

基于阅读疗法的高校图书馆服务创新策略

王蕊姜倩

(山东第一医科大学图书馆, 山东 泰安 271000)

摘要: 阅读疗法是指通过阅读图书来解决心理问题、治疗心理病症的方式,其并非让读者找到如何解决所遭遇问题的方法,而是让读者在接触适宜的图书信息资源过程中,对文本内容产生认同、领悟,并对自身遇到的困难有新的认识与体会,进而帮助读者解决问题、满足自身心理需求。阅读疗法对提高高校学生心理健康水平,加强高校心理健康教育具有重要作用。高校图书馆具有丰富的图书资源,且环境优雅安静、学习氛围浓郁,是开展阅读疗法的良好场所。对此,本文针对基于阅读疗法的高校图书馆服务创新策略进行分析。

关键词: 阅读疗法; 高校; 图书馆; 服务创新

随着社会的不断发展与变革,人们逐渐进入了信息化社会,信息传播方式、传播内容均呈现多样化特点。很多大学生受到网络环境、传播媒介等影响,越来越依赖于虚拟环境,再加上真实社会环境压力的增加,生活事件、价值观念、目标定位与自己内心不符的矛盾逐渐凸显,导致其出现心理冲突,进而产生心理问题。如何有效应对大学生心理危机成为了学校和社会重点关注的问题,阅读疗法逐步进入了人们视野中,该治疗方式属于现代化心理治疗法,其可以对学生心理发展起到正向辅助作用,以阅读、学习、研究形式实现心灵与文献内容的碰撞,帮助其走出心理误区,促进其自我提高和恢复身心健康。

一、高校图书馆开展阅读疗法的必要性

随着网络信息的迅速发展,生活、学习压力的增加,目前很多大学生逐渐出现了心理健康问题,如抑郁、焦虑、轻生等问题,解决大学生心理问题刻不容缓。图书馆作为文化传承、知识传播的重要场地,可以借助丰富图书资源对学生起到提升认知水平、健全人格的作用。

(一) 当前大学生心理状况的现实需求

大学生作为社会发展的中坚力量,其良好的心理状态与健全的人格品质是发展的首要条件,但当代很多大学生在成长过程中存在着很多思想上的矛盾与冲突,导致出现不同程度的心理异常与心理失衡,这对其未来发展是非常不利的,其影响因素主要体现在这几个方面:一是学业情况,新学习环境的改变导致其出现心理不适应情况,有些学生在高中成绩优异,在学校与班级里处于较高水平位置,当进入到人才聚集的大学后面面对都是和自己同样优秀甚至高出自己很多的同学,内心优越感下降,出现一定程度的心理落差;与高中授课形式相比,大学的授课时间少、信息量大、自主学习时间多,有些学生习惯了高中时期的学习方式,难以及时调整自我学习方式,出现心理不适应情况;大学很多课

程的专业性、专门性、难度较强,有些学生内心压力承受能力较为不足,遇到与高中完全不同的课程时出现畏难、厌学等情绪,逐渐对自己失去信心。二是人际交往,与中学阶段不同,大学的人际交往范围更广、自主交友时间更多,有些学生缺少一定的合作意识、集体观念与奉献精神,难以切实融入到群体中,这就导致其内心出现迷茫与消沉情绪。很多学生生活经验较少,在情感处理方面较为片面、局限,遇到情感挫折时容易走向极端。三是就业问题,在市场竞争日益严峻的环境下,有些学生对自我期望值过高,往往容易遇到就业挫折,有些学生在进入社会过程中面临就业还是深造、事业还是爱情、个人还是家庭等矛盾,出现迷茫、对生活担忧等心理。

(二) 高校图书馆创新服务的需求

互联网技术的飞速发展为图书馆建设提供了强大的信息支撑与技术支持,同时也极大地扩展了服务空间,拓展了服务渠道。现实中我们发现,学生获取图书资源与信息资源的渠道越来越多,但对图书馆的使用率逐渐下降。对此,图书馆要充分发挥自身优势,统合图书馆现有资源,不断创新服务,以符合学生需求、新颖的服务内容与项目吸引学生,进而促进图书馆稳步发展。一方面图书馆具备丰富的馆藏文献,既可以让读者漫步于开架书库中,感受书香宁静,也可以在电子阅览室感受阅读带来的内涵。另一方面图书馆具备优雅的阅读环境与优质的人文服务,并且属于公共空间范围,在此接受阅读治疗不会造成过多的精神压力与心理顾虑。读者可以在这种安静、温馨的环境中,享受到图书馆的人文关怀,受到环境的隐性影响和心灵上的慰藉。

二、高校图书馆阅读疗法的服务创新策略

(一) 创建阅读治疗小组,培养专业服务团队

高校图书馆开展阅读疗法单纯依靠图书馆馆员的力量是不够的,要以创建研究小组形式对该疗法进行多角度研究、多方面分析、多途径实施等,其成员包括心理咨询专家、图书馆馆员、学生干部,心理咨询专家负责进行心理理论指导,传授图书馆馆员心理学相关理论知识,让其能够针对学生实际情况进行简单判断;图书馆馆员借助馆藏条件进行相关学术研究,学习国内外先进治疗经验,对馆内读者实际情况进行调研,并结合当下高校大学生情况设计出适合我国大学生的阅读治疗书单;学生干部可以对负责项目的宣传与引导工作,在学生之间起到良好的带头与渲染作用,可以利用微信公众号、微博等社交平台宣传相关工作,及时发现具备问题倾向的学生,引导其参与到阅读治疗中,并及时观察其遇到的问题与阅读效果。小组成员要加强对阅读治疗的宣传力度,可以定期举办心理辅导、心理主题活动、心理相关讲座等,利用

网络平台宣传心理健康知识、推荐书单、常见心理问题等,鼓励学生大胆在线上或线下咨询,并将我国常见大学生心理问题进行整理分类后发布至网络平台,以供学生参考学习。

(二) 打造静谧的心理阅览环境, 加强人文关怀服务

心理阅览环境的打造可以从两个方面入手, 一是硬件设备建设, 在环境上, 要创造优美静谧的阅读环境, 让读者在阅读中能够感受亲近感与归属感, 一定程度上减缓其忧郁情绪; 要设置舒适的视觉环境, 不同的光线、温度、湿度、周围色彩等都可能影响读者的阅读心情, 因此要尽量采取较为柔和的自然光, 调整至科学用脑的温度, 注重科学的色彩搭配, 避免单一出现沉闷, 避免出现大面积色块与强烈的对比色, 多构建圆形、环形设计, 让读者感受阅览室的亲和力; 要配备舒缓的音乐, 宁静的音调可以让人们呼吸平稳, 优美的音色可以松弛紧张的神经, 背景音乐可以掩盖一定的噪声, 为读者创造轻松、舒缓、和谐的氛围, 帮助其消除疲劳。在文献配置上, 要注重所选读物的全面性, 包括书籍、声音等形式的记录载体类型, 包括心理咨询类、休闲小说类、科普知识类、医学知识类等内容类型; 要注重阅读选取的高效性, 将大量情感类书籍统一归类, 以便有心理方面困惑的读者可以聚集在同一区域, 促进读者之间的交流与互助。二是软件实力建设, 在人员配备上, 参与阅读治疗的馆员要具备健全的人格、乐于助人的品质、相关专业素质、文学素养等, 让其以乐观心态、良好品质去感染读者, 以专业素质判断出读者适应症状, 以文学素养解答读者各种心理方面的困惑, 进而帮助读者解决心理问题, 提起生活自信心。在服务与管理方面, 存在心理问题或问题倾向的学生往往内心承受能力较弱, 对他人态度较为敏感, 这就要求图书馆加强柔性管理, 让学生切实感受阅读活动的人文关怀与理解。对此, 馆员要具备强烈的责任感, 尊重每一位读者, 以和蔼可亲的态度面对读者, 结合读者的不同特点尽可能满足其个性化合理需求。除此之外, 其柔性服务可以延伸至网络环境, 建立图书馆主页或网站, 为学生提供书籍参考咨询、新书通报、推荐心理相关书籍等服务, 建立互相交流的平台, 创建网络阅读活动等, 为学生心理健康发展提供推动力。

(三) 开展阅读治疗活动, 提升学生参与度

阅读疗法是以文献、读物为媒介开展隐性、诱发式心理教育的治疗形式, 相较于心理治疗与心理辅导, 其更符合目前大学生内心独立自主、相对闭锁的心理特点, 且其具有一定的随意性、灵活性, 学生可以无顾虑、无强制性、低成本、没有任何心理压力地进行心理治疗。不同的文献内容、阅读活动可以对学生产生不同的情绪影响, 对此, 图书馆可以开展多种形式的阅读疗法相关活动, 以促进学生喜欢上阅读, 并学会借助阅读减缓不良情绪、内心压力。方式一: 开展主题读书沙龙活动, 让学生就活动主题进行讨论、辩论、互动, 以实际案例讲述观点, 感受读书带给人的快乐, 提升阅读兴趣; 开展主题讲座, 邀请专业讲师或心理咨

询专家, 向学生传授如何借助阅读疗法缓解心理压力、调整心理状态、正确看待事物。方式二: 利用宣传栏与宣传报, 定期宣传阅读疗法小知识, 让学生对阅读疗法有初步的认识, 让学生知道阅读可以治疗心理疾病、了解阅读疗法的重要价值, 让学生在校期间、步入社会、今后生活中都可以借助阅读来解决内心困扰, 培养其主动求助阅读的好习惯。方式三: 开展阅读书单推荐活动, 由图书馆馆员先列出部分相关心理健康书籍推荐单, 鼓励学生进行挑选、推荐或补充。方式四: 开展评选最佳读者活动, 以读者自我推荐或馆员推荐形式参加, 让越来越多的学生走进图书馆、体验阅读疗法。

三、结语

目前大学生的心理健康情况越来越引发重视, 这不仅影响其未来发展, 还可能影响到整个国家和社会的发展。图书馆开展的阅读疗法, 不仅是解决高校大学生心理问题的良好途径, 也是具有高校特色与时代特色的服务创新。因此, 图书馆要加强对阅读疗法的建设, 及时发现学生可能存在的各种心理问题, 以自身丰富文献资源、良好阅读环境、优质人文服务等优势, 吸引存在一定心理问题的学生, 成立阅读疗法研究团队与心理阅览室实施阅读治疗, 进而实现大学生思想观念、心理健康、文化素养等综合发展。

参考文献:

- [1] 郝琳, 颜伟光, 张红岩, 杨以明, 芮怀楷. 高校图书馆阅读推广与大学生思想政治素质提升的调研及思考——以黑龙江东方学院为例 [J]. 西部学刊, 2021 (01): 89-92.
- [2] 袁红玉, 侯玉萍. 高校图书馆心理育人教育职能的实践探索——以烟台大学图书馆“阅读与心灵成长研究中心”为例 [J]. 合肥师范学院学报, 2020, 38 (02): 103-106.
- [3] 叶啊环, 高磊, 郑晖, 刘冬梅. 浅探高职院校图书馆“阅读疗法书目”编制——以厦门城市职业学院图书馆为例 [A]. 福建省科学技术协会、福建省图书馆学会. 福建省图书馆学会 2014 年学术年会暨著名图书馆学家——金云铭先生诞辰 110 周年学术研讨会论文集 [C]. 福建省科学技术协会、福建省图书馆学会: 福建省图书馆学会, 2014: 6.

该论文系 2019 年泰安市科技局课题“基于微信公众平台的高校图书馆移动服务研究”成果之一, 立项编号: 2019ZC248。

作者简介:

王蕊 (1982-), 女, 山东泰安人, 汉族, 硕士, 山东第一医科大学 (山东省医学科学院) 图书馆副研究馆员, 研究方向: 图书馆服务。

姜倩 (1967 年-) 女, 山东泰安, 汉族, 本科, 山东第一医科大学 (山东省医学科学院) 图书馆副研究馆员, 研究方向: 读者服务, 阅读推广。