



英国高校图书馆支持学生健康的调查与分析

□刘倩雯* 谈大军

摘要 提供满足当代大学生健康学习与研究需要的服务,是英国高校图书馆支持教学与科研的创新举措。利用网络调查及馆员咨询的方法,调查了30所英国高校图书馆支持学生健康的服务现状,并对其中3所图书馆进行案例分析。英国高校图书馆提供了信息资源、物理空间与活动项目三方面的健康支持服务,服务策略包括开展合作、设立团队、关注特殊需求、强调学生参与服务、加强服务营销。我国高校图书馆应将支持学生健康的理念融入服务工作;联合校内机构及寻求校外支持;组建专业的健康支持服务小组;关注危机学生群体及高压学习阶段;重视学生健康需求与提升服务价值。

关键词 英国 高校图书馆 支持服务 学生健康

分类号 G252

DOI 10.16603/j.issn1002-1027.2021.02.014

1 引言

近10年,向英国高等教育机构报告心理疾病的学生人数增加了五倍。健康问题引起了政府与高校的关注,高校将健康作为战略重点,采取全校健康支持措施^[1],其中图书馆扮演了重要角色。英国奥特莱(Alterline)研究机构在图书馆生活(Library Life Pulse)调查中将“健康”纳入高校图书馆对学生生活影响的四项核心指标之一,超过一半(56%)本科生表示图书馆对他们的健康有积极影响^[2]。

《2020中国大学生健康调查报告》指出86%的中国大学生在过去一年中出现过健康困扰^[3]。《“健康中国2030”规划纲要》《普通高等学校健康教育指导纲要》等文件的发布为高校全方位、多途径、多形式开展健康教育和健康促进提供了指导。作为文献信息资源中心,我国高校图书馆目前在支持学生健康方面发挥的作用有限,如何深化与拓展相关服务成为亟待思考的问题。

国内外学术界对高校图书馆支持学生健康的服务这一主题进行了多方面的研究,国外的研究内容主要包括:(1)高校图书馆开展支持学生健康服务的优劣势、挑战、策略^[4-5];(2)健康支持服务案例研究^[6-7];(3)从用户角度评估健康主题馆藏、健康支

持空间等的效果^[8-9]。国内的研究内容主要有:(1)高校图书馆开展心理健康教育的必要性、可行性、优势、路径或策略^[10-11];(2)高校图书馆阅读疗法实践与成效研究^[12-13],开展阅读疗法的必要性、可行性、优势、策略、模式^[14-15];(3)国内高校图书馆心理健康服务案例研究或服务效果探究^[16-17],创新心理健康支持服务的构想^[18]。总体而言,目前国内外研究处在理论探讨、案例分析、服务效果研究阶段,全面调查分析多所高校图书馆支持学生健康服务现状与策略的研究文献较少。英国高校图书馆健康支持服务经验丰富,笔者希望通过较详细的调查与分析,总结有效的服务策略以供我国高校图书馆参考借鉴。

2 英国高校图书馆支持学生健康的调查现状

2.1 数据来源与调查方法

笔者于2020年1月15日到2020年2月29日利用网络调查和馆员咨询的方法,对英国高校图书馆健康支持服务进行调查。网络调查以2020年泰晤士高等教育排名中前30位的英国高校作为调查对象,浏览图书馆网站是否含有“health”“well-being”“wellness”等词汇的目录,并辅以关键词进行站内搜索。调查发现有19所高校图书馆的网站显

* 通讯作者:刘倩雯,ORCID:0000-0002-0474-2381,邮箱:857190342@qq.com。



示该馆提供了健康支持服务,占比为63%。

其次,对上述19所图书馆,笔者通过邮件咨询与实时在线聊天的方式,咨询馆员关于图书馆健康支持服务的现状,以获取的信息作为网络调查的验证和补充。此外对网站调查中找不到相关信息的11所高校图书馆,笔者同样通过咨询这些馆的馆员,获得其中9所图书馆的回复。因此本研究共获得28所高校图书馆关于健康支持服务现状的信息。

2.2 调查结果

根据服务内容及方式,可将28所图书馆支持学生健康的服务归为3类,即信息资源、物理空间与活动项目。需要说明的是,文内所指的支持学生健康的信息资源,是指专门为支持学生健康而建设的资源,不包括常规馆藏中的医药卫生类资源。经过调查统计,28所高校图书馆开展的支持学生健康服务的现状如表1所示。

表1 英国28所高校图书馆支持学生健康的服务

图书馆名称	调查方法	信息资源	物理空间	活动项目
牛津大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	—	√
剑桥大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	/	√
帝国理工学院图书馆	馆员咨询	/	/	√
伦敦大学学院图书馆	馆员咨询	√	/	/
伦敦政治经济学院图书馆	馆员咨询	/	/	√
爱丁堡大学图书馆	馆员咨询	√	/	/
伦敦国王学院图书馆	网络调查 馆员咨询	√	√	√
曼彻斯特大学图书馆	网络调查	√	—	√
华威大学图书馆	网络调查	—	—	√
布里斯托大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	√	√
格拉斯哥大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	/	√
伦敦大学玛丽皇后学院图书馆	馆员咨询	—	—	√
伯明翰大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	√	√
谢菲尔德大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	√	√
南安普顿大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	/	—
约克大学图书馆	馆员咨询	√	√	√

图书馆名称	调查方法	信息资源	物理空间	活动项目
杜伦大学图书馆	馆员咨询	/	/	√
兰卡斯特大学图书馆	网络调查 网络调查	√	—	—
艾希特大学图书馆	馆员咨询 网络调查	√	—	√
萨塞克斯大学图书馆	馆员咨询	√	/	/
诺丁汉大学图书馆	网络调查	—	—	√
利兹大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	—	√
利物浦大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	√	√
东安格利亚大学图书馆	网络调查 馆员咨询	/	/	√
卡迪夫大学图书馆	馆员咨询	√	/	√
圣安德鲁大学图书馆	网络调查	√	—	—
丹地大学图书馆	馆员咨询	—	√	—
纽卡斯尔大学图书馆	网络调查 馆员咨询	√	/	√

注:表格中“√”“/”分别表示有、没有该项服务,“—”表示无法确定。

2.2.1 支持学生健康的信息资源

英国高校图书馆通过提供信息资源来提高学生的健康管理能力与健康水平。其中,牛津大学、伦敦国王学院、布里斯托大学、伯明翰大学、兰卡斯特大学、艾希特大学、萨塞克斯大学、圣安德鲁大学、纽卡斯尔大学图书馆在网站介绍了各自提供的支持学生健康的信息资源,笔者从资源载体类型、主题内容及采集资源时所依赖的书目来源三方面对这9所大学所提供的信息资源进行了分类,具体内容见表2。

图书馆主要提供纸质书(Print Book)、电子书(E-book)及网页资源,涉及多个主题,包括心理健康(愤怒、抑郁、焦虑及正念减压疗法等);生理健康(饮食、睡眠、毒品与酒精等);社会支持(大学生活指导、学业支持和动力、人际关系等);休闲娱乐(现代小说、插画小说、科幻小说与传记等)。采集资源时所依赖的书目来源主要有:(1)高校支持学生健康的专家根据专业知识与阅读疗愈经验所推荐的书目;(2)英国阅读机构(Reading Agency)和图书馆馆长协会(Society of Chief Librarians)提供阅读疗愈处方图书(Reading Well Books on Prescription)与改善情绪的图书(Mood-boosting Books)目录;(3)读者通过填写纸质表单或发送邮件的形式推荐的图书;(4)当地公共图书馆提供的社区居民高频使用的



健康主题书目。

表 2 英国 9 所高校图书馆支持学生健康的信息资源

信息资源分类	信息资源类型	高校图书馆数量
资源载体	纸质图书	9
	电子图书	8
	网页资源	4
资源主题	心理健康	9
	生理健康	5
	社会支持	4
	休闲娱乐	4
书目来源	高校健康中心/团队荐书	5
	权威机构发布的书目	5
	读者荐书	3
	当地公共图书馆荐书	1

2.2.2 支持学生健康的物理空间

高校图书馆近年建设了供用户休闲、放松及参与健康活动的健康支持空间,这些空间大多会放置书架摆放健康与休闲主题图书及游戏、绘本、涂色书等。在所调查的高校图书馆中,7 所图书馆建设了健康支持空间,表 3 反映了这些空间的名称及基本情况。

7 所图书馆中,4 所与校园机构合作建设有健康

表 3 英国 7 所高校图书馆支持学生健康的物理空间

图书馆名称	空间名称	空间简介
伦敦国王学院图书馆 ^[19]	健康与幸福屋	与健康及咨询服务部、校友部合作建设,2016—2017 年试行;图书;豆袋椅;开展支持健康的活动
	幸福一隅	2018 年 11 月试行;图书和有关健康 App 的信息;豆袋椅
布里斯托大学图书馆 ^[20]	休闲空间	棋盘游戏以及健康主题的资料;林地和草地装饰、摇椅、毯子、地板、枕头
	新休闲空间	图书;舒适家具、绿植
谢菲尔德大学图书馆 ^[21]	花园小屋	获得高校资助,与学生团队合作改造空间,2019 年开放;高靠背的单人座椅(Pod)与卡座、舒适的椅子和凳子、叶片式隔音板、绿植等 ^[22] ;开展支持健康的活动
伯明翰大学图书馆 ^[23]	UBWell@ MainLibrary	与学生、学生会、学生支持部合作建设,2019 年 2 月开放;健康主题图书、小册子、校内外健康咨询服务信息
利物浦大学图书馆	/	健康主题的图书、游戏和涂色本
约克大学图书馆	起居室	与学生、学生会合作建设;图书、系列游戏;草地地毯、舒适椅子、白板
丹地大学图书馆 ^[24]	布劳蒂渡轮 海滩俱乐部	获得高校资助,参考学生的建议进行空间改造,2017 年开放;休闲图书;海滩装饰、舒适家具

(2) 社交。包括茶话会、咖啡与闲聊、宠物疗愈等。一项针对英国大学生的调查指出,孤独感和社会孤立感可能是有心理障碍的学生面临的主要问题^[25],图书馆为学生提供社交机会,帮助学生建立

支持空间。这些空间具有噪音小、舒适性高、灵活性强的特点,具体采取的措施包括:铺设毛茸地毯、使用隔音板、购置高靠背家具并控制家具间隔以减少噪音;通过将空间设置为蓝色、浅绿色、米色等柔和色调,摆放绿色植物及布置清新图片与装饰,配置豆袋椅、软椅、摇椅、卡座与枕头等居家型座椅营造休闲、舒适的氛围;添置轻便、可移动的家具方便灵活调整空间开展瑜伽、冥想等活动。此外,在健康支持空间投入使用后,图书馆一般会通过调查用户的使用体验以决定是否保留空间或对空间布置进行调整。例如伦敦国王学院图书馆在健康支持空间页面邀请使用者填写反馈表,为是否在整个图书馆系统建设健康支持空间乃至是否全年保留空间等提供决策参考。

2.2.3 支持学生健康的活动项目

所调查的高校图书馆大多提供了专门支持学生健康的活动,详见表 4。英国高校图书馆支持学生健康的活动主要分为以下四种类型:

(1) 游戏与艺术。图书馆配备画笔、涂色纸、游戏卡片、棋盘、拼图、折纸等材料供学生免费使用,目的是为长期专注于考试或论文等特定学习任务的学生提供短暂休息(Micro-breaks),以减轻疲劳,促进心理健康^[7]。

归属感、消除孤立感。图书馆在社交活动中一般会向学生提供免费的零食与水果,受到学生的欢迎。伯明翰大学图书馆与慈善机构合作,将宠物狗带入馆内,让学生可以与宠物拥抱、拍照及为宠物喂食,



活动吸引了 200 多位学生,在社交媒体上引起广泛关注^[26]。

(3)运动。包括瑜伽、冥想、太极等。这些运动是舒缓压力、锻炼身体的有效方式。图书馆与运动中心、健康团队等部门合作,定期举办运动项目。如杜伦大学图书馆与健康团队合作在比尔·布赖森图书馆定期开展瑜伽、普拉提、冥想等课程。

(4)健康信息活动。包括工作坊、咨询与讲座等,即图书馆邀请专家向学生普及健康知识。根据调查,英国高校图书馆开展健康信息活动主要有长期和只在特定时期开展共两种方式。如曼彻斯特大学图书馆全年面向学生开展帮助应对焦虑、压力和负面思维习惯的“我的学习基础”工作坊;针对研究生开展应对大型研究项目挑战的“我的研究基础”工作坊^[27]。诺丁汉大学图书馆专门在大学心理健康日与世界读书日这些特定时期,邀请心理健康教师、心理咨询实践课程负责人举办阅读疗愈讲座^[28]。

表 4 英国高校图书馆支持学生健康的活动项目

活动类型	活动名称
游戏与艺术	压力球、积木、橡皮泥、小软公仔、音乐、Bob 电影、卡片游戏、棋盘游戏、折纸、拼图、涂色、制作手工艺品、绘画、涂鸦、拼贴画、尤克里里课程
社交	宠物疗愈、茶话会、“咖啡与闲聊”、“柯比角”聚会、节日庆祝活动、真人图书馆、语言交流工作坊、午餐讨论会
运动	乒乓、瑜伽、冥想、太极、普拉提、按摩、散步、图书馆之旅、图书馆寻宝活动、身体平衡课程、弹跳运动
健康信息活动	健康专题工作坊、健康咨询、健康讲座、健康研讨会
其他	学习休息卡、健康包、健康提示、季节性抑郁症光照治疗、正念训练课程

3 英国高校图书馆支持学生健康的服务案例分析

英国高校图书馆关注学生健康,将健康理念融入服务工作。为更好地展现英国高校图书馆支持学生健康的服务特色,笔者选择 3 所图书馆展开分析。其中,华威大学图书馆制定了“快乐学习”健康项目方案,根据项目目标持续开展健康支持活动,得到该校学生的认可;布里斯托大学与艾希特大学图书馆为学生提供了形式多样、各有特色的健康支持服务,实践经验丰富,具有良好示范作用。

3.1 布里斯托大学图书馆——从服务战略到多元服务实践

布里斯托大学图书馆将支持学生健康的服务上升到战略高度,明确了服务战略基石与工作任务。该馆发布了《2019—2024 年布里斯托大学图书馆服务战略》(*University of Bristol Library Services Division Strategy 2019—2024*),其服务战略基石之一是通过空间、馆藏和服务促进健康,明确首要工作任务是与其他校内机构及教职员工、学生合作,支持用户健康^[29]。

在服务战略指导下,布里斯托大学图书馆开展了物理空间、信息资源与活动项目三方面的健康支持服务。在物理空间方面,图书馆建设了供学生休息的休闲空间,确定 2020 年之后建设的新馆的首要目标是“最大限度地支持员工、学生和访客的健康,空间设置保证采光充足、视野开阔,为长时间学习的学生提供舒适的休憩场所”^[30]。在信息资源方面,该馆采购了阅读疗愈心理健康、改善情绪的图书,并开辟专门区域放置这些图书,利用图书馆网页、社交媒体推广图书^[20]。在活动项目方面,图书馆开展了压力球、橡皮泥、拼贴画、折纸、拼图、涂色、涂鸦等丰富的艺术与游戏活动;考试周邀请学生健康服务部到馆开展健康咨询服务;心理健康周邀请伦敦心理健康服务机构 Big White Wall 举办互动式健康讲座等。

3.2 华威大学图书馆——“快乐学习”健康项目

根据调查,华威大学图书馆是较早将健康项目与活动纳入常规服务的高校图书馆。基于高校、图书馆的发展目标,并结合学生健康的现实问题,华威大学图书馆在 2014 年制定了“快乐学习”健康项目,项目由快乐学习团队负责。该团队与咨询和健康部、运动中心、艺术中心及音乐中心等校内机构,及“宠物治愈”慈善组织等校外机构合作,开展系列活动。在 2014 年夏季考试期间试运行,获得了学生的积极反馈,之后扩展到全年运行。这些活动为学生提供休息、放松与社交的机会,帮助学生寻找应对学业压力的方法以及提升相应的抗压与适应能力。系列活动尤其是宠物治愈与派发水果等获得了良好的用户反馈^[31-32]。为了较全面、清晰地反映该项目的情况,笔者从项目产生的背景、负责的团队、支持健康的途径及相应的活动案例方面,利用框架图来反映该项目的内容,详见图 1。



3.3 艾希特大学图书馆——健康支持馆藏

艾希特大学图书馆致力于支持学生和员工的健康,在2019年6月推出健康与休闲主题图书,包括纸质图书与在线电子书,图书主题内容丰富,有愤怒、紧张、压力、饮食失调、睡眠、健康烹饪与饮食、休闲小说等20多个主题。同年11月该馆推出棋盘、游戏卡片、拼图游戏、艺术疗愈类游戏等实体游戏馆藏^[33]。

邮件咨询得知,艾希特大学图书馆有专款和专门团队负责健康支持馆藏的建设和发展。由4名馆员组建的健康与休闲主题藏书团队,负责藏书建设、更新、宣传等工作,工作内容包括:参考阅读疗愈处方图书目录、供新生使用的改善情绪的书目,并结合学校健康团队、当地公共图书馆的建议采选藏书;统计高频使用的馆藏,且增补这些图书,结合健康团队的建议以及用户的反馈等增添藏书;利用网站、社交媒体、通讯录、海报等多种媒体向用户发布藏书信息。

4 英国高校图书馆支持学生健康的服务策略

英国高校图书馆致力于提供支持学生健康的服务,在长期实践中形成了比较有效的服务策略。

4.1 与校外健康支持机构建立广泛的合作伙伴关系

英国大学如牛津大学的健康政策明确指出全校机构均有支持学生健康、开展健康支持服务的义务。首先,作为校内健康支持服务网络中的成员,图书馆

利用信息资源、空间、公共关系优势,与提供资金与专业知识的其他机构建立稳定的合作关系,优势互补、共同设计并开展服务项目。如伦敦国王学院图书馆在校友会的赞助下,邀请学校心理咨询团队挑选健康主题的工具书;与健康及咨询服务部、校友部共同改造健康与幸福屋^[19];长期与健康团队合作开展瑜伽、太极等活动。其次,高校图书馆与当地公共图书馆交流服务经验,共同促进社区健康;联系校外健康服务机构争取获得资金、专业人员、设施设备的支持,增加服务项目的数量并提高质量。

4.2 设立专门服务团队并培训相关馆员

健康支持服务是一项长期、专门的服务,包括调查学生的健康需求、设计项目、寻求资金与合作、试行项目、获取用户反馈、改善项目等系列工作。为保障服务长久实施,部分高校图书馆设立了服务团队,招募具有相关知识与技能的人才。如华威大学图书馆社区参与团队中的6名馆员组建了快乐学习团队,团队成员分别承担了策划活动、协助组织与开展活动、寻找合作伙伴、准备物资、在社交媒体上发布推文与回复评论等任务^[32]。剑桥大学工程图书馆设置了一名全职急救人员(First Aider),该员工倡导精神健康急救,为有身心健康问题的读者提供专业咨询服务^[34]。此外,为提高整体素养和服务能力,馆员还参加基本健康知识与技能培训课程,如伯明翰大学图书馆的馆员参加精神健康急救、安全服务培训^[35]。

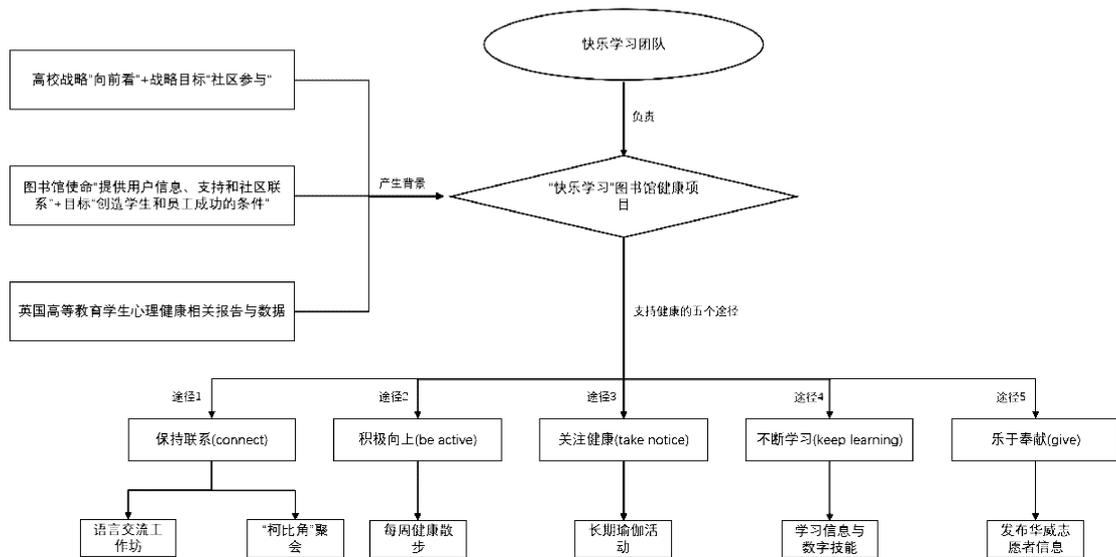


图1 华威大学图书馆“快乐学习”健康项目



4.3 关注特定学习阶段与特殊学生的需求

对处在不同学习阶段的学生来说,压力的来源与强度存在差异。英国《高等教育学生心理健康:良好实践指南》(*Student Mental Wellbeing in Higher Education: Good Practice Guide*)指出谨慎应对初入大学、考试期、升读研究生等处于转型期的学生的压力^[36]。英国图书馆重点向转型期的学生提供支持健康的信息资源和相关活动,引导学生在高危时期关注健康,预防心理健康问题。如艾希特大学图书馆面向新生推出改善情绪的阅读书单,东安格利亚大学图书馆在考试期开展促进健康与福祉的活动。

特殊学生由于身心健康的障碍拥有与一般学生不同、更为迫切的健康需求,英国图书馆充分考虑各类特殊学生的需求,提供量身定制的服务支持他们的学习与生活。为帮助留学生建立归属感,华威大学图书馆开展了异国文化活动。曼彻斯特大学图书馆开设了健康主题工作坊,向潜在的阅读障碍者介绍大学提供的服务项目,并按照专业标准测试其学习困难程度^[37]。

4.4 强调学生全程参与并将学生的需求落到实处

英国高校图书馆强调学生全程参与健康支持服务、与图书馆紧密互动,使服务切实满足学生的需求,具体体现在以下两个方面:(1)图书馆鼓励学生参与到健康资源、空间与活动建设中。具体措施包括:支持学生荐书;征集学生对空间规划、家具与装饰、使用规则等的建议,以建设健康空间;鼓励学生向馆员分享学习、生活经历与感受,作为服务项目设计的参考等。(2)服务结束后,图书馆通过邮箱、网站及纸质表格等多种渠道收集学生对健康支持服务的反馈意见,以不断完善、拓展服务。

4.5 营销服务以吸引学生用户

近几年英国高校图书馆不断创新健康支持服务,刚开始很多学生并不知道图书馆推出的新服务,对此图书馆加强了服务营销。大部分图书馆考虑到学生群体的信息接收特点,在馆内、校园其他场所布置展示材料、宣传海报,以及利用学生通讯、网页、社交媒体等向在校与非在校学生发送服务信息。部分图书馆还通过设置形象大使、健康项目吉祥物、派发健康水果等创意营销手段吸引学生,提高他们对图书馆健康支持服务的关注。

5 对我国高校图书馆开展支持学生健康服务的启示

近年来,全民健康理念逐步推进,图书馆文化服务功能不断拓展,这为国内高校图书馆支持学生健康的服务提供了有利的发展环境。英国高校图书馆在健康支持服务方面进行了积极的探索,为我国图书馆的服务实践带来如下启示。

5.1 增强支持健康的服务理念并发展多元服务

《普通高等学校图书馆规程》指出,高等学校图书馆是人才培养和科学研究服务的学术性机构^[38]。而学生的学业表现与健康状况息息相关,健康水平低会损害学生的学业与科研能力。因此如何支持学生健康、促进其成功学习与研究应当引起图书馆界的关注。

我国高校图书馆也开展了一些有特色的健康支持服务。如四川大学“沐心小屋”、南京理工大学“心灵氧吧”读书沙龙。但总体而言,图书馆主要提供书展、讲座、知识竞赛、沙龙等健康信息服务,服务内容与形式相对单一。另一方面,图书馆开展健康支持服务的频率低,部分图书馆仅在节日与特殊时期开展服务,如果要将健康支持服务作为专项工作来做,还有很大的发展空间。本研究建议:图书馆可以将健康理念融入常规馆藏建设、空间改造与活动设计中,如可以结合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的《面向大学生常见心理困扰对症书目》建设基础藏书;充分考虑人体的适应规律,通过自然采光、空气流通、自然景观、颜色搭配和家具摆设建设图书馆温馨的空间^[39];从游戏与艺术、社交、运动等方面探索与延伸健康支持活动。

5.2 联合校内机构及寻求校外支持

从英国高校的经验来看,高校创建了学生健康支持网络,提倡建立宽泛的合作伙伴关系与开展协作服务,这为图书馆提供健康支持服务带来帮助。现有研究证实了高校图书馆联合校内合作伙伴建立健康相关项目有助于获取专项资金^[7]。我国高校一般由心理健康咨询中心、心理健康协会、校医院、体育部门等负责健康服务,图书馆可以与这些机构共同申请学校专项资金,长期合作共建健康主题资源、改造空间、开展相关活动等。考虑到服务项目需要更多资金、专业知识与经验,图书馆还应尽可能对外宣传与寻求合作,争取获得相关政府部门、心理健康机构、健康协会、医院图书馆的支持。例如四川大学



图书馆与学校心理健康教育中心、心理协会、相关学院教授及学生社团合作,为发展阅读疗愈建设“沐心小屋”^[40],与心理咨询中心、心理协会等保持合作定期开展主题阅读活动,同时主动向外界公开联系方式,欢迎相关团体洽谈合作^[41]。

5.3 组建专业的健康支持服务小组

为使健康支持服务可持续发展,高校图书馆应鼓励具有心理学及健康科学等学科背景、丰富的学生服务经验或对健康支持服务感兴趣的馆员组建专门团队,并且欢迎相关专业背景的教职员工与学生加入团队或担任志愿者。根据团队成员的学科知识、服务经验与个人志愿确定不同职责,制定健康支持服务实施细则,明确从需求调查、项目设计与策划、寻求合作、物资准备到收集服务反馈、对外宣传的任务。同时主动邀请校内外专业机构为馆员提供讲座或课程培训,培训内容可以包括大学生心理健康特征、精神健康急救、科学解压方式、阅读疗愈方法、健康信息资源的检索与利用等。

5.4 关注危机学生群体及高压学习阶段

《2020 中国大学生健康调查报告》发现,大学生的学业压力呈 U 型曲线,大学一年级学生和硕士、博士研究生的学业压力最大。大学一年级学生的压力更多来自高中到大学学习方式的变化,而硕士和博士研究生的压力则来自完成课题和发表论文^[3]。针对新生、研究生群体,图书馆可以举办茶话会、沙龙,邀请各年级学生代表分享学习与研究经验,由专业馆员讲解图书馆学习与研究支持服务以及支持健康的信息资源、空间与活动,在条件允许的情况下,尝试定期开设学习与科研动力、摆脱拖延症、时间管理、压力调控、焦虑情绪调节等主题的课程。

考试与考研期间,学生面临较大的学业与研究压力,图书馆到馆频率增加。一方面,延长开馆时间、及时更新空间动态信息与适当调整、增加学习空间有助于学生找到学习场地,减轻焦虑感。另一方面,推出成人减压涂色、绘画、拼图、涂鸦等游戏与艺术活动,开展瑜伽、普拉提、散步等运动,举办茶话会、宠物治愈等社交活动,帮助学生释放压力,提高学习与研究效率。

5.5 重视学生健康需求与提升服务价值

图书馆如何结合自身优势创新服务从而真正满足学生健康学习与研究的需求?本研究建议:图书馆在设计服务项目前可以参考学校的学生健康报

告、咨询专业机构或亲自开展调查,以确保明晰当前学生的健康问题与信息需求;还可以联系具有健康支持服务经验的高校与公共图书馆,从图书馆角度集思广益,利用图书馆优势构建合理可行的项目。在项目设计过程中,通过问卷调查、访谈、焦点小组等多种形式邀请学生从各方面提出对健康主题馆藏、空间、活动建设方案的建议,并将建议加入图书馆服务设计的讨论环节。服务项目实施后,从线上线下获取服务体验反馈,积极调整服务内容和形式。总之,高校图书馆支持学生健康的服务需全程紧扣学生健康需求并结合图书馆优势,设计并提供有意义和有影响力的健康支持服务。

参考文献

- 1 Thorley C. Not by degrees: improving student mental health in the UK's universities[M/OL]. [2020-01-29].<https://www.ippr.org/research/publications/not-by-degrees>.
- 2 Alterline. The role of libraries in student wellbeing[EB/OL]. [2020-01-29].<https://alterline.co.uk/role-of-libraries-in-well-being/>.
- 3 中国青年报. 大学生的健康状况究竟如何[EB/OL]. [2020-11-11].http://zqb.cyol.com/html/2020-01/07/nw.D110000zgqnb_20200107_6-01.htm.
- 4 Walton G. Supporting student wellbeing in the university library: a core service or a distraction? [J]. *New Review of Academic Librarianship*, 2018, 24(1): 121-123.
- 5 Ramsey E, Aagard M C. Academic libraries as active contributors to student wellness[J]. *College & Undergraduate Libraries*, 2018, 25(4): 328-334.
- 6 Reynolds J A, Rabschutz L. Studying for exams just got more relaxing—animal-assisted activities at the University of Connecticut Library[J]. *College & Undergraduate Libraries*, 2011, 18(4): 359-367.
- 7 Rose C, Godfrey K, Rose K. Supporting student wellness: destressing initiatives at Memorial University libraries[J]. *Partnership: the Canadian Journal of Library & Information Practice & Research*, 2015, 10(2): 1-21.
- 8 Bippley C L. Health and wellness materials in the library: are they in the right place? [D]. North Carolina: University of North Carolina at Chapel Hill, 2014.
- 9 Clement K A, Carr S, Johnson L, et al. Reading, writing, and... running? Assessing active space in libraries [J]. *Performance Measurement & Metrics*, 2018, 19(3): 166-175.
- 10 易朝玲. 试析高校图书馆与大学生心理素质教育[J]. *图书馆论坛*, 2006(3): 226-227, 186.
- 11 夏迪. 高校图书馆在大学生心理健康教育中的作用[J]. *大学图书馆学报*, 2009, 27(3): 75-77.
- 12 宫梅玲. 泰山医学院的阅读疗法研究与实践[J]. *图书与情报*,



- 2009(2):8-13.
- 13 孔繁胜,付婉秋.高校图书馆开展阅读疗法活动之实证研究[J].图书馆学刊,2008(4):43-45.
- 14 方婧.阅读疗法在高校图书馆的应用研究[D].长春:东北师范大学,2009.
- 15 陆思霖.民办高校图书馆阅读疗法实施模式研究[J].图书情报工作,2015,59(14):80-84,89.
- 16 侯占奎,侯丽,彭飞.“放飞心灵,共享青春”心理健康周系列活动——上海对外经贸大学图书馆创新服务案例[J].高校图书馆工作,2017,37(5):95.
- 17 范玉红,王慧,周红.大学图书馆读书沙龙教学渗透幸福教育的实验研究[J].图书馆建设,2013(11):56-59.
- 18 胡秀玲.关于在高校图书馆设立心理保健阅览室的思考[J].图书馆学刊,2002(2):49-50.
- 19 Kings College London Library. Health & wellbeing room [EB/OL].[2020-01-29]. <https://www.kcl.ac.uk/library/using/health-wellbeing-room>.
- 20 University of Bristol Library. Wellbeing[EB/OL].[2020-01-29]. <https://www.bristol.ac.uk/library/accessibility-support/wellbeing/>.
- 21 University of Sheffield Library. The garden room [EB/OL].[2020-01-29]. <https://www.sheffield.ac.uk/library/libnews/gardenroom>.
- 22 Flexiform. Sheffield University Libraries[EB/OL].[2020-01-29]. <https://www.flexiform.co.uk/case-studies/education/sheffield-university-libraries>.
- 23 University of Birmingham Library. UBWell@MainLibrary launches this week[EB/OL].[2020-01-29]. <https://intranet.birmingham.ac.uk/as/libraryservices/library/news/public/ubwell-mainlibrary.aspx>.
- 24 University of Dundee Library. New mid-floor now open [EB/OL].[2020-01-29]. <https://www.dundee.ac.uk/library/mid-floor/open/>.
- 25 Alterline. Are university libraries perfectly placed to influence student wellbeing? [EB/OL]. [2020-01-29]. <https://alterline.co.uk/university-libraries-and-student-wellbeing/>.
- 26 Slideshare. Revise and refresh at University of Birmingham[EB/OL].[2020-01-29]. <https://www.slideshare.net/RichHopkinsAston/revise-and-refresh-at-university-of-birmingham-claire-browne>.
- 27 University of Manchester Library. Supporting wellbeing[EB/OL]. [2020-01-29]. <https://www.library.manchester.ac.uk/about/wellbeing/>.
- 28 University of Nottingham. UoN Libraries support World Book Day and University Mental Health Day - 1 March 2018 [EB/OL].[2020-01-29]. <http://blogs.nottingham.ac.uk/library-matters/2018/02/20/uon-libraries-support-world-book-day-university-mental-health-day-1-march-2018/>.
- 29 University of Bristol Library. University of Bristol library services division strategy 2019-2024[EB/OL].[2020-06-03]. <http://www.bristol.ac.uk/media-library/sites/library/documents/library-strategy-spacethink.pdf>.
- 30 University of Bristol Library. New university library project [EB/OL].[2020-01-29]. <https://www.bristol.ac.uk/library/about/new-library/>.
- 31 Brewerton A, Woolley B. Study Happy library wellbeing initiatives from the University of Warwick[EB/OL].[2020-01-29]. https://www.sconul.ac.uk/sites/default/files/documents/4_18.pdf.
- 32 University of Warwick Library. Meet the team[EB/OL].[2020-04-12]. <https://warwick.ac.uk/services/library/students/study-happy/study-happy-team>.
- 33 University of Exeter Library. Library wellbeing games collection: Game on! [EB/OL].[2020-01-29]. <https://libguides.exeter.ac.uk/c.php?g=676068&p=4814286>.
- 34 Cambridge University Library. Engineering library: wellbeing [EB/OL].[2020-04-12]. <https://libguides.cam.ac.uk/engineering/wellbeing>.
- 35 University of Birmingham. Student mental health and wellbeing support available at University of Birmingham[EB/OL].[2020-04-12]. <https://intranet.birmingham.ac.uk/student/news/public/autumn-2018/student-mental-health-and-wellbeing-support-available-at-University-of-Birmingham.aspx>.
- 36 Universities UK. Student mental wellbeing in higher education: Good practice guide[EB/OL]. [2020-04-12]. <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Documents/2015/student-mental-wellbeing-in-he.pdf>.
- 37 University of Manchester Library. Workshops(MLE)[EB/OL]. [2020-01-29]. [https://www.library.manchester.ac.uk/using-the-library/students/training-and-skills-support/my-learning-essentials/workshops/?tags\[\]=Wellbeing](https://www.library.manchester.ac.uk/using-the-library/students/training-and-skills-support/my-learning-essentials/workshops/?tags[]=Wellbeing).
- 38 中华人民共和国教育部.普通高等学校图书馆规程[EB/OL]. [2020-04-12]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/moe_736/s3886/200202/t20020221_110215.html.
- 39 International Federation of Library Associations and Institutions. Wellbeing by design? [EB/OL].[2020-04-12]. <https://ifalbes.wordpress.com/tag/library-space/>.
- 40 张鸿腾.川大图书馆到处都是知识点[EB/OL].[2020-04-12]. https://www.sohu.com/a/294526171_309143.
- 41 四川大学图书馆.沐心小屋[EB/OL].[2020-04-12]. <http://lib.scu.edu.cn/node/335>.

作者单位:华南师范大学经济与管理学院,广东广州,510006
收稿日期:2020年4月19日
修回日期:2020年11月11日

(责任编辑:关志英)

(转第121页)