

阅读疗法概念辨析

王 波

(《大学图书馆学报》编辑部, 北京, 100871)

[摘要] 从名称和定义两方面对阅读疗法概念进行了辨析, 指出了正确理解阅读疗法需要把握的要点和应该消除的误区。

[关键词] 阅读疗法 读书疗法 图书疗法 概念 定义

[中图分类号] G252.17/R749.059 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1003-2797(2005)04-0098-05

[Abstract] In this paper, the differences among the concepts on reading therapy were distinguished and analyzed from two levels, namely term and definition. The keys how to understand reading therapy rightly and how to avoid the mistakes in apprehending reading therapy were pointed out.

[Key words] Reading therapy Bibliotherapy Concept Definition

人类很早就认识到了阅读的保健和辅助治疗作用。古代埃及的一些寺院图书馆就因是治疗中心而闻名, 掌管文献的馆员被称为“生命之宫的文臣”^[1]。在古代埃及底比斯城的一个图书馆的正门上方还镌刻着“医治灵魂的良药”的字样^[2]。中国汉代的学者刘向说:“书犹药也, 善读者可以医愚。”中国古人还发明了一种文体“箴”, 用来疗治心理上的迷茫和障碍。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。”^[3]明代的李渔认为异书之于文士, 也是药的一种。清代的张潮则明确提出了“书本草”一词, 翻译成英文就是“books of materia medica”, 这个词的意思非常接近于“阅读疗法”, 是中国人向阅读疗法张望、探索时创造的一个重要概念, 应该在世界阅读疗法史上大书一笔。

然而在近现代, 真正把阅读纳入卫生医疗体系, 作为一种辅助疗法进行学术研究和临床应用则肇始于以美国为代表的西方。一般认为, 1916年, 美国人塞缪尔·麦克乔德·克罗色尔斯(Samuel Me-Chord Crothers)在《大西洋月刊》(Atlantic Monthly)上发表文章, 首次创造了一个词: bibliotherapy, 该词的发明标志着阅读疗法研究在西方的兴起。“bibliotherapy”乃希腊语的“biblion”(book—图书)与“oepatteid”(healing or treatment—医治或治疗)

的组合, 直译成汉语就是“图书疗法”。然而, 也有学者认为, 1848年, J. M. 高尔特在美国精神病学年会上宣读的《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》是阅读疗法研究的首篇论文, 该文的口头发表标志着阅读疗法研究在西方奠基, 该文论述了阅读治疗的功能, 分析了患者的类型及相应的阅读处方。还有的学者认为最早倡导阅读疗法的是瑞典的神经病理学家亚罗勃·比尔斯特列^[4]。

“bibliotherapy”一词出现后的百余年来, 阅读疗法在西方虽冷犹热。说冷, 是因为它一直是个边缘的而非主流的研究项目和治疗方法, 尽管它已引起了图书馆界、医学界、教育界、社会学界、心理学界、文艺学界等多个学术领域的注意, 但从事阅读疗法研究的科研人员, 开展阅读疗法的医务人员、图书馆员、教育工作者、社会工作者, 以及取得的成果数量相对而言都是有限的。说热, 是就它的发展速度而言的。以美国为例, 先是“bibliotherapy”一词被创造出来; 再是医学词典将其列入精神病学的词条下; 到20世纪50年代早期, 关于阅读疗法已有400多篇文章问世; 1961年“阅读疗法”首次被收入大型语文词典《韦氏新国际英语词典》第三版; 次年, Library Trend(《图书馆趋势》)杂志出版阅读疗法研究专辑; 1964年, 美国图书馆协会(ALA)主持召开“阅读疗法研讨会”; 1969年“阅读疗法”被收入《图书情报学百科全书》; 1973~1981年美国图书馆学、

[作者简介] 王波, 男, 《大学图书馆学报》编辑。

情报学领域的 1008 项博士研究中, 有 10 项关于阅读疗法的研究, 占研究总量的 1%; 现在, “阅读疗法”则经常出现在医学索引的主题词中, 不少专业组织纷纷成立, 每年都有一些专著和许多论文发表^[5]。

阅读疗法兴起后, 在世界很多国家得到了较快发展, 英国、俄国、德国、荷兰、芬兰、日本等国的阅读疗法研究和实务都相当繁荣, 20 世纪 50 年代至 70 年代更是进入到一个高潮阶段。1984 年, 国际图书馆协会联合会发表了《图书馆为医院病人和残疾人服务纲要》, 强调了图书馆为患者和残疾人开展阅读疗法服务的重要性, 标志着阅读疗法开始明确纳入到全世界的图书馆服务体系中。

下面我们就从辨析阅读疗法的相关概念出发, 开始阅读疗法的认识之旅。

1 名称之辨

在英语中, “bibliotherapy”有不少近义词, 如“reading therapy”、“reading treatment”、“reading healing”, 这三个词都是“阅读治疗”的意思。由“bibliotherapy”衍生的词则更多, 如 bibliocounseling(图书顾问)、biblioeducation(图书教育)、bibliopsychotherapy(图书心理学)、library therapeutics(图书馆治疗学)、biblioprophylaxis(图书预防)、bibliodiagnosis(阅读诊断学)、literatherapy(文学疗法)、Documenttherapy(文献疗法)等^[6]。这些词汇都有学者使用过, 表达的意思大同小异, 但美国学者更偏爱“bibliotherapy”, 该词在相关论文中使用的频率最高。

可是从美国引入“bibliotherapy”的英国学者却不喜欢“bibliotherapy”这个词, 而更倾向于使用“reading therapy”(阅读疗法), 1984 年, 英国研究阅读疗法的图书馆员在曼彻斯特召开会议建立了“阅读疗法分会”, 其英文名称采用的是“Reading Therapy Sub-group”^[7]。英国学者为什么在选词上如此讲究, 对从美国舶来的原创词加以修改, 道理可能在于: ①“bibliotherapy”是用构词法创造的一个啰嗦的多音节新词, 由于“biblio”这个前缀不常见, 致使该词显得生僻, 不像 art therapy(艺术疗法)、dance therapy(舞蹈疗法)、poetry therapy(诗歌疗法)等创造性疗法的名称那样, 让人乍一看到, 立刻就能大体猜想出其内容。况且收录“bibliotherapy”的词典不够多, 读者倘若不能认读, 也不容易查到。②“bibliotherapy”的直译是“图书疗法”或“书籍疗法”, 而根据联合国教科文组织的规定, 页码达到 48 页以上的印刷品方可称之为书^[8]。那么从治疗的角

度指导病人在康复期间阅读一篇文章, 朗读一段箴言, 吟诵墙上的一首诗, 欣赏单独的一幅画, 这叫不叫“bibliotherapy”呢? 显然“bibliotherapy”的内涵过窄, 易生歧义, 在研讨时稍不留心就会出界、跑题。相反, “reading therapy”的范围就大得多, 意思也明确得多, 哪怕是一张纸上的一篇短文、一首诗、一段箴言, 只要是按照一定的医学原则精心选择出来, 目的是让读者阅读以调节心理、辅助治疗疾病, 都可以称之为“reading therapy”, 也就是“阅读疗法”。

可能是因为在汉语中通常把“bibliography”一词翻译为“书目”和“目录学”的缘故, 中国学者习惯于一见到“biblio”这个词缀, 就赋予它“书目”的含义, 加上 bibliotherapy 最核心的工作就是给身心病患者开列推荐书目, 所以在介绍 bibliotherapy 在美国的发展情况时, 有的台湾学者就将其翻译为“书目疗法”, 如谭修文女士发表过一篇这方面的文章, 标题为《书目疗法之探讨》^[9]。在祖国大陆, 关注、从事 bibliotherapy 研究的人士主要都是图书馆员, 他们多把“bibliotherapy”直译为“图书疗法”, 理所当然地认为, 既然是从图书馆学、图书馆员的角度研究问题, 最本分的莫过于从图书着手, 笔者发表的相关文章就命名为《图书疗法在中国》^[10]。然而随着研讨的深入, 笔者也渐渐认识到了“bibliotherapy”一词的局限性。在我看来, 书和非书读物的界限相当模糊, 很难加以区分, 谈图书疗法很难不谈到非书读物疗法, 倒不如将两者整合起来, 统一称为“文献疗法”或“阅读疗法”。而两者相比, 又以“阅读疗法”为佳。这是因为, “文献”和“图书”一样, 既是大众名词, 又是专业名词, 大多数图书馆员知道“文献是记录一切知识的载体”, 但普通人对文献的了解远不及对图书的了解, “文献疗法”对他们来说是一个更加模糊的概念, 反不及“图书疗法”明确。而采用“阅读疗法”, 则有两大好处: 一来“阅读”一词的学术界定和人们的日常理解基本吻合, 学术上的阅读指的是“一种从书面语言和其他书面符号中获得意义的社会行为、实践活动和心理过程”^[11]。“阅读疗法”这个词明确而没有歧义, 涵盖面宽, 更能吸引阅读学界、图书馆学界、出版界、文学艺术界等所构成的整个文化读书界, 以及医学界、心理学界、教育学界、社会学界等相关学术界和普通人的注意, 有希望成为这些学术领域的新的学科生长点和普通人的健康新时尚, 引领新的读书热潮, 增益于书香社会的建设。二来“阅读疗法”翻译成英文就是英国学者所赞成的“reading therapy”, 采用“阅读疗法”这个词是对英

国学者的呼应,某种程度上也是与国际接轨。

2 定义之辨

关于阅读疗法,学者们给出了各种各样的定义,现将国外有代表性的罗列如下:

- 1941年出版的《道兰德插图版医学词典》(Dorland's Illustrated Medical Dictionary)对阅读疗法的定义是:利用书籍于精神疾病的治疗^[12]。

- 1961年,《韦氏新国际英语词典》第三版(Webster's Third New International Dictionary of the English Language)收入“bibliotherapy”一词,对其作了两条释义:“A. 利用选择性的阅读辅助医学与精神病学的治疗。B. 通过指导性的阅读,帮助解决个人问题。”^[13]这两条释义1966年得到了美国图书馆协会的正式承认。

- 1969年美国出版的《图书情报百科全书》给阅读疗法的定义是:“阅读疗法就是在疾病治疗中利用图书和相关资料。它是一个与阅读有关的选择性的活动,这种阅读作为一种治疗方式是在医生指导下,有引导、有目的、有控制地治疗情感和其他方面的问题。”

该书并补充解释道:“阅读疗法是一种交流方式。图书和相关资料作为媒介通常有助于建立一种交流方式。有助于增强病人接受治疗的氛围。阅读疗法是一种利用文献的力量,以达到了解、领悟与自我成长目的的一种活动。”^[14]

- 美国阅读疗法研究权威罗宾在其所著《阅读疗法应用》(Using Bibliotherapy)一书中,对阅读疗法的定义为:“以媒体和读者之间的交互作用的过程为基础的一种活动计划。不论利用虚构的或非正式的印刷或非印刷资料,皆需有指导者给予讨论与协助。”并指出治疗师与读者之间存在着契约关系,阅读疗法是一种“政治上的活动”,即治疗师对于读者的影响,是建立于“权力架构的关系”之上,读者在接受该疗法时,即受此关系所支配^[15]。

- 美国学者韦伯斯特(Webster, 1981)给阅读疗法的定义是:“通过针对性的阅读,为解决个人问题提供指导。”拜瑞(Berry, 1978)给阅读疗法的定义是:“基于文献共享……在指导者和被指导者之间架起联系的一系列技能。”^[16]

- 美国的一些社会工作者也将阅读疗法用于临床实践。巴克(Barber, 1987)在其新出版的《社会工作词典》中给阅读疗法下了一个广义的定义:“应用文学和诗歌治疗人们的情感问题和精神疾病。”^[17]

- 《阅读疗法——交互过程:一本手册》(Bibli-

therapy—The Interactive Process: A Handbook)一书的作者海尼斯给阅读疗法下的定义是:“阅读疗法就是利用文献在被指导者和指导者之间创造出的一种治疗性质的交互的过程。”这个定义可以作如下扩展:“在交互式阅读疗法中,一个经过训练的治疗师利用指导性的讨论,帮助已生病的或处于亚健康状态的读者,把感情和领悟集中到一个挑选出来的文献中,选出的文献可以是一个印刷的文本,也可以是各种形式的视听资料,或者是读者自己创作的作品。”^[18]

- 1995年国际阅读协会出版的《读写词典》对阅读疗法的解释是:“有选择地利用作品来帮助读者提高自我认识或解决个人问题。”^[19]

阅读疗法在20世纪90年代被引入中国后,中国学者在论文中广泛引用的是美国的《韦氏新国际英语词典》和《图书情报学百科全书》给阅读疗法下的定义。也有个别学者根据自己的理解,对阅读疗法或其衍生概念下了一些定义,有代表性的如下:

- 所谓“读书疗法”,就是应用医学、生理学、读者心理学的原理技巧和检测手段,通过图书馆从业人员的言语和行为与咨询者商谈或解释,并为其对“症”施书、指导阅读。以改善患者的情绪,提高患者对疾病的认识,解除其疑虑,增强其战胜疾病的信心和能力,以达到改善患者的心理状态和行为方式,从而减轻病痛和提高治疗效果的目的^[20]。

- 阅读疗法是通过向患者推荐一些有益的相关书籍,使患者通过独立阅读或在治疗者指导下阅读,以缓解或消除心理疾病,促进身体健康,提高工作和生活质量的一种心理治疗方法^[21]。

- 阅读疗法:指导患者阅读精选的阅读材料,作为内科学和精神病学上的一种辅助疗法,亦指通过有指导的阅读帮助解决个人问题^[22]。

- 阅读疗法:为精神有障碍或行为有偏差者选定读物,并指导其阅读的心理辅助疗法^[23]。

- 读书疗法就是应用心理因素对病理的影响,以及心理和生理机体与环境辩证统一的原则,针对求诊者的实情,调动患者与病患抗争的积极性,通过对症施书,以达到改善求诊者的精神和躯体的状态^[24]。

- 读书治疗是咨询员以图书为媒介,激发当事人产生新的认知、态度和行为,以解决问题的心理治疗方法^[25]。

- 所谓阅读疗法,是运用生理学、医学和读者心理学的原理,通过有选择的读物和指导性阅读,来寻求

心理问题的答案和解决的办法, 以此排除读者的心理困扰和心理障碍, 改善情绪, 调整其心理状态和行为方式, 以达到辅助医疗的治疗目的^[26]。

认真阅读、分析和领会上述中外各家的阅读疗法定义, 笔者认为一个完整的阅读疗法定义需要包含以下要点:

● 简单地说, 阅读疗法就是通过阅读促进健康。

● 阅读的治疗作用在绝大多数情况下是辅助性的, 抛开“辅助”二字来谈阅读的治疗作用是不科学的。

● 就像以生育后代、彼此扶助和长相厮守为目的, 并以法律程序确定下来的爱情叫作婚姻, 婚姻不等于爱情一样, 也不能把所有的艺术欣赏活动甚至一切的视觉行为、人对世界的所有认知活动都称为阅读疗法, 阅读疗法特指的是以保健和辅助治疗为目的的阅读活动。

● 阅读疗法不仅是一个阅读和领悟的过程, 也是一个交互的过程, 需要治疗师和读者、读者和读者就读后感进行讨论, 如此才能扩大和巩固疗效。

● 阅读疗法所选用的文献是广义的文献, 不仅包括纸版图书, 还包括以声光电磁等方式记录知识各种载体, 如胶片、磁带、光盘、计算机硬盘等。多媒体视听文献、读者自己创作的作品也是阅读疗法的选择对象。

● 阅读疗法主要有两大类型: 一类是发展阅读疗法, 相当于阅读保健、阅读养生, 即通过医生、图书馆员或其他非医学人员所建议的阅读材料, 来改正人格缺失或协助解决个人问题, 用中国古话来说, 就是阅读进德, 大德必寿, 阅读近仁, 仁者寿。一类是临床阅读疗法, 相当于阅读治病, 即在实际的心理或生理疾病的治疗中, 资格医师把图书作为精神药物, 将阅读作为辅助治疗的手段, 纳入到治疗方案中, 配合药物、手术、仪器等常规疗法对病人进行治疗。完整的阅读疗法既包括临床阅读疗法, 也包括发展阅读疗法。

● 阅读疗法既包括个体治疗, 也包括群体治疗。

● 阅读疗法的独特效果体现在提高读者的自尊, 将心理和社会价值消化到读者的性格和行为当中。

● 阅读疗法作为一种疗法, 它的不可替代性体现在它是利用文献作为主要工具, 阅读疗法无论是对临床阅读疗法的读者, 还是对发展阅读疗法的读者, 都能够产生一种向健康方面转化的特殊魔力。阅读疗法的重点与其说在于诊断和治疗, 不如说在于调动和强化读者自身的力量。

● 阅读疗法的效果依赖于治疗师迎合各个读者的

需要和兴趣, 正确选择读物的能力; 治疗师敏锐、准确地感知和分析读者反应的能力; 治疗师通过导读和对话, 带动读者深入地进行自我反省和领悟的能力。简单地说, 一个好的阅读疗法师是一个有技巧的倾听者, 一个具备丰富心理知识的咨询师。

掌握了以上要点, 有助于我们消除一些关于阅读疗法的认识误区:

一是以阅读保健取代阅读疗法。“疗法”这个词, 在中国文化里使用得相对比较谨慎, 我们传统上只有食疗、沙疗、水疗等。但是“疗法”一词在西方却使用得非常广泛, 甚至有偏多偏滥之嫌, 近 20 年来传入中国的就有音乐疗法、艺术疗法、工娱疗法、行为疗法、宝石疗法、香水疗法、泥巴疗法等等, 可以说不胜枚举。美国的社会心理学领域, 最近还兴起了一种女权主义疗法。国外所说的阅读疗法实际上包含两个层次: 一是阅读保健, 即发展阅读疗法, 就是面向正常人的, 目的是通过阅读完善读者的人格, 促进其心理健康, 保障其全面发展。只要我们承认人无完人, 这个层次的阅读疗法就是必要的。二是阅读治疗, 即临床阅读疗法, 是面向临床患者的, 目的是通过阅读调节心理和对疾病的看法, 对患者发挥辅助治疗的作用。只要我们在生病期间有读书休养的体验, 这个层次的阅读疗法也是客观存在的。由此看来, 以阅读保健取代阅读疗法是认识上的误区, 是不可取的。我们可以说阅读疗法包含阅读保健, 但不能说阅读保健包含或等同于阅读疗法。阅读疗法同一般的娱乐疗法也是不可比的, 它有更丰厚的经验依据和更富逻辑性的理论依据, 我们不能以看待一般娱乐疗法的眼光来看待阅读疗法。

二是把开列书目等同于阅读疗法。阅读疗法引入中国后, 人们最感兴趣也最容易接受的关于阅读疗法的观念就是“对症下药”, 以书代药, 以书目代处方, 很多人把针对病症开列书目等同于阅读疗法。实际上这种理解也是偏颇的。阅读疗法在西方的发展过程中形成了两大流派: 一个流派是以阅读为中心的阅读疗法, 其基本工作就是开列书目, 推荐给读者自我阅读、自我领悟, 更适合于图书馆员。还有一个流派是交互式阅读疗法, 它是对以阅读为中心的阅读疗法的深化, 其基本工作除了开列书目推荐给读者阅读外, 还要引导读者讨论, 更适合由医生、心理咨询师、图书馆员等所组成的治疗小组来开展, 治疗的效果更好。当前, 西方的阅读疗法已经基本上统一到交互式阅读疗法的旗帜下。

消除了以上认识上的误区, 下一步我们就要采

各家定义之所长,给阅读疗法下一个符合汉语语法习惯的更加科学的定义。笔者认为,汉化和改进了的阅读疗法的定义可以如此表述: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、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法。

这个定义兼顾了上述关于把握阅读疗法定义的所有要点。需要稍加补充解释的是,在这个定义中,保健、养生这两个近义词之所以被并列出来,是因为在笔者看来,保健和养生这两个词还是有区别的,保健是为防治疾病,而配合医疗机构采取综合性措施来维持身体现状,使之不发生病变,有被动防守的意味。而养生则是中国文化里的特有名词,其目的不仅是要保持身体的现状,还要从身体和心灵两个方面发展自我,提升自我的健康和道德水平,洋溢着积极进取、主动追求健康的精神。正是基于这样的认识,笔者才同时把保健和养生这两个词嵌入阅读疗法的定义中,这也是阅读疗法遭遇中国文化,被本土化的一个体现。

参考文献

- [美] M·H·哈里斯著,吴晞、靳平译.西方图书馆史.北京:书目文献出版社,1989.28页
- [美] 杰西·H·谢拉著,张莎丽译.图书馆学引论.兰州:兰州大学出版社,1996.2页
- 祖保泉.文心雕龙解说.合肥:安徽教育出版社,1993.204页
- 王克强.读书也能健身.光明日报,1993-03-05
- 王波.图书疗法在中国.中国图书馆学报,1998(2)
- John T. Pardeck and Jean A. Pardeck. *Bibliotherapy- A Clinical Approach for Helping Children*. Singapore: Gordon and Breach science publisher, 1993. p1
- Jean M. Clarke and Eileen Bostle. *Reading Therapy*. London: Library Association Publishing Ltd, 1988. p10
- 王绍平等.图书情报词典.北京:汉语大词典出版社,1990.515页
- 谭修文.书目治疗法之探讨.图书与资讯学刊(台湾),1994(9)
- 同5
- 徐雁.王余光.中国读书大辞典.南京:南京大学出版社,1993.337页
- 同9
- Webster, Noah. *Webster's Third New International Dictionary of the English Language*. Springfield: G. & C. Merriam Co., 1961. p212
- Aleen Kent and Harold Lancour. *Encyclopedia of Library and Information Science(2)*. New York, N.Y.: Marcel Dekker, Inc., 1969. p448
- 同9
- John T. Pardeck and Jean A. Pardeck. *Bibliotherapy- A Clinical Approach for Helping Children*. Singapore: Gordon and Breach science publisher, 1993. p1
- John T. Pardeck and Jean A. Pardeck. *Bibliotherapy- A Clinical Approach for Helping Children*. Singapore: Gordon and Breach science publisher, 1993. p1.
- Arleen McCarty Hynes, Mary Hynes Berry. *Bibliotherapy- The Interactive Process: A Handbook*. Boulder: Westview Press, 1986. p17
- 王龙.阅读卫生学论略.阴山学刊,1998(4)
- 刘宏,洪彩焕.试探“读书疗法”.图书馆论坛,2001(3)
- 蒋润秋.中小学图书馆开展阅读疗法服务初探.山东图书馆季刊,2001(1)
- 王同忆.英汉辞海.北京:国防工业出版社,1990.489页
- 王绍平.图书情报学词典.上海:汉语大词典出版社,1990.768页
- 刘洪,洪彩焕.再论“读书疗法”.贵图学刊,2000(4)
- 王万清.读书治疗.广州:广州世界图书出版公司,2003.5页
- 吴应华.“阅读疗法”——大学生心理健康教育的良方.高校图书馆工作,2003(4)

(收稿日期:2004-09-30)

《图书营销》译著出版

在图书市场竞争中,如何进行有效的营销?对此,由武汉大学信息管理学院出版科学系张美娟、李春成和胡苗共同翻译的《图书营销》(How to Market Book)一书提供了有价值的参考和行为指南。该书已由河北教育出版社于2004年8月出版。其最大的特点是以平实的语言对图书营销进行了具体的阐述,具有很强的可操作性;另一大特点是以图书营销为视点,对图书出版的各主要环节,如向作者组稿、编辑加工、装帧设计、印刷生产、价格折扣、发行渠道、宣传促销、终端销售和反馈等都进行了系统而全面的阐述。总之,该书内容丰富、深入浅出,不仅对图书营销人员和出版系统各环节经营管理者等出版产业界人士具有较高的指导价值,而且特别适合于出版专业及新闻传播专业的本科生、研究生、教师和研究人员进行学习和阅读。