

高校图书馆面向大学新生情绪困扰的阅读治疗实践探索^{*}

——以河南工程学院图书馆为例

皇甫娟

(河南工程学院图书馆, 郑州 451191)

摘要:大学新生在入学第一学期的适应过程中较易被不良情绪困扰。高校图书馆联合学校心理健康教育与咨询中心对新生实行阅读治疗,对维护其心理健康,帮助其适应大学生活具有重要意义。文章采用问卷调查与艾森克情绪稳定性测验(EES)量表,对河南工程学院2023级部分新生的情绪困扰状况进行了深入调查,设计并实施了深入阅读治疗方案。结果表明,阅读治疗在缓解新生情绪困扰方面表现出显著效果,具有推广价值。

关键词:高校图书馆;大学新生;情绪困扰;阅读治疗

中图分类号:G258.6

文献标识码:A

文章编号:1003-7136(2024)05-0060-07

Practical Exploration of Reading Therapy for College Freshmen's Emotional Distress in Library: Case Study of Henan University of Engineering

HUANGFU Juan

Abstract: College freshmen are more prone to being troubled by negative emotions during their adaptation process in the first semester of enrollment. University libraries in conjunction with the school's mental health education and counseling center in reading therapy is of great significance in maintaining the mental health of new students and helping them adapt to university life. The paper conducts an in-depth investigation on the emotional distress of some 2023 freshmen at Henan University of Engineering using a questionnaire survey and the Eysenck Emotional Stability (EES) scale, designs and implements an in-depth reading treatment plan. The results indicate that reading therapy has shown significant effectiveness in alleviating emotional distress among freshmen and has promotional value.

Keywords: university library; college freshman; emotional distress; reading therapy

0 引言

从高中生向大学生的身份转变,使得大学新生容易被不良情绪困扰。对于大学新生存在的情绪困扰问题,心理健康教育、阅读干预治疗是较为灵活且有效的手段。当前,众多高校已经设置了学生心理健康教育与咨询中心,并配备了心理咨询师团队,但是受情绪困扰的大学新生数量多,其情绪问题成因复杂,笼统式教育或“一对一”心理辅导模式存在一定的局限性:前者针对性不强,后者成本高、实施难

度大。

阅读治疗是认知心理学派提出的一种治疗方式,旨在通过阅读过程使患者平衡心态、修复情绪,实现心灵富足。相比于直接的心理治疗干预手段,阅读治疗将心理辅导与阅读活动相结合,学生的接受度更高,且操作过程更为灵活。

1 阅读治疗的研究历程与实践现状

早在19世纪,生理学家巴甫洛夫就通过人类第二信号系统理论阐释了阅读对于人的身心调节意

^{*} 本文系2023年度河南省图书馆情报研究项目“图书馆未来学习中心建设研究”(HNTQL-2023-037)研究成果之一。

收稿日期:2024-03-20

义,并鼓励将阅读用于医学治疗领域^[1]。1916年,有学者通过阅读治疗案例分析,证明了针对性开展阅读治疗能够对个体心理产生积极影响,有利于稳定个体情绪^[2]。1984年,国际图书馆协会联合会发布《图书馆为医院病人和残疾人服务纲要》^[3]以来,阅读治疗作为服务抑郁症病人、残疾人和肥胖人群的重要疗愈手段,在全球得到了大规模的推广与应用。

在我国,现代意义上的阅读治疗研究始于1982年出版的《中国医学百科全书》,该书将其归类为“工娱疗法”^[4]。21世纪以来,我国阅读治疗的研究不断增多。王昕等研究指出,大学生通过阅读可以提升心理素质^[5];宫梅玲为阅读治疗建立了评价量表,使阅读治疗过程和效果实现了量化分析与综合评价^[6]。与此同时,阅读治疗方法也呈现多元化特征,郇红梅提出了电影“阅读”疗法^[7];黄艳华等提出了生态主义文学阅读疗法^[8];宋丽果讨论了基于心理动力学的短视频阅读疗法^[9]。这些探索让阅读治疗有了更强的可操作性。

当前,阅读治疗作为一种较为新兴的情绪疗愈方式,已在诸多高校图书馆开展了实践。如24所湖北省高校图书馆的“阅读战疫”活动^[10]、湖南第一师范学院图书馆的“生态阅读疗愈”实验^[11]、中国矿业大学图书馆基于阅读疗法的阅读推广服务育人实践^[12]等。这些实践表明,针对存在情绪困扰的学生,由图书馆员通过访谈获取信息,并推荐书单,学生根据书单开展深度阅读,从故事、情境、环境等内容中汲取力量,能够化解不良情绪,获得稳定平和的心态。

本研究借鉴已有研究和实践案例,依托成立的调研小组,在学校心理健康教育与咨询中心的指导下,通过问卷调研以及艾森克情绪稳定性测验(EES)量表(以下简称:EES量表)测验,筛选一批受情绪困扰的大学新生,为其制定针对性的书单,并通过实施一系列阅读治疗计划,全流程分析、评价治疗的效果。研究旨在拓展阅读疗法的书单配伍与实践方案,为新时代高校新生心理健康教育探索新的路径。

2 研究对象的筛选

2.1 筛选工具

2.1.1 调研问卷

为了了解大学新生个体特质和情绪状态,河南

工程学院图书馆于2023年9月成立了阅读治疗调研小组(由笔者和8名学生志愿者组成),并在学校心理健康教育与咨询中心的指导下着手设计调研问卷。问卷借鉴齐霁^[13]、张微^[14]、王志琳^[15]等学者的研究成果,从生活满意度、压力状况、情绪化身心状况、未来期待、阅读治疗参与意愿五个维度设置19个题项。生活满意度主要考察大学新生对校园设施、校园环境、人际关系等方面的满意程度;压力状况主要考察大学新生对学习压力、竞争压力、人际关系压力等方面的承受情况;情绪化身心状况主要考察大学新生出现的情绪化行为与表现;未来期待主要考察大学新生对未来大学生活、就业前景、个人发展等方面的基本预期。为了便于统计,调研问卷核心问题均采用判断式回答,选择“是”即表明存在该项情绪困扰情况,肯定性回答越多,表明情绪困扰越严重。

2.1.2 EES量表

EES量表是伦敦大学心理学教授艾森克研发的一套心理测验量表,其通过210道生活化题目对被调查者的心理状态、日常行为、自我认知等进行测量,旨在全面地评估个体情绪稳定性^[16]。所有题项均有“是”“否”两个选项,其中选择“是”计1分,“否”计0分。EES量表已被广泛应用于心理学领域,该量表有自卑感、抑郁、焦虑、强迫症、依赖性、疑心和负罪感7个子量表,分别以“1—7”的顺序循环进行题项编码,以自卑感量表为例,其题项为1、8、15……204,每个子量表均为30道题。“子量表得分之和/30”为该子量表标准分,标准分为0.385~0.567,表明存在轻度问题;0.567~0.615为中度;0.615以上为重度。EES量表测验可以精准获取不同个体的情绪困扰类型与程度,有助于深入研究大学新生情绪困扰表征。

2.2 问卷调研结果

为了确保新生有足够的时间熟悉校园环境并参与调研,调研小组于新生入学后的第三周(具体时间为2023年9月19日—22日)在河南工程学院龙湖校区图书馆、学生处、教学楼等6处地方设置了宣传标牌。同时,为了确保样本的多样性,问卷调研在志愿者引导下遵循随机抽样原则,向2023级新生以现场扫码形式精准发放500份问卷,其中回收有效问卷495份,问卷有效率99.0%。根据学校心理健康教育与咨询中心的建议,按照1~18题项中有6

题以上选择肯定性回答即认定其存在情绪困扰的原则,初步认定174人(35.2%)存在情绪困扰,问卷调研结果如表1所示。结果表明,大学新生存在情绪困扰的人群数量大,且情绪困扰的类型较为多元化,其原因可能在于:新生在融入新环境过程中,对压力的承受能力弱,且难以找到适当的缓压途径;新

生对就业前景和个人职业发展存在迷茫和担忧,容易产生焦虑情绪等。此外,在阅读治疗参与意愿的调查中,超六成的对象表示愿意参加,表明大多数新生对改善自身情绪状态具有较为积极的意愿。综合考虑新生情绪困扰情况、参与意愿,筛选出116名新生作为潜在研究对象。

表1 大学新生情绪困扰问卷调研结果

序号	考察维度	题项	肯定性回答人数/人	占比/%
1	生活满意度	对校园设施难以感到满意	140	28.28
2		对校园环境难以感到满意	183	36.97
3		对人际关系难以感到满意	218	44.04
4	压力状况	感到学习/军训压力较大,难以适应	228	46.06
5		感到竞争压力较大,有时焦虑不安	260	52.53
6		感到人际压力大,孤独无助	276	55.76
7		对学习、生活压力难以找到排解途径	313	63.23
8	情绪化身心状况	经常感到狂躁,静不下心来	79	15.96
9		对人和事比较敏感,烦恼较多	125	25.25
10		想通过极端手段解决问题	53	10.71
11		存在入睡困难、失眠、嗜睡等问题	185	37.37
12		近期发生过打架、吵架、冷战等行为	45	9.09
13		因为大学生活琐事而哭泣	37	7.47
14		经常处于忙乱之中,却没什么收获	243	49.09
15	未来期待	大学生生活将在焦虑和压抑中度过	80	16.16
16		对自身的就业前景感到迷茫	236	47.68
17		对个人未来职业发展感到担忧	208	42.02
18		对未来经济发展不抱有足够信心	191	38.59
19	阅读治疗参与意愿	愿意参加阅读治疗,缓解情绪困扰	308	62.22

2.3 情绪稳定性测验结果

2023年10月9日,通过微信群对初步筛选的116名大学新生发放EES量表,并说明测验的目的和流程。10月14日,EES量表全部收回,测验结果如表2所示。表明初步筛选的研究对象具有较为普遍的情绪问题,问题程度多为轻度,许多新生还存在多个情绪困扰问题,依赖、焦虑和抑郁情绪困扰的现象最为突出。

表2 情绪稳定性测验结果

单位:人

	人数						
	自卑感	抑郁	焦虑	强迫	依赖	疑心	负罪感
轻度	42	54	60	41	75	43	48
中度	19	22	27	19	12	26	8
重度	1	1	2	1	3	2	0
合计	62	77	89	61	90	71	56

2.4 研究对象的确定

为了保证阅读治疗能够顺利进行,调研小组在对潜在研究对象进行EES量表测验的同时,还要求其填写对于参与阅读治疗的时间条件、过程要求等信息。综合考虑潜在研究对象的情绪困扰显性程度、个体差异性和样本丰富性,与每个人在阅读参与精力、环境条件、参与时间、参与意愿程度等方面进行沟通后,最终确定了38名大学新生作为研究对象。

3 阅读治疗实践的过程及成效

3.1 阅读治疗书单配伍

在学校心理健康教育与咨询中心指导下,结合教育学、心理学、图书馆学有关理论与实践^[17-20],根据大学新生情绪特点,参考豆瓣读书、微信读书等平台的图书评价及师生推荐,制定了涵盖三个阶段的阅读治疗书单(见表3)。试图通过循序渐进的阅读

过程,让新生深度感知大学生活,调节个人情绪,强化心理资本积累,进而拥有健康、稳定的阳光心态。

表3 阅读治疗书单

阶段	书籍	作者	出版社	备注
第一阶段:激发共情	《大学生常见心理行为问题案例集》	罗晓路、夏翠翠	北京师范大学出版社	必读
第二阶段:认知升级	《求职,从大一开始》	覃彪喜	长江文艺出版社	必读
	《不要等到毕业以后》	张志	江苏文艺出版社	必读
第三阶段:思维重构	《伯恩斯新情绪疗法》	[美]戴维·伯恩斯	中国城市出版社	必读
	《生命的重建》	[美]露易丝·海	中国宇航出版社	必读
	《超越自卑》	[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒	上海三联书店	必读
	《学习之道》	[美]芭芭拉·奥克利	机械工业出版社	选读
	《走出强迫症:找回美丽的日子》	东振明	中国轻工业出版社	选读

第一,激发共情阶段。所选书籍为罗晓路、夏翠翠编写的《大学生常见心理行为问题案例集》。该书通过25个经典的大学生心理行为案例,剖析大学生常见心理问题及其解决方案,旨在依托真实案例为读者提供改善心理状态的参考方法。通过阅读书中故事和案例,大学新生能够与案例中的事件产生共情,并意识到部分心理问题普遍存在于大学生群体之中,这在一定程度上有助于舒缓新生过分紧张的情绪,为下一阶段阅读治疗作铺垫。

第二,认知升级阶段。鉴于大学新生的依赖、焦虑情绪较为突出,第二阶段推荐了2本必读书目——《求职,从大一开始》《不要等到毕业以后》,2本图书均通过深入浅出的案例和方法论为大学生学习、生活规划提出了有效指导。《求职,从大一开始》通过思想解放篇、社会实践篇、求职战略篇、求职战术篇等模块较为全面地剖析了大学生应当具备的职业能力和大学阶段的行动计划。尤其是在思想解放篇中,该书提出了“人才永远不会过剩”“反对‘唯学校论’‘唯专业论’”等具有积极意义的观点,有助于帮助那些因学校、专业选择而陷入迷茫的新生重拾信心。《不要等到毕业以后》是大学生涯规划类图书,其围绕专业和职业、读书和学习、社团和实践等多组与大学生活紧密相关的问题,通过案例分享、成长建议等栏目,对大学生常见的典型问题进行剖析,并为大学生合理规划大学生活、提升个人综合素质提供了切实可行的方案。这一阶段旨在通过阅读大学生涯规划有关的图书,帮助大学新生树立规划意识、目标意识,从认知、行动上改变被动状态,主动地制定学习与生活计划,引导其以积极的心态去面对大学生涯中将要遇到的问题和困难。

第三,思维重构阶段。针对大学新生普遍存在

的依赖、焦虑、抑郁、自卑等不良情绪特征,第三阶段共推荐了3本必读图书——《伯恩斯新情绪疗法》《生命的重建》《超越自卑》,2本选读图书——《学习之道》《走出强迫症:找回美丽的日子》,以期帮助学生重建情绪良性循环的思维机制。《伯恩斯新情绪疗法》被誉为“抗抑郁第一读物”,该书介绍了许多神奇、有效的情绪疗法,它们可以帮助读者提振情绪,建立积极的生活态度;《生命的重建》倡导“整体健康”观念,揭示心理疾病背后隐藏的情绪逻辑以及心理治疗的有效策略,可帮助读者建立整体和谐的身心状态;《超越自卑》从个体心理学理论出发,引导读者正确认识自身,克服自卑感,树立自信,从而收获灿烂人生;《学习之道》从转变心态、发散思维、战胜拖延、增强记忆力等方面提出了高效学习的策略,有利于学生更好地掌握学习方法,缓解学习焦虑;《走出强迫症:找回美丽的日子》分为案例篇、生活篇、家属篇,全面剖析了强迫症产生的原因及其应对策略,具有较大的实践参考价值。这一阶段旨在通过阅读上述图书,让新生从个体思维发展角度树立积极乐观的人生态度,并提升情绪调节能力。

3.2 阅读治疗成效的描述性分析

3.2.1 “激发共情”的成效描述

在“激发共情”阶段(2023年10月22日—11月10日),要求38名研究对象在限定时间内读完目标书籍。通过阅读,许多学生对书中内容产生了共鸣,有的还写下了较为深刻的读书心得。例如,H同学回忆自己的成长经历,认为“自己从小在父母的关爱下长大,面对大学完全独立的集体生活,如何与室友相处,如何解决同学矛盾,对我来说都是很难的事情,自己与书中的人物一样,也曾经感到无助”。读了这本书后,她重拾信心,并对后续阅读阶段充满

期待,希望未来能够不断“提升自己,实现更好的成长”。可以看出,《大学生常见心理行为问题案例集》为大学新生认识自己打开了一扇窗,使其能够在案例故事中不断反思自我,在共情中产生积极的心理暗示。

3.2.2 “认知升级”的成效描述

在“认知升级”阶段(2023年11月12日—12月4日),要求研究对象读完2本目标书籍,并在这一阶段结束后对照个人实际情况,结合个人感悟撰写一篇读书报告。由于这一阶段阅读的2本书籍都直指困扰大学新生的关键问题,且书中给出了实用性的解决方法和策略,因而取得了较为理想的效果。大多数研究对象认为,这2本图书有助于缓解依赖、焦虑情绪,并表示未来会有意识地根据书中所提出的建议,积极参加社会实践,规划自己的未来。例如,Z同学所学专业是国际经济与贸易,但他的理想职业是当一名律师,刚入学时曾经一度陷入迷茫。在阅读完《求职,从大一一开始》之后,他逐渐认识到“专业并不是决定就业的唯一因子,更重要的是自身的综合能力和技能水平”,因此,他也定下了在校期间选修法学有关课程、加入学校法律服务社团、报名参加国家统一法律职业资格考试等目标。又如,Q同学来自民族地区,一方面因为考上理想的大学而欣喜,另一方面大学中形形色色的活动和复杂关系也令她无所适从。在阅读《不要等到毕业以后》的过程中,她认识到“大学是我们提前面对社会的一个小型实验室,必须学会规划,并妥善处理各种关系,只有这样才能够掌握主动权,才能够为未来个人发展积蓄能量”。

3.2.3 “思维重构”的成效描述

在“思维重构”阶段(2023年12月8日—2024年1月16日),鼓励研究对象根据书中的方法、工具加强实践训练,形成个人思维习惯,并在这一阶段阅读结束后,结合个人思考与行为变化形成一篇读书报告。通过第三阶段的阅读治疗,研究对象对大学生活已经产生了较为深刻的理解(这也与新生逐渐适应了大学生活有关),并在思维上实现了升级,产生了较多的积极认知。例如,N同学在阅读完《生命的重建》后认为“这次阅读治疗就是一个让心灵蜕变的过程,让我和过去那个无知懵懂的自己说再见,去迎接有目标、有计划的新自我”;W同学在《超越自卑》读后感中写道:“若想用完美来要求自己,就

容易陷入自卑之中……人无完人,这是我们常说的一句话,减少自卑感,增强自信心,才能成就优秀的自己,收获更有意义的人生。”在这一阶段阅读中,《伯恩斯新情绪疗法》是一本专业性较强的图书,需要较多的专业知识铺垫。因此,在阅读治疗实践中,一是建议调研对象先读《生命的重建》《超越自卑》《学习之道》(选读)等书目后,再读《伯恩斯新情绪疗法》,从而能够使其循序渐进地进入心理学的世界;二是建议在《伯恩斯新情绪疗法》(该书有电子有声版)阅读中开展听读结合,通过听书集中注意力,并鼓励研究对象根据书中的工具、方法开展实践,从而实现学以致用。

3.3 整体阅读治疗效果的测验

完成三个阶段的阅读治疗之后,再次运用之前设计的调研问卷和EES量表对研究对象进行阅读后心理状况的评估。6名学生在阶段二和阶段三因为时间、精力等原因退出了阅读治疗,完整参加阅读治疗的学生为32人,因而,最终的测试针对这32位研究对象进行。

对32名研究对象的问卷调研发现,存在情绪困扰的人数下降到14人;EES量表回测结果如表4所示,表明阅读治疗能够缓解情绪问题,使个体逐渐摆脱情绪困扰。为了验证数据结果统计的科学性,运用SPSS 22对阅读治疗前后的EES量表测验结果数据进行T检验,得到p值为0.008354(小于0.01),即测验结果具有显著的统计学意义。

表4 阅读前后EES量表测验结果

子量表	程度	阅读前 人数/人	阅读后 人数/人	有效率 /%
自卑感	轻度	15	8	52.63
	中度	4	1	
	重度	0	0	
抑郁	轻度	19	10	64.29
	中度	9	0	
	重度	0	0	
焦虑	轻度	21	5	81.25
	中度	9	1	
	重度	2	0	
强迫	轻度	17	5	72.22
	中度	1	0	
	重度	0	0	

表4 (续)

子量表	程度	阅读前 人数/人	阅读后 人数/人	有效率 /%
依赖	轻度	22	9	61.54
	中度	3	1	
	重度	1	0	
疑心	轻度	17	6	63.16
	中度	2	1	
	重度	0	0	
负罪感	轻度	13	5	64.29
	中度	1	0	
	重度	0	0	

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 阅读治疗有利于改善大学新生情绪状况

阅读治疗作为一种心理干预手段,对新生建立正确的心理认知、调整情绪状态以及提高自我调适能力具有显著效果。首先,阅读治疗为新生提供了一个深入了解大学生活的窗口。通过针对性地阅读特定书籍,新生能够全方位地了解大学生活的各个方面,如高效的学习方法、实用的社交技巧,以及前瞻性的职业规划等。这使得他们在面对全新的大学环境时,能够保持冷静与自信,减少不必要的焦虑和迷茫。其次,阅读治疗能够激发新生的自我意识和自我驱动力,帮助他们根据自身情况设定目标并制定计划。在阅读特定书籍的过程中,新生会接触各种生动的案例和宝贵的经验,这些都能触动他们的内心,引发深入思考。通过与他人经历的对比和自我反思,新生能够更加清晰地认识到自己的优点和不足,进而制定出更符合自己实际情况的目标和计划。

4.1.2 分阶段阅读能够提升治疗效果

分阶段地选择适合书籍可以提高阅读治疗的效果,更好地满足新生的心理需求。一方面,分阶段阅读能够从较小的切入点介入新生的情绪困扰。在阅读初期,选择一些轻松、有趣、易于理解的书籍或案例,让新生在阅读过程中逐渐放松身心,建立起对阅读治疗的信任和兴趣。随着阅读的深入,逐渐引入一些具有挑战性的内容,可以帮助新生逐步扩展自己的认知范围和思考深度。另一方面,在阅读过程中,通过将书单按照不同的阅读阶段进行分类管理,

可以形成一个系统化的知识体系,帮助新生在阅读过程中系统地了解大学生活的各个方面,从而更加全面地认识自己和周围环境。

4.1.3 阅读治疗可帮助个体思维重构和转变心态

阅读能够为学生思维赋能,帮助新生及时解决个人情绪问题,使其拥有开放、包容、阳光的心理状态。一是通过引导新生深入思考和探讨所读内容,帮助新生建立更加系统和深刻的知识体系;二是通过引导新生对文本进行批判性阅读和思考,帮助新生形成更加科学和客观的思维方式;三是阅读治疗的文本往往具有丰富的情感色彩和深刻的人生哲理,通过阅读这些文本,新生可以学会更好地理解 and 调节自己的情绪,保持积极的情绪状态,更好地应对生活中的压力和挑战。

4.2 优化建议

4.2.1 针对新生情绪困扰特点研发多元化阅读治疗书单

大学新生情绪困扰存在多种类型,高校图书馆应当开展精细化管理,对大学新生情绪问题进行分类,并根据其特点选配适当的阅读书单。例如,针对具有抑郁、自卑特征的学生,设计“心理辅导与信念强化书单”,帮助其更好地认识自我;针对学习压力大、规划能力欠缺的学生,设计“生涯规划与励志成长书单”,使其能够掌握有效的学习方法,建构科学的规划能力,以实现综合素质精进。此外,在资源充足的情况下,高校图书馆可开设阅读治疗诊室,并联合心理咨询机构,为有个性化阅读治疗需求的学生提供专家咨询服务。具有丰富阅读治疗经验的专家能够对个体情绪问题进行综合研判,从而提供个性化的阅读治疗书单,实现“对症下药”^[17]。

4.2.2 建立并完善阅读治疗服务体系

高校图书馆应当从阅读资源推荐、阅读过程辅助、阅读效果评价与分享等多个环节形成服务标准,搭建涵盖资源、团队、机制、品牌等于一体的阅读治疗服务体系,帮助受情绪困扰的新生充分参与阅读治疗活动。一要联动出版机构、新媒体平台、图书运营商,搭建资源服务网络,为大学新生提供丰富的阅读文献资源。二要与院系、团委、心理咨询中心等机构联合,搭建专业的阅读治疗服务团队,提升阅读治疗的专业性。三要从场地、流程管理、志愿者服务、疗效评估等方面不断完善阅读治疗服务机制,以保障阅读治疗活动的常态化运转。四要充分利用图书

馆阅读服务优势,打造阅读治疗品牌活动。如通过阅读治疗分享会、好书共读研学班等活动,提升阅读治疗实践的影响力,引导大学新生尝试阅读治疗;通过阅读积分、阅读达人评选等活动,激发新生参与的积极性等。

4.2.3 积极开展跨界的融合性阅读治疗探索

在信息科技不断发展的背景下,高校图书馆应当积极探索跨界阅读治疗模式,从而使学生能够体验更加多元化的治疗服务,实现更好的治疗效果。一方面,要加强阅读治疗类产品研发,通过推出阅读治疗在线体验平台,使学生能够线上自助开展书单选择与阅读体验。在人工智能、大数据等技术支撑下,平台用户的体验数据还能够成为产品优化创新的重要依据,从而持续提升在线平台智能化水平,实现更强的人机交互。另一方面,要将现代医学、物联网、智能传感等技术应用于阅读治疗过程中,通过信息科技对学生身心进行全方位分析,从而更有效地研判个体特征,进而提供更为精准的图书推荐与阅读治疗服务。

参考文献:

- [1] 沈政. 巴甫洛夫学说的某些进展(文献综述)[J]. 国外医学. 精神病学分册, 1979(3): 160-164.
- [2] McCHORD CROTHERS S, 王波. 一家文学诊所[J]. 图书与情报, 2009(2): 21-27.
- [3] IFLA. Guidelines for libraries serving hospital patients and disabled people in the community: IFLA Professional Reports: No. 2[R]. Netherlands: International federation of library associations headquarters, 1984.
- [4] 夏镇夷. 中国医学百科全书: 精神病学[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1982: 135.
- [5] 王昕, 吕彬江. 利用阅读疗法开展网上大学生心理健康教育[J]. 教育探索, 2006(5): 113-114.
- [6] 宫梅玲. 泰山医学院的阅读疗法研究与实践[J]. 图书与情报, 2009(2): 8-13.
- [7] 郇红梅. 电影作品: 视觉文化传播时代高校阅读疗法“新药品”[J]. 图书馆工作与研究, 2016(1): 97-99, 103.
- [8] 黄艳华, 彭细珍. 以自然文学为媒介的生态心理阅读疗法实证研究[J]. 情报探索, 2020(6): 105-111.
- [9] 宋丽果. 基于心理动力学的高校图书馆短视频阅读疗法服务策略[J]. 图书馆工作与研究, 2023(6): 35-41.
- [10] 王景文. 突发事件下高校图书馆阅读疗法应急服务实证研究: 基于对湖北省高校图书馆“世界读书日”期间“阅读战疫”活动的调查[J]. 图书馆工作与研究, 2021(2): 5-14.
- [11] 曹旻, 赵奇钊. 图书馆开展生态阅读疗愈的探索性实验研究[J]. 图书馆学研究, 2021(13): 85-92.
- [12] 蒋敏, 徐淑娟, 范韶维, 等. 基于“阅读疗法”理论的高校图书馆阅读推广服务育人实践探析: 以中国矿业大学的阅读推广服务育人实践为例[J]. 新世纪图书馆, 2023(5): 10-15.
- [13] 齐霁. 2019级大学新生的心理状况调查研究[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(33): 98, 103.
- [14] 张微. “00”后大学新生心理健康现状调查: 以邵阳学院为例[J]. 邵阳学院学报(自然科学版), 2020, 17(5): 97-102.
- [15] 王志琳. 大学新生心理健康状况的调查与思考[J]. 教育与职业, 2015(15): 50-52.
- [16] 康玮. 大学生情商教育及实践[M]. 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2016: 322-334.
- [17] 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(5): 87-93.
- [18] 吕冰玉, 杨芳. 国内阅读疗法研究知识图谱分析[J]. 图书馆工作与研究, 2020(6): 81-91.
- [19] 王秀红, 徐振宇. 大学生心理问题的阅读疗法金字塔体系书方配伍实证研究[J]. 大学图书馆学报, 2021, 39(4): 93-104.
- [20] 林佳瑜. 焦虑情绪的阅读疗法实证研究: 以高校女职工育儿焦虑为例[J]. 图书情报工作, 2019, 63(12): 59-65.

作者简介:

皇甫娟(1981—), 女, 硕士, 馆员, 任职于河南工程学院图书馆。研究方向: 智慧图书馆。