



# 信息流转,心花盛开\*

——官梅玲老师的《读祛心病》读后

□张鑫

**摘要** 官梅玲老师的新著《读祛心病》,汇集了作者20年阅读疗法实践中的39个典型案例,展示了一个优秀阅读治疗师清晰的阅读治疗流程和极具说服力的疗愈效果。文章从信息流角度分析了该书的阅读疗法作用机理,提出阅读疗法的施治过程是一个阅读治疗师与求助者、环境等多种信息交换融合、畅快流动的过程,侧面验证了阅读疗法及官梅玲实证研究的科学性,肯定该书是一部助人摆脱抑郁症等严重心理问题的佳作。

**关键词** 《读祛心病》 阅读疗法 信息流转过程 信息流转模型

**分类号** G256.4

**DOI** 10.16603/j.issn1002-1027.2019.03.017

泰山医学院图书馆的官梅玲老师早在1998年就注意到了读书在解决大学生心理困扰中的重要作用,并开始了阅读疗法的实践活动。2018年夏,阅读官梅玲老师的新作《读祛心病》,如清风拂面,又好似和蔼可亲的宫老师在耳边细语,生动温暖地讲述着39个感人至深的疗愈故事。掩卷沉思,我更加信服阅读疗法的神奇功用。

《读祛心病》是官梅玲老师阅读疗法实证研究的重要成果。全书每一篇的结构相同,均由案例故事、对症下书、疗效追踪、阅疗感悟、共鸣文献分析五部分组成<sup>[1]</sup>。该书探讨了通过读书治疗大学生抑郁障碍、焦虑症、强迫症、社交恐惧症及严重心理问题的方法,为人们提供了一系列行之有效的对症文献、歌曲、电影等立体化阅疗处方。

在这个互联网构建出的全天候信息生态环境中,信息行为能决定一个人的情感状态。作者关注好书中的好书,关爱每一颗受过伤害的心灵,引导大学生突破智能手机、平板电脑等信息手段配置的重重包裹,在深度阅读有价值图书的过程中敞开心扉,汲取有益信息,解决心理问题或心理障碍。疗愈过程中求助者启动“看、听、阅读、思悟、感应”等信息能

力,接收文字、图像、声音等外在信息,通过分辨、确认、存储、加工、重组和再生等一系列信息内化处理过程形成个体的持续、稳定认知,达到身心平衡。进而将“本态”信息外化为“物态”信息并对其进行进一步的处理,将信息内容用物理形式(声音、动作等)或物质形式(痕迹、符号、文字等)表现于体外的时空中,在群体中实现信息共享,形成和谐相处的感应场<sup>[2]</sup>。

## 1 信息收集阶段

从阅读疗法施治信息的来源和渠道分析,包括内部信息和外部信息收集两个层面。“内”“外”的界定以阅读治疗师为本体,自身完成为“内”,与求助者相关为“外”。内部信息收集是指阅读治疗师为了研制书方,通过各种方式获取所需信息,而外部信息收集是发现、疏通读者不良情绪,以及帮助读者建立起新认知。信息收集是阅读疗法的第一步,阅读治疗师的素养则决定着工作质量。

### 1.1 职业责任感

1998年,泰山医学院连续发生的两起恶性事件引起作者对大学生心理问题的关注。作为一名教育

\* 2017年度湖北省教育厅人文社会科学研究项目“全民阅读背景下高校图书馆个性化‘阅读疗愈’功能研究”(编号:17Y103)的研究成果之一。

张鑫,ORCID:0000-0002-0524-0113,邮箱:546371197@qq.com。



工作者,宫梅玲老师既心痛又自责,萌发了调动图书馆丰富的馆藏资源,让不说话的心理医生来帮助大学生疏通心理淤积,解除心理困惑,预防心理疾病的想法<sup>[3]</sup>。在泰山医学院心理学博士丛中教授的指导下,作者开展了“大学生心理困扰求助方式的调查”。结果发现:读书自助因其不伤自尊、保密性强,同时经济、简便、及时而成为大学生解决心理困扰的首选方式。

于是,在完善高校图书馆服务功能的思考中,作者以研究意识指导工作实践,收集各类信息,运用阅读疗法为大学生实实在在排忧解难。且不断总结规律,提出新见解,围绕阅读疗法研究,宫梅玲老师先后完成4项省厅级、1项国家级社会科学基金课题,在国内医学、心理及图书馆学核心期刊上发表相关论文30余篇,成为国内阅读疗法领域的领军人物。宫梅玲老师在长期接待大学生心理咨询和阅读治疗指导中,摸索出大量成功案例,深厚真实的积淀为《读祛心病》这本她精选的典型案列集打上令人信服的坚实底色。

## 1.2 博览群书

阅读疗法的科学性主要表现为阅读过程能给人带来共鸣、净化、平衡、暗示、领悟等多种复杂的心理活动,调动着五脏六腑发生不能察觉的运动,这一过程起到调节情绪、锻炼器官机能的作用,从而形成保健祛病的效果<sup>[4]</sup>。理解、接纳、揣摩、升华信息,使之与固有知识体系、情感导向水乳交融,并考虑到疗愈过程的安全性、便利性和普及性,阅读治疗师在收集内部信息的书方研制过程中不断提高自身的文学素养和文化底蕴十分必要。宫梅玲老师多年来潜心阅读各类优秀作品,以文学为基础,兼备心理学、哲学、音乐、影视学、社会学、教育学等人文学科知识,日益完善自己的美学鉴赏水平和人际沟通能力。2013年积劳成疾,在眼睛出现严重病变的情况下,她请学生把有研究价值的图书通过软件转化成音频形式反复收听,边听边做笔记,用耳朵坚持阅读。

多元知识结构使作者能够有效指导求助者阅读,综合分析,对症下药,为求助者输入有益信息。如《我与加雷斯相见恨晚》中,针对“小勇”这一典型的因童年创伤而引发抑郁障碍的案例,作者开列出兼具疏泄抑郁痛苦、疗愈童年创伤、释放压抑情绪及改变负性思维模式等多种药用成分的书方<sup>[5]</sup>。纸质文献、影视剧文献及音乐曲目并举,文字声像等复合

信息环环相扣形成感官冲击,强刺激促进深思考:阅读《人最高的是头颅》《别永远伤在童年》引起小勇的共鸣,宣泄童年创伤的抑郁痛苦,而加雷斯战胜抑郁的经历能给小勇带来自信;《伯恩斯新情绪疗法》发展了认知疗法,帮助小勇解除负性思维,建立个体全新“本态”信息框架;《人性的优点》中的“卡瑞尔解除忧虑的万能公式”有放松减压、缓解焦虑的作用;电影《阿甘正传》《妈妈再爱我一次》及音乐处方《最初的梦想》《明天你好》都有辅助疗愈作用。立体化配方内容相辅相成,显示出作者渊博的知识储备和卓越的创新才华,这一切没有经过广泛的大量阅读是无法做到的。

## 1.3 体贴入微

人的心理是一种内隐微妙的活动过程,包括知、情、意三维度,囿于感受力与表现力,求助者经常不能完全准确地完成病情陈述,有的时候求助者根本就希望掩饰实际情况。作者特别重视与求助者建立和谐融洽的朋友关系,赢得学生信任,以一颗乐于助人的爱心,真诚地关心求助者,理解求助者,热情地关心他们、爱护他们,真心实意地为他们提供帮助<sup>[6-7]</sup>。给予他们安全感,这样才能从他们呈现出来的参差不齐、有序与无序的芜杂信息中甄别出求助者内心的真实投射。保持对求助者具有个性的信息资源的先知先觉,把握时机,适度共情,促进疏通求助者负面消息,并流畅进行作者正向信息的适时补充。

例如,《我不是个坏女孩》中的“小倩”,一进门就声明自己没有心理疾病,只是路过这里看见阅读治疗室的牌子感到好奇才进来看看。但作者敏锐地从她灰暗的脸色捕捉到焦虑与疲惫,同时注意到她“20岁的花季年龄看上去像30岁,说话的声音也非常小,明显底气不足”<sup>[8]</sup>,从而怀疑她有严重的心理疾病,对她循循善诱,让她的精神舒缓下来,大方承认自己得了抑郁症,明确表达了渴望进行阅读治疗的愿望。为了获得更多有用信息,作者让小倩回去整理思路,将自己难以启齿的创伤故事写出来,同时告诉她,写作疗法也是宣泄痛苦情绪、治疗抑郁症的好方法。小倩把伤痛诉诸文字,物化淤积心灵深处的负面信息,作者细致地收集到在幼年时就已存入小倩的认知库中的自卑、自责等不良情绪,共情到深深的不安全感和自我价值否定,开出了《生命的重建》《走出抑郁》《超越自卑》系列书方。作者首创“靶向投书”法营造出和谐共鸣的信息感应场,传递出



“爱自己,接纳自我,解放心灵,找到生命的价值”的积极信息让小倩豁然开朗,达到了良好的治疗效果。

## 2 信息整合实践

精读和分析有价值的图书,完成内部信息的收集形成书方后,作者学习心理咨询的新技术、新方法,与学生打成一片,从学生中收集、检验外部信息,内外信息融合,帮助有问题的学生解决心理困扰,检验书方的有效性后再进行推广。官梅玲老师行动力强,整合、完善信息的过程建立在严谨规范的实践操作之上,颇具层次感与中国特色,具有向国外阅读疗法研究领域介绍和推广的价值。

### 2.1 外部信息分析

作者搜集有关信息,明确分类,确定概念体系结构,按照求助者病症病史、问题成因、症状等基本情况,对应以阅疗处方、音乐处方等逐层加以组织。求助者在作者的指导下感受阅读治疗内部信息——书方的效能,阅读、思考、做读书笔记、记录下有共鸣的句子,最终写出读后感点评,达到领悟的境界。书方内容与阅疗外部信息——不良情绪状态浑然一体,实现精神上的飞跃,求助者变得自信而快乐。这个逐层筛选的过程,有利于求助者接受书中有益的信息线索,进而通过信息线索找到相应的人生感悟,完成治疗过程的内外信息碰撞,帮助求助者提升认知水平,其中外部信息的准确把握是阅读治疗的关键。

《读祛心病》中包含了39个典型案例故事,基本涵盖了大学生普遍存在的严重心理问题或心理障碍。下面我尝试以作者的视角分析书中求助者信息,大家可以直观感受到宫老师的研究思路。

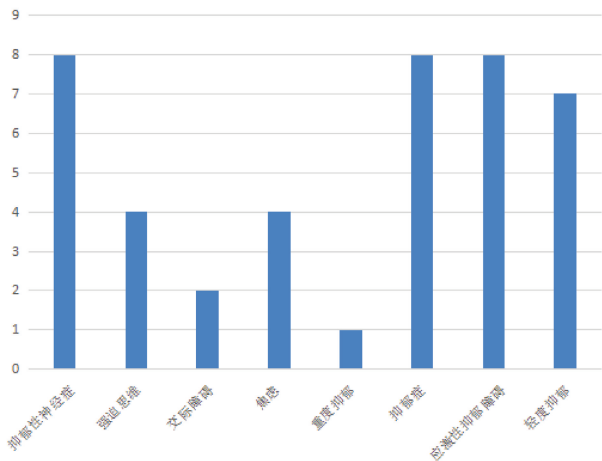


图1 对《读祛心病》中“病症病史”的统计

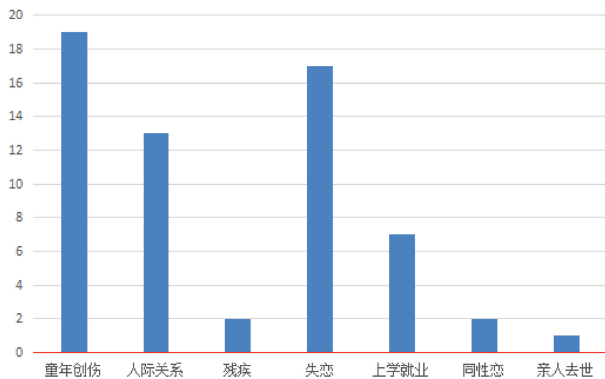


图2 对《读祛心病》中“问题成因”的统计

求助者中有的具有明确、单一的病症及成因,而有的则情况复杂,表现出综合性状况。书中39个案例表现出42种病症,61种原因。图1、图2分别反映主要病症和成因。由此,我们能直观感觉到“抑郁性神经症”“抑郁症”“应激性抑郁障碍”“轻度抑郁”等抑郁情绪是最常见的心理问题,而“童年创伤”“失恋”“人际关系”是引发大学生抑郁的主要3种原因。据此,宫老师于2012年开始专攻抑郁症的阅读疗法治疗,在山东省社科规划项目(编号:12CTQZ02)到国家社科基金项目(编号:13BTQ020)的支持下,集中以童年创伤和失恋所致抑郁症为主的外部信息进行书方研制,完成了独树一帜的实证研究与治疗。

### 2.2 借鉴中医学理论和方法实现信息重组

情志相胜理论最早由《内经》提出,被一代代医学家深化和系统化后成为中医学的常用理论,很适合解释阅读疗法的作用机制。悲胜怒,怒胜喜,喜胜忧,思胜恐,情志相胜就是根据五行的制约关系,当一种情志过盛导致疾病时,用另一种对它有相克作用的情志来冲淡、抵消、纠正之,从而达到治疗的目的。每一部图书不管它的内容多么丰富,表现形式如何复杂,都有一种占主流的思想感情贯穿其中<sup>[9]</sup>。心理学研究发现,当能对病人自己通过推理所得到的抑郁信念进行有针对性的治疗时,治疗最为有效。宫梅玲老师的中医学配伍书方研究与阅读疗法原理中的“领悟说”完美结合,求助者在阅读中的思索和追问获得的道理远胜于别人的枯燥教育,自己念头一转,突然开悟,心病便去无踪影,对求助者情绪的改善作用明显。

例如,《走出旷野的小元》中,作者推荐不相信也无法接受自己得了抑郁症的小元精读李兰妮的《旷野无人:一个抑郁症患者的精神档案》。该书是当代



著名作家、重度抑郁症患者李兰妮的病状报告,她在书中分析了自己患抑郁症的主要原因是童年被遗弃、被寄养及遭受家暴<sup>[10]</sup>。

(1)小元在宫梅玲老师的阅读指导下,以年龄为轴找出了李兰妮童年创伤性事件,并摘录了书中让自己强烈共鸣的语句和段落,写下对该段文字的真实感悟。在获取信息的过程中有意无意将自己代入到书中人物的特征、经历、情感、心境中,契合之处发生强烈的认同和共振。这些回忆童年创伤的章节让小元郁结心中多年不敢表达的压抑与愤怒,焦虑与烦躁等不良情绪获得了信息支持而尽情宣泄出来。筛去心障杂念,释放掉体内负面消息的小元心情“归零”,天然而纯净,好像卡机后重启的电脑一样欢快运行,身心获得了轻松舒畅的快感。

(2)小元列出李兰妮抗击抑郁的书目,在宫梅玲老师的鼓励下,畅谈阅读疗法帮助李兰妮解除了哪些困惑,简述李兰妮写“认知日记”的目的,找出了李兰妮抗击抑郁的18种自助疗法,从而能够面对自己患病的现实,建立起战胜抑郁症的信心。书中的认知信息及时填补上宣泄后的思维空白,让小元找到抑郁的病根,学会了适合自己的抗击抑郁的方法,悟出抑郁症并不可怕,有勇气克服长期失眠的生理痛苦与情绪低落的自杀意念。

### 2.3 “本态”信息向“物态”信息的转化

信息有“本态”和“物态”两大基本形态。“本态”是信息在生命体(信息主体)中存在并对生命体(信息主体)起直接信息作用的形态,其实质主要是知觉(认知)的结果及内容本身,即生命体(信息主体)对信息所指对象或已有信息的知觉与确认结果;“物态”是信息在生命体(信息主体)外的物理存在形态及其物质存在形态,是“本态”信息被生命体(信息主体)外化处理的物理结果<sup>[11]</sup>。在每一例大学生心理咨询故事中,作者都悉心收集、整合、分析外部信息的性质,以确定内部信息书方,力求对症下药和药到病除。阅读疗法的施治过程,是引导求助者明确自身情绪信息状态与本质的过程,通过对形成抑郁心理的根源追溯,确认求助者的创伤淤结。

除了面对面口头交流,宫老师提供阅读疗法咨询电话、电子邮箱、“书疗小屋”网站留言等多种方法与学生沟通。最为新颖的是“读写”结合,帮助求助者一边阅读推荐书方,一边阅读自己的内心世界。《读祛心病》中的每一个案例都是以写信的方式把自

己的创伤故事和盘托出,从而使生命体(信息主体)的“本态”信息成功转化为“物态”信息,淤结的抑郁情绪从体内排出。作者以高度的责任心与精湛的专业技能洞察求助者负面情绪信息的性质,引导信息流向,通过推荐对症书方,以正向认知信息准确填补求助者心灵空白,帮助求助者建立起良性信息流,达成心理平衡。

每年,宫梅玲老师还会以班级为单位,开展“我从书中解困惑”的问卷调查和举办“阅读与心理健康”有奖征文,举行“书方推荐会”“读书小组”群体演讲等活动,号召学生将自己通过读书,自我解决心理问题的感悟写出来、讲出来与大家分享。“本态”信息转化为“物态”信息,一篇篇极具说服力的文章,一场场激情澎湃的演讲,一次次真情流露的活动,提高了广大受众对阅读疗法的认识,也引起了领导的重视,最终在泰山医学院形成了学生喜欢阅读疗法,图书馆员和教师熟悉阅读疗法,领导支持阅读疗法实践的强大信息感应场<sup>[12]</sup>。

### 3 信息流转过程

信息化社会高速流转,个体作为一个小的信息生态系统时时处处都会受到来自外界的冲击,而阅读疗法施治过程是阅读治疗师与求助者之间以图书等信息载体为中介不断进行信息传递的一个较大的生态系统。对于大学生因童年创伤引发的抑郁障碍与失恋引发的抑郁障碍,作者有的放矢地推荐阅读有强大情感宣泄功能的悲剧文学作品,排空求助者脑海里的负面消息,促进求助者心理平衡与平静,最终达成行为的改变。同时推荐心理学专家、精神病学家撰写的合理情绪疗法、认知行为疗法等心理学专著,用理性思维和自我辩论法,转移其负性思考的焦点,改易其心志<sup>[13]</sup>。帮助求助者逐步摆脱习惯化了的消极自动式思想,改变思维加工模式和归因方式,重塑个体对于困难的理解和认识,并学习运用书中信息应对问题和困难,以更为现实的方式建构起自己的期望,促进身心健康(见图3)。

作者注意到求助者始终生活在与抑郁症状相关的消极思维和丧失对生活兴趣的状态之中,他们所接收的所有信息透过抑郁的黑色眼镜,看到的就经常只是并不存在的批评等负面消息,或者对有限的负面消息予以放大和强化。而图书中蕴藏的情感信息能减弱或抵消求助者内心的悲伤、愤怒、思念、恐惧等抑郁

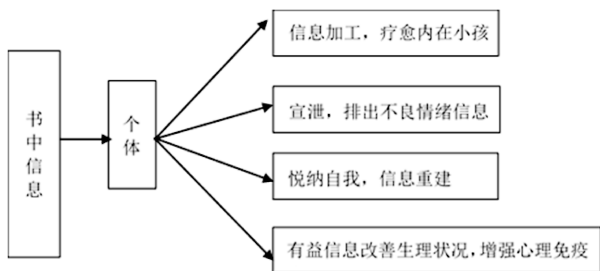


图3 阅读疗法的信息作用过程

情绪,帮助求助者不再为抑郁本身而抑郁,抑制或阻止抑郁症带来的恶性信息循环过程。为适应时代的发展,她采用以阅读疗法为主,音乐疗法、朋辈辅导、心理咨询四法并举的大学生心理健康教育方法组成信息生态链,实现了主体立体化、媒介立体化和方法立体化的阅读疗法运作模式的建构,从而最大限度地发挥阅读疗法信息生态系统的功能<sup>[14]</sup>。

阅读疗法信息生态链是以求助者为中心的信息流转链。阅读疗法信息生态链中的信息流转包括信息流动和信息转化两个方面。信息流动主要指信息从阅疗师的知识经验储备流向书方的选择,融合形成新信息后流向求助者,求助者接收信息后不断进行效果反馈;而信息转化主要指阅疗师自身信息素养的提高和对书方信息内容的把握,最终帮助求助者转换不良情绪信息,建立个体良性信息生态系统,完成阅读疗法信息生态系统的整体价值增值。

### 3.1 信息摄入

阅读疗法治疗中的信息摄入开始于求助者认识到自身存在的问题,主动向阅疗师索要对症书方。《我不是个好女孩》中的小倩来到阅读治疗室与作者交流,最终向作者坦承自己得了抑郁症,吃药不见效,想试试阅读疗法,请求作者推荐适合阅读的书。根据小倩传递的信息,作者判断她这种心因性抑郁症用针对脑化学物质的抗抑郁药治疗效果不会理想。正所谓“心病还须心药医”,作者开出了立体化复合阅疗处方:书籍《生命的重建》《走出抑郁》《超越自卑》,电影《素媛》和音乐《爱 and 乐》。

在阅读疗法信息生态系统中,阅疗师与求助者都需要进行不断地、有针对性地信息摄入,以保持系统活力。作为需要信息并参与信息活动的单个信息人,从自然界、人类社会、图书等信息载体获取有关信息的行为和过程决定着系统的价值与韧性。

### 3.2 信息筛除

小倩很喜欢《生命的重建》这本书,感觉“简直就

是为我写的!我反复读了八遍”<sup>[15]</sup>;她也喜欢听《爱 and 乐》,听完很舒服很宁静;而对于《走出抑郁》《超越自卑》和电影《素媛》没有兴趣。求助者在摄入信息后至吸收信息前的这一阶段,要对信息进行筛除,排除无用和不可用信息,分辨出真正适合自己的书方<sup>[16]</sup>。

### 3.3 信息受理

小倩重点阅读《生命的重建》,先读“我的故事”这一部分,产生共鸣后再通读全书;然后精读,注重对每一章中心论点的体会和思考,记下心得;每天反复朗读每一章的结尾积极宣言,每天伴随阅读做三个练习:照镜子、释放怨恨、宽容别人。阅读疗法治疗过程中的信息受理主要表现在求助者接收有用和可用信息后,使其变为待加工处理对象的过程。求助者在阅疗师的指导下,通过载体转换、结构变换、组织序化、浓缩综合等方式对信息进行处理<sup>[17]</sup>。

### 3.4 信息吸收

小倩感觉书中主人公露易丝·海的遭遇和自己小时候的遭遇极其相似,露易丝·海的童年更加悲惨,但她没被厄运打败,而是自强不息,成就了一番大事业。这让小倩豁然开朗,找回了快乐和自信,决心向露易丝·海学习,告别过去,重新开始。求助者赋予经过处理后的书中信息一定意义,与自己的实际情况紧密结合,发挥信息潜能,促使其发挥作用。

### 3.5 信息内化

几个月里,小倩利用一切课余时间阅读,在《爱 and 乐》的陪伴下领悟《生命的重建》的精髓,书中闪烁着智慧光芒的语句引领小倩找到了自己的问题所在——自我厌恶和仇恨,慢慢清除掉心里装的“垃圾”,小倩看到了自我崭新的生命,更看到了一个充满爱的世界。求助者吸收书中信息用于自身的生存与发展,在这一行为过程中,求助者扩大了知识面,增加了知识数量,优化了情绪状态,改变了思维模式,从而明白了人生的意义和乐趣,不再焦虑、忧伤。

### 3.6 信息反馈

经过治疗,求助者小倩学会了相信,不再觉得自己没有资格谈恋爱,不再矛盾痛苦。后来她告诉作者自己大胆地接受了追求她很久的那个男生的爱,并且克服了找工作的压力,在毕业后和男朋友一同努力考入了同一家医院,像露易丝·海一样过上了幸福的生活。求助者将信息传递给阅疗师,有助于检验书方效果,帮助阅疗师树立起强大信心,进一步加强阅读疗法信息生态系统的效用性。



#### 4 结语

通过对《读祛心病》的反复揣摩,我们看到一个优秀阅读治疗师清晰的阅读治疗流程和极具说服力的疗愈效果,感受到阅读疗法的施治过程是一个阅读师与求助者、环境等多种信息交换融合、畅快流动的过程。该书以严谨独特的结构,用可读性强的语言抓住了读者的心,能让具有同类问题的读者产生强烈的共鸣,找到适合自己解惑的信息。作者把求助者的“本态”信息一点点转化为“物态”信息,内外信息重组,发挥出书方的最大功效,成功疗愈了众多青年学子的心理创伤,排解了他们的心理困扰。

该书的不足之处就是,目录未能按照抑郁症、强迫症、社交恐惧症、焦虑症等病症分类,读者阅读和查找起来不是特别方便。不过,瑕不掩瑜,该书是宫梅玲老师用丰富的阅读疗法经验凝聚而成,读者获得这一特定的“物态”信息后,通过阅读与思考必将同样体验到信息流转的美妙,获得平衡的“本态”信息,建立起和谐的认识,心花盛开,让压力得以释放。

#### 参考文献

- 1 宫梅玲.读祛心病[M].北京:海洋出版社,2018:380.
- 2 张辑哲.新论信息行为的基本内容与模式[J].档案学通讯,2010

- (6):18—21.
- 3 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.
- 4 王波.阅读疗法原理[J].图书馆,2003(3):1—12.
- 5 同1:18.
- 6 同1:378.
- 7 宫梅玲.高校图书馆治疗馆员应具备的素质[J].图书馆杂志,2005(2):42—44.
- 8 同1:1.
- 9 王波.阅读疗法[M].北京:海洋出版社,2007:37
- 10 宫梅玲.童年创伤引发的抑郁障碍阅读疗法书方分析及配伍[J].大学图书馆学报,2017(5):36—45.
- 11 张辑哲.论信息形态与信息质量(上)——信息形态及其意义[J].档案学通讯,2006(2):11—13.
- 12 宫梅玲.阅读疗法立体化运作模式探究[J].大学图书馆学报,2011(5):84—88.
- 13 同10.
- 14 同12.
- 15 同1:6.
- 16 娄策群,周承聪.信息生态链中的信息流转[J].情报理论与实践,2007(6):725—727.
- 17 同13.

作者单位:湖北文理学院图书馆,襄阳,441053

收稿日期:2018年7月11日

## Information Flow Bringing forth Psychological Health

### —Book Review on Gong Meiling's *Reading Therapy for Psychological Disorder*

Zhang Xin

**Abstract:** Gong Meiling's new book titled *Reading Therapy for Psychological Disorder* collects 39 successful case studies in her 20 years' reading therapy practice, presents the procedures of reading therapy performed by an excellent reading physician and the persuasive healing effects. The paper analyzes the action mechanism of reading therapy in the book from the angle of information flow, indicates that treating psychological disorder with reading therapy is a process via which a reading physician exchanges many types information with people asking for help, thus proving the scientific nature of reading therapy and Gong's case studies. It then concludes that the book is a good work that can help people get over serious psychological disorder such as depression.

**Keywords:** *Reading Therapy for Psychological Disorder*; Reading Therapy; Information Flow Process; Information Flow Model