

●宫梅玲 丛中

大学生心理问题阅读疗法研究*

摘要 阅读疗法是集预防、治疗和发展健康心理于一体的心理治疗方法,对解决大学生常有的心理困扰是有效的。参考文献6。

关键词 高等教育 大学生 心理问题 阅读疗法

分类号 G252.17

ABSTRACT Reading therapy is a kind of psychological therapy integrating prevention, treatment and healthy psychological development. It is effective to psychological disorders of university students. 6 refs.

KEY WORDS Higher education. University student. Psychological disorder. Reading therapy.

CLASS NUMBER G252.17

阅读疗法被西方的医学界和图书馆界用作辅助治疗精神疾病的工具,已有近百年的历史。国外的研究对象一般都是住院病人,特别是精神病患者。但由于研究的规模不大,研究的深度不够,取得成果有限。近几年,国内少数图书馆专家将西方的阅读疗法研究史介绍到中国,并倡议我国的医学界和图书馆界联手合作,拓展阅读治疗研究新领域。我国阅读疗法的研究工作才刚刚起步。而据调查,读书是解决大学生心理困扰的理想方式之一,阅读疗法深受大学生喜爱^[1]。因此,进一步开展阅读疗法的研究,探索阅读治疗的规律和方法,这对解决日渐增多的大学生心理问题,有着十分重要的实践意义。

1 阅读疗法的优点

图书馆有丰富的馆藏文献。美国精神病专家高尔特指出:“图书馆是一座心智的药房,存储着为各类情绪失常病人治疗的‘药物’”。大学生到图书馆取“心药”具有以下优点:第一,保密性强,不伤自尊。图书馆是个人人都去的场所,到图书馆进行阅读治疗,不泄露任何隐私,无精神压力和顾虑,可以轻松愉快地获得心理卫生知识。第二,经济、简便、及时。找心理医生,仅心理咨询费就是一笔不小的开支,咨询的时间也往往受到很多限制。而图书馆对大学生的服务都是无偿的,书刊可以随时借阅,且便于携带。大学生有了心理问题,可以随时阅读,不受场地、器械等任何限制。第三,阅读疗法可以弥补心理医生的不足。目前高校里受过专业训练的心理咨询老师还太少,大学生即使想寻求帮助,也往往有许多顾虑和限制,而阅读疗法弥补了这一不足,凡是大学生常见的心理问题一般都能从图书馆所收藏的文献中找到问题的成因和解决办法。阅读疗法实际上就是调动图书馆中不说话的“心理医生”来帮助大学生获取心理知识,解除心理困惑,预防心理疾

病,提高心理素质,塑造健全人格。

2 有助于解决大学生心理问题的文献类别

阅读疗法研究的目的之一,就是要弄清何种文献对解决大学生何种心理问题有帮助,以便有针对性地阅读指导。据调查,大学生的交际困难、就业压力、性困惑、恋爱苦恼、自卑、孤独、焦虑、抑郁、厌学、当众讲话紧张等14项心理困扰,求助的文献类别按求助量排序由高到低依次为:心理咨询类,人生哲理类,休闲读物类,传记文学类,科普读物类,医学知识类,军事体育类,神话传说类,戏剧类,诗歌类等。调查结果显示:几乎任何文学艺术类书刊对解决大学生的心理问题,都能起到某种作用,而心理咨询类、人生哲理类、小说类、休闲读物类书刊求助的人较多^[2]。这与国外的研究形成明显差异。国外的研究认为:心理咨询类书起不了作用,小说、诗歌等是最有力的治疗工具。而笔者调查的大学生则认为心理咨询类、人生哲理类书刊是最有力的治疗工具。其主要原因是由于中国与国外的国情不同,文化背景不同,大学生群体与其他群体不同,因而解决同一种心理问题,选择阅读的文献也不尽相同。大学生是一个文化层次较高,善于独立思考,有自我解决问题的能力群体。有了心理问题,他们首先想到找心理文献解决,这是符合大学生心理特点的。

据调查,大学生在解决心理问题期间最喜欢读的期刊有:《心理医生》、《心理辅导》、《心理世界》、《大众心理学》、《心理与健康》、《演讲与口才》、《读者》、《青年文摘》、《做人处世》、《人之初》、《故事会》、《家庭》、《知音》、《微型小说选刊》等。而帮助最大的图书有:《卡耐基交际大全》、《解除苦恼大全》、《怎样解除焦虑与烦恼》、《走出情绪低谷》、《如何排除你的烦恼》、《自卑挑战》、《奇妙的自我心理暗示》、《你的过去,将来人生心理指导大全》、《浪漫爱情的心理奥

* 本文系山东省教育厅人文社科计划项目“大学生心理问题阅读疗法研究”课题(J02Y21)的研究报告。

秘》、《名人传记》、《罗兰小语》、《名人名言》、《世界的智慧》丛书、《钢铁是怎样炼成的》、《海伦凯勒的故事》、《少年维特之烦恼》、《傅雷家书》、《老人与海》等^[3]。

3 开展阅读治疗服务的方式方法

用阅读疗法来解决大学生的心理问题是一个全新的研究领域,无现成的经验可借鉴。采取什么样的方式和方法才能收到良好的治疗效果,必须摸着石头过河。首先,应成立一个以心理医生为指导,组织图书馆员与大学生共同参与的阅读疗法研究小组,使研究工作有计划、有目的、有分工、有合作地进行。心理医生负责心理卫生知识的培训,规范阅读治疗术语,设计调查表和对研究工作进行总体指导;图书馆阅读疗法研究馆员进行阅读疗法讲座,介绍阅读疗法的优点及有助于解决大学生心理问题的文献目录及文献类别,搞好阅读治疗服务工作;大学生心理协会会员要架起图书馆与大学生之间的桥梁,经常将同伴的心理问题反馈给图书馆阅读治疗研究馆员,同时把能解决学生心理问题的文献目录及文献送到同伴手中,当好阅读疗法研究工作的助手,这是做好研究工作的必要条件。

其次,创建阅读治疗阅览室。其藏书必须有针对性,集中展示那些有助于解决大学生心理问题的文献。以人文社科类新报刊和心理指导类专门文献为特色,确保阅览室的文献能产生预期效益。阅览室要美观、优雅、整洁,让那些需要阅读治疗的大学生,在美的环境中,转换心情,缓解心理压力。阅览室馆员要以良好的职业道德、广博的知识和满腔的热情,给大学生以学习上的指导、生活上的帮助和心理上的疏导,通过善意的关心和积极的阅读指导,赢得学生的信任,实现与大学生心理沟通,为阅读治疗的顺利开展打下基础。

第三,利用一切宣传设施,大力推荐介绍阅读疗法。开展阅读疗法讲座,鼓励有心理疾病的大学生走进阅览室,通过阅读,解除心理疾病。也让没有心理疾病的大学生,通过阅读,增强抵御心理“病毒”的免疫力。对特殊心理需求的大学生则进一步提供专题文献服务。及时组织学生交流阅读心得,撰写读后感,优秀文章推荐到校报上发表,以达到一人读书、众人受益的目的。在阅读治疗阅览室设立心理咨询信箱。或与学校心理咨询网站联网,对网上求助者,配合心理医生开出阅读书目,进行阅读治疗。这些都是被实践证明了好方法^[4]。

4 阅读疗法的作用和效果

大学生之所以爱阅读疗法,是因为它确实有用。那么,它的疗效机制是什么?它是如何发挥心理治疗作用的呢?国外的研究表明:读书能暂时消除个人与周围世界的联系,是自我心理调适的良药。人们在阅读过程中会有意识或无意识地将他人的特征归因于自己而获得感情上的支持,或者在悲剧作者设定的情景中体验恐惧和紧张,内心的怨气就被导向外部,并通过把悲剧主人公当做自己而使情感得到净化^[5]。不同类别的书刊究竟能发挥哪些不同的作用,这是阅读疗法研究的另一重要内容。

心理学方面的书刊是心理专家们关于心理咨询工作的

经验总结。《心理医生》、《心理辅导》、《心理世界》、《大众心理学》、《心理与健康》等心理期刊以大量事例,晓之以理、动之以情地向读者说破了一个又一个迷惑,传播了心理健康知识。这些知识启迪读者不仅了解自己的心理问题,找到答案,而且还能进一步发现隐藏的危机,帮助他们对未来发展做好心理准备。这种预防式“心灵鸡汤”能给许多迷茫的心灵送去慰藉,焕发出青春活力。对于有种种心理问题并渴望更深地认识自己和克服成长障碍的大学生来说,阅读这些文献,就是与心理学家无声交谈。即使没有心理疾患,也可以通过阅读,增长心理健康知识,开发生命的潜能。可以说,阅读疗法既能起到治疗作用,也能起到预防作用。

文学作品对排遣烦恼、恢复自信常能产生一种近乎神奇的功效。它能够帮助人们医治精神和心理上的某些疾病。文学作品已成为人们“精神和理想生活的代言人;成为能够解答最艰深问题的预言家;成为一个能够先于别人在自己身上发现大家共有的病痛、并以诗的复制去医治这种痛痛的医生。”^[6]阅读和欣赏好的文学作品不仅可以宣泄苦恼,驱赶无聊,松弛情绪,平和心态,增强自信心,而且还能学到做人处世的许多道理。文学作品所蕴涵的思想和艺术的内在力量,能陶冶人的情操,净化人的心灵,提高人们的道德修养。

人生哲理方面的书刊,对家庭经济困难、身患疾病、遭遇挫折和人生目标不明确的大学生来说,起着鼓舞斗志,克服困难,树立正确的人生观和世界观的作用。一些休闲读物,文章短小精悍,融知识性、趣味性、哲理性于一体,往往一篇小文章就能形象地道出一条人生哲理,令人豁然开朗;一个小小幽默,就会令人在莞尔一笑之中领悟世情,排解烦恼,起到解除紧张心理,达到愉悦轻松的目的。

据调查,阅读疗法对解决大学生常有的心理困扰总有效率由高到低依次为:人生目标不明确 94%、心烦焦虑 81%、孤独 81%、忧郁悲伤 76%、性困惑 76%、自卑 75%、厌学 67%、恋爱苦恼 63%、交际困难 61%、就业压力 41%。可见,阅读疗法对解决大学生常见的心理问题疗效显著。

从世界范围看,心理咨询,尤其对大学生的心理咨询,正越来越强调其预防和发展功能。阅读疗法就是集预防、治疗和发展健康心理多功能于一体的心理治疗方法,有推广普及的价值。

参考文献

- 1.3 宫梅玲,丛中.阅读疗法:大学生之爱.中国青年报,2001-05-17
- 2 宫梅玲,丛中,王连云.有助于解决大学生心理问题的书刊类别的调查.中国学校卫生,2002(5)
- 4 宫梅玲,王连云,张一巍.高校图书馆开展阅读治疗服务的方法研究.图书馆杂志,2002(6)
- 5 沈固朝.西方对图书治疗的作用及其机制的探讨.中国心理卫生杂志,1996(6)
- 6 别林斯基.别林斯基论文学.上海:新文艺出版社,1958

宫梅玲 泰山医学院图书馆副研究馆员。通讯地址:山东泰安。邮编 271000。

丛中 北京大学精神卫生研究所教授。通讯地址:北京。邮编 100088。
(来稿时间:2003-06-25)