

《简·爱》对女性读者的阅读疗愈价值分析

孔令南

吉林大学外国语学院, 吉林 长春

收稿日期: 2025年2月5日; 录用日期: 2025年4月1日; 发布日期: 2025年4月11日

摘要

文学作品在阅读疗愈中具有重要作用。《简·爱》以英国维多利亚初期的社会为背景, 通过孤女简·爱反抗命运、追求自由平等的故事, 塑造了自尊自爱、独立自主的女性形象, 对女性读者具有独特疗愈意义。文章立足阅读疗愈理论, 从人生价值观、爱情婚恋观、心理健康观和性别认同观等方面展开, 探讨《简·爱》的阅读疗愈价值。

关键词

阅读疗愈, 《简·爱》, 女性读者

An Analysis of the Value of Reading Therapy in *Jane Eyre* for Female Readers

Lingnan Kong

School of Foreign Studies, Jilin University, Changchun Jilin

Received: Feb. 5th, 2025; accepted: Apr. 1st, 2025; published: Apr. 11th, 2025

Abstract

Literary works play a crucial role in reading therapy. *Jane Eyre*, set in early Victorian England, tells the story of an orphan, Jane Eyre, who resists fate and pursues freedom and equality. Through her journey, the novel shapes a female image of self-respect, self-love, and independence, carrying unique therapeutic significance for female readers. Based on the theory of reading therapy, this paper explores the therapeutic value of *Jane Eyre* from four perspectives: life values, views on love and marriage, mental health and gender identity.

Keywords

Reading Therapy, *Jane Eyre*, Female Readers

Copyright © 2025 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

在现代社会的快节奏运转下，人们所面临的压力与日俱增，尤其是女性，在家庭、职场等多重角色的转换中，承受着独特的心理负荷与精神挑战。如何有效疏解压力、维护心理健康，成为亟待解决的重要议题。在此背景下，阅读疗愈作为一种温和且具潜力的心理调适方式，逐渐受到广泛关注。《简·爱》作为一部经典的女性成长小说，不仅展示了女性在社会压迫与情感挑战中，如何通过自我意识的觉醒而走向独立，而且为现代女性在面对困境时提供了重要的心理支持。在这部作品中，通过一系列情感冲突与心理斗争，简·爱最终实现了个人的独立与自由。对于读者来说，这一过程既是个人自我治愈的过程，也是女性在面对困境时从文学中获得力量的表现。

2. 阅读疗愈理论

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[1]。其中文学作品凭借其丰富的情感表达、深刻的人生洞察与生动的人物塑造，为读者提供了一个广阔的心灵探索空间，使其在阅读过程中获得共鸣、启发与慰藉。

许多名人和医生都曾表明阅读给自己或病人带来心灵疗愈，也有大量关于阅读书籍辅助治疗的记载。中国从古至今都不乏阅读疗愈的例子。在我国，阅读疗愈的传统源远流长。三国时期，曹操便因阅读陈琳的檄文，缓解了头疼症状。明代戏曲作家兼养生学家高濂，在《遵生八笺》中明确提到：“读书若得法，可收祛病养生之神效。”现代作家秦瘦鸥曾说：“我自小多病，但又最怕服药打针，几乎每次都是依靠着《西游记》《封神演义》《江湖奇侠传》《福尔摩斯大探案》等书，获得充分休息并恢复健康[2]”。在国外，以阅读辅助治疗同样历史久远。据记载，中世纪时，开罗的曼苏尔医院在医治病人时，会安排阿訇为病人诵读《古兰经》作为辅助手段。到了19世纪，图书辅助治疗的方法逐渐普及。欧洲国家的内科医生在给病人开具的处方中，常常会包含阅读图书的书目。1810年，美国内科医生本杰明·拉什更是极具前瞻性地倡议，精神病院应为患者提供有益精神健康的读物，希望借助阅读的力量，减轻病人的精神压力，矫正其病理性情绪状态。1848年，高尔特发表《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》，不仅系统地提出了阅读疗法的功能，还建议除宗教类书籍外，应广泛增添历史、传记、旅游、小说等多种类型的书籍，以丰富阅读治疗的资源。这篇论文也被公认为阅读治疗研究领域的开篇之作，为后续的研究与实践奠定了坚实的基础。

在实践操作层面，主要是依据患者实际情况，选取相应的书籍等阅读资料，在专业人员的指导下开展阅读活动，最终起到缓解情绪、舒缓精神的作用。阅读疗愈不是直接治疗心理问题，而是体现在共情作用、情感宣泄、认知重建三方面。在读者阅读过程中，逐渐增强读者的自我意识，使读者能够理解并认同阅读的内容，释放积压的情感，获得心理平衡，进而对自身在成长过程中遇到的困境有一个全新的认识，从而在此基础上展开对自身心理问题的治疗。在阅读疗愈发挥作用的过程中，共鸣和领悟这两点显著影响着阅读疗愈的效果。

3. 《简·爱》的阅读疗愈价值

《简·爱》以英国维多利亚初期的社会为背景，讲述了孤女简·爱反抗命运不公，追求自由平等的

故事，塑造了一个自尊自爱、独立自主、顽强坚韧、积极进取的女性形象。《简·爱》是女性作品疗愈作用的生动诠释，其疗愈价值主要体现在人生价值观、爱情婚姻观、心理健康观和性别认同观四方面。

3.1. 人生价值观的疗愈价值

人的一生应该怎样度过？女人的一生又应该怎样度过？透过简·爱可以看到一位19世纪女性对人生的抉择与思考。在社会将女性定义为“家庭天使”的时代下，简·爱无疑是叛逆的，她敢于反抗社会对女性的偏见与不公，坚持通过自己的努力追求经济独立，认可女性的内在价值。通过阅读《简·爱》，读者对人生产生新的理解，开启自己的新生活，这就是疗愈价值所在。

在传统社会观念中，对女性的定义是缺少独立性的，由于女性无法掌握实权，更无法参与决策，所以导致女性在早期文学作品中往往以善良、谦卑、顾家、逆来顺受为主的形象展现。然而简·爱认为，女性应主导自己的人生，通过奋斗实现个人价值，而不是作为男性的附庸。无论是课业学习还是对其他技能的学习，她始终认真对待，从不局限于“做做布丁，织织袜子，弹弹钢琴，绣绣钱包[3]。”从小寄人篱下的生活让她明白没有自己的财产就要受人侮辱，尽管奋起反抗，也得不到平等的尊重。成年后，追求经济独立是她的人生信条之一，家庭教师的工作是她独立精神的体现。这一点也在她的婚恋观中有所涉及。简·爱与罗切斯特的恋爱证明，如果女性没有足够的经济支撑，就失去了与男性站在同一平台上的可能。在现实生活中，女性可能会面临来自社会、家庭等各方面对传统女性角色的期待，但《简·爱》提醒女性读者不应被这些固有观念限制，要积极通过学习新知识、新技能，不断提升自我，为实现个人价值而努力奋斗。同时启示女性读者要拥有一份独立的事业或稳定的收入来源，从而在家庭和社会中获得更多的话语权，避免因经济依赖而陷入被动局面，真正实现与男性在各个层面上的平等对话。

简·爱寄人篱下时遭舅妈与表兄歧视，被骂“耗子”“脾气坏”。在洛伍德学校又被校长污蔑为“说谎者”。但她未因外界贬低否定自己，而是靠学习提升自我。简·爱应聘家庭教师时，因女性身份和相对平凡的出身，罗切斯特的女管家费尔法克斯太太起初对她的能力存疑，认为这份工作对她而言或许太过艰难。然而，简·爱凭借丰富学识与尽责态度，赢得学生阿黛尔的喜爱与尊重，证明了自身价值。面对罗切斯特，她虽无财富美貌，却坚信精神平等，坚守内心对自身价值的肯定，不受世俗观念左右。在现代社会，尽管外在环境已发生巨大变化，但外界评价对女性自我价值认知的负面影响依然存在。媒体对女性外貌的过度聚焦，使得许多女性陷入对外貌的焦虑之中。在职场中，一些女性因职业成就未达世俗标准，便开始怀疑自己的能力与价值。阅读《简·爱》让女性读者认识到自我价值不由他人的评判或外在条件决定，而是源自内心深处对自己的肯定。无论外界如何看待，每个人都拥有独一无二的价值，不应被世俗的标签所束缚。真正的价值并非建立在物质的堆砌或他人的赞扬之上，而是源于自身的品德修养，源于知识的积累与智慧的增长，源于对精神世界的不懈追求。当女性将内在品质作为价值的基石，就能建立起一种基于自身本质的稳定而强大的自我价值体系，不被外界的风吹草动所左右。

《简·爱》的疗愈意义在于激励女性读者对自己的价值给予肯定，不被外界评价左右，以热情的态度面对生活，追求自己的梦想和兴趣，勇敢地展现女性的魅力与风采而不是拘泥于一方天地，活出真正想要的人生。

3.2. 爱情婚恋观的疗愈价值

在十九世纪的英国，女性总是依附于男性生活，逐渐形成牢固的依附心理，从而放弃了对人格和经济权利的争取，因此，婚姻就成了几乎所有女性最终的归宿。简·爱很早就明白了自己对罗切斯特的心意，她有退缩也有过怀疑，嫁给罗切斯特意味着落入婚姻的束缚，与她追求自由的人生态度相悖，但直到情感无法遏制，她率先勇敢地表达了自己的爱意。后来在婚礼上骤然得知罗切斯特早有妻子，深受打

击的简·爱迎来人生的重大抉择：是放弃自我，做罗切斯特的情妇，还是坚持自尊和自由。最终她毅然地离开了罗切斯特，展现出果敢的女性魄力。在自由与爱情之间，简·爱始终寻求平衡之法，爱情与婚姻中总有不可避免的妥协，但爱别人的前提必须是自我的完整，是原则与情感的统一。当面临情感困境与人生抉择时，女性读者要有简·爱般果敢的魄力，不被情感冲昏头脑，坚守自己的原则底线。在当下社会，尽管女性地位已有显著提升，但类似的情感考验依然存在，比如为了家庭放弃事业梦想，或是在感情中失去自我。《简·爱》能减轻女性读者在这些情境下的迷茫与痛苦，让她们意识到，只有保持自我的完整，才能收获真正健康、平等的爱情与婚姻。启发女性读者在面对复杂的情感世界时，要以更加理性和坚定的态度做出选择，从而实现内心的和谐与安宁，让自己在爱情与生活中都能绽放出独特的光彩。

简·爱渴望的爱情，是平等的两个人的自由结合。她看重罗切斯特对待她的态度，希望对方不因财富、外貌与地位而轻视自己，而是将她视为平等的朋友。这种平等的爱情观为那些在亲密关系中处于弱势的女性读者提供了心灵慰藉，让她们明白真正的爱情不应被世俗条件所左右，鼓舞她们坚持对平等爱情的追求。然而，面对野心勃勃的英格拉姆小姐，简·爱对她的评判缺乏客观性。英格拉姆小姐一心想通过嫁给罗切斯特来获取财富与地位，表面上看，这种行为似乎过于功利。但值得注意的是，在当时的社会背景下，她敢于在众人面前讲出心仪的男子应具有的特质，宣称要在婚姻关系中扮演主角，这一行为实则是大胆的，甚至是“离经叛道”的。女性读者在英格拉姆小姐身上可以看到另一种不同寻常的勇敢。这种女性对传统婚姻模式的挑战与突破，同样能给予女性读者力量，让她们认识到追求物质与追求自主并不矛盾，在爱情与婚姻的选择上，并非只有一种正确模式。无论以何种态度面对爱情与婚姻，都是女性以各自独特的方式书写人生。这两种截然不同的婚姻爱情观，都展示了女性在不同观念引导下的勇敢探索。因此，我们应当摒弃单一的评价标准，以包容、理解的视角去欣赏和肯定每一位女性的爱情追求与人生选择。毕竟，正是这些多样的追求，共同汇聚成了女性璀璨的生命之光，为女性在面对复杂情感与人生抉择时，提供了更为全面、宽容的思考维度与心灵滋养。

阅读《简·爱》的疗愈意义在于引导女性读者正视依附心理，在情感与人生抉择中坚守自我，以果敢和理性平衡爱情与自由，收获健康平等的亲密关系。同时，书中不同女性的爱情婚恋观让现代女性读者认识到爱情与婚姻选择的多样性，以更加包容的心态看待不同女性的勇敢探索，不再将婚恋关系简单化处理。

3.3. 心理健康观的疗愈价值

心理健康是一种使人们能够应对生活压力、实现自己的能力、良好地学习和工作，并为社会做出贡献的状态[4]。简·爱父母双亡，自幼寄人篱下，遭受舅妈和表兄的歧视与虐待，在寄宿学校还要忍受校长的体罚和精神折磨，但她没有因他人的贬低而否定自己。这段经历反而培养了她坚强的意志，使她能够在生活中勇敢面对各种挑战。这种在逆境中积极成长的态度，展现了健康心理所具备的强大抗压能力和适应能力。对受精神疾病困扰的读者而言，从挫折中汲取经验教训，实现自我提升的能力是十分重要的。阅读《简·爱》给予女性读者面对内心痛苦的勇气，鼓励她们积极寻求自我疗愈的方法，在困境中坚守希望，重新找回生活的信心与热情，以健康的心理状态去拥抱生活，为社会贡献自己的力量。

在感情中，简·爱的内心仍然潜藏着面对罗切斯特时的自卑感，简·爱说道，火灾后的罗切斯特“犹如一只被锁在栖木上的雄鹰，竟不得不请求一只麻雀为她觅食[3]。”自卑是一种通过不合理的方式，尤其是过多地与他人进行不科学的比较而产生的自我否定、自惭形秽的心理体验[5]。简·爱认为自己出身平凡、相貌平平，这些不符合社会标准的特征在面对他人时不可避免的引发自卑感，而罗切斯特的残疾使获得遗产的简·爱成为了他的依靠。但自卑情绪只能依靠物质条件来消弭吗？这种身份的转变让读者思考自卑与外在条件的关系。阅读《简·爱》的女性读者，在理解女主人公的自卑与不安的同时，产生对

结局的批判性思考。财富与物质的多寡并不能完全决定一个人的幸福程度与人生意义，生活中，人们往往会选择性地展示自己优越的一面，导致我们看到的并非全貌。比如，看到他人在社交媒体上展示奢华的生活，就觉得自己的生活黯然失色，却忽略了背后可能存在的夸大成分和精神匮乏。通过这种批判性思考，女性读者能够打破固有思维，重新审视自己的价值，不再单纯以世俗标准来评判自己，进而减少因不合理比较产生的自卑，实现心理上的疗愈，以更自信、从容的态度面对生活。

阅读《简·爱》的女性读者，可以从简·爱的自我剖析、自我鼓励中获得力量。其阅读疗愈价值在于引导女性读者抛弃自卑情绪，积极进行自我调整与自我提升，以更自信的心态迎接生活中的挫折和挑战，让心理向着健康的方向发展。

3.4. 性别认同观的疗愈价值

简·爱身上体现出高性别认同的特点。性别认同作为一种性别价值判断，决定着主体日常生活的行动轨迹与自觉程度。同时，作为自我认同体系中的关键构成，指个体对自身所属性别群体所秉持的理想心理架构予以接纳，并在此过程中，逐步形塑出契合其性别的态度、情感以及行为模式，也就是说，性别认同是对自身性别“存在”的评估，是对性别价值的判断[6]。简·爱认可自己的女性身份，也肯定其他女性的价值。对海伦·彭斯，是敬重与深厚的友情，简·爱赞赏她的善良、宽容和学识，也从她身上学到忍耐与宽容。对谭波儿小姐，简·爱将她视作人生导师，对这个为她洗刷冤屈，给予她温暖和关爱的女性充满尊敬和感激。在现实生活中，部分女性可能因社会刻板印象或个人经历，对自身性别价值产生怀疑或否定。阅读《简·爱》启示女性读者要积极接纳并认同自己的女性身份，认识到女性所具备的独特价值与力量。同时，《简·爱》从女性视角展现出女性之间细腻而深厚的情感纽带，提醒女性读者摒弃与其他女性之间无端的竞争与贬低，学会相互认可、相互支持。从简·爱与海伦·彭斯、谭波儿小姐的关系中，女性读者可以汲取经验，珍视女性之间的情谊，在彼此的交流与学习中共同成长。这不仅有助于构建积极健康的女性社交网络，更能让女性读者在这个过程中，增强对自身性别群体的归属感和认同感，从而提升自我价值感，治愈外界负面评价或自我怀疑带来的心理创伤。

简·爱所展现出的力量，并非简单的身体强壮或外在的强势，而是一种内在的坚韧、勇敢与智慧。在面对生活的重重磨难时，她不屈不挠，无论是在洛伍德学校经历的饥饿、寒冷与疾病，还是在爱情中遭遇的挫折，都未能将她打倒，反而使她更加坚强。她敢于挑战权威，敢于为自己的权益和尊严发声。在面对不公正的待遇时，她从不畏惧，而是勇敢地表达自己的不满与反抗。她能与罗切斯特进行深刻的思想交流，在双方的多次交谈与交锋中展现出独立思考的能力。在社会的传统认知中，女性的力量往往被忽视或贬低，女性的形象多被局限于温柔、顺从等特质。简·爱的出现，为女性读者提供了一个全新的视角，让她们重新审视女性力量的内涵。《简·爱》启示女性读者，女性的力量可以是多方面的，不仅体现在家庭中对亲人的关爱与照顾，更体现在社会生活中对梦想的追求、对困难的克服以及对不公的抗争。无论是在科学研究还是商业竞争等各个领域，女性都能够凭借自己的智慧与勇气展现独特的价值，以积极、自信的自我形象打破性别刻板印象，构建起基于自身真实能力与特质的性别认同。

阅读《简·爱》的疗愈意义在于，帮助女性读者接纳并认同自身女性身份，提升自我价值感；引导女性建立良好社交关系，相互支持共同成长；促使女性重新认识女性力量，打破刻板印象，自信面对生活。

4. 《简·爱》的启示力量

从个体成长层面看，《简·爱》是一部自我超越与价值追寻的生动教材。简·爱在艰难环境中始终坚守对知识的渴望与自我提升的追求，这种精神促使女性重新审视自我发展路径。在现代教育体系中，女性应积极汲取知识养分，拓宽学习领域，以打破性别在学术与职业发展上的潜在壁垒。在科学技术、金

融等传统的男性主导的领域，女性可凭借努力与智慧深入钻研，提升自身竞争力，获取更多发展机遇。同时，简·爱面对困境时强大的心理调适能力启示女性构建心理韧性。在面对职业挫折、生活变故等压力时，女性读者应学习简·爱积极乐观的心态，在挫折中反思成长，将逆境转化为成长动力，实现个人综合素质的提升。

在性别观念重塑方面，《简·爱》对传统性别刻板印象发起挑战，打破了女性在家与社会中被赋予的从属地位传统，强调女性在家中是平等的伴侣角色，拥有独立决策、追求个人事业的权力。在社会公共领域，《简·爱》启示女性积极参与社会事务，在多元舞台上展现才华，为社会发展做出贡献，向社会展现女性的力量。女性读者在阅读疗愈精神的影响下，在现实中挣脱性别刻板印象的束缚，更加大胆地参与社会话题讨论，提升自身的社会话语权。

在人际关系构建上，简·爱与海伦·彭斯、谭波儿小姐间的情谊体现出女性互助与情感支持的重要性，启发现代女性重视建立女性间的社群，通过分享经验、互相鼓励，共同应对生活与工作中的难题。在工商业、学术研究等领域，女性可以组建互助团体，实现资源共享、优势互补。此外，简·爱与罗切斯特的情感互动展示了基于平等、尊重与理解的健康爱情模式，引导女性读者在亲密关系中坚持自我价值，不盲目妥协，以理性态度处理情感冲突，追求相互促进、共同成长的恋爱与婚姻关系，提升情感生活质量，进而推动和谐社会关系的构建。

5. 结语

《简·爱》跨越时空，以其深刻的思想内涵与鲜活的人物形象，成为女性阅读疗愈领域的一座丰碑。在人生价值观、爱情婚恋观、心理健康观和性别认同观上具有独特的阅读疗愈意义，激励女性读者打破传统性别桎梏，以积极的姿态追求自我价值的实现；引导女性正视依附心理，尊重多元选择，构建健康的情感关系；助力女性读者摆脱自卑情绪，培育强大的心理韧性；启示女性读者认同女性身份，增强女性内在力量。女性读者能从《简·爱》中汲取力量，以更积极、自信、健康的姿态面对生活，在人生道路上绽放独特光彩，也期望更多人关注阅读疗愈，通过阅读文学作品实现心灵的滋养与成长。

致 谢

首先，我要感谢我的指导老师裴浩星老师，从论文的选题到定稿，裴老师都给予了我悉心的指导和耐心的帮助。其次，我要感谢我的好朋友对我的支持与鼓励，我们一起讨论问题、互相分享资料，共同度过了许多充实而又美好的时光。此外，我要感谢我的大创项目组成员们，大家共克难关。最后，我要感谢我自己，又完成了一项挑战。

基金项目

本文系吉林大学大学生创新创业训练计划基金项目《女性作品中的“阅读疗愈”意义解析——以<简·爱>为例》(项目编号: X202410183028)。

参考文献

- [1] 王波. 阅读疗法[M]. 北京: 海洋出版社, 2007.
- [2] 敬丹榕. 医学生心理健康问题与图书馆阅读疗法[J]. 高校图书馆工作, 2014, 34(3): 80-83.
- [3] 夏洛蒂·勃朗特. 简·爱[M]. 宋兆霖, 译. 北京: 作家出版社, 2015.
- [4] 陈雪峰. 青少年心理健康问题的影响因素与应对[J]. 人民论坛, 2024(16): 90-93.
- [5] 张引, 陈豪. 自卑心理研究综述[J]. 中华文化论坛, 2008(S1): 149-150.
- [6] 于兰华, 陈瑶. “存在”焦虑: 现代女性性别认同的多重逻辑——基于 CGSS 2015 的数据分析[J]. 浙江社会科学, 2021(11): 90-97.