

## 【理论研究】

## 阅读疗法书目

●王波 (北京大学 北京 100871)

[摘要] 阐述了阅读疗法书目的定义, 举例介绍了中国古代和国外典型的阅读疗法书目, 并对阅读疗法书目的类型进行了划分和举例, 指出阅读疗法书目是出版界有待开发的| 个选题。

[关键词] 阅读疗法 读书疗法 图书疗法 书目

中国有深厚的目录学传统, 自汉代刘向、刘歆编著《别录》、《七略》以来, 各种藏书目录、著述目录、导读书目层出不穷, 但是在中国文献目录的大家庭中, 供学习和研究用的目录占了绝大部分, 目录的类型相对单调, 功能相对单一, 古典目录学长期追求的是“辨章学术, 考镜源流”这一冠冕堂皇的目标。古人对目录的称赞除了“学术津梁”、“治学要途”, 似乎也联想不到其他的评语。

近代以来, 依然是学习用推荐书目大兴其道, 梁启超、鲁迅、胡适等各色名人都参与到开列推荐书目的行列。随着学术思潮、素质教育的潮起潮落, 推荐书目的开列活动也是此起彼伏, 久而久之, 竟也积累下来了可观的种数。由于书目不仅是揭示和组织文献的工具, 本身也是一种文献类型或者说是一个出版品种, 推荐书目的不断翻新、经久不衰, 衍生出了以张之洞的《书目答问》为代表的诸多出版物, 以致超越学术界, 波及全社会, 成为一种文化现象。

1999年, 时任武汉大学教授的王余光指导学生将收集到的中外各类推荐书目80种汇为一编, 名为《中国读者理想藏书》, 由光明日报出版社出版, 书中还以被各书目推荐的次数多少为依据, 为最佳图书列了一个排行榜<sup>[1]</sup>。《中国读者理想藏书》是与法国《读书》杂志牵头, 由贝·皮沃和皮·蓬塞纳于1988年编著出版的在西方世界影响较大的《理想藏书》遥相呼应的, 虽然晚了整整10年, 但终于在推荐书目领域, 也竖立起了一个由本国人编选的典范。《理想藏书》的中译本由光明日报出版社出版于1996年, 中外两种“理想藏书”在三年内的先后出版, 使“推荐书目”在世纪之交成为中国文化界的一个热门话题。

不过, 对于推荐书目的实际效果, 文化界一直是仁智互见。支持者的看法语重心长, 他们的观点

借台湾作家子敏的话说, 就是: “书单子很能刺激读书欲, 很能培养爱心, 常读书单子的, 早晚会成为一个爱书人。”<sup>[2]</sup>反对者的意见则十分尖锐, 不失深刻, 早在20世纪20年代, 北京大学青年图书馆员、作家梁遇春就讥讽说, 名人大言不惭地开列各种推荐书单, 放出自己的思想到别人的头脑里跑马, 无异于借自己的权威, 快刀阔斧地取年轻读者的首级, 因而他大声发出了“还我头来”的呼吁, 号召青年要保头就不要迷信那些劳什子的书单<sup>[3]</sup>。当代也有许多读者认为, 在这个富裕的、民主的、个人主义活跃的时代里, 张扬个性、追求思想自由、颠覆话语霸权的潮流浩浩荡荡, 而各种类型的推荐书目则是逆潮流而行之, 是模式教育、思想优越感、话语霸权的复辟, 注定是不合时宜的, 也是不受欢迎的。

考辨、启蒙、导读曾经是中国书目文献的特色和优势, 但是在当前这个讲求时效、实用、生活化、可读性的工商时代和信息时代, 在民主化和全球化浪潮高涨的社会环境下, 受到的挑战却越来越严峻。中国书目文献到了进行类型创新、风格创新、编制方法创新和语言创新的时候了, 如此才能贴近时代、贴近社会、贴近生活。

在这样的情势下, 南京大学教授徐雁敏锐地发现, 兴起于美国的影响书目虽然也是推荐书目的一种, 但却是中国目录学史和出版史上少见的类型, 而此类书在美国则种类繁多, 相当畅销, 如《改变历史的书》、《影响世界历史的10本书》等在全世界都很受欢迎。他撰文对影响书目作了介绍与分析, 并给影响书目下了一个定义: 影响书目是人们以图书文献对人类历史生活进退的影响作用程度而有目的地遴选出的图书文献目录<sup>[4]</sup>。影响书目和其他类型的推荐书目有所不同, 影响书目是对影响历史进程的书进行客观评价和遴选, 是对名著在过去所起作

用的肯定, 只是暗示而并不强调当前和今后阅读此书的必要性, 所以中立性要强于那些以热情干预当下阅读为己任的推荐书目, 更能引起读者的好感。影响书目引进后, 很快触动了文化出版界的神经, 一下子成为出版界的选题热点, 最近几年, 此类图书大量面世, 丰富了图书品种, 活跃了出版气氛。哈佛书架: 100 位哈佛大学教授推荐的最有影响的书》、《博导书榜: 影响中国社会科学院博导的五种书》等就是最近比较受读者欢迎的影响书目。除了影响书目, 还有一个书目类型是我国古代偶尔出现过但又长期被忽视的, 那就是阅读疗法书目。所谓阅读疗法, 就是以文献为媒介, 将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段, 使自己或指导他人通过对文献内容的学习、领悟和讨论, 养护或恢复身心健康的一种方法。阅读疗法书目就是在实施阅读疗法的过程中, 针对读者的心理偏差和病症而开列的文献目录。阅读疗法书目准确地说应该是阅读疗法文献目录, 因为阅读疗法选择的读物不仅包括书, 还包括声、光、电、磁等各类记录知识的载体, 但是为了简洁和尊重传统起见, 我觉得仍然借用“书目”这个称谓为好。阅读疗法有一个著名的公式: 选择恰当的图书+ 心理指导+ 保健、治疗的目标= 阅读疗法, 其中选择恰当的图书的过程就是甄选图书和开列书目, 这跟常规治疗中医生开列处方的性质是一样的。显然, 阅读疗法书目之于阅读疗法的重要性, 就如兵器谱之于中国武术, 《本草纲目》之于中国医学那么重要。笔者认为, 阅读疗法书目生活气息浓厚、有益于传播保健知识, 虽然其目的也在于指导读者阅读, 难免会引起部分读者的反感。但是随着国家的富强、人民生活水平的不断提高, 大众精神追求的空间越来越大, 就会更加关注心理和精神方面的调养和疗治, 读者对自身健康的重视一定会提升对阅读疗法的兴趣。国外的各种辅助疗法之所以吃香, 就在于其国民的物质生活极度富裕, 精神生活非常丰富和多元。因此阅读疗法引入中国后, 伴随着我国物质文明和精神文明建设的步伐, 很有可能也会像影响书目引入中国那样, 点燃新的出版热点, 发展成为一种受欢迎的图书品种, 甚至有可能跃居图书排行榜, 跻身畅销书之列。

阅读疗法书目的开列, 在阅读疗法的实际应用中是相当重要的一环。怎样才能“对症下药”; 为常见病逐病列出可供选择的书目。这不仅是研究人员的愿望和设想, 也是普通读者乐意参考并给予期待的。然而, 要列出一份理想的、确有医用价值的书

目并非易事, 西方屡屡有人尝试过, 但影响有限, 鲜有大获成功者。其原因有二: 一是读物的情志归属无法判断, 如《红楼梦》是忧书、思书还是乐书, 仁者见仁, 智者见智; 二是阅读疗病在历史上主要表现为个人行为, 自我完成, 也许这种个体性的千差万别, 正是阅读疗法的一个内在规律。

笔者近年研究阅读疗法, 见到阅读疗法书目必收集并修订之, 同时也自拟了几份阅读疗法书目, 下面结合所积累的素材, 从几个角度对阅读疗法书目进行探讨。

## 1 中国古代的阅读疗法书目

书目一般是指对群书的揭示和报道, 但笔者在梳理中国的阅读疗法发展史的过程中, 发现中国古人在诗文或论著中推荐一篇、一种或几篇、几种有治疗功效的文章或书的情况比较多, 而开列有治疗潜力的群书的情况则十分罕见。历史上开列阅读疗法书目的有关论述如下:

汉代的司马迁推荐过多部书, 他在《报任少卿书》中说: “夫《诗》、《书》隐约者, 欲遂其志之思也。昔西伯拘里, 演《周易》。孔子厄陈蔡, 作《春秋》。屈原放逐, 著《离骚》。左丘失明, 厥有《国语》。孙子膑脚, 而论兵法。不韦迁蜀, 世传《吕览》。韩非囚秦, 《说难》、《孤愤》。《诗》三百篇, 大抵贤圣发愤之所为作也。此人皆意有所郁结, 不得通其道也, 故述往事, 思来者。”<sup>[5]</sup>

《三国志》推荐了汉代赋作家王褒的作品, 曰: “太子体不安, 苦忽忽善忘, 不乐。诏使褒等皆之太子宫虞侍太子, 朝夕诵读奇文及所自造作。疾平复, 乃归。太子喜褒所为《甘泉》及《洞箫颂》, 令后宫贵人左右皆诵读之。”<sup>[6]</sup>

《三国志》推荐了魏国陈琳的檄文, 曰: “琳作诸书及檄, 草成呈太祖。太祖先苦头风, 是日疾发, 卧读琳所作, 翕然而起曰: ‘此愈我病’。数加厚赐。”<sup>[7]</sup>

《陈书》推荐了《孝经》, 曰: 徐陵的次子徐份“性孝悌, 陵尝遇疾, 甚笃, 份烧香泣涕, 跪诵《孝经》, 昼夜不息, 如此者三日, 陵疾豁然而愈, 亲戚皆谓份孝感所致。”<sup>[8]</sup>

《南史》推荐了殷倩的人物画, 曰: “妹为齐鄱阳王妃, 伉俪甚笃。王为齐明帝所诛, 妃追伤遂成痼疾, 医所不疗。有陈郡殷倩善写人面, 与真不别, 令倩画王形像, 并图王平生所宠姬共照镜状, 如欲偶寝。乃密使媪奶示妃, 妃视画仍唾之, 因骂云‘故宜其早死’。于是恩情即歇, 病亦除差。”<sup>[9]</sup>

**唐代的杜甫自荐己诗。**据《茗溪渔隐丛话》记载：“子美白负其诗，郑虔妻病虐，过之，云：当诵予诗，虐鬼自避。初云日月低秦数，乾坤绕汉宫，不愈；则诵子章骷髏血模糊，手提掷还崔大夫，又不愈；则诵虬髯似太宗，色映塞外春，若又不愈，则卢扁无如何矣。”<sup>10]</sup>

**宋代的文坛领袖欧阳修推荐了六经、诸子。**曰：“闲居平日，以养思虑，故曰斋。每遇体之小康，则取六经、百氏，若古人之文章，诵之。爱其深博闲雅，雄富伟丽之说，则必茫乎以思，畅呼以平，释然不知疾之在体。”<sup>11]</sup>

**宋代的陆游自荐己诗。**在他的诗作《山村经行因施药之三》中曰：“儿扶一老候溪边，来告头风久未痊。不用更求芎芷药，吾诗读罢自醒然。”陆游还推荐过《周易》，在《六言杂兴诗》中云：“病里正须《周易》，醉中却要《离骚》。”<sup>12]</sup>

**宋代类书《太平广记》推荐了《道德经》。**曰：“唐夔州道士王法朗，舌大而长，呼文字不甚典切，常以为恨。因发愿读《道德经》。梦老君与剪其舌。觉而言词轻利，精诵五千言，颇有征验。”<sup>13]</sup>

**北宋著名词人秦观推荐了《桐川图》。**曰：“元佑丁卯，余为汝南郡学官，夏，得肠癖之疾，卧直舍中。所善高符仲携摩诘《桐川图》视余，曰‘阅此可以愈疾。’余本江海人，得图喜甚，即使二儿从旁引之，阅于枕上。……数日疾良愈，而符仲亦为夏侯太冲来取阅，遂题其末而归诸高氏。”<sup>14]</sup>

**明代曾任国子监祭酒的肖良有在其编撰的蒙学读物《龙文鞭影》推荐了杜甫的诗歌。**曰：“杜甫博览群书，尤善诗赋，涵泳汪洋，千姿万状，忧时即事，世称‘诗史’。客有病症者，甫曰：‘诵吾诗可疗之’，果然。宋彭仲举与林谦之游天竺，谈至杜诗好处，仲举曰‘少陵可杀’（意思是杜少陵的诗可杀病）。”<sup>15]</sup>

**明代养生学家高濂推荐过几种书中的养生篇。**曰：“保养之道，可以长年，载之简编，历历可指。即《易》有颐卦，《书》有‘无逸’；黄帝有《内经》，《论语》有‘乡党’。君子之心悟，躬行则养德养生兼得之矣。”<sup>16]</sup>

**明代的李渔推荐了陈琳檄文和汉代赋作家枚乘的《七发》。**曰：“陈琳之檄，枚乘之文，皆前人已试之药也。”<sup>17]</sup>

**明代的袁宏道认为《金瓶梅》有解忧去病之效。**他在给画家董其昌的信中说：“《金瓶梅》从何得来？伏枕略观，云霞满纸，胜于枚生《七发》多

矣。”<sup>18]</sup>

**清代学者焦循推荐了道家书和古医书。**曰：“余庚戌（1790年）岁之冬患吐血病，虽愈而精气不足。或劝服丸药。余谓以药不若以书，乃留心于道家者流。日诵《老子》、《庄》、《列》及黄帝《素问》凡二年，不知病之何所失也。壬之、癸丑间馆于郭舍人家，与黄解元居相近，时时相过论诗。黄所藏崇德书院所刻诸子书，有余未之见者。无能、天隐尤为当时所好，乃借出写之，得六种。越十年癸亥正月八日，风雪之下，不能出户，取之诵之，懂懂之心，颇为之平，乃知却无病之病，更良于却吐血之病也。灯下书此。”<sup>19]</sup>

**清代作家秦之忱推荐了《红楼梦》。**曰：“《红楼梦》一书，脍炙人口者数十年。予以孤陋寡闻，固未曾见也。丁巳春，余偶染疮疾，乞假调养，伏枕呻吟，不胜苦楚。闻同寅中有此，即为借观，以解烦闷。匝月读竣，而疾亦赖是渐瘳矣。”<sup>20]</sup>

还有些文士不是推荐一篇、一种或几篇、几篇文章或书，而是推荐一类文献，如：

**梁代的刘勰在《文心雕龙》的“铭箴”篇中说：**“箴者，针也，所以攻疾防患，喻针石也。斯文之兴，盛于三代。”<sup>21]</sup>

**明代的李渔在《闲情偶寄》中说：**“凡系识字之人，即可以书当药。传奇野史，最祛病魔，倩人读之，与诵咒辟邪无异也。他可类推，勿拘一辙。”<sup>22]</sup>

综合以上中国古代文人推荐过的文献，我们可以得到一个阅读疗法书目，姑且名曰：中国古代部分文士集体开列的阅读疗法书目。

中国古代部分文士集体开列的阅读疗法书目

一、著作：六经、诸子、《论语》、《孝经》、《离骚》、《国语》、《孙子兵法》、《吕氏春秋》、《红楼梦》、《金瓶梅》。

二、文章：黄帝之《素问》；韩非之《说难》、《孤愤》；枚乘之《七发》；王褒之《甘泉》、《洞箫颂》；陈琳之檄文。

三、名家诗歌：杜甫诗、陆游诗。

四、画作：殷倩的人物画、王维的《桐川图》。

五、文献类型：箴、传奇、野史、六经、诸子。

开列群书的阅读疗法书目在中国古代也不是完全没有，笔者发现清代的才子张潮就开列过一个精彩的阅读疗法群书目录，他的这个书目是作为小品文来写的，标题曰《书本草》，《书本草》模仿中国传统的本草一类的药典的体例，用揭示中药药性的

方法来分析书的治疗功能, 短而精当, 全文如下:

书本草

【四书】有四种, 曰《大学》, 曰《中庸》, 曰《论语》, 曰《孟子》。俱性平, 味甘, 无毒, 服之清心益智, 寡嗜欲。久服令人醉面盎背, 心宽体胖。

【五经】有五种, 曰《易》, 曰《诗》, 曰《书》, 曰《春秋》, 曰《礼记》。俱性平, 味甘, 无毒, 服之与四书同功。

【诸史】种类不一, 其性大抵相同。内惟《史记》、《汉书》二种, 味甘, 余俱带苦。服之增长见识, 有时令人怒不可解, 或泣下不止, 当暂停, 复缓缓服之。但此药价昂, 无力之家往往不能得。即服, 亦不易, 须先服四书、五经, 再服此药方妙。必穷年累月方可服尽, 非旦夕所能奏功也。官料为上, 野者多伪, 不堪用。服时得酒为佳。

【诸子】性寒、带燥, 味有甘者、辛者、淡者。有大毒, 服之令人狂易。

【诸集】性味不一, 有微毒, 服之助气, 亦能增长见识, 须择其佳者方可用, 否且杀人。

【释藏、道藏】性大寒, 味淡, 有毒, 不可服, 服之令人身心俱冷。唯热中者宜用, 胸有磊块者服之亦能消导, 忌酒, 与茶相宜。

【小说、传奇】味甘, 性燥, 有大毒, 不可服, 服之令人狂易。惟暑月神气疲倦, 或饱闷后风雨作恶, 及有外感者服之, 能解烦消郁, 释滞宽胸, 然不宜久服也。

费此度曰, 药已顾所用何如耳, 用之而当, 虽蛇蝎亦足以奏功。韩信之背水阵, 岳飞之不学古兵法是也。用之而不当, 即茯苓亦足以陨命, 赵括之徒读父书, 王安石之信用周礼是也, 此又用药者所当知。<sup>[23]</sup>

笔者认为, 《书本草》构思巧妙, 别具一格, 是一份极具中国特色的阅读疗法书目, 同时也开创了一种新奇的文体, 后人可以“画本草”、“乐本草”、“诗本草”等为标题, 继续摹写下去。在张潮眼中, 中国几乎所有的典籍皆有药性, 均具治病之效。他的《书本草》用不足一尺之幅, 把中国几乎所有的典籍的药性、适应症、疗效、副作用、服用方法揭示殆尽, 大气磅礴, 不但前无古人, 后人恐怕也难以超越, 堪称中国阅读疗法的第一书目, 此后的阅读疗法书目都当以此为宗。此文的著录、揭示特点也富有中国特色, 富有中华文化的韵味, 趣味横生, 为国外帐簿式著录的阅读疗法书目所不能比拟。它启示我们阅读疗法的书目著录风格可以多种多样,

完全不必拘于一格。如果说明代李渔的《笠翁本草》是经典的阅读疗法理论大纲, 那么《书本草》则是经典的阅读疗法书目, 两文堪称中国阅读疗法文献史上的双璧、姊妹篇。

如果不接触张潮《书本草》这篇文章, 很多人可能简单地认为阅读疗法乃西方学者首创, 还有点陌生感, 但若读到了这篇文章, 他最大的感触可能就是, “阅读疗法”这个概念虽为外国人所发明, 但是在对阅读疗法这个现象的认识上, 中国人的确不比外国人晚, 而且相当深刻。单说这篇文章的标题“书本草”, 就起得尤为绝妙, 这个词特别具有中国韵味, 如果我们把阅读疗法完全本土化、民族化, 恐怕再也没有哪个词像“书本草”一样, 能够与“阅读疗法”一词完美地对应起来。

## 2 国外的阅读疗法书目

国外由于阅读疗法研究和实务都比较发达, 作为研究和实务中介的阅读疗法书目自然就相当多, 国外有相当一部分探讨阅读疗法的著作, 其体例都是在前面留出一章或两章的篇幅简要介绍阅读疗法理论, 此后诸章便是针对不同类型的读者开列阅读疗法书目。下面我们以《阅读疗法—帮助儿童的临床应用》(Bibliotherapy - A Clinical Approach for Helping Children)一书为例, 看看国外学者是如何开列阅读疗法书目的。

《阅读疗法—帮助儿童的临床应用》一书主要是讲如何针对青少年开展阅读疗法的。美国学者认为, 阅读疗法对生理和心理正处于迅速发展阶段, 人生观正处于形成时期的青少年最有效果, 所以面向青少年的阅读疗法著作也最多。《阅读疗法—帮助儿童的临床应用》便是此类著作中的一个代表。该书共有九章, 其核心内容是讲述怎样针对七类弱势儿童开展阅读疗法, 这七类儿童分别是: 希望改变角色的儿童; 因父亲再娶或母亲改嫁而形成的混合家庭的儿童; 父母感情破裂或已经离婚家庭的儿童; 受家庭暴力虐待的儿童; 因各种原因被送往福利院的儿童; 被收养的儿童; 患恐惧症的儿童。该书第一章是“阅读疗法综述”, 第二章是“阅读疗法的临床应用”, 综述了阅读疗法历史、原理和关于阅读疗法临床应用的研究成果。此后七章便是针对不同类型的儿童开列阅读疗法书目, 每章在开列书目之前, 先简要介绍这类儿童所处的家庭和环境的特征, 处于此种环境中的儿童容易产生的生理和心理问题, 以及通过阅读解决这些问题的注意事项等, 然后再开列相关书目。例如第六章是这样写的:

## 混合家庭

大多数男女离婚后重新组织家庭。生活在再婚家庭的儿童相当多。由破碎家庭的成员重新组成的混合家庭,通常不是一帆风顺的。很多儿童在调整自己适应新的混合家庭和继父母方面遇到了比较大的困难。

研究混合家庭的文献有限。然而有几项研究已经揭示了混合家庭的儿童所遇到的特殊问题。年龄是决定儿童能否适应混合家庭的一个重要因素。年龄小的儿童比年龄大的儿童更容易适应混合家庭。十几岁的青少年在适应方面有很大问题。父母离婚的儿童比父母一方死亡的儿童更容易适应混合家庭。

.....

最后,对阅读治疗指导者至为重要的一点是,指导者应对混合家庭的态度和利益保持同情和理解。特别是,他们应该认识到,所有的家庭既有优点又有弱点,混合家庭也是如此。下面推荐的书适合于缓和和解决混合家庭的许多问题。书中的处于冲突和困惑状态的人物的关系同现实中的继父母和继子女的关系一样的不够理想。当然在这些书中,混合家庭的优点也得到了强调。这些书有助于帮助儿童提高自己的适应能力,启发他们怎样在新的混合家庭与父母、兄弟姐妹和亲戚建立充满爱的关系。

### 关于混合家庭的书

阿德勒, C. . S. 楼梯上的脚步声. 纽约: 德拉考特, 1982. 兴趣水平: 10岁~14岁

13岁的都蝶,有一个爱批评她的妈妈,更不妙的是,妈妈爱上了拉瑞。都蝶特别不想让继父拉瑞和他的两个孩子在夏天造访自己和妈妈。但是到了夏天,两家还是见面了,都蝶和拉瑞的女儿安妮为了赢得父亲的注意,在互相比较劲,只有安妮的小弟弟对两家合并的状况很高兴。为破解一个秘密,都蝶和安妮两姐妹变得亲密起来,都蝶和母亲还在一块讨论怎样改善与继父拉瑞一家的关系。夏天结束了,拉瑞的孩子们通过与都蝶和继母的长期接触,他们的关系越来越融洽了。

阿德勒, C. . S. 在我们家,斯考特是我的哥哥. 纽约: 麦可密廉, 1982. 兴趣水平: 11岁~14岁

自从妈妈去世后,乔迪和爸爸相依为命,生活了3年。当爸爸突然再婚的时候,乔迪发现她不仅有了一个新妈妈,还多了一个13岁的哥哥斯考特。斯考特和乔迪在学校都感到很尴尬,他们总是躲着对方。但是在家,他们一块聊天,斯考特告诉乔

迪,他是混迹商店的一个小偷。乔迪还发现,继母是个酒鬼。正当父母的婚姻开始动摇的时候,乔迪和斯考特意识到他们已经成了好朋友。

.....

上面这个书目共推荐了42本书,由列举的两条书目可见,国外的阅读疗法书目不是只简单地著录图书的版权信息,而且还言简意赅地转述了图书的内容,相当于中国古典书目中的叙录。比普通书目有所创新且引人注意的是,每条书目都加上了“兴趣水平”(interesting level)这一项,注明了该书适合于哪个年龄阶段的儿童阅读。书目中余下的40本书,基本上也都是小说和散文,偶有几本感悟性质的说理书。这个书目看起来比较容易编制,但实际操作起来有一定难度,首先以一己之力,通读完40多本小说,把同类的小说归纳到一起,并给每本书写出提要,就是一件颇为费时费力的事情,况且一本阅读疗法书目著作通常都有好几个专题,每个专题推荐几十本书就是数百本,这非一个人的阅历所能涉及,恐怕只有广泛发动读者共同讨论才能编制出来。

这个阅读疗法书目给我们的启示是,小说和散文等文学作品对心理的调节是“润物细无声”的,对于正处于善于学习和模仿阶段的儿童,给他介绍一个好样的小说中的小朋友远胜于费神费力的教导,他完全可以从书的小朋友那里学习和领悟到一些做人的道理和处世的技巧。另外,阅读疗法书目因为是用来解决心理问题的,是为了促进健康而不是简单地宣传图书,是把图书作为药物来使用的,所以推荐行为应当尽量谨慎。特别是针对儿童的阅读疗法书目,推荐者对每本欲推荐图书的价值倾向要有清楚的了解,要挑选那些对书中人物的行为作出正确是非判断的作品,切记不可把那些是非不明、人物好坏不分的图书推荐给儿童,那样只会使他们读完之后更加困惑迷茫,反而不利于问题的解决。正像药物的适应对象必须列举得十分准确,在阅读疗法书目中,每推荐一本书,皆应指明其适用于什么类型的读者,适用于哪个年龄段的读者。

在借鉴国外的阅读疗法书目编制更适合我国文化和国情的阅读疗法书目时,没必要从形式上或内容上完全照搬,大可以在这些范例的基础上进行一些创新,比如在书目形式上,堪称借鉴的方式就有很多。例如,其一,可以借鉴张潮《书本草》的思路,引入中国古代学术书目和药典的体例和编辑方法,使阅读疗法书目更有趣味、更吸引人、更有中

国味道。其二,可以借鉴中国古代文学理论名著《待品》、《二十四品》等给推荐作品划分风格和品级的做法,把所推荐图书的价值和作用细化,使阅读疗法书目更加层次分明和突出重点。其三,可以借鉴当代酒店和选美的评估办法,给所推荐图书定星级、打分数,以使阅读疗法书目更有时代感,吸引新生代。其四,可以应用中国古代的情志相胜理论来编制阅读疗法书目。其五,可以用古希腊、罗马的医生们所创始的气质说来编制阅读疗法书目。气质说认为人的气质可以分为四种:胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质,这四种气质再加上一种崇尚理智的中间质,姑且称之为理智质,恰好可以和中国的五行说相对应,可以和以五行说为指导的情志相胜说相对应,根据不同气质的相克相胜关系,可以按作家和作品的气质类别来推荐图书,让读者根据自己的气质弱点来选择阅读。这样的阅读疗法书目同样是新颖、有趣、有益的。在书目遴选上,可以广泛发动各大学基本上都有的现当代文学专业的教师和研究生参与,整合众人的阅历,真正把那些对一些心理问题有辅助治疗潜力的精品推荐给读者。

### 3 阅读疗法书目的类型

根据不同的划分标准,阅读疗法书目可以划分为不同的类型,如从编制主体划分,可分为个人推荐阅读疗法书目、小组推荐阅读疗法书目,如从面向对象划分,可分为综合性阅读疗法书目、对症阅读疗法书目、对案阅读疗法书目、对群体阅读疗法书目等。下面笔者结合多年来收集到的阅读疗法书目,谈一下各类阅读疗法书目的范围和特点。

#### 个人推荐阅读疗法书目

就是由阅读疗法的研究者或应用者根据个人的见识开列的阅读疗法书目。例如,笔者1998年在《图书疗法在中国》一文中开列过“一个大众化的阅读疗法处方”,就属于此类书目。

#### 一个大众化的图书疗法处方

抑制烦躁、易怒、敌意的书:《论语》、《冰心全集》、《周恩来传》、《笑傲江湖》。

抑制兴奋过度、精神亢进的书:《聊斋志异》、《阿Q正传》、《中国十大悲剧选》、《史铁生文集》。

调整紊乱思绪、减轻内心焦虑的书:《庄子》、《陶渊明集》、《东坡全集》、《平凡的世界》。

克服精神抑郁的书:《笑林广记》、《西游记》、《儒林外史》、《围城》。

压惊、消恐之书:《易》、《孙子兵法》、《太祖坛经》、《三毛文集》。

这个书目是笔者为了宣传、推广阅读疗法,促使其由个人行为转变为大众行为,使更多的人都具备阅读保健和治疗的常识和意识,而就几种常见的心理问题开列的一个尝试性质的阅读疗法书目。这个书目的开列依据几项原则:①图书的情志归属,根据社会通行的、一般的看法;②为体现中国特色只收中国书,但古今、雅俗皆有;③基本符合情志相胜理论(包括抑情顺理理论)。该书目只是一个小型的演示,主要目的是揭开在国外流行的阅读疗法的面纱,让国内对阅读疗法还比较陌生的同行和读者窥到阅读疗法的一斑。我认为,一部有重大实用价值的中国阅读疗法书目肯定要比这个书目庞大得多,精细得多,它有待医学家和文献学家们共同研制。另外,这个书目之所以命名为“一个大众化的阅读疗法处方”,那是因为我感觉它更适合于一般民众,在素有读书养生传统的知识界,在那些专家、学者的书斋里实际每天都在上演着读书治病的故事,该书目对他们而言无疑显得过于简略和幼稚。<sup>[24]</sup>

上面这个书目是利用情志相胜原理开列的,笔者在前文还提到了根据气质说来开列阅读疗法书目,下面就作一个尝试:

#### 气质说阅读疗法书目

胆汁质读者(兴奋型,性如夏,五行属木,代表人物普希金)宜读书:果戈里的书

多血质读者(活泼型,性如春,五行属火,代表人物赫尔岑)宜读书:克雷洛夫的书

理智质读者(中庸型,五行属土,代表人物孔子)宜读书:普希金的书

抑郁质读者(抑制型,性如秋,五行属金,代表人物果戈里)宜读书:赫尔岑的书

粘液质读者(安静型,性如冬,五行属水,代表人物克雷洛夫)宜读书:孔子的书

这个书目开列的理论依据是气质说。气质说最早由人称西方医学鼻祖的希波克拉底提出,后来经过罗马医生盖伦、德国哲学家康德、近代心理学奠基者冯德、俄国生理学家和心理学家巴甫洛夫的不断完善和深化,如今已经成为描述人的心理特征的一种重要理论。气质说把人的性格特征分为四类:①多血质。特点是敏捷好动,容易适应环境,热情并有显著的工作效能,反应迅速,适应性强,注意力易转移,具有明显的外倾性。②胆汁质。特点是易兴奋,直率、热情、精力旺盛,但脾气暴躁、情绪易冲动,好挑衅,心境变化强烈,具有外倾性。③粘液质。特点是灵活性差,反应比较迟缓,安静、稳

重、坚强,能较好地克制自己,遵守秩序,善于忍耐,情绪不易外露,具有内倾性。④抑郁质。特点是不能忍受太大或太小的精神紧张,情绪体验丰富,敏感,细腻,具有内向性。这四种气质无所谓好坏,但都是不均衡的、有缺点的,如果一个人长期处于一种比较绝对的气质状态,就容易患上心理上的疾病,进而也影响生理健康。根据心理学家的研究,这四种气质在每个人身上并不是那么绝对,而是可以互相纠正和转化的。笔者发现,如果在这四种气质中再加上一种中间型,也就是理智型或者叫作中庸型,那么就构成了一个五行系统,五种气质恰好对应于金、木、水、火、土,且彼此之间有相胜相克的关系。笔者还注意到,根据心理学家的研究,俄国作家普希金、赫尔岑、克雷洛夫和果戈里分别可以作为胆汁质、多血质、粘液质及抑郁质的典型代表,这一结论且已得到了世界文学界的公认。那么中间质的代表是谁呢?笔者首先想到的是高尔基,但由于本人毕竟不是心理学家,对这个判断的准确性没有把握。转念一想,如果不局限于俄国作家这个范围,中国的孔子应该是个合适的人选,他作为儒家学说的大宗师,倡导了一辈子的中庸思想,以他作为中间质应该是没有问题的。基于以上认识,笔者大胆猜想,如果让具有普希金气质的读者经常读果戈里的书,如果让具有果戈里气质的读者经常读读赫尔岑的书……如此根据五行的关系依次类推,那么读者就会通过阅读,在气质上取长补短,完善自己的性格,避免发生身心问题,生活得更加健康愉快,所以就有了上面这个书目。

我国最早的药物学专著是汉代成书的《神农本草经》,该书著录了300多种药物,并参照封建等级制度,把所有的药物分为三类,“上药一百二十种为君,主养命;中药一百二十种为臣,主养性;下药一百二十种为佐使,主治病。用药须和合君臣佐使”<sup>[1]</sup>。这是我国最早的药学基础理论,提出了主药和辅药的配伍原则。此论对阅读疗法也富有启发,表现在两个方面,一是确立了阅读的治疗作用及其在治疗中的地位,既然修身养性的药物是君药和臣药这两类主药,而阅读又是人们公认的修身养性的良方,那么阅读就是高于主治病的药物的大药了。另一方面,由于不同的图书内容有优劣、品位有高下、价值有大小,各种图书的实际治疗潜力和治疗作用是不一样的,我们也可以把图书分为君、臣、佐使三种类型,开列一个阅读疗法书目,下面笔者就作一个尝试。

### 书本草之三境界

**养命之上药——药中之君:**传统经典,如基督教之《圣经》、伊斯兰教之《古兰经》、儒家之四书五经。

**养性之中药——药中之臣:**公认的名著,如《水浒传》、《三国演义》、《西游记》、《红楼梦》。

**治病之下药——药中之佐使:**通俗的心理调节书,如《心灵鸡汤》、《诗疗馆丛书》、《看书治眼疾》等。以及武侠小说、笑话书、悲剧书等可以快速扭转情绪的书。

一个人在平时如果能够“和合君臣佐使”,科学地搭配阅读这几类书籍,必然能够做到宅心仁厚、心境开阔,以精神上的强健护佑生理上的健康,避免疾病的侵袭。即便不幸遇到了疾病,在身体允许的情况下,根据上述配伍原则多读一些好书,也可以增加对疾病和不幸的正确认识,端正心态、安定情绪,对身体的康复也是很有助益的。

#### 小组推荐阅读疗法书目

就是由阅读疗法的研究小组或治疗小组经过讨论,集思广益,共同开列的阅读疗法书目,该书目的开列者必须是两个人以上。如下面提到的贵州师范大学的刘宏和洪彩焕合作开列的书目也可以归到这个类型。

#### 综合性阅读疗法书目

就是不针对特定的对象和病症,而对所有一般读者和所有病患读者都有启发和辅助治疗价值的阅读疗法书目。清代张潮的《书本草》就是典型的综合性阅读疗法书目。

#### 对症阅读疗法书目

就是针对一种或几种身心障碍和病症开列的阅读疗法书目。笔者的“一个大众化的阅读疗法处方”也可以归到这个书目类型中。另外,笔者在互联网上冲浪时发现,有位无名氏网友在《文化养生》一文中曾经开列了一份对症阅读疗法书目<sup>[25]</sup>,既有趣又不无道理,笔者将其修正、增补后,立标题曰:“常用对症阅读疗法书目”;发布于下。

#### 常用对症阅读疗法书目

(1) 敛财火炽,欲壑难填者,取清心败火之药。

《精贫思想》// [日] 中野孝次

清水一杯,日服一章。

(2) 追名逐利,为世象所迷者,需行气开窍之药。

《菜根谭》// [明] 洪应明、《续菜根谭》//

[清] 石惺斋

含清茶, 日服一节。

(3) 厌恶城市喧嚣者, 用宁心静气之药。

《陶渊明集》// [晋] 陶渊明、《王维诗集》//

[唐] 王维

带酒, 日服一篇。

(4) 年老体衰, 防老年痴呆者, 宜用动脑活神之药。

《许国璋英语》// 许国璋、《西游记》// [明] 吴承恩

日服一次, 每次一节(回), 交叉服用。

(5) 整天闷闷不乐, 总像有人欠他三升麦或八辈子债者, 用开颜发笑散。

《幽默大全》、《古今笑话大全》、《讽刺与幽默》  
早晚各服一次, 每次一则。

(6) 官瘾特大, 心事重得头疼, 不择手段向上爬者, 需扶正祛邪之药。

《新编二十五史》、《资治通鉴》// [宋] 司马光  
日服三千字。

(7) 身在福中不知福, 边吃肉边骂娘者, 取苦味辛凉透腑之药。

《扬州十日记》、《南京大屠杀》、《活着》// 余华、  
《许三观卖血记》// 余华、《平凡的世界》// 路遥  
日服一章。

(8) 遇男则昏, 常常受骗受伤的女子, 需服明目醒脑之药。

《红楼梦》// [清] 曹雪芹、《围城》// 钱钟书、  
《神雕侠侣》// 金庸、《包法利夫人》// [法] 福楼拜、  
《飘》// [美] 玛格丽特·密切尔

日服一章。

(9) 精神空虚, 语言苍白无味, 系文化贫血症, 宜服温补命门之剂。

《四书》、《五经》、《史记》、《汉书》、《文选》、  
《古文观止》、《唐诗三百首》

日服三千字。

(10) 见书心就烦, 风风火火, 六神不安, 系浮躁症, 宜用清虚火定神之药。

《齐白石书画全集》

日服两次, 每次一画。

还有一些不开列具体的图书, 仅指明哪些类型的图书适合辅助治疗哪些病症的原则性推荐书目, 也可以归入对症阅读疗法书目, 如:

**中医辩证施治的读书妙方:**

**经典名著**如鲍鱼、鱼翅、燕窝、熊掌, 固本强身, 全面滋养;

**历史传记**若人参、桂圆、莲子, 补脾、祛邪、扶正;

**抒情小品**似清冽泉水、加冰糖菊花茶、沸雪泡龙井和碧螺春茶, 甘甜安神、清心养气;

**言情小说**如梨子、萝卜、芹菜、香蕉, 润燥化食, 健胃消胀;

**讽刺、滑稽、笑话和幽默故事**若辣椒、芥末、姜汤, 辛暖解表, 让你在笑声中开宣肺气;

**哲理散文**如清风徐秋, 焯水菠菜, 理气清肝泻火。

常言道: 书籍是人类的精神食粮。该书目以不同的食物比喻不同的书籍, 模拟中医中食疗的治疗原则来推导各类图书的适应症, 不但巧妙, 而且不无道理。

许家和先生也经常在报刊上撰写小品文, 宣传阅读疗法, 他开列的阅读疗法对症书目如下<sup>[26]</sup>:

**读书疗法处方 5 则**

**治弱智症:** 宜选读趣味性强、有增智启蒙作用的连环画、寓言、童话、小说等图书, 并提倡幼儿、少儿期早读, 讲究循序渐进, 从简入繁, 如《安徒生童话选》、《西游记》等。

**治抑郁症:** 宜选读故事生动、幽默风趣的小说、笑话、喜剧剧本等图书, 如《聊斋志异》、《威尼斯商人》等。

**治心烦:** 宜选读故事曲折、引人入胜的古典名著、侦破或言情小说, 如《红楼梦》、《水浒传》等。

**治儿童口吃症:** 宜吟诵儿童歌谣、诗歌等作品, 注意发音正确, 求畅不求快, 如《唐诗三百首》、《新编三字经》等。

**防老年痴呆症:** 坚持每天读书、看报, 步入中老年后尤须如此, 以防脑细胞早衰, 保持思维敏捷。

**对个案阅读疗法书目**

就是针对具体的读者及其心理问题临时开列的书目。贵州师范大学的刘宏和洪彩焕曾在论文中多次提到他们应用阅读疗法的成功案例及这些案例所采用的书目。例如他们给一名患“上网成瘾症”的大学生开列的书目是:《大学生心理学》、《科学中国人》杂志、《中国青年》杂志、《做个快乐的读书人》、《论语》; 给一名因学习焦虑而失眠和食欲不振的大学生开列的书目是:《古文观止》、《心理障碍防治 368 问》、《祝你成功》、《知识的革命》; 给一位空虚的富婆开列的书目是:《伤与圆》、《育儿心理学》、《快乐之谜》<sup>[27]</sup>。

**对群体阅读疗法书目**

就是针对某一类或某几类读者开列的阅读疗法书目,例如针对大学生的阅读疗法书目,针对中小学生的阅读疗法书目等。山东泰山医学院图书馆的宫梅玲等老师和北京大学精神卫生研究所的丛中教授近几年立项合作研究大学生的阅读疗法问题,他们发现大学生与社会上的大部分读者不同,社会上大部分读者更喜欢阅读小说、传记、笑话、幽默一类的书刊,通常是通过情志相胜原理来调节情绪,施行自我治疗,而大学生作为知识层次高且整齐的一个群体则更喜欢阅读心理学方面的书刊,善于通过抑情顺理原理来进行自我治疗。经过广泛的访谈和问卷调查与统计,他们发布了大学生经常阅读,喜欢用来进行自我诊断和自我治疗的期刊和图书目录,笔者将该书目名曰:大学生喜爱的自疗书目。

#### 大学生喜爱的自疗书目

期刊:《心理辅导》、《心理世界》、《心理医生》、《心理与健康》、《大众心理学》、《演讲与口才》、《读者》、《青年文摘》、《做人与处世》、《人之初》、《故事会》、《家庭》、《知音》、《微型小说选刊》,特别是部分期刊中的“青春热线”栏目更受欢迎。图书:《卡耐基交际大全》、《解除苦恼大全》、《怎样解除焦虑与烦恼》、《自卑挑战》、《走出情绪低谷》、《如何排遣你的烦恼》、《奇妙的自我心理暗示》、《你的过去、将来人生心理指导大全》、《辅导人生:心理咨询学》、《健康心理学》、《浪漫爱情的心理奥秘》、《罗兰小语》、《钢铁是怎样炼成的》、《海伦凯勒的故事》、《少年维特之烦恼》、《傅雷家书》、《老人与海》<sup>[28][29]</sup>。

#### 4 余论

在发达国家,特别是美国和英国,阅读疗法从上个世纪初就成为一个学术问题和试验性治疗手段,受到图书馆学、医学、社会学、教育学、文艺学等学术领域的关注,出版界围绕着阅读疗法这个选题也出版了不少学术著作。美国、英国阅读疗法发展史上有一个值得出版界重视的事实是,当阅读疗法的观念深入人心,具备了一定群众基础的时候,针对精神和情感方面的病症开列书目便会在社会上蔚然成为风气,以致于出版商不得不为迎合阅读疗法书目而出书。“在美国,越来越多的儿童图书出版商已跳入到阅读疗法的队伍中,出书的目的似乎就是为了能列入针对某个特别问题的阅读疗法书目清单。”<sup>[30]</sup>对美国和英国的一些出版商而言,倘若本公司策划的书,一出版马上就被各种各样的阅读疗法书目所收录,出版商便会大喜过望,因为那意味着

书的人气将迅速增长,离畅销已经不远了。相反,在美国和英国,不顾及阅读疗法书目收录情况的纯文学图书则越出越少。在阅读疗法书目上打榜,这个特殊的图书出版现象有力地说明,在人们的精神压力日渐加重的现代社会中,以阅读缓解精神压力、调节情绪是人们乐于接受的一种自我治疗方式,阅读疗法的潜力不可小觑,它有着相当广阔的发展空间,其影响力将超越医学界和图书馆行业,辐射到社会的很多层面。笔者相信,阅读疗法在中国终究也会过渡到这样的阶段,为此学术界和相关行业应当进一步深化研究,创造条件,以扎实的研究和富有创造力的实践,竭力孕育、孵化阅读疗法,使阅读疗法在美国和英国所经历的所有辉煌都早日在中国重演,并借助我国特有的古老文化底蕴为这一新兴的疗法注入新的内容和生命力。出版界亦应该在推动和普及阅读疗法的过程中发挥积极作用,阅读疗法目前在中国还是一个新鲜的出版选题,参与这个选题的开发和传播一定能够得到应有的收益和回报。

实际上,近几年发生的一些事件,如大连空难后心理咨询专家组的介入、传染病SARS爆发后引起的过度心理恐慌、大学生马加爵变态杀人案等,都显示出心理治疗在社会快速发展过程中的重要性,以及心理学在21世纪的中国因为社会的需要而将崛起的趋势,很多出版社看到了这个苗头,出版了不少心理书,知名的就有《心灵鸡汤》、《一杯安慰》、《生命的重建》、《假如我们原谅上帝》等。阅读疗法作为一种既传统又新鲜的、对国内读者而言尚觉陌生的心理治疗方式,还没有吸引到国内出版界的太多目光,但是也有几家敏锐的出版社注意到了阅读疗法研究和实务的兴起,配合这个趋势出版了一些图书,如社会科学文献出版社1999年出版了《数学与治疗》一书;广州世界图书出版公司2003年引进出版了台湾的一套《学校心理辅导丛书》,其中就有一本《读书治疗》;岳麓书社在2004年推出了《特疗馆丛书》;上海译文出版社2004年出版了《哲学的慰藉》一书。阅读疗法作为一个矿脉已经被出版界发现了,今后这方面的竞争无疑会更加激烈。

阅读疗法的目标不外乎三层境界,最高目标是调节读者的心理和生理,辅助治疗疾病;次高目标是发展读者人格,预防疾病的发生;最低目标是引导读者阅读,建设书香社会。以阅读辅助治疗,以治疗号召阅读,这就是阅读疗法的价值,阅读疗法的前景一定会更加广阔。

(下转第38页)

```
< dc: description> e< /dc: description>
< dc: identifier> f< /dc: identifier>
< dc: relation> g< /dc: relation>
< dc: source> h< /dc: source>
< dc: rights> i< /dc: rights>
< dc: format> j< /dc: format>
< dc: type> k< /dc: type>
< dc: title> l< /dc: title>
< dc: date> m< /dc: date>
< dc: coverage> n< /dc: coverage>
< dc: language> o< /dc: language>
< /rdf: Description>
```

由此, Dublin Core 的著录结果可以直接在 Internet 上浏览。

在西文编目工作中, USMARC 的基本模式如下:

008	字段	001	文献本馆代码
020	ISBN	022	ISSN
040	本馆代码	043	国别代码
082	杜威号	090/093	中图法索书号
100	(第一) 著者	110	团体著者
245/246	题名项	250	版本项
260	出版地、出版者、版权年	300	页数、插图、尺寸
4* *	丛书项	5* *	说明项
610/650	主题	700/710	编者项
856	电子出版物	9* *	本馆标识

由此, MARC 格式必须在各自的软件系统中编目, 输出著录结果, 不能直接应用于网络检索。

这两种文献著录模式在西文编目的实际工作中可以相互转化, 我们发现使用基于 XML 的 Dublin Core 进行编目更加灵活。

在以 Internet 为背景的信息资源全球化的今天, 西文编目工作不仅要提供可供局部检索的元数据 (Metadata), 更要能够提供和使用可供广泛检索的元数据。这样, 使用基于 XML 的 Dublin Core 进行西文编目是必然的。掌握和使用网络技术才能更好地建设现代化图书馆。

#### 参考文献

1. <http://dublincore.org/documents/1999/07/02/dces/>
2. <http://www.w3.org>
3. <http://dublincore.org/documents/2002/07/31/dces-xml/dces-xml-dtd.shtml>

[作者简介] 陈瑞雪, 女, 馆员, 现在南开大学图书馆工作。

[收稿时间] 2003-05-12 (郑章飞 编发)

#### (上接第22页) 引用及参考文献

- [1][2] 王余光等. 中国读者理想藏书. 北京: 光明日报出版社, 1999
- [3] 吴福辉. 梁遇春散文选编. 杭州: 浙江文艺出版社, 1992: 26~27
- [4] 徐雁. 论影响书目. 编辑之友, 1995(3): 48
- [5] 司马迁. 史记·太史公自序. 上海: 商务印书馆, 1936: 3300
- [6] 班固. 汉书·王褒传. 上海: 商务印书馆, 1936: 2829
- [7] 陈寿. 三国志·魏书·王粲传附阮瑀传. 上海: 商务印书馆, 1936: 600
- [8] 姚思廉. 陈书·徐陵传附子份传. 上海: 商务印书馆, 1936: 336
- [9] 李延寿. 南史·刘劭传附绘弟瑛传. 上海: 商务印书馆, 1936: 1014
- [10] 胡仔. 茗溪渔隐丛话前集第十一卷. 北京: 人民文学出版社, 1962: 69
- [11] 吴应箕. 读书止观录. 见王余光等译注. 读书四观. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997: 56
- [12] 陆游. 剑南诗稿. 见: 周少川. 中国古代私家藏书文化研究论纲. 中国图书馆学报, 2002(6)
- [13] 李昉等编. 太平广记·第一百六十二卷·感应二. 上海: 上海古籍出版社, 1990
- [14] 秦观撰, 徐培均笺注. 淮海集笺注. 上海: 上海古籍出版社, 1994: 1120~1121
- [15] 肖良有. 龙文鞭影卷四. 见: 王三山. 文人书趣. 武汉: 武汉大学出版社, 1994: 215
- [16] 高濂. 遵生八笺·清修妙论笺上. 见: 洞天清录(外五种). 上海: 上海古籍出版社, 1993: 330

- [17] 李渔. 闲情偶寄. 天津: 天津古籍出版社, 1996: 602
- [18] 钱伯城. 袁宏道集笺校·卷六: 锦帆集之四. 见: 尚学峰等. 中国古典文学接受史. 济南: 山东教育出版社, 2000: 353
- [19] 周越然. 言言斋书话. 西安: 陕西师范大学出版社, 1998: 112~115
- [20] 秦士忱. 秦续红楼梦. 沈阳: 春风文艺出版社, 1985: 11
- [21] 祖保泉. 文心雕龙解说. 合肥: 安徽教育出版社, 1993: 204
- [22] 李渔著; 李忠实译注. 闲情偶寄. 天津: 天津古籍出版社, 1996: 602
- [23] 王日卓张潮编纂. 檀几丛书·书本草. 上海: 上海古籍出版社, 1992: 459
- [24] 王波. 图书疗法在中国. 中国图书馆学报, 1998(2)
- [25] 文学养生. <http://www.houhuayuan.com/whys/ys14.1.htm>. 访问时间: 2004-5-9
- [26] 许家和. 读书疗法趣谈. 解放军健康, 2001(4)
- [27] 刘宏, 洪彩焕. 信念与精神免疫. 铜仁师专学报, 2002(1)
- [28] 宫梅玲, 丛中. 阅读疗法: 大学生之爱, 2001.05.17
- [29] 宫梅玲, 丛中. 大学生心理问题阅读疗法研究. 中国图书馆学报, 2004(2)
- [30] Jean M. Clarke. Reading Therapy—An Outline of Its Growth in The UK. see Jean M. Clarke and Eileen Bostle. Reading Therapy. London: Library Association Publishing Ltd, 1988

[作者简介] 王波, 现在北京大学图书馆工作。

[收稿时间] 2004-07-28 (郑章飞 编发)