

二十一世纪图书馆学丛书(第二辑)

任继愈题

丛书主编 丘东江

阅读疗法

王波 著



海軍出版社

阅 读 疗 法

王 波 著

海 军 出 版 社

2007 年 · 北京

内 容 提 要

本书通过对英、美阅读疗法的概念、类型、适应对象、推荐书目等进行了系统的分析,并对阅读疗法的原理进行了本土化再造,梳理出了阅读疗法在中国的发展简史,包括思想史和医史;同时,对阅读疗法当前在中国的研究和实践作了相当全面的总结,展望了阅读疗法在中国发展的前景,对广大从事图书馆事业的人员进一步提高专业素质提供了有利的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

阅读疗法/王波著. —北京:海洋出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 5027 - 6799 - 0

I. 阅… II. 王… III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 059941 号

责任编辑:常青青

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷 新华书店发行所经销

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:850mm × 1168mm 1/32 印张:11

字数:291 千字 定价:28.00 元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

主 编 弁 言

《21 世纪图书馆学丛书》旨在顺应时代潮流，把握知识经济和
网络时代图书馆学情报学发展脉络，强调精品意识和求实创新的学
术风格，全力推出理论与实践相结合的最新研究著述。自第一辑出
版以来，受到业内的好评和喜爱。

第二辑为 9 册，聘请具有丰富图书馆实际工作经验的学者专家
执笔，撰写选题实在、信息丰富、密切结合图书馆工作实际、值得
广大图书馆工作者参考的专著。

《21 世纪图书馆学丛书》第二辑涵盖面较为广泛，所涉及范
围，包括图书馆防灾与危机管理、图书馆信息技术应用指南、知识
产权与图书馆员、图书馆员怎样走出国门、图书馆员英语选读 I、
图书馆学实用研究法、阅读疗法、读书治学十二环和境外编目理论
与实践。所有这些选题，都是图书馆员们思考讨论的所在。相信这
些专业论著的出版，对图书馆现时的工作，对图书馆事业未来的发
展，一定会有所助益。

丘东江

2007 年元月于北京

前 言

本书是中国内地第一本关于阅读疗法的理论著作，填补了大陆图书馆学、阅读学、教育学、社会学、心理学领域的一个空白。

该书的开新之处突出表现在四个方面：第一，比较详细地考察了英美的阅读疗法成果，对阅读疗法的概念、类型、适应对象、推荐书目等进行了精到、系统的分析，交代了国外阅读疗法研究的来龙去脉、精髓要点。第二，结合中华优秀传统文化，特别是中医理论和文学理论，对阅读疗法的原理进行了本土化再造，避免了单纯用西方心理学解读阅读疗法而产生的水土不服，使阅读疗法在中国更容易被接受。第三，从中国浩瀚的历史文献中，掘剔爬梳出了阅读疗法在中国的发展简史，包括阅读疗法的思想史和医案史，改变了一提到阅读疗法史，言必称欧美的状况，拉近了阅读疗法和中国文化、中国民众的距离，增进了阅读疗法的亲切感。第四，对当前中国的阅读疗法研究和实践作了全面总结，展望了阅读疗法在中国的发展前景。

由于该书较好地完成了上述四个方面的任务，为阅读疗法研究的本土化作出了可贵的贡献，因而有希望成为中国内地阅读疗法研究的开山、奠基之作。

序

构建“和谐社会”离不开三个领域的共同努力：一是人与自然之间的物我之和，二是社会成员之间的人我之和，三是每位社会成员的身心之和。毋庸置疑，在建设“和谐社会”的伟大实践中，努力促进“每位社会成员的身心之和”，具有极其重要的现实意义。由于工作、学习压力加剧，由于身心长期过度紧张，无须说罹患身心疾病和处于亚健康的人群对身体健康有着强烈的要求，即便是暂时还处于健康门槛之内的各个阶层、各个群体，对于那些确能增强身心健康的重要措施，也是竭诚欢迎和普遍渴望。

“文武之道，一张一弛”。在“确能增强身心健康的重要措施”中，阅读不失为行之有效的济世良方。从生理学角度看，读书、用脑，确实符合“用进废退”原理：一则因为阅读刺激头部，使血液流畅，能够提高脑内生物活性物质的活力，进而改善和增强脑部功能；二则由于人体周身是一个彼此联系的综合体，阅读尤其是全息式的阅读，能够调动眼、嘴、耳、手、足、脑等多种生理器官的协同行为，从而促进整个身体的健康。

考察我国古代文化，读书疗疾的理念与实践不乏其例。还在西汉时期，文献学家刘向就在其《说苑》中指出：“书犹药也，善读者可以医愚”。阅读何以能够疗疾呢？清初文学家李渔在《闲情偶寄》中明确作答：“须知奇文通神，鬼魅遇之，无有不辟者。”奇文“通神”，致使鬼魅“辟”之，固不足信；因文献刺激感官而有特定疗效，则斑斑可考。譬如古代檄文中，三国的陈琳讨曹操，唐代的骆宾王讨武后，都是耳熟能详的典型。至于明代的高濂，根据

长期的研究考察，更是体悟出一套系统心得：“《易》有颐卦，《书》有‘无逸’，黄帝有《内经》，《论语》有‘乡党’。君子之心悟，躬行则养德养生兼得之矣。”

古代读书疗疾的理念和实践固然多有，而且其间不乏亮点与典型，但是迄今为止，前人留下的巨大遗憾却也有目共睹——资料数据犹如繁星点点，散落各处，如若特意寻觅，犹如沙海淘金。如此之“遗产”没有形成系统，便不能为新兴的阅读疗法提供丰富的营养和启发。王波的新作《阅读疗法》适逢其会，应运而生，称之为雪中送炭，并非过誉。

《阅读疗法》总计五章，可以说每章皆有特色。试以其中的“阅读疗法在中国”为例。本章从刘勰《文心雕龙》所谓“箴文”之兴“盛于三代”拉开序幕，直至清代学者焦循病愈自述：“不知病之何所失也。”对将近五千年的历史长河中的阅读疗法素材，作者划分为先秦两汉、魏晋南北朝、隋唐、宋元、明清等五个时期分述之。各个阶段次第展开，既有“代表性文献的治疗价值”，又有“阅读疗法思想”，还有“阅读疗法案例”，可谓层次井然，引证翔实，说理透辟，洋洋洒洒。不独本章如此，浏览其他各章，也属“精雕”系列。唯其如此，与社会上以往发表的那些片段研究相比较，本书在系统性、理论性、实证性诸方面，都具有空前的典型性。也唯其如此，在阅读和欣赏《阅读疗法》的过程中，其重要学术意义也就在不知不觉中萦绕脑际，其中最突出者当推以下数端：第一，本书在详细考察西方阅读疗法的基础上，不只系统勾勒出国外阅读疗法研究的来龙去脉，并且揭示其精髓要点；第二，本书在密切结合中国传统文化的大背景下，不只从古代浩瀚历史文献中整理出诸多珍贵资料，还极其清晰地揭示出中国数千年阅读疗法的发展演变轨迹；第三，本书在广泛调查研究的基础上，不只全面地总结了当前中国阅读疗法的研究和实践，还实事求是地瞻望了阅读疗法的发展远景。也唯其如此，《阅读疗法》在很大程度上填补了目前大陆图书馆学、阅读学、教育学、社会学、心理学等诸多领

域中的一项空白，毋庸置疑，本书堪称阅读疗法研究领域的一部开山之作。

“言而无文，行之不远”，文采要义，人所共知。许多人对王波的文字并不陌生。但凡经常光顾《大学图书馆学报》的网上论坛“读者沙龙”和王波的博客“书间道”者，以及经常阅读王波在《新华书目报·图书馆专刊》上连续发表的诸多短篇文章者，想必更加熟悉。他的文字近年似有风行水上之象，方其兴致所至，更是文思喷涌，不乏妙语连珠，使人愿读、耐读、爱读，乃至卒读而把玩之。但是读者如果仅仅属意于斯，实在以偏概全，因其治学之最大特色并不在此。北京大学有一条著名的八字校训——“勤奋、严谨、求实、创新”，王波就是一位长期用具体行动贯彻“八字校训”的实践者。假如有人提出疑问，我们不妨踪其行迹以验之：一曰创新至上。他的论著往往传递一种理念，一种心得，一种感情。感情之真挚、之鲜明，自不待言；其理念之新颖、之前沿，心得之透彻、之细腻，也常常蕴涵于行云流水中。譬如1998年在《中国图书馆学报》上发表的那篇令人耳目一新的《图书疗法在中国》，譬如1999年发表于《编辑之友》的那篇引发学界论争的《论编辑学是出版学的分支》等等，由此可见一斑；二曰勤奋耕耘。《大学图书馆学报》是中国高校图书馆界的一份顶尖的图书馆学核心期刊，担任该刊一期又一期的日常编辑工作，其任务之巨可想而知；同时他还兼顾着高校图工委秘书处的日常工作，参与秘书处和编辑部网站的维护，需要经常性地对网站进行监管和更新，其任务之巨又可想而知；在“上有老、下有小”，与教师系列迥然有别的可怜空间内，屡闻其声，新作迭出，其任务之巨更可想而知！如此高强度的社会实践，非“勤奋”二字又何能当之？三曰严谨求实。“严谨”与“求实”，固然有其区别，但更多者，则是紧密的内在联系。从王波身上，恰恰能感受到二者的统一。其他无须说，王波研究阅读疗法已经多年，自20世纪末切入，至今已经多年。我早就知道他的书稿大体就绪，但是为了对人负责，也对己负

责，他切磋琢磨，一拖再拖。这次若非丛书主编丘东江先生下“最后通牒”催促，怕是直至今天也难以面世。俗话说，十年磨一剑，功夫在其中。王波治学之不苟且，于此亦可了然。

本书最后所附的跋文不可不读，有关信息不可不知。作者当初涉足这一领域，固然是兴趣爱好使然，但随着研究深入，更添济世使命。其中最感人者当属春晖之恩，化作永久推力，字里行间，真情涌动。古人云：读《出师表》不下泪者，其人必不忠；读《陈情表》不下泪者，其人必不孝；读《祭十二郎文》不下泪者，其人必不友。今笔者也冒昧一语，读《阅读疗法》跋文而毫无所动者，此君必具一副铁石心肠。《孝经》云，“夫孝，德之本也，教之所由生也”。窃以为知孝行孝之人，天必佑之；有德有才，人必重之。

《阅读疗法》终于付梓了。与其说这是作者出版的一部专著，莫如说是作者向广大社会公众奉献出了一颗纯洁、赤诚、火热的心。“闻道有先后，术业有专攻”。这是作者潜心研究多年的辛劳结晶，称得上是一部赏心悦目、人尽可读的好书。本书出版后，我不但相信它绝不会也不可能会混同于一般著作，而且有一种预感，它一定会受到社会各界广泛、热烈、持久的欢迎。尽管在出版前已先睹为快，待本书正式出版后，我一定还会多次阅读它。

本人与王波交往多年。君子相知，至纯至诚，纸不尽言，言不尽意，思绪联翩，秃笔记之。

是为序。

王锦贵

2007年春节于北京大学燕北园

目 次

第一章 阅读疗法导论	(1)
第一节 阅读疗法概念	(1)
第二节 阅读疗法原理	(13)
第三节 阅读疗法类型	(40)
第二章 阅读疗法在国外	(55)
第一节 阅读疗法在英国	(55)
第二节 英国的阅读疗法之母——韦尔瓦·帕亭顿	(71)
第三节 十国阅读疗法拾零	(77)
第三章 阅读疗法在中国	(90)
第一节 先秦到汉代的阅读疗法	(91)
第二节 魏晋南北朝的阅读疗法	(107)
第三节 隋唐的阅读疗法	(121)
第四节 宋元的阅读疗法	(136)
第五节 明清的阅读疗法	(152)
第四章 阅读疗法实务	(175)
第一节 阅读疗法适应对象	(175)
第二节 阅读疗法四要项	(185)
第三节 阅读疗法书目	(199)
第四节 泛阅读疗法书目	(219)
第五章 阅读疗法的现状与前景	(234)
第一节 阅读疗法的现状	(234)
第二节 阅读疗法的前景	(257)

附录一	图书疗法 (Bibliotherapy)	(271)
附录二	图书疗法综述	(282)
附录三	阅读疗法放异彩	(298)
附录四	阅读疗法研究中文资料目录	(307)
跋：	我为什么研究阅读疗法	(333)

第一章 阅读疗法导论

第一节 阅读疗法概念

人类很早就认识到了阅读的保健和辅助治疗作用。古代埃及的一些寺院图书馆就因是治疗中心而闻名，掌管文献的馆员被称为“生命之官的文臣”^①。在古代埃及底比斯城的一个图书馆的正门上方还镌刻着“医治灵魂的良药”的字样^②。中国汉代的学者刘向说：“书犹药也，善读者可以医愚”。中国古人还发明了一种文体“箴”，用来疗治心理上的迷茫和障碍，刘勰在《文心雕龙》的“铭箴”篇中说：“箴者，针也，所以攻疾防患，喻针石也。斯文之兴，盛于三代。”^③明代的李渔认为异书之于文士，也是药的一种。清代的张潮则明确提出了“书本草”一词，翻译成英文就是“books of materia medica”，这个词的意思非常接近于“阅读疗法”，是中国学者向阅读疗法“探路”时创造的一个重要概念，应该在世界阅读疗法史上大书一笔。

然而在近现代，真正把阅读纳入医疗卫生体系，作为一种辅助疗法进行学术研究和临床应用则肇始于以美国为代表的西方。一般

① 【美】M·H·哈里斯著；吴晔，靳平译. 西方图书馆史. 北京：书目文献出版社，1989. 28

② 【美】杰西·H·谢拉著；张莎丽译. 图书馆学引论. 兰州：兰州大学出版社，1996. 2

③ 祖保泉. 文心雕龙解说. 合肥：安徽教育出版社，1993. 204

认为,1916年美国人塞缪尔·麦克乔德·克罗色尔斯(Samuel McChord Crothers)在《大西洋月刊》(Atlantic Monthly)上发表的文章《文学门诊(A Literary Clinic)》,首次创造了“bibliotherapy”一词,该词的发明标志着阅读疗法研究在西方的兴起。“bibliotherapy”乃希腊语的“biblion”(book—图书)与“oepatteid”(healing or treatment—医治或治疗)的组合,直译成汉语就是“图书疗法”。然而,也有学者认为,1848年,J. M. 高尔特在美国精神病学年会上宣读的《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》是阅读疗法研究的首篇论文,该文的口头发表标志着阅读疗法研究在西方奠基,该文论述了阅读治疗的功能,分析了患者的类型及相应的阅读处方。还有的学者认为最早倡导阅读疗法的是瑞典的神经病理学家亚罗勃·比尔斯特列^①。

“bibliotherapy”一词出笼后的百余年来,阅读疗法在西方虽冷犹热。说冷,是因为它一直是个边缘的而非主流的研究项目和治疗方法,尽管它已引起了图书馆界、医学界、教育界、社会学界、心理学界、文艺学界等多个学术领域的注意,但从事阅读疗法研究的科研人员,开展阅读疗法的医务人员、图书馆员、教育工作者、社会工作者的人数,以及取得的成果的数量相对而言都是有限的。说热,是就它的发展速度而言的。以美国为例,先是“bibliotherapy”一词被创造出来;再是医学词典将其列入精神病学的词条下;到20世纪50年代早期,关于阅读疗法已有400多篇文章问世;1961年“阅读疗法”首次被收入大型语文词典《韦氏新国际英语词典》第三版;次年,Library Trend(《图书馆趋势》)杂志出版阅读疗法研究专辑;1964年,美国图书馆协会(ALA)主持召开“阅读疗法研讨会”;1969年“阅读疗法”被收入《图书情报学百科全书》;1973—1981年美国图书馆学、情报学领域的1008项博士研究中,有10项关于阅读疗法的研究,占研究总量的1%;现在,“阅读疗

① 王克强. 读书也能健身. 光明日报, 1993-03-05

法”则经常出现在医学索引的主题词中，不少专业组织纷纷成立，每年都有一些专著和许多论文发表^①。

阅读疗法兴起后，在世界很多国家得到了较快发展，英国、俄国、德国、荷兰、芬兰、日本等国的阅读疗法研究和实务都相当繁荣，20世纪50年代至70年代更是进入到一个高潮阶段。1984年，国际图书馆协会联合会发表了《图书馆为医院病人和残疾人服务纲要》，强调了图书馆为患者和残疾人开展阅读疗法服务的重要性，标志着阅读疗法开始明确纳入到全世界的图书馆服务体系中。发生在发达国家的一系列学术事件表明，阅读疗法业已得到广泛的承认，产生了深远的影响，作为医学、图书馆学、心理学、教育学、社会学、文艺学的交叉课题，它呈现出始料不及的非凡生命力，正在吸引越来越多的人参与研究和应用。

下面我们就从辨析阅读疗法的相关概念出发，开始阅读疗法的认识之旅。

一、名称之辨

在英语中，“bibliotherapy”有不少近义词，如“reading therapy”、“reading treatment”、“reading healing”，这三个词都是“阅读治疗”的意思。由“bibliotherapy”衍生的词则更多，如bibliocounseling（图书顾问）、biblioeducation（图书教育）、bibliopsychology（图书心理学）、library therapeutics（图书馆治疗学）、biblioprophylaxis（图书预防）、bibliodiagnostics（阅读诊断学）、litera-therapy（文学疗法）、Documenttherapy（文献疗法）等^②。这些词汇都有学者使用过，表达的意思大同小异，但美国学者更偏爱“bibliotherapy”，该词在相关论文中使用的频率最高。

① 王波. 图书疗法在中国. 中国图书馆学报, 1998 (2)

② John T. Pardeck and Jean A. Pardeck. Bibliotherapy - A Clinical Approach for Helping Children. Singapore: Gordon and Breach science publisher, 1993: 1

可是从美国引入“bibliotherapy”的英国学者却不喜欢“bibliotherapy”这个词，而更倾向于使用“reading therapy”（阅读疗法）。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”，其英文名称采用的是“Reading Therapy Sub-group”^①。英国学者为什么在选词上如此讲究，对美国舶来的原创词加以修改，道理可能在于：①“bibliotherapy”是用构词法创造的一个啰嗦的多音节新词，由于“biblio”这个前缀不常见，致使该词显得生僻，不像 art therapy（艺术疗法）、dance therapy（舞蹈疗法）、poetry therapy（诗歌疗法）等创造性疗法的名称那样，让人乍一看到，立刻就能大体猜想出其内容。况且收录“bibliotherapy”的词典不够多，读者倘若不能认读，也不容易查到。②“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^②。那么从治疗的角度指导病人在康复期间阅读一篇文章，朗读一段箴言，吟诵墙上的一首诗，欣赏单独的一幅画，这叫不叫“bibliotherapy”呢？显然“bibliotherapy”的内涵过窄，易生歧义，在研讨时稍不留心就会出界、跑题。相反，“reading therapy”的范围就大得多，意思也明确得多，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”。事实上，国内外讨论图书疗法的文章基本上都没有对图书的概念作出严格的界定，准确地说，讨论的也都是阅读疗法。

可能是因为在汉语中通常把“bibliography”一词翻译为“书目”和“目录学”的缘故，中国学者习惯于一见到“biblio”这个

① Jean M. Clarke and Eileen Bostle. Reading Therapy. London: Library Association Publishing Ltd, 1988. 10

② 王绍平，等。图书情报词典。北京：汉语大词典出版社，1990. 515

词缀，就赋予它“书目”的含义，加上 bibliotherapy 最核心的工作就是给身心病患者开列推荐书目，所以在介绍 bibliotherapy 在美国的发展情况时，有的台湾学者就将其翻译为“书目疗法”，如谭修文女士发表过一篇这方面的文章，标题为《书目治疗法之探讨》^①。在大陆，关注、从事 bibliotherapy 研究的人士屈指可数，且主要都是图书馆员，他们多把“bibliotherapy”直译为“图书疗法”，理所当然地认为，既然是从图书馆学、图书馆员的角度研究问题，最本分的莫过于从图书着手，笔者出于好奇、有感、求知而有缘忝跻 bibliotherapy 研究者之列，曾经发表的相关文章就命名为《图书疗法在中国》^②。然而随着研讨的深入，笔者也渐渐像英国学者那样，认识到了“bibliotherapy”一词的局限性。在我看来，书和非书读物的界限相当模糊，很难加以区分，谈图书疗法很难不谈到非书读物疗法，倒不如将两者整合起来，统一称为“文献疗法”或“阅读疗法”。而两者相比，又以“阅读疗法”为佳。这是因为，“文献”和“图书”一样，既是大众名词，又是专业名词，大多数图书馆员知道“文献是记录一切知识的载体”，但普通人对文献的了解远不及对图书的了解，“文献疗法”对他们来说是一个更加模糊的概念，反不及“图书疗法”明确。而采用“阅读疗法”，则有两大好处，一来“阅读”一词的学术界定和人们的日常理解基本吻合，学术上的阅读指的是“一种从书面语言和其他书面符号中获得意义的社会行为、实践活动和心理过程”^③。“阅读疗法”这个词明确而没有歧义，涵盖面宽，更能吸引阅读学界、图书馆学界、出版界、文学艺术界等所构成的整个读书文化界，以及医学界、心理学界、教育学界、社会学界等相关学术界和普通人的注意，有希望成为这些学术领域的新的学科生长点和普通人的健康新时尚，率领

① 谭修文. 书目治疗法之探讨. 图书与资讯学刊(台湾), 1994(9): 15

② 王波. 图书疗法在中国. 中国图书馆学报, 1998(2): 79

③ 徐雁, 王余光. 中国读书大辞典. 南京: 南京大学出版社, 1993. 337

新的读书热潮，增益于书香社会的建设。二来“阅读疗法”翻译成英文就是英国学者所赞成的“reading therapy”，采用“阅读疗法”这个词是对英国学者的呼应，某种程度上也是与国际接轨。

以“阅读疗法”统一图书疗法、文献疗法等相关概念乃大势所趋，这既是学理上的需要，也是为将来发展预留空间的需要。“阅读疗法”是一个开放的、预留了极大发展空间的概念，如果和目前已经比较繁荣的“音乐疗法”、“色彩疗法”、“舞蹈疗法”以及有待开发的“影视疗法”联姻，就发展成为“艺术疗法”，和网络技术联姻就成为“在线艺术疗法”，如果再继续和“气功疗法”、“针灸疗法”以及各种各样的已开门立户、得到广泛认可的精神疗法联姻，最终就会发展成为“信息疗法”、“信息医学”，因为从本质上讲，这些疗法不是通过传播文字信息、声音信息、视觉信息辅助治疗，就是通过传播气场信息、生物信息辅助治疗。

二、定义之辨

关于阅读疗法，学者们给出了各种各样的定义，现将国外有代表性的罗列如下：

● 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^①。

● 1961年，《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，对其作了两条释义：“A. 利用选择性的阅读辅助医学与精神病学的治疗。B. 通过指导性的阅读，帮助解决个人问题。”^②这两条释义1966年得到了美国图书馆协会的正式承认。

① 谭修文. 书目治疗法之探讨. 图书与资讯学刊（台湾），1994（9）：15

② Webster, Noah. Webster's Third New International Dictionary of the English Language. Springfield: G. & C. Merriam Co., 1961. 212