

阅读疗法的理论与实践

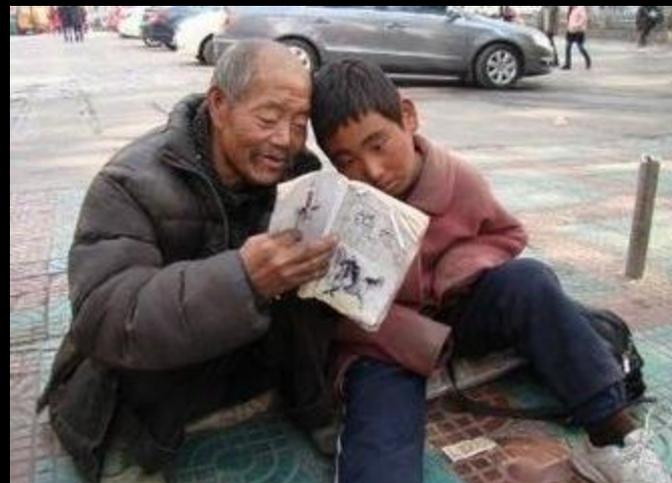
王波

2016年6月22日 重庆

讲述策略

- 一、人物
- 二、反思
- 三、展望

生活中我们可以看到许多以书为伴的画面，不管是在哪一个阶层，哪一地点，哪一时刻……



- 尽管中国与外国一样将阅读用于疗病已有数百年历史，有许多名家论述，但大多是感悟、体会、认识或零星的经验描述，系统研究阅读疗法是在西方开始和盛行的。
- 大陆的研究，从上世纪90年代初介绍西方研究文献或做法开始，而且是从图书馆界开始的。
- 1991年**陈信春**：《文献治疗——读者服务工作的内容之一》/图书馆杂志，1991（2）

人物



七个理论家

- 沈 固 朝
- 宫 梅 玲
- 王 波
- 湛 佑 祥
- 黄 晓 丽
- 王 万 清 (台)
- 陈 书 梅 (台)

四个实践家

- 宫梅玲
- 黄晓丽
- 陈书梅（台湾）
- 杭州图书馆

中国当代阅读疗法研究的先行者

阅读疗法引路人——沈固朝



沈固朝，南京大学信息管理系教授。

1994—1998年，他陆续发表了《读书也能治病》、《西方阅读疗法疗效机制的探讨》、《图书治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域》三篇论文，从而拉开了我国当代阅读疗法研究的序幕。

阅读疗法理论奠基者——王波



王波，北京大学图书馆副研究馆员，《大学图书馆学报》副主编。1998年，他发表的文章《阅读疗法在中国》，启动了阅读疗法本土化理论研究。2007年，他出版了《阅读疗法》专著，填补了我国阅读疗法理论空白。



阅读疗法实践探索者——宫梅玲



宫梅玲，泰山医学院图书馆研究馆员，国家二级心理咨询师。2000年，她启动了大学生心理问题阅读疗法实践研究，完成省级阅读疗法研究课题三项，发表阅读疗法专题研究论文20余篇，为大学生常见心理问题研制出了对症配伍书方。

台湾阅读疗法实践探索者——陈书梅



陈书梅，台湾大学图书资讯学系副教授。2008年，她针对汶川灾区儿童的恐惧心理编写了《儿童情绪疗愈绘本解题书目》，受到社会好评。

当代中国“阅读疗法”的“五大实践家” / 徐雁

- 王波：坚持着“阅读疗法理论构建”的“慧心行者”
 - 宫梅玲：主持着“新浪网·书疗小屋”的“慈心观音”
 - 陈书梅：实践着“儿童情绪疗愈绘本本土化”的“爱心女使”
 - 万宇：关注着“自闭孩童心灵天地”的“知心姐姐”
 - 王一方：播撒着“文学中的医学底蕴”的“善心教士”
- 《图书馆杂志》2010年第10期

沈固朝的阅读疗法研究

- 南京大学信息管理系情报学教授，博导，原系主任。1986年纽约州立大学布法罗图书馆学情报学研究生院毕业，获图书馆学硕士学位，1997年南京大学历史系毕业，获史学博士学位。



沈固朝教授关于阅读疗法的代表作

- 1) 图书，也能治病 / 沈固朝 世界图书 1994 (3) : 23-25
- 2) 西方对图书治疗的作用及其机制的探讨 / 沈固朝 中国心理卫生杂志 1996, 10 (6) : 276-277, 270 (医药卫生学科的核心期刊)
- 3) 图书治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域 / 沈固朝 图书情报工作 1998 (4) : 12-15, 54 (《复印报刊资料——图书馆学、信息科学、资料工作》1998年转载)
- 4) 阅读治疗在中国 (沈固朝, 万字) 中国图书评论 2005 (1) : 12-15 (万字执笔)
- 5) 海峡两岸阅读疗法探索的进展及合作前景 载: 《海峡两岸人文社会科学研究的回顾与展望 (1949-2009) 》 (下) 林建甫编 台大出版中心, 2009 p.251-268
- 2013在南京大学全国博士生论坛作报告: 阅读疗法及其在中国的实践

《图书，也能治病》

——原载《世界图书》，1994（3）



表1：图书馆中借的图书类型

图书类别	借书人数	借书次数	借书册数
小说类	10人	12人	15人
历史类	10人	8人	7人
传记	10人	10人	10人

威格莫尔对150本图书馆家中借过的书作了统计，发现除了不喜欢的书以外，其余可分为有重大影响、有一些影响和无影响3大类（见表2）。

表2：喜欢阅读的读者对图书馆中借书的影响程度

图书类别	有重大影响	有一些影响	无影响
小说类	10人	12人	15人
历史类	10人	8人	7人
传记	10人	10人	10人

表3：阅读对图书馆中借书的影响程度

图书类别	有重大影响	有一些影响	无影响
小说类	10人	12人	15人
历史类	10人	8人	7人
传记	10人	10人	10人

威格莫尔认为，虽然图书治疗的作用，如减轻头痛、缓解失眠、减轻痛苦、烦恼与悲伤、减轻孤独感等等，除书的内容外，阅读本身也有益于身心健康。不少读者说，阅读使他们集中精力，勤于思考，头脑敏捷。还有的说，他们为了不愿失去记忆力而经常去图书馆。

表4：阅读对图书馆中借书的影响程度

图书类别	有重大影响	有一些影响	无影响
小说类	10人	12人	15人
历史类	10人	8人	7人
传记	10人	10人	10人

威格莫尔的调查发现，对图书馆家中影响较大的读物是非小说类，多为60岁以下的人（见表3），不产生影响，但最受欢迎的是小说类。那些传记、爱情、历史、冒险与西部牛仔为题材的小说，被称为逃避现实的文学（Escapist Literature），多为60岁以上，甚至80岁以上老年人阅读。他们阅读的目的纯属为娱乐和消遣时间。

威格莫尔说，读这类书的图

西方学者认为，虽然图书治疗的作用被正式肯定已有几十年了，但对这个问题的研究至今仍处于探索阶段，其潜力还远未被认识和发掘。其主要问题在于，缺乏标准的程序和可以应用的技术，以及对图书治疗过程的分析，同时还缺乏受过专门训练的图书馆员。尽管已经有“医院图书疗法”（Hospital Librarianship），但还没有可供训练医学图书馆员使用的教材。目前，只有极少数图书学院的课程涉及图书

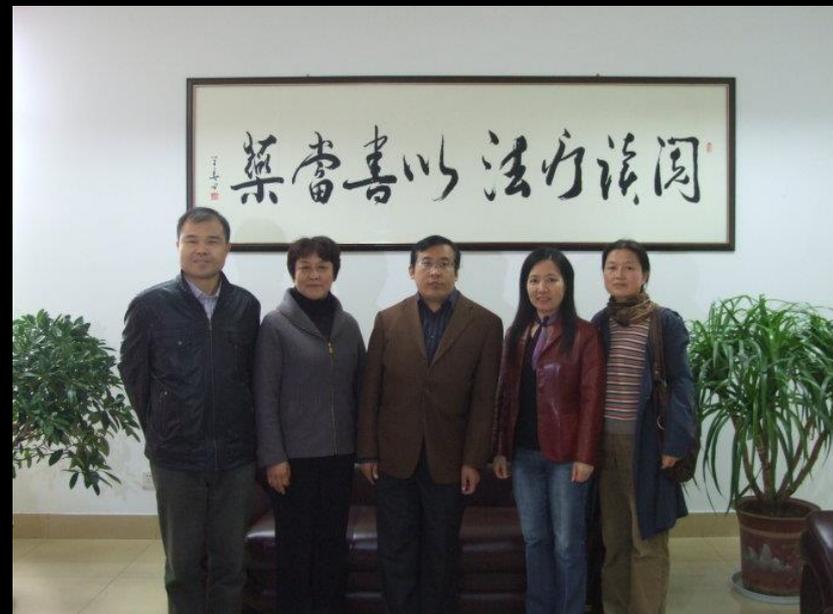
治疗。在理论上，许多问题尚未解决，如图书治疗的作用如何衡量？怎样和由谁来实施图书治疗？

近年来，图书治疗方面的主要专著有J·S·艾卡莱和H·A·摩西合著的《阅读帮助人类进步》，图书治疗在数学和科学中的运用》、E·F·布朗的《图书治疗及其广泛应用》、C·加尼特等人的《图书治疗：适当的时间选择适当的书》、J·文拉和E·博斯特编的《阅读治疗手册》、C·莫里斯编的《文献与社会工作者：图书治疗使用的图书目录》等等。

我国对图书治疗的研究基本上还是空白。在实践上，我们的“医院图书馆”与英、美国国家的“病人图书馆”不是一个概念，前者主要是为医生服务的，然而，图书治疗在我国是非常需要的，有极其广泛的应用前景。据《经济日报》1992年8月4日报道，我国现有1600多万重症精神病人，但仅有10万张精神病床位，可见绝大多数是非住院病人。此外，因情绪因素致病的患者、残疾人日益增多的老年人更是一个庞大的数字，他们都需要得到治疗与帮助。

无题（幽默画）

宫梅玲的阅读疗法研究



宫梅玲老师的部分论著

- 高校图书馆在解决大学生心理困扰中的作用 宫梅玲;王连云;雷英华 泰安师专学报 2000/05 7 55 分享
- 高校图书馆开展阅读治疗服务的方法研究 宫梅玲;王连云;张一巍 图书馆杂志 2002/06 40 262 分享
- 大学生心理问题阅读疗法研究 宫梅玲;丛中 中国图书馆学报 2004/02 86 704 分享
- 高校图书馆治疗馆员应具备的素质 宫梅玲 图书馆杂志 2005/02 22 168 分享
- 激活信息资源 服务于研究性学习 宫梅玲;孙守军;刘春 卫生职业教育 2006/16 19 分享
- 开办书疗小屋 探索网络阅疗 宫梅玲;邹立森 图书馆杂志 2007/06 12 217 分享
- 高校图书馆对大学生网络成瘾的综合干预 宫梅玲;周建华;徐海军;合莉 大学图书馆学报 2007/05 16 408 分享
- 对大学生进行心理健康教育的探索与实践——以阅读疗法和同伴辅导相结合为例 朱瑞峰;宫梅玲 图书馆工作与研究 2008/11 9 307

.....

宫老师的重要合作者

丛中老师



- 丛中，精神医学博士，1989年至1994年，考入北京医科大学攻读精神医学硕士、博士学位。
- 精神医学博士，先后师从我国著名精神病学家许又新教授、沈渔村院士，现主要从事神经症、人格障碍、应激障碍与危机干预、同性恋、性心理、性功能障碍、子女教育、升学就业，恋爱婚姻等的心理治疗与咨询及研究。
- 北京大学精神卫生研究所教授，北京大学临床心理中心副主任，**原泰山医学院教师、团委书记。**

• 宫梅玲老师2013成功申报到国家社科基金课题：“大学生抑郁症阅读疗法中医学配伍书方研究”

• 一个抑郁症患者的阅读疗法实证档案——评李兰妮的《旷野无人》 宫梅玲;刘静;李旭 图书馆杂志 2015/04 71

• 阅读疗法纳入心理健康教育必修课的尝试 宫梅玲 大学图书馆学报 2013/04 2338

• 高等医学院校图书馆阅读疗法进社区服务探索 谭亮;陈燕;宫梅玲 图书与情报 2012/05 7180

• 阅读疗法立体化运作模式探究 宫梅玲;楚存坤;张洪涛;杜宝渲;谭亮 大学图书馆学报 2011/05 19731

君臣佐使是中药的组方原则。

明各主辅与引
代有治治君经
何所者，药及
柏主。君臣反
斋说：“大抵药之治病，
也。也。而之药
助者，佐也。
至病所者，使也”

宫梅玲的方法

《失恋引发的大学生抑郁障碍阅读疗法书方分析及配伍》/大学图书馆学报, 2016 (2)

- 第一步：广筛
- 2014年9月，课题组随机对6000名在校学生进行无记名自愿留联系方式的贝克抑郁自评量表问卷调查。收回有效问卷5846份，回收率达97%。其中男生1814名，女生4032名，年龄在18-24岁。
- 结果显示：**0-10分正常及11-16分轻度情绪紊乱**的学生4543人，占77.711%；**17-21分轻度抑郁**的学生892人，占15.258%；**22-30分中度抑郁**的学生323人，占5.525%；**31-40分重度抑郁**的学生61人，占1.043%；40分以上极端抑郁的学生27人，占0.462%。

第二步：细筛

- 对150名留有联系方式的轻、中、重度抑郁学生，建立“阅读疗法”QQ群，通过网络交流，筛选出自愿接受阅读疗法的学生65人。
- 再次对其进行贝克抑郁自评量表测试，量表上附带抑郁诱因调查项，以明确抑郁产生的主要原因及抑郁程度，以便于实施分类指导和对症处方研究。将从中筛选出的25名因失恋引发的抑郁障碍学生组成阅读疗法实验小组（女生22名，男生3名）。

第三步：建档

- 阅读疗法实验开始前，阅读治疗师和聘请的心理专家一起对其进行逐一心理咨询，详细了解个人成长史、失恋原因、痛苦程度和抑郁病程等，建立阅读治疗咨询档案。针对失恋学生的不同情况，阅读治疗师列出共性书方和个性书方，设计出系统阅读疗法方案。

第四步：实施

- 实验以交互式阅读疗法为主，以心理咨询法、音乐疗法、朋辈辅导法为辅。
- 阅读治疗师根据实验对象的个性差异，“对症下药”，跟踪指导。并通过团体辅导、个案访谈、电子邮件、微信、电话、布置作业、检查阅读疗法日记等方式，对实验对象进行全程干预和管理。让他们经常处在被监督和自我监督状态，以保证其对文献的阅读强度能达到阅读治疗师的要求，保证实验对象的领悟方向不偏离阅读治疗师设计的轨道，以达到实验设计的总目标。
- 根据阅读疗法的“认同、净化、领悟”原理，结合中医情志学理论，提出了“疏郁安神，移情易性”的“治法”。

- 阅读疗法文献的遴选原则，以纸质的小说、散文、自助类书籍为主，以网络、影视文献为辅。提供经实践反复检验能缓解大学生失恋痛苦的备选书籍19种。按疏郁、安神、移情、易性的治法，对实验组学生进行分段阅读治疗及书籍作用检验。

自我辩护阶段

表4 小静的“反驳失恋后自我贬损”三栏法

下意识思维（自我贬损）	认知扭曲	理性回应（自我辩护）
离开他，我没法活。	妄下结论	胡扯！为一个不爱自己的人去死，太不值得了！我死了，他倒是自由了，除了对我的家人造成痛苦，好像不会对他造成什么深重的影响，我要好好活着。
他走了，我再也不会幸福了。	非黑即白	他就那么轻易地走了，只能说明他没有那么爱我，幸好他是现在走了，谢谢他为我的幸福腾出位置。
失恋全是我的错，都是我不好，我再也不会爱别人了。	罪责归己 以偏概全	恋爱是两个人的事，怎么能都怪我呢？一辈子去爱一个不爱自己的人，多傻。我还是会爱上别人的。
他走了，带走了我的一切，我的人生彻底失败了。	以偏概全 非黑即白	虽然我失去了他，但我还有爸爸妈妈，还有很多关心我的朋友，我考上了大学，我在某些方面还是很成功的。
我不漂亮、太胖了、太黑了，没有任何值得别人喜欢的地方，我简直一无是处。	妄下结论 乱贴标签 心理过滤	我的长相是我不能决定的，不过也有同学喜欢这样的我。我的朋友说我做事踏实、善良、乐于助人，我并不是一无是处，我还是有价值的。

第五步：评估

- 实验效果的检测 采用单组前后比较法，不设对照组。实验时间按国际惯例，定为三个月。阅读治疗前后各做一次贝克抑郁自评量表的测试，实验结束后对前后测试结果进行比较，确定阅读治疗效果。并采用书籍疗愈作用问卷调查方法、案例分析法，收集阅读疗法反馈信息，确定不同书籍的阅读治疗效果，分析书籍权重，提出配伍成方。

表5 25名抑郁障碍学生阅读疗法前后效果对比表

三个月前贝克抑郁自评			三个月后贝克抑郁自评			备 注
分数	抑郁程度	人数	分数	抑郁程度	人数	
17-20	轻度抑郁	14	0-10	正常	14	
21-30	中度抑郁	5	0-10	正常	3	1名退出，阅读疗法无效。
			18	轻度抑郁	1	
31-40	重度抑郁	5	0-10	正常	3	1名退出，阅读疗法无效。
			21	中度抑郁	1	
42	极端抑郁	1	18	轻度抑郁	1	

书方

表6 失恋引发的抑郁障碍的阅读疗法配伍成方

成分	书名/作者及社会角色	作用
君药一味	《伯恩斯新情绪疗法》/戴维·伯恩斯，精神病学家	学习认知疗法，改变错误认知 清除消极思维，建设积极思维模式
臣药两味	《每颗心都有“病”》/林一芳，心理咨询师	挖抑郁根源，真爱自己
	《爱上双人舞》/李中莹，心理咨询师	克服自卑，建立自信
佐药三味	《幸好没有在一起》/吴桐，情感疗愈作家	疗伤止痛，抚慰心灵
	《那些女生该懂的事》/饶雪漫，情感疗愈作家	稳定情绪，宽恕他人
	《那些再与你无关的幸福》/肆一，情感疗愈作家	改善睡眠，增进食欲
使药两味	《失恋33天》/鲍鲸鲸，作家	宣泄痛苦，疏通郁结
	《一封陌生女人的来信》/茨威格，作家	净化心灵、平衡心态

基本经验

- 君药——心理学家的书
- 臣药——咨询师的书
- 佐药——疗愈型作家的书（心灵鸡汤）
- 使药——引起共鸣的书

理论贡献

- 问卷调查法的使用
- 心理学量表的使用
- 对照方法的使用
- 治疗流程的探索、规范与定型

- 网瘾——阅读疗法规范与定型
- 失恋抑郁症——阅读疗法的规范与定型

- 为其他适应症的治疗富有启发作用

王万清的阅读疗法研究

- 主要是在教育学科和心理学科，且应用性研究比较深入。
- 代表性的著述有《读书治疗》。
- 探索如何将儿童文学应用于少年儿童的心理治疗，如何选择儿童读物，并分析了各年级的儿童特点、治疗技巧和治疗方案的设计和疗效评估。

心理治療系列 13

讀書治療

編作者：王萬貴



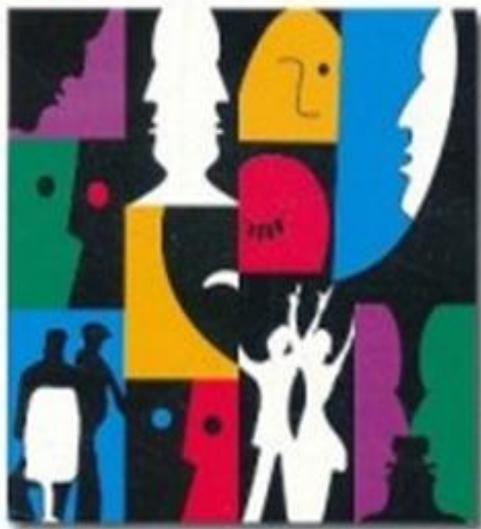
心理出版社

學校心理輔導叢書

读书治疗

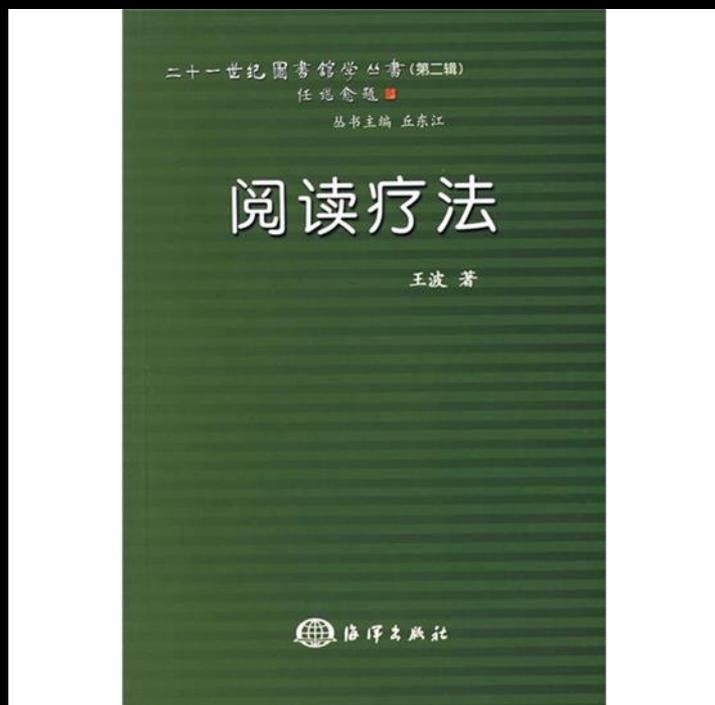
王万贵 著

中国心理学会学校心理专业委员会
中国青少年心理学会心理辅导专业委员会 联合推荐



北京师范大学出版社

王波的阅读疗法研究



《阅读疗法》之贡献

- 开先——大陆首部
- 系统——全面完整
- 发凡——推出体系
- 国化——本土素材
- 指路——指出方向

- 第一章 阅读疗法导论

- 第一节 阅读疗法概念

阅读疗法：就是以文献为媒介，将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段，使自己或帮助他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟，恢复或养护身心健康的一种方法。

- 第二节 阅读疗法原理

弗洛伊德的理论：投射 (identification——净化 (catharsis) ——领悟 (insight)

- 第三节 阅读疗法类型

- 发展阅读疗法——图书馆 (修补人格缺陷)

- 临床阅读疗法——医院

第二章 阅读疗法在国外（为什么没有美国、俄国？）

第一节 阅读疗法在英国

第二节 英国的阅读疗法之母——韦尔瓦·帕亭顿

第三节 十国阅读疗法拾零

需要记住几个时间节点：

1916——《一家文学诊所》发表

1962——《图书馆趋势》出版阅读疗法专辑

1964——美国图书馆协会召开阅读疗法研讨会

1969——收入《图书情报学百科全书》

1984——英国图书馆协会医学、健康和福利机构图书馆委员会下成立阅读疗法分会

- 第三章 阅读疗法在中国
- 第一节 先秦到汉代的阅读疗法
- 刘向：书犹药也，善读之可以医愚。
- 扬雄：书者，舒也。
- 箴者，针也。
- 第二节 魏晋南北朝的阅读疗法
- 曹操：读檄医头
- 关羽：读书刮骨
- 诸葛亮：信杀周瑜
- 曹丕：画杀于禁
- 徐份：读书救父

第三节 隋唐的阅读疗法

杜甫：少陵可杀

第四节 宋元的阅读疗法

陆游：病里正需周

易，醉中却要离骚。

第五节 明清的阅读疗法

李渔：笠翁本草

张潮：书本草

第四章 阅读疗法实务

第一节 阅读疗法适应对象

第二节 阅读疗法四要项

阅读疗法的实施流程：准备——读或听——复述——讨论——扮演、写信——告别过去（撕毁或焚烧写的信）

阅读疗法的心理历程：投射（专注-选择-认同-理解-喜爱）——投射（解释-参与-移情-省察）——领悟（比较-调适-建构-仿真-心象-行动）

第三节 阅读疗法书目

第四节 泛阅读疗法书目

- 第五章 阅读疗法的现状与前景
 - 第一节 阅读疗法的现状
 - 第二节 阅读疗法的前景
 - 课题之源：书伍配方
- 附录一 图书疗法 (Bibliotherapy)
- 附录二 图书疗法综述
- 附录三 阅读疗法放异彩
- 附录四 阅读疗法研究中文资料目录
- 跋：我为什么研究阅读疗法

《阅读疗法》的理论效益

• 1、统一概念

- 2007年以来，在中国知网，篇名中含“读书疗法”，0篇，含“图书疗法”4篇；含“阅读疗法”，352篇。

• 2、树立范式

- 《阅读疗法理论与实践》湛佑祥等，军事医学科学出版社，2011
- 《阅读疗法实证研究》黄晓丽、李景文，光明日报出版社，2014
- 3、成为教材。9篇书评。重要教参。

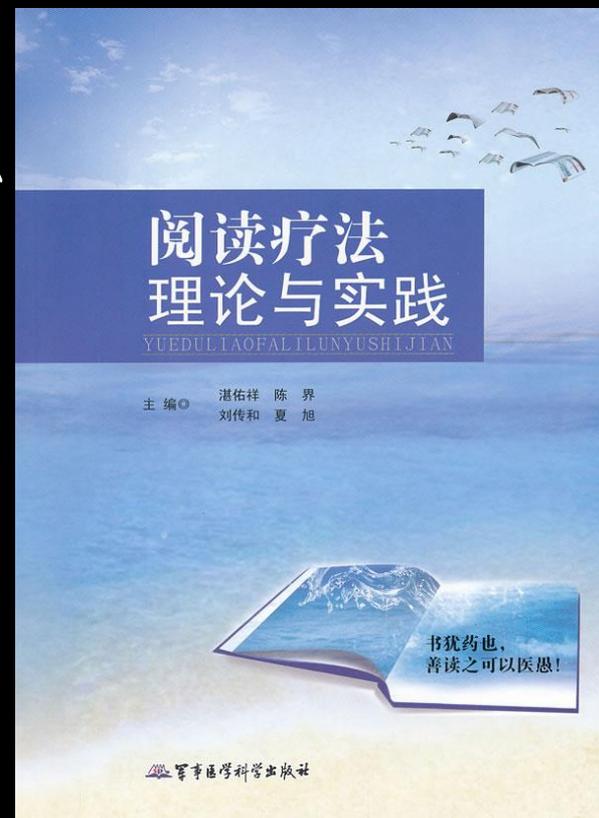
湛佑祥的阅读疗法研究

- 原解放军医学图书馆馆长



《阅读疗法理论与实践》的特点

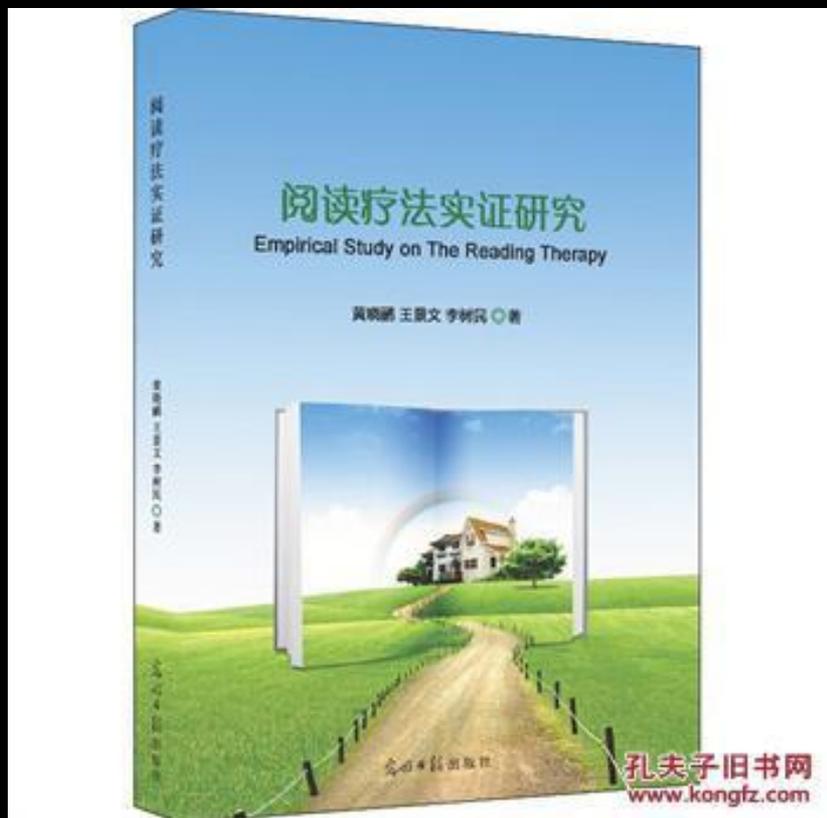
- 《阅读疗法理论与实践》/湛佑祥、陈界、刘传合、夏旭主编，2011.10
- 21个单位，50多位作者。



- 前言第4行即向《阅读疗法》致敬。
- (一) 继承
- 大量参考了《阅读疗法》，是其扩展本、改写本。
- 第一章起源与发展、第二章基本理论、第六章展望、第十章书目介绍、第十一章实施，基本上以《阅读疗法》为骨架。
- (二) 发展
- 第三章任务与方法、第四章副作用、第五章循证阅读疗法、第七章应用实践、第八章资源的分布与检索、在医学图书馆的应用、第十二章案例实录。

- 精华部分：现当代阅读疗法材料的收集、对副作用、健康概念、实例查新的论述
- (三) 不足
- 基本笼罩在《阅读疗法》的阴影下。资料、框架突破力度不大。
- 资料性介绍不够精炼：健康、循证医学、书目罗列
- 总体上看，是继《阅读疗法》之后的一部大作
- 培养了一个研究和实践的团队
- 激发作者走向阅读疗法实践（如华北理工大学图书馆）

黄晓丽的阅读疗法研究



- 《阅读疗法实证研究》
- 黄晓丽、王景文、李树民著
- 光明日报出版社，2014年

目录中红色的为发展章节

- 第一章 绪论
- 第二章 阅读疗法研究的文献计量实证分析
- 第三章 阅读疗法的实施
- 第四章 阅读疗法的应用模式
- 第五章 阅读疗法书目
- 第六章 询证阅读疗法
- 第七章 网络阅读疗法
- 第八章 阅读疗法宣传推广
- 第九章 阅读疗法应用实例分析
- 第十章 阅读疗法实证研究发展趋势

普查三大数据库： SANDAPubMed、scienceDirect、EBSCO

第二章 阅读疗法研究的文献计量实证分析

表 2-4-3 国外阅读疗法研究主要机构

序号	机构	译名	篇数	比率 (%)
1	University of Nevada, USA.	美国内华达大学	13	2.36
2	University of Alabama, USA	美国阿拉巴马大学	12	2.18
3	University of Sheffield. UK	英国谢菲尔德大学	11	2.00
4	University of Texas, USA.	美国德州大学	11	2.00
5	Southwest Missouri State University, USA	美国密苏里州立大学	8	1.45
6	Uppsala University, Sweden	瑞典乌普萨拉大学	8	1.45
7	Macquarie University, Australia.	澳大利亚麦考瑞大学	7	1.27
8	University of North Carolina, USA.	美国北卡罗来纳大学	7	1.27
9	University of Manchester, UK	英国曼彻斯特大学	7	1.27
10	Georgia State University, USA	美国佐治亚州立大学	6	1.09
...
合计	——	——	133	24.18

这 18 个机构发表文献 133 篇，占发文总量的 24.18%。前 18 所机构

为这一主题进行阅读疗法研究的区域分布，本研究对 555 所机构的下属部门进行了统计整理，共得到 123 个下属部门，发表文献 310 篇。对前 10 个部门进行整理，如表 2-4-4。

表 2-4-4 阅读疗法研究的主要部门

序号	部门	译名	篇数	比率(%)
1	School of Psychology	心理学院	73	23.55
2	School of Nursing	护理学院	19	6.13
3	School of Education	教育学院	19	6.13
4	Department of Social Work	社会工作部门	16	5.16
5	School of Clinical Psychology	临床心理学院	12	3.87
6	School of Psychiatry	精神病学院	10	3.23
7	School of Medicine	医学院	8	2.58
8	Information Department	信息科	8	2.58
9	Department of Information and Library Studies	信息与图书馆研究部门	5	1.61
10	Social Science Library	社会科学图书馆	5	1.61
...
合计	——	——	175	56.45

出了发表论文篇数居前 10 位的国家。

表 2-4-2 阅读疗法文献的主要国家分布

序号	国家	译名	篇数	比率
1	USA	美国	243	47.1
2	UK	英国	88	17.0
3	Australia	澳大利亚	33	6.4
4	Netherlands	荷兰	25	4.8
5	Canada	加拿大	20	3.8
6	Germany	德国	16	3.1
7	Sweden	瑞典	13	2.5
8	Israel	以色列	10	1.9
9	France	法国	6	1.1
10	Japan	日本	5	0.9
合计	——	——	464	89.9

前 10 个国家发表阅读
可见文献发表

对阅读疗法模式的总结

	个体型（专家型）模式			团体型模式
模式类型	宫梅玲	万宇	陈书梅	黄晓鹏
主持者	泰山医学院 模式	南京钓鱼台 小学模式	公共模式	团队协作模式
模式名称	大学生	小学生 (自闭症)	小学生 (灾区儿童)	大学生
应用对象	个体心理问题	群体发展问题	群体发展问题	个体心理问题、 群体发展问题
关注点	个体咨询辅导	团体辅导	选书、送书	个体咨询辅导；团体辅导
辅导方式	“四法合一”	游戏 + 阅读 + 反馈	编制儿童情绪 疗愈书目	专业咨询、团体辅导、 讲座、书目研制与推荐、 网络阅疗等
应用内容	解决心理问题， 恢复心理健康	帮助羞于交际 的儿童建立自信	帮助儿童 重建健康心理	解决心理问题；促进心 理健康，发展健全人格
应用目标	类临床阅读疗法； 发展阅读疗法	发展阅读疗法	发展阅读疗法	类临床阅读疗法； 发展阅读疗法
疗法类型	图书馆学、 心理学	教育学、图书 馆学、文学	图书馆学、 心理学	医学、图书馆学、 心理学
主持者 学科背景	①形式多样、方法 专业、合作共赢、 宣传到位；②开展 早、积淀深厚，开 拓性、示范性强； ③效果明显，具 有一定说服力	①将阅读疗法影 响对象转向小学 生人群；②引领 阅读疗法方法新 潮流；③具有明 显效果，但效果	①专家选书成为 阅读疗法的关键； ②及时性、针对 性；③为阅读疗 法灾后心理援助 提供成功经验	①组建由多学科背景人员组成的 工作团队，实现人员的优化组 合、优势互补是关键；②科学分 解任目标，建立任务驱动下团队 的分工协作模式；③效果明显，
主要特点				

期刊论文中的阅读疗法

- 2007年以来，中国知网以“阅读疗法”为主题发表1010篇，图书馆学期刊发表755篇。
- 进展：
 - (1) 载体拓展：真人图书馆阅读疗法
 - (2) 体裁聚焦：文学疗愈，三记疗愈（传记、游记、日记）——徐雁老师
 - (3) 书目积累：循症医学、筛选验方（宫梅玲）
 - (4) 临床阅读疗法：肿瘤康复、手术康复

- (5) 阅读疗法的职业应用：警察的阅读疗法
- (6) 阅读疗法与文学、出版、宗教：圈外和尚好念经：如任文香：作为阅读疗法媒介的传统楹联——以白鹿洞书院的楹联为考察对象
- 华南师范大学编辑出版系主任余浩明：系统论视域下的童书出版与阅读疗法——基于出版为主体的观照
- (7) 阅读疗法与阅读推广相结合：《大学生心理健康疗愈书目》、真人图书馆。

中国知网19篇博硕论文

- 1 阅读疗法对改善高一学生考试焦虑状况的实验研究 何薇 云南师范大学 硕士 2013年 41
- 2 信息平衡心理疗法资源库系统的分类与操作研究 杨晓磊 郑州大学 硕士 2013年 34
- 3 阅读态度与幸福感的关系研究——一项针对某高校理工科大学生的调查 王华 电子科技大学 硕士 2013年 1 987

- 4 儒、道、佛三家典籍阅读对大学生攻击性认知的影响 郭占军 江西师范大学 硕士 2012年 13
- 5 公共图书馆阅读疗法应用研究 王晓美 郑州大学 硕士 2012年 351
- 6 监狱图书馆为服刑人员提供信息服务研究 孙薇 安徽大学 硕士 2012年 185
- 7 医院图书馆针对患者开展阅读疗法研究——以肠易激综合征患者为例 严枫 云南大学 硕士 2012年 264
- 8 在大学新生抑郁情绪干预中尝试阅读疗法的研究 傅芳 中南大学 硕士 2011年 390
- 9 大学图书馆阅读促进活动效果评估 李金花 浙江大学 硕士 2011年 473

- 10 文学审美阅读对初中学生心理健康影响的实验研究 高淳海 西南大学 硕士 2011年 27
- 11 信息平衡心理疗法临床咨询程序初探 刘欣颖 郑州大学 硕士 2011年 2 66
- 12 信息平衡心理疗法临床评估系统的建立 姬云云 郑州大学 硕士 2011年 1 86
- 13 大学生心理健康辅导方法探索——信息平衡心理疗法 张瑞星 郑州大学 博士 2011年 7 1979
- 14 阅读疗法在高校图书馆的应用研究 方婧 东北师范大学 硕士 2009年 6 922

- 15 基于阅读疗法的大学学生心理问题治疗研究 申西
西南大学 硕士 2009年 7 1024
- 16 图书情报机构的功能拓展研究 赵久艳 东北师范
大学 硕士 2009年 4 220
- 17 阅读疗法理论与应用研究 宗妮 东北师范大学
硕士 2008年 9 571
- 18 阅读爱好对人格影响的研究 陈音 广州中医药大
学 硕士 2006年 9 683
- 19 绘本为主的读书治疗对小学中年级儿童自我概念
的影响研究 刘璐 苏州大学 硕士 2014年 283

学位论文

阅读疗法理论与应用研究 Reading Therapy Theory and Its Application

作者：宗妮

指导教师：张明 教授
学科专业：发展与教育心理学
研究方向：临床心理学
学位类型：高校教师

东北师范大学学位评定委员会

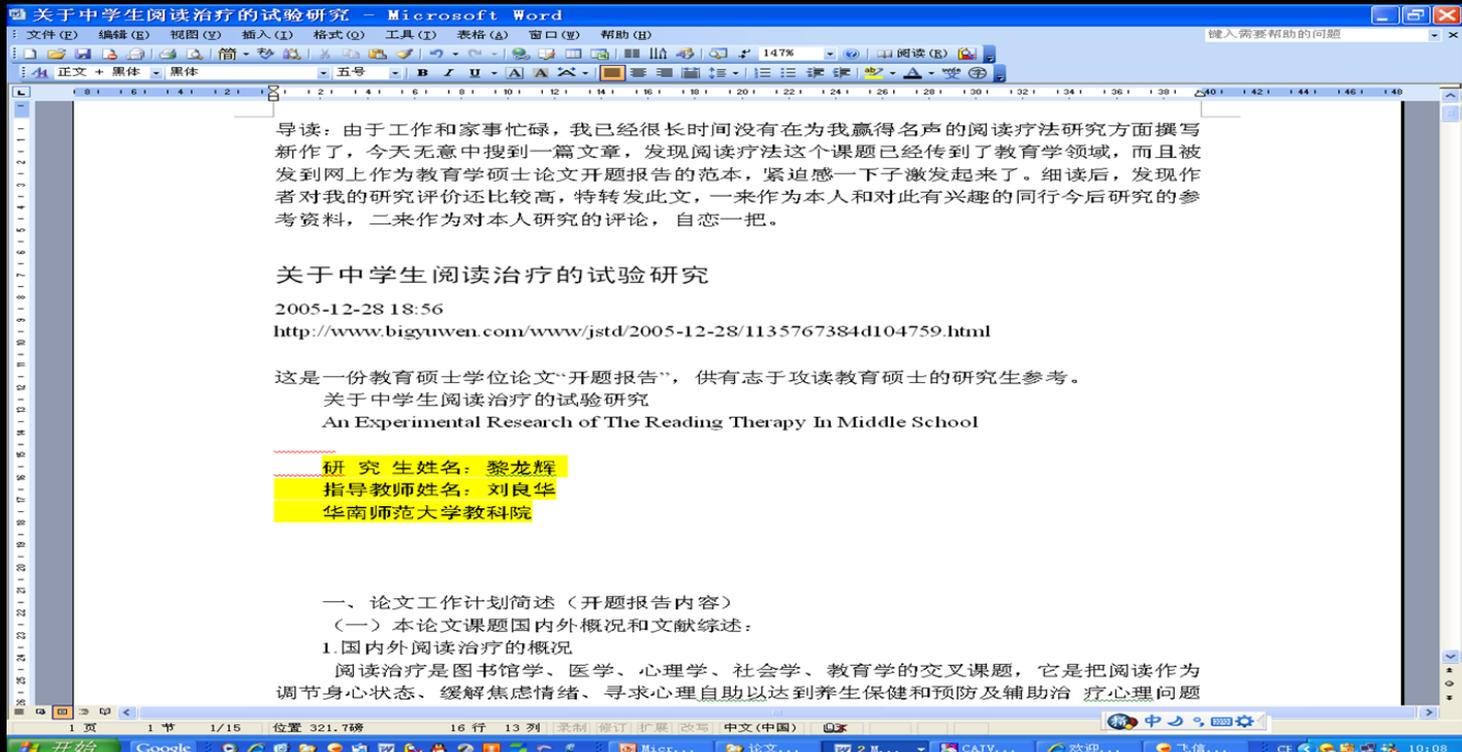
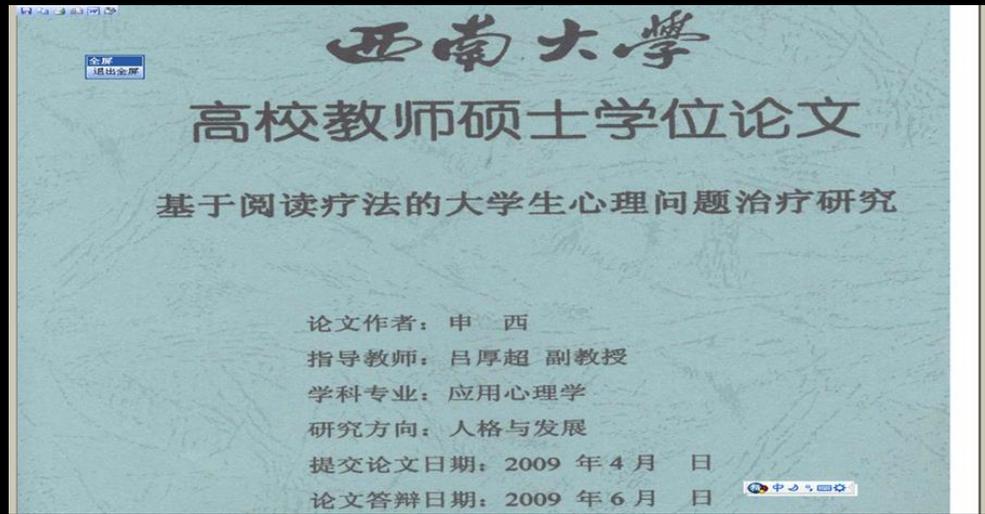
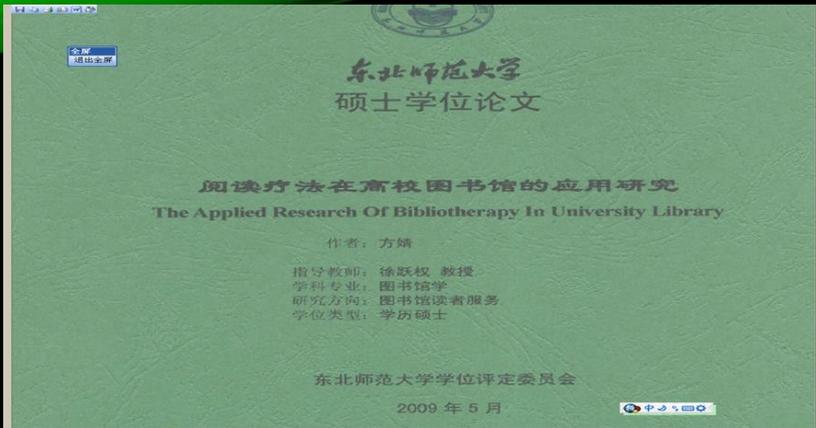
2008年5月

 广州中医药大学
Guangzhou University of Traditional Chinese Medicine

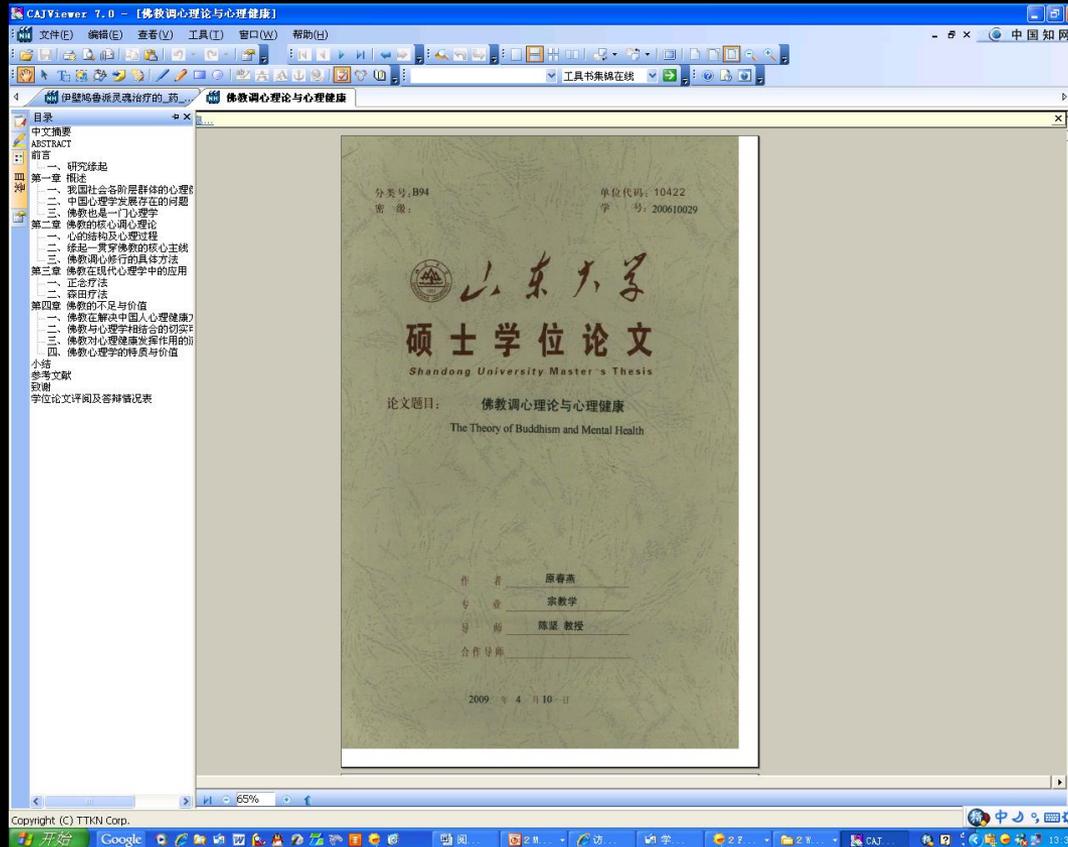
硕士学位论文

阅读爱好对人格影响的研究

学位申请人	陈音
指导教师姓名	邱鸿钟
专业名称	中医医史文献
申请学位类型	科学学位
论文提交日期	2006年5月



山东大学宗教学专业陈坚教授指导的2009届硕士 原春燕的《佛教调心理论与心理健康》



博士论文

《伊壁鸠鲁派灵魂治疗的“药”和“药引”》

CAJViewer 7.0 - [伊壁鸠鲁派灵魂治疗的_药_和_药引_]

文件(E) 编辑(E) 查看(V) 工具(T) 窗口(W) 帮助(H)

中国知网

伊壁鸠鲁派灵魂治疗的_... 60%

目录

- 致谢
- 内容提要
- Abstract
- 1 引言
 - 1.1 失落的伊壁鸠鲁主义篇章
 - 1.2 谁是第欧根尼?
 - 1.3 谁需要治疗?——“焦虑”的时
 - 1.4 第欧根尼的铭文疗法
 - 1.5 伊壁鸠鲁派哲学和第欧根尼转
 - 1.5.1 伊壁鸠鲁派哲学和第欧
 - 1.5.2 本论文的研究思路
 - 1.5.3 本论文的研究意义
- 2 《奥依诺安达的第欧根尼铭文》译
 - 2.1 目录
 - 2.2 铭文正文
 - 2.2.1 自然学(论感觉和自然)
 - 2.2.2 伦理学(论感觉及其它)
 - 2.2.3 第欧根尼的信
 - 2.2.4 伊壁鸠鲁的信
 - 2.2.5 格言
 - 2.2.6 论老年(为老年辩护)
 - 2.2.7 其它残篇
- 3 《奥依诺安达的第欧根尼铭文》评
 - 3.1 “药性”——伊壁鸠鲁派治疗
 - 3.1.1 从“二元论”到“一元论”
 - 3.1.1.1 希腊古典时期的
 - 3.1.1.2 希腊化时期的灵
 - 3.1.2 从政治教化到灵魂治疗
 - 3.1.2.1 政治教化哲学
 - 3.1.2.2 灵魂治疗哲学
 - 3.1.3 伊壁鸠鲁派治疗哲学的
 - 3.2 “病理”——伊壁鸠鲁派认识
 - 3.2.1 灵魂疾病的病症——灵
 - 3.2.2 灵魂疾病的病理——灵
 - 3.2.3 灵魂疾病的诊断标准——
 - 3.2.4 知识的形成及天文学的
 - 3.3 “药理”——伊壁鸠鲁派伦理学
 - 3.3.1 伦理学的感性知识与理
 - 3.3.2 快乐(?)与不动心(?)
 - 3.3.3 自由意志与个人自由
 - 3.3.4 营造快乐的自然学
 - 3.3.4.1 伊壁鸠鲁派自然
 - 3.3.4.2 神的本性
 - 3.3.4.3 人的死亡
 - 3.3.5 后政治社会的社会生活
 - 3.4 “药引”——知识(智慧)可教吗
 - 3.4.1 教还是不教?——伊壁
 - 3.4.2 知识(智慧)可教吗?——
 - 3.4.3 非政治“解释术”——伊
 - 3.4.4 反演说术中的演说——
- 4 结束语
- 主要参考文献
- 作者简介

分类号: B502 单位代码: 10235
学号: 10504033

浙江大学
博士学位论文

中文论文题目: 伊壁鸠鲁派灵魂治疗的“药”和“药引”
——《奥依诺安达的第欧根尼铭文》译注评
英文论文题目: Medicine and Methodology of Epicurean
Therapy of Soul — A Commentary on Diogenes of
Oinoanda's Inscription with Translation and Notes

申请人姓名: 曹爱堂
指导教师: 包利民
合作导师:
专业名称: 外国哲学
研究方向: 古希腊哲学
所在学院: 人文学院

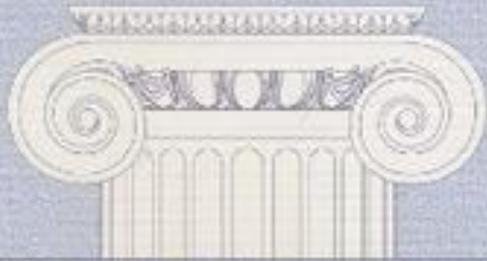
论文提交日期 2008年4月15日

Copyright (C) TTKN Corp.

开始

西方古典哲学研究丛书

包利民 章雪富主编



伊壁鸠鲁派 灵魂治疗的“药”

——《奥依诺安达的第欧根尼铭文》译注评

曹欢荣著

中国社会科学出版社

- 作者: [曹欢荣](#)
出版社: 中国社会科学出版社
副标题: 《奥依诺安达的第欧根尼铭文》译注评
出版年: 2010-12
页数: 319
定价: 28.00元
装帧: 平装
丛书: [西方古典哲学研究丛书](#)
ISBN: 9787500491668



四个实践家

陈书梅

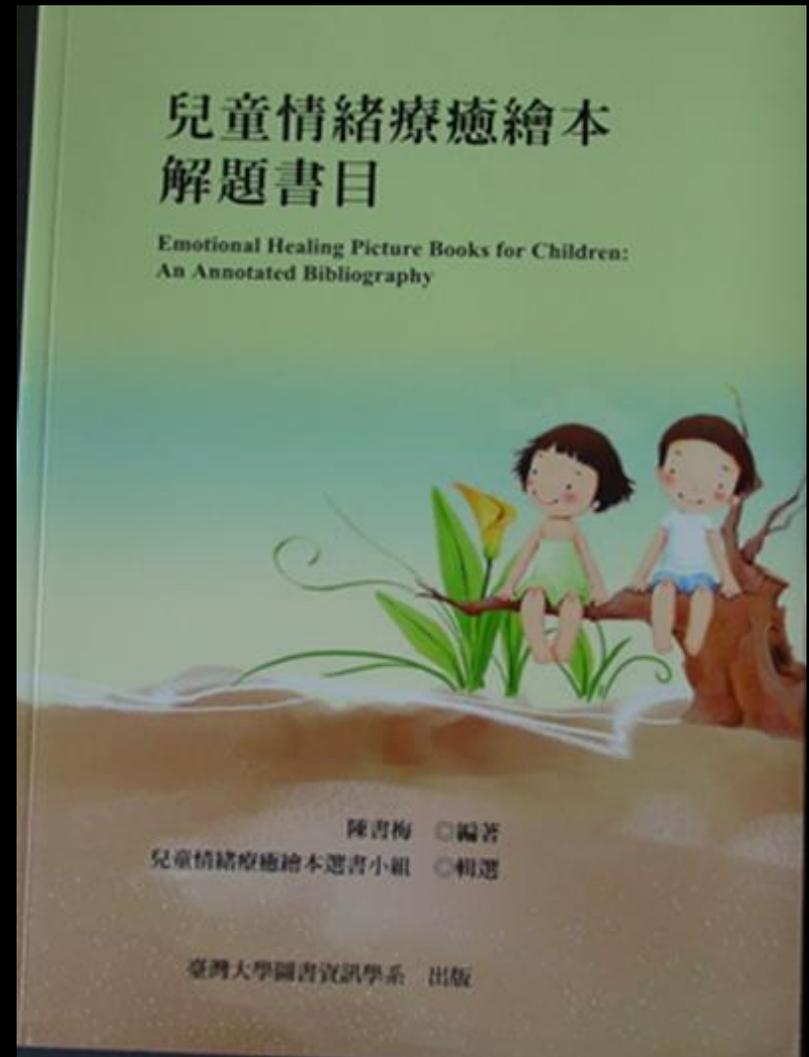
台大教授

- 辅仁大学 图书馆学系学
士
- 美国宾州州立克莱恩大
学 图书馆学硕士
- 美国威斯康辛大学麦迪
逊校区 教育心理学硕士
- 美国威斯康辛大学麦迪
逊校区 图书馆学暨信息
科学哲学博士



书目疗法代表人物

- 《儿童情绪疗愈绘本解题书目》直接用于5·12四川地震中可能患有“创伤后压力症候群”的灾区儿童心理辅导
- 融汇了众多台湾图书资讯界、心理卫生与心理咨商界和儿童文学界专家心血和知识
- 两岸四地有关儿童心理治疗的第一本中文解题书目



- 每一条目包括六项内容：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、情绪疗愈效用（即**认同**、**净化**、**领悟**）和参考资料。
- 书目疗法的知识，其中包括选书会议报告，选书考量说明、选书作业规则等，可供研究人员参考。
- 分6个主题（情绪、家园、儿童形象、生命历程、人际关系和生活，主题之下又分“面向”，如“家园”主题又分为5个面向：1.重建；2.建筑、硬体设施；3.搬迁；4.单亲、失亲；5.寄养、领养

從沉鬱到淡定

大學生情緒療癒繪本解題書目

Revive from Melancholy:

An Annotated Bibliography of Emotional Healing
Picture Books for Undergraduates

陳書梅 著



華文書局

2014年出版

宫梅玲的成功经验

- 个人能力：公共关系能力、统战能力、团结合作能力、说服能力、好学能力、科研能力的结合
- 领导重视
- 医学色彩
- 多法并举
- 知行结合
- 全校联动
- 功劳分推
- 学校名片

- 网瘾、失恋的治疗成熟、定型
- 进入必修课
- 走进社区
- 成功申报国家课题

其他机构的实践

- 1、中国图书馆学会阅读与心理健康委员会的实践
- 2012年初发布《大学生常见心理困扰对症书目》。
- 《今日阅读》版
- 《图书馆报》版
- 数十家图书馆在读书日前后展览



面向大学生的常见心理困扰对症书目

中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会 推荐

中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会成立后，学会内部和社会各界希望我能集中专家智慧，结合阅读疗法的理论和实践，推出一个对应的书目，广为刊发，一来指导各图书馆的阅读推广活动，二来让广大读者直接受益。为不辜负各方面的期望，从2011年4月起，阅读与心理健康分委员会结合阅读疗法理论和泰山医学院图书馆阅读疗法实践所积累的验方，决定先开列比较成熟的“面向大学生的常见心理困扰对症书目”。本书目由泰山医学院图书馆主持阅读疗法10年、经验丰富的宫梅玲委员开列初稿，由《阅读疗法》一书的著者即本委员会主任王波作补充、修订，由副主任委员张怀涛、段福奎充实、完善，然后试发布于有2063名图书馆员注册的网络社区“书社会”征询意见，还吸收了北京大学图书馆2011年征集的“北京大学大学生推荐书目”和北京师范大学研究生工作部所办的心晴网上的“心书推荐书目”中的若干人气极高的佳作，继而由阅读与心理健康委员会全体委员传阅、修订，并于2011年11月5日在泰安举办的委员会年度工作会议上审议通过，最后报送中国图书馆学会阅读推广委员会批准，兹面向全社会公布。

本书目所选图书遵循以下标准：一、以泰山医学院图书馆提供的验方为主；二、在验方中尽量筛选经过时间考验的名著，酌收价值规正、获得一致好评的畅销书，而有些书虽影响极大，但价值

多元，社会争议也大，则不取；三、根据验方中图书的内容，以内容相近的名著替换部分时新图书；四、为保证信息正确，书名、作者名优先录自封面，见不到书籍实物和封面照片的，则优先录自北京大学图书馆、中国国家图书馆的馆藏目录，以上途径均找不到的，则录自“豆瓣”网。五、考虑到所收图书不少是名著或畅销书，有多种译本，曾由多家出版社出版，内容大同小异，选择何种版本不甚影响对其中心营养或说是“药性”的吸收，为避免出版商做广告之嫌，也为了读者找书方便，本书目只列原著者，不列译者和出版社，广大读者可以根据自己的条件选择合适的版本。

使用方法：为扩大读者选书余地，本书目的开列采取宜多不宜少的原则，每一类中的各书作用大体相当，具体使用时可根据精力、时间、条件自由挑选，不必全部读完。这些书籍的作用的确定，是根据图书馆员的自身体验和开展阅读疗法实践过程中积累的经验所得，适用于大部分人，但不能保证不会给个别读者带来不适副作用，因此无论是图书馆推荐给读者阅读，还是读者自选阅读，若发现对自身带来不良影响，均宜随时停止阅读或换书阅读。广大读者在读书时，如发现具有心理调节功能的书籍，亦欢迎推荐给中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会，电子信箱：zhujiandao@gmail.com。

一、综合性预防书目

书名	作者/编者
1. 《菜根谭》	洪应明
2. 《苏东坡传》	林语堂
3. 《美好的人生》	[美] 戴尔·卡耐基
4. 《快乐的人生》	[美] 戴尔·卡耐基
5. 《哲学的慰藉》	[英] 阿兰·德波顿
6. 《最后的演讲》	[美] 兰迪·鲍许；杰弗里·让斯罗
7. 《相约星期二》	[美] 米奇·阿尔博姆
8. 《幸福之路》	[英] 伯特兰·罗素

大学生常见心理困扰对症书目

中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会推荐

口王波

中国图书馆学会阅读推广委员会成立后，学会内部和社会各界希望我能集中专家智慧，结合阅读疗法的理论和实践，推出一个对应的书目，广为刊发，一来指导各图书馆的阅读推广活动，二来让广大读者直接受益。为不辜负各方面的期望，从2011年4月起，阅读与心理健康分委员会结合阅读疗法理论和泰山医学院图书馆阅读疗法实践所积累的验方，决定先开列比较成熟的“面向大学生的常见心理困扰对症书目”。本书目由泰山医学院图书馆主持阅读疗法10年、经验丰富的宫梅玲委员开列初稿，由《阅读疗法》一书的著者即本委员会主任王波作补充、修订，由副主任委员张怀涛、段福奎充实、完善，然后试发布于有2063名图书馆员注册的网络社区“书社会”征询意见，还吸收了北京大学图书馆2011年征集的“北京大学大学生推荐书目”和北京师范大学研究生工作部所办的心晴网上的“心书推荐书目”中的若干人气极高的佳作，继而由阅读与心理健康委员会全体委员传阅、修订，并于2011年11月5日在泰安举办的委员会年度工作会议上审议通过，最后报送中国图书馆学会阅读推广委员会批准，兹面向全社会公布。

本书目的开列采取宜多不宜少的原则，每一类中的各书作用大体相当，具体使用时可根据精力、时间、条件自由挑选，不必全部读完。这些书籍的作用的确定，是根据图书馆员的自身体验和开展阅读疗法实践过程中积累的经验所得，适用于大部分人，但不能保证不会给个别读者带来不适副作用，因此无论是图书馆推荐给读者阅读，还是读者自选阅读，若发现对自身带来不良影响，均宜随时停止阅读或换书阅读。广大读者在读书时，如发现具有心理调节功能的书籍，亦欢迎推荐给中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会，电子信箱：zhujiandao@gmail.com。

使用方法：为扩大读者选书余地，本书目的开列采取宜多不宜少的原则，每一类中的各书作用大体相当，具体使用时可根据精力、时间、条件自由挑选，不必全部读完。这些书籍的作用的确定，是根据图书馆员的自身体验和开展阅读疗法实践过程中积累的经验所得，适用于大部分人，但不能保证不会给个别读者带来不适副作用，因此无论是图书馆推荐给读者阅读，还是读者自选阅读，若发现对自身带来不良影响，均宜随时停止阅读或换书阅读。广大读者在读书时，如发现具有心理调节功能的书籍，亦欢迎推荐给中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会，电子信箱：zhujiandao@gmail.com。



一、综合性预防书目

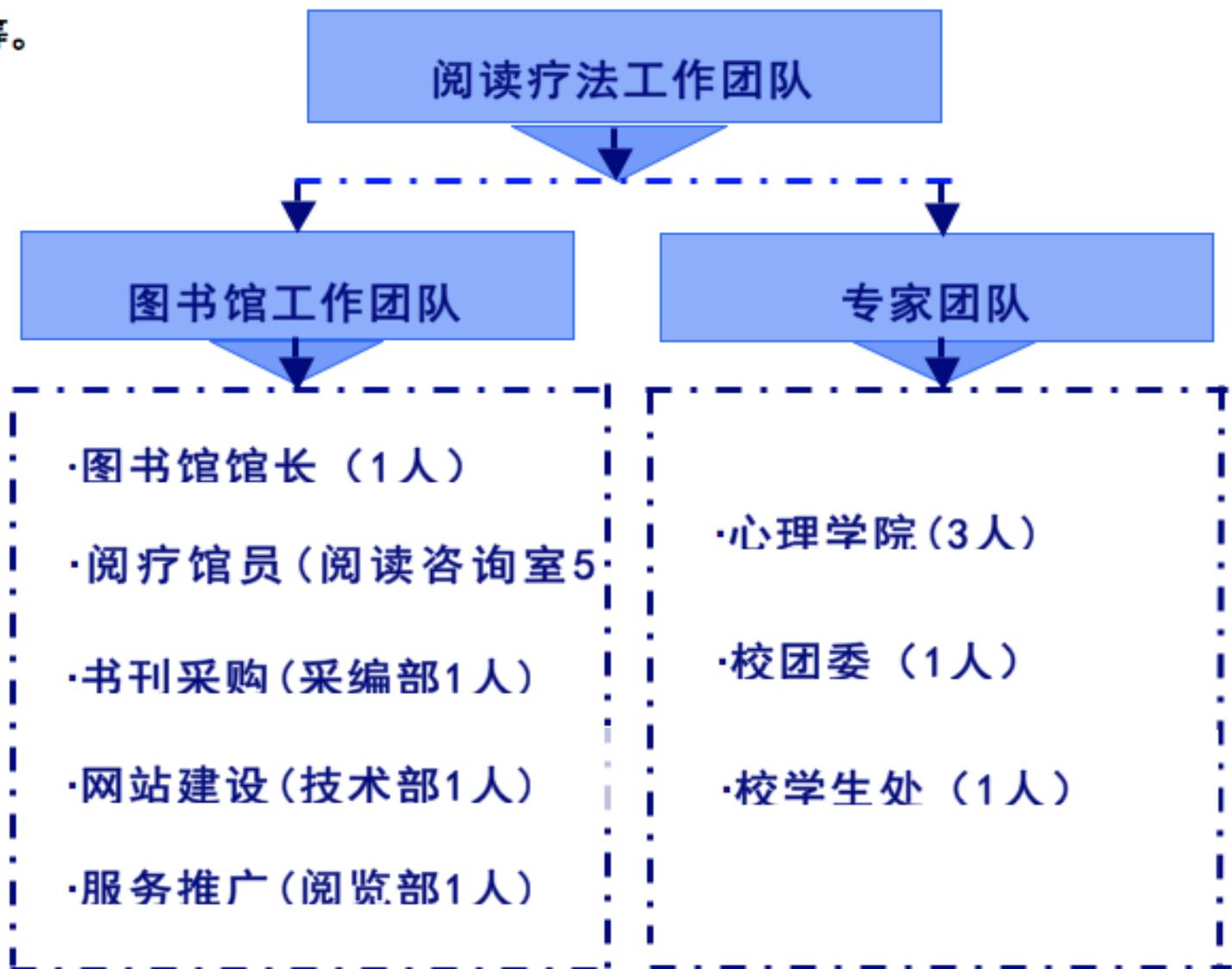
序号	书名	作者/编者
1	《菜根谭》	洪应明
2	《苏东坡传》	林语堂
3	《美好的人生》	[美] 戴尔·卡耐基
4	《快乐的人生》	[美] 戴尔·卡耐基
5	《哲学的慰藉》	[英] 阿兰·德波顿
6	《最后的演讲》	[美] 兰迪·鲍许；杰弗里·让斯罗
7	《相约星期二》	[美] 米奇·阿尔博姆
8	《幸福之路》	[英] 伯特兰·罗素
9	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
10	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
11	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
12	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
13	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
14	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
15	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
16	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
17	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
18	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
19	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
20	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
21	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
22	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
23	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
24	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森
25	《心灵鸡汤》	[美] 史蒂夫·安德森



2、华北理工大学（原河北联合大学） 的实践（黄晓鹏、李景文）

- 1、组建阅读疗法工作团队
- 阅读疗法具有一定的专业性，实施难度大、涉及面广，因此组建由不同学科背景、不同层面的人员组成的工作团队至关重要。为此，2010年9月，我馆就着手组建阅读疗法工作团队。由2个层面组成：
 - 一是图书馆工作团队，包括：①馆长：组织管理者。团队的核心，负责阅读疗法发展规划、工作制度的制定及人员管理；②阅读疗法馆员。由具有国家二级心理咨询师资格的人员担任（**目前有3人**），负责日常阅读疗法服务；③协同工作人员。
 - 二是由学校相关部门组成的专家团队。负责人员的心理学知识培训、咨询工作指导等。

等。



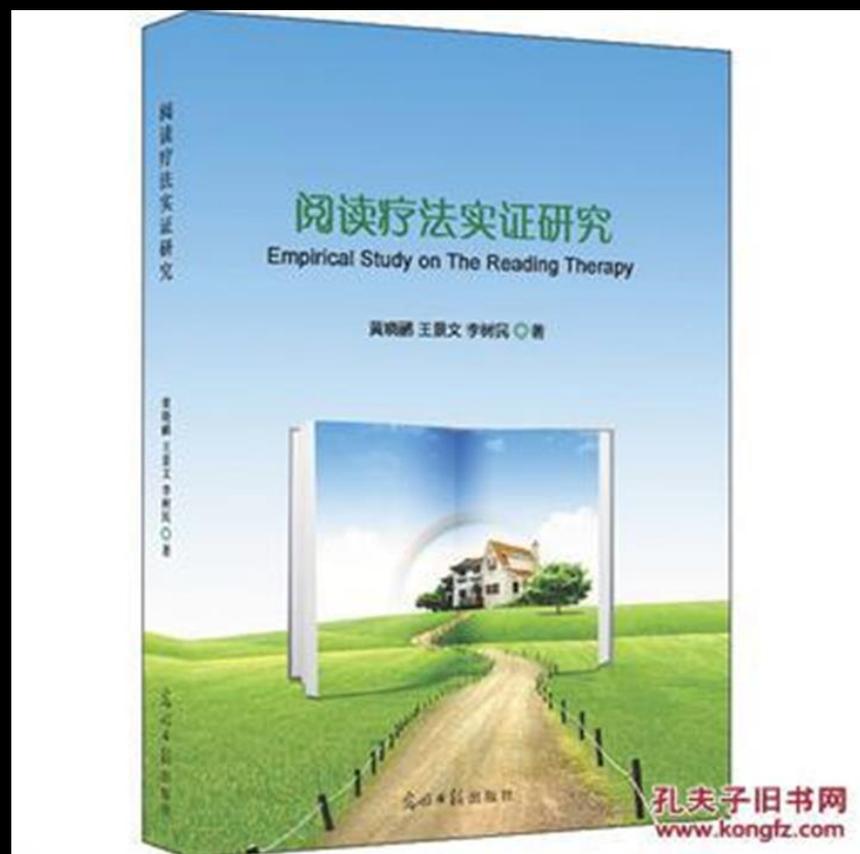
- (2) 创办宣传刊物

- 阅读疗法理念的宣传推广是一项长期的任务——理念树立的长期性、阅读疗法自助式为主的特点等决定了阅读疗法知识的宣传普及非常重要。宣传刊物的创办是一项创新性举措，适应了图书馆阅读疗法工作发展的需要。它与阅读疗法网站共同构成阅读疗法宣传体系。



- (3) 编制《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》。历时一年多完成《大学生心理问题阅读疗法推荐书目》的编写工作。该书是2012年河北卫生厅科研基金项目——《基于大学生心理问题的阅读疗法书目实证研究》的终期成果。
- 特点是：建制性特别强、规范性强、全馆重视
- 黄晓鹏馆长、王景文老师功不可没

出版专著 新书《阅读疗法教程》马上也要出版



杭州图书馆的实践

- 2013年启动
- 名称为“阅读疗愈”
- 杭州市图书馆搭台：提供场地、馆藏、馆员（学习者和助手）
- 杭州市12355青少年服务台落实，派遣专业咨询师
- 浙江省心理学会提供第三方评估，全称跟踪活动
- 三大主题：职场、亲子、情感
- 个体服务、团体服务相结合

团服与个服



情感专场、亲子专场

A08 馆建风采

杭州图书馆 杭州图书馆 杭州图书馆

图+报

找回自我的存在和力量

杭州图书馆用“阅读疗法”治疗抑郁

■ 专家建言

有读不尽的“良药”

以读解心，以书疗愈，这是杭州图书馆“阅读疗法”治疗抑郁的核心理念。杭州图书馆用“阅读疗法”治疗抑郁，旨在帮助读者找回自我的存在和力量。

杭州图书馆“阅读疗法”治疗抑郁，旨在帮助读者找回自我的存在和力量。通过阅读，读者可以了解自己的情绪，找到解决问题的方法。杭州图书馆提供了一系列适合不同读者的书籍，帮助他们在阅读中找到共鸣和力量。

杭州图书馆“阅读疗法”治疗抑郁，旨在帮助读者找回自我的存在和力量。通过阅读，读者可以了解自己的情绪，找到解决问题的方法。杭州图书馆提供了一系列适合不同读者的书籍，帮助他们在阅读中找到共鸣和力量。

杭州图书馆“阅读疗法”治疗抑郁，旨在帮助读者找回自我的存在和力量。通过阅读，读者可以了解自己的情绪，找到解决问题的方法。杭州图书馆提供了一系列适合不同读者的书籍，帮助他们在阅读中找到共鸣和力量。

■ 读者感悟

书香开启我全新的阅读之路

尹文英：很高兴能参加这次活动，我也很开心。通过阅读，我学到了很多。杭州图书馆提供的书籍非常丰富，帮助我找回了自我的存在和力量。通过阅读，我了解了自己的情绪，找到了解决问题的方法。杭州图书馆提供的书籍非常丰富，帮助我找回了自我的存在和力量。



图+报

《肖申克的救赎》

肖申克的救赎，讲述了两个囚徒在监狱中如何保持希望，最终获得自由的故事。这本书教会了读者如何在逆境中保持乐观和坚持。



《活着》

《活着》讲述了主人公福贵的一生，从富家子弟到穷困潦倒，再到最终与亲人团聚。这本书教会了读者如何面对生活的苦难和珍惜当下的幸福。



《活着》

《活着》讲述了主人公福贵的一生，从富家子弟到穷困潦倒，再到最终与亲人团聚。这本书教会了读者如何面对生活的苦难和珍惜当下的幸福。



《活着》

《活着》讲述了主人公福贵的一生，从富家子弟到穷困潦倒，再到最终与亲人团聚。这本书教会了读者如何面对生活的苦难和珍惜当下的幸福。



A28 馆建风采

杭州图书馆 杭州图书馆 杭州图书馆

图+报 少儿阅读周刊

让阅读带给孩子们一个积极向上的童年

杭州图书馆“阅读疗愈”活动家庭教育、亲子类好书推荐

■ 专家建言

在阅读中体味孩子的悲喜

（来自杭州图书馆“阅读疗愈”活动家庭教育、亲子类好书推荐）

在阅读中体味孩子的悲喜，是父母陪伴孩子成长的重要方式。通过阅读，父母可以了解孩子的情绪，找到解决问题的方法。杭州图书馆提供了一系列适合不同读者的书籍，帮助他们在阅读中找到共鸣和力量。

杭州图书馆“阅读疗愈”活动家庭教育、亲子类好书推荐。通过阅读，父母可以了解孩子的情绪，找到解决问题的方法。杭州图书馆提供了一系列适合不同读者的书籍，帮助他们在阅读中找到共鸣和力量。

杭州图书馆“阅读疗愈”活动家庭教育、亲子类好书推荐。通过阅读，父母可以了解孩子的情绪，找到解决问题的方法。杭州图书馆提供了一系列适合不同读者的书籍，帮助他们在阅读中找到共鸣和力量。

杭州图书馆“阅读疗愈”活动家庭教育、亲子类好书推荐。通过阅读，父母可以了解孩子的情绪，找到解决问题的方法。杭州图书馆提供了一系列适合不同读者的书籍，帮助他们在阅读中找到共鸣和力量。

■ 读者感悟

感谢阅读疗愈活动，会持续关注

感谢阅读疗愈活动，会持续关注。通过阅读，我学到了很多。杭州图书馆提供的书籍非常丰富，帮助我找回了自我的存在和力量。通过阅读，我了解了自己的情绪，找到了解决问题的方法。杭州图书馆提供的书籍非常丰富，帮助我找回了自我的存在和力量。



图+报

《小王子》

《小王子》讲述了一个小王子在宇宙中的冒险故事。这本书教会了读者如何面对孤独和珍惜当下的幸福。

图+报

《小王子》

《小王子》讲述了一个小王子在宇宙中的冒险故事。这本书教会了读者如何面对孤独和珍惜当下的幸福。

《小王子》

《小王子》讲述了一个小王子在宇宙中的冒险故事。这本书教会了读者如何面对孤独和珍惜当下的幸福。

《小王子》

《小王子》讲述了一个小王子在宇宙中的冒险故事。这本书教会了读者如何面对孤独和珍惜当下的幸福。

《小王子》

《小王子》讲述了一个小王子在宇宙中的冒险故事。这本书教会了读者如何面对孤独和珍惜当下的幸福。

weibo.com/shujiandao

weibo.com/shujiandao

困难与局限

- 困难
 - 1、质疑
 - 2、期待过高

- 局限
 - 1、疗愈有余，阅读不足
 - 2、规模有限

成果与发展

- 成果
 - 1、跨界合作
 - 2、推广阅读
 - 3、贴近市民
- 发展
 - 1、加强反馈
 - 2、扩大范围
 - 3、线下驿站
 - 4、总结宣传

参考：周宇麟等.阅读.融入生活——杭州图书馆“阅读疗愈”项目

北京大学图书馆的实践

- 2012年“读书读出好心情”系列展览和讲座



王波演讲视频地址：
<http://lecture.pku.edu.cn/video1/video.php?id=2106>，或搜“北京大学讲座网”





读书读出好心情

打开一本书，就是开始一段和作者拍正
 的互动之旅，得话语的投机、品性合真
 ，才有继续阅读的乐趣。已的性情。有的书严
 享受每本，善于推己与思辨；有的书宽厚
 谨密，自有一番举重若轻的气度；观有的情
 达，积极向上，烦躁时，有溢着乐的轻云
 书绪……心平气静下，有些书里暗然开朗
 里的人温暖阳光能送来一片豁然。阅会
 本本次展出书目由中心理健分原的选
 推广，委员会馆员本境如何，选本对书，开
 提供，无论心或境如，选本对书，开
 始阅读吧！或许，在读过，你会收获
 一份灿烂的心情。

@Q小迪
 weibo.com/imcoddy



在各图书馆作报告



2014年在青岛电视台谈《阅读与养生》（8集，每次20分钟）

YOUKU 优酷 首页 频道

综艺频道 > 综艺列表 > 大陆

视频: 开卷有益——王波谈阅读与养生 (第6讲)



YOUKU 优酷

08:44 / 24:32

高清

有些人物 有些情节

王波 北京大学图书馆副研究员

北京尚善基金会

- 2011年10月25日，这个日子对于毛爱珍来说格外沉重。2011年的这一天，是这位母亲痛不欲生的一天，她失去了自己心爱的儿子。2012年的这一天，又是这位母亲涅槃的一天，她创立的“北京尚善公益基金会”正式成立。

- 左图为尚于博



关爱抑郁症



中国笑疗网

www.zg-xlw.com

中国笑疗网

【联系方式】

网站首页 关于我们 疾病防治 康复疗养 养生大道 书疗专栏 解梦专栏 笑疗专栏 著名专家

走进“阅读疗法”

首届“阅读疗法”网络有奖读书活动

中国笑疗网、辽宁科学技术出版社发行部、中国城市出版社发行部、
海洋出版社发行部、暨南大学出版社发行部、辽宁省图书馆主办

会员中心

MEMBER LOGIN

登录账号:

登录密码:

验证码:

新闻动态

- » 食药监总局: 全国桶装水抽检不合格率超两成
- » 将健康融入所有政策
- » 去年我国共开展45万例冠状动脉介入手术(平均每名病人使用1.5
- » 全国政协征询医养结合养老护理建议
- » 食药监总局: “壮阳补肾”保健食品均为假货
- » 追问公立医院改革之六: 医院拼命挣钱还是治病救人

推荐阅读

- » 阅读疗法的分类及书目选择
- » 对医院临终病人的护理(临终关怀)有关问题的探讨
- » 韩启德《对疾病危险因素控制和疾病筛查的思

著名专家

辽宁省肿瘤医院院长、党委副书记罗耀红

[【更多详情】](#)

互动咨询

[... 【更多详情】](#)

成长与心理健康

高职高专学生心理健康教育教程

大陆阅读疗法实践的基本特点

- 1、成立组织
- 2009年成立中国图书馆学会阅读与心理健康委员会
- 星星之火，可以燎原
- 重视的馆长越来越多。越是专业的馆长越重视，如潍坊学院、华中师范大学。
- 2、走向临床
- 考证：宫梅玲、王景文（该馆有三位）、王继良、牛晓耘都有了心理咨询师资格证书

- 3、科学配方

- 适合循证医学，验方逐渐形成。

- 书目呈现**扩大和聚焦**两种现象。

- **聚焦：**

- 宫梅玲：《伯恩斯情绪疗法》 《生命的重建》
《水仙已乘鲤鱼去》 《陌生女人的来信》 适合女性

- 王波：《苏东坡传》、《哲学的慰藉》 适合男性

- **扩大：**

- 陈书梅：两本专题书目

- 宫梅玲：君臣佐使书伍配方

- 将来还会逐渐滚动聚集

4、部分适应症的疗法成熟

个人之见：

图书馆的阅读疗法还是以发展阅读疗法为主

讲原理、开书目、作报告、搭台子更加适合图书馆。
。



台湾的阅读疗法实践

台湾教育界及图书馆界的实践活动

- 安宁照顾基金会2004年“安宁好评选”“安宁佳句征选”，将生命主题相关书籍贴在网站上；
- 远流出版社《绘本屋的100个幸福处方》，2006
- 清云科技大学图书馆《图书馆书目疗法服务》学术研讨会
- 台大医学院图书馆与台大图书馆“精神健康增能活动月”书展

【閱讀講座】9/25來師大·學習運用書目療法
[最新消息] 10 九月, 2009 03:50:: 閱讀 (16)

**在兒童情緒療癒上之應用
書目療法**

八八水災造成台灣南部地區嚴重受創，讓災區的孩子除了遭受到生理上的傷痛外，心理也負擔極大的壓力。這不僅影響孩子們的心理健康，更影響其正常發展。「閱讀」可以像是一種「心靈維他命」，協助孩子們舒緩心理壓力；亦能像是一劑「心靈藥方」，讓他們心理上的創傷快速癒合！

想知道閱讀志工如何在公共圖書館中，運用兒童讀物來協助小朋友處理情緒及其它的困擾嗎？一起來師大圖書館演講廳共同加入我們的討論吧！

演講時間：98/09/25 (五) 10:00-12:00
演講地點：國立臺灣師範大學圖書館 B1演講廳
講者：臺灣大學圖書與資訊學系 陳書梅教授

報名方式：師大圖書館 / My Library / 活動報名區
<http://www.lib.ntnu.edu.tw/conference/conference.asp>



二、台湾高等院校关于阅读疗法的部分硕、博士学位论文

研究生姓名	院校名称	系所名称	学年度 (民国年 号纪年)
郭碧兰	国立台南大学	教师在职进修辅导教学硕士学位班	93
黄丽瑾	国立东华大学	教育研究所	92
林月仙	国立高雄师范大学	特殊教育学系	92
司徒佳珠	屏东师范学院	国民教育研究所	92
谢素茵	台北市立师范学院	国民教育研究所	92
陈景莉	国立嘉义大学	家庭教育研究所	91

研究生姓名	院校名称	系所名称	学年度 (民国年 号纪年)	学位类别	论文名称
吴淑如	台中师范学院	谘商与教育心理研究所	91	硕士	读书治疗在自杀防治上应用成效之研究—以大学女生生命体验团体为例
张惠玲	台中师范学院	语文教育学系硕士班	91	硕士	少年小说中少年社会适应问题探究
黄雅惠	台中师范学院	语文教育学系硕士班	91	硕士	读书会活动对国小二年级学童人际关系影响之行动研究
卓丽蓉	台中师范学院	国民教育研究所	91	硕士	阅读治疗取向的小团体辅导对国小攻击行为倾向儿童自我概念影响历程之研究
林明宗	屏东师范学院	教育心理与辅导研究所	90	硕士	班级读书治疗对促进国小高年级儿童利社会行为之成效研究
林敏慧	国立台北师范学院	教育心理与辅导学系硕士班	90	硕士	读书治疗对国小学童性别刻板印象影响历程之研究
林美华	静宜大学	英国语文学系	90	硕士	青少年女儿寻求身份认同在抄朗克理奇之《印第安人的鹿皮鞋》
林海华	国立新竹师范学院	国民教育研究所	89	硕士	读书治疗对于国小低自尊儿童之个案辅导研究
林佳娟	屏东师范学院	教育心理与辅导研究所	89	硕士	以儿童读物进行生死教育之成效分析
林惠惠	台南师范学院	国民教育研究所	89	硕士	一个情绪困扰儿童在读书治疗中的改变历程研究
林君	台南师范学院	国民教育研	89	硕士	认知行为取向的读书治疗对促

续表

新竹教育大學圖書館开辟图书治区

尋一帖

心靈良藥

透過書目療癒，你也可以成為自己的問診大師！

完氣增血 88.9% !!!

此方不是多管心無一處也，凡修身養性，人生也。妙法良藥，扶補脾胃，若無問也。

請至圖書館1F藝文沙龍區輕鬆看診
免排隊·免針灸·療癒佳·效果好



あの日ドライブ
那一天的選擇

荻原浩 著
黃艷君 譯

那一天，在大阪行上天的神戶沒有預票上車，他不會去開計程車——
那一天，神戶沒收到同學會通知，他不會想起那個人是——
那一天，他沒有改變自己的做法，我不會想到自己的好運氣——
那一天，沒有後悔的選擇，人生會有什麼不一樣？

那一天的選擇
在陷入生活的地獄時，這
項材料在探討種種事端，所
種變化的心，能夠找到新
的工作方針，學習適應新
的環境，並反思過去所犯的
種種，並變過去不好的
想法，明白過去的事務不
能改變，也接受了所發生的
的，並非尋常的人，並
以樂觀的態度面對未知
的未來。

新竹教育大學圖書館
C0010403

目前第134次不定期展售
《明日的記憶》作者荻原浩另一長篇力作







命名活動

- 製作票選單：提供一些適合的名稱給學生勾選或請學生提供其他更適合的名字
- 配合辦理抽獎活動以鼓勵學生參與

心靈小棧	心靈驛站
心情沉澱區	心情休閒區
心靈加油站	心靈成長區
心靈互動區	心靈閱讀區
心靈補給站	心靈充電區
心靈大補帖	心靈休憩空間
心靈SPA站	心靈SPA區



圖書館書目療法服務研討會

時間：中華民國97年05月05日（星期一）

地點：清雲科技大學 圖書館五樓會議廳

指導單位：教育部

主辦單位：清雲科技大學圖書館

通識教育中心

協辦單位：中華圖書資訊學教育學會

飛資得資訊股份有限公司

時間：中華民國97年05月05日（星期一）08:45~16:30

時間	講題	主講人
08:45~09:00	報到時間	
09:00~09:10	開幕致詞	劉家彰 清雲科技大學圖書館館長 王 坪 清雲科技大學通識教育中心 主任
09:10~10:30	圖書館書目療法服務(一)	陳書梅 國立台灣大學圖書資訊學系 副教授
10:30~10:45	茶敘時間	
10:45~12:15	圖書館書目療法服務(二)	陳書梅 國立台灣大學圖書資訊學系 副教授
12:15~13:30	午休餐敘時間	
13:30~14:30	新竹教育大學圖書館書目 療法服務實務經驗分享	于美真 國立新竹教育大學圖書館 典藏閱覽組組長 張金玲 國立新竹教育大學圖書館 採訪編目組組長



理论反思

质疑

- 网上出现激烈的争论。一些论文发表后，大陆学界曾围绕着其科学性和研究意义提出不同的看法，如认为阅读只能怡养性情，而不可能治病。
- 质疑者本人并非医生或医学研究者，他们只是从常理上提出问题，也同样没有从医学角度提出反驳的依据，医学工作者没有介入。
- 怀疑论三原因：第一，没有理解疾病和健康的真正内涵；第二，缺乏对书疗适用对象的认识；第三，对研究方法的科学性抱怀疑态度。

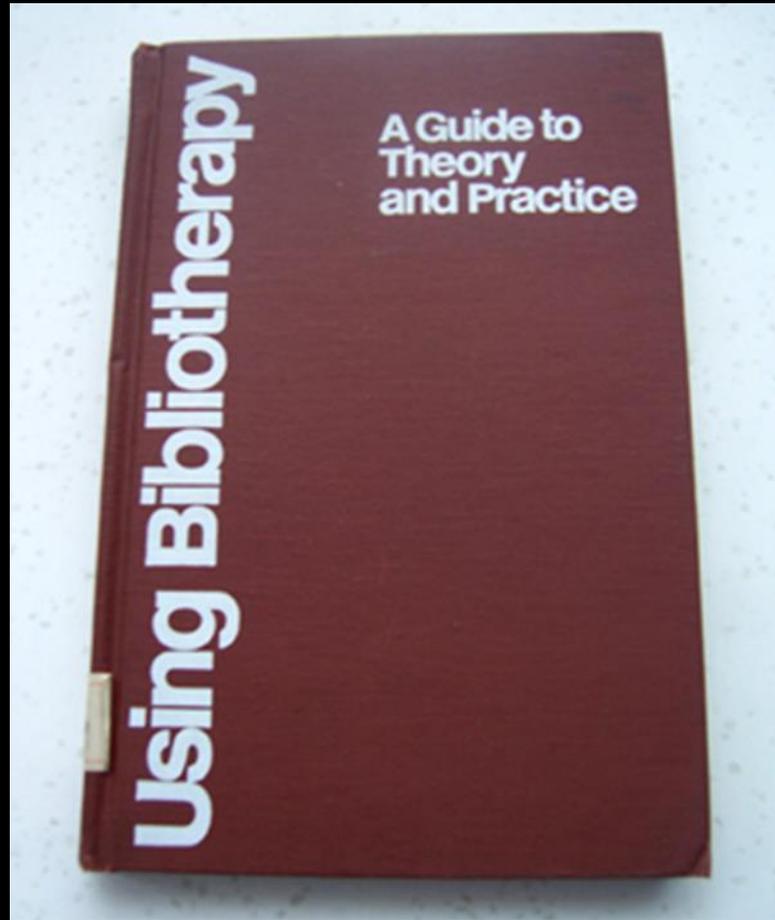
陋习

- 重复、泡沫、水分、低端、小气、不上档次
- 不足：
 - (1) 数量大，质量低。大量散布在非核心期刊
 - (2) 蜻蜓点水多，系统深入少（表现为无人系统翻译，多为转抄资料、换角度改写。）

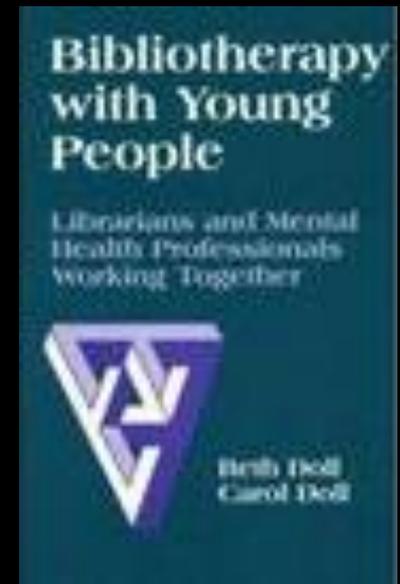
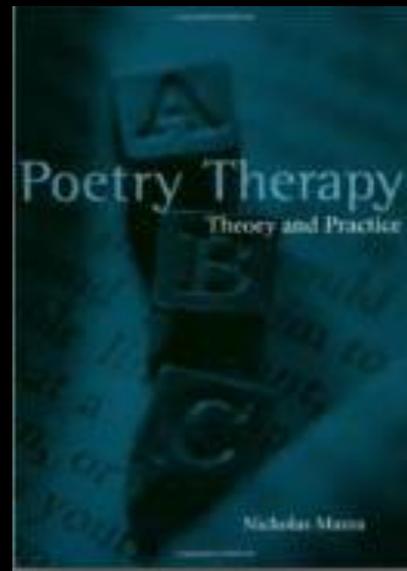
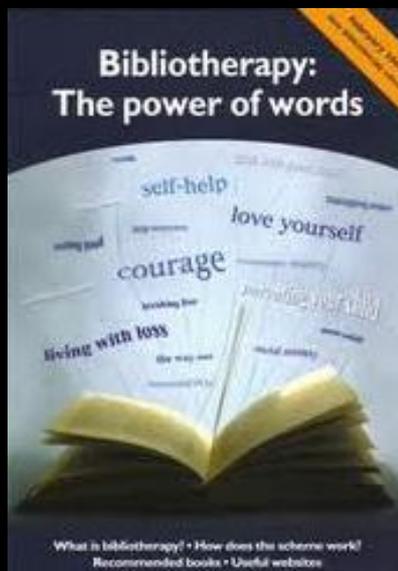
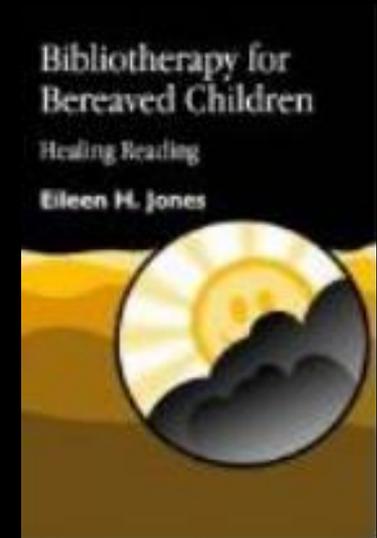
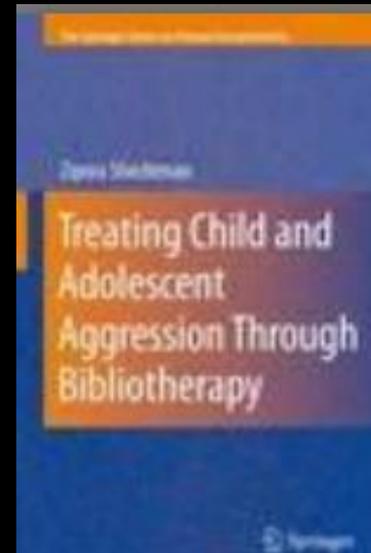
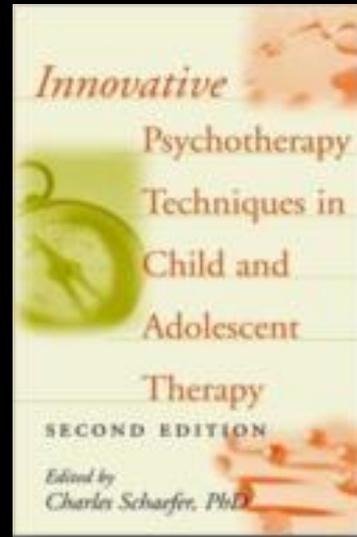
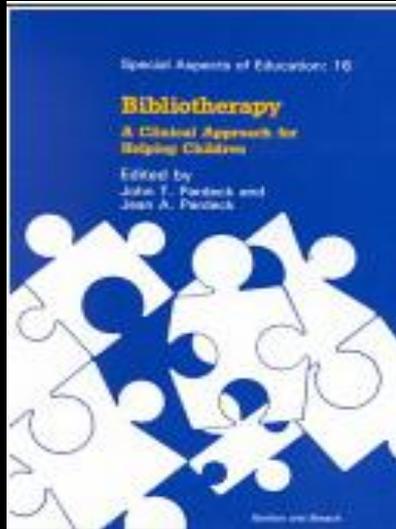


理论展望

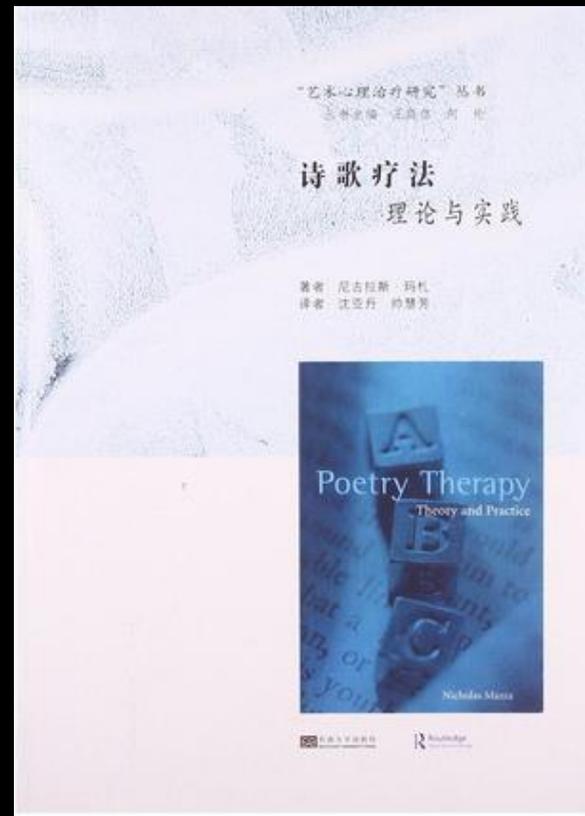
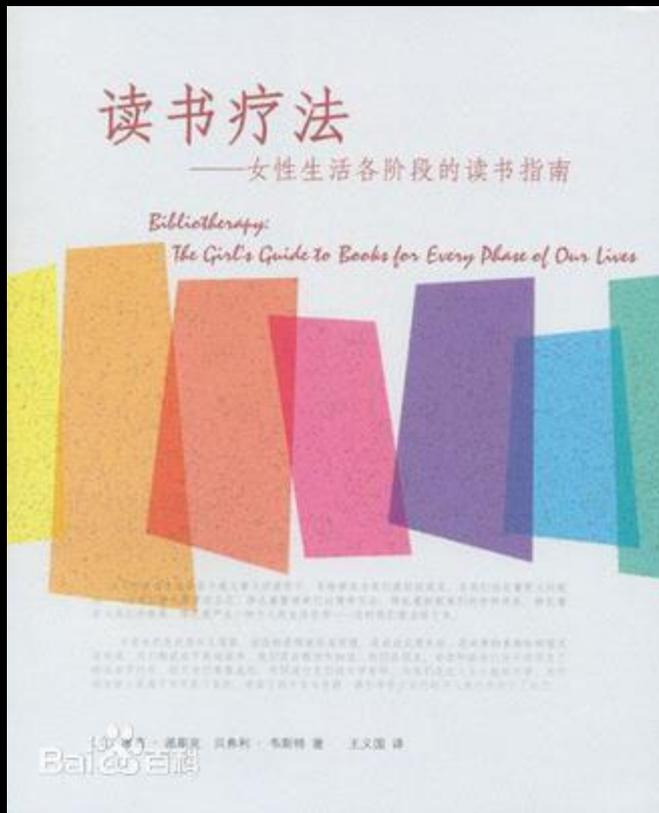
一、译！译！译！



吸取国外的研究成果



国内翻译的书

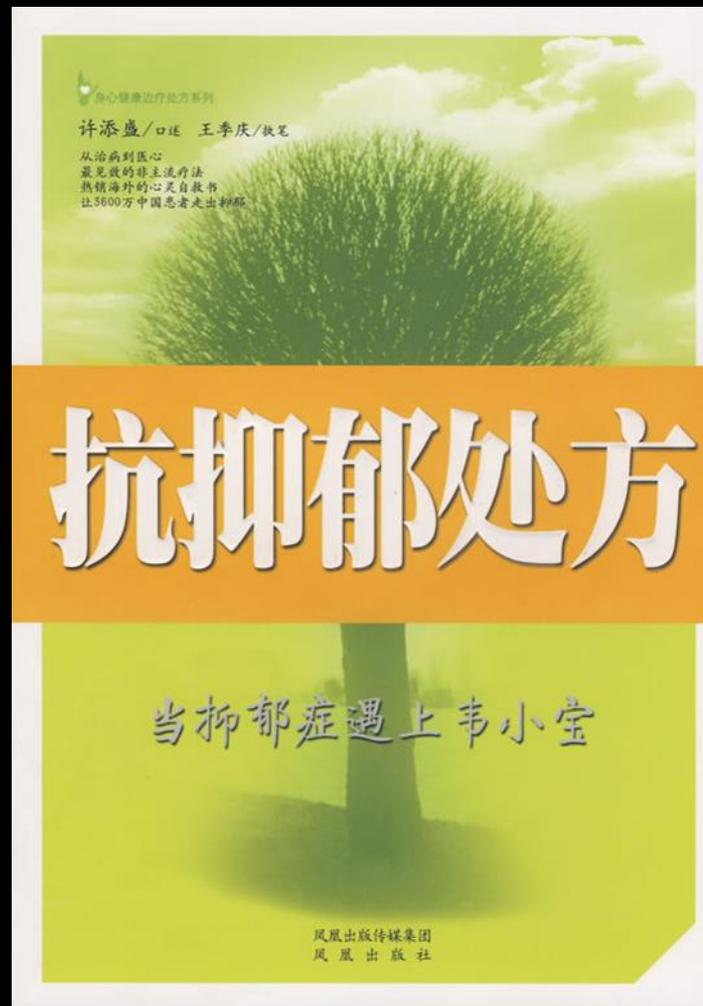


二、引入生理学

- 眼动仪（江苏大学图书馆）
- 脑电波

三、短组合主义、一本书主义

- 从群书主义
- 短组合主义
- 一本书主义



四、一类人主义

- 从群患主义到一类人主义
- 13] Bibliotherapy for bereaved children : healing reading / Jones, Eileen H. (Eileen Helen), 1927- Bibliotherapy for bereaved children : healing reading / Eileen H. Jones. 2001
- 对丧亲儿童的阅读疗法：治疗性阅读

- [22] Bibliotherapy with stepchildren / Coleman, Marilyn. Bibliotherapy with stepchildren / by Marilyn Coleman, Lawrence H. Ganong. 1988

- 过继儿童的阅读疗法

[10] Bibliotherapy and its effects upon the attitudes of fourth graders toward the elderly [microform] / Barnett, Grace M. (Grace Marie) Bibliotherapy and its effects upon the attitudes of fourth graders toward the elderly [microform] / by Grace M. Barnett. 1989

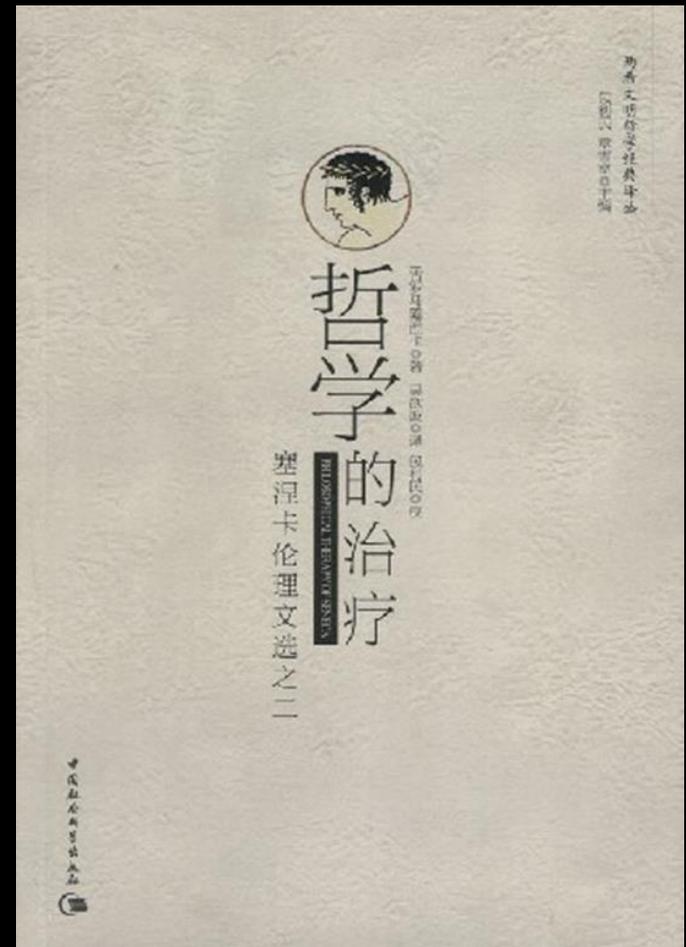
阅读疗法及其对四年级学生态度的影响

细化对象

- 抑郁症、网瘾
- 大学生（跳楼、杀室友）
- 富士康（工人连环）
- 儿童、面临退休的老人

五、跨界、合作

- 科际合作：宗教、哲学、文学、美学、心理学、教育学
- 中外合作
- 两岸合作



《中国社会科学》1997年第2期



西方哲学中的治疗型智慧

包利民

本文认为，在西方哲学自古至今的发展中存在一种“治疗型哲学”，“治疗”始终是哲学的一个重大功能。“治疗型哲学”以“治疗者”身份切入社会，其基本意向性指向对各种生存之病的诊断与治疗，其基本疗法大致可分为“加法治疗”与“减法治疗”两种。前者诊断人生基本病症是精神的匮乏，主张在人生之上添加哲学、宗教、艺术等，以抗衡存在境遇深处的病症威胁，后者则认为对生命健康幸福的威胁恰恰来自于种种人为的价值体系，因此应削减人身上的文化附加物，以还原到本原的自然状态。减法治疗的最彻底之处是对哲学本身的治疗。

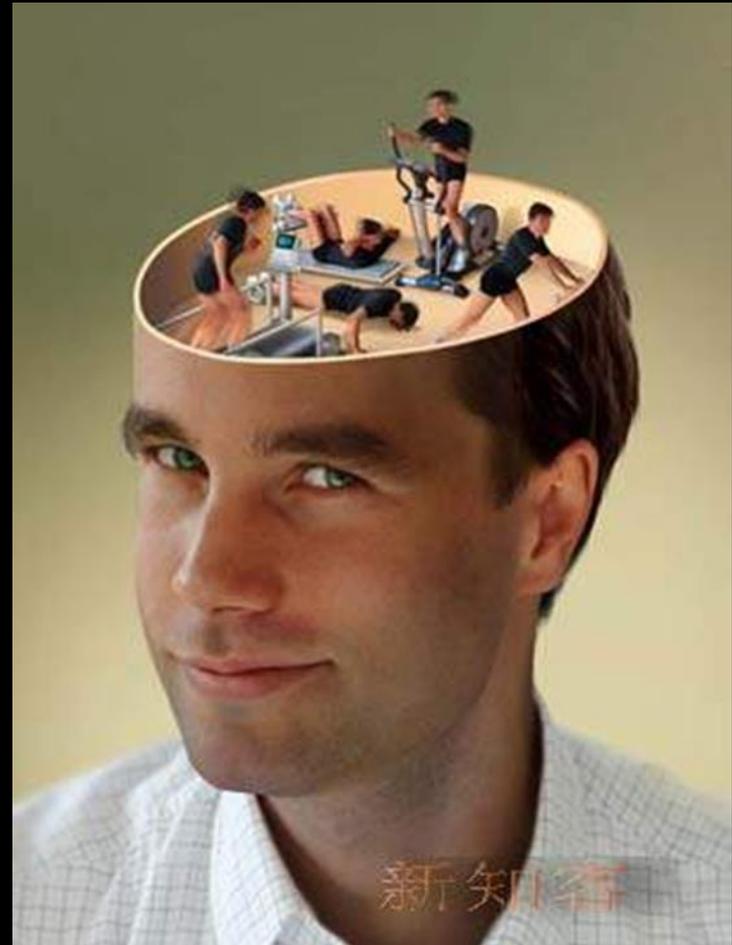
合作内容

- 合作开办研讨或培训，就临床性阅读疗法（Clinical Bibliotherapy）、互动式和阅读式疗法、实施者、实施对象、治疗模式、调研方法、素材的掌握和提供、沟通技巧、选择、评价和编撰书目知识、活动组织规划，以及相关的心理学知识进行培训。
- 提供书目和数据共享，案例、论文等研究资料的交流；
- 合作申报课题，联合图书资讯界、教育界、文学界的专家，按共同拟就的计划分别在两岸的公共图书馆、高校试点单位展开研究；
- 条件成熟时开设课程，作为正规教育共同培养专职人员。

6、方法创新

- 方法创新
- 脑
- 基因
- 细胞

- 从各种学科寻找阅读疗法的依据
- 提高其解释力



- 美国哈佛大学一项研究发现，阅读小说可以锻炼大脑的同情心和想像力相关的部分，有助提升社交能力。华尔街日报报导，《社会认知与情感神经科学》（Social Cognitive & Affective Neuroscience）期刊的一个研究报告，指出人在阅读有关个人或群体活动的小说情节，尤其是一些把读者引入书中角色思想的作品，可以增强一种名为「预设网络」（default network）的脑部系统的活动。

7、申报课题

- 课题申报：已有成功的案例
- 宫梅玲课题：“大学生抑郁症阅读疗法中医学配伍书方研究”
- 束蔓课题：“公共图书馆为阅读障碍人群服务的理论、方法与对策研究”
- 团队合作的开始



实践展望

阅读推广利器

- 全民阅读立法
- 图书馆进入活动时代
- 全国轮展：各馆至少展览一次书目，吸引眼球。
- 基地组织：有几个重点馆，作全国表率。

普及空间大

- 思想政治教育
- 德育教育
- 三观教育
- 学工、残联、妇联、
离退休办公室

直接推动了医学图书馆和公共图书馆为病人服务业务的开展和开拓。国内的阅读疗法研究,在图书馆领域之外,必须与医疗实践、精神和心理治疗实践、中小学教育以及社会工作结合在一起,并得到它们的认可,这将为医院、精神病院、疗养院、养老院、戒毒所、监狱、残疾救助站等机构的图书馆服务的开展提供有利条件。在教育方面,图书馆学院应该将阅读疗法的课程和培训系列化。早在20世纪60年代,美国的相关研究就指出,图书馆学院应和大学里研究健康、行为和社会科学的院系联合制定一个计划,来装备那些已有医学基础知识和临床经验的学

走向临床

- 图书馆员考心理咨询证：半临床
- 发展阅读疗法——临床阅读疗法
- 心理咨询、康复医学、护理学的新方向

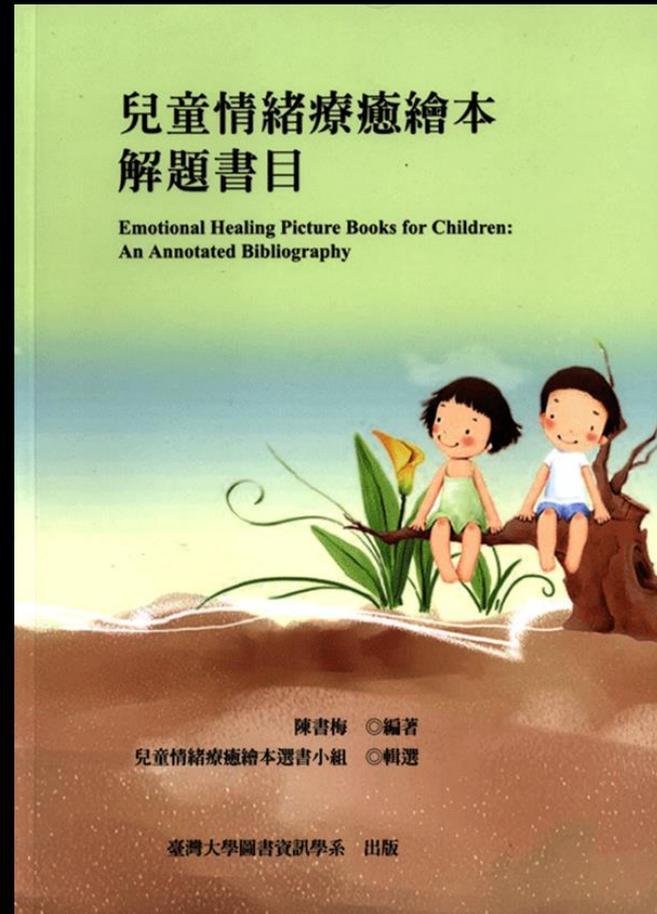
灾后抚恤

- 常规救灾方式



绘本开发

- 面向未成年人
- 绘本（东莞书目）

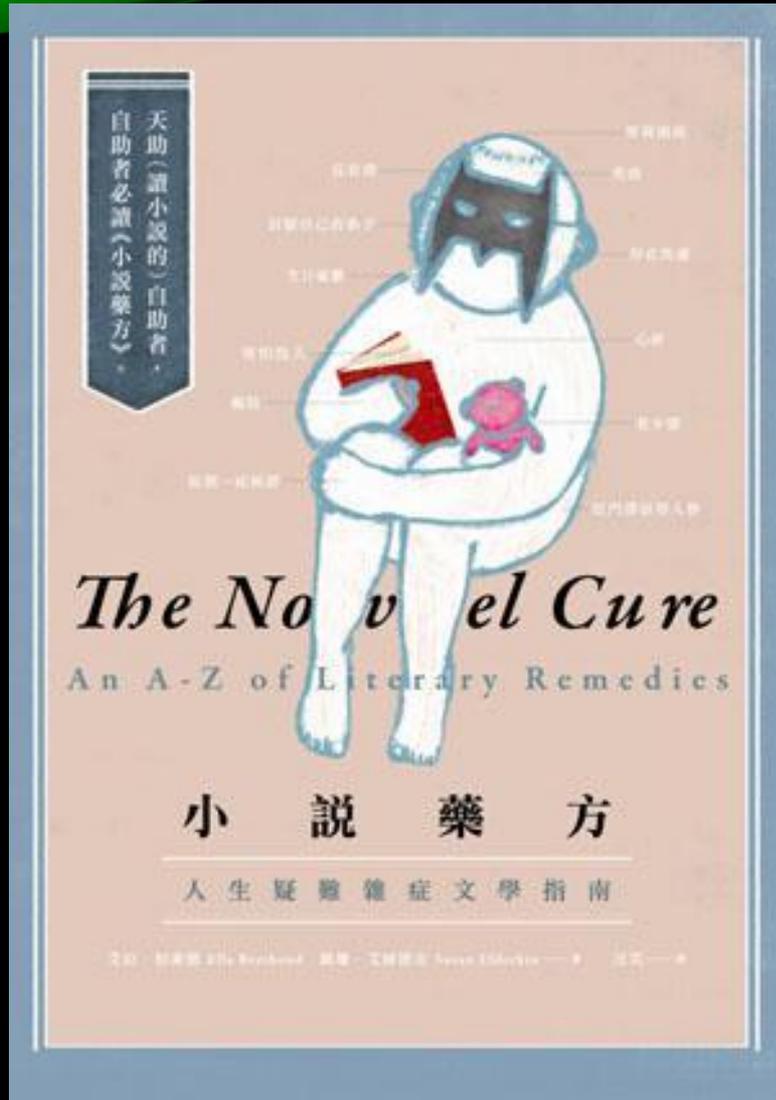


进入课堂

- 华南师范大学出版系余浩明“阅读疗法”选修课
- 宫梅玲老师心理健康教育课。国外图书馆学院，“健康信息”是一门很普遍的课。

培训

- 以泰山医学院等基地组织为中心



- 《小说药方：人生疑难杂症文学指南》/[英]艾拉·柏素德、苏珊·艾尔德金著，汪芃译/台北：麦田出版/2014年3月/定价：NT\$ 450

前景广阔

www.weibo.com/1412276081/profile?topnav=1&wvr=5 — 我的微博 新浪微博-随时随地分享身边的新鲜事儿

电影天堂_免费...迅雷电影下载 美女|热门文章... - 悦读喜欢 图书馆报馆报头版 A01/32版 京东网上商城... 省钱又放心 大学图书馆学报 高清影视下载网...清 >> 首页 新闻中心图集汇...图集_新浪网

北京大学图书馆 我的微博 新浪微博-随时随地分享身... 书骨精的照片 - 微相册 会心书屋 - 会心书屋 - 网易博客 王理良个人简历 - QQ邮箱

新浪微博 首页 应用 微吧 游戏 大家正在热搜: 赣州城管

书骨精 适应页面 查看原图 查看原图

腾讯科技 10小时前

iPad成了外科医生新世纪的特效药

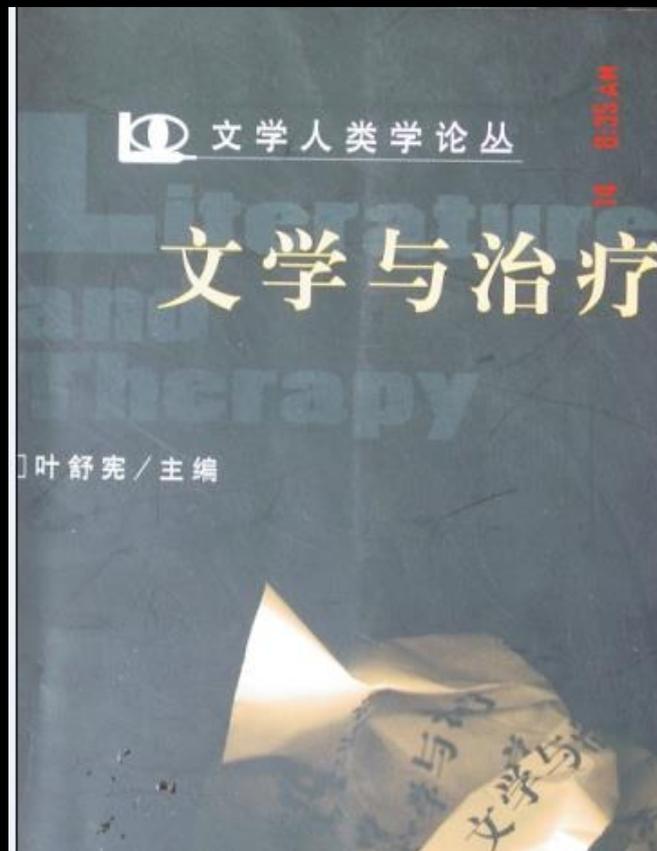


输入评论内容

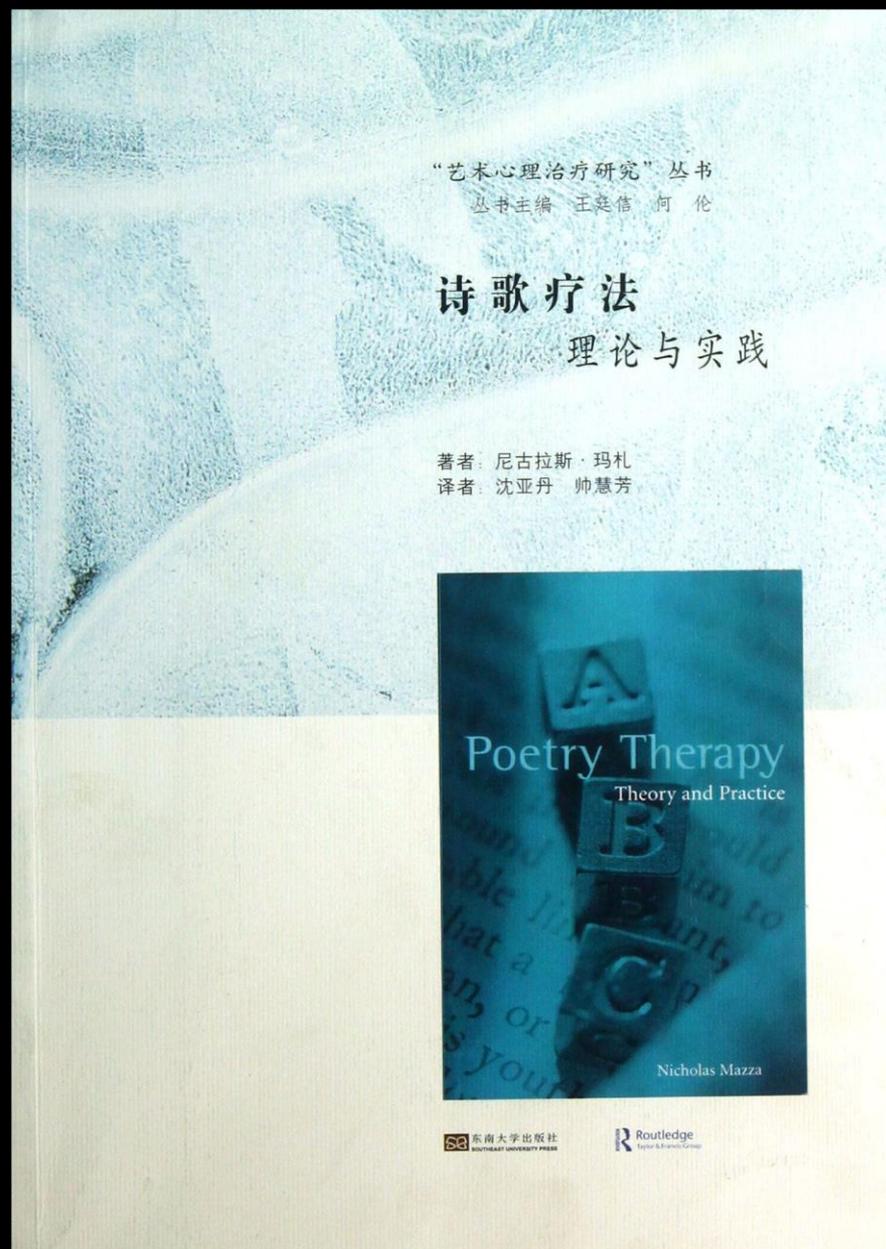
图书馆之美: 这个讲的是互动游戏能够帮助转移儿童注意力的吧, 与“阅读疗法”有共通之处, 但关键词应该是互动游戏, 而非阅读对吗(6月15日 21:53) 删除 | 回复

腾讯科技讯 (本略) 北京时间6月15日

延伸阅读



- 东南大学“艺术治疗中心”有可能成为未来的研究中心
- 整合心理学、医学、文学、图书馆学研究力量



《诗歌疗法》的主要内容

- 2010年，东南大学结合心理学和医学人员，成立“东南大学艺术治疗研究小组”开展相关研究。出版“艺术心理治疗研究丛书”，含《诗歌疗法》。
- 最大价值是提出了
- **接受/指令模式：接受指导，读。**
- **表达/创作模式：原创写作。**
- **象征/仪式模式：典礼、仪式，告别过去。**

“十一五”国家重点图书出版规划项目



儿童心理咨询与治疗丛书
主编 傅宏



Reading Therapy
of The Children

儿童是伴随着阅读长大的，阅读带给儿童的不仅是知识的增长、视野的开阔、生活经验的获得等，儿童阅读还可以带给孩子心理的成长。如何选择适合孩子心理需求的读物？如何让阅读成为儿童心理治疗的工具？本书将带你去认识儿童阅读治疗的原理和方法。

季秀珍 著

儿童阅读治疗

凤凰出版传媒集团

- 季秀珍，南京师范大学教育科学学院心理系教师，发展心理学专业在读博士。主要研究方向为：儿童青少年心理健康、心理咨询与治疗。发表论著多篇。参编专业理论书籍五部。曾系统接受过心理咨询与治疗、家庭心理治疗的培训，并取得相关证书。

- 第1章 儿童阅读和心理治疗
- 第2章 儿童阅读治疗的理论
- 第3章 儿童读物与阅读治疗
- 第4章 儿童阅读治疗实施程序
- 第5章 不同年龄儿童阅读材料的选择
- 第6章 不同类型问题的儿童阅读治疗方案的设计
- 第7章 阅读治疗的现状与前景

总之，阅读疗法就像一双水晶鞋，
很多图书馆、很多图书馆员、很多学科、
很多科研领域和服务领域都想插上一脚。

但想从灰姑娘变成公主，需要付出
艰苦的努力。

谢谢大家！
欢迎批评指正！