“阅读疗法”助力内地西藏校学生心理健康中期报告

**时事追踪：**“2021两会”民进中央副主席、最高人民法院副院长陶凯元委员在政协大会发言指出，我国青少年学生心理健康状况堪忧。调研发现，高达81%的教育工作者认为青少年学生心理问题与学业竞争有关系。其实，中国学生学业压力大、生活满意度低的社会事实由来已久。外界过度竞争，内卷化带来的焦虑，传递给青少年。

**一、课题试图解决的主要问题：**

2016年9月，《中国学生发展核心素养》发布，它从文化基础、自主发展、社会参与三个维度提出了中国学生发展的六大关键素养，即人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新。现代意义上的健康生活是身体、心理和思想三大健康的完美结合。中学生的健康生活素养，是中学生在身体、心理和思想上认识自我、发展身心、规划人生等层面的综合表现，具体表征有珍爱生命、健全人格、自我管理等指标要点。如何针对中学生健康生活素养的要求培育中学生的健康生活素养，是教育界必须直面的现实难题。

内地西藏校(班)，利用内地的办学优势，为西藏培养自觉维护祖国统一、民族团结，具有较高科学文化知识和劳动技能的人才。经历了30多年跨地区、跨文化的大规模合作办学，内地西藏班(校)已经存在于全国22个省市，西藏学生可以在内地完成从初中、高中到大学的全部学习阶段，内地西藏班(校)真正成为了“培养民族人才的基地”、“当地教育的亮点”。但也存在着诸多问题与不足，如何针对中学生健康生活素养的要求培育内地西藏班中学生的健康生活素养，是从事民族教育的人员必须直面的现实问题。

在社会受压人群范围增加、社会矛盾多样化的今天,中学生的心理健康问题显得尤为突出。不少中学生经受着各种认知障碍、学习困难和心理行为问题的困扰，内地西藏校的学生发展面临着更大的挑战。

基于对阅读能够真正影响每一个孩子的成绩和命运的观点的认可，为了帮助更多的内地西藏校学生，引导他们去实现智慧晋级，学习成绩提升，为了帮助更多的内地西藏校学生通过阅读和心理咨询发现自我、实现自我、超越自我，我们建立这一课题进行深入研究。

**二、课题核心概念的再理解**

**1名称由来**

塞谬尔·麦克乔德·克罗色尔斯，美国人，1916年在《大西洋月刊》上发表文章，第一个首创造了词语：bibliotherapy，前部分biblio有书目的意思，后半部分therapy意指疗法，后直译为书目疗法。而英国学者从美国引入“bibliotherapy”时主张 使用“reading therapy”。理由是“reading therapy”的范围更大，意思也更明确。比方说，一张纸上的短文一篇、诗一首、箴言一段，只要是按照一定的医学原则精心选择出来，让读者阅读后能达到调节读者心理、辅助治疗疾病的目的，就可以称得上“reading therapy”，也就是本文研究的“阅读疗法”。

**2定义辨析**

阅读疗法的定义非常之多，但是表述的意思大同小异，阅读、分析、领会中外各家的阅读疗法定义，尤其是借鉴我国图书馆学家王波对阅读疗法定义要点的归纳，笔者认为本文阐述的阅读疗法可以这样理解：

简而言之，阅读疗法就是引导成长中遭遇问题的学生，去阅读一些文献资料，找寻到解决相关问题的方法，去除成长道路上的障碍，进而保持轻松乐观心态。阅读疗法所选用的阅读材料是广义的文献，它包括纸版图书，还包括以声、光、电、磁等方式记录知识的各种载体。学生阅读和领悟书籍内涵是前提，交流感悟心得也很重要，后者需要治疗师和学生、学生和学生就读后感悟进行探讨，以扩大和巩固阅读疗效。

**3消除误解**

有的学者认为用“阅读疗法”这个词，就意味着把学生视为患者，大家难以接受，把我们的学生看做是患者、病人是不妥的。

其实，阅读疗法包括临床阅读疗法，也包括发展阅读疗法。临床阅读疗法，相当于阅读治病，这是专业医生从事的事业，不是本文关注的重点。发展阅读疗法，相当于阅读保健、阅读养生。在日常生活中，我们的学生会因精神和情绪引发疾病，如孤僻、抑郁、焦虑、恐慌、激动、偏执以及心理失调，阅读求知障碍，心动过速等，这时我们老师或心理师及时介入，建议学生阅读相应的材料，并给与积极地引导交流，以培养他们良好的心理素质。

本课题所探讨的“阅读疗法”实际上包含三个层次：一是面向正常学生的，增长心理健康知识，增强抵御心理“病毒”的能力。二是面向经受着各种认知障碍、学习困难和心理行为问题的困扰的学生，目的是通过阅读指导，实现自我净化，完善学生的人格，促进他们心理健康，保障他们全面发展。最后面向临床患者的，阅读疗法不能医治疾病，但能通过阅读来调整心态和改变对疾病的看法，起到辅助治疗疾病的作用。

由此看来，简单地把“阅读疗法”的适用对象仅理解成病患就有失偏颇了，相反，我们会发现内地西藏校中学生也是“阅读疗法”的适用对象。

**三、课题研究的目标与内容**

**研究目标**：

1.通过调查研究及访谈对内地西藏学生心理水平进行评估，对心理存在的问题进行分类、分析。

2.通过设计和实施针对不同类别内地西藏班学生心理问题的“阅读疗法”方案，提高学生心理健康水平，为西藏建设输送合格的人才。

**研究内容**：

1.“阅读疗法”理论学习研究。

2.对全校学生进行调查问卷了解藏族学生家庭背景及在各自家庭中生活能力调查了解学生存在的心理问题及想要解决的心理困惑（适应不良、考试焦虑、癔病症、人际交往等），同一类问题分组合并。挑选合适他们的书籍、电影、音乐等进行分组阅读，每隔三个月用SCL\SAS\SDS等量表进行分析，对比阅读前后是否改善，分析阅读对解决他们的心理症状有无统计学意义。发表论文一篇。

3.选择合适的书籍杂志音乐电影等创立“开心阅读小屋”，定期举行阅读治疗座谈会；开辟读者心理交流园地；定期邀请专家进行心理健康教育。邀请媒体参与阅读治疗及报道，阅读者的心得体会及创作的作品也能成为他人的治疗手段。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。认知——省察——自我比较——自我应用。阅读疗法就是指导读者在阅读中完成这些心理历程，调节身心状态，使之趋于平衡，提高身体的免疫力和抵抗力。

4.研究藏文有关适合心理阅读的书籍及宗教信仰对阅读治疗的影响。收集一些典型的成功案例进行分析，争取发表论文一篇。

5.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，发展图书疗法的适应人口：儿童和青少年、需要支持群体、图书馆读者。

6.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员。阅读疗法师的三种技巧：倾听、交谈和朗读。

7.阅读疗法流程：阅读前的准备阶段——阅读或倾听书的内容——复述书中主要内容——讨论书中角色的经历——后续治疗活动。

8.随着阅读疗法的深入，逐渐推进到整个校园，让阅读疗法从单一的治疗转变为预防心理问题产生。

**四、课题研究的主要过程与方法**

**1. 深入“阅读疗法”的理论学习，加强实施策略研究。**

阅读疗法作为一种研究，其发展历程有许多学者做过总结，包括国内国外的。20世纪90年代初，国内图书馆界和医学界主要以介绍引进国外阅读疗法的研究应用情况为主，南京大学的沈固朝教授发表了《图书，也能治病》一文，标志着我国阅读疗法系统研究的开始。在进入21世纪后，王波先生在阅读疗法理论研究方面取得了突破性的进展，2008年王波先生的学术专著《阅读疗法》出版。在这方面的学习，我们要深入。

正确的阅读疗法可以增强心理疾病的免疫力。学校应该尽力建立较为完善的阅读疗法服务体系。笔者主要就常州西藏民族中学现有硬件设备与师生情况特点，结合自己对“阅读疗法”的研究与思考，提出一些实施策略建议并探索前行。“阅读疗法”助力内地西藏校学生心理健康。

**2.组建并优化阅读疗法师团队**

阅读疗法的第一步是选拔阅读疗法师，组成一个团队。

阅读治疗是一个崭新的研究领域，缺少现成的经验与模式。我校成立了一个有两位二级心理师为指导，以语文教师和团委干部、备受学生喜爱的青年教师共同参与的疗法师团队。

作为阅读疗法师，理想的人选至少应该具备热情、和蔼、负责、知性、专业这五种素质。当然，这是对阅读疗法师的理想化要求，能够完美地将上述五种素质集于一身的阅读疗法师在现实生活中很少。现实中的阅读疗法并不需要等到有了五项全能的阅读疗法师才能进行，学校中能拥有热情、和蔼、负责、知性的教育工作者就可以尝试，至于专业的知识结构，可以在学习、实践中不断完善，现在有参考书和网络搜索引擎可以利用，可以通过合作、检索等方式在需要的时候动态补充。

借鉴国外阅读疗法经验，我们开始注重疗法师团队成员三种技巧的培养：倾听、交谈和朗读，这和我们教师追求的素养要求在一定程度上重合，结伴专门训练是一种方式，我们可以定期组织专门训练。其二，在日常教育教学中团队成员相互观察师生交流活动中的表现，做好观察小笔记，经常用身边的事例专门研讨，以督促对方对细节的深切注意与把握。

还有，疗法师团队成员要坚守“学高为师，身正为范”职业操守。学校中的阅读疗法的疗效很大程度上得益于良好师生关系，内地西藏校的孩子们，父母远在家乡，在他们的成长过程中，老师们对他们的影响远大于普通中学的学生，阅读疗法团队成员一定要注重自己的师德形象与专业成长，让学生敬重与佩服您，则更有益于构建良好的师生关系，定能大大润滑和改善治疗过程，优化治疗效果。

**3.调查与研究学生心理情绪状况**

针对2020级4个班158名同学的问卷调查及数据统计，如《童年经历对中学生心理的影响调查》；针对七年级40名学生，其中男生12人，女生28人研究阅读疗法对缓解考试焦虑的研究与思考。制作了调查问卷《中学生考试焦虑自测问卷》并做了仔细的数据统计与研究，最后撰写论文《阅读疗法缓解西藏学生考前焦虑的调查研究》，初步总结了阅读疗法对内地西藏班学生考试焦虑的影响。

**4.开列“泛阅读疗法书目”**

阅读疗法的药物是文献资料，文献资料中的主药是书籍。就像医药疗法的核心是选药，阅读疗法的核心是选书。选择恰当的图书的过程就是甄选图书和开列书目。国外在选书方面研究十分活跃，提出了许多选书的原则和标准。在这一方面，我们尽可以博采众长，来确定开列我们的“泛阅读疗法书目”。

这里“泛”是和“专”相对而言的。我们针对心理成长障碍的独立个体或一小部分，我们疗法师还应遵循“在适当的时间，给适当的读者，提供适当的图书”的原则，了解求助者的症状，对症开书单，这就是个人“专”属书目；而在团体辅导中，则要针对这一年龄段或这一特殊的内地西藏校中学生群体最为突出的心理问题开出书目，这书目适用于我校内地西藏校初中生甚至所有内地求学的藏族中学生，争取凡所应该有的书，皆在此能获得；凡所需要找寻的答案，都能借助“书目”获得阅读，收获成长。我们努力争取“泛阅读疗法书目”适用于内地西藏校全体学生，让他们开卷必有益。

在选书方式上，除了专家选书这种方式，还可以发动学生投票，或在互联网上互相启发，尤其是内地西藏校要把我们的毕业生资源利用起来，那些学长们是学弟学妹们学习的榜样，可以让他们结合自己的学习生活体验，给学弟学妹们推荐书目。这样选出来的图书，更容易受到内地西藏校孩子们的欢迎，也会产生更好的教育效果。

在选书内容上，我们要注意提高励志书和家训书的比例。内地西藏校中学生年龄大多十二三岁，他们在内地度过三年的初中学习生活，才能毕业回家，这一阶段正是孩子们人生观、价值观形成的关键时期。藏族孩子肩负着建设西藏，维护民族团结的重任。历史的使命和责任不仅要求他们具备过硬的文化素质，还要求他们要具备高尚的道德情操和坚强的意志品质。比如，孩子们远离家乡，远离父母，推荐家训书《傅雷家书》的作用，就是把最慈爱严明的父亲介绍给他们，弥补家教缺失，让孩子们通过阅读，享受最好的家教，塑造正确的价值观、人生观，掌握正确的待人处事方式。



**5.“交互式阅读疗法”本土化**

交互式阅读疗法，强调我们教师提供给学生的必须是正确的书，当学生读完后，再针对其情感反应开展一个辅助性的对话，以强化治疗效果。阅读拥有疗法功能，关键是交互，缺少了交流感悟的过程，就谈不上“疗法”了。本土化的“交互式阅读疗法”理论与实践更贴近内地西藏校师生的思维方式、文化习惯，更容易被师生接受与实践。

**5.1群体交互式阅读疗法尽力多方配合，形式多样，内涵丰富。**

设立图书角。藏族孩子以校为家，为了丰富他们的课余生活，满足他们的阅读需求，我们学校每个班主任在班级中设立图书角，成立读书小组，倡导同学们拿出自己喜欢的书放图书角漂流，指导有不同困惑的学生选择不同的阅读材料，尤其是刚入校的内地西藏校孩子，我们用心理自救和青春励志、家训类读物来引领阅读主流。

导读名著。语文课本要求中学生每学期需要阅读两部名著，语文教师就挖掘名著中的核心主题，结合班集体的心理动向，引导学生利用阅览课、办墙报、黑板报、手抄报、读书成长征文活动等形式，渗透正确的人生观、价值观和世界观教育。

晨会演讲。我校语文教师都在坚持一个活动，就是每周抽出一个晨会时段，组织两到三位同学上台演讲。虽然台上只三五分钟，但每个同学都很珍视一个学期可能只有一次的机会，演讲的过程会进行拍摄并分享在班级家长群中。如此一来，同学们兴致很高，主题积极健康，还都邀请同学配以豪华的海报宣传，收到了很好的教育效果。

影视赏析。语文老师与心理老师配合，精心找寻和收集适合内地西藏校（班）学生观看的电影，利用健康课安排学生们观看，并组织写观后感受，然后组织交流，是阳光开朗的学生更富有生活的激情与期盼，使遇到类似问题的同学在同病相怜的气氛下互相开导、互相鼓励，共同渡过难关，同学们交互的形式是多种多样，朗读、笔会、演戏、游戏等都是他们喜欢有易于开展的活动样式。

广播解压。学校也利用广播电台，在茶余饭后播放一些心理疏导音频，这些校园之声，伴着轻柔的音乐，让孩子们紧张的肌肉得以放松。我们找寻的主题主要针对孩子们学习生活、心理成长面对的共性问题，让学生们在潜移默化中鼓起勇气，积极尝试以新的方法处理困扰他的压力。

家书传情。我们会把一些习作或读后感改变形式，让孩子们用家书的形式来撰写，这很受孩子们欢迎，也促进他们更用心地对待。家长也可以了解孩子们的思想动向，对孩子的阅读内容进行适当的监控与引导。孩子们远离父母，很在意父母的关心与鼓励，亲情呼唤孩子们读好书，提高其鉴赏力与自制力，增强心理免疫能力会很有效。我们也倡议家长也跟孩子们书信交流，收到父母的来信会让孩子们欣喜若狂，同时他们读写的过程也是净化心灵、心理成长的有效过程。

**5.2个体交互式阅读疗法强调谨慎、细心，还有坚持、深入。**

中华民族有很强的名节观念，具有保护隐私的天性，所谓的“内丑不可外扬”就是这种心理的体现。于是心理信箱也就应运而生。这方面工作主要由学校心理辅导师兼校医徐景医生负责，班主任老师协助。徐医生会很谨慎地对待每一张留言条，仔细阅读与揣摩。

徐景有近30年的从医经历，她是校医，每个孩子都熟悉她，日常中她像妈妈一样照顾我们的学生，这有助于师生距离，改善治疗关系，有啥不舒服直接求助她也很普遍。

举一例，本校一女生由同学陪同求助徐医生，自述抑郁、想自杀。询问缘由（沉默后）表述自杀的念头从小就有。女生成长故事由同学代述。出生就父母离异，把她丢给奶奶，后因家庭纷争，奶奶与她被逐出家门，次日奶奶撒手人寰。继而被不曾谋面的生母接走，跟随外公外婆，住校加偶尔去母亲家小住，面对的是生母与继父因她的到来而无休止的争吵甚至家庭暴力。这些在她幼小的心灵烙上了深深的伤痕，她无法忍受柔弱的母亲被打自己又很无助，在三年级下学期时曾用刀子割腕自杀（至今无人知晓）……与继父分手后的母亲现在经营一店铺，生意惨淡，但耗时很长，身心俱疲，曾向她透露过等把她抚养成人就要离开她，女生会仔细琢磨母亲话语里的“离开”是什么意思……某周六那天情绪非常低落，给要好的同学写了一封绝交信，准备在学校晒场跳下。同学发现信后及时陪伴开导，心理疏导及时介入，后无自杀念头。指导其阅读书籍《静下来，一切都会好》，女生这样写道：“我觉得对于我而言最重要的就是“静下来感受”。所以很感谢这本书带给我的美好的东西，让我感受生活中的幸福，觉得生命是很有价值的。”问其为何会在周六那天自杀念头会如此强烈，是否有其他原因。回答：一是适逢考试，二是八年级个别女生对她的藐视眼神。女生的心声需要我们仔细聆听与及时捕捉，她的只言片语即神情姿态也能让我们找到问题产生的根源。自述经常性地在梦里梦到同一个场面，自己也表达不清，总之很恐怖，再追问回答可能是家人打奶奶的场景，每隔几天就会遇到同样的场景，经常有噩梦困扰。女生自始至终缺乏自信，交谈过程中眼神全程不与老师对视，仅对同学的讲述做些更正或补充。推荐书籍《佛系，如何成为一个快乐的人》。后交出了《佛系（消除烦恼的方法）》感悟一文，她是以摘录笔记的形式对《佛系，让你的心情好起来》写下的，可以说读得很细致，很用心，笔记还有了色彩，用红色写下来“净化心灵的修行”的第三步“在头脑中反复对内心状态进行分类”的具体内容。总结感悟：正视烦恼存在的现实，以单纯的心来理解自己、他人和世界。不要因为别人的一句话一个动作、一个眼神就对他人做出没必要的判断，让自己每天都开心、快乐。再后来到徐医生那儿是带班级另外一位女生去要《佛系，如何成为一个快乐的人》，此时书恰好他人在借阅，于是先给《静下来，一切都会好》借阅，而后借阅了《佛系，如何成为一个快乐的人》。交流中徐医生已感受她明显有了识别自我思维中的不合理信念并与其进行辩论的意识，认识到自己的不开心不是事件本身而是自身对事件的看法引起，老师给与及时的肯定与强化。后来从她同学处反映来可喜的信息：近来女生变化较大，有一次上课竟然破天荒地举手发言了，大家惊讶于她的变化，老师也感觉她的变化她的自信，她眼神开始敢与老师对视了。

个体交互式阅读疗法需要根据个别学生的情况，进行全程管理与指导，主要是经常地接触患者，先是推荐适合其阅读的书籍，并布置阅读作业，要求其针对读过的书籍写出读后感。可以通过校园问候、发放有提醒内容的纸条、定期会面、布置笔头作业等形式，让学生经常处在被关注或自我督促的状态，以保证他对书籍的阅读能达到指导老师的要求，保证学生的领悟方向不偏离指导老师设想的轨道。

个体交互式阅读疗法需要根据学生的反馈与读后感受决定是否需要转换治疗方案，更换推荐的书籍。一个阶段阅读结束后，疗法师会判断是否需要进行第二轮治疗。需要的话，会一轮一轮优化治疗方案，直到读者的问题有所缓解。在专业知识方面，我们也不断学习补充，也常常借助成熟平台的力量，比如“信雅阅读”疗法平台的专业书籍推荐。应该说，实践中还是取得了可喜的效果，得到了学生读者的认可，同学会在自己的伙伴遇到问题时会带着来一块儿求助徐医生。

我们发现，学生读者一般都会拉个同伴来与徐医生一块儿交流。读者跟我们疗法师徐医生定期进行谈话，交流感受的时候，同伴的提醒与参与指点有时也很重要，很容易引起我们读者的共鸣。因此，我们后续的治疗也将准备将一对一的个体交互式阅读做些调整，比如个体读者阅读时，让他邀请他的同伴好友加入阅读，交流的时候让他听到同伴好友的观点意见，一个普遍的现象，脉脉的温情往往胜于纯粹的理智，我们可以充分利用这一点开展工作。交互式阅读疗法是更深入、更专业、更高级的阅读疗法，我们将争取让它更好地服务于内地西藏校学生。

此外，建立心理书籍阅览室，开辟网络心理资源，优化图书馆与读吧功能，这些都是方便可行的策略，我们都在努力实施。

**五．课题研究的主要成果**

《童年经历对中学生心理的影响调查》问卷及数据统计与分析

《中学生考试焦虑自测问卷》

撰写论文《阅读疗法缓解西藏学生考前焦虑的调查研究》

发表论文《阅读疗法，抵御心理“病毒”的良方》

阅读疗法案例

开心阅读小屋

心理剧表演、运动心理团辅