿童文学作品。故事讲述的是:小女孩的外婆不认字,独自居住在乡下。小女孩的妈妈常常给小女孩读书,她很快就识字了。小女孩怕外婆一个人待在家里会很郁闷,就每天晚上睡觉前,打电话给外婆,念图画书的故事给外婆听。外婆非常高兴,她说:“原本黑漆漆的世界好像变明亮了。”每晚,外婆枕着读书的声音入眠。小女孩为外婆读了1年书。在外婆80大寿的宴会上,亲戚们聚在一起。席间,外婆站起来打开小女孩每天读给她听的图画书,开始朗读。大家非常惊讶,纷纷鼓掌,外婆变成了“读图画书的外婆”。后来,每天晚上,外婆会打来电话为小女孩读图画书,听着外婆的读书声,小女孩也甜蜜地进入了梦乡。这个绘本讲述的为爱朗读的故事,呈现出无比动人的祖孙亲情,也揭示了阅读抚慰心理的奥秘<sup>[18]</sup>。

### 3.4 从阅读环境看阅读疗法

阅读环境是指影响阅读活动的所有外界因素的总和,它包括了社会环境(比如文化、政治、经济、社交等)、信息环境(比如信息的集散、传递、评价等)、物理环境(比如地理、空间、设施等)、语言环境(比如地区、时代、心态等)等因素。在阅读疗法实施的过程中,良好的阅读环境会促进阅读疗法效果的提升。例如,华北理工大学就专门加强了“阅读疗法基地”的建设,保证了阅读环境建设的专业化、规范化、制度化、长效化。其“阅读疗法基地”就是指以高校图书馆为主导的,由高校图书馆、心理咨询机构及大学生



思政部门等联合建立的,包括阅读治疗师、场所、文献资源、设备设施、管理机制与运作模式等在内的,实施阅读疗法的各种软硬件要素的总和。”<sup>[19]</sup>

在相应条件下,读者、读物还会转变角色,成为重要的阅读条件,融入广阔的阅读环境。例如,某媒体介绍说:有一位小女孩,爸爸妈妈离婚了,她非常伤心,通过阅读绘本《我有两个家》,走出了心理困境。后来,她班上的同学爸爸妈妈也离婚了,她看到同学难过,就拿出自己的绘本《我有两个家》给同学看,帮助同学也解除了心理困扰。在这里,当小女孩自己阅读绘本解除心理困境时,小女孩是阅读主体,绘本是阅读客体;而当小女孩将绘本介绍给同学阅读时,同学就是阅读主体,拥有绘本的同学就成为阅读客体,绘本和小女孩又共同组成阅读环体。

#### 4 从阅读价值看阅读疗法

从宏观阅读学角度看,作为人类独有的社会交流互动活动,阅读具有多方面的价值。阅读价值就是阅读客体(读物)在相对的阅读环境(条件)下,对阅读主体(读者)心理状态的有用性。人们在对阅读活动不断探索的过程中,从多个角度来验证、阐释了这种“有用性”,阅读疗法就是“有用性”的表现之一。

从学科生成机理看(见图1),在社会各个领域,人们(读者)秉持着各种心理状态(心境)生活着,产生于人类广泛生活的读物以其内容影响着人们的心理状态(心境),而读物对读者的有用性(价值)取决于读者对读物的认知和读物对读者的启悟,阅读环境(条件)在这个过程中也发挥着不可或缺的重要作用。

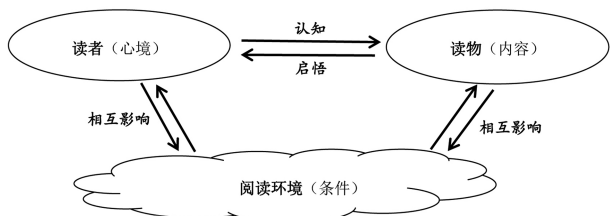


图1 阅读学与阅读疗法原理沟通示意图

从阅读价值看阅读疗法,无论是“阅读健心”还是“阅读疗愈”,都是在“通过阅读帮助人们走出心理困境”,就是“转念”。在“转念”的心理过程中还蕴藏着共鸣、洞察、净化、平衡、暗示、宣泄、移情、领悟、投入等心理学规律<sup>[20]</sup>。作家林语堂对“阅读”与“视觉”“感情的吸引力”“健全人生意识”等元素的联系有过深刻的分析:“我觉得艺术、诗歌和宗教的存在,

其目的,是辅助我们恢复新鲜的视觉,富于感情的吸引力,和一种更健全的人生意识。我们正需要它们,因为当我们上了年纪的时候,我们的感觉将逐渐麻木,对于痛苦、冤屈和残酷的情感将变得冷淡,我们的人生想象,也因过于注意冷酷和琐碎的现实生活而变得歪曲了。现在幸亏还有几个大诗人和艺术家,他们的那种敏锐的感觉,那种美妙的情感反应和那种新奇的想象还没失掉,还可以行使他们的天职来维持我们道德上的良知,好比拿一面镜子来照我们已经迟钝了的想象,使枯竭的神经兴奋起来。”<sup>[21]</sup>

关于“通过阅读帮助人们走出心理困境”的价值,阅读学研究者给予了一般和具体的分析。

从一般角度认知阅读疗法价值的,如美国学者哈罗德·布鲁姆在《如何读,为什么读》一书开篇就提出:“善于读书是孤独可以提供给你的最大乐趣之一,因为,至少就我的经验而言,它是各种乐趣之中最具治疗作用的。它使你回归另一性,无论是你自己的,或朋友的,或那些将成为你的朋友的人的另一性。想象性的文学即是另一性,本身即能减轻寂寞感。我们读书不仅因为我们不能认识够多的人,而且因为友谊是如此脆弱,如此容易缩减或消失,容易受时间、空间、不完美的同情和家庭生活及感情生活种种不如意事情的打击。”<sup>[22]</sup>

又如学者徐雁在《“疗愈系”文献资源建设及其阅读推广》一文中提出:“当一个人面对自己的生命、生存和生活问题时,借助‘阅读’他人过往的人生经验,客观认识天、地、人类带来的困惑、磨难以及打击,汲取可供借鉴模仿的经验,或者得到心灵的启迪和感悟,甚至寻获到脱离困厄的路径,以改变不良的心绪和不安宁的神志,进而调适到一种平和安稳的心态——这种情绪转换的过程,便是‘疗愈’的过程。”<sup>[23]</sup>

从具体角度认知阅读疗法价值的,如西方学者布瑞恩(Bryan A)总结了求助者应用阅读疗法能够实现的6项治疗目标:“一是使读者意识到他们并不是第一个遇到困惑的人;二是使读者发现解决他们困惑的方法不止一个;三是帮助读者发现人们卷入某一特定情境的基本原因是什么;四是帮助读者发现他人经验的价值;五是向读者提供解决问题的方法;六是鼓励读者现实地面对他们的遭遇。”<sup>[24]</sup>

又如,学者黄晓鹏认为阅读疗法的治疗作用可分为4个方面:一是娱乐作用,即通过阅读,读者可以在悠闲、愉快、平静的心境中怡情养性、松弛情绪、排解



忧郁;二是信息作用,即阅读传递信息,信息是人类的基本需要之一,病人和健康人一样希望沟通、表达愿望、被理解和接受,信息对他们来说同治疗一样重要;三是益智作用,即人体的各种器官都要常用,脑子不用也会生锈。勤于阅读用脑的人,其大脑血管经常处于紧张状态,以输送充足的氧气和营养物质,从而延缓中枢神经老化,带动血液循环,使全身各系统功能协调统一,促进身体健康;四是领悟作用,即读者通过阅读,在经过共鸣、净化后,对欣赏对象的深层意蕴进行“悟”——追问和思索。一旦“悟”有所得,顿时就有一种豁然开朗、大彻大悟的体验<sup>[25]</sup>。

## 5 结束语

综上所述,阅读学是研究人们阅读规律与阅读方法的学科。阅读疗法作为一种借由图书或其他文献资料的阅读来达到养护或恢复身心健康目的的辅助心理疗法,是人类阅读活动的一项重要内容,自然也成了阅读学研究的有机组成部分。基于阅读学的视角,可以从阅读活动、阅读过程、阅读要素、阅读价值等方面对阅读疗法进行多维度理论阐释,探索阅读疗法的学科属性与内在规律。阅读活动中蕴含着丰富的阅读疗法现象;阅读过程的认知和启悟可以帮助人们厘清阅读疗法特点;阅读要素所涉及的读者、读物、阅读环境等方面的相互作用促成了特色鲜明的阅读疗法行为;阅读价值也体现在“阅读健心”“阅读疗愈”等功能之中。

## 参考文献

- 1 莫提默·J.艾德勒,查尔斯·范多伦.如何阅读一本书[M].郝明义,朱衣,译.北京:商务印书馆,2004:15-16.
- 2 史蒂文·罗杰·费希尔.阅读的历史[M].李瑞林,黄莺,杨晓华,译.北京:商务印书馆,2009:1-2.
- 3 聂震宁.阅读力[M].北京:生活·读书·新知三联书店,2017:20

- 4 弗朗西斯·培根.论读书[J].阅读(书香天地版),2016(7):1.
- 5 曾祥芹.阅读改变人生[M].青岛:青岛海洋大学出版社,2003:153-154.
- 6 玛丽安娜·沃尔夫.普鲁斯特与乌贼:阅读如何改变我们的思维[M].王惟芬,杨仕音,译.北京:中国人民大学出版社,2012:7.
- 7 沈朝朝,万宇,巢乃鹏.阅读治疗在中国[J].中国图书评论,2005(1):12-15.
- 8 李萍,周艳.Living Library 为高校开展阅读疗法提供新契机[J].大学图书馆学报,2011(5):89-92.
- 9 张怀涛.“阅读”概念的词源含义、学术定义及其阐释[J].图书情报研究,2013(4):32-35.
- 10 M.S.尼斯塔尔.心理咨询入门:艺术与科学的视角[M].北京:高等教育出版社,2007:230-231.
- 11 王波.阅读疗法[M].北京:海洋出版社,2014:13.
- 12 毕淑敏.淑女·书女[J].读书文摘,2010(11):78.
- 13 袁秀芬.诗中自有妙药在[J].中华养生保健,2003(8):37-38.
- 14 宫梅玲.读祛心病[M].北京:海洋出版社,2018:376.
- 15 王春亭.咏梅楹联鉴赏[J].北京林业大学学报,2010(增刊2):129-138.
- 16 王波.高校图书馆阅读推广中的新生教育书目[J].图书情报研究,2015(2):3-15.
- 17 陈路遥.两岸阅读疗法新里程:《大学生情绪疗愈绘本解题书目》与《阅读疗法实证研究》评介[J].高校图书馆工作,2015(5):87-89.
- 18 金仁子,李真希.为爱朗读[M].薛舟,译.桂林:广西师范大学出版社,2015:1-40.
- 19 王景文.撑起大学生心灵的绿荫:华北理工大学阅读疗法基地建设的多维探索[J].图书馆,2016(5):102-108.
- 20 张怀涛,崔萌.阅读疗法发展中的心理学支持[J].晋图学刊,2019(6):1-8.
- 21 林语堂.生活的艺术[M].北京:中国戏剧出版社,1995:136.
- 22 哈罗德·布鲁姆.如何读,为什么读[M].黄灿然,译.南京:译林出版社,2011:1.
- 23 徐雁.“疗愈系”文献资源建设及其阅读推广[N].图书馆报,2020-08-07(03).
- 24 Bryan A. Can there be a science of bibliotherapy? [J]. Library Journal,1939(64):773-776.
- 25 黄晓鹂.阅读疗法教程[M].北京:光明日报出版社,2016:40-42.

作者单位:河南省图书馆,河南郑州,450052

收稿日期:2020年12月9日

修回日期:2021年2月25日

(责任编辑:关志英)

# A Multidimensional Interpretation of Reading Therapy from the Perspective of Macro-reading Science

Cui Meng

**Abstract:** The research object of reading science is the reading activities of human beings, which naturally includes the reading therapy in the field of reading psychology. Based on the theoretical framework of reading science, the reading therapy is explained in terms of reading activities, reading process, reading elements, reading value, etc., to explore and clarify the related theoretical issues of reading therapy, and deepen the disciplinary understanding of reading therapy.

**Keywords:** Reading Therapy; Reading Science; Reading Psychology