

# 全媒体时代高校图书馆阅读疗愈服务的创新策略

陈祎帆 (福建师范大学社会历史学院 福州 350117)

**摘要** 高校图书馆开展阅读疗愈服务对增强高校学生的身心健康具有重要意义。文章基于全媒体时代背景,采用文献研究法和问卷调查法,分析国内高校图书馆的阅读疗愈服务现状,阐述全媒体对高校图书馆阅读疗愈服务创发展的促进作用,并调查高校学生对阅读疗愈服务的需求,从高校图书馆阅读疗愈服务的对象定位、形式拓展、内容丰富、体系可持续发展四个方面提出创新发展策略。

**关键词** 全媒体 高校图书馆 阅读疗愈 服务创新

## 0 引言

阅读疗愈或称“阅读疗法”,一般认为这一概念最早于 1916 年由美国学者塞缪尔在《大西洋月刊》上提出。<sup>[1]</sup>国际上针对心理和精神障碍者的阅读服务早有开展,涉及医学、图书馆学、心理学、社会学、教育学和文艺学等多种学科。我国对阅读疗法的研究起步较晚,20 世纪末,沈固朝教授在《读书,也能治病》一文中首次提及这个概念,继而学者王波发表论文《图书疗法在中国》,进行阅读疗法本土化研究。21 世纪初,宫梅玲首次将阅读疗法在高校付诸实践,并在医学和图书馆学期刊上发表多篇具有临床意义的论文,引起强烈反响,继而不断有学者参与相关研究。2007 年至今,阅读疗法的研究成果呈现井喷式增长。<sup>[2]</sup>2021 年 1 月 6 日,笔者在中国知网文献信息总库以检索式“SU = 阅读疗法 OR SU = 阅读疗愈”在同义词扩展下检索到 1659 篇文献。据此可知,高校图书馆通过开展阅读疗愈服务帮助学生疏导消极心理因素,为大学生的生活和学习提供正向引导具有可行性。

高校图书馆的主要服务对象是高校师生,高校图书馆既是文献信息的集散地也是高校课堂的延伸,除了满足学生的信息需求外,还承担着教育职能,起到促进学生身心健康和树立正确三观的作用。2020 年 4 月,中国青年报社、中青校媒联合丁香医生共同发布了《2020 中国大学生健康调查报告》,该报告显示当前我国大学生总体健康状况良好,并已逐步形成健康意识,但受调查

的 12117 名大学生中有 86% 表示自己在过去一年中出现过诸如睡眠不足、情绪问题等心理健康困扰,同时心理健康问题在年级、性别等类别上呈现一些差异。<sup>[3]</sup>由此可见,高校图书馆关注学生的心理成长,积极整合心理医疗等文献信息资源,应用现代科学技术开展创新性阅读疗愈服务,从而更好地发挥心理健康教育作用的重要性的迫切性。

在科技发展日新月异、多媒体相互融合的全媒体时代,高校图书馆应加快创新发展阅读疗愈服务的步伐,以更具个性化、系统性、可持续性的服务方式面向学生,更好地承担起心理健康教育的责任,促进高校学生的全面发展。本文从图书馆学视角出发,研究全媒体背景下高校图书馆的阅读疗愈服务创新策略。

## 1 我国高校图书馆开展阅读疗愈服务的现状

### 1.1 高校图书馆阅读疗愈服务实例

21 世纪初,随着国内对阅读疗法研究热情的高涨,越来越多高校图书馆加入开展阅读疗愈服务实践的队伍中,至今已取得一定成效,其主要服务内容与形式概括如下:

1.1.1 开具阅读疗愈“书方”。阅读疗愈书目推荐是最早采用也最常见的服务形式,电影、音乐等文艺形式逐渐流行后,书方不只是书刊类纸质读物。2006 年,在宫梅玲研究馆员的推动下,山东泰山医学院图书馆成立阅读治疗研究室,针对大学生常见的 14 种心理困扰,如交际困难、就业压力、恋爱苦恼、心烦焦虑、缺乏自信等,筛选

出 10 类对应文献书目。这些书方除了心理咨询和医学知识类外,还包括小说、休闲读物、传记文学、神话传说、戏剧等大学生喜闻乐见的图书,也包括电影、音乐等非图书形式。<sup>[2]</sup>

1.1.2 推出主题讲座、展览、交流会、读书沙龙等活动。许多高校图书馆不拘泥于本馆的有限条件,开始与心理健康机构合作或邀请心理健康专家到馆举办讲座,拓展了阅读疗愈的服务形式,提升了阅读疗愈的趣味性和成效性。如 2014—2016 年期间,苏州大学图书馆每年都举办阅读疗愈读者活动,并为每一期设计“克服交际困难”“减轻恋爱痛苦”“排除精神抑郁”“孝”等特定阅读主题<sup>[4]</sup>;南京理工大学图书馆多次与学校心理健康机构、学生社团开展合作,将“阅读疗法”的理念融入“心灵氧吧”读书沙龙导读活动,培养学生的阅读兴趣,还开展相关主题的电影展播和征文活动,以更好地巩固阅读疗法的效果,通过这些活动观察大学生在阅读过程中的心路历程,分析阅读疗法是否达到预期效果。<sup>[5]</sup>

1.1.3 开设线上交流与咨询平台,如真人图书馆、电台等。得益于互联网技术的变革,近年来高校图书馆通过微信公众号、网站等媒体平台,开设阅读交流和心理咨询模块,搭起与学生互动、传递正能量的桥梁,使阅读疗愈更具互动性。如湖南医药学院图书馆建立阅疗网站,设置阅疗活动、书方推荐、案例分析、心灵鸡汤、专题指导、网上诊疗 6 个栏目,并根据阅读疗愈主题寻找“真人图书”,以人为书,逐步展开,全面剖析读书人的阅读经历和人生经历,带领读者读懂这本“书”。借助真人图书的力量,使学生产生阅读兴趣,以真人的经历、经验、智慧、思想和体悟来感化人和激励人。<sup>[6]</sup>又如 2020 年新冠肺炎疫情期间,浙江工业大学图书馆在其微信公众号平台推出“漫读电台”栏目,以历史上的今天为基点,每期重点分享一个主题的好书,馆员以随笔形式和读者一起阅读,由学生朗读经典片段,用声音传递作品的价值,为宅家的大学生营造良好的阅读氛围,在阅读中产生共鸣、净化、领悟的心理治愈效果,有效引导“浅阅读”向“深阅读”的

转换。<sup>[7]</sup>

1.2 高校图书馆开展阅读疗愈服务存在的问题与不足

1.2.1 服务对象缺乏针对性。高校学生的分类大致有年级之分、专业之分等,从个体角度来说有性格之分、需求之分等,而高校图书馆传统的阅读疗愈服务与其服务主体的特殊性很难准确匹配。如大学一年级新生可能在融入新环境过程中产生身份转变的焦虑;大三、大四学生可能普遍存在受考研、就业压力困扰的问题。而大学图书馆目前开展的疗愈服务,如南京理工大学图书馆的“心灵氧吧”读书活动<sup>[5]</sup>、湖南医药学院图书馆的阅读疗愈网站<sup>[6]</sup>等均存在服务主题过于宽泛的问题,缺乏服务对象的针对性。若高校图书馆不根据不同对象的不同需求开展阅读疗愈服务,长此以往便难以取得成效。

1.2.2 服务形式较为单一。当前高校图书馆的阅读疗愈服务形式主要是书目推荐和举办线下讲座、读书沙龙等活动,形式较为单一,服务受众较少,有效性较低。如湖北省图书馆的“阅读战疫”系列活动以读书分享与交流、讲座与培训、作品征集活动形式为主。<sup>[8]</sup>其中,书目分享或由图书馆的阅读疗愈研究组向学生推荐的书方,或依据专家学者的推荐选择适合学生的书目来引导阅读,整体呈现注重推出而较少关注学生反馈的服务情况。讲座、读书沙龙等活动一般以固定主题、固有形式在固定时间内开展,由于举办活动的形式与时间的可变性小,服务的应用场景受到局限,活动范围较小,受众数量也较少。

1.2.3 服务内容没有突出阅读疗愈作用。从阅读疗愈服务内容来看,大多数高校图书馆侧重于通过创设心理阅览空间供学生自主阅读或开展读书交流会、讲座等活动向学生传递“心灵鸡汤”的服务内容,以此培养学生的阅读感悟能力,增加其阅读兴趣,从而达到净化心灵的作用,如河北经贸大学建设宁静优雅的心理阅览环境。<sup>[9]</sup>这类服务虽冠以“阅读疗愈”之名,也多少涉及阅读疗法的理念,但很难看出阅读疗愈是开展该服务的主要内容与目的,在深入了解学生的心理发展、

为学生的心理困扰提供正向引导方面略显不足,与阅读推广的相互促进作用不明显。

1.2.4 服务难以持续开展。由于高校图书馆现有的阅读疗愈服务缺乏针对性且开展形式较为单一,特色不突出,可能渐渐被读书推荐会、阅读推广等活动所同化,最终导致该服务收效甚低而没必要继续开展。例如苏州大学图书馆的专题阅读疗愈读者活动就没有延续下来。高校图书馆的阅读疗愈服务难以持续开展,便难以真正成为惠及全校师生的一项基础服务。

上述问题也反映出目前许多高校图书馆对阅读疗愈服务的重视程度较低,其服务仍停留在以往传统服务的层面上,未能结合全媒体时代的发展进行创新。

## 2 全媒体时代高校学生阅读疗愈服务需求调查

在当今全媒体时代,信息环境随着新媒体的不断出现而不断发生变化,借助相互融合补充的书刊、广播、音像、网站、手机 APP 等媒介形态,最终可实现用户通过电视、电脑、手机等多种终端完成多屏合一的信息融合接收。<sup>[10]</sup>在这种信息生态环境中,每个个体都可能成为受众,这意味着高校图书馆阅读疗愈服务将面向不同类型的高校学生,应当满足受众多种、多变的需求。由此可见,全媒体对阅读疗愈服务的对象定位、形式拓展、丰富内容服务、体系可持续发展等具有促进作用。笔者通过以下问卷调查,了解全媒体背景下高校学生的阅读疗愈服务需求。

### 2.1 问卷设计

除有关性别和年级的基本信息题外,问卷设置了3道多选题,均包含“纸质图书、报纸、杂志”“电台、广播”“电视”“网站”“电信通话”“电影”“手机 APP”这7种最常见并将持续发展的媒介形态和供自主填写的“其他”选项,旨在对高校学生的信息获取习惯、媒体使用偏好和阅读疗愈服务需求进行调查;另外设置了2道多选题,分别调查高校图书馆已开设的媒体渠道和高校学生希望学校图书馆开展哪些形式的阅读疗愈服务。

### 2.2 问卷结果与实证分析

本次调查发放问卷 161 份,收回问卷 161 份,

问卷有效率达 100%。

统计结果显示(见表1),对于每天最常使用的媒介,“手机 APP”有着高达 92.55% 的选择率,同时,受调查的高校学生中 57.76% 选择“网站”,26.71% 选择“纸质图书、报纸、杂志”,说明高校学生较常接触这3类媒介,高校图书馆在开展阅读疗愈服务时可以更多考虑借助这3类媒介拓展服务形式、内容与范围,以贴近学生的使用偏好,增加服务的易获得性。

表1:大学生每天最常使用的媒介

选项	选择人次	比例
纸质图书、报纸、杂志	43	26.71%
电台、广播	21	13.04%
电视	35	21.74%
网站	93	57.76%
电信通话	12	7.45%
电影	33	20.50%
手机 APP	149	92.55%
其他	0	0
有效填写总人数	161 人	

在传播相同或相似内容的情况下,受调查者更倾向于通过“手机 APP”“网站”和“纸质图书、报纸、杂志”获得信息内容,其分别有 83.85%、47.83% 和 32.3% 的选择率(见表2)。这一结果进一步说明高校学生通过手机 APP、网站和纸质书刊进行信息获取的媒介使用偏好。高校图书馆可把握这一习惯特点,将阅读疗愈服务的开展与此类媒介的使用相结合,提高阅读疗愈服务的影响力和成效性。

表2:在传播相同或相似内容的情况下大学生的媒介选择倾向

选项	选择人次	比例
纸质图书、报纸、杂志	52	32.30%
电台、广播	32	19.88%
电视	37	22.98%
网站	77	47.83%
电信通话	12	7.45%
电影	22	13.66%
手机 APP	135	83.85%
其他	0	0
有效填写总人数	161 人	

在媒介形态使人心情放松、对信息内容产生共鸣作用方面,受调查者更加青睐“手机 APP”“纸质图书、报纸、杂志”和“电影”,分别有 59.01%、50.31% 和 37.27% 的选择率。这表明高校图书馆阅读疗服务的开展应多结合手机 APP、纸质版书刊和电影的利用,从而使学生在阅读疗愈过程中产生情感上的共鸣,起到情绪引导、排解烦恼、体悟人生等作用。

问卷调查结果显示,多数高校图书馆开设了官方网站和微信公众号,也有部分图书馆开设了手机 APP、微博账号和哔哩哔哩视频弹幕网站账号等媒体渠道。同时,高校学生更希望学校图书馆开展书方推荐、开设内含多媒体设备的休闲放松的疗愈室、提供与学校同学老师交流谈心的平台、举办专题活动、开设电台并定期更新电台节目等多种形式的阅读疗愈服务。

上述调查结果说明,高校学生对阅读疗愈服务的全媒体化发展有一定需求。

### 3 全媒体时代高校图书馆创新阅读疗愈服务的策略

#### 3.1 加强机构合作和信息分析,提供更有针对性的服务

针对传统阅读疗愈服务中存在的较难获取专业的学生心理统计和分析数据这一问题,高校图书馆可与校内外心理健康机构进行合作或者利用多媒体展开调查分析,从而提高开展该项服务开展的效率。取得学生心理分析数据后,高校图书馆能够更准确地把握学生的心理发展状况,进而针对学生的心理采用合适的阅读疗愈方法,向学生提供更有针对性、更具个性化的服务。服务的针对性包括内容的针对性、方法的针对性、时间的针对性等,例如向遇到不同困扰的学生推荐不同题材和类型的书目、电影、音乐等阅读疗愈书方;以学生更能接受的服务方式开展阅读疗愈;选择在更受学生欢迎的媒体平台上开展服务,如微信公众号、哔哩哔哩视频弹幕 APP、图书馆网站等;根据学生群体近期不同的心理变化举办不同专题的交流会、读书会;在专题服务所面向的学生群体的课余时间开展活动等。

#### 3.2 利用多媒体融合,拓展服务形式

在全媒体时代,图、文、影、音等多种媒体形式使图书馆服务形式变得多种多样,“图书+手机”“信息+手机”“信息+网站”“视频+手机”等融合形式得以轻松实现。基于高校学生大多经常使用手机 APP 和网站这一习惯特点,高校图书馆可积极利用本馆现有媒体资源,将每项阅读疗愈服务内容通过不同媒体平台展现出来,提供不同的服务形式,使任何学生无论何时何地都可以在各种终端上获得自己想要的阅读疗愈服务。例如,高校图书馆开展一系列阅读疗愈专题讲座活动,在举办线下讲座的同时可以利用直播软件进行实时转播,并对讲座进行录制,活动结束后将讲座视频发布在视频平台供学生观看,讲座资料发至图书馆网站进行共享,同时通过电台让学生交流分享活动感想,还可以在内含阅读疗愈多媒体设备的疗愈室引进虚拟现实(VR)技术,以增强阅读感知体验。

#### 3.3 注重开展单一媒体平台服务,丰富服务内容

如果说拓展服务形式是阅读疗愈服务的纵向开拓创新,那么丰富服务内容就是阅读疗愈服务的横向发展,两者相辅相成,对阅读疗愈服务的创新发展有着相互补充的作用。全媒体在整合运用各种媒体表现形式的同时仍然很看重传统媒体的单一表现形式,并视单一形式为“全媒体”中“全”的重要组成。<sup>[10]</sup>因此“全媒体”并不等同于要求高校图书馆面面俱到地通过各种各样的媒介开展阅读疗愈服务,而是可以通过单一媒体方式创造更加丰富的服务内容。当高校图书馆不具备拓展服务形式的条件时,可以考虑充分运用已有的资源和媒体平台,通过增加服务内容,带给学生更全面、贴心的阅读疗愈服务。不少高校学生仍十分倾向于通过阅读纸质图书、报纸、杂志来愉悦身心,获得情感共鸣,因此高校图书馆不一定要追求一些“高大上”或者华而不实的阅读疗愈服务形式;但也不能局限于阅读疗愈书目推荐引导阅读这一服务内容,可以增加分享阅读感受、馆员与读者的读书笔记互递、同类型书目的发现和探讨等内容,以扩充阅读疗愈服务内容,

让阅读书目发挥更大的作用。

### 3.4 建立完善的互动反馈机制,使服务体系可持续发展

服务形式与服务内容均是从单方面进行创新,而阅疗服务体系的完善和发展依靠的是高校图书馆的服务机制,其中包含服务对象、服务形式、服务内容、馆员队伍、用户反馈等多种因素。在全媒体环境中,信息的传播比以往更加注重互动性和反馈性,因此阅读疗愈服务受众互动反馈机制的建立显得尤为重要。当“服务提供者—信息—受众—反馈信息—服务提供者”形成良好的循环通路时,服务体系才是完整、可持续发展的,因此要高度重视全媒体环境下用户反馈机制的建立。高校图书馆应积极利用本馆的媒体渠道,如利用已具有一定运营基础的网站或微信公众号等平台,创设阅读疗愈的互动交流平台,搭建阅读疗愈服务用户反馈通路,以便真正走进读者内心发挥正向引导和心灵治愈的功能。例如在本馆微信公众号设置读者阅读疗愈专栏,让需要阅读疗愈的读者有处可寻;在网站开设真人读书分享平台,方便师生交流谈心,缓解压力,消除烦恼;通过广播电台、直播等方式引导阅读经典作品,从中获得启迪与感悟。这样有互动、有反馈的服务体系能够不断发展、完善,让高校图书馆发挥好给予学生“精神动力”、引导学生正向发展的第二课堂作用。

## 4 结语

事实证明,高校图书馆具有促进大学生心理健康成长和形成良好思想道德观念的能力。高校图书馆应充分发挥自身的教育职能,与时俱进,积极运用新媒体技术,并以创新思维不断更新阅读疗愈服务的形式和内容,扩大阅读疗愈服务的深度和广度,为大学生的健康成长保驾护航。

## 参考文献

[1] 赖卉卉. 互联网背景下应用型高校阅读疗法推广研究[J]. 传媒论坛, 2020, 3(3): 121-124.

[2] 刘丽娜. 阅读疗愈对图书馆服务的拓展[J]. 四川图书馆学报, 2020(5): 35-38.

[3] 新浪 VR. 2020 中国大学生健康调查报告: 1/3 大学生心理健康状态非常好[EB/OL]. (2020-04-02) [2020-12-29]. <http://vr.sina.com.cn/news/report/2020-04-02/doc-iimxxsth3135128.shtml>.

[4] 康芳芳. 高校图书馆开展阅读疗法的探索性研究——以苏州大学图书馆为例[J]. 图书馆研究, 2016, 46(6): 58-61.

[5] 段梅, 欧阳志. 基于“阅读疗法”的多媒体立体导读工作探索与实践——以南京理工大学图书馆为例[J]. 大学图书馆学报, 2013, 31(2): 97-100.

[6] 杨芳. 基于真人图书馆的阅读疗法实践研究——以湖南医药学院为例[J]. 江苏科技信息, 2019, 36(13): 14-16.

[7] 褚叶祺, 蒋一平, 左丽华. 突发公共事件中高校图书馆阅读推广创新研究——以浙江工业大学“漫读电台”栏目为例[J]. 大学图书馆学报, 2020, 38(5): 20-25.

[8] 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.

[9] 李斯, 李群, 郭鹤男, 张宁. 河北省高校图书馆“阅读疗法”应用可行性研究——以河北经贸大学为例[J]. 产业与科技论坛, 2018, 17(7): 130-131.

[10] 360 百科. 全媒体[EB/OL]. (2020-07-26) [2020-12-29]. <https://baike.so.com/doc/6671207-6885047.html>.

陈祎帆 女, 福建师范大学社会历史学院 2018 级本科生。

(收稿日期: 2021-03-09. 龚永年编发。)