

高职院校图书馆阅读疗愈工作设计研究

张 鹏¹, 丰 瑞²

(1.内蒙古化工职业学院图书馆,内蒙古呼和浩特 010070;

2.内蒙古自治区人民医院内蒙古医学科学院,内蒙古呼和浩特 010017)

[摘 要]高职学生的心理健康问题日益受到关注,图书馆作为高职院校文化育人的重要载体可通过阅读疗愈服务介入心理支持领域。本研究基于图书馆要素理论,以服务为宗旨,从读者、馆员、资源、空间和技术方法五个维度构建高职院校图书馆阅读疗愈的工作设计,提出相应策略建议。研究发现图书馆要素分别优化叠加系统整合能有效提高阅读疗愈工作的效率,为高职院校心理健康教育提供了文献资源支撑与场景化实践方案。

[关键词]阅读疗愈;高职院校;图书馆服务;工作设计

[作者简介]张鹏(1995—),男,山东临沂人,内蒙古化工职业学院图书馆助理馆员,管理学硕士,研究方向:职业院校文化教育、阅读推广与图书馆服务。丰瑞(1995—),女,内蒙古包头人,内蒙古自治区人民医院内蒙古医学科学院助理馆员,研究方向:信息检索与用户服务。

[基金项目]本文系内蒙古化工职业学院2023年度院级科研项目“高职院校开展新生阅读疗愈研究”(项目编号:HYRWYB2312)研究成果。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0208017>

[中图分类号] G258.6

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] jkw1966@163.com

习近平总书记强调:“青年是国家的希望、民族的未来。”青年学子更是促进中华民族伟大复兴的生生力量。但近年来,焦虑、抑郁等心理问题在高校学生群体中的比例逐年增高,已影响到其正常的学习和生活。这种情况在高职院校中更加明显,技能习得焦虑、职业发展困惑以及人际交往困难等逐渐成为困扰高职学子的心理阻碍。在国家宏观政策层面,对人民健康的重视程度不断加深,在心理健康与精神卫生方面,更是需要提升全社会心理服务能力。阅读疗愈,以图书文献为载体,以阅读活动为途径,作为一种较新的心理干预范式,在临床治疗以及图书馆疗愈中效果显著。高职院校图书馆是具有教育职能的校园文化建设重要基地,依托馆藏文献资源开展阅读疗愈服务,是解决高职学生心理与情绪问题的重要途径,也是图书馆拓展和深化服务、参与学校人才培养和校园文化建设的重要举措。

一、相关研究

当前学界对高职院校图书馆阅读疗愈的研究主要集中在必要性和可行性分析层面,部分研究论及相关工作的方法及策略。与当前我国整体上的阅读疗愈研究相比,高职院校图书馆阅读疗愈相关

研究不够深入,对相关工作的开展难以起到切实有效的指导。我国高校图书馆阅读疗愈的研究当前已经进入成熟稳定期,从概念辨析、理论探讨到实证研究,体系完善,成果丰硕,对高职院校图书馆阅读疗愈研究与实践有一定的参考价值。

(一)理论研究

我国关于阅读疗愈的研究肇始于二十世纪八、九十年代,以西方相关理论的传入为开端。1994年南京大学沈固朝教授发表《图书,也能治病》一文标志着我国阅读疗愈系统研究的开始。此后,杨兵、王波等学者针对阅读疗愈的概念、作用等展开研究。进入21世纪以后,阅读疗愈研究尤其是高校图书馆阅读疗愈研究受到越来越多的关注,对概念的定义更加清晰、明确,对相关理论的探讨日渐深入。在此基础上,高校阅读疗愈实证研究逐渐展开。

(二)实证研究

在实证研究方面,代表性的学者有宫梅玲、王景文和陈书梅等。自2000年起,泰山医学院图书馆宫梅玲在本校图书馆开展阅读疗愈工作与研究,取得了学术研究和治疗效果的双丰收。华北理工大学图书馆王景文从阅读疗法基地建设、推广模式以及书目编制等角度展开实证研究。台湾大学(中国

台湾地区)图书资讯学系陈书梅的研究重心始终放在阅读疗愈上,疗愈对象包括儿童、青少年和大学生,疗愈媒介丰富,并创造性提出“认同”“净化”“领悟”三段式疗愈过程,为阅读疗愈研究与实践做出重要贡献。

(三)其他研究

在理论研究趋于平稳而实践工作又潜力巨大的情况下,国内学者又将研究转向疗愈空间建设、疗愈师资队伍培育等方面,为疗愈实践进步提供参考与指引。田原等通过研究中国台湾地区高校图书馆阅读疗愈实体空间的建设特点与经验等,为我国大陆高校图书馆疗愈空间建设提供参考。田丽娜提出应当打造一支具备图书馆学、医学、心理学等不同专业知识及较高文学素养的专业化人才队伍,确保高校图书馆阅读疗愈工作能够取得成功。关于此类研究,日渐丰盈,不胜枚举。

二、研究设计

(一)术语界定

作为一个崇学尚读的民族,阅读的各项功用早已得到我国先民的广泛共识,在我国历史上不乏有“书本草”“书犹药也”这类观点论述。但近现代以来,真正将阅读纳入医疗体系,作为一种辅助疗法进行系统研究与实践应用则肇始于以美国为代表的西方,于20世纪80年代引入我国。近现代阅读疗愈兴起以后,中外学者对名词及定义产生了广泛讨论,在名词选用上,国内以“阅读疗法”“阅读疗愈”为常见,其他还有“图书治疗”“书目疗法”“文献疗愈”等。阅读疗法在国内研究与实践中主要分为两种,一种是需要医生、心理咨询师介入的“临床阅读疗法”,另一种是由图书馆员和教师主导的“发展性阅读疗法”,亦可简称为“阅读疗愈”,强调的是通过推荐书目,促进读者情绪自愈,达到“治未病”的效果。在定义上,国内比较认可的是王波所提出的“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内容的学习、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法”。本研究认可这种定义,并以此作为研究的基础与根据;此外在术语选用上,本研究采用更能体现发展性的“阅读疗愈”一词。

(二)研究方法

本研究综合采用文献调研法、网络调研法以及案例分析法与访谈法等研究方法。通过阅读研究有关文献,深入了解当前我国阅读疗愈研究现状,掌握高校及高职院校图书馆阅读疗愈理论研究现状与实践工作进展,结合高职院校具体实际,针对

疗愈工作提出工作设计的策略与建议。

三、基于图书馆要素的高职院校图书馆阅读疗愈工作设计

根据现代系统论的观点,图书馆是一个由若干相互联系的要素所组成的系统,认识图书馆要素是认识图书馆系统的前提。同理,优化图书馆工作设计,也需要从图书馆要素角度入手。我国“图书馆要素说”经历百余年争鸣,涌现出数十个要素名词,但当前已基本达成共识:图书馆要素是构成图书馆系统存在并维持其生存发展的最小单位和必备因素,主要有文献信息资源、读者、工作人员、技术方法、建筑与设备以及服务。服务是当代图书馆的宗旨所在,也是优化其他五项要素的目的所在。在阅读疗愈中,需要从优化五要素的角度出发,提升疗愈服务工作水平。

(一)细化读者类型,提供个性化疗愈

读者是图书馆服务的对象,是使用图书馆产品与服务的客体;读者更是图书馆的宝贵资源,研究读者能够更好地服务读者。阅读疗愈服务的有效性建立在精准读者分析基础之上,从“预防—筛查研究—干预”三方面进行精准读者画像与针对性疗愈。首先,需要对全体学生,尤其是新生,进行图书馆与阅读教育,使其养成良好的阅读习惯,让阅读疗愈之功效润物无声般将可能出现的心理与情绪问题化解于萌芽之前。其次,针对已经存在心理与情绪问题困扰的学生,图书馆需要联合心理健康教育中心建立动态评估矩阵,整合SCL-90量表、MBTI人格类型与阅读偏好数据,生成智能匹配图谱。最后,在读者画像分析的基础上,通过“书方—疗程—疗效”三维干预路径,实现精准的文献投送,助力其走出情绪困境。

(二)更新馆员队伍,培养高质量人才

馆员是图书馆要素中的决定性要素,疗愈馆员是阅读疗愈工作的策划者和执行者,其业务能力直接影响着阅读疗愈工作的成效。因此在疗愈工作中,需要一支专业素质过硬的馆员队伍,参与到文献资源采访建设、疗愈空间建设以及读者服务等工作全程之中。在疗愈馆员队伍建设中可遵循“结构优化—能力重塑—制度保障”三维馆员赋能体系。首先,引进高素质、多元学科(重点为图书馆学、心理学和教育学)背景人才,充实馆员队伍,提高阅读疗愈工作效率。根据统计,高职院校图书馆员学历仍以本科为主,学科专业分布与图书馆工作关联性低,这与高校图书馆员受教育情况发展的整体趋势相悖,在阅读疗愈这类专深化服务工作中尤需加

强。其次,建立疗愈馆员培训机制,通过继续教育和专题培训的形式,培养其服务意识与工作能力。最后,创建疗愈服务胜任力模型,通过模型评价考核馆员的工作胜任度,促进疗愈馆员队伍整体工作水平提升。

(三)合理资源建设,形成共享机制

文献信息资源是图书馆开展业务活动的基础。作为文献信息与读者之间的桥梁纽带,图书馆的工作就是对文献信息资源进行收集、整理、保存并向读者提供查询与借阅服务。在阅读疗愈中,文献资源是疗愈的“药”,高职院校图书馆在资源建设中应当注重疗愈类文献资源的建设。

首先,足量的疗愈资源是疗愈服务工作正常开展的基本前提。图书馆在保证正常馆藏建设工作不受影响的前提下,适当加大对疗愈专题资源的倾斜力度,包括丰富专题资源的种类并合理增加其副本量,提高疗愈资源覆盖率,缓解供需结构性矛盾。其次,以方便读者利用为根本遵循,丰富文献信息资源的载体形式。在疗愈资源建设中,采用纸电同采、数字资源和虚拟资源建设等方式,为读者提供多载体形式的疗愈资源。最后,面对单体图书馆资源建设能力不足的现实问题,可以依托高职院校园区集中式分布的地缘优势,组建区域性疗愈资源联盟,通过联合采购、通借通还等方式,提升疗愈资源配置效率和利用率。

(四)优化空间设计,营造疗愈氛围

建筑与设备是图书馆的物质条件,是图书馆存在并提供文献信息服务以及发挥社会功能的必要条件。21世纪以来,在读者到馆率不断下降与服务模式转型的双重影响下,全球图书馆界兴起空间重构浪潮,聚焦开放性、舒适度及生态友好等维度,推动“图书馆作为空间”“第三空间”及“空间再造”等理论体系迭代发展。相关研究的蓬勃发展,不仅印证了图书馆服务模式的转型趋势,更凸显出空间服务在当代图书馆服务中的重要地位。高职院校图书馆在开展阅读疗愈工作时,需要以现有场所为基础,进行针对性改造升级,打造特色鲜明疗愈空间,吸引读者利用,发挥疗愈作用。

1.疗愈空间规划要点

疗愈空间的规划应遵循“读者感官友好”的原则,在选址、设计等方面都应注重提升读者感知体验。在选址上,应当优先选择自然采光充足且环境噪音影响较小的区域,以此来保障环境友好和空间私密性。在空间分区方面,宜将图书阅览区作为中心区域,环绕其布置互动交流区和休闲放松区,突

出阅读疗愈以阅读为核心的特点。最后,图书馆还应引入自然元素打造舒适空间,如利用落地窗引入自然光,辅以温和色温的人工灯光,避免视觉疲劳;适当引入绿植等生态景观,营造自然氛围,提高环境亲和力等。通过科学合理的疗愈空间规划,功能完善、体验舒适且具有持续疗愈效能的复合文化空间,是图书馆阅读疗愈服务工作有效开展的重要一环。

2.智能技术赋能五感情境构建

在智能时代,阅读疗愈空间需整合智能化设备以强化疗愈效能。最新研究认为,图书馆在阅读疗愈空间创设中应当注重“情境”对打开读者五感(视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉)助力效果,发挥“情境”在阅读疗愈功能方面的作用。对于“情境”的营造,需要在前述疗愈空间规划设计的基础上,引入现代化智能设备。在环境调控方面,通过环境监测设备,实时监控并适当调节环境温度、湿度以及噪音分贝等,实现空间参数动态平衡;在感知交互层面,声光电联动装置,根据空间亮度调控灯光效果,根据空间噪声情况自动播放轻音乐或白噪声,调节空间噪声;在五感深化层面,部署VR阅读舱、压力传感座椅、香薰雾化设备以及互动投影和墨水屏阅读器等,构建多模态感知矩阵。通过智能化设备与自然元素的协同配合,为读者构建出兼具生态亲和力与智能响应性的疗愈空间,提升疗愈效果。

3.疗愈资源可视化呈现

阅读疗愈空间,是以阅读活动为主、具有疗愈作用的空间,阅读是图书馆阅读疗愈的根本手段。在整个疗愈工作中,疗愈资源能否精准、及时地到达读者手中,对疗愈效果起到至关重要的作用;疗愈资源展示体系的设计直接影响到疗愈服务的效果。在疗愈资源呈现方面,应当按照高职学生心理与情绪问题的分类,实现专区陈列,方便读者取阅。在疗愈书目信息呈现方面,通过电子屏动态展示书目信息,搭配RFID智能书架和AR图书导航,为读者提供疗愈资源可视化指引。在智能技术的辅助下,图书馆还应建立资源可见度与可及性评估机制,通过分析读者数据,优化书架布局 and 数字资源呈现方式,提高疗愈书目触达率。

(五)创新技术方法,指导疗愈实践

技术方法是做好图书馆工作的主要手段,先进、正确的技术方法是图书馆能发挥作用、践行使命、体现价值的决定性因素。图书馆技术方法系统由文献信息收集整理与开发利用方法、用户服务技术方法等组成;在本研究中,图书馆开展阅读疗愈

工作的技术方法融通于前述各项工作设计之中。所以在本节中,笔者重点研究探讨除上述工作之外的,更具阅读疗愈特点的技术方法。

1. 职教导向型分级疗愈书目开发

开列书单是当前阅读疗愈最为主要的工作方法,甚至可以说,在当前以及可预见的未来,“疗愈系书目”仍然是阅读疗愈服务的核心要素,是阅读疗愈与其他图书馆服务最本质的区别。现有阅读疗愈书目成果为高职院校提供了重要参考,代表性成果包括:中国图书馆学会阅读推广委员会研制的《大学生常见心理困扰对症书目》、华北理工大学图书馆等联合研制的《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》、宫梅玲实践型专著《读祛心病》、徐雁团队《当代大学生情绪困扰阅读疗愈书目》以及陈书梅《大学生情绪疗愈绘本解题书目》等权威书目。然而需注意,上述成果目标群体主要是本科生,在读者认知水平、心理特征维度等方面与高职院校存在结构性差异,且存在未进行动态更新等问题。因此高职院校图书馆在制定疗愈书目时,在参考既有书目的基础上,结合本校学生实际及年度出版市场新书情报,构建具有职教特色的分级分类疗愈书目体系。

2. 基于动态反馈的疗愈服务优化体系

在图书馆阅读疗愈工作中,图书馆畅通与读者之间的沟通反馈机制是优化疗愈服务工作、提高服务效能的必要前提。首先,图书馆需要在充分调研读者心理与情绪问题状况的基础上,制定“书方”,让读者参与到疗愈资源建设过程中。其次,在疗愈服务进行时,需搭建通畅的读者反馈路径,借助“心理树洞”、读者邮箱以及智能化平台为读者提供便捷的反馈通道,并鼓励读者参与。图书馆同步建立疗愈工作优化机制,在掌握读者“疗效”,收集读者诉求的基础上,通过自然语言处理技术解析读者数据,结合疗愈馆员的专业评估和诊断,在书方配伍、服务方式等方面进行改进和完善。这种双向赋能的协同机制,在强化服务对象参与深度的同时,依托数据驱动实现了服务效能的精准化提升。

3. 资源整合型疗愈生态建设

高职院校图书馆在开展阅读疗愈工作时,得到学校管理层的支持和学校其他内设部门的合作,是至关重要和非常必须的。图书馆在筹备以及进行阅读疗愈工作时,应当积极主动与学校的管理层进行深入对话和信息交换,以得到管理层的认可与支持,争取学校的政策支持和经费保障。在疗愈工作具体实践中,应当寻求校内其他相关部门的合作,

建立跨部门协作机制,保障阅读疗愈工作稳定进行。首先,图书馆与心理健康教育中心进行合作,交流经验与资源,共同进行学生读者的心理状况评估,研制疗愈书目,合作开展疗愈服务。其次,协同教务部门将疗愈阅读纳入通识教育课程模块;联合学工部门开展疗愈阅读打卡等活动,将阅读疗愈融合到日常教学和学生管理中,提高学生的参与率,促进阅读疗愈的推广落地。

四、结语

从图书馆要素论角度出发,如何优化高职院校图书馆阅读疗愈的工作设计是本文的研究方向。在汲取高校图书馆阅读疗愈理论与实践工作经验的基础上,本文结合高职院校具体实际、职业教育特殊属性,从图书馆构成要素入手,探索疗愈工作设计,强调从微观入手,实现宏观飞跃,为促进高职院校阅读疗愈服务工作高效开展贡献理论指引。但是,本文仍存在不足之处,包括服务效能评估模型构建、跨机构协同育人机制创新等方面,仍有进一步研究空间,需要在未来的研究中,针对相关问题进行更深层次且全方位的研究,以更好地推动高职院校阅读疗愈实践发展。

参考文献:

- [1] 张元元,赵发珍,王旭,等.阅读疗法干预大学生抑郁、焦虑疗效的研究:系统评价及启示[J].图书情报工作,2025,69(6):132-145.
- [2] 人民网.专访陆林院士:新冠疫情的心理影响或持续10~20年[EB/OL].<http://health.people.com.cn/n1/2023/0101/c14739-32597856.html>,2023-1-1/2024-12-11.
- [3] 田原,王少薇,张苑.台湾高校图书馆阅读疗愈服务实践与启示[J].情报探索,2022(8):107-114.
- [4] 田丽娜.高校图书馆实施阅读疗法策略研究[J].河北科技图苑,2021,34(5):55-59.
- [5] 张思瑶,蒋小峰.“疗愈系”文献资源建设与读者服务——以图书馆“书目疗法”服务为中心[J].图书馆杂志,2024,43(4):13-21.
- [6] 范并思.图书馆资源公平利用[M].北京:国家图书馆出版社,2011.
- [7] 陈婧琦.图书馆“要素说”百年争鸣考辨与反思[J].图书馆,2022(10):23-29,50.
- [8] 吴慰慈,董焱.图书馆学概论(第4版)[M].北京:国家图书馆出版社,2019.
- [9] 2020年全国高职高专院校图书馆发展报告[EB/OL].<http://www.scal.edu.cn/sites/default/files/attachment/tjpg/高职图书馆发展报告%283%29.pdf>,2022-1-7/2024-12-20.
- [10] 2022年高校图书馆发展报告[EB/OL].<http://www.scal.edu.cn/sites/default/files/attachment/tjpg/2022年高>

校图书馆发展报告.pdf,2024-7-12/2024-12-20.

[11] 范并思,束漫.营造新型阅读环境:图书馆空间再造反思[J].四川图书馆学报,2024(1):9-16.

[12] 李兰.高校图书馆“阅读疗愈空间”的内涵延展及创设类型[J].河北科技图苑,2024,37(5):15-19.

[13] 王倩.数智驱动下智慧图书馆知识服务模式研究

[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(23):160-161,167.

[14] 叶丹,王景文,郎杰斌.“阅读疗愈”服务的实践探索与未来思考——2024 年“阅读与心理健康”学术研讨会综述[J].图书馆杂志,2025,44(4):48-54,31.

A Study on Bibliotherapy Program Design in Higher Vocational College Libraries

ZHANG Peng¹, FENG Rui²

(1. Library, Inner Mongolia Vocational College of Chemical Engineering, Hohhot Inner Mongolia 010070;

2. Inner Mongolia Academy of Medical Sciences, Inner Mongolia People's Hospital, Hohhot Inner Mongolia 010017, China)

Abstract: The mental health issues of higher vocational college students are increasingly receiving attention. As an important carrier of cultural education in higher vocational colleges, libraries can intervene in the field of psychological support through bibliotherapy services. This study is based on the theory of library elements and aims to provide services. It constructs a program design for bibliotherapy in higher vocational college libraries from five dimensions: readers, librarians, resources, space, and technical methods, and proposes corresponding strategic suggestions. It has found that optimizing and integrating library elements can effectively improve the efficiency of bibliotherapy program, providing literature resource support and scenario-based practical solutions for mental health education in higher vocational colleges.

Key words: bibliotherapy; higher vocational colleges; library services; program design