

# 阅读治疗在高职医学生心理危机干预中的应用研究

苏艳李静

(沧州医学高等专科学校, 河北沧州 061001)

**摘要:** 重视对医学生心理素质的培养, 在其心理危机发生的早期进行干预与辅导, 增强其心理抗挫力, 是高校心理健康教育的重点。本文根据近年来在高职医学生的心理健康筛查和危机干预中存在的主要情况, 采用阅读疗法对筛选出的危机个体进行干预, 积极进行干预途径的探索和尝试, 开拓高职医学生心理健康教育新途径。

**关键词:** 阅读治疗; 医学生; 心理危机干预

为加强高校心理育人质量提升体系建设, 提升心理健康教育实效, 在心理健康教育实践中切实提升学生的心理健康素质, 积极探索心理健康教育的新途径, 采用阅读疗法对学生心理健康普测中筛选出的危机个体进行干预。

## 一、研究背景

### (一) 国内背景

国家医改逐渐推进, 对医学生心理素养提出更高要求, 我们培养的高职医学生是面向医疗服务一线的实用技能型人才, 重视对医学生心理素质的培养, 在其心理危机发生的早期进行干预与辅导, 增强其心理抗挫力, 是高校心理健康教育的重点内容。

### (二) 大学生背景

大学生处于人生发展的特殊时期, 当大学生个体在遭遇内外外部应激时, 以往的应对方式如果不能及时有效的解决困难, 而外部世界对其形成影响和冲击持续存在, 往往会使其处于危机状态。根据某医学专科学校新生入学心理健康筛查的数据结果分析, 目前存在新生心理危机日益复杂的情况, 本文根据近年来在高职医学生的心理健康筛查和危机干预中存在的主要情况, 采用阅读疗法对筛选出的危机个体进行干预, 制定合理的干预辅导计划, 开展阅读治疗, 积极进行了干预途径的探索和尝试, 使用阅读治疗的干预方式, 对 2019 级新生开展阅读治疗进行心理干预。阅读疗法又称“图书治疗”。它是指将图书作为治疗工具用于有心理困惑的个体的心理状态调整, 通过阅读达到缓解和治疗心理问题的一种方法。阅读疗法以心理学的认知治疗理论、认同理论、叙事理论为基础, 通过阅读行为, 重新建构个体的行为态度和思考方式, 有效解决心理压力的心理治疗技术。

### (三) 国外背景

阅读疗法在西方已经有几百年的历史, 例如 1810 年, 由美国的本杰明·拉什提倡通过阅读减轻患者对环境的焦虑, 改善其情绪状态; 1848 年, 高尔特发表论述, 分析、叙述了图书治疗的功能, 并提供了不同类型患者的不同阅读处方。我国阅读疗法的研究起步于 20 世纪 90 年代。阅读疗法的概念由陈信春首次引入我国图书馆学。王波对国外阅读疗法理论与实践进行了介绍, 并对阅读疗法概念、类型的认识及对中国古代阅读疗法和医案案例的列举。官梅玲则从实证研究方向对阅读治疗的应用进行探索。

### (四) 图书馆背景

医学院校图书馆馆藏资源丰富, 图书种类繁多, 有利于进行阅读治疗经典典籍和篇目的选取。本校图书馆不断开展阅读经典活动, 积累了大量的阅读指导经验, 为阅读疗法的开展打下了良好的基础。

## 二、研究对象

### (一) 研究对象

某医学高专院校 2019 级心理健康普测中, 新生危机个体筛选总数为 109 名, 2019 级新生一级(存在危机)筛选率百分比为 3.4%。选取具有危机倾向的个体 20 人, 排除当下严重轻生意向者, 调取其在“修订版大学生心理测评系统问卷”结果, 根据问卷结果情况进行干预前访谈评估, 接受邀请并自愿加入阅读小组学生, 作为治疗组; 选取图书面向全体在校群体公开招募的阅读小组学生 20 人, 作为观察组。

### (二) 研究工具

选取阅读书目, 制定阅读方案, 根据高职医学生特点制定具有针对性的阅读篇目, 开展阅读治疗, 并在研究实施中不断调整改进。从评价工具选择上, 使用“教育部 2018 年修订版大学生心理测评系统问卷”对学生影响结果进行测量、分析, 从多个纬度对比评价学生心理健康状况的变化, 使结果更为客观。量表共有 15 个维度, 分为三级筛查。计分方式从“一点也不像我”到“非常像我”采用 4 个计分等级, 最后各维度题目加和计分。要求被试判断题目描述是否符合自己过去一个月内的实际情况, 分数越高, 代表存在该类心理问题症状或困扰的程度越严重。

## 三、研究方法

### (一) 前期研究

运用主题词或与关键词在中国知网等数据库进行检索。全面搜集不同层次、不同领域阅读活动对提高大学生心理健康状况的影响研究。

### (二) 中期研究

分别在阅读治疗团体初期、中期和结束时抽选学生进行访谈, 编写访谈提纲, 采用质性研究方法进行访谈评估。干预方法上, 制定合理的阅读计划, 开展阅读治疗, 使用“量化评价”和“质性评价”结合的方法对“阅读疗法干预后高职医学生心理健康水平”进行对比分析, 积极进行阅读方法的探索和尝试。

### (三) 后期研究

阅读治疗活动结束后, 再次使用大学生心理健康测评量表进行辅导后的测量, 根据测量结果进行对比分析, 将阅读治疗前与治疗组学生危机状态和心理健康水平进行对比, 分析阅读治疗对大学生心里危机状况和心理健康的影响因素。通过研究对比, 探讨对采用不同的干预措施与对策建议, 拓展阅读治疗在大学生心理危机干预中的应用, 增加大学生心理健康教育途径与危机干预

方式。

#### 四、研究内容

##### (一) 提高危机个体的心理健康

通过阅读治疗使高职医学生发展良好的身心状态，培养积极乐观的情绪，改善危机个体的心理健康状况。通过阅读干预促使危机个体在积极阅读体验中弱化不良情感体验，使测试者获得良好的正性情感，将负性情感体验转化为正性情感体验，改变固有的不良思维习惯，从而提高危机个体的心理健康水平。

##### (二) 改善危机个体的身心状态

通过优良的阅读作品和团体的阅读活动，促使危机个体在团体阅读的动力推动下，消除孤独感，弱化不良情绪带来的困扰，保持心理平衡、维持机体内环境的统一，从而改善身心状态。

##### (三) 促进危机个体的意志形成

根据某高职医学专科学校大学新生心理健康筛查结果数据分析，学生心理危机个体检出率逐年增加，这与国内高校相关研究相一致。传统的危机干预方式过于单一，在干预效率和干预效果上存在局限性，本研究讨论了在有限的资源下对更多危机个体进行干预，采用阅读治疗为载体的危机干预方式成为危机干预路径探索的新方向。危机个体在情绪控制，压力疏导等方面存在较多困难，研究发现高品质的阅读能对人的心境产生积极影响，可以获得情感上的支持和疏解，获得“心理营养”形成“自愈机制”，促进独立坚强的意志品质形成。

大学生心理危机状态是由生理、心理个性及性格特征、家庭环境等诸多因素相互作用形成的。结合高职医学生的医学学习和专业特点，阅读疗法自身具有经济高效、易于遵守保密原则等突出优势，这些都有助于阅读疗法在高校开展。把阅读疗法应用于学生心理危机干预，使学生心理问题能得到及时有效的预防和干预，增加了心理危机干预的时效性，同时缓解心理教师师资不足与学生心理需求日益增多的矛盾。

#### 五、研究结果

##### (一) 危机个体焦虑水平、抑郁情绪变化明显

经过阅读治疗干预，通过前后测结果进行比较，结果显示危机个体焦虑水平变化明显，抑郁水平显著降低，学校适应困难、人际关系困扰明显降低。自信心显著提高。显示阅读治疗有助于改善大学生的焦虑与抑郁情绪。能显著改善抑郁心境，显著改善焦虑情绪。对抑郁的改善效果最为突出。同时，观察组学生心理健康程度也同时有进一步提高。

##### (二) 访谈结果整理分析增加自信与人际交往能力

根据对学生访谈结果的整理分析，实验组高职医学生对阅读治疗团体的安全性和保密性和包容性满意度高。在阅读中治疗过程中，指导老师和小组成员以及阅读内容给予自己很多温暖和力量，在同参与者增进交流的过程中增加了自信和沟通交流的能力，使参与者变得内心充盈而有力量。观察组学生反馈对医学知识学习的兴趣也有所提高，阅读让自己更加自信。

##### (三) 高职医学生对阅读治疗书目的选择存在偏好

在筛选图书过程中，医学古籍的阅读最受高职医学生的欢迎，

传统医学古籍中凝聚着深邃的哲学智慧，孕育华夏民族几千年的健康观念、人文观念及其实践经验对医学生的身心疗愈具有现实价值和意义。对高职医学生的增强专业信念，明确学习方向提供方法指导。

#### 六、讨论

##### (一) 阅读治疗对象筛选

阅读治疗作为危机干预的方式在高职医学生中的危机个体干预方式拓展，为保证学生安全，需要排除存在严重幻觉、妄想的个体。如果有学生幻觉妄想维度分数偏高（标准分在2-3分之间），则不进行阅读治疗介入，即不对存在幻觉、妄想的危机个体采用阅读治疗。

##### (二) 阅读治疗干预效果

阅读治疗对高职医学生的危机干预作用明显，可以作为心理健康教育和危机干预的途径进行拓展。心理健康服务中心与图书馆按期开展阅读治疗小组活动，增加宣传，介绍阅读疗法的作用和基本常识，使在校大学生对阅读疗法有较清晰的认识和了解。让有需求的危机个体能够及时得到有效的阅读治疗的指导。

##### (三) 阅读治疗方案的施行

进一步进行阅读治疗方案与心理健康教育的有机结合，拓展符合改善学生身心健康的阅读治疗方式。通过图书阅读活动，向大学生推荐阅读书目，尤其对危机个体推荐治疗性图书目录，在校形成阅读治疗的习惯。学生在今后的学习和生活中能够进行自我预防和自我调整乃至解决心理危机状况。

#### 七、结语

综上所述，阅读治疗是一项简单易操作且行之有效的心理危机干预方式。在对高职医学生进行的阅读治疗探索中，医学古籍的阅读对危机个体的影响较深远。重视对医学生心理素质的培养，积极进行干预途径的探索和尝试，在其心理危机发生的早期采用阅读疗法对筛选出的危机个体进行干预，进一步开拓了高职医学生心理健康教育新方法、新途径。

#### 参考文献：

- [1] 牟晓青, 于志涛. 英国 Reading Well 阅读治疗实践 [J]. 图书馆论坛, 2021.
- [2] 王波. 阅读疗法 [M]. 北京: 海洋出版社, 2014: 15-16.
- [3] 王景文. 我国阅读疗法实证研究发展现状与未来走向的深度分析 [J]. 图书馆, 2016 (03): 60-66.
- [4] 余鹏彦, 鞠鑫. 发展性阅读疗法在大学生积极品质培养中的应用探析 [J]. 现代情报, 2014, 34 (10): 130-133.
- [5] 王汉林, 鲁忠义. 阅读疗法的心理作用机制及应用 [J]. 河北师范大学学报 (教育科学版), 2013, 15 (03): 92-96.
- [6] 方婧. 阅读疗法在高校图书馆的应用研究 [D]. 东北师范大学, 2009.
- [7] 苏艳. 发展性团体心理辅导在培养医学生共情能力中的应用 [J]. 祖国, 2018, 20 (10) 166-167.