

阅读治疗在中国

[话题] □ 嘉宾: 沈固朝 万宇 主持人: 巢乃鹏

沈固朝: 1953年生于上海。纽约州立大学图书情报学院图书馆学硕士, 南京大学史学博士, 南京大学信息管理系教授。

万宇: 1996年毕业于东北师范大学图书馆学系, 1999年获南京大学信息管理系硕士学位。南京大学文学院讲师。



沈固朝



万宇

主持人: 主管诗歌和医药
等的阿波罗神似乎从
希腊神话时期就给了我们一道神
秘的预示, 诗歌(文学、图书、阅读
将成为人类自赎自救的良方。
“处方本与图书目录是医疗人员
常带的两件东西”, 这是早在18
世纪苏格兰克里奇顿精神病院
已经开始应用的治疗原则, 在今
天似乎也给了我们很多时代的启
示。最近随着社会问题与家庭问
题的不断出现, 如离婚率的提高,
工作压力增强, 青年问题, 滥用酒

精与毒品等, 许多的研究者开始
注意用“图书”——这不需吞服
的“药丸”来救助有心理隐疾的
人们。这些“心”病如果能用这些
没有副作用的“药”来治疗并痊
愈, 对于今天来说无疑是时代的
福音。

万宇: 在英国2000年9月推
出了一项为期6个月的试验计划,
也是阅读治疗具体的实施案例。
据英国广播公司报道, 试验计划
将首先在西约克郡的哈得兹菲尔
特地区推行。当地的家庭医生除

用药替人治病外, 亦可选择将患
上精神紧张、轻度或中度精神分
裂症、焦虑和压抑的病人送去图
书馆治疗。整个试验计划耗资60
万英镑, 经费来自政府、地方医疗
当局和一个私人图书馆慈善机
构。

主持人: 那么, 图书能从中起
到什么样的作用呢? 阅读可以帮
助人们寻找到什么? 阅读治疗是
如何开展并服务于患者的? 这一
概念的引入与实施对于我国有什
么样的影响与发展前景? 这些问
题都具有相当的学术价值与社会
意义, 值得深入讨论。

沈固朝: 如主持人所言, “阅
读治疗”这一概念的引进与推
广, 具有相当的价值。在讨论开
始, 有必要先介绍一下“阅读治
疗”的定义。在西文中, 一般使用
“bibliotherapy”, 或“reading
therapy”来指“阅读治疗”, 同
时又被翻译成阅读疗法, 书目疗
法、读书治疗等, 在台湾地区被称
为“读书疗法”。

万宇: 进入20世纪, 对阅读
治疗的研究开始活跃, “Biblio-
therapy”一词出现在医学词典、
大型语文词典和医学索引的主题
词中。60年代以后, 阅读治疗的应
用对象已不再限于精神疾病患
者, 它跨出了医院, 走上了社会,
治疗对象扩大到一切需要帮助
的人, 包括儿童、老人、残疾人、犯
人和由于各种原因困居家中者,
它的研究成果在国际上也受到了普
遍地重视, 引起了各学科, 尤其是
教育学、心理学、社会学的关注和

参与。

沈固朝:关于“阅读治疗”的定义,最需要明晰的就是阅读治疗与普通的自助阅读之间的区别。在日常生活中,用图书来缓解情绪问题在日常生活中相当普遍。我们每个人都有这样的经历,在心情烦躁或不稳定的时候,会不由自主地找一些读物来阅读,或是小说,或是休闲杂志等,而阅读之后也往往会有心情平静或愉悦的感受,这样的自发行动是否也能被称为“阅读治疗”。如何区分普通阅读行为与阅读治疗呢?这里需要强调的是:阅读治疗与普通阅读最大的区别在于阅读过程的强度,也在于是否有科学的读物选择,是否能与作者产生共鸣。

万宇:阅读治疗强调的是图书与读者之间的交互过程,而治疗计划也往往事先经过精心的设计,也具有一定的针对性,例如针对抑郁症、单亲家庭等,除了阅读行为之外也往往安排交谈、心理辅导等活动,有意识地引导治疗者的认识,这些都超出日常的阅读范畴,尤其是用于临床方面的阅读治疗。而阅读治疗中对采用的读物也往往经过精心的选择与安排,这与普通的阅读行为就存在着根本的区别了。如果只针对个人需求且无明显病状的自助阅读,与我们日常的阅读或是阅读指导更为相似。

主持人:加拿大文学理论家弗来在《文学与治疗》一文中说:“我并不认为,人们必须在医生治疗下阅读文学作品。我只想提

醒大家,在当今一个疯狂的世界里,不应当忽视文学和艺术所具有的助人康复的巨大力量。可惜的是诗人往往意识不到他们自己在这方面的潜力。”这也强调了阅读用于治疗的自助性,人们最关心的恐怕就是“它确实有效吗”?

沈固朝:是啊,阅读治疗有无疗效?疗效是否可以被量化?量化之后到底有多大?1989年美国学者Riordan与Wilson在关于《阅读治疗的疗效》的综述中指出:大部分研究所提供的结果是阅读治疗所产生的治疗效果是混合的,而不是孤立的、可以单独计量的,阅读治疗不能与其他治疗相割裂。他们得出结论:阅读治疗被当作辅助治疗手段时,治疗效果最佳。

万宇:阅读治疗是否具有疗效,需要在实践中加以检验。在很多案例中,出现情绪问题与行为障碍的儿童通过阅读指定的书面材料得到了缓解与矫正。在台湾地区的阅读治疗开展得比较深入,并且相当有成效,尤其是在师范、幼儿教育领域中有许多积极的探索和经验积累,具有很强的现实指导意义。

沈固朝:有意思的是,阅读治疗的研究已经有相当长的时间,而且有了较大发展,但在学术界仍然存在着阅读治疗是否真的有效,是否是一门“伪科学”的疑问。当然对阅读治疗作用及其机制的认识仍处于摸索阶段,在研究和实践中仍存在着大量不足,

实验数据的缺乏和实施中质量参差不齐以及“滥用”的情况又放大了这些不足的效应,使治疗的价值受到了怀疑。

万宇:尤其是对于精神上的疗效,不像其他病症的生理指标可以测量。但在实践中还是可以对治疗效果进行测量的。例如在治疗的先后利用一些心理测量表格进行对比,或以访谈的形式来了解治疗对象的前后变化。这也许就是一种测量吧。

沈固朝:阅读治疗作为心理治疗的辅助方式之一,存在着不可取代的优势,最显著的优势在于它不借助于药品或家长、教师乃至社会的权威来进行强制,容易接受。图书用于治疗可以发挥暗示、投射的作用,书的著者是“中立”的,其见解易于被真诚地接受。患者在阅读时并不带有任何分析的目的,他们并不知道这些书其实是针对患者情况精心选择的。

主持人:那么,哪些图书能够列入这些心灵处方呢?

沈固朝:最有可能上“处方”的书籍当然是一些励志的书,另外就是可帮助读者忘却烦恼或是一些引人发笑、逗人开心的书籍。当然这也仅是标准之一,励志书、休闲书、知识读物等等,不同的书具有不同的作用。西方研究认为,似乎休闲书具有较大的作用。科幻小说也受到重视。针对具体的治疗对象,阅读治疗的专业人士将根据患者的病情,就像医生为病人开处方一样,开列出一份包

括小说、人物传记等书籍在内的图书目录，并安排一定的阅读与治疗计划。

万宇：从广泛的意义上来看，几乎所有的图书类型都可以用于阅读治疗，何种书籍能发挥何种疗效是研究人员长期关心的问题，从目前研究来看，几乎任何书都可以起着某种治疗作用。文艺作品被认为是最有利的治疗工具，这在文献研究中得到了充分的肯定。

沈固朝：对于那些困居家中者（如老人、家庭妇女，长期卧床的病人）的调查表明，55%的读者喜欢小说，其余为非虚构类图书（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、忘掉痛苦和烦恼以及减轻失眠痛苦”，而非虚构类书可以使读者“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。

主持人：近年来，由于人们对于自身的关注，各种自助类读物受到普遍重视，这些是否也预示着“阅读治疗”的研究开始勃兴？一系列关于自助类读物的畅销书也受到了人们的青睐。用于阅读治疗书籍的范围也从传统的小说、诗歌等扩展为一些比较专业的精神卫生书籍，对于出版界来说，也存在着潜在的商机。

万宇：是的，尤其在针对儿童方面的图书。儿童在成长的过程中会遇到很多问题，亲人的突

然离开、父母离异甚至小至由搬家导致的环境改变，都会给孩子们造成影响，尤其是心理上的。而合适的出版物、适当的心理引导能够使它们接受、认可和适应这些变化。在有效的阅读治疗中，人们应被告知自己并非是第一个遇到这样问题的人，处理问题的途径并非只有一条；在治疗师的协助下能够更自由地讨论问题、设计出有建设性地解决问题的方法。

沈固朝：阅读治疗决非随意的书目推荐，它需要认真地计划与精心设计。

主持人：那么什么样的人适合承担进行阅读治疗的职责？如何进行指导？阅读治疗的过程是怎样的？

沈固朝：专业人员的培养是阅读治疗急需解决的问题。教师、图书馆员，还是精神病专家来进行阅读治疗，必须要经过精心的考虑与选择。需要指出的是，不同的治疗过程、不同的治疗对象也往往需要不同的治疗者。共同的准则是，进行指导阅读治疗的人（有时不一定是阅读治疗师）必须有着坚强的个人性格、真正乐于为他人服务的品质、拥有影响他人的人格魅力，在治疗过程中能够准确地传递信息、情感，发挥治疗中的移情作用，并且遵守治疗的伦理守则，没有企图威胁、控制他人的行为。

万宇：而且在条件许可的情况下，可以组成治疗团队，团队可以由不同知识结构的人们共同参与。如果你是个有着丰富教学

经验与语言沟通技巧的教师，那么与学校图书馆员、咨询顾问、学校心理医生的团体合作将使整个阅读治疗过程平衡、平稳地进行。

主持人：阅读治疗从产生、发展到理论成熟的历史说明，该方法作为位于心理学和读者服务学交叉点上的新学科，虽然已经具有数个世纪的悠久历史，那么在中国传播、研究的情况又如何呢？

万宇：我国也有着良好的阅读治疗传统，不过对于“bibliotherapy”理论介绍与引进则始于20世纪90年代，我国台湾学者谭修雯女士在台湾图书馆学类刊物《图书与资讯学刊》（1994年5月出版的第9期）上发表《书目治疗法之探讨》介绍了“bibliotherapy”理论。直到20世纪90年代初，关于阅读治疗的研究、引进工作才刚刚启动；关注阅读治疗的研究和实践，是当前摆在我国图书馆界、医学界、心理学界的一项十分迫切的任务。

对于中国的阅读治疗传统，也是目前国内学术界讨论得比较多的一个问题。中国传统中的“读书治疗疾病”是属于一种个体或是偶然的行为，并非有目的、有组织的科学治疗行为，与我们现在所讨论的阅读治疗其实并非同一个概念，应加以区别。

沈固朝：实践是第一位的。现在缺乏的是实践，理论研究没有实证分析的依据，也往往陷于迷途，不知问题在哪里。其次要建立全国性的阅读疗法组织机构，制定相关的研究教学纲要，指导全

国的研究工作。成立相应的民间组织，加强理论队伍建设和宣传教育。第三要重视阅读治疗的基础服务工作。加强对相关图书的分类编目工作，加强馆际联系，做好信息检索、网络服务等方面的基础工作，实现资源共享。第四，高校应尽快开设阅读治疗的相关教学课程，尽快把有关内容融入参考服务、医学图书馆学、儿童图书馆学、成人教育等课程中去，为阅读治疗在理论研究和实践操作上打下更为坚实的基础。现在越来越多的人们加入到阅读治疗的研究中来，包括心理学家、医生（尤其是精神病科与心理医生）、社会工作者、医生、父母、教师、图书馆员与心理咨询师等。

万宇：近20年来，艺术治疗（其中包括阅读治疗）在东西方各国的迅猛发展，尤其是在英、美等国的职业化建制趋向，已在很大程度上实现了治疗功能。科学家们预言，人类对大脑在防治疾病方面的重要作用的高度重视和全面利用，将是21世纪医学的突破，人的大脑将成为自我疗救的有力治疗工具，思想、意志、情感、想像、信念、心理、情绪等在防治疾病、增进健康方面必将能发挥以前未认识到的作用。精神医生、艺术家、教师等传统职业分野正在逐渐淡化，各领域之间富有成效的对话和互动正在方兴未艾地展开，身兼诗歌神和医药神的阿波罗神重新闪现出生命的活力，阅读治疗也必然在我国有着广阔的发展前景。

关注

【编者按】

从2000年出版《三重门》开始，“80后”写手开始陆续登场，短短几年时间，从文学界到出版界，“80后”现象引起了人们广泛的关注。当然，就在这些少年写手的文字在同龄人中间广为传播的同时，对“80后”写作的批判也始终没有间断。

在大文化的语境中，“80后”现象究竟如何正确客观地看待？给我们带来哪些启示？本期，梁晓声、白烨、曹文轩等作家、学者以及“80后”的“本人”，纷纷发表自己的看法，给我们带来了不同的视角和思路。

“80后”：徘徊在市场与文学、追捧与冷落之间

关注

□白 烨

□冯 昭

“80后”写作是一种文化现象

冯昭：在短短的几年内，中国突然涌现出那么多热爱写作的“80后”的渐成气候，与青少年更愿意阅读跟贴近自己生活的作品有关。

“80后”热潮？

白烨：大约从上个世纪末，“80后”初现文坛，当时的代表人物主要是韩寒和许佳。如果说当时他们的崭露头角还只是个别现象的话，那么，近几年后新人和新作的不断涌现，使“80后”写作的群体性越来越明显了。

“80后”作品主要以中学生为消费对象。现在的中学生阅读量，家长也舍得投入，他们已经

同时必须指出，过去我们的文学，相对粗线条地划分了不同年龄段的读者，在成人文学之外，就只有成人创作的儿童文学，而这只能对应小学生。中学生这一块，实际上找不到他们所需要的对位阅读。“80后”的出现，弥补了这个长期以来的缺欠。从这个意义上讲，它是应运而生的。

冯昭：您认为“80后”现象是文学现象，还是一种特定时期

■ 导读

● **在走向厚重与成熟的道路上——2004年长篇小说印象(4页)** 这是一篇宏观观点的文章,探讨的是我国文学创作主流发展的全貌及趋势。作者在肯定了“走向厚重与成熟”的同时指出,我国的文学创作,特别是作为民族精神写照的长篇小说,还应该更进一步去开掘社会的主流趋势与价值,发掘出更多的真善美。

● **“读图”的功过与是非(9页)** “读图时代”这个词语标志着—个时代阅读方式的某种变化。有观点认为读图会削弱文字的阅读能力和想像力,也有观点说读图“体现了后现代文化对于知识的一种解构”。见仁亦可,见智亦可。就因为它是一种新的时代现象,一种新的阅读现象,所以我们就应从多角度去研究。

● **阅读治疗在中国(12页)** “阅读治疗”是什么?在中国是什么样?阅读治疗是如何开展并服务于患者的?阅读治疗有无疗效?哪些图书能列入这些心灵处方?存在着哪些出版商机?什么样的人适合承担进行治疗的职责?这些问题都具有相当的学术价值和社会意义。

● **[吴 注](15页)** 近几年,“80后”写作演变成文化现象、文学现象、教育现象等多重意义的“社会现象”,来自许多方面的“批判”始终没有间断过。在大文化的语境中,“80后”现象究竟如何正确客观地看待?在这个栏目里,梁晓声、白烨、曹文轩等作家、学者及“80后”的“本人”给我们带来了不同的视角和看法。

● **[争 鸣](23页)** 关于儒家的“乐感文化”与基督教的“罪感文化”的优劣比较、高下分析在中国学术界引起了争论。代表人物分别是刘小枫先生和高旭东先生。本栏目中的三篇文章缘起于宋一苇先生寄给本刊的一篇批评文字,讨论涉及到一些重要问题,有助于这一学术争鸣的深化。

● **《海边的卡夫卡》:一部失败之作(28页)** 日本作家村上春树引发了世界性的“村上现象”,他的作品引入中国后立即使读者爆发出“饥渴阅读”的热烈反响。然而,在本文中,作者发出了不同的声音,列出了村上“令人失望至极”的三大败笔。

● **让我们如此感觉旅行(45页)** “有人说,人活着就是为了寻找,也许找得到,也许找不到。不管结果如何,最后都是分离。这一过程,似乎就叫旅行。”这种关于“旅行”的定义其实是一种感觉,以这种感觉去旅行必定是别样滋味,而感觉这种旅行同样也会非同一般。

● **往事再说“书评难”(51页)** 回首中国书评百年史,尤其是回顾近20多年的来路,中国当代书评确乎畏首畏尾,进展不大,几乎没有达到书评的学理标准。而学理的书评标准是什么?如何能找到当今书评振作奋起的支点?且听作者在下期分析。

● **一种新的文学理论创构(55页)** 这是生存论文艺学研究的新成果,也是当下评美学深层研究的新成果。它标志着百家争鸣兴盛的时代已然到来,标志着中国学术进入了充满活力的多元建构期。

● **《黄河变迁史》与岑仲勉的经世思想(58页)** 《黄河变迁史》并不属于岑仲勉的学术研究领域,似乎有趋时跟进的嫌疑,非“纯学者”所为,其实在撰著此书背后深藏着他始终抱负的经世致用思想。