

# 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

(南京大学信息管理系 南京 210093)

[摘要] 介绍图书治疗的理论、研究和应用情况,概述英美图书馆员将阅读资料用作治疗工具的实践,并建议将图书治疗作为我国图书馆服务和图书馆学研究的一个新领域。

[关键词] 图书治疗 阅读服务 精神卫生

图书治疗(bibliotherapy),又称阅读疗法(reading therapy),在《韦氏新国际英语词典》第三版中有两条释义:<sup>1</sup> 用有选择的读物辅助医学和精神病学的治疗;④通过有指导的阅读,帮助解决个人问题<sup>1</sup>。前一释义是针对因精神和情绪因素而引发的疾病,如抑郁、精神性焦虑、紧张、恐惧、偏执症等,也包括对部分躯体疾病的辅助治疗;后一释义则宽泛得多,根据路易·A·龙杰尼的《图书治疗的性质及应用》,图书治疗可用于生理残疾、慢性疾患、情绪问题、人格障碍和社会经济问题(酗酒、嗜毒、青少年男女关系、家庭问题、代沟、种族和伦理问题)5个领域<sup>2</sup>。

据文献记载,图书治疗在西方已有几百年的历史。罗伯特·伯顿在《抑郁症之剖析》中引述了许多历史上图书治疗的例子,如把《圣经》比作可开出许多药方的药店;中世纪开罗的曼苏尔医院有阿訇日夜诵读可兰经的服务;18~19世纪的英国、法国和德国医生在处方中常开出有利于康复的书籍;1810年美国著名医生本杰明·拉什曾呼吁精神病医院不仅要提供轮椅,还应提供有益精神健康的读物,通过阅读减轻环境给病人的压力,矫正病理性情绪状态<sup>3</sup>。1848年,J.M.高尔特在美国精神病学年会上宣读了《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》的论文,提出了图书治疗的功能,分析了患者类型以及适合他们阅读的图书类别,被认为是书疗研究的第一篇论文<sup>4</sup>。

进入20世纪后,图书治疗研究首先在美国精神病学界活跃起来。1920年,威尔逊总统的医生格雷森在题为《作为精神消遣的图书》一文中肯定了图书在改变某些精神病治疗进程中的价值;1925年,J.A.杰克逊在《现代医学杂志》中指出,病人通过阅读可达到放松、镇静和振作的效果;医学权威M.费什拜因也呼吁为病人建立内容丰富生动的图书馆,并在

《精神病学基础》一书中指出,愉悦身心是治疗精神病的良方,达到这一效果的工具就是图书和语言。到40年代,医生们对图书治疗的热情有增无减,盖纳士在《阅读是一种治疗吗?》一文中,把精神病人的阅读与公共图书馆读者作了比较,通过引述病人的反应来分析图书治疗的作用;1946年,M.莱文在《医疗实践中的心理治疗》一书中扩大了书疗的范围;同年,“图书治疗学”(science of bibliotherapy)出现在E.B.艾伦的《图书治疗实践》一文里。对书疗研究最积极的要数心理治疗医生。L.赫什在《医生怎样使用图书》一文中描述了病人的读物以及他们对阅读的反应,认为这种反应揭示了病人的问题、感情和希望。她呼吁为了治疗病人,医生应该了解病人的读物,并和他们讨论阅读的内容。1957年,在《病人的图书服务》一文中,L.赫什指出,“图书治疗并不是一门科学,至少现在还不是,但它的确是一门治疗的艺术,它属于职业或教育疗法”。这一看法与另一位著名心理学家H.M.博加德相似。后者认为,“图书治疗是建立在能够适当运用它的那些人的直觉和个人技巧上的”。这些颇有代表性的看法反映了现代医学对图书治疗的严肃的、谨慎的科学态度和有所保留的欢迎,也说明应该更深入地进行书疗方法和疗效评价的研究。

由于精神状态可以在任何时候、以任何程度影响任何人,所以,医治因精神和情绪因素引起的疾病已经超出了医学专业的范围。许多学科,尤其是教育学、社会学、心理学都参与了精神卫生的研究。由于图书治疗的适用对象扩大到了“一切需要帮助的人”;包括儿童、老人、残疾人、犯人和各种原因的“困居家中者”(housebound people),因而已成为各个学科,尤其是图书馆学的研究对象。据统计,1950~

1960年有关图书治疗的论文中,有80%不是医务人员所写,约1/3的论文发表在图书馆学刊物上<sup>[5]</sup>。

其实,图书治疗一开始就与图书馆结下了不解之缘。高尔特在指出阅读对精神病人的特别价值后认为,图书馆是一座心智药房,存储着为各类情绪失常病人治疗的“药物”;病人图书馆的藏书应丰富到足以满足各种病人需求的程度<sup>[6]</sup>;苏格兰克里奇顿精神病院的图书馆与实验室一样重要,处方本与图书目录是医疗人员必带的两件东西;美国精神病院的一些图书馆在规模和服务方面甚至超过了学术图书馆。麻省麦克莱恩精神病院图书馆就是由受过专门训练的图书馆员管理并发挥主要治疗作用的机构;特基舍荣军医院的S. P. 德莱尼就是全美和国际上享有盛誉的专职图书馆员和图书治疗专家,她的成功使当时伊利诺州、北卡罗莱纳州和乔治亚州的图书馆学校派了许多学生前去学习。

图书馆长期介入治疗的实践,使图书治疗成为图书馆学研究的重要内容。1939年,艾莉丝·布莱恩在《图书馆杂志》上发表了题为《图书治疗能成io为一门科学吗?》的文章,呼吁对医院图书馆员进行专门培训,使之规范术语、积累试验数据、制定科学研究计划<sup>[7]</sup>。同年,美国图书馆协会(ALA)医学分会成立了图书治疗委员会,几年以后,这个机构已经能够回答一些基本的阅读疗效问题。1958年,《专门图书馆》刊登了M. J. 瑞安的文章,再次掀起对图书治疗科学性的讨论。R. M. 蒂尤斯认为,图书治疗的兴起给本行业的发展带来了新的机会,而图书馆员正站在这机会的门槛上。1964年,由ALA发起、国家心理卫生研究所赞助的“图书治疗研讨会”第一次将各个学科的专家召集在一起,交流对图书治疗的经验和看法。会议确定了推进研究的3个亟待实现的目标:①制定图书治疗的教学计划;②搜集研究所需的数据;③制定标准化术语<sup>[8]</sup>。

鉴于有专业知识的图书馆员极为缺乏,ALA教育委员会专门为医学图书馆学制定了课程计划,进一步推动了图书馆界对图书治疗的研究。A. J. 朱尼埃的硕士论文《1900~1958年图书治疗文献主题索引》收集了601篇论文;1971年医院和研究所图书馆协会(AHIL)属下的两个分会——图书治疗委员会和儿童抑郁症委员会出版了《图书治疗方法和资料》一书,其中1/3讨论治疗方法,2/3介绍用于治疗的图书,按治疗对象的问题排列,每个条目之下详列摘要,注明阅读水平和适用对象。美国在这方面的研究遥遥领先于其它国家。据笔者不完全统计,反映研究

论文的各种书目有21种(1950~1960年),博士论文59篇(1950~1980年),硕士论文16篇(1950~1960年),60~70年代就有21种专著出版,至今从《Subject Guide to Books in Print》上仍可看到新著不断问世,而且每年都可以从专业检索刊物《图书馆文献》的主题词bibliotherapy下看到许多文章。此外,还有不少专业机构,如全美诗歌治疗协会(纽约)、诗歌治疗研究所(加州)、ALA的图书治疗委员会和图书治疗讨论会、哥伦比亚学院的图书治疗研究所、华盛顿伊丽莎白医院图书治疗圆桌会、印第安那的图书治疗研究所、美国精神病协会精神卫生图书馆员组织等。各公共图书馆也纷纷开展有关的服务,如组织盲人读书会、开办有声读物服务、为困居家中者送书上门、为老人选书、在医生配合下指导病人阅读等。

图书治疗在国际上也受到普遍重视。1974年国际图联(IFLA)医院分会曾专门制定了一项图书治疗计划;1984年IFLA发表了《图书馆为医院病人和残疾人服务纲要》,强调了图书治疗在患者康复过程中极为重要的作用;英国图书馆刊物也很早就讨论了这个问题。1965年,邓肯·莱斯撰文认为,出版物有利于扭转医院的非人格化的环境,减轻病人的压抑、孤独和恐惧感<sup>[9]</sup>。另一位心理治疗医生S. D. 杜马拉斯瓦米在《图书馆对医院病人服务的治疗学问题》中指出,书籍能给病人以活力,特别是诗歌,对精神病人是有力的治疗工具<sup>[10]</sup>,这与英格兰布里斯托尔大学的医学家看法一致,这些医生认为,阅读诗歌比吞服药丸能更有效地治疗焦虑症和抑郁情绪。华兹华斯、叶芝、布郎宁等抒情诗人的诗篇在化解病人的郁结情绪方面有特殊的功效。在瑞典等斯堪的纳维亚半岛国家,图书治疗被视为职业疗法(occupational therapy)而不属于心理疗法,主要用于对医院病人的服务。俄罗斯对图书治疗的研究亦有较长的历史。本世纪20年代,尼古拉·鲁巴金的阅读心理学(bibliopsychology)对许多欧洲国家的图书治疗实践产生过影响,70年代,前苏联有4000多家医院图书馆,不仅为医务人员提供资料,也为病人提供服务,在大型医院(300张床位以上)有受过专门训练的图书馆员指导病人阅读,研究图书治疗的论文有400多篇。乌克兰医学教育研究所所有专为图书治疗提供书籍的图书馆,由两位专攻医学心理学和心理治疗的图书馆员负责<sup>[11]</sup>。和美国一样,病人使用医院图书馆在前苏联是得到鼓励的。据报道,《钢铁是怎样炼成的》、《命运》、《站起来走!》、《我能越过水坑》、《蔑视死亡》这一类的书籍在帮助患者战胜疾病时的确能发挥很

大的作用。

何种书籍能发挥何种疗效是研究人员长期关心的问题,从目前的研究来看,几乎任何书都可以起某种作用。文艺作品是最有力的工具,80年代前有24份报告认为小说在达到治疗目标方面是有效的<sup>[12]</sup>;80年代在14篇论及自助类书籍(self-help books)能否改变患者行为的报告中,有11篇持肯定态度,其中4篇认为对改变青少年不良行为有显著效<sup>[13]</sup>;1989年,赖尔登和威尔逊分析了1981年以后的所有试验报告,得出结论说图书治疗是有效的,特别表现在增进自信、改变行为和改善人际关系方面<sup>[14]</sup>。尽管从医学标准看,有的结论还缺乏说服力,但作为一种辅助疗法,它已经得到了广泛的认可。斯塔克在1986年的一份报告中说,在俄勒冈地区,90%的心理工作者和医生在使用图书治疗;两年后他的一项全美调查又表明,84%的心理医生在使用图书治疗。阿特沃特和史密斯1982年的调查也发现咨询人员在广泛使用图书治疗<sup>[15]</sup>。威格莫尔对英国哈罗的困居家中者的调查表明,55%的读者喜欢小说,其余为非小说类图书(传记、游记、历史、园艺、烹饪、广告、诗歌等),阅读小说的目的是“娱乐、消磨时间、活跃头脑、驱赶无聊、忘掉痛苦、悲伤和烦恼以及减轻失眠痛苦”,而非小说类书可使读者“集中精力、勤于思考、保持头脑敏捷、引起回忆、激起兴趣”。相当一部分人是为了不失去记忆力和思考力而阅读的。威格莫尔的抽样调查表明,非小说类对困居家中者的影响比小说类大<sup>[16]</sup>。

阅读何以能产生治疗作用也是研究人员探索的问题。一般看法是,阅读并不仅仅是对文字符号的理解,而是心理体验的过程,能够产生感觉、知觉、记忆、思维、言语、情感、意志、兴趣等心理现象,阅读的过程就是读者与作品的感情内涵引起程度不同的共鸣的过程,从而或产生美的享受,或激起某种崇高的感情,或改进处世态度,这就是书的摄人灵魂的魔力和魅力。M.莫迪把图书治疗的作用具体归结为娱乐、信息、益智和领悟。娱乐,即志愿地、无须付出任何努力地享受性阅读,使人在悠闲、愉快、平静的心境中,怡情养性、陶冶情操、松弛情绪、排解忧郁,能发挥这类作用的读物有图片画册、短篇小说、幽默作品、诗歌、科幻和神话故事,其中小说是各年龄层次均青睐的读物,连老年人也喜欢被称为“逃避现实的文学”(escapist literature)的西部和武侠小说,因为它们提供了一个与现实相对抗的空间,人人都可以在阅读中上天入地、天马行空地潇洒一回,而毋须任

何付出,这对于在现实的泥沼中奋斗而感到劳累的人们来说的确是一种精神快餐。科幻作品还能给人以丰富的想象,以及“对日益缩小的世界的失望”。渴望获得信息是人类重要的需求之一,所有病人和健康人一样希望沟通、表达愿望、被别人理解和接受,信息对他们来说如同治疗一样重要,尤其是禁锢在孤独、陌生和威胁性的氛围中(如病房),以书为伴有助于缓解与现实的冲突。根据多尔克的观察,图画和故事书可以弥补孩子们在病房中安全感的缺失,对他们熟悉的故事,哪怕只听10分钟都具有安抚作用。图书的信息作用还表现在读者对书的选择反映了他寻求自我的途径,从中透露出的人格特征、潜意识中的矛盾冲突和尚未被医务人员知晓的信息可以为诊断学提供有力的佐证。图书在治疗中的领悟作用就是使病人了解症状的真实意义。心理分析学认为,由于心理冲突处于不同的意识平面,冲突的一方处于前意识状态,另一方被潜抑作用禁锢于无意识状态,这个冲突若不能自行解决,病人就会为症状所苦,又不知道产生症状的原因,因此,如把无意识的心理过程转变为有意识的心理过程,则有助于症状的消失。帮助病人了解自己的问题是心理医生的任务,但病人常否认医生的解释。拉扎斯菲尔德说,心理治疗中的病人经常怀疑医生在说服他们接受预先想好的诊断,这使治疗无法进行,但图书用于心理治疗可以发挥暗示、投射的作用,著者是“中立”的,易于被读者真诚地接受,他们并不知道这些书其实是针对患者的情况精心挑选的<sup>[17]</sup>。

学者们还对图书治疗的机理作了种种探索,较有影响的是弗洛伊德学派。该学派的理论可归纳为认同、净化和领悟。认同,就是有意识或无意识地将他人的特征归因于自己而获得感情上的支持。任何作品本身是相互对立的冲突力量的和谐与一致,与梦觉、神经症之类的精神病理学的行为相似。作家将孩童期愿望付诸笔端而获得满足,并通过作品将这种愉快给予那些同样未满足孩童期愿望的读者,这种愿望平时受到社会、教育体系以及个人“自我”的禁止、压抑和否定,所以作品的令人愉快的源泉并非在于它的有形的或美学的方面,而在于其人所未知的、隐含的方面。“净化”说是弗洛伊德学派把亚里士多德的悲剧效果和神经结构学说联系起来而创立的一种理论,认为读者在作者设定的情景中体验恐惧和紧张时,内心的焦虑就被导向外部,并通过把悲剧主人公当作自己而使情感得到“净化”。克里斯这样总结道:读者在经历与作家同样的心理历程时,通过

对前意识的阐述而引起“原我”的反响,然后,精神系统与“自我”的机能便发生了力比多能(cathexis)的转移,表现为“自我”放松控制,作品的内容开始与“原我”相互作用(所谓“审美的幻觉”),通过控制心理能量的流动,“自我”避开了“原我”的要求所产生的恐惧和“超我”的压力,“净化”就实现了释放超负荷的抑制,使读者恢复到和谐状态之中的目的。作品的内容使人的内心冲突外向化,而人的心理活动又使作品的内容内向化,这种整合最终产生了领悟<sup>[8]</sup>。

今天,图书治疗在西方仍受到重视,这是因为:一方面,随着工业化和城市化的推进,生活节奏加快,竞争加剧,情绪因素致病的患者逐年递增。据世界卫生组织统计,全球有5亿多各类精神疾病患者,其中1.5亿为情感性疾病(即“心境障碍”)<sup>[19]</sup>。另一方面,现代医学观念已经开始重视除药物、手术以外的心理治疗。科学家们预言,人类对大脑在防治疾病方面之重要作用的高度重视和全面利用,将是21世纪医学的突破,人的大脑将成为为自己治病的有力医疗工具,思想、意志、情感、想象、信念、心理、情绪在防治疾病、增进健康方面的确能发挥以前未认识到的作用。图书治疗和工娱疗法、音乐疗法、心理疗法、社会疗法、信念疗法等各种辅助疗法一样受到重视也就不足为怪了。当然,图书治疗目前还不是一门成熟的、严格的科学,对它的作用和机制还处于摸索研究阶段,在应用中还存在着大量不足,试验数据的缺乏、实施中质量的参差不齐和“滥用”情况又加大了这些不足的效应。正因为如此,有关各界一直十分关注图书治疗的研究和实践,美国一些图书馆学校专门开设了图书治疗的课程,或把有关内容融入参考服务、医学图书馆学、儿童图书馆学、成人服务等课程中<sup>[20]</sup>。

由于众所周知的原因,50~70年代西方图书馆界对图书治疗的研究热潮并未波及我国,至今也未见报道。但“阅读能治病”在我国并非新鲜事,民间早已有读书养生之说,图书被称为“却老方”、“活水源”,各种媒介也宣传过残疾人战胜疾病对其它病人所起的鼓舞作用,但并没有系统地、有规模地展开研究。世界卫生组织的一项调查估计,中国有95%的情感性疾病患者未能得到合适的科学服务,不管这个数字是否准确,情感性疾病患者日渐增多是一个客观事实。据1985年北京安贞医院调查,全市精神病患者人数为10万,而在上海则占全市人口的11.35%。1993年8月4日,《经济日报》报道我国现有1000多万重症精神病患者。此外,我国残疾人数

量庞大,一些城市已进入老龄化,社会正处于转型期,各种社会问题引发的心理疾患增无减,所有这些问题仅靠现有的医疗机构、心理工作者和教育工作者是不够的,面对如此众多的服务对象(包括身心疾病患者、老人、儿童、青少年甚至犯人),我国成千上万图书馆为什么不能在图书治疗方面发挥新的作用呢?既然国外已有多年的实践和研究,国内也存在巨大的需求,那么,只要有科学的精神、务实的态度,认真钻研而不是标新立异,就完全能在这个新领域中做出成绩来。

#### 参考文献:

- 1 Webster, Noah. Webster's Third New International Dictionary of the English Language. Springfield: G. & C. Merriam Co., 1961: 212
- 2 Rongione, Louis A. Bibliotherapy: its nature and uses. In: Bibliotherapy Sourcebook/ ed. by Rhea Joyce Rubin. Phoenix: Oryx Press, 1978: 271 ~ 272
- 3 Brown, Eleanor Frances. Bibliotherapy and Its Widening Applications. Metuchen: The Scarecrow Pr., 1975: 14
- 4 Tews Ruth M. Bibliotherapy. In: Encyclopedia of Library & Information Science. Vol. 2. New York: Marcel Dekker, 1968: 449
- 5 Brown, Eleanor Frances. Bibliotherapy and Its Widening Applications. Metuchen: The Scarecrow Pr., 1975: 22
- 6 Brown, Eleanor Frances. Bibliotherapy and Its Widening Applications. Metuchen: The Scarecrow Pr., 1975: 15
- 7 Bryan, Alice I. Can there be a science of bibliotherapy. Library Journal, 1939, 64(18): 773 ~ 776
- 8 Tews Ruth M. Bibliotherapy. In: Encyclopedia of Library & Information Science. Vol. 2. New York: Marcel Dekker: 451
- 9 Rubin, Rhea Joyce ed. Introductory comments. In: Bibliotherapy Sourcebook. Phoenix: Oryx Press, 1978: 325
- 10 Coomaswang, S. D. Therapeutic aspects of a library service to hospital patients. In: Bibliotherapy Sourcebook. Phoenix: Oryx Press, 1978: 333 ~ 337
- 11 Miller, A. M. U. S. S. R., 1970: the reading matter of patients. In: Bibliotherapy Sourcebook. Phoenix: Oryx Press, 1978: 366 ~ 367
- 12 Pardeck, John T. & Jean A. Pardeck. Bibliotherapy: A Guide to Using Books in Clinical Practice. San Francisco: EMT ext, 1982: 11
- 13 Pardeck, John T & Jean A. Pardeck. Bibliotherapy: A

· 中心作为本国在国外建立的一个信息窗口,要积极地做好国内生产的数据库、电子出版物和信息服务项目的市场调查工作,并将调查结果及时地反馈给国外的有关生产者。同时,中心还应通过广告、大众媒介报道,加大推销中心现有信息产品和服务项目的力度,以期通过扩大中心服务的用户群和服务项目,提高经营效益,实现自我发展的目标。

· 中心作为本国在国外建立的一个联络节点,应为加强两国图书信息机构的双边业务交流作出努力。定期地组织两国的图书信息专家就热点问题进行研讨,进行对口的业务性考察和工作交流,其中包括组织各种类型的图书情报工作和经营理论的研讨会、图书展销会和两国业务人员的培训等,并帮助与会者、参考察者办理出入境手续。

· 针对国外用户不仅需要了解书目信息,更需要获取和掌握全面完整的一次文献的特点,中心应努力建立和使用科技、经济、法律、政府信息等方面的全文数据库,以期满足国外和本国用户对一次文献的需求,并尽力组织自动化和手工的全文翻译工

作,为需要译文的用户提供文献翻译或编译服务。

建立跨国文献信息网络和服务中心,既是以科学技术为先导的社会大生产跨越国界,向生产国际化发展的需要,也是为迎合这种发展趋势,实现文献信息区域化、国际化交流和共享的需要<sup>[6]</sup>。然而,中心的建立毕竟是图书馆发展史上前所未有的的一项创举,因此,无论在理论上还是实践中,都有待于图书信息界人士作出进一步的探索。

参考文献:

- 1 姜文斌. 图书馆学概论. 北京: 北京图书馆出版社, 1997(1): 26~38
- 2 马费成. 步入 21 世纪的信息服务. 武汉大学学报(哲社版), 1996(6): 112~117
- 3 姜文斌. 图书馆学概论. 北京: 北京图书馆出版社, 1997(1): 39~41

A Tentative Idea on the Establishment of International Document Information Network and Service Centre

Zhao Boxing

(Shanghai University Library)

[作者简介] 赵伯兴,男,1952年生,副研究馆员,硕士,发表论文50余篇,参编文献检索教材等3种。

(上接第15页)

Guide to Using Books in Clinical Practice. San Francisco: EM Text, 1982: 9

14 Pardeck, John T & Jean A. Pardeck. Bibliotherapy: A Guide to Using Books in Clinical Practice. San Francisco: EM Text, 1982: 26

15 Pardeck, John T & Jean A. Pardeck. Bibliotherapy: A Guide to Using Books in Clinical Practice. San Francisco: EM Text, 1982: 42

16 Wigmore, Hilary. The Captive Reader: A Study of the Housebound Reader Service in Harrow. Bedford: Cran-

field Pr., 1989: 139

17 Lazarfeld, Sofie. The use of fiction in psychotherapy. American Journal of Psychotherapy, 1949(3): 26~33

18 Zaccaria, Joseph S. Bibliotherapy in Rehabilitation, Educational and Mental Health & Settings. Champaign: Stipes Publishing Co., 1978: 45~53

19 郝如一. 当心: 情感性疾病趋增, 人类健康又逢挑战. 每日侨报, 1997—05—08

20 Hynes, A. & M. Hynes-Berry. Bibliotherapy, the Interactive Process & Handbook. Boulder: Westview Press, 1986: 102

Bibliotherapy—A New Field of Library Services and Library Science Research in China

Shen Guichao

(Department of Documentation & Information Science, Nanjing University)

[Abstract] Bibliotherapy, as a supplementary technique in the fields of education and mental health, is utilized widely by many professions in western countries. This article provides readers with an understanding of theoretical, research and applied aspects of bibliotherapy, and surveys the practice of American and British librarians who employ reading materials as a therapeutic medium. The article also suggests that bibliotherapy is a new research area in both our library services and library science.

[作者简介] 沈国朝,男,1958年生,副教授,出版著作3部(合著),发表论文20余篇。rights reserved. http://www...