



适合高等院校图书馆阅读推广的“疗愈系书目”评析*

□张思瑶 陈哲彦 徐雁

摘要 “疗愈系书目”,是指掌握了“阅读疗法”的专业工作者,为纾解甚而疗愈目标读者的各种情绪困扰而精心选编出来的导读书目。文章通过评述适合高等院校图书馆阅读推广活动的五种中外“疗愈系书目”,解析了南京大学研究生院2020年开设的“阅读疗愈与文艺名著审美导论”课程案例,提出了高校图书馆专业馆员如何利用中外阅读疗愈书目,开展“阅读疗法”导读服务工作,以及大学生如何按照自己的情绪疗愈需要,选择必要读物以求阅读自愈的相关建议。

关键词 阅读疗法 疗愈系书目 情绪纾解 高校图书馆 导读服务

分类号 G252.1

DOI 10.16603/j.issn1002-1027.2021.05.011

一个人的情绪问题和心理问题,在当下社会,似乎不断呈现出多源共生、与时俱增的状态。其诱发的原因,或来自于大小家庭,或来自于在校学业,或来自于职业岗位,或来自于纷纭复杂、快速多变的社会生活。但在实际面对情绪困扰时,普通人可能无法立即寻得解决之道,从而造成负面情绪的积累,对心理健康形成负面影响^{[1](7)}。虽然古今中外有一些先知者早就认识到“书目治疗”,或称“阅读疗法”(Bibliotherapy),能够对疗愈人类心神发挥一定的作用,但在总体上,人们对其认知仍处于一种比较模糊的状态,譬如说,有的人认为所谓“阅读疗法”,就是推荐阅读一些“励志自助类书籍”那么简单^{[2](001)}。

其实不然。“阅读疗法”或“阅读疗愈”作为一种为现实生活中社会大众所迫切需要的学问,是值得作进一步深化研讨的。而其中的“发展性书目疗法”(Developmental Bibliotherapy)是一种“非侵入性”的自然疗法^{[1](8)},是以“保健、养生以及辅助治疗疾病”为目的的阅读活动^[3]。如基于文学作品内容与阅读接受者所产生的心灵共鸣,有的人就能通过阅读有关作品,获得“认同—净化—领悟”的“情绪疗愈”效果;有的人则能通过阅读哲学、佛学、心理学、教育学、社会学,以及音乐、园艺、地理等学科的有关书籍,获得纾解情绪的理性方法。正是通过阅读合

适的书籍,人们在阅读中合理地释放负面情绪,逐渐使得内心复原,增长了应对挫折的力量^{[1](9)}。近年来读者关注的书单中^[4],就包括美国学者欧文·亚隆所著《存在主义心理治疗》(商务印书馆2015年版),以及李树华主编的《园艺疗法概论》(中国林业出版社2011年版)等。

1 中外“疗愈系”读物概述

现代阅读疗法研究进入我国内地较晚,在20世纪80年代末才陆续有学者介绍和引入。据王波在《阅读疗法》(海洋出版社2007年版)附录中所作的搜集和整理,最早一篇有关阅读疗法的文章是杨忠学在1989年第2期《编辑之友》上发表《书籍的潜在功能与转化》一文。而1994年南京大学信息管理系的沈固朝教授发表了题为《图书,也能治病》的文章,标志着国内图书馆界关注阅读疗法的开始。之后,他又相继发表了《西方对图书治疗的作用及其机制的探讨》(1996年)和《图书治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域》(1998年)两篇文章。前者介绍了西方图书治疗的发展历程和主要实践,并分析了图书在治疗过程中起到的具体作用和存在的问题,不过该文最初发表在《中国心理卫生杂志》上。而后者发表在《图书情报工作》,介绍了阅读

* 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)、南京大学信息管理学院“2020学科亮点工程”的研究成果之一。

通讯作者:徐雁,ORCID: 0000-0001-8123-0833,邮箱:nj_xuyan@sina.com。



疗法在国外与图书馆界的结缘过程和主要研究方向,意味着阅读疗法正式在国内图书馆界扎根。如今,图书馆界已成为我国内地研究和实践阅读疗法的主要阵地。

就目前而言,内地对阅读疗法的研究主要集中在理论研究和专业实践上,并通过结合心理学、引入生理指标等不断加强该领域的专业性,少有面向普通读者的阅读疗愈书籍^[5],而出版界在阅读疗法理论研究与实践中的缺位状态并没有得到显著的改善^[6]。笔者通过“读秀”和标准书目网查询,中国内地出版的与阅读疗法有强关联性的书籍,主要有10种:

(1)《读书治疗》,王万清著,世界图书出版公司2003年版;

(2)《读书疗法:女性生活各阶段的读书指南》,[美]斯派克、[美]韦斯特著,王义国译,人民文学出版社2006年版;

(3)《阅读疗法理论与实践》,湛佑祥等主编,军事医学出版社2011年版;

(4)《阅读疗法实证研究》,黄晓鹏、王景文、李树民著,光明日报出版社2014年版;

(5)《诗歌疗法:理论与实践》,[美]尼古拉斯·玛札著,沈亚丹、帅慧芳译,东南大学出版社2013年版;

(6)《阅读疗法》,王波编著,海洋出版社2014年版,2007年初版;

(7)《阅读疗法教程》,黄晓鹏著,光明日报出版社2016年版;

(8)《阅读疗法基地建设研究》,王景文、李东、黄晓鹏著,光明日报出版社2016年版;

(9)《小说药丸》,[英]埃拉·伯绍德、[英]苏珊·埃尔德金著,汪芃译,上海人民出版社2016年版;

(10)《读祛心病》,宫梅玲著,海洋出版社2018年版。

多年来,还有台湾大学图书资讯学系教授陈书梅的“情绪疗愈绘本解题书目”系列——《儿童情绪疗愈绘本解题书目》《从迷惘到坚定:中学生情绪疗愈绘本解题书目》《从沉郁到淡定:大学生情绪疗愈绘本解题书目》和《从孤寂到恬适:乐龄情绪疗愈绘本解题书目》先后问世。

此外,还有一些相关书籍。如《文学心理学教程》(钱谷融、鲁枢元主编,华东师范大学出版社

1987年版),《文艺心理学概论》(金开诚著,北京大学出版社1999年版)及《心理学与文学》([瑞士]荣格著,译林出版社2014年版)等。它们探讨文学作品与心理学的紧密联系,从而间接地涉及阅读疗法的作用。上海交通大学文化人类研究中心主任叶舒宪教授指出:“当今的文艺学理论虽然也是纸上谈兵地大讲文学的认识作用、教育作用和审美作用,却恰恰忽略了文学最初的也是最重要的作用:包括治病和救灾在内的文化整合与治疗功能^[7]。”

在以上列出的书籍中,中国内地作者的书大多专业性强,只有《读祛心病》较适合普通读者阅读。书中的案例基本来自大学生群体,这和作者工作在泰山医学院的业务环境以及长期从事大学生阅读疗法的实际情况有关。台湾陈书梅教授的“情绪疗愈绘本解题书目”系列,则囊括了从儿童到老人不同年龄段的书目指引,对于普通读者来说,具备较强的指引性和操作性,然而读者获取该系列书存在一定困难。加之,许多成年人仍持有绘本图书是给孩子看的刻板印象,似乎诗歌和小说更能吸引成年读者的目光。在这样的背景下,《小说药丸》一书凭借着小说这一体裁本身众多的、跨性别、跨年龄的拥趸,以及两位作者幽默的笔法和通俗的语调,吸引了一大批读者踏上了通过阅读来进行情绪疗愈的旅程。

2 面向高校图书馆阅读推广及大学生阅读自愈的“疗愈系书目”

阅读疗法要顺利实施并行之有效,有三个不可或缺的要害:“阅读治疗师”或“阅读治疗”专业工作者的针对性指导,“疗愈系书目”(习称“书方”),以及目标读者相配合的具体阅读行动。目前国内对阅读疗法的研究主要集中在对有关理论资源的挖掘、具体疗愈案例的借鉴,并辅以实证等方法,从“情绪疗愈”的角度来优化阅读疗法的效果,但对“疗愈系书目”的研制、发布较少,而已经公布者又多以大学生群体为适用对象,从而使得我国的阅读疗法实施主体大多集中在高校图书馆。

2.1 《面向大学生的常见心理困扰对症书目》^[8]

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结合阅读疗法理论与社会需要,邀请宫梅玲女士初拟书目,由《阅读疗法》一书的作者王波作补充,经张怀涛、段耀奎加以完善,而后吸取了北京大学图书馆2011年征集的“北京大学学生推荐书



目”和北京师范大学研究生工作部所办的“心晴网”上的“心书推荐书目”中的部分读物,最后经过网络征集意见和委员修订、审议并通过,向全社会发布了这份《面向大学生的常见心理困扰对症书目》。

书目的遴选遵循实践有效、经典性两个主要原则。在使用方法上,则除了为读者尽量多提供选择,将开列书目分为几大方向外,基本无更多要求。书目共包含两大部分,分别是“综合性预防书目”和“大学生常见心理对症书目”。后者又细分为八个方面:“减轻求学焦虑”“超越困境、激励志向”“克服交际困难”“认识和享受孤独、寂寞”“令人流泪减压、平静心态”“减轻抑郁症”“认识爱情、减轻恋爱苦恼”及“克服求职恐惧、减轻就业压力、树立创业信心”。不同功能下的书单有个别重复,体现出同一本书的多功能性。每本书后都有简单的疗效说明,供读者选择。

该书目权威性与专业性兼具,是国内流传较广、影响力较大的书单。有专业委员会及诸多专家的背书、推荐,为大学生阅读自愈、高校图书馆开展以阅读疗愈为主题的相关活动提供了明确的指引和方向。

2.2 《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》^[9]

河北联合大学图书馆邀请图书馆学、医学、心理学、教育学界的专家、学者组建书目编制小组,在该校学生中进行抽样调查,利用 L. R. 德若伽提斯(L. R. Derogatis)的症状自评量表(SCL-90)对大学生中存在的心理问题进行测试和评估。获取结果后通过文献调研、参考已有验方的办法,推出包括“综合性(发展性)阅读疗法书目”和“心理问题阅读疗法书目(或称临床阅读疗法书目)”两部分在内的《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》。书目内除综合类外,又细分为生活适应类、平静减压类、情绪控制类、减轻抑郁类、恋爱情感类、人际交往类、戒除网瘾类、挫折困境类和择业就业类等 9 个二级方向,供有需要者选择。

该书目的特点是利用科学量表来确定大学生普遍遇到和经历的心理问题,并参考已有的书目研究成果,是对前人研究的发展和延伸。

2.3 宫梅玲《读祛心病》

山东泰山医学院图书馆研究馆员宫梅玲女士,自 1998 年定下“大学生心理问题阅读疗法研究”的科研方向后,20 余年间持续为大学生开展心理咨询和书目推荐服务,并开设了阅读治疗研究室,将阅读

疗法引进了课堂。其研究团队长期在研究和实践中形成的“书方子”,也为其他大学生阅读疗法书目提供了编制基础和重要参考。2018 年,她精选多年来汇集的治疗案例中的部分,汇集成《读祛心病》,向更多的读者展示了其阅读治疗的理念、过程,详细描述了其“君、臣、佐、使”荐书理念的具体操作方法和实际效果,提供了第一手的重要资料。

全书共 39 个案例,涉及的主要心理病症包括抑郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症等严重的心理问题。其专业性体现在对多种书籍配合使用及治疗的方式上,还有基于对书籍内容的全面、深入了解而提出的具体阅读方法上。与其他书目相比,《读祛心病》一书在简单书目的基础上,提供了更详尽的使用说明和疗效介绍,使得“书方”在实际意义上更贴合传统的“药方”,凸显出阅读作为一种疗法的医学意义。

2.4 陈书梅《从沉郁到淡定:大学生情绪疗愈绘本解题书目》

本书目由台湾大学教授陈书梅女士撰写,由台湾大学出版社 2018 年出版。陈女士指出,正处于青少年后期与成年前期阶段的台湾地区大学生,若其心理压力得不到适当纾解,则可能因此衍生焦虑、不安、烦躁、忧郁等负面情绪,进而影响身心健康发展,如:(1)自我认同(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);(2)生命成长与生涯发展(面对未来的彷徨感、对于生涯发展的困惑感);(3)负面情绪调适(寂寞、不安、无力感、郁闷、困乏、沮丧、愤怒等);(4)人际关系(结交新朋友、人际互动、群体生活的摩擦、与亲友分离等);(5)爱情关系(渴望爱情、暧昧期、交往阶段、分手等);(6)失落与死亡(遭逢变故、亲友去世等)。

针对以上六种可能困扰大学生的情绪状态,作者以遴选出的 53 种“情绪疗愈绘本”为媒介,引导大学生进行“发展性阅读疗愈”,在心理上达至“认同”——“净化”——“领悟”的“情绪疗愈”历程,从而释放精神压力,调适心理状态,缓解恶劣情绪,克服人生的过程性困境,找到解决问题的途径。

除以上几份书目外,针对 2020 年冬春以来的新型冠状病毒造成的疫情蔓延对人的心理影响,有一些大学图书馆推出了一些应时书目,如湖北省 2020 年 5 月开始进行的“阅读战疫”活动中对疗愈书目的编制与推出^[10],深圳大学在疫情期间推出的阅读书



单,包括《少有人走的路》《疫路心防》《重启生活》《1918年之疫》《文学与心理学》等,旨在对大学生心理作必要的疏导。

与国内的阅读疗愈书目着眼于大学生相比,汉译本国外书目大多没有那么明显的对象性,而更注重在文本体裁方面的区分和作用,如《诗歌疗法:理论与实践》关注了诗歌疗法的原理与具体的操作,涉及的对象包括儿童、青少年自杀现象、受虐妇女、老人等,理论性较强,不算纯粹的书目。而《小说药丸》则立足于小说,向全体读者推荐书单。

2.5 埃拉·伯绍德和苏珊·埃尔德金《小说药丸》

《小说药丸》的英文原书名为 The Novel Cure: An A to Z of Literary Remedies,可直译为:用小说疗愈——从A到Z的文学疗法书单,从某种意义上揭示了这部书的本质,即为读者提供一系列的书单。原书是根据英文26个字母进行书单的排布,因此在引进国内时,出品方世纪文景公司和出版方上海人民出版社对全书内容进行了整合,按病症的汉语拼音首字母进行归类 and 排布,并对“参见”条目进行了重新梳理。

该书由英国人埃拉·伯绍德和苏珊·埃尔德金共同创作。二人有共同的教育背景(剑桥大学英文系同学)、阅读爱好(上学时彼此推荐各类小说)和工作经历(二者同在“人生学校”负责书目治疗),在积累了大量的小说阅读和“临床治疗”经验以后,共同创作了这本书,旨在为读者的病痛开具含有疗愈作用的书方。在该书的序言中,二人将这部作品定性为“医疗指南”,强调对“生理、心理的病痛一视同仁”^{[2](001)}。书籍摆脱了将既有的阅读疗法与心理学和循证医学相结合的习惯,强调阅读疗法本身的独立性。

与宫梅玲、陈书梅两位女士编制的疗愈书目相比,前者更加关注心理层面,并且具有明显的负面倾向;而《小说药丸》所面向的,是全年齡段、跨性别的读者群体,因此关注面更加广泛。为了方便读者的使用,在书籍正文之外,还提供了两本附录分册。其中《自诊指南》包括疾病分类索引和正文中出现的十大书单索引。在疾病分类索引中,将书中所关注的症状分为“生理问题”“感情的病”“一般心理问题”“恐惧症”“强迫症”“焦虑症”“各种障碍”(心身障碍、情感障碍、言语障碍、人格障碍)、“人生疑难杂症”“孤独种种”和“不便分类的其他病症”共十大主题。

读者可以通过这份索引迅速定位到需要的小说,提高了“药丸”的使用效率。对于人生不同年龄段可能面临的共通性问题,在该书中也都有相应的小说书方,更是推出了“人生十书”书单,以10年分界,提供了20—100岁以上的人们适合阅读的小说书单,体现了“分时阅读”“不时不读”的人文关怀。

该书的书方阐述基本遵循着三段式的原则:描述病因或症状→推荐书籍并作简要介绍→说明该书如何能够缓解病症。虽然简洁有力,但有时解说也存在着值得商榷的地方,如书中提到的部分亚洲小说,作者的解读就与国内读者普遍性的理解存在一定差异性。

3 南京大学“阅读疗愈与文艺名著审美导论”研究生课程及书目

多年来,高校学生群体的心理、情绪和精神状态问题,一直是社会有关各界关注的重点。虽然各高校在学生入学时普遍对学生进行心理情况的测评,并于学生在校期间关注心理健康,提供相关的咨询和护理服务,但总体看来,仍然存在着需求范围广、需求量大、需求内容隐秘与学校提供的相关服务容量和能量不足的矛盾。心理咨询、疏导等服务,客观上无法贯穿学生的日常生活,并真正应对即时发生的心理、情绪和精神状态问题。

因此,在实际的校园生活中,应寻求有效的方法对心理咨询等服务进行有效补充,既可以扩展学校心理服务的辐射范围,又可以引导学生在负面情绪的初期来进行自我分析和干预,达到良好的效果。另一方面,针对当前大学校园学风日趋浮泛、阅读日益寡浅的现状,引导大学生阅读经典名著成为消解阅读危机、建设书香雅韵的人文校园的重要课题。因此,将阅读和心理疏导相结合的阅读疗法,也就成为一种可能有效的实践尝试。有鉴于此,南京大学信息管理学院博士生导师徐雁教授,带领其研究生团队,设计并开发了名为“阅读疗愈与文艺名著审美导论”的课程。

3.1 课程名称的选择

徐雁教授在《“疗愈”类读物与小微化读者服务概述》一文中认为:“一个人面对自己的生命、生存和生活困惑时,应该借助对‘有字书’和‘无字书’的阅读和理解,即通过观照他人的宝贵人生经验,借鉴其丰富生活智慧,客观认识天地自然与人类社会可能



予人的困惑、磨难以至打击,汲取其中可供汲取的精神营养,以求得心灵的启迪和思想的感悟,寻获到脱困解厄的可能路径,从而改变不良的心绪和欠安宁的神志,进而调试到一种平和安稳的心态——这种情绪转换的过程,便是学理上的‘阅读疗愈’过程^[11]。”这也可以说明为什么在课程名称的确定上,选择的并非惯称的“阅读疗法”而为“阅读疗愈”,因为“愈”所对应的,并非是单纯的显性病征,还包括“不良的心绪”和“欠安宁的神志”,更接近“情绪疗愈”和近年来流行的“治愈系”概念。

3.2 课程的开展情况

课程性质为跨院系选修课,选课学生除信息管理学院图书馆学、情报学、出版学等专业的学生外,还囊括了中国语言文学、逻辑学、世界史、生物与医药、电磁场与微波技术、化学、材料科学与工程、电子与通信工程、计算机技术、软件工程和制药工程等专业的学生。听课学生中,理工科专业人数占选课总人数的44%。授课方式包括教师讲授、校外专家讲座、课堂分组讨论、学生展示等。

课程借助“疗愈系医学”“阅读疗法”等理论和方法,与更为成熟的文学鉴赏、读者接受及审美理论相融合,为选课听课者提供一种以阅读为中心,以“情绪疗愈”为目的的心理辅助方法。在实际的操作中,教师并非一味向听课学生推荐图书,介绍相应的疗效,而是从更高的层次,传递阅读疗愈的理念和方法,扩大学生视野,鼓励学生自行寻觅、发掘、评介和分享读物,最终形成了一份课程疗愈书目。由于听课学生具备不同的专业背景和人生经历,在共同构建书目的过程中,也贡献了跨学科的视角。

3.3 课程参阅书目

经过授课教师的指导推荐与学生自行发觉、评介、分享的过程,在课程结束后,形成了一份包括21种图书在内的疗愈书目。这份书目具备三个特点:一是从书目构成来看,国内作者的作品只占到三分之一,说明研究生在阅读过程中多着眼于国外作品,较忽视对本国作品的挖掘;二是从疗愈的作用来看,研究生所关注的问题,似乎已经不再局限于本科生所关注的具体性范畴,而更多关注于自我价值的实现、人生意义寻找,在理想追寻与日常生活之间寻找平衡;三是重视传记与游记的作用,相信能够通过前人的经验以及更大的视野,来解决自己生活中面临的问题。

表1 “阅读疗愈与文艺名著审美导论”课程参阅书目

序号	疗愈作用	书目
1	唤起乐观振奋之心,增强决心和信念	《古船》 《亚历山大远征记》
2	梦想与坚持的选择,寻找活着的意义,命运与自我的救赎	《解忧杂货店》 《追风筝的人》 《一个叫欧维的男人决定去死》 《叫醒装睡的你》 《被讨厌的勇气》 《我是个年轻人,我心情不太好》 《蓝色咖啡馆和绿色咖啡馆》 《小妇人》 《撒哈拉的故事》 《当你开始爱自己,全世界都会来爱你》 《没有色彩的多崎作和他的巡礼之年》 《莫失莫忘》
3	促进对亲情、友情、爱情和死亡产生思考	《如果世上不再有猫》 《长北审美记游》 《父与子》 《飞出八咏园:问道途中的流年碎影》 《你今天真好看》 《永久的悔》
4	客观看待情绪问题和心理疾病	《漫画生理学》

就该课程的教研情况而言,研究生群体由于学业任务的构成转变,以及年龄的增长,对社会生活思考的深入,其面临的问题与本科生已经逐渐出现了差别。而当前的书目编制更多关注本科生可能面临的心理问题,而忽略了年龄增长、科研压力、人际交往、留学选择、求职就业等方面给研究生带来的心理压力。而随着各高校、研究所对硕士生、博士生的扩招,应尽早关注研究生的心理健康,并编制适用的书目。

4 高校图书馆推广和选编大学生阅读疗愈书目的建议

随着对阅读疗法研究的深入,越来越多的研究者利用数据与实证的方式来进行书目的选择与推送,如利用对患者的画像和对书籍的画像,来进行书目的匹配^[12],引入更专业的团队来进行书目的选择和编制等。但通过对上述几份书目的介绍与分析,



发现我国阅读疗法书目存在以下两个缺憾:一是在书籍选择方面呈现出重“疗法”、轻“疗愈”的倾向;二是尚未形成建立疗愈主题阅览空间的意识,无法为相关校园阅读推广活动和大学生的阅读自愈提供文献资源的支持。

4.1 改变重“疗法”、轻“疗愈”的选书倾向,拓展书籍遴选视野

虽然从概念上说,“阅读疗法”也被称作“阅读疗愈”,但从目前内地的实践看来,似乎存在一些较为显著的差异。《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》和《读祛心病》都着眼于大学生可能存在和正在经历的心理疾病,来实施阅读疗法,一定程度上忽视了较浅层次的负面情绪影响,从而可能引起部分“讳疾忌医”的读者对阅读疗法相关内容的回避。而陈书梅教授则淡化了心理疾病的概念,采取“情绪疗愈”的说法,扩大了书籍的受众面。徐雁教授所开设的课程也选择了“疗愈”而非“疗法”,从而更加注重对非病态的负面情绪的关注。再如《小说药丸》中所提到的病症,除了传统的身、心疾病外,也总结了一些当代人共同面临的苦恼,如“被裁员”“被催生孩子”“都市疲劳”等,将过往仅关注负面情绪和心理问题的方面,扩大至人们日常生活中的方方面面,不仅关注长期的病症,也关注短期的“困境”^{[2](002)},从而为出版界参与“阅读疗愈书目”的设计和疗愈性书籍的出版提供了更广阔的空间。

业内人士普遍认为,“书方”要起效,必须“对症下药”。因此目前在通过网络调研、研究量表所得出的大学生心理问题的基础上所推出的书单,往往具有很明显的对应性。如《大学生心理困扰对症书目》中,“克服交际困难”,就要读《人性的弱点》《人性的优点》《自卑与超越》;“认识和享受孤独、寂寞”,就可以试试《让寂寞来,让寂寞走》《孤独六讲》《孤独者的心灵漫步》;希望“减轻抑郁症”,就推荐《我的十年抑郁奋斗史》《我的抑郁症》《与快乐牵手——让抑郁的心阳光起来》等书。但在南京大学“阅读疗愈与文艺名著审美导论”课程中,学生所挖掘、推介的书,从书名上看普遍没有明显的指向,而是通过对内容进行研读、分析的基础上,结合自身的感受,进行疗愈作用的总结。未来在进行疗愈书目编制时,不妨进一步拓展选书范围,毕竟“几乎任何书都可以起某种作用”^[13]。可以在调研中不仅重点了解受众所面临的心理困境,也可着力广泛征集读者认为具有疗愈作

用的书籍,对其进行科学的实验,并进行编码、归档,扩大书目的内涵。

4.2 呼吁高校图书馆及早设立疗愈主题阅览空间,努力搜集和展示疗愈系文献

仅仅是10年前,大学生在遇到心理问题的时候,普遍想到的并非是自助或寻求帮助,而是千方百计地隐瞒自己的忧愁与痛苦,强颜欢笑地立于人前,努力做一个“正常人”。而随着社会总体对心理负面状态和疾病的客观认识渐趋加深,对大学生心理健康状况的不断重视,如今的大学生们对于心理负面状态和疾病的发生,也更愿意采取积极正面的态度,向专业人士求得帮助。一个显著的标志就是许多大学里的心理咨询室常常排队,需要提前预约,但也反映出上文所说的,心理咨询、干预的服务能力和容量不足的问题。在这样的背景下,高校图书馆应在搜集、编制“疗愈系书目”的基础上,进一步在馆内开辟独立疗愈主题的阅览空间,搜集和展示疗愈系的文献,为读者初步的自诊、自愈打开入口。空间内文献的排架可仍按《中国图书馆分类法》的分类方式,或是选择负面性较低的主题词进行分类,避免加剧来此处阅览的读者的心理压力。同时,应积极和校内外专业人士、机构合作,并配备具有一定专业背景或经过阅读疗愈相关培训的馆员,可以在需要的时候为读者提供专业的指引和建议。

另外,有条件的高校图书馆还可以利用该空间开展相关的阅读推广活动,一方面增进读者对阅读疗愈的了解,另一方面也可以获取第一手的调查资料和数据,开展研究工作,更好地为保障大学生的心理健康贡献力量。

综上所述,阅读疗愈与图书馆有着天然的联系,而图书馆,是大学生生活中不可或缺的一部分。图书馆既应该成为大学生们科研道路的引路人和重要的支持者,也应成为大学生们社会生活中的良师益友。而这种目标的实现,不仅仅需要高校图书馆在资源建设和服务方面考虑到学校专业建设和发展的客观需求,也更需要由衷体现出对学生全方位发展的自然关切。

参考文献

- 1 陈书梅. 从迷惘到坚定:中学生情绪疗愈绘本解题书目[M]. 台北:旺文社股份有限公司, 2018.
- 2 埃拉·伯绍德, 苏珊·埃尔德金. 小说药丸[M]. 上海:上海人民出版社, 2016.



- 3 王波. 阅读疗法[M]. 北京:海洋出版社, 2007:12.
 - 4 宋祺. 在家避疫期间,突然想看的那些书[EB/OL]. (2020-02-16)[2020-03-28]. <https://tech.sina.com.cn/i/2020-02-16/doc-iimxxstf1836712.shtml>.
 - 5 解荣. 引入生理指标的阅读疗法书目评价研究[D]. 镇江:江苏大学, 2019.
 - 6 朱敏. 试论出版界在“阅读疗法”理论研究与实践中的缺位——兼论我国“疗愈类”图书的出版现状[J]. 连云港职业技术学院学报, 2014, 27(2):39-43.
 - 7 叶舒宪. 文学人类学教程[M]. 北京:中国社会科学出版社, 2010:220.
 - 8 阅读推广委员会. 面向大学生的常见心理困扰对症书目[EB/OL]. (2012-07-19)[2021-03-27]. <http://www.lib-read.org/doc/worksshow.jsp?id=1446>.
 - 9 王景文. 河北联合大学《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》编制实证研究[J]. 河北联合大学学报(社会科学版), 2015, 15(1):69-72.
 - 10 王景文. 突发事件下高校图书馆阅读疗法应急服务实证研究——基于对湖北省高校图书馆“世界读书日”期间“阅读战疫”活动的调查[J]. 图书馆工作与研究, 2021(2):5-14.
 - 11 徐雁. “疗愈”类读物与小微化读者服务概述[J]. 新阅读, 2020(9):8-11.
 - 12 刘忠宝, 赵文娟. 基于患者画像的抑郁症阅读材料推荐模型研究[J]. 大学图书馆学报, 2021, 39(1):85-93.
 - 13 沈固朝. 信息服务与图书馆学教育[M]. 北京:国家图书馆出版社, 2010:38.
- 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6月10日
修回日期:2021年7月14日
(责任编辑:关志英)

Evaluation and Analysis of Bibliotherapy Booklist Suitable for Reading Promotion in University Library

Zhang Siyao Chen Zheyuan Xu Yan

Abstract: Bibliotherapy booklist refers to the guide bibliography carefully compiled by professionals who have mastered “reading therapy” in order to relieve and even heal the emotional distress of target readers. This paper reviews five kinds of books of Chinese and foreign bibliotherapy booklist that are suitable for reading promotion activities in university libraries, analyzes the case of the course “bibliotherapy and aesthetic introduction to literary and artistic masterpieces” of Graduate School of Nanjing University in 2020, and puts forward suggestions on how professional librarians of university libraries can use Chinese and foreign books to carry out the reading guidance service of bibliotherapy, and how college students with emotional healing needs, choose the necessary reading materials in order to self-healing.

Keywords: Bibliotherapy; Bibliotherapy Booklist; Emotional Healing; Reading Guidance Service of University Library

封面照片简介:厦门大学图书馆

厦门大学图书馆始建于1921年,著名图书馆学家袁开明、文学巨匠林语堂、历史学家郑天挺、人类学家冯汉骥、金融学家朱保训和数学奇才陈景润等都曾任职于此。历经百年积累,截至2020年12月,馆藏总量达1336万册。其中,纸本馆藏451万册,电子馆藏885万册,数据库计170多个。纸本馆藏涵盖各个领域,哲学、语言学、历史学、政治学、法学、经济学、管理学等方面的文献尤其丰富,在东南亚和台湾研究的资料建设方面颇具优势。馆内还藏有大量古籍线装书、缩微平片等资源,是全国古籍重点保护单位。

厦门大学图书馆建筑总面积约10.3万平方米。其中思明校区除了拥有一座2.6万平方米的总馆之外,另有法学、艺术、经济与管理、海韵学生公寓4个分馆;翔安校区拥有面积达7.3万平方米的德旺图书馆。总分馆之间文献资源共建共享。随着漳州校区图书馆、马来西亚分校图书馆的相继建成,厦门大学文献资源保障体系得到进一步完善和提升。

以“一切为了读者”为宗旨,图书馆每周7天、每天16小时向读者开放,提供纸质文献借阅、参考咨询、馆际互借、文献传递、学科服务、科技查新以及知识产权信息服务等,学术信息资源和网络服务每天24小时、全年不间断。

图书馆服务还辐射至全国高校,积极参与图书馆馆际资源共建共享,并逐步加快国际化步伐。目前是中国高等教育文献保障系统(CALIS)主要成员馆,中国高校人文社会科学文献中心(CASHL)学科中心馆,福建省文献信息服务中心。此外,与国内外多家大学图书馆建立了馆际互借和出版物交换关系,是环太平洋研究图书馆联盟(PRLA)成员馆,也是教育部科技查新工作站和国家级古籍修复技艺传习中心传习所,2020年入选世界知识产权组织在华技术与创新支持中心(TISC)筹建机构。

2021年,厦门大学图书馆喜迎建馆100周年。迈进新时代,开启新征程,图书馆坚持既定的发展思路与战略目标,以立德树人根本,以推进高质量、创新性服务为引领,为支持教学科研、开展社会化服务及文化传承作出更大贡献。