

阅读疗法实证研究

Empirical Study on The Reading Therapy

黄晓鹂 王景文 李树民 著

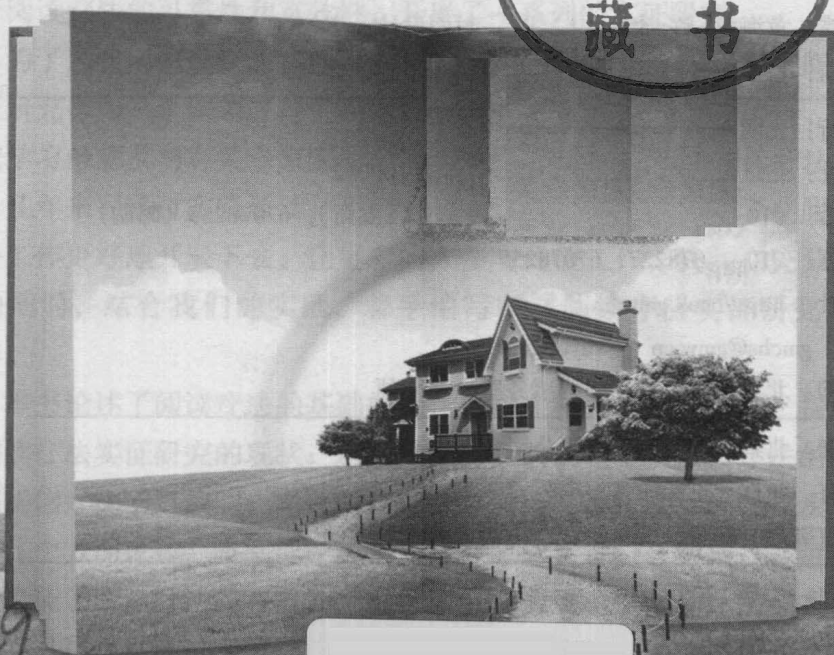


光明日报出版社

阅读疗法实证研究

Empirical Study on The Reading Therapy

黄晓鹏 王景文 李树民 ◎ 著



R749
138

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

阅读疗法实证研究 / 黄晓鹏著. — 北京 : 光明日报出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5112-7178-5

I. ①阅… II. ①黄… III. ①阅读 - 精神疗法 - 研究
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199213 号

阅读疗法实证研究

著 者: 黄晓鹏 王景文 李树民

责任编辑: 黄海龙 许 怡

封面设计: 李 悦

责任校对: 傅全泽

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078241 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbcs@gmw.cn xuyi@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 246 千字

印 张: 16.25

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7178-5

定 价: 48 元

版权所有 翻印必究

前 言

阅读疗法作为一种医疗实践活动早已有之。目前在国外,不仅阅读疗法的理论体系已日渐完善,实证研究也日趋成熟。主要体现在一是阅读疗法研究机构林立;二是阅读疗法应用范围广泛,医院、图书馆、监狱、戒毒所、养老院等都有图书治疗设施,图书馆学和医疗康复学界已经把阅读疗法列为研究的重要内容之一。

我国的阅读疗法认识与实践虽然最早可以追溯至夏、商、周时期,但真正对其进行深入研究,是从20世纪80年代初期到90年代末期开始的,该阶段国内阅读疗法主要停留在阅读疗法的理论研究阶段,直到进入21世纪,阅读疗法实证研究才进入国内学者们的研究视野。伴随着阅读疗法实践领域的发展,国内学者采用实验法、问卷法、个案法等实证研究方法,对于阅读疗法的可靠性和有效性,开展了一系列的实证研究。

为了对我国阅读疗法实证研究做一个阶段性的总结,我们将阅读疗法实证研究作为一个课题进行了深入的研究与实践。经过充分调研、到有关院校学习参观及与有关专家座谈,于2009年成立了我们的阅读疗法工作团队。几年来,通过实践活动,我们有了一些认识和体会。为了让阅读疗法这一工作更好地开展下去,让更多的人参与此项工作,我们在充分占有资料的同时,结合我们的实践,着手编写了《阅读疗法实证研究》这部著作。

本书论述了阅读疗法的基础概念,通过文献计量学的分析,探讨了我国阅读疗法实证研究的现状;通过对阅读疗法的实施、阅读疗法的应用模式、阅读疗法书目编制、循证阅读疗法、网络阅读疗法、阅读疗法宣传推广等几个方面论述,将阅读疗法实证研究的脉络进行了梳理;通过案例分析,论证了阅读疗法的有效性,也更加清晰的展示出阅读疗法在我国普及推广的可行性;通过对阅读疗法发展趋势的论证,更加使我们感觉到阅读疗法是一项具有很强生命力的工作。

本书在撰写过程中参考了不同媒体的文献资料,汲取了许多专家学者

的有关研究成果，阅读疗法团队的工作人员给予了帮助，在此一并表示诚挚的谢意！

由于水平所限，加之可供参考的资料较少，本书不妥之处在所难免，恳请广大同仁及读者批评指正。

黄晓鹏

2014.04.30

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 阅读疗法的概念	(1)
第二节 阅读疗法的原理	(5)
第三节 阅读疗法的类型	(9)
第四节 我国阅读疗法实证研究的现状	(12)
第二章 阅读疗法研究的文献计量实证分析	(25)
第一节 阅读疗法研究论文的增长规律	(26)
第二节 阅读疗法研究的著者群分布	(31)
第三节 阅读疗法文献的期刊分布规律	(41)
第四节 阅读疗法研究的区域学术影响力	(46)
第五节 阅读疗法研究的内容分析	(52)
第三章 阅读疗法的实施	(64)
第一节 阅读疗法师的选拔与培养	(64)
第二节 阅读疗法的实施过程	(71)
第三节 阅读疗法的副作用及其控制	(77)
第四节 阅读疗法档案的建立与管理	(83)
第四章 阅读疗法的应用模式	(89)
第一节 阅读疗法应用模式的概念	(89)
第二节 阅读疗法应用模式的研究现状	(94)
第三节 医学高校图书馆的阅读疗法应用模式	(99)
第四节 医院图书馆的阅读疗法应用模式	(110)
第五章 阅读疗法书目	(117)
第一节 阅读疗法书目概述	(117)
第二节 阅读疗法书目编制原则与流程	(121)

第三节 阅读疗法书目研究现状	(125)
第四节 阅读疗法书目编制工作实例	(134)
第六章 循证阅读疗法	(141)
第一节 循证医学与阅读疗法	(141)
第二节 循证阅读疗法	(147)
第三节 循证阅读疗法的实施	(152)
第七章 网络阅读疗法	(159)
第一节 网络阅读疗法的基础知识	(159)
第二节 网络阅读疗法的实施	(166)
第八章 阅读疗法宣传推广	(176)
第一节 阅读疗法宣传推广的理论基础	(176)
第二节 阅读疗法宣传推广的实施	(184)
第九章 阅读疗法应用案例分析	(203)
第一节 阅读疗法在大学生团体辅导中的应用	(203)
第二节 阅读疗法在儿童团体辅导中的应用	(210)
第三节 阅读疗法临床应用案例	(214)
第十章 阅读疗法实证研究发展趋势	(223)
附录 1:国内核心著者主要成果	(243)
附录 2:相关网站与博客	(248)

第一章 绪 论

阅读疗法作为一种有效的辅助治疗手段,较早被人类认识和研究。阅读疗法的研究在西方已有几百年的历史,1810 年美国的内科医生 B-拉什是第一位有意识开展阅读疗法的医生。中国有悠久的“书疗”的历史,每一个朝代都记录了不少关于阅读疗法的医案、佳话和言论。“阅读疗法”作为一种专业术语在 20 世纪 90 年代引入中国,成为图书馆学研究的新领域,阅读疗法是一种利用除药物、器械以外的治疗手段来预防和治疗疾病的手段。

第一节 阅读疗法的概念

一、阅读疗法的词义

“bibliotherapy”一词目前公认的是由美国人塞缪尔·麦克乔德·克罗色尔斯(Samuel McChord Crothers)于 1961 年在《大西洋月刊》(Atlantic Monthly)上发表的文章《文学门诊(A literary Clinic)》中首次创造的。“bibliotherapy”是由希腊语的“biblion”(book—图书)与“oepatteid”(healing or treatment—医治或治疗)组合起来构成的一个复合词,直译成汉语就是“图书疗法”。该词的发明标志着阅读疗法在西方的兴起。在英语中, bibliotherapy 的同义词有“reading therapy”、“reading treatment”、“reading cure”、“reading healing”,几个词均有“阅读疗法”的意思。美国的学者偏爱使用“bibliotherapy”,而英国的学者更倾向使用“reading therapy”。1984 年英国研究阅读疗法的图书馆员在曼彻斯特召开会议,建立了“阅读疗法分会”,其英文名字采用的是“Reading Therapy Sub-group”。

我国学者王波主张用“reading therapy”一词,他认为“bibliotherapy”是用构词法创造的多音节新词,由于“biblio”这个前缀不常见,致使该词显得生僻,目前由于收录“bibliotherapy”的词典不多,读者也不容易查到;同时,“bibliotherapy”的直译是“图书疗法”或“书籍疗法”,而根

据联合国教科文组织的规定,页码达到48页以上的印刷品方可称之为书,那么从治疗学的角度来说“bibliotherapy”的内涵过窄,易生歧义。王波认为:“reading therapy”的范围就大得多,意思也明确多了,哪怕是一张纸上的一篇短文、一首诗、一段箴言,只要是按照一定的医学原则精心选择出来,目的是让读者阅读以调节心理,辅助治疗疾病,都可以称之为“reading therapy”,也就是“阅读疗法”。采用“阅读疗法”的优势体现在:①“阅读疗法”这个词明确而没有歧义,涵盖面广,更能吸引阅读学界、图书馆学界、出版界、文学艺术界、教育学界、社会学界,以及医学界、心理学界、教育学界、社会学界等相关学界和普通人的注意,有希望成为这些学术领域的新的学科生长点,率领新的读书热潮,增益于书香社会的建设;②“阅读疗法”翻译成英文就是英国学者所赞成的“reading therapy”,采用“reading therapy”这个词是对英国学者的呼应,某种程度上也是与国际接轨。

由美国国家医学图书馆研制的《医学主题词表》(Medical Subject Headings, MeSH 表),是目前世界上公认的生物医学领域的权威性词表,它是生物医学文献进行主题标引以及检索生物医学文献数据库的指导性工具。2004年版的MeSH表,将“bibliotherapy”作为主题词收录。与其相对应的中国医学科学院医学信息研究所出版的《医学主题词表(MeSH表)》中译本中将其著录如下:

主题词:	阅读疗法
英文名称:	bibliotherapy
树状结构号:	E02.831.169; F04.754.168
标引注释:	a psychother technique; DF: BIBLIOTHER
主题词详解:	A form of supportive psychotherapy in which the patient is given carefully selected material to read.
树状结构 1	
治疗学	
康复	
阅读疗法	
树状结构 2	

行为学科和活动

心理疗法

阅读疗法

由此可见,阅读疗法已经作为一个专有名词出现在图书馆学、医学等学科领域中,并作为主题词或关键词来检索相关文献,尤其在美国等阅读疗法比较成熟的国家使用频繁,它侧重于治疗手段,属于康复疗法与心理疗法中的一种,“bibliotherapy”应作为专业术语,“reading therapy”、“reading treatment”等可以作为补充性的检索词汇。在汉语中,阅读疗法也有不少同义词,如“读书治疗”、“图书疗法”、“书籍治疗”等。中译本的 MeSH 词表也使用了“阅读疗法”这一名词术语来定义“bibliotherapy”,它侧重于用“阅读”这种行为来进行辅助治疗,使用的材料可以是图书、视听材料甚至聆听讲述等。这词明确而没有异义,涵盖面更宽,是一个开放的,预留了极大发展空间的概念,所以在我国也将“阅读疗法”作为专业术语,“图书治疗”、“读书疗法”等作为补充性的检索词汇。

二、阅读疗法的定义

关于阅读疗法的定义,这是人们在接触阅读疗法或是利用阅读疗法为自己与他人治疗身心疾病时,首先必须清楚的一个基本问题。目前国内外对阅读疗法的定义尚未统一,各国学者给出了不同的定义,比较具有代表性的定义有以下几种:

(一) 国外具有代表性的定义

1. 1941 年出版的《道兰德插图版医学词典》(Dorland's Illustrated Medical Dictionary)对阅读疗法的定义是:利用书籍于精神疾病的治疗。

2. 1961 年出版的《韦氏新国际英语词典》第三版(Webster's Third New International Dictionary of the English Language)收入“bibliotherapy”一词,将其做了两条释义:”A. 用有选择的读物辅助医学与精神病学的治疗。B. 通过指导阅读,帮助解决个人问题。”这两条释义 1966 年得到了美国图书馆协会的正式承认。

3. 1996 年美国出版的《图书情报百科全书》给阅读疗法的定义是:“阅读疗法就是在疾病治疗中利用图书和相关资料。它是一个与阅读有关的选择性的活动,这种阅读作为一种治疗方式是在医生指导下,有引导、

有目的、有控制地治疗情感和其他方面的问题”。

4. 美国阅读疗法研究权威罗宾在其所著的《阅读疗法应用》(Using Bibliotherapy)一书中,对阅读疗法的定义为:“以媒体和读者之间的交互作用的过程为基础的一种活动计划。不论利用虚构的或非正式的印刷或非印刷资料,皆需有指导的给予讨论与协助”。

(二) 国内具有代表性的定义

1. 所谓“阅读疗法”,就是应用医学、生理学、读者心理学的原理技巧和检测手段,通过图书馆从业人员的言语和行为与咨询者商谈或解释,并为其对“症”施书、指导阅读,以改善患者的情绪,提高患者对疾病的认识,解除其疑虑,增强其战胜疾病的信心和能力,达到改善患者的心理状态和行为方式,从而减轻病痛和提高治疗效果的目的。

2. 阅读疗法是通过向患者推荐一些有益的相关书籍,使患者通过独立阅读或在治疗者指导下阅读,以缓解或消除心理疾病,促进身体健康,提高工作和生活质量的一种心理治疗方法。

3. 通过指导人们有选择地默读或朗读书面文本或电子文本的形式,来促进人们心理素质发展的心理治疗方法,它具有治疗、预防和发展3项心理功能。

4. 阅读疗法就是以文献为媒介,将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段,使自己或指导他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法。

根据以上国内外有关学者就阅读疗法所给出的定义不难看出,广义的阅读疗法概念应包括3个方面的含义;①针对精神有障碍的患者,把阅读作为药方,治疗心理疾患;②针对罹患生理疾病者,把阅读作为辅助治疗,改善心态,增强战胜病魔的信心,有利于生理疾患的治愈;③对于普通人群,合适的阅读可提升其人格发展与自我实现,维护心理健康。阅读疗法包括四要素:一是患者;二是治疗师;三是文献;四是阅读。患者可以是所有的人,既包括所有病人,也包括健康人;治疗师既可以是医护人员和图书馆工作者,也可以是患者本人;文献包括一切纸质印刷文本资料,也包括各种电子出版物和网络信息资源;阅读就是利用文献对生理疾病和心理疾病进行治疗的过程。这四个要素组成了阅读疗法这个统一的有

机整体。在这四要素中,前三个要素是物质的、有形的,第四个要素是一个非物质的动态过程。这四个要素各自有其独自的内涵和外延以及特有的功能,这四者只有结合在一起,才能充分发挥其作用,完成阅读疗法的治疗过程。

第二节 阅读疗法的原理

阅读疗法研究的核心问题是阅读疗法形成的原理与机制。从不同角度、不同学科入手加以考察,会发现阅读疗法原理虽各不相同但又具有内在的联系。我国学者王波充分总结分析了国内外有关阅读疗法原理的研究,并从多个角度对阅读疗法进行了考察,认为许多心理学、生理学的原理不仅是阅读疗法的科学基础,而且是阅读疗法原理的组成部分,他从发生学原理、心理学原理、生理学原理及心理生理四个方面对阅读疗法的原理进行了论证。

一、发生学原理

发生学的逻辑是:如果一个事物最初是因为某个原因而发生的,那么它就会保持最初的天性,始终发挥为这个原因服务的功能。如果能够证明文献某种程度上是为了治疗而发生的,那么阅读这个行为先天就具有了治疗的功能。

从源头上来看,宗教、哲学、文学艺术等人文科学发生的动机,都是因为人类在面对大自然时有太多的无助感、敬畏感、茫然感、空虚感等精神危机,需要创设精神支柱和价值系统来加以疗救,从而才导致了这些学科的发生。回顾阅读疗法的历史,阅读疗法所选用的书籍也主要是人文科学方面的,既然人文科学本身是出于治疗的目的而发生的,先天具有治疗的功能,那么,作为人文科学载体的书和其他读物,当然也就具有了治疗的功效。

种种理由表明,宗教、哲学、文学与精神治疗有不解之缘,这种缘分从人类的童年一直延续到今天。随着中国人文社会科学研究深化,将来中国的哲学家、宗教学家们必然也会着手研究哲学的治疗史或者说是治疗的哲学史、宗教的治疗史或者说是治疗的宗教史。阅读疗法研究则是截断

众家,抓住阅读行为这个主线,把各个学科的治疗史的相关部分抽取出来,从宏观的角度考察阅读的辅助治疗作用和方法。

二、心理学原理

心理学流派众多,体系各异,但是从不同的心理学家的观点去解释阅读疗法的作用机理,都能得到合理的答案。心理学的共鸣、净化、平衡、暗示、领悟等学说尤其适合解释阅读疗法的原理。

1. 共鸣说 共鸣就是人们观察外部世界包括欣赏精神作品时,总是事先在脑海中形成一个期待视野,有意无意地将作品中人物的特征、经验、情感等和自己想对照,如能找到吻合之处则发生强烈的认同和共振,从而获得感情等方面的支持,进而从焦虑、精神障碍和病痛中解脱出来,这种体验经常发生在阅读过程中。共鸣又叫认同和投射,是阅读疗法的第一步,如果读者对阅读对象无动于衷,产生不了共鸣,那么说明自选的或推荐的读物是不合适的,需要重新选择读物,否则阅读疗法就无法进行下去。

2. 净化说 净化主要是指读者在欣赏精神作品时,与作品中的人物发生了心灵契合和沟通,情绪得以调节和慰藉,进入了有所排遣、有所纠正和有所升华的情感状态。弗洛伊德学派把净化和精神结构学说联系起来,认为读者在作者设定的情景中体验恐惧和悲痛时,内心的焦虑就被导向外部,并通过把悲剧主人公当做自己而受到净化。生活就像一台计算器或一台电脑,运行久了便会产生信息垃圾、情感垃圾,阅读悲剧能使我们的心情归零或重新启动,释放掉容易成为病原的思想或情感垃圾,保证我们的身体继续健康,欢快地运行下去。

3. 平衡说 平衡学说的核心思想是:每个人都是社会人,他在社会生活中建立的大部分与他人的关系是通过各种事件形成的。当与他人及事物之间的关系处在不平衡状态时,人就会体验到不愉快。这种不愉快的体验可以作为一种动机,驱使人采用竞争等多种方式,参与或制造一些事件,将不平衡状态转化成平衡状态。但是如果这种不平衡的状态长久得不到扭转,人的不愉快的体验长期郁积,人就有可能被挤逼到疾病那儿去。阅读的可贵就在于,人们通过它可以进入一个虚拟的现实世界,在这里或许会通过发现与对比,找到了平衡,找到了愉快,也找到了健康。

在很大程度上,平衡说和净化说有相近之处,它们都是通过阅读悲剧性的读物,以书中人物的不幸冲垮自己胸中的块垒,来扭转或扔掉不良情绪,达到防病治病的目的。平衡说和净化说适用的都是悲剧性的作品,越是悲怜凄苦的作品所产生的心灵净化和心理平衡的作用就越明显,这两种原理有时候也被称之为“饱和疗法”、“满灌疗法”,其措施就是当人遭遇不幸或身处逆境时,向其提供大量的悲剧性作品,使其在阅读过程中慢慢地心灵得到净化、心态恢复平衡,能够理智、冷静地看待生活,从容、沉着地面对压力,避免身心崩溃。

4. 暗示说 暗示就是通过语言或非语言的手段,使患者不加主观意志地接受一种观点、信息或态度,以消除某种症状或加强某种治疗效果的心理疗法之一。医疗实践表明,不但医护人员的语言、表情、仪态、动作,医疗环境以及患者亲友们的语言、神态等可以产生暗示作用,阅读同样也可以产生暗示作用。阅读既是他人暗示又是自我暗示。所谓他人暗示,是因为阅读的读物大多数情况下是他人提供的,而且是他人写的;所谓自我暗示,是因为阅读的读物有时是患者自选的,患者选择读物的内容,说明了他对疾病的态度,暴露了他自我暗示的取向。自我暗示与他人暗示相比较,自我暗示不可避免地贯穿于治疗的全过程,其作用比时有时无的他人暗示大得多。因此,在指导患者阅读时,应努力启发患者正确发挥自我意识的调节能力。

5. 领悟说 领悟是读者在经过共鸣、净化之后,对欣赏对象深层意蕴的追问和思索,这种追问与思索就叫做“悟”,一旦悟有所得,人就仿佛觉得突然之间被智慧的灵光所击中,顿时感到生命发生了飞跃,人格境界得到了升华,有一种豁然开朗、大彻大悟的喜悦。也就是说,通过对具体读物的阅读进而获得人生哲理的过程就是领悟。

对于读者来说,只有少数有知识、勤思考的人才能达到这一层次,更多读者的阅读心理活动要么止于共鸣,要么止于净化。相应地,阅读疗法的效果也以领悟为最大,净化次之,共鸣更次之。

三、生理学原理

阅读疗法的科学性不但体现在它是建立在一系列的心理学原理的基础上,而且也是建立在生理学原理的基础之上,阅读的生理机制,是指阅读

活动的内在生理活动基础。阅读,首先是眼睛对文字符号的感知,然后由传入神经把信息传至大脑,在大脑皮层的神经网络中进行复杂的分析综合活动,如识别、校正、改造、重组、联想、存储等。

阅读是人脑特有的高级功能,它依赖于人脑中各个专门化区域的协调活动得以实现。多读书、勤用脑,保持信息刺激,经常发挥脑部功能,可保持头脑血液流畅。积极地改善和增强脑功能,使人的脑细胞新陈代谢加快,老化速度减慢。相比较,阅读在生理方面对青壮年的治疗作用相对小些,效果不是特别明显,对老年人和婴幼儿却有很大的治疗作用。从用进废退的角度看,阅读不仅是人们开发智力、学会生存、提高个人竞争能力的重要途径,而且是强心健脑的验方良药。

四、心理生理学原理

由于阅读所引起的心理反应总是和生理反应交织在一起,阅读疗法的有些作用机理很难简单地说是属于心理学范畴还是生理学范畴,我们把这些机制称之为阅读疗法的心理生理学原理。心理生理学原理最为典型的是审美生理运动说、冥想说及情志相胜说等。

审美生理运动说见于现代著名的美学家朱光潜先生的《从生理学观点谈诗的“气势”与“神韵”》一文,朱光潜先生认为,诗的好坏很大程度上在于它是否迎合了人体的生理运动规律,一首好诗至少应能引起读者的三种生理变化:一是语句的节奏顺应了人体的呼吸、消化、循环等系统的节律;二是所描述的场景栩栩如生,给人身临其境之感,让人有起而模仿的冲动,或使人在想象空间中化身为某一主角,随之举手投足,产生身体的虚拟运动;三是所描述的图景真实美妙、动人心魄,让人产生本能的身体运动反应,如侧耳倾听,抬头仰望等。

冥想说以日本的医生春山茂雄为代表,他认为以化学、生物学以及仪器为核心的西方医学不足以治疗所有疾病,只有加强和以整体治疗为特征的东方医学的对话与结合,才能形成一种新的医学模式。春山茂雄提出了“脑内吗啡”的概念,他认为针灸、气功,这些东方的医疗手段和冥想一样,都能促进大脑分泌一种叫做“脑内咖啡”荷尔蒙,从而在体内形成了一种任何药物都无法比拟的荷尔蒙的制造厂,这种“脑内咖啡”能够主导情绪来改变身心状态,从而行使人体本身的自然治愈力,收到防病治病的

效果。

情志相胜理论最早由《内经》提出，后代医学家不断将其深化和系统化，其中贡献最大者数金代的张子和与元代的朱丹溪。情志相胜的基本理论是：人体可归纳为5个体系，即肝木、心火、脾土、肺金、肾水，它们是依次相生的关系，同时以金、木、土、水、火的顺序依次相胜，即依次制约。这5个系统也包括情志心理因素在内，悲属肺金、怒属肝木、思属脾土、恐属肾水、喜属心火，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的情志来冲淡、抵消、纠正之，从而达到治疗的目的。

阅读疗法的科学性不仅体现在阅读活动起源于人类治疗身心疾患的需要，自发生之时就具有治疗的功能，更重要的是阅读过程既能带来共鸣、净化、平衡、暗示、领悟等各种复杂的心理活动，又调动着五脏六腑做着看不见的体操，这些活动起到了调节情绪、锻炼器官机能的作用，从而收到保健祛病的效果。图书之所以能够治病，就在于它传达给读者的情感恰好减弱或抵消了郁藏于读者心中的不利身心健康的情感，从而缓解、减轻读者的病情，这就是阅读疗法的作用机制。阅读是一个思考的过程，病人在书的引导、启悟下不断提高对人生、社会、生命、疾病的认识，心胸豁然开阔，加上书中美好、欢乐情绪的感染，心态变得乐观安详，从而收到意想不到的治疗效果。

第三节 阅读疗法的类型

由于人们对阅读疗法的认识角度和认识层面不同，对阅读疗法的分类也有很多种。了解阅读疗法的类型，掌握不同的阅读疗法思想流派的核心理念，可以针对不同类型的阅读疗法采用不同的措施，对患者进行有区别的治疗。

一、科学的阅读疗法与技能的阅读疗法

早在1939年，艾丽丝·布莱恩（Alice Bryon）曾发表《阅读疗法是一门科学吗？》一文，讨论阅读疗法是一门科学还是一种技能。实际上这个标题只是一个设问，他给出了肯定的回答。然而布莱恩也指出，阅读疗法

作为一门科学必须具备一个条件，即阅读疗法必须具有实验的数据支持并由受过科学训练的人员施行，才能成为一门科学。另一位学者埃莉诺·布朗（Eleanor Brown）认为，阅读疗法既是科学，又是技能。她把科学的阅读疗法严格限制在资格医师的工作范围内，她认为，在实际的心理或生理疾病的治疗中，资格医师把阅读作为药方，可视为科学的阅读疗法。而尝试通过图书馆员或其他非医学人员所建议的阅读材料，来弥补人格缺失或协助解决个人问题，则视为技能的阅读疗法。这实际是按照治疗主体的专业程度和治疗目的，将阅读疗法分为两种类型或者说是两个层次。

二、一般阅读疗法与临床阅读疗法

阿琳·海尼思（Arleen Hynes）认为，一般所说的阅读疗法是利用阅读活动以维护读者的人格健全，是针对亚健康状态进行调节，受过阅读和选书训练的人就可以成为阅读治疗师。真正适用于临床治疗的阅读疗法可称之为临床阅读疗法，临床阅读疗法只有受过专门训练的心理专家方可运用，这方面的专家需在对患者准确诊断的基础上采用阅读疗法，并在治疗过程中不断对阅读疗法的效果进行评估，将其作为精密的治疗计划的一部分。海尼思对阅读疗法的分类和布朗的分类法也是殊途同归，临床阅读疗法相当于科学的阅读疗法，一般的阅读疗法相当于技能的阅读疗法。

三、发展阅读疗法与临床阅读疗法

根据实施者的专业程度和治疗目的，可以分为发展阅读疗法与临床阅读疗法。

发展阅读疗法主要应用对象是正常人，通过图书馆员或其他非医学人员所建议的阅读材料，来弥补人格缺失实现自我，或协助处理人们在人生的不同阶段所面临的困惑，预防各类心理疾患，维护心理健康。

临床阅读疗法治疗的对象是有心理或生理疾病的读者，实施者是专门受过训练的阅疗师，治疗方式是阅疗师与医生密切配合，精选对症的相应的文献资料，把阅读文献资料作为药方，目的是配合常规的治疗，辅助治疗生理和心理疾病，治疗的场所主要是医院、疗养院。

四、以阅读为中心的阅读疗法和交互式阅读疗法

根据阅读疗法的实施方式来划分，阿琳·海尼思将其分为“以阅读为中心的阅读疗法”和“交互式阅读疗法”。以阅读为中心的阅读疗法是读