

# 阅读疗法在“灾难后”青少年心理重建中的改进对策研究

李 芸

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2022年3月13日; 录用日期: 2022年4月6日; 发布日期: 2022年4月12日

## 摘 要

当遭遇突发事件, 如何帮助青少年群体缓解“灾难后”心理负面效应, 重建心理健康, 是我们每个人的责任。阅读疗法有其显著优势, 其针对性强、操作性强、推广性强、成本性低, 我们可以通过营造阅读环境从而帮助青少年在阅读的过程中认识自己、发现自己、接纳自己、欣赏自己进而逐渐完善自己。因此本文借助阅读疗法优势, 完善明确准备阶段、诊断预估阶段、制定计划阶段、实施计划阶段、鉴定评估阶段和继续追踪阶段共六个阶段计划开展阅读疗法, 采用演绎论证和举例论证的方法, 证明阅读疗法能释放“灾难后”青少年的压力和缓解心理焦虑, 进而疗愈自己。然而为实现青少年心理重建和阅读疗法专业化的“同频共振”, 长期效果监测和阅读治疗师专业化队伍的组建, 也是我们需要进一步讨论的问题。

## 关键词

阅读疗法, 灾难后, 青少年, 心理重建

## Research on the Improvement Countermeasures of Reading Therapy in the Psychological Reconstruction of “Post Disaster” Teenagers

Yun Li

College of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Mar. 13<sup>th</sup>, 2022; accepted: Apr. 6<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 12<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

When encountering emergencies, it is everyone's responsibility to help teenagers alleviate the negative psychological effects after the disaster and rebuild their mental health. Reading therapy has its significant advantages, such as strong pertinence, strong operability, strong popularization and low cost. We can help teenagers know themselves, find themselves, accept themselves and appreciate themselves in the process of reading by creating a reading environment. Therefore, with the help of the advantages of reading Liao method, this paper plans to carry out reading therapy in six stages: preparation stage, diagnosis and prediction stage, planning stage, implementation planning stage, identification and evaluation stage and continuous tracking stage. By using the methods of deductive demonstration and example demonstration, this paper proves that reading therapy can release the pressure of "post disaster" teenagers and alleviate psychological anxiety, so as to heal themselves. However, in order to realize the "same frequency resonance" of teenagers' psychological reconstruction and the specialization of reading therapy, the long-term effect monitoring and the establishment of a professional team of reading therapists are also issues that we need to further discuss.

## Keywords

Reading Therapy, After Disaster, Teenagers, Psychological Reconstruction

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

当遭遇“灾难后”，不仅人类身处的外界环境会受到影响，其内心也不可避免感到害怕、焦虑和不安，尤其是处于身心发育未完全的青少年，面对突发灾难的到来，愈发显得手足无措。例如今年江西遭遇洪水灾害，面对“灾难后”青少年的心理建构，如何帮助他们尽快恢复情绪，调整心理状态和回归正常生活，这牵动着社会上所有人的心，为此各级各类专业人员积极参与其中，希冀自己从专业领域进行剖析和实施对策，以减少青少年在遭遇“灾难后”带来的心理负面效应。通过查阅已有文献发现国内外研究中，采取阅读疗法对儿童和青少年遭遇“灾难后”的心理重建具有重要意义。因此面对遭遇“灾难后”的青少年，我们可以通过选择合适的素材进行阅读，采用阅读疗法对青少年予以治疗，以缓解青少年心理创伤，同时发现自身长处，挖掘心理潜能，平衡身心发展，重塑心理建构。

## 2. 阅读疗法在“灾难后”青少年心理重建中的优劣

### 2.1. 阅读疗法的定义

阅读疗法又称图书疗法或读书疗法，意在通过科学有效的文献读物等作为辅助工具来舒缓心理问题，通过阅读文献、讨论文献、从文献中反思从而改善心理健康或认知行为[1]。简而言之，阅读疗法主要是以文字或者文献为主要的媒介，用阅读作为一种治疗手段，以此帮助自己或者他人通过对阅读内容的学习和感悟，恢复治疗者的身心健康发展。

阅读疗法不仅可以用于心理干预机制的措施，同时可以应用于遭遇“灾难后”或者疾病后的治疗，

对于减轻精神压力能起到一定效果。防止让青少年过度沉浸在自己所经历的事件，难以真正进入现实生活的学习。防止青少年对灾害事件、疾病等过度关注，其目的是缓解灾难事件或疾病治疗带来的恐慌和负面情绪，提高青少年对相似环境的适应能力，增强自身抗压能力，不断远离负面情绪，真正融入现实生活[2]。

因此我们首先需要分析遭遇“灾难后”青少年的心理特征，进而分析阅读疗法干预心理重建的优势和不足，从而进一步提出改进措施，真正帮助青少年的心理重建。

## 2.2. 青少年遭遇“灾难后”的心理特征

要清楚青少年遭遇“灾难后”的心理特征，可以从以下几个方面进行分析。

首先应了解与灾难相关的心理研究理论，只有了解相关的研究理论，才能进一步了解灾区青少年心理特征。灾难心理研究是运用心理学及相关科学的理论与技术，对遭遇灾难产生的心理影响和社会行为影响，以及遭遇“灾难后”心理危机干预等方面进行研究，进而实施心理救助和指导心理发展[3]。

其次，应该立足中国，放眼世界，去考察当前国内外的灾难研究内容主要集中在哪些领域。根据相关文献中指出，目前研究的内容主要集中在3个方面。分别是灾难的心理影响、个体对灾难的应对、灾后心理干预工作。从内容分布，我们不难看出，我们只有了解灾难的心理影响，才能进一步明确面对灾难时，我们应该如何去应对，也才能进一步明确我们所要采用的心理干预机制如何实施。因此必须明确“灾难后”个体或者群体的心理影响。

面对不同青少年群体或个体遭受“灾难后”后的心理影响，我们必须在对其环境适应能力以及抗压能力，同时需要分析当青少年处于类似的环境中，是否会处于崩溃的状态，这些都是需要考虑的心理影响因素，也是我们在活动开展之前需要判断其青少年处于的心理影响状态[3]。

## 2.3. 阅读疗法的优势

面对青少年在遭遇“灾难后”出现的心理影响，可以用阅读疗法有效实施心理建构。阅读疗法可以达到润物细无声，在个体阅读中潜移默化达到心灵治愈的效果。阅读疗法的优势主要有以下方面：

### 2.3.1. 阅读疗法的针对性强

阅读疗法的针对性很强，它可以根据对文字进行文本分析，通过在文字中进行学习，在文字中所营造的氛围下，针对青少年的心理特征进行分析和加强。这是它的主要优势，所以明确判断青少年的心理特征之下，采用相适应的教学措施去帮助青少年更好地去重构心理状态，发挥阅读疗法的针对性作用。

### 2.3.2. 阅读疗法的操作性强

阅读疗法的操作性强，不需要过多的心理辅导道具去帮助活动的开展以及实施，我们在活动实施中特别强调心理环境氛围的营造，需要合适的书籍作为活动材料就可以进行阅读疗法的实施。例如在面对遭遇洪水灾难后的青少年，我们首先依据我们所要采取的活动设计进行开展，整个环节对于环境的要求是比较低的，阅读疗法的操作性可以很快进行推入活动实施。

### 2.3.3. 阅读疗法的推广性强

阅读疗法的推广性强是由于阅读疗法是属于内隐性、保护性、引导性和辅助性的心理健康教育方式，需要依赖于潜移默化的环境营造，让孩子自觉地参与活动，让孩子在不知不觉的环境中接受我们所要提倡的心理健康观念。其时间和空间限制比较小，不需要依赖于特定的时间或者特别的空间，所以相较于其他的心理辅助方法是容易被推广的。

#### 2.3.4. 阅读疗法的成本性低

阅读疗法还有一个显著的优势就是成本性低，阅读疗法所需要采用的成本费用比较低廉，仅仅只需要我们要寻找合适的阅读读本，当寻找合适的阅读读本之后，通过营造相应的心理环境氛围，就可以推动整个阅读活动的进展。

综上所述，阅读疗法具有针对性强、操作性强、推广性强和成本性低共四大优势，对于我们进行心理建构的活动开展有其独特的优势，也是我们选择阅读疗法开展心理重构活动的原因。

### 2.4. 阅读疗法的不足

阅读疗法的开展也存在着不足，比如阅读疗法是需要我们长期进行不断的监测和回顾，其产生的活动效果是比较缓慢的，同时我们要对于青少年群体特征或者个体特征的心理状态进行识别，从而制定相适应的阅读学习方法。

#### 2.4.1. 效果缓慢

阅读疗法需要我们进行长时间的追踪，同时也需要和治疗者保持密切的联系，以及与他们的监护人进行不断的沟通，去了解治疗者当前所存在的一些问题，以及进行阅读疗法之后的一个改变，所以阅读疗法的效果比较缓慢，需要我们不断去进行回顾和追踪，这也是阅读疗法存在的不足。

#### 2.4.2. 识别群体特征

阅读疗法首先需要明确青少年的心理特征，我们必须对遭遇“灾难后”的这一类青少年群体进行判断他们所处在一个心理症状，可以通过他们的脸部表情和肢体的动作变化判断青少年当前的焦虑状态，所以只有去识别好我们所要诊断的这一类群体的心理特征，才能更好的去进行活动的开展和实施。

#### 2.4.3. 个性化方法

阅读疗法我们还需要制定一些个性化的学习方法，尤其是个性化的阅读方法，比如说有一些孩子，他们的成长背景或者说他们所处的地域文化再者说他们经历的一些事情，和我们所面对的大部分的群体特征处于不一致的时候。我们需要对我们所面对的个别治疗者采用特定的个性化学习方法，以更好的去推进我们所要采取的阅读治疗计划。

### 3. 阅读疗法在“灾难后”青少年心理重建中的改进对策

不同的学者对于阅读疗法的实施阶段有着不同的看法，有的学者强调准备、实施、评估三个阶段，有的学者认为只需要由两个阶段组成。刘斌志指出阅读疗法应用于“灾难后”后青少年心理重建具有明显优势，在重建青少年心理的阅读治疗中，需要经历准备、预估、计划、实施、评估及追踪 6 个相辅相成的阶段[4]。

借鉴不同学者的研究成果，结合遭遇“灾难后”后青少年社会工作服务的相关经验，我们将阅读疗法分 6 个阶段，同时立足于这六个阶段，并在其基础上进行改进和完善，改进策略主要由以下方面组成：明确准备阶段、诊断预估阶段、制定计划阶段、实施计划阶段、鉴定评估阶段和持续追踪阶段。

#### 3.1. 明确准备阶段

当我们遭遇“灾难后”，会存在着许多人都需要进行心理建构帮助，尤其是青少年更需要我们给予一定的心理帮助，但是如何去制定计划以及如何去实施我们的阅读计划，我们需要选择合适的地点开展阅读计划，选择合适的书籍作为我们的阅读材料，这是我们需要提前准备的帮助工作。同时，我们需要提前去准备和考虑如何加强我们前期工作的推进，主要有以下方面的准备。

首先需要寻找合适的阅读治疗师。阅读治疗师目前没有相关的一些资格证的查询，所以我们需要从心理学专业的领域去寻找合适的人才，也可以跨学科的去寻找不同领域的人才，比如说临床心理学，或者说教师。我们在开始实施之前应该进对前往的帮助人员进行相关阅读疗法的培训，使其具备一定的资格。如何作为我们判断其合格的标准可以从以下几个方面出发，比如他是否具备相关的知识和技能，以及是否有一定的文化素养和文化底蕴，当我们面对不同的一个阅读材料时，能否进行相关的文化解析和解读，同时特别强调的是他是否具备相关的阅读技巧和教育技巧，有无相关的教育教学经历。最后非常强调的是他能否保持一定的热情和初心，如果条件允许的话，我们可以邀请曾经通过阅读疗法而治愈的青少年适当的加入其中的活动，能够引起我们遭遇“灾难后”的青少年的共鸣感。

其次，对于是否具备专业化的培训和考核。对于标准的判定可以从以下几个方面出发，比如是否了解我们所要前往地区的风俗文化，首先必须尊重当地的风俗文化，在不影响他们的文化传统下。尊重他们的文化背景，帮助他们心理建构。其次可以了解其群体的基本心理特征，学会从一些常见的心理现象去进行剖析和解读，只有知其所以然才能知其然，才能够真正的去实施我们的阅读计划。再次，就是我们要保持一定的爱心、细心和耐心，当你具备一定细心的时候，你才能够不断从细节去观察我们所开展活动的不足，进而去弥补不足。同时，讲究方法和技巧，我们需要掌握一定的教育教学机智以及教育技巧和沟通技巧都是必不可少的，学会和我们要帮助的治疗者进行沟通，以及和治疗者背后之间的一些监护人进行交流表达。最后，我们要遵循一定的方法来开展我们的活动程序，对于材料的选择要遵循科学性和规律性。

再次，专业化队伍的组建，对于专业化队伍的组建我们要用发展的眼光去判断我们所进行的活动，开展专业队伍的组建有利于我们后续工作的开展，也是对于我们目前所构建的队的专业化的判定，可以邀请跨领域专家进行组建。因此我们主张要用发展的眼光去看待我们这一次的工作组建进展，比如说可以从以下几个不同的领域进行出发，以达到最优化的发展。例如，可以邀请临床学对于我们心理干预的机制判断，以及数学方向或者化学方向，对于灾情预测和灾难规模和潜在风险等进行预测，以及经济学专业，计算机专业对于经济恢复的一个统计预算等等，以此还可以创造全民行动，对遭遇了“灾难后”的青少年或者说其他相关人员进行焦虑抚慰。

最后是提前联系我们所要前往的工作场地，获得当地的一些相关工作者的支持，能够及时的和青少年的家长、教师进行联系和沟通，尽可能的得到多方的支持，获取多渠道的信息，以达到我们进行阅读疗法的效果最大优化。

综上所述，我们对于我们所要进行的阅读疗法的前期准备工作，一定要明确如何开展。我们所要采用的准备方法和内容主要包括寻找合适的阅读治疗师，其次就是要具备专业化的培训和考核，再次就是对于专业队伍的组建，最后就是要事先做好联系的准备工作。

### 3.2. 诊断预估阶段

诊断预估阶段，就是我们所要进行活动开展之前的诊断和判断，首先我们在进行准备工作之后，要及时联系我们所要诊断的治疗者。包括他们本人以及本人的监护人和联系人。阅读治疗师在开始活动之前一定要注重阅读治疗师的第一印象，注重第一印象，第一次谈话和第一次的交流沟通，尽可能让对方信任你，因此为了达到这样的效果可以从以下几个方面进行出发，首先是了解青少年的一个家庭情况，认知情况，以及他们的处事风格和学习风格，特别是遭遇“灾难后”的心理特征。面对他们所产生的心理影响，必要的时候可以借助相关的心理测评表去评判他所当前的心理状态。其次对于伙伴关系的建立，首先我们要明确的是阅读治疗师和我们所要帮助的青少年是一个相互进步的关系，我们的角色是帮助者，所以我们在诊断之后要做的更多是情感的陪伴和我们如何去引导我们阅读活动的开展，以及能否真正的

通过这样的活动去帮助他们成长和进行“灾难后”的反思。如果一次不行，该如何进行持续追踪。

综上所述，我们对于制定计划前要对于我们所前往的地区进行信息搜集，尽可能对信息进行分析和评判，从而预估和实施。

### 3.3. 制定计划阶段

制定计划是需要一定的时间去持续推进，有可能他们在进行一个疗法过程之后，在一个月或者说半年或者说长达一年的时间，他们才能够产生一定的效果，所以效果呈现的时间是不定的，我们需要制定一定的计划，可能是短期计划、长期计划或者中期计划的开展。

首先是阅读疗法的目的、目标以及次数。我们必须进行分层次的判断，针对一般情况和严重情况所采取的计划也不一致，一般计划我们更多是如何快速的推进活动的开展，那针对严重的计划，我们重点是在前期、中期、后期，不同时间阶段所采用的计划是不一致的。

其次是阅读疗法的媒介和材料。我们所采用的阅读媒介和材料大多是以书籍为主。有纸质的书籍，也有电子书籍，那要根据阅读者的特征进行判断和选择，如果他是能够接触电子书籍，那么我们可以采用电子书籍，如果他更多是依靠传统的阅读媒介，比如说纸质书籍，那我们便采用纸质书籍。以及不同年龄段的特点，喜欢的阅读内容题材是不一样的。儿童倾向于一些童话故事，或者说能够引起他想象力的书籍，那么我们可以采取一些绘本。青少年可以采用一些文字多一点的故事，让他们在文字进行思考和启发。那么对于材料的选择我们也要尽可能不让他处于遭遇类似的情景中，例如遭遇洪水灾害的孩子，我们尽量不选这种内容的书籍，因此我们需要思考这本书会不会引起他的反感，以及我们对于阅读材料的选择，能否真正促进这次活动的推进和开展。阅读材料的启发性和代表性，也是我们值得考虑的问题。

最后是阅读活动的内容设计。活动的设计开展是遵循一定的程序和教学规律。它包括了我们的阅读治疗之前的导入活动环节，介绍书籍环节，以及如何去指导阅读和引导讨论环节，到结束活动环节等诸多环节。因此对于不同的环节我们要根据我们所选择的阅读材料，进行精心的教学设计。

综上所述，我们对于计划的制定工作，包括明确阅读疗法的目的、目标以及次数的判定，其次精心选择阅读疗法的媒介和材料，最后明确阅读活动开展的实施环节顺序。

### 3.4. 实施计划阶段

实施计划阶段是指我们真正开展阅读疗法的关键环节，我们在明确各个环节之后，如何真正有效的实施和开展，重点就是在于落实计划的实施和推进。

首先是氛围的营造。氛围的营造好坏，影响非常大，不仅有利于阅读者和青少年的融入活动的时间快与慢，同时也有利于阅读治疗师和青少年两者能否迅速建立伙伴关系，以及我们如何推进进一步的治疗和配合，所以程序的开展也依赖于我们氛围的营造，因此我们可以从注重阅读治疗师的第一印象开始。在开展阅读疗法活动之前，需要介绍清楚我们这次活动开展的目的，以及如何去开展。同时我们要明确阅读治疗师的身份是帮助者，是帮助青少年进行心理重构，这是我们的初心，因此心理氛围的营造依赖于阅读治疗师自身的素养。

其次针对性地引导。首先我们要根据不同群体，要有不同的对待方式，有的群体可以适当进行放手，让他们自己进行自主性阅读。有的群体需要我们随时跟进他们的阅读开展情况，所以面对不同的群体，我们要有针对性的去进行引导。同时我们要随时关注治疗者在进行阅读活动中的表情变化和肢体变化，通过一系列的显性变化去剖析他们当前的心理状态，适时调整我们的下一步计划。

再次，适当的讨论和分享。适当的讨论和分享有利于我们能够从青少年的语言表达去判断他们是否有有效的进行缓解，所以我们可以组织一些活动，给予青少年时间和空间去说出自己内心的声音。面对讨论的话题可以集中在以下几个主题，首先是他们对于故事的大概内容了解有多少。其次是故事中主角

的成长,阐述故事中的主角在这本阅读材料中有没有变化,同时和治疗者进行对比,询问青少年是否有相关类似的经验,如果他是故事中的主角,他会怎么做?

最后,多种类型放松活动。多种类型活动可以让青少年放松,缓解压力,让青少年自主参与其中,可以通过一些他们喜闻乐见的游戏方式和活动方式,让他们在潜移默化的环境营造中自主地参与活动,才能真正去缓解他们的心理焦虑,或者内心的不安。

综上所述,我们可以通过氛围的营造,面对不同的情况进行有针对性的指导,再次通过适当的讨论和分享,让孩子们说出自己内心的声音。最后设计多种类型活动,让青少年放松心灵,自主参与其中,以更好地实施阅读疗法。

### 3.5. 鉴别评估阶段

评价的有效开展能够发挥很大的作用,它能够及时的诊断当前青少年的心理发展现状,以进行计划的调整。我们所倡导的评价取向是发展性的评价取向,用发展的眼光去看待我们所要帮助的孩子。首先是关注阅读前的评价,可以依据相关的心理测量表,也可以采用各种各样的评价方法,比如说观察法,可以是参与式观察法,也可以是非参与式观察法。同时,也可以关注他们在活动中的分享讨论,通过他们的文字表达去判断他们当前是否有一定的效果变化,也可以关注阅读后的评价状态,关注他们阅读疗法之后的变化,可以借助其相关监护人,通过他们的表述去判断他们是否有进步,在评估的过程中需要充分尊重我们青少年的个人意愿和隐私要求,比如有的孩子介意自己的容貌,那么我们在咨询的时候要注意语言的表达。简言之,我们要以我们的青少年为中心,以我们的治疗者为中心。

综上所述,我们针对不同的评价阶段,要采取相适应的评价方法。评价方法要依据于青少年的心理特征和发展状况进行有效的实施和采用。

### 3.6. 持续追踪阶段

何时结束我们的阅读疗法。首先需要明确我们的一个治疗时间点,这个时间点是指治疗者能否通过这次活动获得心理提升,当治疗效果不明显时,我们需要借助其他的专业人士进行帮助,但此前的阅读治疗师也应该继续协助其他专业人士的开展,因为他能够根据他先前所采取的信息去进行补充和帮助。同时针对效果较明显的青少年,也要及时和他们的监护人保持一定的联系,持续跟进青少年的心理建构过程。

综上所述,对于活动结束后我们要关注治疗者通过的时间点,以此制定相适应的追踪计划。

## 4. 结语

阅读疗法是一种通过不断引导学生,鼓励学生继而促进学生自身产生积极情感和理念的辅助疗法,拥有心灵保健和治疗的作用[4]。我们所采取的阅读疗法是想让青少年在潜移默化的环境中自觉参与我们的心理辅导活动,通过阅读去释放自己的压力,通过阅读去缓解自己的心理焦虑,让自己疗愈自己。然而阅读疗法始终是一种辅助性的治疗方法,它需要长期过程的检验,才能够得到我们想要的效果,所以我们如何去实施以及对于专业队伍的组建和阅读治疗师的选择,都是我们需要值得去进一步讨论的问题。比如说我们如何真正确定我们青少年的心理状况和如何把握青少年的心理需求,以及对于专家的选择,可以从哪些领域更好地出发和组建。综上所述,阅读疗法有其显著优势,但也存在着不足,我们需要继续深层次的分析,以完善阅读疗法的开展[5]。

## 参考文献

- [1] 向梓嘉. 后疫情时代高校图书馆阅读疗法对学生心理重建的探讨[J]. 产业与科技论坛, 2021(8): 281-282.

- [2] 吕冰玉, 杨芳. 国内阅读疗法知识图谱分析[J]. 信息组织, 2020(6): 81-91.
- [3] 曾庆苗, 李桂华, 刘艳. 阅读疗法在青少年灾后心理重建中的运用思路[J]. 图书馆, 2009(6): 35-37.
- [4] 刘斌志. 论阅读疗法在震后灾区青少年心理重建中的运用[J]. 管理与服务, 2014(3): 69-73.
- [5] 王波. 阅读疗法理论和实践的新进展[J]. 图书馆杂志, 2010(10): 25-29.