

# 后疫情时代下阅读疗法重构医学生心理健康

范鋈楨 龙洲利 田育育 胡霞\*

长沙医学院

DOI:10.12238/mef.v7i8.9047

**[摘要]** 本文旨在探讨在后疫情时代下复合性灾难给民众心理带来的持续冲击力仍未消散,使用阅读疗法对医学生这类疫情期间的特殊群体,实施有针对性的引导。缓解因疫情网课限制,缺乏相关实操能力,导致内心焦虑,产生职业忧虑和择业焦虑等心理问题,促进医学生健全人格的发展,推动医学生树立正确的价值目标取向,是重构医学生心理健康的重要途径。阅读疗法对医学生健康心理的重构作用主要通过分析阅读疗法的基本原理和实际应用,探讨其在医学生心理健康维护中的重要作用,为我国医学生心理健康教育提供新的思路和方法。

**[关键词]** 疫情背景; 阅读疗法; 医学生; 健康心理

**中图分类号:** G479 **文献标识码:** A

## Reconstruction of Medical Students' Mental Health through Reading Therapy in the Post Pandemic Era

Junzhen Fan Zhouli Long Yuyu Tian Xia Hu\*

Changsha Medical College

**[Abstract]** The purpose of this paper is to explore the continuous impact of compound disasters on the public's psychology in the post-epidemic era, and to use reading therapy to implement targeted guidance for special groups such as medical students during the epidemic period. It is an important way to reconstruct the mental health of medical students to relieve their inner anxiety, career anxiety and other psychological problems caused by the restriction of online courses and the lack of relevant practical operation ability due to the epidemic, promote the development of healthy personality of medical students, and promote the establishment of correct value and goal orientation of medical students. Through analyzing the basic principle and practical application of reading therapy, the important role of reading therapy in the maintenance of medical students' mental health is discussed, and new ideas and methods are provided for the mental health education of medical students in China.

**[Key words]** epidemic background; Reading therapy; Medical students; Healthy psychology

### 引言

新冠疫情的爆发使得全社会对公共卫生和医疗体系的关注度空前提高,医学生的心理健康问题也愈发凸显。在后疫情背景下面对紧张的临床工作和高压环境时,如何保持良好的心理状态,成为医学生亟待解决的问题。阅读疗法作为一种低成本、易实施的心理干预手段,有望在医学生心理健康维护中发挥积极作用。

#### 1 阅读疗法概述

##### 1.1 阅读疗法定义

阅读疗法是一种通过阅读材料对个体心理问题进行干预的心理治疗方法。<sup>[1]</sup>它以图书、文章、故事等阅读材料为载体,引导个体在阅读过程中产生共鸣、感悟和思考,从而达到缓解心

理压力、改善心理健康状况的目的。

##### 1.2 阅读疗法的理论基础

阅读疗法,作为一门涉及多个学科领域的交叉学科,拥有丰富的理论基础。其理论基础主要包括心理学、文学、哲学等学科。在心理学方面,阅读疗法基于心理治疗的基本原理,认为通过阅读过程中的情感体验,可以帮助个体处理心理困境,释放负面情绪,从而获得心理上的平衡与稳定。在文学方面,阅读疗法重视阅读材料的选择与设计,强调文学作品中丰富的故事情节和人物形象对于个体的心理成长与认知重建的作用。它利用文学作品中所包含的人生哲理和智慧,引导个体进行自我反思与认知重构,从而更好地应对生活中的挑战与困境。在哲学方面,阅读疗法汲取了哲学对于人生意义和价值的思考,认为阅读的

过程也是个体对于自身存在意义和价值的探索与思考过程。通过阅读,个体可以获得心灵的滋养和成长,实现内心的平衡与和谐。

阅读疗法的核心观点在于:阅读过程中的情感体验、认知重建和心理成长对于个体面对心理困境具有积极的作用。通过阅读适合的书籍或材料,个体可以获得情感上的支持和共鸣,重新审视自己的认知观念和行为习惯,从而更好地应对生活中的挑战与困境。因此,阅读疗法在心理治疗、教育、医疗等领域具有重要的应用价值,有助于促进个体的心理健康和社会适应能力。<sup>[2]</sup>

## 2 后疫情背景下医学生心理健康面临的挑战

疫情使得医学生面临严重的心理压力,如担忧感染、同情患者、家庭负担等。这些压力可能导致医学生出现焦虑、抑郁等心理问题。

由于担心自己感染病毒,医学生可能会感到极度的焦虑和恐惧。他们不仅需要面对自己的生命安全问题,还要时刻关注家人的健康状况,这使得他们的心理负担更加沉重。此外,他们还要承受着巨大的学业压力和职业前景不确定性的压力。另外,他们还必须面对患者的痛苦和死亡,这使得他们感到极度的悲伤和无助。这种情感上的负担可能会使他们的情绪变得低落,甚至出现抑郁症状。这些心理问题可能会对医学生的身心健康产生负面影响,如失眠、食欲不振、免疫力下降等。如果这些问题得不到及时解决,可能会对医学生的学业和未来的职业生涯产生负面影响。

因此,对于医学生来说,保持身心健康至关重要。他们可以通过锻炼身体、保持积极的心态、寻求支持和帮助等方式来缓解心理压力。同时,学校和社会也应该关注医学生的心理健康问题,提供必要的支持和帮助,帮助他们度过这个困难的时期。

## 3 阅读疗法在医学生心理健康重构中的作用

通过有针对性地选择阅读材料,引导医学生在阅读过程中认识到自身问题的根源,从而调整心态、缓解压力。

### 3.1 阅读疗法和医学生在实践中实现相互促进

伴随着疫情的持续,大众心理仍然处于紧张状态,此期间内阅读疗法在国内发展取得新的进展,此前阅读疗法多应用于图书馆相关领域中,发展局限,现如今突破固有研究领域及其发展瓶颈,通过对医学生心理干预得到进一步实践结果,从而推动阅读疗法其本身的发展,实现相互促进其相互发展的互惠互利作用。

### 3.2 有利于缓解医学生压力,促进其形成正确的思想道德观

阅读疗法根据其专业特殊性,实施全方位、多层次、宽领域、有针对性的心理引导,能有助于医学生健全人格的全面发展,促使医学生建立理性的自我评价,增强其人际交往沟通能力与自我调节能力,提高心理承受能力与逆商。同时推动医学生树立正确的价值目标取向,使其在大学期间乃至从医工作后都能自觉使用阅读疗法预防及纾解调节心理压力。

### 3.3 有利于提高医学生的人文关怀,促进医学事业发展

医学生其本身独特性在阅读疗法的相关临床实践研究方面上有着特有的优势。阅读疗法其本身最大的本质就是阅读,在阅读过程中,医学生受疗法中所含纳的人文因素影响,间接的提高了其自身的人文关怀精神与共情能力,有利于从业后的医患之间的相互沟通,更进一步的了解患者病情与心理状况,提高医疗效果,有效的减少医疗纠纷,从而促进医学事业的和谐健康发展,进一步的提高社会效益。

## 4 阅读疗法在医学生心理健康教育中的应用策略

### 4.1 推荐优秀读物

在医学生的心理健康教育过程中,阅读疗法作为一种有效的手段,具有很大的优势。充分利用这种优势,可以帮助医学生提高心理素质,增强应对压力和挑战的能力。针对医学生的特点和需求,推荐适合他们的优秀读物是至关重要的。医学生面临着繁重的学业压力和未来的职业挑战,因此,阅读的内容应该有助于缓解压力、提升心理素质。例如,可以推荐一些心理健康方面的专业书籍,这些书籍可以帮助学生了解心理健康的重要性,学习应对压力的方法。此外,经典文学作品和心灵鸡汤等读物也可以起到很好的调节作用,帮助学生培养积极的心态和情感智慧。通过阅读这些优秀读物,医学生可以从中获取丰富的心理健康知识,增强自我认知和情感管理能力。他们可以学会如何调整心态、缓解焦虑和压力,从而更好地应对学习和生活中的挑战。同时,阅读也可以提供一种放松和享受的方式,帮助学生释放内心的压力和负面情绪,增强心理韧性。

因此,在医学生的心理健康教育中,教育者应该注重阅读疗法的运用。通过引导学生阅读适合他们的优秀读物,培养他们的心理素质和情感智慧,帮助他们更好地应对未来的挑战。同时,教育者也应该关注学生的个体差异和需求,提供个性化的阅读建议和指导,使阅读疗法在医学生的心理健康教育中发挥最大的作用。

### 4.2 开展主题阅读活动

在后疫情背景下,医学生的心理健康问题备受关注。为了激发医学生对阅读疗法的兴趣,提高他们的自我调适能力,学校可以组织一系列主题阅读活动。这些活动不仅有助于医学生了解阅读疗法,还能让他们在紧张的学习生活中找到放松的方式。学校可以邀请专家进行阅读讲座。专家可以分享阅读疗法的原理、应用和效果等方面的知识,让学生对阅读疗法有更全面的了解。同时,专家还可以针对后疫情背景下常见的心理问题,推荐相关书籍,引导学生通过阅读来调整心态。

还可以组织读书沙龙活动。学生可以在轻松的氛围中分享自己阅读的书籍,交流心得体会,共同探讨阅读疗法对心理健康的积极影响。通过交流,学生可以相互启发,拓展阅读视野,增强对阅读疗法的信心。此外,学校还可以开展心理剧场活动。学生可以根据经典的心理书籍进行角色扮演,通过表演来展现书中的情节和人物心理。这种活动形式生动有趣,能够吸引学生的参与热情,让他们在表演中深入体验角色的情感世界,从而更好地理解阅读疗法的作用。<sup>[3]</sup>

通过这些主题阅读活动,医学生可以更加深入地了解阅读疗法对心理健康的影响,提高自我调适能力。同时,这些活动也有助于培养医学生的阅读习惯,提升他们的综合素质。在后疫情背景下,这样的主题阅读活动具有重要意义,能够为医学生的心理健康保驾护航。

#### 4.3 创建阅读分享平台

为促进医学生之间的交流与互动,学校可以创建阅读分享平台。这个平台可以是一个线上论坛、微信公众号或者微博等,让医学生可以在这里分享自己的阅读心得、感悟和心理成长历程。通过阅读他人的分享,学生可以汲取正能量,激发自己的阅读兴趣,同时也可以借鉴他人的经验,提高自己的心理素质。通过这个平台,学生们可以随时发表自己的阅读感想和体会,同时也可以看到其他同学的分享。这样的互动可以让学生们更好地了解彼此,增强彼此之间的联系和友谊。此外,通过阅读他人的分享,学生可以汲取正能量,激发自己的阅读兴趣,同时也可以借鉴他人的经验,提高自己的心理素质。例如,某医学生因为疫情转阳性及治疗过程中直至恢复期间的心理状况、防护措施等在共享平台上分享,发表自己的心得体会,或者分享自己对于心理学的理解和感悟。其他同学看到他的分享后,也可以发表自己的看法和建议,一起探讨防护及心理学的问题。这样的互动不仅可以加深学生们对于心理学的理解,同时也可以让他们更好地了解彼此的观点和想法,促进彼此之间的交流和成长。

#### 4.4 综合开展不同的阅读疗法

在对学生进行阅读治疗的时候,应该具有针对性,需要分析大学生的心理健康状态,然后根据其具体需求开展阅读疗法和临床阅读疗法。同时在对学生心理健康进行治疗的同时,应该注意二者结合这样才可以达到更好的效果,促进阅读疗法效率的提升。

##### 4.4.1 发展阅读疗法

发展阅读疗法主要包括两个方式,一是个人阅读疗法,这个更多是为心理正常的大学生服务的这些大学生在普遍情况下心理是正常的,但是由于学业或者家庭方面的原因,可能在短时间内会出现心理困惑,而他们为了解决问题,便会通过阅读对自己进行指导,根据自己的具体情况选择相关的书籍进行阅读,从而使自己的疑惑可以得到很好的解决。二是部分指导性阅读疗法。对于一些具有轻微心理问题的学生来说,如果其缺乏实施个人阅读疗法的主动性,需要来自外部的助力,比如像心理委员或者老师向他们推荐心理疏导的相关书籍,让他们自行阅读,在阅读完这些书籍的过程中可能会遇见各种各样不懂的问题,这个时

候他们就可以向懂心理学的老师或者同学寻求帮助,为了更好地达到阅读疗法的效果,心理专业的相关教师还可以对这些学生开展针对性咨询与临床阅读疗法。

##### 4.4.2 临床阅读疗法

临床阅读疗法更多的是依靠外部的力量,是一种完全指导性阅读治疗,整个过程都需要有外部的干预,比如心理辅导老师或者图书馆员等,除此之外,还要通过心理门诊的治疗进行康复阅读辅导。在学生进行临床阅读疗法的过程中,心理指导者贯穿着整个环节,在对辅导对象方方面面的情况进行了解之后,再诊断其心理状态,然后翻阅相关的书籍制定治疗计划,使用更加合适的方式引导其进行阅读。然后,指导者应该充分利用语言技巧对阅读者进行指导,给予一些提示,让其对自己阅读过的内容进行思考,强化阅读治疗的效果,然后为其继续阅读提出建议。对于一些具有严重心理疾病的学生,指导员应该根据其具体情况考虑是否要转介到专门的心理门诊。

阅读疗法在医学生心理健康教育中具有重要的应用价值。通过推荐优秀读物、开展主题阅读活动以及创建阅读分享平台等措施,可以有效提高医学生的心理素质,为他们的健康成长提供有力支持。同时,教育部门和学校应持续关注阅读疗法在医学生心理健康教育中的研究与实践,不断探索新的应用策略,以促进医学生全面发展。

## 5 结论

阅读疗法作为一种有效的心理干预手段,在医学生心理健康重构中具有重要意义。在后疫情背景下,推广阅读疗法有助于提高医学生的心理素质,增强抗压能力,为我国医疗体系的发展贡献力量。教育部门和医疗机构应重视阅读疗法在医学生心理健康教育中的应用,为医学生提供更多优质阅读资源和支持。

### [参考文献]

- [1]张伊丹,单甜甜,孙晶晶.疫情防控背景下阅读疗法在大学生群体中的运用[J].内蒙古科技与经济,2023,(04):158-161.
- [2]张学敏,周国正,金新建.“健康中国”战略下面向医护人员的阅读疗法服务模式研究——以某医科大学为例[J].传媒论坛,2022,5(19):112-114.
- [3]李武.在疫情中重新思考阅读的意义[J].编辑学刊,2022,(04):1.

### 作者简介:

范蓓桢(2003--),女,汉族,湖南郴州人,本科在读,汉语言文学专业。