突发公共卫生事件下的图书馆阅读疗法应急服务研究*

——基于后疫情时期大学生心理问题的阅读疗法需求与应用调查

□王景文

摘要 山东第一医科大学、华北理工大学等5所高校具有良好的阅读疗法实践基础，以其为调查对象，对突发事件下大学生的心理状况、阅读疗法书目需求、阅读疗法应用的倾向性、方式与需求进行统计分析。由此，从阅读疗法应急服务能力、阅读疗法书目、应用模式及主题活动体系建设等方面，提出突发事件下大学生阅读疗法应急服务的建设性策略。

关键词 阅读疗法 突发公共卫生事件 应急服务 图书馆

分类号 G252.1

DOI 10.16603/j.issn1002－1027.2020.06.004

2020年1月爆发的新冠肺炎疫情是新中国成立以来发生的一次重大突发公共卫生事件。疫情之下，生命重于泰山。疫情发生以来，党和国家始终把人民群众的生命安全和身体健康放在首位。教育部早在2020年1月就发布了延期开学通知，这是对青年学子的最好保护。延期开学状态下，大学生们度过了一个特殊的春节，一个最长的寒假。疫情主导下的生活模式打乱了大学生们原有的、规律的生活、学习及社交方式，也不可避免地给他们的心理带来一定冲击。目前，国内疫情防控形势虽然持续向好，但疫情对人的心理影响短时间内仍无法消除，大学生的心理问题也会不同程度的持续存在，甚至一些大学生会罹患创伤后应激障碍，容易产生失眠、焦虑、孤独、压力、抑郁性障碍、学习功能受损等问题，后疫情时期大学生的心理健康问题不容忽视。为此，一批批心理医生、心理咨询师等心理工作者积极投入到“心病”防治工作中，在疏导社会恐慌情绪、加强心理建设方面发挥了重要作用。此外，除了医学、心理学的介入外，阅读疗法作为一种辅助心理疗法从未缺席，其在突发事件中的社会心理危机干预优势逐渐显露，应用潜力正得到释放。

2003年“非典”事件后，我国台湾地区学者陈书梅发表《后SARS时代与书目疗法》一文，探讨了阅读疗法应用于灾后心理援助的相关问题。在2008年汶川大地震、2009年我国台湾地区“八八水灾”事件中，陈书梅发起了情绪疗愈绘本书目的编制与推送活动，藉以疗愈突发事件带给人们的心灵创伤[1]。此次新冠肺炎疫情发生后，武汉“方舱医院读书人”读书抗疫的故事展示了阅读的疗愈力量；一份由“战疫”一线医护人员开列的抗疫书单迅速走红网络[2]；2月25日，由阅读疗法专家指导编写的《新冠肺炎疫情下的阅读疗愈作品》在《图书馆报》上发表[3]；3月29日，华北理工大学阅读疗法团队编写了《新冠肺炎疫情下大学生阅读疗法推荐书目》，发表于该校疫情防控专题网，并重点推荐给该校600余名湖北籍大学生[4]。此外，还有很多图书馆在疫情防控期间推出阅读疗法服务项目。在这场举国上下共抗疫情的“全民战役”中，阅读疗法发挥了社会心理疗愈作用。

然而，阅读疗法作为一种新颖的辅助心理疗法，于20世纪80年代才引入中国[5]，发展历史短暂，无论是理论研究，还是实践积累均较薄弱，特别是针对突发事件下的阅读疗法应急服务研究尚未引起重视。本研究基于应对突发事件的视角，通过自行设计的调查问卷，对后疫情时期大学生的心理状态、阅读疗法认知态度、应用与需求情况等进行调查分析，

* 国家社会科学基金项目“健康中国战略下高校阅读疗法推广中心建设研究”(编号：19BTQ020)的研究成果之一。
王景文，ORCID：0000-0001-9616-4189，邮箱：tsmywwjw@163.com。

进而提出突发事件下图书馆的阅读疗法应急服务策略，以指导大学生通过阅读疗法解决心理健康问题，理性面对创伤性事件，培育理性平和的健康心态，筑牢疫情防控的心理防线。

1 对象与方法

本研究利用问卷星自行设计、发放与回收电子问卷。选择具有良好阅读疗法实践基础的山东第一医科大学、华北理工大学等5所高校为调查对象，通过所在学校的阅读疗法社团、读书会或相关的读书组织进行电子问卷的发放。为保证质量，问卷进行防重复填写设置。主要调查内容包括疫情防控期间大学生的心理状况，大学生的阅读疗法书目需求，阅读疗法应用的倾向性、方式与需求等。本次调查问卷于4月1日发放，4月10日回收，剔除无效问卷，共回收有效问卷2117份。利用问卷星进行数据统计分析，利用Excel表、图悦软件等进行数据的可视化分析。

调查表明，参与调查的大学生生源地分布广泛，除了我国的澳门、台湾地区外，其他32个省级行政区都有大学生参与。排名前5的生源地分布为：山东(59.14%)、河北(8.17%)、湖北(7.37%)、浙江(5.34%)、四川(4.2%)，其中，山东省在参与人数上占绝对优势，这与该地区良好的阅读疗法发展基础密不可分。

2 结果与分析

2.1 突发事件后大学生的心理状态及其分析

准确地评估大学生的心理状态是开展对症阅读治疗、打赢“心理战疫”的基础与前提。图1显示，受疫情传播风险高、防控难度大及社会认知度不足等因素的影响，疫情期间大学生们情绪起伏较大，担心自己、家人或朋友被病毒感染，容易出现过度紧张、焦虑(76.95%)、恐惧情绪(58.34%)；过载的疫情负性信息、蔓延的恐慌情绪会传递给大学生，容易使他们情绪低落、沮丧、精神不振，陷入抑郁情绪(40.34%)，甚至出现作息、饮食与睡眠不规律等生理应激反应(38.07%)；居家在线学习过程中，面对授课模式、学习方式等的变化，71.37%的大学生出现了适应性问题，感受到学习、考试与考研压力；延迟开学情况下，毕业生在实习、论文撰写与答辩等环节都与在校期间有很大不同，而企业招聘市场需求的低迷、就业形势的严峻使得占68.63%的大学生感受到毕业就业压力；疫情防控下的“社交疏离”导致35.95%的大学生陷入孤独情绪；疫情的特殊经历给大学生们上了深刻一课，89.18%、87.86%的大学生更加关注健康与生命教育，以及价值、责任与担当等人生课题。

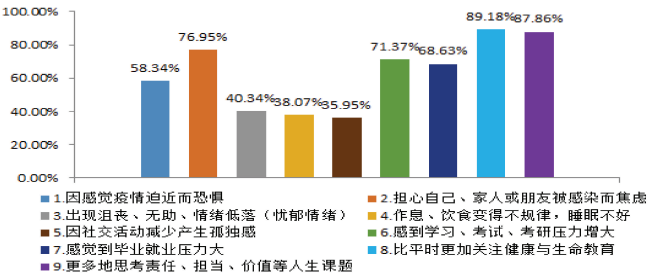

图1 大学生的心理状态

综上，突然袭来的新冠肺炎疫情，使得大学生都不同程度地产生了一系列心理应激反应，出现了恐惧、焦虑、抑郁情绪、孤独感及压力(学习、毕业就业压力)等心理问题。持续的负性情绪的叠加冲击，又导致大学生出现了应激的生理行为反应，而这又会反过来加重其心理问题。面对心理与生理问题的双重冲击，在做好身体防护的同时，打好疫情防控的“心理战疫”更为重要。疫情的特殊洗礼加深了大学生对健康与生命教育以及人生课题的省思与关注。因此，如何应用阅读疗法介入疫情防控的“心理战疫”，加强大学生的心理健康教育，就成为突发事件下图书馆不容忽视的课题。

2.2 大学生阅读疗法书目需求及其分析

书目的开列是阅读疗法实际应用中相当重要的一环。图2显示：为丰富生活、充实内心、调节情绪、

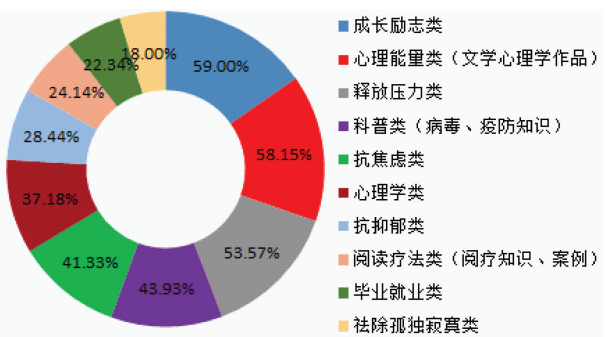

图2 阅读疗法书目需求情况

增强心理免疫力，大学生对成长励志类(59%)、心理能量类书目需求最多(58.15%)；了解疫情与阅读疗法知识有利于做好疫情防控，分别有43.93%、24.14%的同学选择阅读科普类、阅读疗法类书目；心理压力

是大学生在疫情冲击下产生的一种综合性的心理应激状态，具有一定的普遍性，因此，大学生对释放压力类书目需求较大(53.57%)；对疫情的过度恐慌、担忧使许多大学生(41.33%)深陷焦虑情绪之中，他们需要通过阅读“抗焦虑类”书目来消除焦虑情绪，保持平和心态；分别有37.18%、28.44%的同学选择阅读“心理学类”“抑郁类”书目，以认清个人的心理现实、祛除抑郁情绪、提高心理调节能力；22.34%的大学生希望从“毕业就业类”书目中获得帮助与指导，以应对严峻的就业形势；为克服居家隔离带来的孤独感，对祛除孤独类书目的需求也占到18%。

对不同心理问题的书目需求进行交叉分析(表1)，并作卡方检验(表2)，可了解不同心理问题的阅读疗法书目需求特点，以及心理问题(反应)与书目阅读需求之间差异性，为阅读疗法书目编制与推荐提供有针对性的参考信息。

表1　大学生心理问题(反应)与阅读疗法书目需求的交叉分析

心理问题(反应) / 书目类型(X\Y)	心理能量类	成长励志类	心理压力类	抗焦虑类	知识科普类	心理学类	抗抑郁类	毕业就业类	阅读疗法类	祛除孤独类
恐惧情绪	59%	46%	56%	43%	46%	39%	30%	24%	24%	18%
焦虑情绪	59%	59%	54%	52%	46%	39%	29%	23%	25%	18%
抑郁情绪	56%	56%	57%	46%	41%	37%	51%	23%	23%	20%
作息、饮食与睡眠失调	54%	54%	54%	45%	41%	38%	32%	22%	23%	20%
社交孤独感	55%	47%	53%	46%	39%	39%	32%	21%	24%	50%
学习、考试与考研压力	57%	59%	55%	42%	45%	38%	28%	20%	24%	18%
毕业就业压力	57%	59%	51%	43%	46%	38%	29%	52%	25%	20%
健康与生命教育	60%	60%	55%	43%	45%	38%	29%	23%	25%	18%
人生课题	60%	60%	55%	43%	45%	38%	29%	23%	25%	18%
平均值	57%	56%	54%	45%	44%	38%	32%	26%	24%	22%

表2　大学生心理问题(反应)在不同类型书目需求上的差异性检验

心理问题(反应) / 书目类型	χ^2/P	心理能量类	成长励志类	心理压力类	抗焦虑类	知识科普类	心理学类	抗抑郁类	毕业就业类	阅读疗法类	祛除孤独类
恐惧情绪	χ^2	5.583	3.591	13.205	3.894	5.431	4.607	3.031	5.560	0.809	0.043
	P	0.061	0.166	0.001 * *	0.143	0.066	0.100	0.220	0.062	0.667	0.979
焦虑情绪	χ^2	3.017	0.237	7.075	0.961	18.108	5.751	3.743	2.368	3.338	7.072
	P	0.221	0.888	0.029 *	0.619	0.000 * *	0.056	0.154	0.306	0.188	0.029 *
抑郁情绪	χ^2	10.370	6.722	10.933	15.611	12.208	0.284	7.559	2.591	10.142	7.248
	P	0.006 * *	0.035 *	0.004 * *	0.000 * *	0.002 * *	0.868	0.023 *	0.274	0.006 * *	0.027 *
作息、饮食与睡眠失调	χ^2	16.316	12.465	3.812	5.990	6.794	0.219	7.384	0.018	2.427	3.524
	P	0.000 * *	0.002 *	0.149	0.05 *	0.033 *	0.896	0.025 *	0.991	0.297	0.172
社交孤独感	χ^2	7.574	12.592	10.169	8.948	21.804	1.911	8.524	1.326	3.622	8.372
	P	0.023 *	0.002 * *	0.006 * *	0.011 *	0.000 * *	0.385	0.014 *	0.515	0.164	0.015 *
学习、考试与考研压力	χ^2	11.642	1.153	9.255	7.164	1.370	0.858	0.528	0.312	0.159	4.896
	P	0.003 * *	0.562	0.001 * *	0.028 *	0.504	0.651	0.768	0.855	0.923	0.086
毕业就业压力	χ^2	3.503	0.236	1.914	3.986	9.533	2.249	2.068	16.579	0.995	12.001
	P	0.174	0.889	0.384	0.136	0.009 * *	0.325	0.356	0.000 * *	0.608	0.002 * *
健康与生命教育	χ^2	20.522	12.769	10.116	15.441	15.207	5.611	1.980	2.916	4.777	9.606
	P	0.000 * *	0.002 * *	0.006 * *	0.000 * *	0.000 * *	0.060	0.372	0.233	0.092	0.008 * *
人生课题	χ^2	24.692	11.264	8.873	22.155	5.481	7.919	11.210	2.276	3.865	1.231
	P	0.000 * *	0.004 * *	0.012 *	0.000 * *	0.065	0.019 *	0.004 * *	0.320	0.145	0.540

(注：*：$p<0.05$，**：$p<0.01$)

表1反映了不同心理问题(反应)与书目需求之间的数量关系。行与列交叉点的数值表示某一种心理问题(反应)对不同类型书目需求的比率。其中,不同的心理问题对“心理能量类”“成长励志类”“释放压力类”书目的需求最多,其占比平均值分别为57%、56%、54%。特别是“健康与生命教育”及“人生课题”这两种问题,对“心理能量类”“成长励志类”书目的需求更是达到60%。表明大学生对综合性阅读疗法书目,以及应对综合性心理应激状态——心理压力类书目的需求最多。此外,不同心理问题(反应)与书目需求之间又具有对应性,比如,“焦虑情绪”“抑郁情绪”问题对“抗抑郁类”“抗焦虑类”书目的需求占比分别高达52%、51%。

表2中的卡方检验结果显示了大学生的心理问题(反应)与书目需求之间的差异性。其中,以下心理问题(反应)在书目需求上的差异性具有统计学意义:恐惧情绪对心理压力类书目;焦虑情绪对心理压力、知识科普、祛除孤独类书目;抑郁情绪对心理能量、心理压力、抗焦虑、知识科普、阅读疗法、成长励志、抗抑郁、祛除孤独类书目;作息、饮食与睡眠失调问题对心理能量、成长励志、抗焦虑、知识科普、抗抑郁类书目;社交孤独问题对心理能量、心理压力、抗焦虑、知识科普、成长励志、抗抑郁、祛除孤独类书目;学习、考试与考研压力对心理能量、心理压力、抗焦虑类书目;毕业就业压力问题对知识科普、毕业就业、祛除孤独类书目;健康与生命教育问题对心理能量、心理压力、抗焦虑、知识科普、成长励志、祛除孤独类书目;人生课题对心理能量、心理压力、成长励志、抗焦虑、心理学、抗抑郁类书目的需求等。

综上,一方面,大学生对综合性阅疗书目(如心理能量类、成功励志类),以及具有综合性疗愈功能的对症阅读疗法书目——“心理压力类”书目需求多。这表明,通过阅读疗法保健、养生、增强心理免疫力及应对疫情下的心理压力,是大学生共同的、最主要的书目需求;另一方面,大学生在不同心理问题(反应)与书目需求之间又体现出“对应性”,这为不同心理问题的阅读疗法书目编制提供了参考信息。

2.3 疫情期间大学生阅读疗法应用的特点分析

2.3.1 阅读疗法应用的倾向性

阅读疗法倾向性反映了大学生对阅读疗法的认知态度、选择偏好与行为趋向,是应用阅读疗法的动力因素。图3显示,近些年来,随着阅读疗法的推广应用,大学生对阅读疗法的知晓度、认同度提高,倾向性显著,分别有56.68%、91.21%、70.48%的大学生了解、认同阅读疗法,肯定其心理疗愈作用;56.5%的同学通过参加阅读疗法活动来“以书交友”,扩大读书疗愈圈;37.55%的大学生认为,阅读疗法师的专业素养对他们参加阅读疗法有很大影响;而在功利性因素驱使下被动参与阅读疗法的占比较低。这反映出大学生对阅读疗法的正向评价与积极期待。

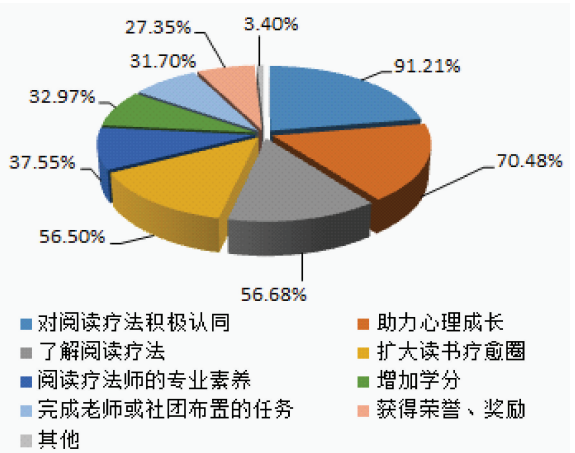

图3 阅读疗法应用倾向性调查

为考察不同地区的疫情程度与阅读疗法应用倾向性的关系,需要对二者进行交叉分析。选择参与问卷调查人数居于前10位的10个地区,将认同阅读疗法的人数的占比作为阅读疗法倾向性的量化值,结果见图4。图4表明,处于疫情重灾区的湖北地区大学生的阅读疗法倾向性(占96.18%)最为显著,高出均值(91.21%)近5个百分点,他们对“阅读战疫”更为重视。此外,山东、河北地区大学生的阅读疗法倾向性值较高(分别为94.25%、94.22%)。

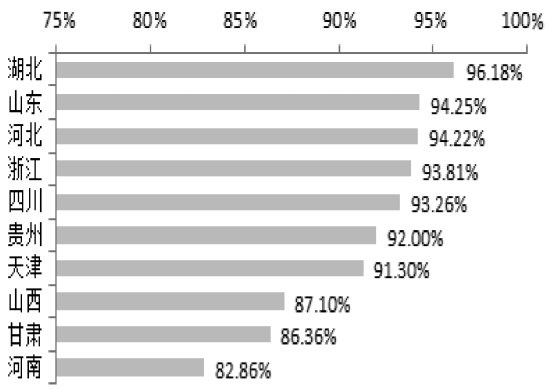

图4 不同地区阅读疗法应用的交叉分析

综上，大学生对阅读疗法有着较高的知晓度、认可度及应用倾向性，这些成为其应用阅读疗法的重要推动力。“助力心理成长”是阅读疗法的价值所在，也是阅读疗法得以推广应用的主要因素。“读书疗愈圈”往往是依托于社团活动逐步形成的，具有“分享阅读成果，共获心理成长”的功能，尤为大学生所青睐。阅读疗法师的专业素养影响着阅读疗法质量与行业形象，也是吸引大学生应用阅读疗法的重要因素。此外，大学生的阅读疗法倾向性与所在地区的疫情程度、阅读疗法基础等具有一定的相关性。因此，如何在心理疗愈功能、社团组织及阅读疗法队伍建设等方面采取措施，关乎阅读疗法的推广应用与发展前景。

2.3.2　大学生阅读疗法应用方式、需求及其分析

疫情之下，心理防护与身体防护同样重要。阅读疗法是通过对“文献”(既包括纸质材料，也包括音频、视频资料等)的“阅读”，达到养生或恢复身心健康的一种方法。因此，音乐与影视赏析也常作为阅读疗法的应用方式。音乐能直接作用于大脑主管情绪的中枢，降低、减轻人的焦虑水平和负面症状[5]。影视赏析作为一种“寓教于乐”的方式，其心理调节作用不可低估。图 5 显示，听音乐(81.39%)、看影视节目(80.4%)尤为大学生所青睐；61.12%的大学生通过倾诉聊天来宣泄不良情绪，获得情感支持；读书治疗有着丰富的理论与实证基础，56.21%的大学生通过读书解决心理问题；分别有 51.54%、48.42%、12.52%的大学生通过“运动”“打游戏”“写作”来释放压力、娱乐身心、宣泄情绪；大学生对求助“心理咨询”持消极态度。

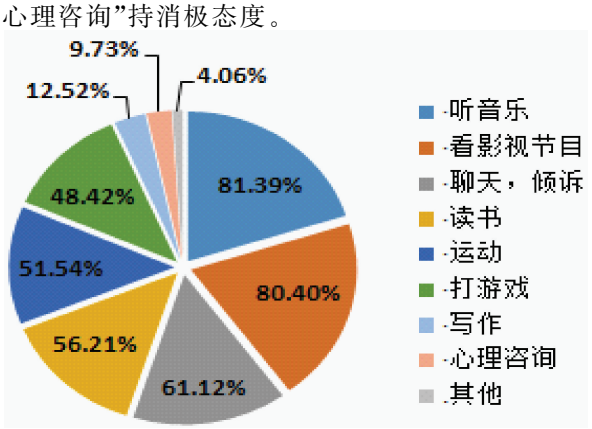

图 5　心理问题的阅读疗法应对

1067 份问卷对阅读疗法工作提出了“建议”。利用“图悦”软件对所有“建议”的文本数据进行词频提取与权重分析，生成词云图，如图 6 所示。词频是一个词在文章或一段文本中出现的次数。一般而言，某个词出现的次数越多越重要。频次≥17 次的前 28 个热词构成词云图的主体，据此将大学生的建议归纳为四个方面：一是开展多样化的阅读疗法活动，包括读书、讲座、共读书、交流会、征文、赏析、诵读 7 个热词；二是加强心理问题的阅读疗法干预，包括老师、学生、健康、心理、缓解 5 个热词；三是推荐阅读疗法书目，包括推荐书、好书、电影、共荐书 4 个热词；四是阅读疗法宣传推广，包括推广、宣传、力度、措施、常态化、枯燥、趣味性、吸引力、奖励、加油等 12 个热词。

图 6　词云图——大学生建议中的热词词频

综上，新冠疫情虽然对大学生的身心造成了较大冲击，但大部分同学都能通过“读书”“听音乐”“看影视节目”“写作”等方式“自助式”地加以应对。从图书馆的角度看，这几种方式也常在阅读疗法中综合应用，如山东第一医科大学图书馆的立体化阅读疗法模式[6]。结合词云图的分析，疫情期间大学生还希望图书馆提供“他助式”或“交互式”的、专业化的阅读疗法服务，并举办多样化的主题活动。此外，大学生在阅读疗法书目服务、宣传推广及提高阅读疗法吸引力与趣味性等方面也提出了建议，这些反映出大学生对阅读疗法工作的多元化需求与期待。

3 突发事件下图书馆阅读疗法应急服务的建设性策略

3.1 提高图书馆的阅读疗法应急服务能力

英国作家毛姆说:“阅读是一座随身携带的避难所”。阅读疗法的疗愈功能已为国内外大量的理论与实践所证实[7]。突发公共卫生事件后,高校图书馆一方面要保障高校“停课不停学”,开展读者基础服务,更应主动作为,做好突发事件下的阅读疗法应急服务。

首先,开展突发事件后大学生心理问题的监测与调控服务。新冠肺炎疫情等重大突发事件发生后,社会公众往往会产生普遍性的恐慌、焦虑和各种非理性行为,大学生群体也不例外。本文的调查表明,这场突然袭来的新冠肺炎疫情给大学生带来的心理影响与伤害是长久而深远的。在新冠肺炎疫情的冲击下,大学生较为普遍地出现了恐惧、焦虑、抑郁情绪、孤独、学习与毕业就业压力等心理问题,有的甚至出现了失眠与饮食失调等应激的生理行为反应。图书馆的阅读疗法服务不仅要关注突发事件本身,还要通过舆情分析、问卷调查、心理测评等手段,加强大学生特别是疫情重灾区大学生的心理状态监测与调研,评估其心理状况与心理需求,及时识别心理危机人群,以便阅读疗法服务团队对接跟进,开展分类的阅读干预治疗,对可能出现的心理危机苗头及时上报并提出应对方案。突发事件后大学生心理问题的监测与调控是制定针对性的阅读疗法应急服务对策的基础。

其次,开展大学生阅读疗法应急心理健康服务。疫情防控期间,图书馆可组建由图书馆、大学生心理咨询中心、心理学院(系)、思政部门、学工处等相关部门人员组成的阅读疗法应急服务团队[8],形成阅读疗法服务合力,通过联合开展心理干预与阅读辅导等方式,为大学生提供阅读疗法心理危机干预和心理疏导服务。服务对象主要是突发事件下出现心理问题、心理异常或其他心理危机情况的大学生。其服务方式一般是以热线电话和网络为媒介,开展在线的阅读疗法应急个案干预或团体辅导服务,必要时也可进行线下的阅读干预治疗。图书馆要通过网络、手机短信及微信公众号等向大学生公布阅读疗法心理支持热线和在线的网络服务平台,为大学生提供阅读疗法应急心理援助。服务目标是通过阅读疗法应急干预缓解大学生疫情下的精神压力,解决其心理问题和心理障碍,开展人文化关怀。另外,需要注意的是,在阅读疗法应急干预服务中,如果感觉当事人心理问题的严重程度超出阅读疗法心理危机干预的能力范畴,一定要适时转介。

第三,开展阅读疗法应急培训与知识宣传。图书馆要分析突发事件后大学生面临的主要心理问题及其特点,通过建立阅读疗法专题应急服务网、微信公众平台、网络专刊等媒介,或采用线上线下的阅读疗法讲座、教育培训等方式,加强大学生心理问题的阅读疗法干预与疫情防控知识培训,营造“阅读抗疫”氛围,引导大学生形成合理的自我认知,平抑负性情绪,减少非理性行为。如美国路易斯安那州立图书馆就在其网站上建立了 Emergency Assistance Links(突发事件援助网),为读者应对突发事件提供支持服务[9]。华北理工大学图书馆主办的《阅读疗法导刊》(疫期专刊)整合了阅读疗法与疫情防控知识、书方、成功案例等,发挥了“阅读抗疫”园地的作用。常州机电职业技术学院图书馆为大学生开展了“后疫情下的心理自疗——阅读疗法讲座”,助力大学生从阅读中获得心理正能量,进行全方位的心理调整与重建[10]。

第四,开展阅读疗法应急心理健康教育与生命教育。新冠肺炎疫情的冲击,引发了大学生对生命教育与心理健康的重视与需求,图书馆阅读疗法应急服务有必要对此进行回应。而阅读疗法课程作为高校推广普及阅读疗法、提高大学生心理健康素质的有效形式,从其登上大学讲堂以来一直是大学生心理健康教育课程的组成部分[11]。图书馆应将心理健康教育、生命教育、疫情防控知识与技能、应急安全教育等纳入阅读疗法课教学内容,实现与大学生心理健康教育课的同向同行和互动协调,满足突发事件下的阅读疗法应急心理健康教育需求。

3.2 满足大学生阅读疗法应急服务需求

阅读疗法是“以书当药”的。阅读疗法书目是阅读疗法实施的首要条件与核心环节,是影响阅读疗法效果的重要因素[12]。针对突发事件后大学生的心理需求特点,建立起“综合性阅读疗法书目”与“对症阅读疗法书目”相结合的书目体系十分必要,这不

仅能满足疫情下大学生对阅读疗法书目的大众化的一般性需求，也能满足瞄准特定问题或病症的“靶向治疗”的需要。

首先，编制综合性阅读疗法书目，加强大学生的预防性心理辅导与防护教育，提升其心理健康水平。本文的调查表明，大学生对成长励志类、心理能量类（文学心理学作品）、科普类（病毒及其防控知识）、心理学类及阅读疗法类（阅读疗法知识）等综合性阅读疗法书目都有一定需求，特别是对成长励志类、心理能量类书目需求占比很高。心理能量类书目主要是指由心理作家或长于心理描写的作家所撰写的心理成长类作品，其中蕴含着巨大的心理疗愈力量，如美国作家露易丝·海的《生命的重建》、德国作家埃克哈特·托利的《当下的力量》等。这类作品会告诉读者，在遭遇心理困境时该如何与情绪相处并管控情绪，增强把握心理航舵的控制力。综合类阅读疗法书目有利于提升大学生的心理自助能力，补充心理正能量，使大学生保持健康的心理状态，为大学生的心理健康保驾护航。

其次，编制基于心理问题的“靶向治疗”书目，解决突发事件下大学生的心理问题。本调查表明，疫情冲击下大学生出现了恐惧、焦虑、抑郁、压力与孤独等心理问题，这些心理问题如果得不到及时的排解或解决，长期的累积、叠加、郁积，容易发展成为心理疾病。图书馆阅读疗法团队应在准确把握大学生心理问题的基础上，通过阅读相关文献、征集专家推荐意见并结合实践经验，遴选出针对性强、疗愈效果好、认同度高的对症阅读疗法书目。在对症阅读疗法书目中，尤其要重视心理压力类书目的编制，以便于读者结合各自的心理需求进行“对症阅读”，通过自助式地阅读治疗来祛除负性情绪，解决心理问题，缓解与释放心理压力，恢复身心健康。

第三，基于大学生对不同类型阅读疗法书目的需求强度，确定书目推荐的重点与优先级。一般而言，阅读疗法书目的编制需要组建专业团队，并遵循一定的编制原则，按照一定的方法与流程进行，这往往需要一定的时间、经历一个过程[13]。然而，突发事件下的阅读疗法书目编制具有时效性、应急性，因此，应按照大学生对不同类型书目需求的强度，确定书目编制的优先级次序，优先保证重点需求，再由点到面地进行。基于本文的调研分析，成长励志类、心理能量类、心理压力类这三类书目应作为重点需求书目进行优先推送；其次为科普类（病毒与疫情防控知识）、抗焦虑类、心理学类、抗抑郁类、阅读疗法类及孤独类书目等。此外，大学生对影视、音乐作品尤为青睐，这就要求书目编制中，要尽可能地选择多种载体类型，以满足大学生的阅读习惯与偏好。如美国 Compassion Books 公司在书目推荐中同时为求助者提供图书、视频和音频作品，以帮助求助者克服各种社会与心理问题[14]。

3.3 加强阅读疗法模式和体系建设

3.3.1 加强阅读疗法的“三力”建设

第一，加强阅读疗法“治愈力”建设。心理疗愈功能是阅读疗法作为一种辅助疗法的价值所在，而所有的辅助疗法都不够“精密”[15]，这也是阅读疗法的科学性饱受质疑的原因之一。疫情防控期间，图书馆一方面要根据大学生的实际需求主动开展在线的个案或团体阅读治疗，让大学生切身感受到阅读疗法的“治愈力”。如湖北文理学院张鑫加入了襄阳市“疫情心理援助志愿者团队”，多次应用阅读疗法帮助市民及大学生缓解、消除疫情压力下的不良情绪，取得了良好反响[16]。另一方面，图书馆可通过案例研究、实验研究等为阅读疗法的效果提供证据支持。大学生能在阅读疗法中受益，或通过文献阅读见证阅读疗法的效果，将会极大地激发他们应用阅读疗法的积极性。第二，加强阅读疗法社团建设，扩大阅读疗法“辐射力”。阅读疗法社团是推广阅读疗法的有效组织形式，也是阅读疗法朋辈互助的平台，它将热爱读书的成员紧紧凝聚在一起。成员们在社团活动中以书会友、共获心理成长。社团活动的过程也是播撒阅读疗法种子、扩大阅读疗法辐射力与影响力的过程。第三，提高阅读疗法师的专业胜任力。专业胜任力是阅读疗法师从事阅读疗法工作的能力，它包括专业素养（专业知识、专业技能）、职业道德、专业精神等要素，是影响大学生阅读疗法应用倾向性的重要因素。图书馆应该通过业务培训、学术交流以及自学等多种途径提高阅读疗法师的专业胜任力，以保证阅读疗法的顺利实施与目标达成。

3.3.2 建立自助、他助相结合的阅读疗法应用模式

有俄罗斯学者将阅读疗法分为“自发的”“指导

的”两种类型，前者是“自己是自己的心理工作者”，而后者是图书馆员作为阅读疗法的主持者，这与“自助式”“他助式”的阅读疗法类型划分相对应[17]。(1)加强自助式阅读疗法的推广应用。图书馆要做好阅读疗法知识、技能的普及与培训，为大学生开展自助式阅读治疗导航，提供“专业支撑”。此外，还要加强书方的研制，便于大学生“对症取阅”“辩症施治”。但自助式阅读疗法受到个人选书能力、阅读领悟能力等的限制，其应用效果、适用范围等都有一定局限性。特别是对于那些有较严重的心理障碍或心理创伤的人来说，接受他助式的阅读疗法不可或缺。(2)开展他助式(或交互式)阅读疗法。他助式阅读疗法强调与人之间的接触，从书方的遴选、阅读辅导到心理状态的测评等都需要阅读疗法主持者的全程干预。这是一种人文化的全流程质量管理的阅读疗法[18]，代表了图书馆阅读疗法的发展水平。在疫情防控背景下，他助式阅读疗法更多的是需要线上进行，因此加强在线阅读治疗平台建设尤为必要。

3.3.3 实现常态化阅读疗法活动与应急服务相结合

在目前疫情有可能零星散发甚至局部聚集性风险仍可能较长时间存在的形势下，阅读疗法应急服务应坚持“活动带动”“平战结合”原则，实现常态化阅疗服务活动与应急服务(见本文3.1部分)的有效衔接、结合，以满足突发事件下大学生的一般性与应急性的阅读疗法服务需求。

常态化阅疗服务活动包括日常持续性活动及节假日周期性活动。(1)日常持续性活动主要包括阅读疗法与疫情防控知识宣传、讲座与培训、课程教学、书方推荐及读书交流活动等，旨在满足疫情期间大学生的一般性阅读疗法需求。它具有计划性、持续性、常态化的特点，是图书馆工作体系的组成部分。(2)节假日周期性活动主要围绕每年的迎新季、毕业季、世界读书日、心理健康节等关键节点展开，主要特点是找到节假日元素、大学生心理特点与目标人群需求的契合点。在每年的迎新季，可利用新生的探索性、参与意识及可塑性强等特点，宣传推广阅读疗法，吸收他们加入阅读疗法社团，并在社团活动中提高其阅读疗法意识、知识与技能，使其在今后的大学生活中能自觉地利用阅读疗法维护心理健康。此外，也可以通过举行阅读疗法团体辅导活动，解决其入学之后在学习、生活与环境等方面的适应性问题。新冠肺炎疫情的来袭让今年的“世界读书日”与往昔不同，“书香抗疫”“以读攻毒”等成为许多图书馆“世界读书日”活动的主题，很好地起到了疏导师生心理、缓解不必要的恐慌情绪等作用，体现出图书馆在重大突发事件中的特殊价值[19]。阅读疗法作为一种辅助心理疗法，与“5.25心理健康节”的主旨十分吻合，在心理健康节开展阅读疗法活动，可使大学生掌握解决心理问题的新途径，有助于与心理咨询形成维护心理健康合力。日常持续性活动、节假日周期性活动的开展，将极大地提升阅读疗法工作的活跃度，并借助于“活动效应”，实现阅读疗法工作的“主题聚焦”与“效应放大”，从而扩大阅读疗法的周知率与影响力。

常态化阅读疗法服务活动的开展要做到四个结合：第一，阅读疗法理论、技术与应对突发事件的主题相结合。要将阅读疗法理念、知识、技能、目标等要素嵌入到疫情防控活动设计中，使其在活动中潜移默化地传递给参与者，从而化解参与者的不良情绪，增强其应对突发事件的情绪管控能力；第二，主题活动与大学生的需求相结合。要调研先行，通过问卷调查、心理量表测评、咨询访谈等多种方式加强疫情下大学生的心理问题与需求调研，增强主题活动的吸引力、针对性；第三，趣味性与疗愈性相结合。本文的调查表明，大学生对于电影与音乐赏析这类轻松、愉悦的主题活动更为喜爱。这启示我们，站在读者的视角，设计、策划与组织影音赏析、诵读、艺术创作之类轻松愉悦、“寓疗于乐”的主题活动十分必要；第四，线上活动与线下活动相结合。在疫情防控时期，阅读疗法活动应以线上为主。比如在线阅读治疗、在线书目推荐、阅读治疗咨询热线及在线讲座等。任何形式的线下活动都要在满足疫情防控要求、保障参与者健康安全的前提下进行。

在疫情防控常态化与局部应急处置仍有可能长时期并存的情势下，作为一种重在“治未病”、藉由文献资料的阅读来缓释压力、纾解负性情绪的辅助心理疗法——阅读疗法的应用恰逢其时。新冠肺炎疫情意外地成为检验图书馆阅读疗法应急服务能力的一场“大考”。如何采取措施，加强阅读疗法专业团队建设、应急服务内容与应急管理制度建设，将阅读

疗法应急服务的“需求侧”与“供给侧”有效对接，构建起突发事件下的阅读疗法应急服务体系，考验着图书馆的智慧与应急管理能力。

参考文献

1 邹桂香，高俊宽.台湾大学陈书梅教授儿童书目疗法研究述评[J].图书馆工作与研究，2016(11)：107.
2 商务君. 疫情之下如何做好心理建设？一线医护人员列了一份书单[EB/OL]. [2020－05－03]. http://www.cptoday.cn/news/detail/9241.
3 张鑫，吴丽春，王景文.新冠肺炎疫情下的疗愈作品推荐[N].图书馆报，2020－02－28(4).
4 《健康中国战略下阅读疗法推广中心建设研究》课题组.《新冠肺炎疫情下大学生阅读疗法推荐书目》[EB/OL]. [2020－05－03] .http://yqfk.ncst.edu.cn/col/1580525973013/2020/03/29/1585468178895.html.
5 马杰.试论音乐治疗[J].内蒙古民族大学学报，2010(2)：138.
6 宫梅玲，楚存坤，张洪涛，等.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.
7 毛姆.阅读是一座随身携带的避难所：毛姆读书随笔[M]. 罗长利，译. 北京：北京联合出版公司，2017：1.
8 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.
9 周璐.战“疫”，公共图书馆的使命[J].图书馆杂志，2020(3)：18.
10 常州机电职业技术学院图书馆.图书馆线上“后疫情下的心理自疗——阅读疗法讲座”成功举办[EB/OL]. [2020－08－10]. https://www.czimt.edu.cn/tsg/2020/0602/c1493a122358/page.htm.
11 宫梅玲.阅读疗法纳入心理健康教育必修课的尝试[J].大学图书馆学报，2013(4)：78－80.
12 王波.阅读疗法书目[J].高校图书馆工作，2004(5)：14－22，38.
13 黄晓鹂等.阅读疗法教程[M].北京：光明日报出版社，2016：100－102.
14 Anna T G. Children's books for use in bibliotherapy[J]. J Pediatr Health Care.2011，25(11)：57－61.
15 王波.阅读疗法[M].第2版.北京：海洋出版社，2014：335.
16 赵雅心.以阅读疗法助力疫情防控. [EB/OL]. http://www.hbuas.edu.cn/ info/1041/7677.htm，2020－03－18/2020－05－03.
17 Алексейчик А Е.Библиотерапия[EB/OL]. [2020－01－06].http://gendocs. ru/v17637/алексейчик_а. е. _библиотера_пия.
18 王波.阅读疗法[M].北京：海洋出版社，2014：283.
19 王波，周春霞，陈凌，等.积极融入新冠肺炎疫情防控大局，切实创新非常时期服务策略——全国高校图书馆疫情防控期间服务创新情况调研报告[J].大学图书馆学报，2020(3)：11.

作者单位：华北理工大学图书馆，河北唐山，063000
收稿日期：2020年5月4日
修回日期：2020年9月27日
（责任编辑：支娟）

Study on the Emergency Service of Library Reading Therapy Under the Public Health Crisis

—Investigation on the Demand and Application of Reading Therapy Based on the Psychological Problems of College Students in the Post-epidemic Period

Wang Jingwen

Abstract: Five universities, including Shandong First Medical University and North China University of science and Technology, which have a good practice for reading therapy, were selected as the survey subjects. Based on the survey, the article makes a statistical analysis of the psychological status of college students in emergencies; the need for reading therapy bibliography; the tendency, methods, and needs of reading therapy applications. From the aspects of reading therapy emergency service ability, reading therapy bibliography, application mode and thematic activity system construction, etc., constructive strategies for college students' reading therapy emergency services under emergencies are proposed.

Keywords: Reading Therapy; Public Health Crisis; Emergency Service; Library