

 阅读推广人系列教材（第四辑）

中国图书馆学会 编

王余光 霍瑞娟 李东来 总主编

阅读与心理健康

主 编 王 波

Reading
and
Mental Health



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

 阅读推广人系列教材（第四辑）

中国图书馆学会 编

王余光 霍瑞娟 李东来 总主编

阅读与心理健康

主 编 王 波

Reading
and
Mental Health

 朝華出版社
BLOSSOM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

阅读与心理健康 / 王波主编. -- 北京 : 朝华出版社, 2020.5

阅读推广人系列教材. 第四辑

ISBN 978-7-5054-4542-0

I . ①阅… II . ①王… III . ①读书活动—关系—大学生—心理健康—教材 IV . ① G252.17 ② G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 228022 号

阅读与心理健康

主 编 王 波

选题策划 张汉东

责任编辑 刘小磊

责任印制 张文东 陆竞赢

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

出版合作 (010) 68995593

订购电话 (010) 68996050 68996618

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 zhbq@cipg.org.cn

网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印 刷 文畅阁印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 14

版 次 2020 年 5 月第 1 版 2020 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-4542-0

定 价 45.00 元

阅读推广人系列教材

编委会

主 编 王余光 霍瑞娟 李东来

编 委 (按姓氏音序排列)

白兴勇	毕洪秋	陈 亮	陈幼华	崔 波
邓咏秋	费 巍	冯 玲	宫昌俊	顾玉青
郭欣萍	何官峰	侯 艺	黄 鹏	金德政
敬 卿	李诗苗	李世娟	李西宁	李 歆
李 雅	林肖锦	刘淑华	吕 梅	毛 旭
缪建新	钱 军	钱 昆	邱冠华	屈义华
沈红梅	史胜辉	宋兆凯	王 波	王丽丽
王新才	王以俭	王 媛	吴 晞	肖容梅
肖佐刚	熊 静	徐 雁	徐益波	张 岩
赵俊玲	赵 晓	赵元斌		

《阅读与心理健康》

编委会

主 编 王 波

编 委 （按姓氏音序排列）

崔 萌 段 梅 宫梅玲 黄晓鹂

姜 晓 王 梅 王景文 吴丽春

张怀涛 张 鑫

总序

由中国图书馆学会（以下简称“中图学会”）主持编写的丛书“阅读推广人系列教材”，是中图学会“阅读推广人”培育行动的一部分。

自2005年中图学会设立科普与阅读指导委员会（2009年更名为“阅读推广委员会”）以来，各类型图书馆逐步重视开展阅读推广活动，并取得了丰硕的成果。在阅读推广过程中，很多图书馆面临不少问题，其中没有适合从事阅读推广的馆员是一个重要问题，而这对图书馆阅读推广活动能否持续、有效、创新地开展，将产生重要的影响。

鉴于此，中图学会阅读推广委员会于2013年7月，在浙江绍兴图书馆举办了“首届全国阅读推广高峰论坛”。这一论坛的目的是为图书馆免费培训阅读推广人，造就一支理念新、专业强、技能高的阅读推广人才队伍。首届论坛获得了图书馆界同人极高的评价。此后，在2014至2015年，中图学会阅读推广委员会又在常熟、石家庄、镇江、成都、临沂举办了五次免费培训，都取得了良好效果。

在绍兴阅读推广人培训之后，中图学会阅读推广委员会便着手考虑培训的专业化与系统性。为了更好地将阅读推广人培训工作顺利推进，委员会于2014年7月为中图学会制定了《培育阅读推广人行动计划（草案）》。该草案分四个部分：前言、培训课程体系与教材、专家组织、考核与能力证书授予等。关于阅读推广人，“前言”中写道：

“阅读推广人”是具有一定资质，可以开展阅读指导、提升读者阅读兴趣和阅读能力的专业与业余人士。

全民阅读、阅读推广，是立足中国文化、提高中华民族素质与竞争力的重要

举措，近两年来受到政府与社会的广泛关注。为了推动全民阅读工作规范有效开展，培训“阅读推广人”，则是十分重要与必要的，也是很多机构，如学校、图书馆、大型企业、宣传部门十分需要的。

中国图书馆学会长期以来开展阅读推广活动，积累了丰富的经验，并拥有一批该领域的专家学者，从事全民阅读与阅读推广研究，他们承担课题或从事教育培训，取得了一定的成果，为进一步开展“阅读推广人”的培训、资格认证提供了重要的基础。作为以促进全民阅读，为读者终身学习提供保障为目标和社会责任的图书馆，应当成为阅读推广人培养与成长的摇篮。

中国图书馆学会为了更好地帮助图书馆、学校、大型企业、宣传部门等机构开展阅读推广工作，将阅读推广人培训作为自己一项长期工作。为了培训工作更好与规范地开展，特制订《培育阅读推广人行动计划》。参加培训的学员，通过一定的考核，中国图书馆学会将授予学员“阅读推广人”资格证书。

2014年12月11日，中图学会阅读推广委员会举办的“全民阅读推广峰会暨‘阅读推广人’培育行动启动仪式”在常熟图书馆举行。会上，中图学会正式启动“阅读推广人”培育行动。

在“阅读推广人”培育行动中，教材的编写成为首要任务。这套“阅读推广人系列教材”是国内首套针对阅读推广人的教材。由于没有相关的参考著作，教材可能还存在一些不足。在今后使用过程中，对教材中存在的问题与不足，主编将做进一步的修订与完善。这套教材的问世，对中国阅读推广人的培育将发挥积极的推动作用。

“阅读推广人系列教材” 编委会

前言

阅读疗法是以文献为媒介，将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段，并且自己或指导他人学习、讨论和领悟文献内容，养护或恢复身心健康的一种方法。阅读疗法是一个跨越图书馆学、医学、心理学、文学、哲学等众多学科的研究领域，具有广阔的发展可能和深化空间。阅读疗法在国外起步较早，被正式纳入科学研究的范畴已有一百多年的历史，理论体系日益完善，实证研究渐趋成熟，广泛应用于医院、图书馆、教养院、监狱、戒毒所、养老院等机构，每年都有大量论著出版。阅读疗法在中国被作为科学研究的对象起自 20 世纪 80 年代，迄今不到四十年，1998 年以来的二十多年进步较快，略成规模，然而无论是理论成果还是实践水平，和欧美发达国家相比，差距较大，但由于阅读疗法相对于中国传统上笼统的书目推荐、读书指导，具有明确的针对性，可谓特色鲜明、别开生面，因而在国家倡导全民阅读的时代背景下发展迅猛，研究和实践阅读疗法的队伍异军突起，受到各方面的关注和支持，成为阅读推广力量中的一支劲旅。

简单地说，阅读疗法的原理是，在阅读疗法师的指导下，读者通过认同、净化、领悟等一系列心理过程，改善情绪，平衡心态，纠正认知，提升人格，从而战胜疾病，回到健康状态。更具体地说，与文献中人物的对照、共鸣使读者获得情感支持，认识到不是自己一个人面对某种问题，进而沉浸于文献中，与文献中的人物产生心灵契合与沟通，读者的内心深处会排遣掉负能量，经过净化的心泉涌现出一种轻松愉悦的快感，继之联系自身实际引发深度思考，领悟到日常生活中难以理解的哲理，打开心结。通过层层递进的三重感受，阅读疗法实现了对读者的心理问题进行预警、解析、修复，充分发挥文献的疗愈功能。

阅读疗法的应用面广，应用潜力巨大。据我国第一部心理健康蓝皮书——《中国国民心理健康发展报告（2017~2018）》载，我国不同人群的心理健康问题均呈增长趋势，74%的受访者认为心理咨询需求大。具体到高校，2018年7月，教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》），该文件的编制基础是针对10405名大学生和491名专职和兼职教师的问卷调查和座谈调研。调研结果显示，84%的学生认为心理健康教育的开展非常有必要。《纲要》指出，高校可以采取多种措施促进学生心理健康成长，满足不同学生的需求。

为推进阅读疗法在高校乃至全社会的应用，向全国的图书馆员培训阅读疗法理论和实务，也向国外同行介绍中国图书馆界阅读疗法的进展，我们应中国图书馆学会约请编写此书。本书作者均来自高校图书馆，各位作者从不同角度对阅读与心理健康之间的关系进行了理论阐述和实践探索，科学验证了阅读疗法的可行性及其效果，并有针对性地介绍了相关理论研究和实践工作的成果。

第一讲，王波从他的专著《阅读疗法》谈起，进一步介绍了许多新发现的可充分体现出阅读疗法的历史基因和民间土壤的思想观点和案例，同时，对国外新出现的有助于解释阅读疗法的“意义响应”说和国外阅读疗法实践特别重视的“象征/仪式模式”，进行了重点介绍。此外，通过检索中外数据库和长期追踪观察，综述了2010年以来国内外阅读疗法理论和实践的新进展。

第二讲，张怀涛以开阔的视野，阐述了许多亲缘学科能够为阅读疗法输送营养的学说，这些亲缘学科包括哲学、宗教学、发生学、信息论、阅读学、传播学、图书馆学、教育学、心理学、语言学、写作学、文学、艺术、生理学、养生学、医学等。张怀涛认为，这些亲缘学科与阅读疗法相互融合、相互交叉、相互渗透，进而相互影响、相互阐发、相互促进。其中，起着主要支撑作用的是阅读学、心理学、医学，这三门学科为阅读疗法的发展贡献了主要的框架、原理、方法、经验，共同孕育出阅读疗法知识体系，合力构建起阅读疗法的知识大厦。

第三讲，在概念、理论、现状综述之后，进入阅读疗法实务的指导。在阅

读疗法的实施过程中，人是第一位的因素，所以首先由黄晓鹂、王景文畅谈阅读疗法师的选拔与培养。两位作者详细介绍了阅读疗法师的选拔原则、培养和自我培养的方法、团队的构建、教材的编写及其内容。

第四讲，由当今中国图书馆界最优秀的阅读疗法师宫梅玲撰写。宫梅玲采撷了其国家社科基金项目“大学生抑郁症阅读疗法中医学配伍书方研究”中的精华，介绍了如何借鉴中医学的辨证施治思想与中药的配伍学说，结合对大学生抑郁症的精细分析，对症遴选文献，配伍出针对性极强的文献成方，探索出成功治愈大学生抑郁症的宝贵经验。

第五讲和第六讲，吴丽春和姜晓分别从“心灵成长”和“情商提升”的角度，发掘比临床阅读疗法的治疗力度弱一些的发展阅读疗法的应用空间，通过巧妙的活动安排，并应用颇有吸引力的网络平台，取得了较好的效果。

第七讲，王梅利用读书加情景剧表演的方式实施阅读疗法，目的是充分发挥交互式阅读疗法以及“阅读疗法+艺术疗法”的威力，坚持阅读疗法治疗性与娱乐性的“二元化”应用，活动现场气氛热烈，能吸引更多读者参与。

第八讲，段梅介绍了开发一款线上读书会应用程序的设想与最终产品的丰富功能。这款产品可以在线上构建全国高校图书馆的读书会联盟，在联盟的基础上引入阅读疗法可以产生覆盖范围更广、受益读者更多的效果。

第九讲，张鑫利用超星公司免费提供的学习通软件，搭建起具有自媒体性质的阅读推广平台。使用者可以通过这个平台，广泛收集与阅读疗法相关的资料和书目，通过分类、聚合，广泛传播、推广阅读疗法，其产生了一定的影响力。

读者通过对本书的学习，基本上可以了解当前国内阅读疗法研究的成绩和水平，掌握国内高校图书馆经过实践检验的比较成熟的阅读疗法模式和流程。按照书中介绍的方法，读者可以从选拔人才开始，尝试开展阅读疗法。

阅读疗法在阅读推广大潮中独树一帜，具有广阔的发展前景。《全民阅读促进条例》的制定，健康信息学方兴未艾，党和政府不断强调要把人民健康放在优先发展的战略地位，加快推进健康中国的建设，等等，都在强烈释放着一

个信号：具有启智调心功能的阅读疗法将迎来一个大有作为的时代。本书的出版恰逢其时，其对于阅读疗法的科学化、应用化、普及化必将起到积极推动作用，对于国人的安康、幸福也将做出更大的贡献。

《阅读与心理健康》编委会

2019年6月27日

目 录

第一讲 阅读疗法的历史基因、民间土壤、理论新解和发展现状 / 1

- 第一节 阅读疗法的历史基因和民间土壤 / 1
- 第二节 阅读疗法理论新解 / 6
- 第三节 阅读疗法研究与实践的进展 / 9
- 第四节 总结与展望 / 28

第二讲 阅读疗法的多学科阐释 / 29

- 第一节 阅读疗法发展中的多学科支持 / 29
- 第二节 阅读学对阅读疗法的阐释 / 41
- 第三节 心理学对阅读疗法的阐释 / 49
- 第四节 医学对阅读疗法的阐释 / 60

第三讲 阅读治疗师队伍的建设 / 71

- 第一节 阅读治疗师概述 / 71
- 第二节 阅读治疗师的选拔与培养 / 76
- 第三节 阅读疗法团队协作模式的建立 / 81
- 第四节 阅读疗法专业人才的教育——阅读疗法课程 / 88

第四讲 临床阅读疗法 / 99

——抑郁症的阅读疗法配伍书方 / 99

- 第一节 抑郁症与阅读疗法 / 99
- 第二节 借鉴中医学的配伍学说与治法 / 103
- 第三节 对症文献的遴选 / 105

第四节 配伍成方及典型案例 / 110

第五讲 阅读疗法助力大学生心灵成长 / 117

第一节 心灵成长的概念及其意义 / 117

第二节 阅读疗法助力大学生心灵成长的主要方面 / 119

第三节 阅读疗法助力大学生心灵成长的机理 / 121

第四节 阅读疗法助力大学生心灵成长的具体方法 / 122

第五节 结论与启示 / 127

第六讲 基于发展阅读疗法的“情商提升术”

——四川大学图书馆“沐心小屋”实践 / 129

第一节 “情商提升术”的实施背景 / 130

第二节 “阅读促情商”理论依据及现实需求 / 131

第三节 “沐心小屋”平台构建 / 134

第四节 “情商提升”系统训练活动 / 136

第五节 活动成效及其影响 / 142

第六节 案例创新及其思考 / 144

第七讲 “阅读疗法 + 艺术疗法”

——情景剧表演模式体系实践 / 149

第一节 “阅读疗法 + 艺术疗法”体系概述 / 150

第二节 “阅读疗法 + 艺术疗法”体系的现实价值与意义 / 154

第三节 情景剧表演模式的原理、操作流程及案例 / 156

第四节 “阅读疗法 + 艺术疗法”体系的有机价值 / 167

第五节 “阅读疗法 + 艺术疗法”体系的总结、分析及前景展望 / 169

第六节 总结 / 172

第八讲 阅读疗法 + 微媒体 + 微读书会 2.0 实践 / 173

第一节 读书会的概况 / 173

第二节 微读书会 2.0 的具体实施过程 / 176

第三节 微媒体——青年读书空间 App 介绍与运行 / 180

第四节 微读书会 2.0 对心理健康方面的促进 / 182

第五节 微读书会 2.0 会员阅读档案 / 187

第九讲 自媒体环境下阅读疗法书目的推荐 / 191

第一节 自媒体环境下阅读推广平台概述 / 191

第二节 《阅读疗法：推荐书目》专题的创作与推广 / 197

第三节 启示 / 203

延伸阅读 / 205

后记 / 209

第一讲

阅读疗法的历史基因、民间土壤、理论新解和发展现状

阅读疗法是以文献为媒介，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。^①

2010年，王波在《图书馆杂志》上发表《阅读疗法理论和实践的新进展》。^②如今九年过去了，关于阅读疗法，又发现了哪些值得关注的史料？出现了哪些典型的现实案例？理论和实践上有何进展？兹根据长期的留心追踪，将所掌握的情况报告给热爱阅读疗法的同道。

第一节 阅读疗法的历史基因和民间土壤

关于阅读疗法的历史资源，《阅读疗法》一书挖掘了大量史料，不少典故对阅读疗法的研究者和实践者而言已是耳熟能详，下面介绍一些2011年以来引起关注的少见的事例。

西晋的陆机（261—303）通常被公认为著名的文学家、书法家，但是近些年人们愈来愈认识到，陆机曾出任过两年（298—300）著作郎，从事编纂皇帝起

① 王波. 阅读疗法 [M]. 北京: 海洋出版社, 2014: 15-16.

② 王波. 阅读疗法理论和实践的新进展 [J]. 图书馆杂志, 2010, 29 (10): 25-32.

居注及撰写《洛阳记》等工作，兼掌秘阁。秘阁即秘书省的藏书阁，这段经历深刻地影响了他的文学观念。其《文赋》一文不但是文学理论杰作，还蕴含着极为超前的图书馆学思想，尤其是“观古今于须臾，抚四海于一瞬”一句，简直就是对数字图书馆乃至对互联网的真实写照，可谓精妙地预测、概括了网络化时代图书馆的功用，描绘了图书馆建设的终极目标。

陆机的《文赋》中还有另外一句话：“伫中区以玄览，颐情志于典坟。”尽管后人对此句的理解差异较大，特别是对“中区”一词。有的学者解释为“中原地区”“政治中心”，有的将其解释为“屋内”或“心中”。^①但结合陆机兼掌秘阁的经历，此句应解读为：伫立在中央藏书楼以洞察万物，博览群书以颐养情感志趣。此处的“典坟”是“历代经典”的意思。

如果说“观古今于须臾，抚四海于一瞬”从总体上精辟地阐明了图书馆的最高境界，那么“伫中区以玄览，颐情志于典坟”则比较具体地指出了图书馆传播信息的两大目标：一是“玄览”，即启迪智慧，认识世界；二是“颐情志”，即愉悦情感，提升志趣。“情”与“志”在古代可以互训，所指一样，故曰“情志一也”。^②简言之，图书馆具有两大功能，一为启智，二为调心。《北京大学图书馆 2035 愿景与 2019—2022 行动纲领》将北京大学图书馆的总目标之一设定为：打造“师生校园生活中治心治学的精神栖息地”，这里的“治心治学”显然是“调心启智”的同义词，这个事例说明，远见睿识穿越千年，终能得到回响、遇到知音。

今天我们固然不能因为蓦然领悟了陆机关于图书馆的经典言论就轻率地将其奉为图书馆学家，但是其卓论有助于我们更好地理解和发挥图书馆的功能。“颐情志于典坟”对于我们认识阅读对心理健康的历史作用，对于我们在图书馆进一步开展阅读疗法，无疑是一种来自历史深处的启迪、指引与支持。

唐代经学家孔颖达（574—648）最重要的诗学见解之一是：诗歌最基本的功能之一是谏诤救世。他在《毛诗正义》中为《诗大序》作疏，有句云：“诗人所陈者，皆乱状淫形，时政之疾病也。所言者皆忠规切谏，救时之针药也。《尚书》之三

① 陈君. 释“伫中区以玄览”[J]. 文学遗产, 2004(5): 118-121.

② 邓国光. 唐代诗论抉原: 孔颖达诗学 // 罗宗强. 古代文学理论研究[M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2004: 281.

风十愆，疾病也；诗人之四始六义，救药也。”^①这是我国古代较早明确地申明和主张诗歌具有医药作用的论断之一。在孔颖达看来，《诗经》所鞭挞的都是时疾流弊，所宣扬的都是救世良方。比如，《尚书》中所说的由巫风、淫风、乱风这“三风”所滋生的十种罪过；而《诗经》通过以《关雎》开头的《风》、以《鹿鸣》开头的《小雅》、以《文王》开头的《大雅》、以《清庙》开头的《颂》这四种类型的诗歌，以及赋比兴这三种表现手法，提供了救药。^②孔颖达的这种观点，和《论语》中孔子所说的《诗经》可以兴、观、群、怨，以及《礼记·经解》中载孔子所说“温柔敦厚，《诗》教也”，^③具有相通之处，都是强调《诗经》具有较强的阅读疗病作用，只不过孔颖达的观点更加鲜明透彻而已。

明代作家冯梦龙（1574—1646）特别认同阅读对纠正认知和调节心理的作用，他基于强烈的社会责任感，将所编纂的三部话本小说分别题名为《喻世明言》《醒世恒言》《警世通言》，可以说是以近乎呐喊的姿态，呼吁人们重视通过阅读书中的传奇故事来纠正认知、通明事理，达到心安、体安、国安。

冯梦龙在《警世通言》的《叙》中写道：“里中儿代庖而创其指，不呼痛，或怪之，曰：‘吾顷从玄妙观听说《三国志》来，关云长刮骨疗毒，且谈笑自若，我何痛为？’夫能使里中儿顿有刮骨疗毒之勇，推此说孝而孝，说忠而忠，说节义而节义，触性性通，导情情出。”^④意思是说：家中小孩学做饭割伤手指，却并不喊疼，家人很奇怪，问其原因，小孩说，刚听过说书人讲三国时候关云长刮骨疗毒的故事，他想学关羽当英雄，故不喊疼。由此推之，则忠孝节义等，人人皆可从书中习得。

冯梦龙在《醒世恒言》的《叙》中写道：“从恒者吉，背恒者凶。心恒心，言恒言，行恒行。入夫妇而不惊，质天地而无忤。下之巫医可作，而上之善人、君子、圣人亦可见。”大意是说：人人只要行事合乎常理，就会避凶逢吉，夫妻和谐，无愧天地。如此则巫医无用武之地，善人、君子、圣人随处可见。他之所以编纂《醒

① 邓国光. 唐代诗论抉原：孔颖达诗学 // 罗宗强. 古代文学理论研究 [M]. 武汉：湖北教育出版社，2004：281.

② 李时. 国学问题五百 [M]. 长沙：岳麓书社，2013：11.

③ 王新才. 渐顿弥纶，藏用显仁——试论阅读影响力的密移性、顿悟性与弥纶性 [J]. 图书情报研究，2018，11（4）：5-10.

④ 冯梦龙. 警世通言 [M]. 长沙：岳麓书社，2009：6.