

阅读疗法的类型

□王波

摘要 介绍了11种阅读疗法的分类方法,概述了各类型阅读疗法的特点。

关键词 阅读疗法 读书疗法 图书疗法 文献疗法 分类 类型

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]。

20世纪初,美国等西方发达国家的图书馆学、教育学、心理学、社会学等领域的专家,弘扬了古代埃及图书馆的理念,开始以严谨的学术态度深入系统地探索阅读的保健和辅助治疗作用,古老的阅读疗法焕发出了勃勃生机。那么准确地说,什么是阅读疗法呢?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,使自己或帮助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。

由于人们对阅读疗法的认识角度和认识程度不同,对阅读疗法的分类也是各具特色。某些阅读疗法分类方法背后依托的是不同的阅读疗法思想,通过对阅读疗法类型的了解,也可以帮助我们领会不同的阅读疗法思想流派核心理念。

1 科学的阅读疗法与技能的阅读疗法

很多社会应用性学科的命运都非常相似,它们甫一发出诞生的宣言,迎面而来受到的第一个挑战就是对其科学性的质疑。图书馆学自立门户的时候,人们问它是一门科学还是一种技能?编辑学在中国宣布诞生之后,关于编辑是学还是艺的讨论一直绵延至今。

阅读疗法的概念提出后,也遭遇了与上述学科同样的命运。早在1939年,艾丽丝·布莱恩(Alice Bryon)曾发表《阅读疗法是一门科学吗?》(Can There Be a Science of Bibliotherapy?)一文,讨论阅读疗法是一门科学还是一种技能^[3]。实际上这个标题只是一个设问,布莱恩给出了肯定的回答。然而布莱恩也指出,阅读疗法作为一门科学必须具备一个

条件,即阅读疗法必须具有实验的数据支持并由受过科学训练的人员施行,才能成为一门科学。布莱恩提出的问题比她的答案更重要,一下子引发了阅读疗法研究者的争鸣,从此以后,阅读疗法是一门科学还是一种技能的讨论就没有休止过。

另一位学者埃莉诺·布朗(Eleanor Brown)认为,阅读疗法既是科学,又是技能。她把科学的阅读疗法严格限制在资格医师的工作范围内,她认为,在实际的心理或生理疾病的治疗中,资格医师把阅读作为药方,可视为科学的阅读疗法。而尝试通过图书馆员或其他非医学人员所建议的阅读材料,来弥补人格缺失或协助解决个人问题,则视为技能的阅读疗法^[4]。这实际是按照治疗主体的专业程度和治疗目的,将阅读疗法分为两种类型或者说是两个层次。

2 暗合的阅读疗法与明确的阅读疗法

杰可逊(Evalene P.Jackson)认为,阅读疗法可分为暗合(隐性)的阅读疗法(implicit therapy)与明确(显性)的阅读疗法(explicit therapy)两种。暗合的阅读疗法是把文献作为一种“文化资源”,由读书顾问精选后提供给读者,以帮助读者领悟人生,增强信念,完善人格,目的是保健养生,预防疾病的发生。明确的阅读疗法只能由专业医师施行,目的是配合常规疗法,辅助治疗已经发生的生理和心理疾病。

很显然,这种分类法和布朗的分类法只是名称不同,内容上则互相对应,暗合的阅读疗法相当于技能的阅读疗法,明确的阅读疗法相当于科学的阅读疗法。

3 一般阅读疗法与临床阅读疗法

阿琳·海尼斯(Arleen Hynes)认为,一般所说的阅读疗法是利用阅读活动以维护读者的人格健全,是针对亚健康状态进行调节,受过阅读和选书训练的人就可以成为阅读治疗师。真正实用于临床治疗

2004年第6期

大學圖書館學報

的阅读疗法可称之为临床阅读疗法 (clinical bibliotherapy), 临床阅读疗法只有受过专门训练的心理专家方可运用, 这方面的专家需在对患者准确诊断的基础上采用阅读疗法, 并在治疗过程中不断对阅读疗法的效果进行评估, 将其作为精密的治疗计划的一部分。

海尼斯对阅读疗法的分类和布朗的分类法也是殊途同归, 临床阅读疗法相当于科学的阅读疗法, 一般阅读疗法相当于技能的阅读疗法。

4 诊断、临床、发展与防护的阅读疗法

浦林·奥波勒 (Pouline Opler) 将阅读疗法分为诊断 (diagnostic) 阅读疗法、临床 (clinical) 阅读疗法、发展 (developmental) 阅读疗法和防护 (protective) 阅读疗法四种类型。

诊断阅读疗法与劳尔·赫什 (Lore Hirsh) 所定义的阅读诊断学 (bibliodiagnostics) 相类似, 即向读者提供阅读材料, 通过观察读者的阅读倾向、阅读趣味、阅读行为和阅读反应来评估读者的需求与人格特质。阅读的治疗价值主要体现在它是观察和诊断读者病症的一种特殊的角度和途径。

奥波勒所说的临床的阅读疗法与海尼斯所说的临床的阅读疗法相近, 他认为“临床阅读疗法由医师、精神病医师、心理学家共同施行, 其目的为改变病人的态度”^[4]。奥波勒所说的发展的阅读疗法等同海尼斯所说的一般阅读疗法, 即利用阅读活动修补人格缺陷。

防护的阅读疗法是奥波勒新提出的阅读疗法类型, 他将其定义为: “阅读资料……使心灵受创的病人经由外在的世界, 以保护其思想, 而使其病情渐趋痊愈。”^[4]其大意是说阅读具有逃避作用, 病人可以通过阅读为自己的思想寻找理由, 从而维持心态安宁, 有助于康复。

浦林·奥波勒关于阅读疗法的分类, 防护阅读疗法是其创新之处, 但他给防护阅读疗法下的定义模糊不清, 很难与发展阅读疗法和临床阅读疗法区别开来, 所以这个阅读疗法类型并没有被广泛认可。

5 教养院阅读疗法、临床阅读疗法和发展阅读疗法

由于每个读者在不同心境和不同情境下的阅

读活动会产生不同的效果, 读者的直觉敏锐性、人格特征和治疗师的专业知识等都是影响阅读效果的因素, 这些因素之间怎样发生交互作用, 从而产生治疗作用, 其中的奥秘不是轻易可以直观窥到的, 因而阅读疗法能否运用于医学领域, 需要深入的科学研究与评估。

为深化对阅读疗法的分析, 罗宾 (Rhea Joyce Rubin) 细化了考察阅读疗法的角度, 尝试从环境、指导者、参与者、技巧与目的等方面来解构阅读疗法, 再根据剖析所获得的认识, 将阅读疗法分为三类:

(1) 教养院阅读疗法: 运用具有教化内容的文献教育正在接受教养的读者, 亦包括患有心理疾病的病人。教养院阅读疗法适合以一对一或多对一的方式进行, 其主要目的是发挥文献的教化、资讯与娱乐功能, 只需要一位图书馆员配合医生或医疗小组就可以进行。

(2) 临床阅读疗法: 治疗的对象是情感上或行为上遇到问题的读者, 治疗的方式是医师与图书馆员密切配合, 精选富有想象力的阅读资料, 进行团体治疗。治疗的环境可以是疗养院也可以是社区。其目的是引导读者自我领悟, 改变行为偏差。

(3) 发展阅读疗法: 主要应用对象是“正常的人”, 具体做法是采用教化与富有想象力的资料, 在相关专业人员的协助下, 由图书馆员、教师等以团体治疗的方式提升正常人的个人发展与自我实现, 或维护心理健康。社会学一般将人生划分为幼儿期、儿童期、青春期、壮年初期、中年期、老年期等六个成长阶段, 人在每个阶段面临不同的问题, 发展阅读疗法即是协助个人处理如离婚、怀孕、死亡与偏见等成长过程中所遭遇的问题。

上述三种阅读疗法的共同特点是强调在阅读完精选的资料后, 还需要由专人指导读者交流读后感, 进行深入讨论, 这样才能强化阅读治疗的效果。

罗宾是美国阅读疗法研究的集大成者, 他的阅读疗法三分法影响很大, 尤其是他将阅读疗法过程化解为具体要素进行深入分析的方法被广为借鉴, 表 1 在关于阅读疗法的著作中经常被引用。

6 以阅读为中心的阅读疗法和交互式阅读疗法

海尼斯 (Arleen McCarty Hynes) 认为, 以实施方式来划分, 阅读疗法基本上可以分为两个流派, 一派是以阅读为中心的阅读疗法。此流派是从为读者

表 1 三种阅读疗法的特点

要素	教养院阅读疗法	临床阅读疗法	发展阅读疗法
方式	个人或团体	团体	团体
治疗对象	生理或精神病患者、服刑者	有情感或行为问题的个人	处于危机情况的正常人
治疗对象的态度	通常是消极的	积极的,自发或非自发的	积极的,自发的
治疗人员	医师及图书管理员	医师、心理保健人员或图书管理员	图书管理员、教师或其他人员
选用读物	传统教诲性的	富有想象力的	富有想象力及教诲性的
技巧	资料讨论	资料讨论,强调读者反应与领悟	资料讨论,强调读者反应与领悟
环境	教养院或私人机构	疗养院、私人机构或社区	社区
目的	资讯、教化、领悟和行为改变	领悟或行为改变	正常人格发展及自我实现

提供咨询服务的图书管理员那里直接发展来的。20世纪20年代早期,作为图书馆读者服务的派生物,美国的一些图书管理员重视检索和提供那些具有治疗潜力的读物。此后,众多的图书管理员、咨询师、英语教师和社会工作者纷纷编制阅读疗法书目,他们相信书目中的图书能够帮助读者健康成长,理智地处理感情问题,提高个人解决危机的能力。

1949年,卡罗琳·萨罗德丝(Caroline Shrodes)的学位论文给阅读疗法的定义是:阅读疗法是一个人阅读一本具有治疗潜力的图书的过程。尽管她在论文中清楚地提到了阅读行为的交互性,但她认为交互性不是由书籍本身提供的,而在于读者怎样利用图书的内容,她的阅读疗法定义某种程度上仍然等同于“开列图书”,仍然是以阅读为中心的。

以阅读为中心的阅读疗法是读者自我管理式的,指导者只负责选择和提供文献,至于怎么阅读?领悟到了什么?那是读者自己的事。指导者并不全程参与读者的阅读活动,最多只是在读者交还文献时同其进行简单晤谈,大略评测一下疗效。指导者虽然希望读者阅读自己提供的文献后能产生好的效果,但行为上并不对读者作特别大的干预,能否达到预期的疗效,完全靠推荐文献的针对性和读者自己的领悟能力。显然这种阅读疗法是浅层的、初级的^[9]。

海尼斯不赞成以阅读为中心的阅读疗法,她更强调交互性在阅读疗法中的重要性,她把自己这一派的观点称为交互式阅读疗法。她不认为单纯推荐读物不能服务于治疗的目的,但是她发现很多图书管理员、教师或者咨询员指出,提供给读者的必须是正确的书——一本能够针对读者的某些需求,不断触发其产生情感反应的书。海尼斯认为,这个“对症下药”的原则就体现了读者和文献之间的交互性。

交互式阅读疗法是在对罗宾等人的阅读疗法

定义深刻领会的基础上提出的,因为这些定义均认为,当读者读完一本书后,再针对其情感反应开展一个辅助性的对话会强化治疗效果。交互式阅读疗法与以阅读为中心的阅读疗法的最大区别是,治疗的过程不再把重心高度集中于阅读行为,寄希望于读者自己的领悟,而是集中于围绕读物的指导性对话,希望通过人际交流鼓舞读者。

交互式阅读疗法强调接触读者,对读者的阅读进行全程干预和管理,采取的方式多种多样,如发信件、打电话、定期会面、布置家庭作业、发放有提醒内容的自助手册等,让读者经常处在被监督或自我监督的状态,以保证读者对文献的阅读强度能达到指导者的要求,保证读者的领悟方向不偏离指导者设想的轨道。由于交互式阅读疗法需要不断接触读者,工作量很大,所以为提高效率,这种治疗方法通常是团体进行的。团体治疗对治疗者的素质要求很高,无论是将对象分组,还是制定治疗计划、控制现场局面等都需要有很好的经验和技巧,不具备出色的组织能力和表达能力是很难胜任的。和以阅读为中心的阅读疗法相比,交互式阅读疗法是更深入、更专业、更高级的阅读疗法。

从形式上看,交互式阅读疗法是参与者—文献—指导者的三位一体,这意味着双重交互:读者对文献内容的个人反应固然重要,但是就此种反应和指导者进行对话可以进一步提高洞察力。

交互式阅读疗法把阅读作为一种治疗艺术而不是一种再教育的方式,其优点在于拉近和改善了治疗关系,靠良好的治疗关系提升了读者的士气,并且激励读者鼓起勇气尝试以新的方法处理困扰他的压力,唤醒读者的希望、忠诚、尊敬甚至不时的害怕等情感,通过这些内在的感觉领域的变化,产生疗效,这也是非工业社会各种治疗方法的共同特征。各个学派的精神疗法的支持者都认为,相对于

2004年第6期

大學圖書館學報

人与人之间的温情,纯粹理智的领悟的价值便会相形见绌,也就是说交互式阅读疗法的疗效要强于以阅读为中心的阅读疗法^⑥。

7 治未病的阅读疗法(阅读保健、阅读养生)和治已病的阅读疗法(临床阅读疗法)

西方尤其是阅读疗法活跃的美国,关于阅读疗法的分类尽管林林总总,但最有影响的还是发展阅读疗法和临床阅读疗法这种二分法。

从中国人的文化背景来理解,发展阅读疗法是在个人虽然没有生病,但暴露出了人格和精神上的缺陷,疾病的诱因初露端倪,为将疾病消灭在萌芽状态,而及时地向个人提供合适的读物,改善其人格,调养其精神,辅助其健康成长,全面发展。这种疗法在中国文化里属于保健和养生的范畴,实际上是一种治未病的疗法。中医里很早就有治未病的思想,“未病学”在当代甚至发展成为一门新学科。如果将发展阅读疗法赋予一个中国化的称谓,可以称之为治未病的阅读疗法,或者称之为阅读保健、阅读养生。

相反,临床阅读疗法是在个人已经患上了生理和心理疾病,资格医生在对其进行常规的药物治疗、手术治疗或机械治疗之余,精心选择有治疗潜力的图书供患者阅读,以调节患者的情志,达到辅助治疗的目的。这可以称之为是治已病的阅读疗法。

8 强调抚慰的阅读疗法和强调激励的阅读疗法

由于人类具有共同的本性和思想感情,所以从理论上讲,阅读疗法对所有人的治疗机制都应该是一样的,一般认为阅读疗法是通过共鸣、净化、领悟等心理作用对读者产生疗效的。然而阅读疗法的发展史也表明,文化传统和国情差异悬殊的国家,尤其是意识形态迥异的资本主义国家和社会主义国家,它们在实施阅读疗法时,所调动的心理机制是各有侧重的。大体而言,资本主义国家强调抚慰,社会主义国家强调激励。

资本主义国家的代表美国,其阅读疗法是从基督教牧师朗读《圣经》治疗病人和伤兵的经验发展而来的,因而更强调读者通过阅读与上帝沟通,目标是让读者在圣音经诵中进入灵魂宁静的状态,以由衷的忏悔换来神的宽恕,感受神的安慰,回归赤

子之心,领悟人生意义,平和沉着地应对环境,勇敢无畏地面对生死。美国以后的阅读疗法保持了萌芽时期的格调,依然重视宗教式的博爱和温情,虽然读物的选择范围几乎扩展到了所有类型的文献,但最常用的仍然是《圣经》和以畅销书《心灵鸡汤》、畅销刊《读者文摘》为代表的赞美人间友善、表达人生感悟和讲授处世之道的读物。可以说,这是一种更强调抚慰的阅读疗法,是一种如水沐浴般的柔性疗法。

而社会主义国家的代表前苏联,尽管也有宗教传统,但因为崇尚唯物主义、阶级斗争学说,所以在应用阅读疗法时摒弃了美国的做法,不把宗教文献作为开展阅读疗法的首选读物,也排斥温情脉脉、充满小资情调的读物,而更倾向于选择现实主义的歌颂英雄人物的著作,如《钢铁是怎样炼成的》、《命运》、《站起来走!》、《我能越过水坑》、《蔑视死亡》、《真正的人》等。前苏联人相信榜样的力量是无穷的,其阅读疗法所依靠的心理机制主要是指导读者学习英雄,增强信心,磨炼意志,克服困难,战胜疾病。这是一种更强调激励的阅读疗法,是一种如火冶炼般的刚性疗法。

这两种侧重点不同的阅读疗法,可以说各有短长,它们在各自的国情和时代背景中都发挥了心理调适器的作用。不少美国人通过阅读《圣经》和爱心小品文,在某种程度上减轻了二战后、越战后所产生的战争梦魇、心理危机和身心综合症,以及和平时过度优裕闲适的生活所孽生的一些大大小小的心理问题。不少前苏联伤残战士、普通残疾人,也通过阅读歌颂英雄主义的文学名著,树立信心,战胜伤残,走向了火热的新生活,本身也成了英雄。两相比较,可以发现,强调抚慰的阅读疗法更适合辅助治疗内伤,也就是心理问题。强调激励的阅读疗法更适合辅助治疗外伤,也就是生理问题。

美国和前苏联的阅读疗法尽管在取向上有所不同,但在二战后都发展很快,尤其是在上个世纪50年代到70年代,无论在理论上还是实务上都取得了很大成绩。然而由于众所周知的原因,这个时期在发达国家兴起的阅读疗法热潮并没有被正式介绍和推广到我国。但是由于当时我国与前苏联意识形态一致,关系友好,前苏联的文学名著也被大量地翻译、引进到国内,对我国读者也起到了巨大的激励作用。加上我国作家也模仿前苏联作家创作

了大量歌颂英雄人物的著作,所以时常也能看到我国读者因为阅读描写英雄人物的作品而战胜伤残的报道或自述。这种以学习英模为特色的无意识的阅读疗法在社会上还是广泛存在的。

当然,强调抚慰的阅读疗法和强调激励的阅读疗法只有在冷战状态下才会表现得那么分明,随着冷战的结束、全球一体化的加剧,社会主义国家和资本主义国家的阅读疗法也在淡化特色,取长补短,走向融合。不过,通过对美国和前苏联阅读疗法的分析,我们可以更好地把握不同阅读疗法的特点,根据不同的对象、不同的历史阶段、不同的社会环境,更有针对性地应用。

9 自疗式阅读疗法和他疗式阅读疗法

从治疗主体的角度对阅读疗法进行分类,阅读疗法可以分为自疗式阅读疗法和他疗式阅读疗法,他疗式又分为两种情况,一种是助他式,即自己治疗他人,另一种是他助式,即他人治疗自己。他疗式不一定是治疗者指导被治疗者阅读,还包括指导者直接给被治疗者念读。自疗式和他疗式这种分类方法纯粹是从形式上对阅读疗法进行分类,谈不上是一种学术思想。

然而在西方的阅读疗法论著中,我们很少看到从治疗主体的角度对阅读疗法进行分类的,可是如果将阅读疗法置换在中国的国情下,如此划分却有一定意义。

这是因为中华民族向来就有自修和养生的传统,饱读诗书、师法圣贤一直都是提高修养、完善人格、充盈气血、养护身心的良方。而且中华民族还有很强的名节观念,具有保护隐私的天性,所谓“内丑不可外扬”就是这种心理的体现。当遇到生理和心理方面的疾病,尤其是心理问题,总是首先自己设法解决,自己无能为力,方才求助于他人。传统的中国人更愿意把阅读疗法作为一种自疗的方法,而不是作为一种他疗的方法。

读书可以疗病,这种现象中国古人早就认识到,千百年来都在身体力行,文人学士的书斋里可以说每天都在上演着读书自疗的活剧。在当今的医院里,读书助疗的现象更是普遍,病人案头,总是摆放着武侠小说、传奇故事、言情小说、名人传记、内容轻松的报刊等各类读物。但这些阅读的行为基本上都是自发的,不需要别人的策划和指导,如果

让别人来插手,反而会有一种逆反心理。古往今来,读书疗病在中国都是一种很自然、很个性、很私人化的行为,人们在生病时,会习惯性地根据喜好择书而读,对其中的道理有一种妙会不言的神秘体验,很少会想到让别人对自己进行读书治疗。所以,在中国推广阅读疗法,应顺应中华民族的文化特点,首先将重点放在自疗方面,其主要任务是借助多学科的知识 and 实验结论,结合中国本土的素材,把阅读疗法的原理讲深讲透,在全社会养成更加浓厚的阅读自疗风气,让更多的人认识到阅读自疗的好处,进一步提高阅读自疗的自觉性。

相对而言,他疗式阅读疗法更适应西方文化,这是因为西方社会的宗教气息非常浓厚,西方阅读疗法就是从牧师读经给伤兵、医生读经给病人等他疗式阅读疗法起源的。另外,西方人开放乐群的性格也更适合于他疗式阅读疗法。他疗式阅读疗法因为治疗的目的十分明确,策划的色彩相当浓厚,需要很高的治疗技能,所以在科学性方面要高于自疗式阅读疗法。他疗式阅读疗法相对于自疗式阅读疗法,还有一个优势是适合于对文盲、盲人、上肢严重残疾者等无能力阅读的人进行阅读治疗。

随着中国的崛起和全球一体化的发展,中华民族的文化传统和民族性格也在发生巨大变化,中国人的思维方式、精神状态都在迅速与世界接轨,自疗式阅读疗法虽然暂时更符合中国国情,更适合于中国读者,但从长远看,他疗式阅读疗法的发展前景更加广阔,它很有可能会逐渐突破文化障碍,在中国成为一种时尚的保健方式,甚至成为一种时尚的享乐方式。

在未来中国的大街上,或许能够经常看到“书疗吧”一类的机构,被心疾困扰的人进去治疗,无心疾困扰的人进去享受都是有可能的。毕竟中国有悠久的“说书”文化,听一段书对中国人而言并不是一种陌生的娱乐方式。从这个意义上讲,他疗式阅读疗法的引入还是一个巨大的商机。如果这种“书疗吧”的开设者是评书大师刘兰芳或者单田芳,他们的合伙人又是保健大师或者心理大师,那么生意兴隆、财源滚滚是可以预期的。实际上,这种开设“书疗吧”的设想已被喜剧大师赵本山搬上了舞台,他在2003年春节晚会上表演的小品《心病》中,扮演的就是“书疗吧”的老板,他针对因中奖而发病的彩票迷的心理病症从书架上认真挑选具有针对性的

书刊,夸张地表现了一个阅读疗法治疗师的工作状态。当前,我国大都市中已经出现了上门陪聊的钟点工,可以预见,将来上门陪读和朗读的钟点工也很有可能出现,并会慢慢多起来。

自疗式和他疗式这种分类法和其他的阅读疗法分类也有对应关系,大略而言,自疗式阅读疗法更适合于发展阅读疗法、以阅读为中心的阅读疗法,他疗式阅读疗法更适合于临床阅读疗法、交互式阅读疗法。

10 个体阅读疗法和群体阅读疗法

从治疗对象多少的角度对阅读疗法进行分类,可以分为个体阅读疗法和群体阅读疗法。个体阅读疗法是读者指导的改良形式,被治疗者只有一人,治疗者可为一人或多人,治疗模式是一对一或多对一。群体阅读疗法是指被治疗者为两人以上,治疗者可为一人或多人,治疗模式是一对多或多对多。群体阅读疗法面向的对象多,兼顾的工作内容多,适合多学科专家组成治疗小组来开展。这种分类法也是从形式上对阅读疗法进行分类,与学术思想关系不大。

从工作效率、节约成本和治疗效果等方面考虑,个体阅读疗法更适合于发展阅读疗法、以阅读为中心的阅读疗法,群体阅读疗法更适合于临床阅读疗法、交互式阅读疗法。

11 分体裁、分载体、分病症、分对象阅读疗法

文献的体裁多种多样,每一种体裁的文献的治疗潜力和作用也不一样。根据选用文献的体裁的不同,阅读疗法也可以分为很多种。国外通常把文献从大的方面分为虚构文献和非虚构文献,相应地,阅读疗法也可以分为虚构文献阅读疗法和非虚构文献阅读疗法。虚构文献包括小说、诗歌、散文、笑话等,就治疗效果而言,以诗歌和笑话为最佳,所以在虚构文献阅读疗法中又以诗歌疗法和笑话疗法名气最大,推广面最广,相关的研究成果、俱乐部和治疗机构最多。非虚构文献包括各种医学手册、减肥手册、美容手册、人物传记等,就治疗效果而言,以减肥手册和人物传记为最佳,所以阅读瘦身疗法和传记疗法又从非虚构文献中脱颖而出,影响最大。

随着科技的发展,文献的载体也更加多样化,

有纸质印刷的、磁质记录的,也有数字化存储的。有固化静态的,也有计算机网络上动态更新的。每种载体的文献都有独特的治疗价值,所以阅读疗法也可以按文献的载体分为多种多样。由于文献的载体是朝着多媒体功能更强,交互性更好,令感官更舒适、更满足的方向发展,应该说,越是后出的文献载体,阅读治疗的效果就越好。例如,互联网的出现简直可以说是阅读的一场革命,在互联网上开展阅读疗法,指导者不仅可以远程向读者推荐文献,而且可以通过聊天软件全天候提醒和管理读者,可以通过语音软件同读者直接交流读后感和讨论,这种治疗上的便利曾经是阅读疗法治疗师的梦想,如今已经完全实现了,治疗师有条件使出浑身解数来施展自己的设想。毋庸置疑,网络阅读疗法比传统的纸质文献阅读疗法更有优势,但由于互联网在设备的便携性和阅读习惯上尚不及纸质文献,所以网络阅读疗法的研究和应用目前还处在萌芽阶段。但是随着科学的进一步发展,轻薄短小的便携式阅读器和大容量手机越来越多,随身在线移动阅读将成为时尚,网络阅读疗法很有可能成为未来阅读疗法的主流。

阅读疗法的适应症很多,如抑郁、偏执、成就焦虑、心理失调、心动过速、手术应激反应、部分生理疾病、慢性疾病、人格障碍等。随着阅读疗法研究和实务的深入开展,针对不同适应症的阅读疗法更加专业化,也一定会发展成各种专门的阅读疗法。

阅读疗法适用于所有人,不同的阅读疗法针对不同的人群,人可以划分为多少种族群,阅读疗法也可以划分为多少种。例如,按照年龄阶段,人可以划分为儿童、青少年、中年和老年,相应地,也有儿童阅读疗法、青年阅读疗法等等之分。由于儿童处于成长发育的迅猛时期,老年处于健康、事业的滑坡时期,他们面对的心理和生理问题更多,所以当前儿童阅读疗法和老年阅读疗法在西方尤受欢迎,相当活跃。再如,人群中的弱势群体包括残疾人、犯人、吸毒者、艾滋病患者等,这些人的心理困扰相当严重,特别需要社会的引导和治疗,因此针对这些人的阅读疗法在西方发展也很快,许多热心人为了帮助这些弱势群体突破心理障碍,走出生存困境,而踊跃成为学习和从事阅读疗法的志愿者。

总之,从理论上讲,看待阅读疗法的视角有多少种,阅读疗法的类型就有多少种,穷尽阅读疗法

的类型是不可能的。另外,由于阅读疗法牵涉到的事物在分类上具有复杂性,也带动阅读疗法在分类上呈现出纷繁复杂的状态。而且随着社会的发展,原来的事物的外延更加宽广,阅读疗法的外延也在不断扩大,阅读疗法的类型也就越分越多。

以上只是从方便开展阅读疗法研究和实务的角度分析了阅读疗法的类型。可以说,各种阅读疗法各有特色,互补性很强,在阅读疗法实践中,只有根据场合和对象的不同,灵活地变换治疗策略,或侧重采用某一种阅读疗法,或交替、组合使用多种阅读疗法,把各种阅读疗法的优势都充分地发挥出来,才能收到最佳的治疗效果。

参考文献

- 1 [美]M·H·哈里斯著.西方图书馆史.吴晞,靳平译.北京:书目文献出版社,1989:28
- 2 [美]杰西·H·谢拉著.图书馆学引论.张沙丽译.兰州:兰州大学出版社,1996:2
- 3 Bryon, Alice I. Can There Be A Science of Bibliotherapy. Library Journal, 1939, 64(18): 773-776
- 4 谭修文.书目治疗法之探讨.图书与资讯学刊(台湾), 1994(9): 16
- 5 王万清.读书治疗.广州:广州世界图书出版公司, 2003: 9
- 6 Arleen McCarty Hynes, Mary Hynes Berry. Bibliotherapy-The Interactive Process: A Handbook. Boulder: Westview Press, 1986: 10-11

作者单位:北京大学图书馆,北京,100871

收稿日期:2004年3月30日

Classification of Reading Therapy

Wang Bo

Abstract: In this paper, reading therapy was classified according to eleven kinds of standards. The traits of each category of reading therapy was introduced.

Keywords: Reading therapy, Bibliotherapy, Classification

欢迎订阅 2005 年《图书馆工作与研究》

《图书馆工作与研究》是全国图书馆学、情报学核心期刊,被《中文核心期刊要目总览》(第1~4版)收录,同时被中国社会科学院文献信息中心评定为“中国人文社会科学核心期刊”。本刊已连续五届荣获“全国优秀图书馆学期刊”称号,并被《中国人文社会科学引文索引数据库》(CSSCI)、《中国人文社会科学引文索引》等认定、选用为来源期刊,在全国图书馆情报界享有较高的声誉。其主要栏目有“理论研究”、“图书馆事业”、“图书馆现代化”、“数字图书馆”、“参考咨询”、“文献资源建设”、“书目数据建设”、“研究生之页”、“文献工作与研究”、“两岸文荟”、“读者工作”、“四库学研究”、“儿童图书馆”

(含中小学图书馆)等。

本刊将继续秉承自己的特色,坚持学术性与实践性相结合的原则,加大宣传力度,及时报导新知识、新技术在图书馆理论与实践中的重大进展,为深化图书馆改革做出应有的贡献。欢迎国内外图书情报机构及业内同仁积极订阅。

本刊明年继续通过邮局发行,请读者注意到当地邮局订阅。本刊邮发代号 6-115。

本刊地址:天津市南开区复康路 15 号

邮政编码:300191 电话:022-23368221

电子信箱:TSGG@chinajournal.net.cn

欢迎订阅 2005 年《情报理论与实践》

《情报理论与实践》是中国国防科技信息学会和中国兵器工业集团 210 所联合主办的图书馆学情报学专业核心期刊,中国国防科技信息学会会刊。它全面、系统、及时、准确报道国内外图书馆学情报学与信息技术应用发展动态,研究探讨图书馆学情报学理论方法、信息服务实践和科技信息工作,在我国图书馆学情报学核心期刊中有较高的声誉,在国内外有广泛影响。

强、与实际紧密结合等特点。2005 年,本刊将加强对图书馆学情报学新理论、新概念、新技术、新方法的报道,加强理论与实践的结合,从多个方位和多个角度满足广大读者的需要。

本刊为双月刊,大 16 开,每期 112 页,定价 16 元,全年定价 96 元,邮发代号 82-436,欢迎订阅。

联系地址:北京 2413 信箱 10 分箱 邮编:100089

联系电话:010-68961793,010-68963306

传真:010-68963306

网址: <http://www.defenseonline.com.cn/qbll>

电子信箱: ita@onet.com.cn

2004 年第 6 期

大學圖書館學報