

开办书疗小屋 探索网络阅疗

官梅玲 邹立森

(泰山医学院图书馆 山东泰安 271000)

文 摘 论述了拓展网上阅读治疗服务的必要性和可行性,探讨了开设“书疗小屋”博客,开展网络阅读治疗服务的方法,展示了网络阅读治疗服务的阶段性成果,提出了图书馆同仁携手共建网上阅读治疗服务家园的建议。

关键词 大学生 阅读治疗 博客 书疗小屋

Building “Reading Therapy Room” Exploring the Internet Reading Treatment

Gong Meiling Zou Lisen

(Taishan Medical College Library Taian Shandong 271000)

Abstract The paper expounds the necessary and the feasibility of expanding online reading treatment services, and discusses the methods of internet reading therapy by building a “reading therapy room” blog, and the initial results of online treatment services are displayed, and recommendations on building online reading therapy services are given.

Key words: Blog Reading therapy room, College students Reading therapy

当今社会正在进行着一场数字化信息时代的变革。信息化浪潮冲击着社会的各个领域,渗透到高校教学、科研、管理、服务的各个环节。高校图书馆的网络信息服务项目获得了充分发展。受到图书馆界日益关注的“读书疗法”怎样利用网络渠道,在大学生的心里卫生领域中发挥作用,成为一个新的研究课题。

1 拓展网络阅疗的必要性和可行性

1.1 网络阅疗的必要性

随着社会竞争的日趋激烈,大学生在就业、人际关系、恋爱等方面的压力越来越大。据调查,北京市患抑郁症的大学生已达10万之多。大学生因心理问题得不到及时宣泄和疏导而导致的休学、退学、自杀、犯罪的发生率呈上升趋势。作为一种心理治疗的自助方法——阅读疗法,近年来获得关注和研究,但通常是各自为战,缺乏沟通和交流。笔者从上世纪末开始,对阅读疗法进行了应用研究,探索阅读疗法、音乐疗法和同伴辅导法相结合的高校心理健康教育模式,积累了初步经验。

如何提升阅读治疗的深度,寻求更多的心理医生参与,加强同行间的交流与合作;将阅读治疗服务

与心理咨询有机结合起来,是亟待解决的问题。互联网的普及为解决上述问题提供了可能性。拓展网络阅读治疗空间,势在必行。

1.2 网络阅疗的可行性

网络作为一种现代信息传播与交互方式,为深入开展的阅读治疗服务创造了诸多有利条件。第一,网络信息量大,资源丰富,成为选取针对性书刊、文章的最大资料库;第二,传播面广。网络拥有最庞大的读者群,网上的阅读治疗服务不再局限于本校学生,所有来访的读者都会从中受益;第三,时效性强。阅读治疗需要了解读者的心理问题并及时提供帮助,如对应的解答和对症下“书”,网络为即时服务创造了条件;第四,网络交流的便捷与互动优势,使具有不同知识背景的专家合作交流变得非常方便,有利于共同探讨。第五,治疗服务的简便实用优势突出,咨询者可以选择不与阅读治疗馆员或心理医生见面,减少暴露隐私、被泄密的顾虑而放心倾诉,治疗服务因此可能更为有效。

2 “书疗小屋”博客的网上阅疗尝试

博客(Blog)是近几年兴起的网络交流方式,任何人都可以通过注册,创建个人网页。博客的操作

管理简单易学,为实施网络专业教育提供了可能性。博客一般都有留言与评论空间,提供作者与读者的互动。分析以上优势后,笔者在新浪网站(www.sina.com)上开设了“书疗小屋—大学生健心房”这个“小屋”。

2.1 巧用博客功能,切合阅疗主题

博客首页如同电子读物的封面+内容简介+文章目录,为了让用户入眼就有好感,选择了清亮温馨的模板。在“公告栏”介绍了小屋的服务宗旨,用“文章分类”提供服务项目和阅疗文献目录;通过“友情连接”链接国内知名心理专家的博客、网站;同时,加入了中国大学生博客圈、中国大学生风采博客圈、抑郁互助联盟圈等,扩大阅读治疗服务的影响;参与图林博客圈,加强图书馆同行间的交流。还利用“我的音乐”将阅读疗法和音乐疗法结合起来,配上能解除焦虑,有抗抑郁效果背景音乐。

2.2 应用文章栏目,展示阅疗内容

栏目内容要求融知识性、哲理性、趣味性于一体,雅俗共赏,现有以下专栏:

栏 目	功 能
阅疗指导	介绍阅疗书方,让用户主动运用阅读疗法。
阅疗心得	交流阅疗心得,收集有价值的“书方”。
热点连载	结合社会阅读、大学生问题热点,进行思想品德和心理健康等教育。
专家介绍	推介热爱社会公益事业的心理、阅疗、文学等专家以及励志榜样。
解难答疑	特聘心理专家为网络咨询者解答问题。
佳作欣赏	选取并发布人生哲理类美文。
名家荐书	利用名人效应,提高读者对阅读疗法的兴趣。
阅疗手记	展示典型阅疗案例,提供同行借鉴。
开心一笑	推荐精品笑话,舒缓博客所有读者的情绪。

2.3 利用友情链接,获得专家帮助

网络博客为阅读治疗服务的社会化合作提供了方便。书疗小屋与北京大学精神卫生研究所的丛中教授、全国知名青少年心理问题研究专家杨永龙老师、中科院高级心理咨询师司晶教授等国内知名心理专家的博客、网站建立了友情连接,等于为读者提供了能零距离对话的心理医生,读者或在“小屋”提问,也可以选择登陆其他心理专家的网站,获得更多的信息。还链接了一些社会知名、专业人士的博客或网站,帮助用户获得更多阅疗帮助。

2.4 借用留言评论,实现互动交流。

博客的在线留言和评论空间,是网络世界特有

的公共交流平台。用户在那里直接向我们倾诉自己的心理困惑,我们则根据不同情况,及时提供有针对性的阅读指导。若读者遇到特殊或隐私类问题,新浪博客还设有“悄悄话”留言方式,对阅疗更为有利。由于网络的开放性,用户能通过留言和评论相互进行心得交流,参与问题讨论,推荐各自喜爱的书刊或影视作品,等等。这种交互性的阅读治疗模式尤其受大学生读者青睐。

3 开展网络阅读治疗服务的效果

“书疗小屋”开办时间不长,已经显示了理想的效果。

3.1 疏导大学生常见心理问题

针对大学生常见心理问题,“阅疗指导”、“名家荐书”、“佳作欣赏”等栏目,主要推荐抵御心理病毒侵蚀,排解抑郁情绪,塑造美好心灵的书刊,常用阅读疗法“书方”和音乐疗法“乐方”等,受到大学生读者的喜爱。如阅读量最大的《大学生人际关系改善方法》,有上千次的点击。有学生留言说:“这篇文章真的很棒!在新的一年里,我想我的生活方式也许因此而改变。它让我明白活得开心其实很简单,有时候,没有必要对一些让心情变得阴湿的事发脾气。学会过的快乐,很简单。”还有的学生写道:“谢谢你让我读到这篇文章。”^[2]

3.2 缓解大学生特殊心理压力

解难答疑是目前最受欢迎的栏目。对学生心理问题咨询,以心理专家免费解答为主,阅疗馆员推荐有针对性的书刊、文章、音像作品为辅,相互配合。自小屋开办以来,近百名有各种心理问题的大学生提出咨询,问题涉及恋爱、交际、学习、就业、性困惑、强迫、抑郁情绪等。我们除了及时提供具有针对性的书方,还邀请热心的心理专家进行心理疏导。一个叫“古月轩”的学生,分不清友情与爱情,苦恋高中时期的女同学不能自拔。我们多次推荐如何区分友情和爱情,以及恋爱艺术等方面的图书,并由心理专家与他对话,帮助他走出了单恋怪圈。另一位叫“觅回自我”的读者,大学时期缺乏自控发生了性关系,自感失去贞操的女孩痛苦不堪而患上严重的抑郁症,影响了学习、工作和婚姻幸福。在小屋倾诉了苦衷并发出了“救救我吧,书疗导员”呼声。我们帮助她正确看待贞操观念,安定她的情绪。随后推荐战胜抑郁的图书,介绍她加入抑郁博客圈,她向成功战胜抑郁的朋友取经。同时介绍心理专家给予单独指导。终于帮助女孩走出抑郁,恢复了正常生活。

(下转第 63 页)

馆在百年馆庆纪念活动中,推出了支援中小企业的经贸服务等业务。图书馆开设经贸服务专题后,多次聘请专家就有关创业的法律知识等问题举办各种讲座。此举获得了良好的经济效益,到2006年,通过经贸服务所获得的图书馆事业发展经费达到1966.2万日元,超过了当年图书馆行政购书经费1804.2万日元。同时期其他活动获得的事业推进费仅72.1万日元。这样的案例则证明了图书馆新管理制度带来的活力。

东京的都立、区立图书馆也开始推出经贸专题服务,将许多窗口服务与设施管理承包给企业,而图书馆则集中专业人员竭力开展经贸服务,甚至特别聘请法律专家在图书馆开展咨询服务。《日经新闻》2006年10月18日报道,东京都新宿区立中央图书馆以及区立分馆除了提供企业经营相关的文献服务之外,还开始提供企业经营服务。请中小企业诊断协会每月派诊断士到图书馆,为创业者等提供咨询服务。包括创业手续、资金组织等,或为现有企业提供改善经营的诊断等。服务需求者可以事先通过图书馆网页提出申请,整个咨询全部为免费服务。

参考文献

- 1 西野一夫.特集に当たって.図書館雑誌,2004 98(6)
- 2 倉澤生雄.公立図書館と指定管理者制度.図書館雑誌,2004,98(6)
- 3 日高昇治.指定管理者制度とPFI図書館雑誌,2004 98(6)

- 4 座間直壮.図書館運営と指定管理者制度.図書館雑誌,2004,98(6)
- 5 汐崎順子.公立図書館の委託.図書館雑誌,2004,98(6)
- 6 西野一夫.特集に当たって.図書館雑誌,2005 99(4)
- 7 山口源次郎.公立図書館の法的環境.図書館雑誌,2005,99(4)
- 8 竹田芳則.堺市立図書館の指定管理者制度導入構想をめぐって.図書館雑誌,2005 99(4)
- 9 小林是綱.山中湖情報創造間における行政とNPOの協働.図書館雑誌,2005 99(4)
- 10 熊谷弘志.PFI手法から見た図書館への指定管理者制度導入.図書館雑誌,2005 99(4)
- 11 宮澤厚雄.图书馆经营论.勉诚出版,2002
- 12 竹内纪吉.图书馆经营论.(株)教育史料出版社,2004
- 13 盐见升.日本的图书馆与图书馆研究现状及其课题.中日第四届国际研讨会论文,2005
- 14 日本図書館協会 図書館経営委員会.専門職員認定制度特別検討メール(第三次)報告(2005年2月).図書館雑誌,2005 99(4)
- 15 山口源次郎.日本公立图书馆的现状与问题点.学术报告,2006-10-30

鲍延明 上海图书馆读者服务中心,副研究馆员。

(收稿日期:2007-01-12 编发:王宗义)

(上接第39页)

“书疗小屋”凝聚着众多心理专家的心血,甘肃心理专家杨永龙老师先后为我们解答读者咨询20多篇,为帮助一个学生,有时发来多封电子信件,有的指导文章竟然三四千字。不仅感动读者,也令我们敬佩。

3.3 预防大学生潜在心理疾病

关注社会热点,主动组织预防性阅读是“小屋”的又一探索。2006年12月27日,中央电视台《焦点访谈》报道了徐州工程学院因学生迷恋网络游戏,荒废学业,一次性劝退113名大学生,156名被留级查看的事件。我们抓住大学生网络成瘾现象,及时精选多篇因网络成瘾造成严重后果的文章,建立警示篇栏目,进行预防网络成瘾教育。同时在网上发布美国金伯利·扬教授设计的网瘾自测表,先后有500多学生参与自测,收到了良好的预防教育效果。在推荐的警示文章后面,众多大学生留言表示要引

以为戒,珍惜父母的血汗和宝贵的大学时光,以学习为重,远离网络游戏。我们还根据“北京大学生患抑郁症的达10万之多”的报道,及时推出《抑郁自评量表》和预防抑郁症专题连载,得到“阳光工程网站”、“抗抑郁圈”的积极回应。他们主动帮助推荐针对性“书方”,共同对网上咨询的病友进行指导治疗。

参考文献

- 1 <http://www.blogms.com/blog/CommList.aspx?BlogLogCode=1001463193>
- 2 <http://blog.sina.com.cn/u/4b016faf010004kl>
- 3 <http://edu.people.com.cn/GB/5195880.html>

宫梅玲 泰山医学院图书馆研究馆员。

邹立森 泰山医学院教育技术部高级实验师。

(收稿日期:2007-01-04 编发:王宗义)