



“读书身健方为福”^{*}

——情绪疗愈绘本解题书目及其对学校图书馆开展阅读疗法的启示

□艾雨青 陈菁

摘要 依据阅读文化学中“分众阅读”“分类阅读”及“阅读疗法”的学理,分析了绘本对于不同年龄层次群体的情绪疗愈效用,重点评介了台湾大学图书资讯学系暨研究所教授陈书梅女士编撰的《从迷惘到坚定:中学生情绪疗愈绘本解题书目》与《从沉郁到淡定:大学生情绪疗愈绘本解题书目》的理论和实践价值,阐发了两书对于青少年学生群体情绪疗愈的针对性作用,及其对学校图书馆开展阅读疗法的启示。

关键词 阅读疗法 学校图书馆 情绪疗愈 绘本 解题书目 陈书梅

分类号 G258.6

DOI 10.16603/j.issn1002-1027.2021.04.012

1 引言

启功先生曾撰联:“读书身健方为福,种树花开总是缘。”短短 14 个字,就已道出了读书增智、身心健康的重要性。面对社会上存在的诸多压力,阅读在促进学识增长的同时,更是疗愈心神的一剂良药。阅读疗法也因而愈来愈受到学界的关注。台湾大学图书资讯学系暨研究所教授陈书梅女士,聚焦中学生和大学生的心理健康问题,从书目疗法的专业理念出发,探究绘本对中学生和大学生群体的情绪疗愈效用,编撰了《从迷惘到坚定:中学生情绪疗愈绘本解题书目》和《从沉郁到淡定:大学生情绪疗愈绘本解题书目》。本文拟以两书为重点,通过解析其学理内涵,阐述其对中学生和大学生群体情绪疗愈的针对性作用,并为学校图书馆运用和开展阅读疗法提供创新思路。

2 “阅读疗法”及情绪疗愈绘本解题书目的独特视角

2.1 阅读疗法概述

“书犹药也,善读之可以医愚。”我国古人很早便认识到阅读对于充实心灵、疗愈心神的功效。自 1916

年美国塞缪尔·麦克乔德·克罗色尔斯(Samuel McChord Crothers)首次提出“Bibliotherapy”一词以来,阅读疗法的相关研究在西方国家兴起。随后在世界多个国家得到了较快的发展,并于 20 世纪 80 年代左右传入我国。国内在翻译时,出现了“图书疗法”“书籍疗法”“阅读疗法”“书目疗法”等译名。其中,北京大学图书馆研究馆员王波采各家之所长,对阅读疗法下了一个符合汉语语法习惯的定义:“阅读疗法是以文献为媒介,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](16)}。”换言之,阅读疗法是透过阅读适当的图书资料或影音资料来疗愈情绪的一种自然疗愈方式,是多元的心理保健与心理健康促进方法之一。南京大学教授徐雁具体描述了“阅读疗愈”的过程,他写道:“当一个人面对自己的生命、生存和生活问题时,借助‘阅读’他人过往的人生经验,客观认识天、地、人类带来的困惑、磨难以及改变不良的心绪和不安宁的神志,进而调适到一种平和安稳的心态——这种情绪转换的过程,便是‘疗愈’的过程^[2]。”近年来,阅读疗法的理论与实践运用,愈

^{*} 国家社会科学基金项目“高等院校校园阅读氛围危机干预研究”(编号:16BTQ001)和南京大学研究生学业支持课程体系建设项目“阅读疗愈与文艺名著审美导论”(编号:2019JK01S)的研究成果之一。

通讯作者:陈菁,ORCID:0000-0002-9340-1297,邮箱:MG1914001@smail.nju.edu.cn。



来愈受到业界学者的关注。王波的《阅读疗法》^[1] (海洋出版社, 2014 年版), 系统论述了阅读疗法的理论沿革和发展现状; 黄晓鹏、王景文、李树民合著的《阅读疗法实证研究》^[3] (光明日报出版社, 2014 年版) 以及宫梅玲的《读祛心病》^[4] (海洋出版社, 2018 年版), 则分别是对华北理工大学图书馆和山东第一医科大学图书馆阅读疗法实践的总结。

2.2 绘本的情绪疗愈效用

绘本, 取自日语中“图画书”的叫法“えほん”(汉字写法为“絵本”), 英文名称为“Picture Book”。“日本图画书之父”松居直先生认为: “图画书是文章也说话, 图画也说话, 文章和图画用不同的方式说话, 来表现同一个主题^[5]。”浙江师范大学儿童文化研究院研究员彭懿也认为: “图画书是用图画与文字共同叙述一个完整的故事, 是图文合奏^[6]。”由此可见, 绘本中的图画绝不是作为文字附庸的插图, 而是与文字共同发挥作用的一种艺术表现形式, 在整部作品中扮演了极为重要的角色。也正因为如此, 绘本便成为极佳的情绪疗愈阅读素材。一方面, 在“图像时代”大文化背景下, 浅显易懂的图像往往比文字更具有吸引力, 更能在短时间内抓住读者的眼球; 另一方面, 绘本中丰富的形象和色彩使之具备了独特的情绪疗愈效用, 适应了不同年龄层次群体的情绪疗愈需求。日本著名心理学家河合隼雄认为: “绘本是与人类心灵的深层联系最为深入的^{[7](112)},” 他还写道: “绘本实在是神奇的东西。从零岁到一百岁的人都能从中获得乐趣。即使是小小的, 或薄薄一本书, 里面所包含的内容都极为深广^{[7](5)}。”对于儿童和青少年而言, 绘本由文字与图画相辅而成, 内容生动形象, 色彩丰富绚烂, 并贴近生活中的真实情境, 透过有趣的文字、画风及人物角色, 能让他们在与文本内容的互动中感到亲切、轻松和快乐, 进而忘却孤独与无助的感受, 纾解情绪与压力^[8]。对于成年人而言, 普遍面对着工作节奏加快, 生活压力增大的现实问题, 而许多专门为成年人创作的绘本, 以成人的角度和思维方式、成人的语言来讲述成人的生活、心情, 或者记录社会现象, 探索生命的意义^[9]。绘本中温馨、有趣的场景, 能够在很大程度上引发人们的共鸣, 进而起到舒缓心情、释放压力的作用, 这便是绘本的情绪疗愈效用之所在。

2.3 分众、分类阅读视角下的情绪疗愈绘本解题书目

在众多关注阅读疗法的专著、论文中, 陈书梅教

授的系列情绪疗愈绘本解题书目独具视角, 包括《儿童情绪疗愈绘本解题书目》(台湾大学出版中心, 2009 年版)、《从沉郁到淡定: 大学生情绪疗愈绘本解题书目》(台湾大学出版中心, 2014 年版)、《从迷惘到坚定: 中学生情绪疗愈绘本解题书目》(旺文社, 2018 年版) 与《从孤寂到恬适: 乐龄情绪疗愈绘本解题书目》(旺文社, 2018 年版)。这一系列情绪疗愈绘本解题书目, 密切关注疗愈需求群体, 充分整合疗愈书目资源, 是运用“分众阅读”与“分类阅读”推广理念, 发挥“阅读疗法”功效的指南性读物。

分众阅读推广, 是基于读者群体的细分进而开展有针对性的阅读推广活动, 根据分众的特点划分阅读群体, 定制不同的阅读服务, 以满足不同群体的需求^[10]。陈教授在编制情绪疗愈绘本解题书目时, 关注到不同群体在社会归属特征上的鲜明差异, 分别针对儿童、中学生、大学生与乐龄者这四大群体的情绪困扰问题和疗愈需求, 为其量身定制了适合阅读的疗愈书目。分类阅读推广, 即分专题阅读推广, 是为不同专题内容的读物选择适宜的读者, 方便他们做出阅读选择, 并根据专题内容特点采取合适的阅读方法和阅读策略, 提升阅读成效^[11]。陈教授编制的情绪疗愈绘本解题书目, 充分关注图书所属类别的多样化和差异性, 将适合疗愈的书目按照不同的心理问题予以编排, 依次进行整理、归纳和介绍, 并深入分析每种绘本的情绪疗愈效用, 以期对不同读者群体提供适当的疗愈书目, 协助情绪混乱者从无助的状态转至积极状态。总之, 这一系列情绪疗愈绘本解题书目, 从“分众阅读”与“分类阅读”的视角出发, 在关注不同群体情绪困扰问题和疗愈需求的基础上, 按照各类心理问题编排书目, 体现了阮冈纳赞“图书馆学五定律”中“每位读者有其书”和“每本书有其读者”的理念, 为阅读疗法的理论发展和实践运用打开了新思路。

3 情绪疗愈绘本解题书目的研究缘起及专业价值

3.1 情绪疗愈绘本解题书目之研究缘起

在我国台湾地区, 书目疗法研究始于 20 世纪 80 年代, 研究内容涉及欧美发达国家书目疗法研究的理论与实践, 阅读治愈感发生的情景及对读者的益处, 以及各年龄段人群的情绪问题和有效的疗愈书籍等^[12]。作为我国台湾地区书目疗法研究的领军人物, 陈书梅教授早在 2003 年“非典”疫情期间,



就开始关注书目疗法,她在《台北市立图书馆馆讯》2003年第4期上发表《后SARS时代与书目疗法》一文,考虑如何将书目疗法应用到灾后人们的心理疗愈方面^[13]。2008年汶川地震,台湾大学图书资讯学系与台湾“国家图书馆”共同发起“送儿童情绪疗愈绘本到四川”的活动,挑选了具有情绪疗愈效用的50种绘本送往灾区^[14]。基于此,陈教授负责撰写了所有入选绘本的内容简介及情绪疗愈效用分析,并于2009年出版了《儿童情绪疗愈绘本解题书目》一书。通过《儿童情绪疗愈绘本解题书目》的编制,陈教授在探索不同年龄层次群体的情绪问题及相应的疗愈书籍方面,积累了丰富的理论和实践经验。随之,她将关注对象转向了有情绪疗愈需求的中学生和大学生。

对于处在青春发育期的中学生而言,他们在生理上出现了急剧变化,然而心理发展速度则相对缓慢,心理水平处于从幼稚走向成熟的过渡时期,往往容易出现情绪上的波动^[15]。陈教授亦指出:“台湾的中学生,年龄均介于12至18岁之间,正处于从儿童过渡到成人的青少年期阶段,除了生理上出现明显转变之外,亦可能在认知发展、心理适应等方面产生独特的困扰问题^[16]。”为此,她分别于2014年和2016年申请了“绘本的情绪疗愈功能研究——以台湾地区之中学生为例”课题和“国中生情绪疗愈绘本之研究”课题,《从迷惘到坚定:中学生情绪疗愈绘本解题书目》便是这两项研究的成果。对于走向独立的大学生群体而言,他们处于从青少年向成年过渡的阶段,面对衔接成年期所需学习的种种技能,以及社会大众对于准成年人的期望,他们常常承受着诸多心理压力^[17]。倘若这些压力未能得到适当的纾解,则可能衍生出负面情绪,影响大学生的身心健康。近年来,大学生遭受情绪困扰问题而选择轻生的媒体报道时有所闻,每每令人扼腕叹息。可见,协助大学生舒缓负面情绪刻不容缓。为此,陈教授于2008—2013年,先后承担了“台湾地区大学生情绪疗愈书目建置之研究”(2008年)、“大学生情绪疗愈绘本书目建置之研究”(2013年)等课题^[18]。2014年,《从沉郁到淡定:大学生情绪疗愈绘本解题书目》出版,以期帮助大学生了解绘本的疗愈效用,并通过阅读舒缓心理压力、抚慰净化心灵,重获面对压力与挑战的勇气和力量。

3.2 中学生与大学生情绪疗愈绘本解题书目之专

业价值

《中学生情绪疗愈绘本解题书目》^[19]与《大学生情绪疗愈绘本解题书目》^[20],均由序文和说明、绘本解题书目、附录、参考文献四部分组成,架构简洁明了。书中每篇内容即介绍一种绘本,并均由“读者情绪困扰问题类型”“绘本基本书目资料”“内容简介”“情节举例”以及“情绪疗愈效用”五个板块组成,有助于读者及时了解绘本内容与针对的情绪困扰问题,做到“对症下药”。作者不仅对绘本内容作了简单概要和摘录,还结合对受访者深度访谈所得到的第一手资料,对每本绘本的情绪疗愈效用进行了深入分析,内容充实而通俗易懂,是专业性和实用性兼备的绘本书目疗法专书。

(1)两书全面梳理了中学生和大学生群体常见的负面情绪,并逐一细化到具体的情绪困扰问题,脉络清晰,便于查考。在《中学生情绪疗愈绘本解题书目》中,共收录适合中学生情绪疗愈的绘本58种,涵盖中学生常见的六大情绪困扰问题,分别是:自我认同、负面情绪调试、人际关系、家庭压力、爱情关系、生命成长与生涯发展。《大学生情绪疗愈绘本解题书目》则收录了适合大学生阅读的53本情绪疗愈绘本,涵盖大学生常见的六大情绪困扰问题,依次为:自我认同、生命成长与生涯发展、负面情绪调试、人际关系、爱情关系、失落与死亡。由此可见,中学生和大学生共同面对着来自自我认同、负面情绪、人际关系、爱情关系以及生命成长与生涯发展等方面的困惑。其中,“自我认同”包括自我价值的困惑、自我定位混乱、外在差异造成的负面情绪等;“负面情绪调试”主要探讨寂寞、不安、郁闷、困惑、沮丧、愤怒等常见的负面情绪;“人际关系”涵盖结交新朋友、人际互动、群体生活摩擦、与亲友分离等话题;“爱情关系”述及渴望爱情、暧昧期、失恋等在恋爱期间可能会遭遇的困扰;“生命成长与生涯发展”围绕面对未来的困惑、彷徨等议题展开。

(2)书中对情绪疗愈效用的分析运用了心理学“认同”“净化”和“领悟”的原理。陈教授认为:“发展性阅读疗法”的精神在于:“情绪混乱者透过阅读适当的图书信息资源,从无助的状态转移至‘认同’书中人物角色的遭遇,进而‘净化’其自身之情绪,终能‘领悟’到个人所须面对的问题与困境,并找到解决问题的方法^[8]。”中学生和大学生读者在阅读绘本的过程中,先是由故事情节联想到日常生活的画面和



过往的类似经历,从而产生共鸣,即为“认同”;随着故事情节的转折,与主人公一同经历情绪上的起伏,从感受到主人公失望、郁闷、懊恼等负面情绪,到替主人公感到高兴,被温馨的结局感动,进而产生安慰、喜悦、振奋等情感,负面情绪随之得以释放,是为“净化”;最终,从绘本故事中获得反思、体会和感悟,并联系实际的学习、生活而对未来作出规划和目标,达到“领悟”。书中对情绪疗愈效用的分析,紧扣认同、净化、领悟这三个审美心理活动中彼此衔接的链条,结构清晰,用语凝练。在“领悟”部分,陈教授更是将绘本所要表达的深层内涵进行了升华与提炼,抽丝剥茧,层层梳理分析,能够让被疗愈者从中获得一副良方。

(3)两书从书目疗法的专业视角出发,为有情绪疗愈需求的中学生和大学生提供了科学指导与分析。阅读一本绘本,当其戛然进入尾声,多数读者总是感觉意犹未尽,或许不能很好地理解和体会绘本作者所要表达的深层含义。如果仅仅是这样就结束了阅读,那么绘本的情绪疗愈效用就远远没有达到。另外,对于同一本绘本,可能会适合不同群体去阅读、思考,并进行自我疗愈,但针对不同群体的疗愈效用必然有所不同,若仅凭个人阅读,很容易产生理解上的偏差或无法起到最佳效果。这两本情绪疗愈绘本解题书目,便起到了画龙点睛的作用,读者不仅可以将其作为“绘本处方签”来选择读物,还可以通过参考书中的情绪疗愈效用分析,对绘本内容产生更多理解与感悟,更好地进行自我疗愈,有效舒缓负面情绪。除了可供中学生和大学生群体自身阅读外,他们的父母、亲友、师长和相关机构,也可运用书中的绘本,引导他们积极面对情绪困扰问题。此外,还可供阅读治疗师,以及公共图书馆、大学图书馆和中小学图书馆参考,帮助更多有情绪疗愈需求的人群。

4 情绪疗愈绘本解题书目对学校图书馆开展阅读疗法的启示

4.1 打造阅读疗愈新空间

在我国台湾地区,部分学校图书馆通过设立书目疗法专区或专柜的方式,来提供发展性书目疗法服务。整体而言,专区内入藏的资源类型,以绘本、心理自助书、小说、传记、散文集等图书资料为主,少数图书馆亦会收藏影音资源。如我国台湾清华大学

南大校区图书分馆(原新竹教育大学图书馆),在陈书梅教授的指导下,于1997年1月首创书目疗愈专区,名为“心灵驿站”,定期放置具有情绪疗愈效用的阅读素材,期望通过阅读来舒缓学生情绪及焦虑的压力^[21]。同时,该馆还将疗愈书目上传至图书馆网站,以供该校学生参考。在中学图书馆中,新竹市建功高中于2014年在图书馆内设置了书目疗法专区,并于学生聚集的走廊、电梯口等处,设立“疗愈阅读角”;基隆市铭传中学更是在专区中放置了“疗愈阅读扭蛋机”,以趣味性的方式供学生获取疗愈系图书。这些书目疗法专区,不仅打造了一个惬意的阅读空间,更通过专题的疗愈读物和专业的阅读指导,为在校学生开辟了一片心灵的栖息地。借鉴我国台湾地区设立书目疗法专区的丰富经验,大陆地区的学校图书馆也可以结合自身情况,逐步在图书馆内建立起阅读疗愈新空间,包括但不限于阅读疗愈书目专架、专柜,阅读疗愈专题阅览室、讨论室等。在疗愈系文献的选择与入藏方面,不仅可以收集疗愈系的图书、期刊和影像资料,还可参考陈教授的情绪疗愈绘本解题书目,适当入藏情绪疗愈绘本,在发挥疗愈效用的同时,也促进了馆藏资源的多样化发展。陈教授还建议:对于目前不定期举办情绪疗愈主题书展或读书会等活动的图书馆而言,可将活动中搜集到的疗愈系馆藏集中于一处,形成常态化的疗愈专区或专柜,方便读者寻找所需素材^[22]。

4.2 助力学生心理辅导工作

对于广大学生而言,都或多或少面临着来自学校、社会、家庭的压力以及个人负面情绪的困扰。当学生产生焦虑、迷惘、苦恼、无助等负面情绪时,校内心理辅导往往是帮助他们舒缓心情、走出困境的一大途径。目前,国内各级各类学校的心理辅导工作,在形式上,主要采取开设心理健康课程、开展心理辅导教育等方式,依靠心理辅导老师授课和谈话完成,对老师个人的学识素养,以及沟通时的语气、表情都有较高要求;而在内容上,主要是依托心理学、心理健康教育等方面的专业知识,缺乏对相关领域的探索与融合。长此以往,容易造成心理辅导工作陷入固定模式,缺乏创新思维。基于此,阅读疗法无疑为学生心理辅导工作开拓了新方向。有学者研究发现:阅读疗法在大学生心理辅导工作中独具优势,可以释放与缓解学生的负面情绪,且方法简单、操作便利、具有较高的灵活性,可以起到集体干预与治疗的



作用^[23]。对于部分具备心理学、心理健康教育等知识的图书馆员而言,可以借鉴陈教授的情绪疗愈绘本解题书目,积极举办“荐书愈人”的专题活动并引导学生读书自愈,从旁促进学生心理辅导工作的开展。馆员还可以据此书目,开展相关绘本的采选与入藏工作,并将其推荐给校内心理辅导老师,协助他们引入绘本作为心理辅导工作的载体,充分发挥绘本的情绪疗愈效用,将“认同”“净化”和“领悟”的心理学原理运用在心理辅导实际工作中。情绪疗愈绘本解题书目的应用,发挥了图书馆独有的资源优势,提供了阅读疗法的理论与实践指导,不仅为心理辅导老师拓展了与心理学相辅相成的图书情报领域知识,还为心理辅导工作赋予了新的内涵与方向。

4.3 开展心理健康主题阅读推广

上海交通大学图书馆研究馆员陈幼华曾撰文指出,阅读疗法是阅读推广的研究范式之一,是一种以医学的精度将特定阅读内容推送给针对性读者进行深读和体会,以达到推动读者心理健康发展或促进读者心理精神疾病康复的阅读推广方式^[24]。由此可见,阅读疗法是阅读推广工作的重要组成部分,并可以转化为一种更加专深的阅读推广模式。不仅如此,阅读疗法还是阅读推广与促进心理健康的完美结合^[25]。因此,学校图书馆可以围绕阅读疗法,开展以心理建设为主题的校园阅读推广活动,实现校园阅读推广与促进学生心理健康的有机结合。如我国台湾大学医学院图书馆,曾举办“精神健康增能活动月”书展,挑选了40种与心理健康相关的图书进行展示,在推广阅读的同时起到心理保健的作用^[26]。大陆地区如南京师范大学成立的心理健康教育咨询中心,不定期组织举办心理读书会、讲座教育和沙龙论坛,并编辑心理刊物《掌心语》、创办微信公众平台“心灵家园”,及时关注师生的心理健康状况^[27]。又如上海市致远高级中学,秉持“生成性学校教育”的办学特色,将每年3月设立为心理健康月,集中开展心理读书会、心理书签制作、心理游戏、心理电影赏析、心理剧表演等形式多样的活动^[28]。鉴于此,学校图书馆可以通过设立心理健康月、成立心理读书会、编辑心理刊物、举办心理健康图书展、举行心理健康主题的真人图书馆活动、开辟心理健康宣传与咨询渠道等,发挥阅读疗法在心理健康教育和阅读推广方面的双重作用。在开展此类活动时,不妨参考陈教授的情绪疗愈绘本解题书目,发挥

绘本特有的情绪疗愈效用,赋能阅读推广活动,为校园阅读推广活动内容和形式的创新打开思路。

4.4 深化书香校园文化建设

对于阅读疗法在学校图书馆的运用而言,编制阅读疗愈推荐书目是最为简单、直观的宣传与推广方式。可以说,陈书梅教授所关注的情绪疗愈绘本,仅是阅读疗愈书目的一个分支。其实,许多书目资源都可以作为情绪疗愈的推荐读物,比如王波在《阅读疗法》中整理的“一个大众化的图书疗法处方”“常用对症阅读疗法书目”“大学生喜爱的自疗书目”等^{[1](228-237)},都是极佳的疗愈推荐书目。图书馆员可以以此类书目为例,发挥图书馆馆藏优势,编制相关疗愈推荐书目,引导学生关注阅读疗法,并由此发掘阅读的意义,深化书香校园文化建设。

首先,通过阅读疗愈书目的推荐,辅以阅读疗愈专题书架、阅读疗愈专题阅览室,形成了对疗愈系图书集中、规模化的荐读,能够帮助广大学生了解书籍的疗愈效用,并通过自助阅读的方式,起到舒缓情绪、净化心灵的功效。其次,阅读疗愈书目具有鲜明的针对性和适用性,并具有经济、便捷以及保护隐私等优势,能够引导读者较好地贯彻“一本书主义”,有助于改善信息时代的浅阅读现象,促使学生进行深阅读、引发深思考。最后,借由阅读疗愈书目,也能够引领学生逐渐发现自己的阅读兴趣所在,从而扩大阅读范围,逐步爱上阅读。泰山医学院图书馆研究馆员宫梅玲女士,成立了高校首个阅读治疗阅览室,义务为大学生进行阅读治疗和心理疏导。在据此编著的《读祛心病》中,不止一次地提及了学生接受阅读疗法后在阅读上的变化,如“不上课时就会去阅读治疗室阅读”^{[4](7)}、“了解了阅读疗法,读了一本又一本好书”^{[4](30)}、“喜欢与经历相似的同学交流读书心得”^{[4](98)}等,堪称是由阅读疗法推动书香校园建设的成功案例。

4.5 促进读者服务转型升级

在我国台湾地区,书目疗法在图书馆的运用取得了显著成效。图书馆不仅将其与阅读推广活动进行了有效结合,还将其广泛应用到读者服务工作中,如选择与采访各类型情绪疗愈图书、依常见的读者情绪困扰问题分类图书、编制情绪疗愈解题书目及书目清单、设立书目疗法服务专区等^[26],形成了一种常态化的书目疗法服务机制。对于大陆地区的学校图书馆而言,也应当借鉴这一理念,在运用阅读疗



法开展阅读推广活动的同时,将阅读疗法融入读者服务工作中,促进图书馆服务的转型升级。

(1)主动了解读者信息。包括其联系方式、过往经历、专业知识、阅读习惯、情绪状态和疗愈需求等,为其建立个性化的阅读档案,完整记录阅读信息,便于疗愈过程的跟踪和反馈。

(2)以读者需求为导向完善服务内容。如采选所需的情绪疗愈图书,推荐有针对性的疗愈书目,邀请阅读疗法专家开展讲座培训,提供阅读疗法专业治疗等,为广大学生开拓情绪疗愈新渠道。

(3)建立长期的跟踪反馈机制。阅读疗法不是一蹴而就的,情绪反复的情况也时有发生,这就需要馆员根据学生的阅读档案,定期跟踪,及时了解学生在阅读后的情绪变化,根据其情绪状态做出疗愈策略的改变。甚至在学生毕业后,也应当对其情绪状况予以关注。

总体而言,阅读疗法是多方共赢的阅读活动,在创新阅读推广活动和深化书香校园建设的同时,也为图书馆读者服务提供了发展思路。学校图书馆读者服务工作与阅读疗法理念的结合,不仅能够引导广大学生关注阅读疗法、接受阅读疗法,还能改进图书馆的读者服务工作,并以优质的阅读疗法服务展现图书馆的魅力和价值,发挥学校图书馆在校园生活中的重要作用。

5 结语

陈书梅教授编著的系列情绪疗愈绘本解题书目,关注到不同群体的情绪困扰问题,并将疗愈书目分门别类地进行整理编排,精准地推荐给有情绪疗愈需求的读者。尤其是其中的《中学生情绪疗愈绘本解题书目》和《大学生情绪疗愈绘本解题书目》,聚焦当代中学生和大学生的心理健康问题,为他们提供了一套专业而实用的“绘本药方”。这一系列情绪疗愈绘本解题书目,运用“分众阅读”与“分类阅读”推广的理念,充分发挥了“阅读疗法”之功效。面向中学生和大学生的情绪疗愈绘本解题书目,作为阅读疗法在实践运用中的一个缩影,也为学校图书馆运用和开展阅读疗法提供了创新思路。在此,笔者衷心期盼陈教授的情绪疗愈绘本解题书目在阅读疗法及读者服务领域发挥更大的作用,同时也希望大陆地区能够早日推出类似的解题书目,为阅读疗法的长足发展添砖加瓦。

参考文献

- 1 王波.阅读疗法[M].北京:海洋出版社,2014.
- 2 徐雁.“疗愈系”文献资源建设及其阅读推广[N].新华书目报,2020-08-07(003).
- 3 黄晓鹏,王景文,李树民.阅读疗法实证研究[M].北京:光明日报出版社,2014.
- 4 宫梅玲.读祛心病[M].北京:海洋出版社,2018.
- 5 松居直.我的图画书论[M].郭雯霞,徐小洁,译.上海:上海人民美术出版社,2009:216.
- 6 彭懿.图画书:阅读与经典[M].南昌:二十一世纪出版社,2008:10.
- 7 河合隼雄,松居直,柳田邦男.绘本之力[M].朱自强,译.贵阳:贵州人民出版社,2011.
- 8 陈书梅.论绘本对震灾区儿童心理重建之作用[C]//国际华人医学心理学家联合会.国际中华应用心理学研究会第六届学术年会暨四川“5·12”地震后心理援助第二届国际论坛论文集,2009:367-370.
- 9 高珊.儿童原创绘本的绘画特征与创作研究[D].西安:西北大学,2015.
- 10 万宇,章婕.“分众阅读”视角下的特殊儿童图书馆服务[J].图书馆杂志,2019(4):12-15.
- 11 周燕妮.基于“分类阅读”理念的大众阅读推广[J].图书馆杂志,2019(4):23-26.
- 12 赵丹僖,韦婉.台湾地区阅读疗法研究的分析与思考[J].河北科技图苑,2016(5):27-29.
- 13 王波.图书馆学及其左邻右舍[M].北京:海洋出版社,2014:347.
- 14 周燕妮.阅读之光映童心——陈书梅《儿童情绪疗愈绘本解题书目》推介[J].图书馆情报研究,2011(1):43-45.
- 15 董世华.教育知识与能力简明教程[M].武汉:华中师范大学出版社,2016:140.
- 16 陈书梅.序文[M]//陈书梅.从迷惘到坚定:中学生情绪疗愈绘本解题书目.台北:旺文社,2018:7.
- 17 陈书梅.序文[M]//陈书梅.从沉郁到淡定:大学生情绪疗愈绘本解题书目.台北:台湾大学出版中心,2014:7.
- 18 邹桂香,高俊宽.台湾大学陈书梅教授的书目疗法研究述评[J].大学图书馆学报,2016(2):94-96,102.
- 19 陈书梅.从迷惘到坚定:中学生情绪疗愈绘本解题书目[M].台北:旺文社,2018.
- 20 陈书梅.从沉郁到淡定:大学生情绪疗愈绘本解题书目[M].台北:台湾大学出版中心,2014.
- 21 中国台湾清华大学图书馆.关于心灵驿站[EB/OL].[2021-05-04].http://ndlib-therapy.site.nthu.edu.tw/p/412-1436-5419.php?Lang=zh-tw.
- 22 陈书梅.图书馆书目疗法服务在台湾之发展与前瞻[J].台湾2019年图书馆年鉴,2020:35-54.
- 23 王璐.阅读疗法对改善大学生心理健康状况的探究[J].中国健康心理学杂志,2016(2):282-285.
- 24 陈幼华.论阅读推广的研究范式[J].图书馆论坛,2018(3):81-89.
- 25 吴汉华,史佳,卫劭杰.阅读推广理论与实践的探索与共识——中国图书馆学会第二届阅读推广理论研讨会及阅读与心理健康研讨会综述[J].图书馆建设,2019(1):147-154.
- 26 陈书梅.图书馆与书目疗法服务[J].大学图书馆,2008(2):15-41.
- 27 周燕妮,唐曦,石莹,等.分类阅读:读物优化气质[M].深圳:海天出版社,2019:329.
- 28 李龙权.生成性学校文化:致远[M].上海:上海财经大学出版社,2016:67.

作者单位:南京大学信息管理学院,江苏南京,210023

收稿日期:2021年3月22日

修回日期:2021年5月8日

(责任编辑:关志英)

(转第128页)