

后疫情时代,用阅读疗法渡过心理难关

阅读能够对人的身心健康产生有益的影响,对塑造人的性格起着重要作用。“阅读疗法”指以书籍为媒介,将读书作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段,使读者本人或导读者指导他人,通过对书籍中信息内容的针对性接受、理解和领悟,以调理精神病态、恢复身心健康的一种方法。高校图书馆借助阅读疗法科学原理开展导读工作,对于纾解大学生紧张、焦虑、烦躁与消极、悲观、抑郁等情绪困扰显得愈发迫切和重要。国内高校图书馆中开展阅读疗法活动的程度、规模、水平不一,但较为普遍的做法是在各自能力范围之内编研“书方”,即专题性的阅读疗法推荐书目。后疫情时代如何鼓励大学生形成积极乐观、理性平和的心态?我们初拟了一份应对疫情创伤的心理防疫“书方”,供高校图书馆阅读推广工作参考使用。

1.《危机和创伤中成长》方新

推荐理由:2020年突如其来的新冠肺炎疫情,给我们带来了前所未有的危机。本书汇集了国内10位权威心理学专家关于创伤疗愈和危机干预的经历、思考和感悟,既有丰富的理论知识和实操技能可供学习,也有动人的故事可给予读者生命的力量。

2.《杀不死我的必使我强大》[英]史蒂芬·约瑟夫

推荐理由:心理学家史蒂芬·约瑟夫在研究创伤后应激障碍(PTSD)中,偶然发现那些灾难的幸存者不仅经历了创伤后的身心障碍,也发生了积极的改变,比如更加珍惜当下,找寻到生命的意义等。他想找到在创伤后发生积极转变的方法,由此开始了创伤后成长心理学的研究和实践工作,本书就是他二十多年工作经验的总结。

3.《重返艳阳下》[美]兰斯·阿姆斯特朗

推荐理由:作者兰斯·阿姆斯特朗是美国职业自行车运动员,他于1996年身患癌症,在艰苦的治疗后于1997年重返赛场,并多次夺得自行车环法赛的冠军。这本书作为其自传,诠释了血泪交织的奋斗历程,让我们看到现实生活中智仁勇兼备的英雄,是如何将上天的诅咒化为生命的祝福。

4.《像阿德勒一样思考和生活》[日]岸见一郎

推荐理由:哲学家岸见一郎主要研究专业哲学和阿德勒心理学,同时致力于心理学与哲学相关的演讲,也在精神病医院为青少年进行心理辅导。本书可以给那些经历挫折与伤痛的人一些帮助,鼓励他们摆脱心理创伤,带着意志、勇气与希望去直面人生的课题。

5.《生命终点的故事》[澳]兰詹娜·斯里瓦斯塔瓦

推荐理由:作者是肿瘤学和内科学两个领域的专科医师,亲眼见证了很多患者生命终点的故事。虽然死亡是悲伤的,但读者在书中可以看到那些让自己优雅、沉着地面对死亡并对他人满怀感激的生命故事。每个故事都充满人性的光辉,都具有鼓舞人心、发人深省的力量。

6.《身体从未忘记》[美]巴塞尔·范德考克

推荐理由:作者是创伤领域的研究泰斗、心理创伤治

疗大师,他以充满感情和同理心的深入视角,从心理和生理两方面揭示了什么是创伤,如何疗愈创伤。他开发了一套借助瑜伽、运动和戏剧表演的方法,巧妙地将人们的身心 and 心灵联系起来,拓展了自我调控和疗愈的方式。

7.《直视骄阳》[美]欧文·亚龙

推荐理由:作者系存在主义心理学的著名代表人物,本书以实际案例、文学名著、电影作品中的例子对死亡恐惧进行了深入浅出的剖析。正如作者所言,死亡虽是终点,但人生的意义却不会因此湮灭;死亡虽是宿命,但看待死亡的视角却可以让人们获得拯救。

8.《回弹力》[芬兰]本·富尔曼

推荐理由:本书作者是焦点解决短期心理治疗大师,他通过书中那些普通人的自救故事以及大量的研究数据,告诉大众“过去经历虽然能够影响我们的未来,但如果我们允许阳光照进我们想象的未来,那束阳光也会照亮我们的今天和我们的过去。”

9.《追逐日光》[美]尤金·奥凯利

推荐理由:这是一本真正的死亡笔记。毕马威前首席执行官尤金·奥凯利记述了他生命最后的心路历程——与病魔抗争的点点滴滴,以及对生与死、爱与成功、精神与人生价值的不断追思。他表现出的淡定、坚强和对人生的体悟,会给每一位读者带来鼓舞和力量。

10.《静观自我关怀》[美]克里斯汀·内夫

推荐理由:创伤发生的时候,我们往往容易自责,所以这个时候更需要自我关怀。当我们在逆境中静观自己的挣扎,用关怀、和善与支持的方式回应自己的时候,一切就开始改变了。学会拥抱自己的不完美,培养自己的内在力量,能够获得茁壮成长所需的心理弹性。

同时,立足高校图书馆的特色与职能,对进一步做好阅读疗法工作,我们有以下建议:第一,区别于医学、心理学研究,发挥文献情报专长,重视导读服务。首先应认识到为大学生提供阅读疗法指导和服务,有其必要性和可行性。其次要正视自己在阅读疗法领域中的职责与专长,发挥对文献信息资源掌握和处理的技能,着重从预防 and 发展的层面进行阅读疗法实践与探索。第二,强化“书方”规范,编制权威版本,定期维护更新。编研“书方”是高校图书馆在阅读疗法这门复合型学科中的优势和职责最基本、最直接的体现。阅读疗法“书方”不同于一般的推荐书目,每一本阅读疗法书目的开列,都需要阐明其适应情况和疗愈效用等问题,科学性、规范性尤为必要。第三,适度宣传推广,避免过度夸大引起质疑和抵触。面对大学生这样一个特殊群体,盲目过度的宣传往往并不能带来预期的效果,甚至有可能引起他们的戒备感和逆反情绪,不利于阅读疗法的推广实施。对阅读疗法适度宣传,须遵循系统性、创新性、协作性、层次性、多样性、长期性原则。

(中国图书馆学会阅读推广委员会大学生阅读推广专业组 周燕妮 祝 熹)