

西藏高校推广“疗愈系书目”的可行性研究

李文清

西藏大学

DOI:10.12238/mef.v8i7.12112

[摘要]随着西藏社会的高速发展,少数民族地区大学生的心理健康问题日益突出,“阅读疗法”自20世纪80年代末期引入国内以来,在高校心理健康教育、全面阅读等领域多有应用,本文通过梳理“阅读疗法”及其书方之一“疗愈系书目”的概念,总结国内高校阅读疗法服务及推广活动的现状,对西藏高校推广“疗愈系书目”的可行性和推广策略进行探讨。

[关键词]西藏高校;疗愈系书目;大学生心理问题

中图分类号: G64 **文献标识码:** A

A Feasibility Study on the Promotion of "Healing Bibliography" in Tibetan Universities

Wenqing Li

Tibet University

[Abstract]With the rapid development of Tibetan society, the mental health problems of college students in ethnic minority areas have become increasingly prominent, and since the introduction of "reading therapy" in China in the late 80s of the 20th century, "reading therapy" has been widely used in the fields of mental health education and comprehensive reading in colleges and universities.

[Keywords]Tibetan universities; Bibliography of the department of healing; Psychological problems of college students

引言

西藏,因其壮美的景色和淳朴的民风,一直是旅行者选择疗愈内心的圣地之一,以至于提到西藏,人们无法把它与心理问题联系在一起,但是随着西藏社会的高速发展和竞争的加剧,以及西藏地区独特的地理环境、文化氛围以及社会发展状况,使得西藏高校学生在适应大学生活、面对学业压力等方面面临挑战,心理健康问题日益凸显。

阅读疗法自20世纪80年代末期引入国内以来,其书方“疗愈系书目”以其温暖、治愈的文字和故事,能够帮助读者缓解压力、调节情绪、提升心理韧性,对于大学生的心理健康具有积极的促进作用,阅读疗法的机制和中国古代“书本草”概念以及藏医名著《四部医典》中的文学治疗思想契合度极高,在西藏高校推广“疗愈系书目”,不仅可以满足学生的阅读需求,还有助于促进民族团结、传承和弘扬西藏优秀文化。本文探讨西藏高校推广“疗愈系书目”的有效途径和方法,提高学生的阅读兴趣和阅读能力,促进学生的心理健康和全面发展。

一、阅读疗法和“疗愈系书目”

（一）阅读疗法的概念及作用原理

“阅读疗法”起源于西方,英语为“bibliotherapy”,学者们给出了各种各样的定义,王波在《阅读疗法》中,采各家定义之长,汉化和改进了阅读疗法的定义,即“阅读疗法

就是以文献为媒介,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]其作用原理不止一个,包括发生学原理、心理学原理、生理学原理、心理生理学原理中的经典学说,都能对阅读疗法的作用机制做出合理的解释,并有待从生物化学角度做进一步的研究,这对增强人们对阅读疗法的信任大有帮助。

（二）“疗愈系书目”的概述和分类

疗愈系书目,是指掌握了“阅读疗法”的专业工作者,为纾解甚而疗愈目标读者的各种情绪困扰而精心选编出来的导读书目。^[2]张思瑶等评述了适合高等院校图书馆推广活动的五种中外“疗愈系书目”,以及对南京大学开设的“阅读疗愈与文艺名著审美导论”课程案例进行解析,提出了改变重“疗法”、轻“疗愈”的选书倾向,拓展书籍遴选视野的建议,呼吁高校图书馆尽早设立疗愈主题阅览空间,努力搜索和展示疗愈系文献。

关于“疗愈系书目”的分类,综合中国图书馆学会阅读推广委员会与心理健康分委员会、河北联合大学图书馆的分类方法,可概括为“综合性(发展性)阅读疗法书目”和“心理问题阅读疗法书目”,分别对应阅读疗法的发展阅读疗法和临床阅读疗法。

（三）“阅读疗愈”与其他疗愈

20世纪90年代，日本泡沫经济时代，“疗愈热潮”兴起，至今发展成一条全方位的产业链，形成“疗愈系文化”。我国民众也面对着经济发展的不确定性、就业、生活等各方面压力，第一财经报道，据统计，2022年中国疗愈市场规模为52.6亿，预计2025年达到104.1亿元。^[3]芳香疗愈、宠物疗愈、音乐疗愈、绘画疗愈等疗愈服务出现，市场上也涌现出大量“疗愈师”。但目前提供的产品和服务并无相关市场准入标准和评价体系，其功效也缺乏有说服力的科学数据支撑，使得市场出现一定的乱象。

以上疗愈服务为现实问题和精神困顿提供了出口，让人暂时逃离都市压力和社会关系，但很难从根本上实现精神自救，且成本较高，大学生往往难以负担。相比，“阅读疗愈”通过阅读合适的书籍，在阅读中合理释放负面情绪，获得“同一净化—领悟”的“情绪疗愈”效果，逐渐使得内心复原，认知觉醒，从而达到长期的疗愈效果，而且在高校学习环境中更容易推广。

二、阅读疗法在高校大学生心理健康教育中的应用现状

我国高校在应用阅读疗法上有许多积极的探索实践，北京大学学者王波是我国阅读疗法研究的先行者，2007年，他出版了《阅读疗法》一书，是我国内陆第一部有关阅读疗法的著作，是我国阅读疗法理论研究层面的重要成果。实践研究目前成果最突出的有两个团队，其一是以宫梅玲为首的泰山医学院图书馆研究团队，他们以中医理论为依托开展个案研究，致力于研究阅读疗法的书方配伍；另一个是以王景文等为首的华北理工大学团队，他们主要采用建设阅读疗法基地的方式，成立了阅读疗法工作团队。^[4]笔者对国内高校图书馆开展阅读疗法相关服务情况进行调查，除以上团队，有8所大学开展了阅读疗法相关活动，其中烟台大学图书馆设有“阅心空间”，筛选调拨上架6000余册阅读疗愈系书籍；四川大学以“沐心”系列活动为例，通过组织读书会、阅读工作坊，帮助学生们在阅读中发泄情绪，加强自我认知，提升心理韧性。常州机电职业技术学院开展了以阅读疗法理论为基础，兼顾育人和健心的一系列阅读推广实践活动。江苏大学以积极心理学理论为基础依托绘画投射、音乐治疗和阅读疗法打造艺术疗愈空间。聊城大学图书馆举办“解忧”主题系列活动，通过阅读疗愈有效缓解了大学生负面情绪，促进大学生心理健康。天津理工大学图书馆设有“悦读怡神之轩”，解析了高校图书馆阅读疗愈空间的建设，提出对知识疗愈未来发展的一系列思考。浙江中医药大学图书馆建设“远志心斋”，开展阅读疗法实践，还承办了健康中国战略下阅读疗法理论与实践学术研讨会。

三、西藏高校大学生心理健康状况

由中国科学院心理研究所等机构发布的《中国国民心理健康发展报告（2021~2022）》结果显示，青年为抑郁的高风险群体，18~24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%，显著高于其他年龄组。^[5]由此可见，大学生的整体心理健康状况值得关注。西藏高校面对着自然环境、传统文化、民族习俗等更为复杂的环境，使得西藏大学生更容易出现各种不同的心理问题。徐华等对比研究了藏族大学生与全国大学生心理健康存在的差异，结论得出：藏族大学生在“强迫”“焦虑”“恐惧”等方面与全国大学生无显著差异，在躯体化、人际关系敏感、忧郁、敌对、偏执、精神病因子等方面存在显著差异，表明藏族大学生在经过一段时间适应后，出现人际关系分化的问题，如社会支持缺乏，则可能加剧藏族大学生生理健康问题。^[6]高晓雷等以西部的5所高校的993名藏族大学生为例，对其心理健康状况及影响因素进行调查分析，结果显示藏族大学生群体中，女生、大二学生、农牧区学生及父母文化程度低的学生问题相对更严重。^[7]

西藏大学设有心理健康咨询室，但不能满足全校学生的心理咨询需求，学校往往以思政课、讲座、辅导员或班主任谈心谈话、“三联三进一交友”活动等方式提高学生对心理健康的关注度。由此可见，为了加强西藏高校大学生的心理健康教育，探究多样化、本土化的心理健康教育模式至关重要。

四、西藏高校推广“疗愈系书目”的策略

（一）建立“疗愈系书目”推广机制

在高校组织建设“疗愈系书目”并有效推广是一项专业性很强并且需要多部门配合的工作，凭图书馆一家之力难以完成，尕藏卓玛在西藏大学图书馆推荐书目工作中存在的问题中提到，由于馆员知识体系制约及馆藏文献限制等原因，推荐书目主要集中于文学类、社科类图书，书目选择缺乏权威性，缺乏有价值的推荐语。^[8]所以，图书馆可提供资源建设和读者需求数据，文学等领域专家推荐书目，学生管理部门提供学生心理健康状况和需求，团委和宣传部门可为推广策划丰富多彩的活动，而整个工作得以推动和取得实效还需要高校建立阅读推广小组，并设立有效推广机制、效果评估机制和必要的资金支持。推广机制中，制定“疗愈系书目”推荐标准是首要工作，书目的选择遵循有效性、经典性、本土性三个主要原则，在西藏高校尤其要注重本土性，作者的国籍或地区也会影响学生对书籍的接受度，部分学生更倾向于国内或本民族作家的作品，认为他们的作品更符合自身的文化背景和心理需求，内容表达也更清晰易懂，部分学生也认为外国作家的作品可以给他们带来新的思路。所以，可在中国图书馆学会发布的《面向大学生的常见心理困扰对症书

目》和河北联合大学图书馆发布的《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》等成熟的“疗愈系书目”的基础上,请藏族文学、文艺学、心理学、教育学等学科的专家组建书目编制小组,结合对本校师生读者开展的阅读需求调查,推出符合少数民族地区高校人群的“疗愈系书目”。

推广活动的开展,搭配科学合理的效果评估机制尤为重要,如活动开展前后通过问卷了解学生对“阅读疗法”及“疗愈系书目”的认知和兴趣程度,对于阅读“疗愈系书目”的个体或群体,开展前后心理量表测量、个体访谈和个体行为观察,评估学生心理健康状况的改善情况、阅读疗法的效果和发现存在的问题。

(二) 加强图书馆资源建设和“疗愈系”空间设置

“疗愈系书目”初步形成后,高校图书馆可在现有的馆藏基础上,扩大疗愈系书目的采购和电子资源建设,建立“疗愈系书目”专架或“疗愈读物空间”,以往的研究中,“疗愈读物空间”往往建设在图书馆内,如天津理工大学图书馆的“悦读怡神之轩”、四川大学的“沐心小屋”等,虽能有序开展一部分阅读疗愈服务,但场所有限,覆盖范围较小。西藏大学在学生宿舍楼区域内建设了辅导员流动站,用于谈心谈话等活动,图书馆可联合学生管理部门在辅导员流动站内增设“疗愈读物空间”,不仅可以扩大“疗愈系书目”的影响范围,还能增强学生对“疗愈系书目”的认同感和阅读兴趣,辅导员还可以在谈心谈话后,根据学生面临的问题推荐合适的书目。

(三) 开展多样化的阅读宣传推广活动

利用多种渠道宣传“疗愈系书目”,提高学生的认知度和关注度是推广疗愈系书目的重要策略之一。西藏高校可以充分利用校园广播、校报、校园网站等校园媒体平台,开设疗愈系书目推荐专栏,定期介绍优秀的疗愈系书籍,或制作相关宣传视频,在官方视频号平台上进行播放。学生社团如图书馆委会、心理学会、文学社也可举办疗愈系书目的相关活动,如读书分享会、演讲比赛、征文比赛和民族地区国家通用语言文字推广等活动。还可依托西藏大学文艺评论基地,开展的系列书评活动,可选择西藏作家的作品进行阅读分享,不仅能提高藏族学生接受度和参与度,还能促进其他民族的

学生了解藏族文化,进一步挖掘少数民族地区文学作品的疗愈价值,对书目中的藏族作家作品进行疗愈效果验证。

五、结语

阅读疗法作为一种心理治疗的辅助疗法,对预防、缓解与解决大学生心理健康问题有重要的价值与作用。为西藏大学生定制适合其心理发展特点的“疗愈系书目”值得高校图书馆和高校心理健康教育部门共同努力,未来可以进一步加强与其他高校和机构的合作,结合新媒体技术,创新阅读推广方式,共同推广“疗愈系书目”,为大学生的身心健康和全面发展做出更大的贡献。

[参考文献]

- [1]王波.阅读疗法[M].北京:海洋出版社,2007:12.
- [2]张思瑶,陈哲彦,徐雁.适合高等院校图书馆阅读推广的“疗愈系书目”评析[J].大学图书馆学报,2021,39(05):87-93.
- [3]为情绪买单的年轻人撑起疗愈大生意.第一财经 <https://www.yicai.com/news/102092914.html>
- [4]要倩.阅读疗法融入辅导员心理辅导工作的探究[J].北京青年研究,2022,31(04):105-110.
- [5]中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023.
- [6]徐华,刘祈钰,李金檀,等.藏族大学生心理健康教育工作方法研究[J].作家天地,2020,(03):98-99.
- [7]高晓雷,高蕾,白学军,等.藏族大学生心理健康及教育对策研究[J].西藏大学学报(社会科学版),2015,30(03):187-193.
- [8]尕藏卓玛.西藏地区高校图书馆经典阅读推荐书目工作策略研究[J].科技风,2022,(30):161-163.

作者简介:

李文清(1989年—),女,汉族,河北唐山人,教育学硕士学位,西藏大学文学院研究生辅导员、助教,主要研究方向:思想政治、健康教育、自然疗法、文学疗愈。

基金项目:

西藏大学2023年度校级培育计划“适合在西藏高校推广‘疗愈系书目’研究”(项目编号:ZDQMJD23-15)成果之一。