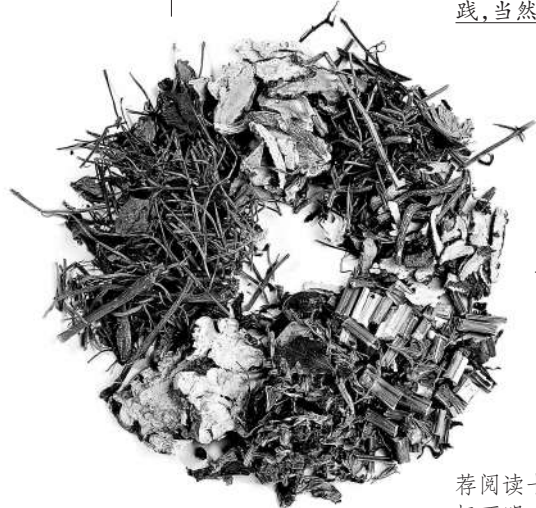


## 「阅读疗法」



## 真能治病吗？

## 提问：阅读疗法科学吗？

不妨先看看心理治疗比较发达的西方国家是怎样做的。青阅读记者在英国一家阅读机构的网站上看到一则视频广告，该机构与英国国家医疗服务体系(National Health Service)合作，针对抑郁、焦虑、失眠、暴躁等不同心理问题开具不同的“图书处方”，除了自助类图书之外，还包括一些文学书籍。

所谓自助类图书，是指心理学领域的专业书，便于在没有专业帮助的情况下应对情绪问题。相较于普通读物，它们是为一些需要心理疏导的读者所写，通常会针对某类情绪问题，给出一些说明并配以可行的舒缓方法。

据英国健康与临床医学研究所的负责人介绍，这些处方图书都经过严格筛选，为心理疾病患者提供科学的建议和自救技巧，

**据**英国《每日邮报》报道，英国部分卫生机构正在与图书馆协作，使医生在给抑郁患者开处方时，除了药物，还能开出一些“图书处方”辅助治疗。这种用书籍辅助舒缓情绪的方式被定义为“阅读疗法”。事实上，在中国也有一些人持续关注“阅读疗法”，有人研究，有人实践，当然也有人在质疑。

读书真的能治病吗？心理学家怎样看待“阅读疗法”？青阅读记者进行了多方采访。

山东泰山医学院图书馆的宫梅玲在她供职的单位主持阅读疗法已10年，多次在各级学术期刊上发表相关的研究及实践成果。起初她根据自己的阅读经验，为读者对症下药“书”：比如，解决交际困难问题，推荐阅读卡耐基的《人性的优点》；解决人生目标不明确问题，推荐阅读《毛泽东传》、《邓小平传》等。

后来宫梅玲团队根据在学生中实施多年的阅读疗法实践，基于循证医学的理念，滚动推出了一批针对不同心理困扰、反馈较好的书单，这被王波称为“验方”。他们会同图书馆界的一批专家，对验方进行了进一步筛选，推出一份《大学生常见心理困扰对症书目》，由中国图书馆学会阅读推广委员会

符合认知行为疗法的要求。报道中称，支持这项活动的图书馆会根据卫生机构的书目进书，每种书都进很多本，比较常见的有《人性的优点》、《理智战胜情绪》、《十天提高自信》等。

其实，用文字治愈能量的报道，最早可以追溯到将近100年前。1916年9月号的《大西洋月刊》上，一位名为克罗色尔斯的作者撰写了《一家文学诊所》(A Literary Clinic)的报道，通常被认为是世界上第一篇专门讨论阅读疗法的文章。文中，作者采访了在教堂工作的拜格斯特医生，这位医生把小礼拜室变成了阅读诊所，他将书籍比作药品，并把不同的书籍分别比喻为兴奋剂、镇静剂、安眠药、酒精或退烧药。

## 研究：心理学很适合解释阅读疗法

“阅读疗法的原理不止一个，就像一台复杂的机器，集成了各个学科。”王波将阅读疗法的原理分成发生学原理、心理学原理、生理学原理以及心理生理学原理四部分加以阐释。他认为，“心理学的共鸣、净化、平衡、暗示等学说尤其适合解释阅读疗法。”

在王波看来，“阅读疗法”包含两个类型——“发展阅读疗法”和“临床阅读疗法”。“发展阅读疗法是图书馆工作者应该重点研究的。人的一生，在诸如求学、结婚、就业、生病等各个阶段都可能遇到心理

“为了证实阅读疗法的疗效，拜格斯特介绍了自己如何对症荐书，患上抑郁症的年轻人、职业书评家、政客、炒股票者都成为他成功治愈的人，他还谈到如何在临床上灵活、巧妙、辩证地使用各种风格的文学书籍。”这篇文章的中文译者王波概括道。

王波博士是北京大学图书馆的副研究员，研究“阅读疗法”近20年。他在燕京大学旧藏中找到《大西洋月刊》的这篇报道，将其翻译出来，作为附录，收入了自己的专著《阅读疗法》。在这本32万字的论著中，王波整理了古今中外对阅读疗法的定义，探讨了阅读疗法的原理依据以及实践应用，希望借此向那些不相信阅读疗法临床效果的人证明——阅读疗法是科学的。

问题，图书馆员有责任推荐一些合适的书籍，减轻读者的心理困扰，预防和缓解抑郁。而临床阅读疗法主要指的是有执业资格的医生，在心理咨询或生理问诊的过程中为患者推荐一些书籍，作为辅助治疗疾病和加快患者康复进程的手段。”

在北大图书馆的办公室里，王波告诉记者，国内研究阅读疗法的人不多，真正实践的人更少。“在图书馆工作的人很少有获得心理咨询资质的，而在心理咨询领域，阅读疗法也是一个新生事物，刚刚进行了一些尝试。”王波说。

## 实践：从验方到对症书目

读与心理健康分会推荐给全国的大学生，很多图书馆都在“世界图书日”作了广泛宣传。

王波介绍“验方”的标准时说，“在宫老师的验方中尽量筛选经过时间考验的名著，酌收价值观端正、获得一致好评的畅销书，而有些书虽然影响极大，但若价值观多元、社会争议大，则不收。”重要的标准在于——“这些书要有正能量”。

这份图书处方针对大学生面临的十个大方面、若干个小方面的心理问题对症下药：减轻求学焦虑的书(包括《遇见未知的自己》等8本)；超越困境、激励志向的书(包括激励残障同学的《钢铁是怎样炼成的》、激励资质一般同学的《阿甘正传》等12本)；克服交际困难的书籍(包括《我把青春献给你》等4本)；认识和享受孤独寂寞的书(包

括《瓦尔登湖》等6本)……王波说，书单在大学生中反响很好，从各校收集到的征文看，对破解同学们的心理困扰有一定帮助。

让王波欣喜的是，越来越多的图书馆同行投入到了阅读疗法的实践中。“杭州市图书馆已经开始请心理医生为读者开讲座或进行咨询，然后推荐相应的书给大家看。辽宁省图书馆也很有开拓精神，在网上办了一个中国笑网，推荐一些书籍或多媒体材料，帮助读者用快乐抵制负面情绪。旨在预防抑郁症的公益组织北京尚善基金会，也在和很多大学图书馆合作，在各馆免费布设公益书架，专题摆放对预防和缓解抑郁症有一定作用的50本书。”王波说，在不久前的精神卫生日，中央电视台的“走基层”节目推出了关注抑郁症的系列节目，他期待越来越多的图书馆能搭台，让阅读疗法来唱戏，惠及更多的读者。

## 临床：读书不能代替心理咨询

阅读疗法的效果如何？读书真的能帮助人们解决心理问题吗？青阅读采访了几位从业多年的心理咨询师，他们看法不一，但在一个问题上达成了共识，“即便阅读真的有用，也应该是放在辅助治疗的位置上，阅读书籍不能代替心理咨询。”

“心理学上没有‘阅读疗法’这个说法。”曾经任北京大学心理系客座教授的徐浩渊说，“荐书给来咨询的人，效果是因人而异的。第一要看来访者是什么状况，第二要看他平时有没有读书的习惯。”在她看来，根据不同类型的心理疾患给来访者推荐不同图书是有问题的，或许有出版商推销的嫌疑。徐浩渊认为，“心理咨询师的角色更像一个教练，教来访者学习，而阅读也是学习的一种。”她认为，自助类图书并不局限于针对特定对象改善不良情绪，“对多数人的精神提升有绝大好处的书，都可以纳入自助类书籍，例如《相约星期二》、《男人来自火星女人

来自金星》。有经验的心理咨询师将案例编撰成书，既可以供心理服务人员学习，也可以作为大众的自助书籍。”

毕业于伦敦大学学院认知神经心理学硕士项目的李真告诉记者，她认为对于有阅读习惯的来访者而言，阅读一些了解某类情绪的专业自助书是有帮助的。“自助类图书是症状科普类的，但是必须配合心理治疗。比如关于抑郁症的书籍，告诉读者什么是抑郁症，该不该吃药、运动等等，对来访者会有一些帮助，尤其是在特别受困扰的时候。”李真认为文学书在一定程度上对于舒缓情绪也有帮助。“我觉得一个人在书里面能看到什么，和他当时状态特别有关。到底哪本书有帮助，完全取决于个人，所以很难概括地说文学书适用于所有人。”

“通过阅读改善情绪，可以视为借助认知



改善人的心理状况，读者相信这个东西能帮到他。”北京大学医院心理咨询与治疗中心主任方新告诉记者，在心理咨询和治疗过程中，认知只是改善心理状况的一个层面，此外还会有行为层面和躯体层面。认知的方式也比较多，比如看电影或宗教信仰，并不局限与阅读。“读书只适用于一部分人，通常是心理健康部分比较大的人，对于躯体创伤记忆明显的人或者健康部分特别小的人，可能效果就不明显，抑郁情况比较严重的人也并不适用。”方新认为，心理治疗最核心理念是个性化，“我会有针对性地推荐一些书给爱看书的来访者，然后配合引导是很重要的。不过也有一些来访者因为太爱看书而出现一些问题，比如缺少实践，就要通过阅读引导他们实践，而有些人是行动派，可能就要通过行动再引导他们读书。”

采写/本报记者 张知依