

“阅读疗愈”视域下高校图书馆心理健康教育功能拓展研究

刘楠

云南财经大学图书馆 云南 昆明 650221

摘要: 在高等教育高质量发展的背景下,大学生心理健康问题日益凸显,构建多元化、立体化的心理健康支持体系成为高校育人的紧迫任务。高校图书馆作为学校的文献信息中心与文化育人重地,其服务内涵正经历从“知识供给”到“人的发展”的深刻转型。本研究引入“阅读疗愈”理论视角,旨在系统探讨高校图书馆如何超越传统信息服务机构定位,主动拓展其在心理健康教育领域的独特功能与价值。

关键词: 阅读疗愈;高校图书馆;心理健康教育;功能拓展;服务创新

Research on the Expansion of Mental Health Education Functions in University Libraries from the Perspective of “Reading Therapy

Nan Liu

Library of Yunnan University of Finance and Economics, KunMing, YunNan, 650221

Abstract: Against the backdrop of high-quality development in higher education, mental health issues among college students have become increasingly prominent. Building a diversified and three-dimensional mental health support system has become an urgent task for higher education institutions in nurturing students. As the center of literature and information and a key place for cultural education in schools, the service connotation of university libraries is undergoing a profound transformation from “knowledge supply” to “human development”. This study introduces the theoretical perspective of “reading therapy”, aiming to systematically explore how university libraries can transcend the positioning of traditional information service institutions and proactively expand their unique functions and values in the field of mental health education.

Keywords: Reading healing; University library; Mental health education; Function expansion; Service innovation

引言

立德树人是高等教育的根本任务,学生的心理健康是实现这一目标的重要基石。当前,多重因素交织使得大学生群体面临前所未有的心理压力与适应挑战。焦虑、抑郁等心理困境已成为影响其发展的突出障碍。尽管各高校普遍建立了心理咨询中心,但其服务往往面临资源紧缺、学生“病耻感”强、覆盖范围有限等瓶颈。因此,探索和发展普惠性、发展性的心理健康教育补充途径,已成为共识^[1]。

高校图书馆的角色定位正在发生深刻演变。国际学界提出的“图书馆作为第三空间”等理念,强调其支持个人福祉的社会价值。阅读,作为核心交互媒介,被实践证明具有显著的情感慰藉与精神成长价值,即“阅读疗愈”^[2]。将这一理念引入服务体系,为图书馆参与心理健康教育提供了理论依据和实践抓手。本研究旨在从“阅读疗愈”视角出发,探索高校图书馆心理健康教育功能的拓展可能,试图回答其理论核心、实践启示、现状困境、拓展维度与应对挑战等核心问题,以期为高校图书馆创新服务内容、深度参与“心理育人”工程提供理论框架与实践策略。

1 “阅读疗愈”的理论内涵及其对高校图书馆的启示

1.1 “阅读疗愈”的概念演进与核心内涵

“阅读疗愈”(Bibliotherapy)一词源于希腊语,其思想渊源悠久。现代意义上的阅读疗愈经历了从临床辅助工具到广义教育手段的演变^[3]。广义的阅读疗愈,是指通过有指导、有选择的阅读活动,帮助个体解决个人发展或社会适应问题,促进心理成长和情绪健康的过程。它侧重于发展性、预防性和教育性,强调通过阅读获得领悟、认同与认知重构。

其核心作用机理通常被概括为“认同、净化、领悟”三阶段模型。“认同”阶段减少孤独感;“净化”阶段促进情绪安全释放;“领悟”阶段则帮助读者获得新的理解和问题解决方法。此外,阅读行为带来的心流体验、认知资源拓展及象征性陪伴,都构成了其疗愈效应的重要组成部分。

1.2 对高校图书馆功能定位与服务的核心启示

“阅读疗愈”理论为高校图书馆迈向“学生成长支持者”角色提供了关键启示。启示一:资源建设从“学科导向”到“生命关怀导向”延伸^[4]。应主动纳入对学生心理发展、情绪管理等普遍需求的考量,建设具有疗愈潜质的特色馆藏(如成长小说、心

理科普读物等)。启示二:服务设计从“信息提供”到“阅读引导与互动”深化。应通过读书会、阅读沙龙等形式,创造安全、支持性的互动场域,引导深度思考和情感分享,催化“领悟”的实现。启示三:空间功能从“学习场所”到“疗愈性环境”拓展。应运用环境心理学与疗愈设计理念,营造出既能促进专注学习,又能让人放松、获得安全感的复合型空间。启示四:馆员角色从“知识导航员”到“阅读促进者与初级支持者”丰富。馆员需具备基础的心理健康素养、积极倾听能力和阅读引导技巧,能够提供初步的非临床阅读建议,并知晓如何向专业服务转介。启示五:合作模式从“内部循环”到“跨界协同”开放^[5]。离不开与心理咨询中心、学生工作处、专业院系教师的深度协同。

2 高校图书馆心理健康教育功能发挥的现状与困境

近年来,已有一些图书馆开展了形式多样的实践探索,主要包括以下几类:一是专题书目与主题书展,如针对压力管理、情绪调节、人际关系等主题编制推荐书单,或在特定时段(如心理健康月)设立专题展览;二是主题空间设置,部分图书馆开辟了“心灵驿站”“静阅区”等特色空间,尝试通过环境布置营造舒缓、安宁的阅读氛围;三是阅读推广活动,例如组织读书分享会、心理主题讲座、作者见面会等,吸引学生参与讨论与反思;四是新媒体宣传与服务,通过微信公众号、图书馆网站等平台推送心理类书评、音频导读、短视频等内容,拓宽服务的覆盖面和可达性。然而,从整体来看,当前高校图书馆在心理健康教育方面的实践仍处于起步与探索阶段,呈现出“零散化、浅层化、附加化”的特征。

目前,高校图书馆在发挥心理健康教育功能过程中主要面临以下五个方面的突出困境:理念认知困境:许多图书馆管理者与一线馆员对“阅读疗愈”的概念内涵、理论基础与实践路径了解有限,甚至将其简单等同于“好书推荐”或“阅读放松”,未能从促进学生全面发展、参与学校“心理育人”体系的战略高度认识其价值;服务体系困境:现有的心理健康相关服务往往缺乏系统性设计与差异化回应。活动组织多为“一次性”或“系列但不连贯”,未能根据不同年级、不同群体(如新生、毕业生、经济困难学生等)的心理发展需求设计针对性内容;专业能力困境:馆员队伍普遍缺乏心理学、心理咨询、阅读治疗等方面的专业训练,对常见心理问题的表现、阅读疗愈的机制与技巧、支持性沟通的方法等掌握不足;协同机制困境:图书馆与学校心理咨询中心、学生工作部、院系辅导员等心理健康工作主体之间缺乏稳定、制度化的合作渠道。信息不通、资源不共享、活动不联动的情况较为普遍,导致图书馆的服务往往“自说自话”,未能融入全校心理健康教育体系,也难以获得专业力量在内容设计、人员督导、危机转介等方面的支持,服务效能大打折扣;效果评估困境:如何科学、有效地评估“阅读疗愈”类服务的实际效果,是目前普

遍存在的难题。现有评估多局限于活动参与人数、读者满意度等表层指标,缺乏对参与者情绪状态、认知改变、行为改善等深层次影响的追踪与测量。由于难以用数据直观证明其价值,这类服务在争取持续性的校级支持时往往面临质疑,制约了其规模化、深化发展。

综上所述,当前高校图书馆在拓展心理健康教育功能方面虽有一定实践基础,但仍在理念、体系、能力、协同与评估等层面面临显著挑战。

3 “阅读疗愈”视域下高校图书馆心理健康教育功能拓展路径

基于上述分析,本文提出一个涵盖资源、服务、空间、能力、机制五个核心维度的系统性功能拓展框架。

3.1 资源维度:构建分级分类、动态优化的“疗愈性馆藏”体系

应依据大学生常见心理发展议题,系统构建主题书库。资源类型需多元,包含小说、心理学通俗读物、哲学随笔及多媒体形式等。需建立科学的遴选机制,成立由馆员、心理咨询师、教师组成的遴选小组,制定包括科学性、可读性等在内的标准。呈现方式应便捷,可设立实体“心灵驿站”专题书架,同时开发线上数字资源平台实现智能推荐。

3.2 服务维度:打造引导式、互动式、沉浸式三位一体的干预项目

引导式服务(个体层面):可开展“书籍处方”咨询,由受过培训的馆员提供一对一非临床性阅读建议;或通过线上平台实现个性化阅读推荐。互动式服务(群体层面):核心是开展结构化主题读书会,运用焦点讨论法等技术促进深度互动;亦可举办“阅读+”创意工作坊或培训朋辈阅读引导员。沉浸式服务(环境与仪式层面):可开展如“21天正念阅读打卡”等主题挑战活动,或在特定空间举办诗歌朗诵会等营造集体体验^[6]。

3.3 空间维度:营造静谧私密与社群支持兼容的复合型疗愈环境

应建立“静默疗愈区”供个体冥想与深度阅读;配置“社群互动区”便于小组活动;并通过优化色彩、照明、装饰等环境细节,从感官上降低焦虑感,提升安全感与归属感。

3.4 能力维度:培育具备“心理健康素养”的复合型馆员队伍
应将阅读疗愈基础、常见心理问题识别、积极倾听技巧、伦理边界等纳入馆员继续教育必修课程。可探索设立“阅读推广与人文关怀馆员”等专职岗位,并鼓励馆员组建学习社群进行持续专业反思。

3.5 机制维度:构建跨界协同、制度保障的支持网络

应推动学校层面建立多部门参与的“阅读促进心理健康”工作联席会,明确分工,共享资源;与心理咨询中心联合开发课程

模块；与学工系统合作将活动嵌入新生教育；与院系合作邀请教师担任督导；并将服务明确写入图书馆战略规划，争取专项经费支持^[7]。

4 实施挑战与应对策略

实际拓展过程中面临诸多挑战：专业伦理边界：馆员必须严守“支持而不治疗、倾听而不诊断”的原则。对策：制定详细的伦理守则，加强与心理咨询中心的转介通道。效果评估困难：对策：采用混合评估方法，过程评估关注参与度，结果评估可采用质性方法（如访谈、日志分析）或简易心理量表的前后测对比，重在服务改进。长效运营保障：对策：将成功项目品牌化、常规化；将其深度融入图书馆核心服务体系与校园文化节律；通过产出案例集、研究报告等方式持续展示价值^[8]。数字时代冲击：碎片化信息侵蚀深度阅读。对策：图书馆应更强调其作为“深度阅读守护者”和“线下真实连接促进者”的不可替代性，通过精心设计的线下活动吸引学生重返文本与真实社群。

5 结论与展望

本研究厘清了“阅读疗愈”的核心内涵及其与图书馆事业的关联性，论证了图书馆开展相关服务的必要性与合理性。分析了当前实践的主要模式及理念认知偏差、服务体系零散等局限。在此基础上，构建了一个多层次、系统化的功能拓展框架：在资源层面建设特色馆藏体系；在服务层面设计立体化干预项目；在空间层面营建复合型疗愈环境；在能力层面提升馆员素养与技能；在机制层面构建跨界协同网络。最后，针对伦理边界、效果评估^[9]、长效保障等挑战提出了对策。

将“阅读疗愈”理念深度融入现代图书馆服务，不仅是对高校心理健康教育体系的有力补充，更是图书馆实现从“知识库”迈向“心灵园”的战略性转型路径，对促进大学生全面发展具有重要意义。这要求图书馆在资源、服务、空间、能力、机制上进行一场深刻的系统性变革。展望未来，相关研究与实践可在加强

本土化书目实证研究、探索 AI 技术的辅助应用与伦理限度、开展跨文化比较研究等方向深化。最终，通过全校协同，使“阅读疗愈”成为高校心理育人生态中一道温暖而坚实的人文风景线，贡献独特的“图书馆力量”。

参考文献：

- [1] 苏丽亭,王景文,高玉洁. 国际阅读疗法的研究进展及演进脉络: 基于开放存取平台的数据分析 [J]. 图书馆杂志,2025,44(4):21-31.
- [2] 张元元,赵发珍,王旭,等. 阅读疗法干预大学生抑郁、焦虑疗效的研究: 系统评价及启示 [J]. 图书情报工作,2025,69(6):132-145.
- [3] CHAN E S M, SHERO J A, HAND E D, et al. Are Reading Interventions Effective for At-Risk Readers with ADHD? A Meta-Analysis[J]. Journal of Attention Disorders, 2023,27(2):182-200.
- [4] 西电图书馆 AI 馆员上线开启智慧阅读新体验 [EB/OL]. 西安电子科技大学新闻网, 2025.
- [5] WANG H, FENG Z, ZHENG Z, et al. Chinese undergraduates' mental health help-seeking behavior: the health belief model[J]. Frontiers in psychology, 2024,15:1377669.
- [6] 四川大学图书馆. 沐心小屋 | 四川大学图书馆 [EB/OL]. [2024-12-16]. <https://lib.scu.edu.cn/node/335>.
- [7] 杨瑜. 推动公共文化服务高质量发展 [N]. 人民日报, 2024-02-01(9).
- [8] 王景文,高廊朗,符晓丽,等. 个体阅读治疗发展脉络、问题分布与书目应用特征——基于华北理工大学图书馆阅读治疗个案解析 [J]. 图书馆工作与研究, 2024(7):13-22.
- [9] 苏丽亭,王景文,高玉洁. 阅读疗法在大学生中应用效果的循证评估: 疗效特征、影响因素与实践启示 [J]. 华北理工大学学报, 2025,25(05):111-119