

山西大学

2018 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

阅读疗法对改善初中生心理健康的 作用研究

作者姓名	路静文
指导教师	高 玲 副教授 王素萍 中小学正高
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2018 年 10 月

二〇一八年十月

Thesis for Master's degree, Shanxi University, 2018

**Study on the Effect of Reading Therapy on Improving
Mental Health of Junior Middle School Students**

Student Name	Jingwen Lu
Supervisor	Associate Professor Ling Gao Senior Teacher Suping Wang
Major	Master of Education
Specialty	Mental Health Education
Department	Educational Science College
Research Duration	2016.03-2018.10

October , 2018

目 录

中 文 摘 要	I
ABSTRACT	II
引 言	1
第一章 文献综述	2
1.1 国外学者关于阅读疗法的相关研究	2
1.2 国内学者关于阅读疗法的相关研究	3
1.2.1 阅读疗法在国内的发展历程	3
1.2.2 阅读疗法与心理健康的关系	4
1.2.3 阅读疗法的材料	5
第二章 问题提出与研究设计	7
2.1 已有研究的不足	7
2.2 问题提出	7
2.3 研究目标	8
2.4 研究方法	8
2.4.1 研究对象	8
2.4.2 研究程序	9
2.4.3 研究工具	9
第三章 干预研究过程与结果分析	10
3.1 干预方案	10
3.2 实施过程	10
3.3 研究结果	12
3.3.1 前测结果分析	12
3.3.2 后测结果分析	13
3.3.3 前后测差异检验	13
第四章 个案研究结果与分析	15
4.1 案例一	15
4.2 案例二	16
4.3 案例三	18
4.4 结果与分析	20

第五章 讨 论 21

第六章 结论与建议 22

 6.1 结论 22

 6.2 建议 22

 6.3 不足与展望 23

参考文献 24

附 录 27

致 谢 29

个人简况及联系方式 30

承 诺 书 31

学位论文使用授权声明 32

Contents

Chinese abstract	I
ABSTRACT	II
Introduction	1
Chapter 1 Literature	2
1.1 Related research on reading therapy by foreign scholars	2
1.2 Related research on reading therapy by domestic scholars	3
1.2.1 The development of reading therapy in China	3
1.2.3 The relationship between reading therapy and mental health	4
1.2.3 The materials of reading therapy	5
Chapter2 Problem Introduction and Research plan.....	7
2.1 The inadequacy of existing research	7
2.2 Problem Introduction.....	7
2.3 Research goal.....	8
2.4 Research method	8
2.4.1 Research object.....	8
2.4.2 Research procedure	9
2.4.3 Research tool	9
Chapter3 Intervention study of reading therapy on improving psychological problems of junior high school students.....	10
3.1 Intervention plan.....	10
3.2 The course of implementation	10
3.3 Research results	12
3.3.1 Analysis of pretest results	12
3.3.2 Analysis of post-test results	13
3.3.3 Difference test between before and after tests.....	13
Chapter4 A case study of reading therapy in psychological therapy for middle school students	15
4.1 Case one	15
4.2 Case two	16

4.3 Case three.	18
4.4 Discussion	20
Chapter5 Discussion.....	21
Chapter6 Conclusion and Suggestion.....	22
6.1 Conclusion.....	22
6.2 Suggestion	22
6.3The shortcoming and prospect of the study.....	23
References	24
Appendix	27
Acknowledgement	29
Personal information and contact information.	30
letter of commitment	31
Certificate of thesis authority	32

中 文 摘 要

近年来，中学生的心理健康问题日益凸显，心理专家王极盛曾经公布的一项调查结果显示，高达 32%的中学生有不同程度的心理问题，说明在中学开展有效的心理健康教育刻不容缓。

本研究尝试以阅读疗法为主要手段，探索阅读疗法对初中生心理健康的影响。针对初中生这个处于身体与心理剧烈动荡发展期的特殊群体，通过《中学生心理健康量表》筛选出实验对象，选编阅读辅导文字材料，以团体辅导与个案观察的形式进行实验，得出以下结论：

（1）团体阅读辅导部分采用实验组与对照组前后测的方法，对九名成员组成的成长小组，进行了为期两个多月，一次大约一个小时，一共九次的阅读疗法辅导活动结果显示，实验组与对照组的心理健康水平存在显著差异，证明阅读疗法能够有效改善初中生的心理健康水平。

（2）为深入分析阅读疗法对于初中生心理健康的作用机制，本研究选取了三名被试进行个案研究，结论表明，初中期的中学生虽然心理不稳定，变化剧烈，但是可塑性也非常强。如果能够重视阅读疗法的作用，合理选择阅读材料，让中学生从材料中得到触动和感化，再附之以其他适宜的引导手段，尤其是注重调动家庭的教育作用，初中生的很多心理问题能够得到预防，提前解决。

关键词：阅读疗法；初中生；心理健康

ABSTRACT

In recent years, the mental health problems of middle school students have become increasingly prominent. Psychological expert Wang Jisheng has released a survey result which showed Up to 32 percent of middle school students have different degree of psychological problems。It is urgent to develop effective mental health education in middle school。

This study attempts to explore the effects of reading therapy on the mental health of junior high school students. For this special group who were in the physical and psychological violent development, The subjects were selected from the mental health scale of middle school students. The reading instruction materials were also selected. The experiment was conducted in the form of group guidance and case observation, and the following conclusions were drawn

(1)The group reading instruction section used the pretesting and post testing method of the experimental group and the control group. The growth group consisting of nine members was conducted for more than two months, about one hour one time。A total of nine reading therapy counseling activities showed significant differences in mental health between the experimental group and the control group, demonstrating that reading therapy could effectively improve the mental health of junior middle school students

(2) In order to further analyze the mechanism of reading therapy on the mental health of junior middle school students, three subjects were selected for the case study。The conclusion of this study shows that although the middle school students are unstable and change violently, their plasticity is also very strong.If we can pay attention to the role of reading therapy and choose reading materials rationally, so that middle school students can get touch and influence from the materials. In addition other appropriate guidance means, especially focusing on the role of family education, a lot of

psychological problems of junior high school students can be prevented and solved in advance.

Key words: Reading therapy; Middle school students; Psychological health

引 言

良好的心理状态是中学生顺利展开学业、完善自我的前提，是中学生能够健康成长的关键。目前，心理健康的教育重点已经从心理问题的解决、心理健康的维护，转向促进人的全面发展，培养人自我意识的觉醒。美国心理学家弗洛姆曾经指出：“当今是个心理学的时代，心理学的新趋势是注重如何帮助健康的人发挥潜能。”^[1]这些表明，中小学的心理健康教育，既要正视中小学生在学学习、人际关系、自我认识很多方面存在的问题，探索如何减少校园欺凌、自杀等极端事件的发生，也要积极帮助所有孩子完善自我，唤醒孩子们自我实现的内驱力。这就要求中小学心理健康辅导从业者要帮助学生在学学习心理、情感教育、性格教育、人际关系、自我意识发展、性心理健康、职业、休闲等方面树立正确健康的观念。

阅读疗法是集预防、治疗和发展于一体的心理治疗方法，在中学生中推广阅读疗法，一方面可以辅助学校心理健康教育工作的推行，既为学校心理咨询师开展个体心理咨询工作提供有效的、便于使用的心理干预方法，又有利于团体心理辅导工作中促进个体自我反思与同伴互助，可以进一步充实咨询方法；另一方面，可以通过阅读疗法的推行，帮助中学生在日常学习生活中进行心理问题的自我改善，从而健康快乐成长。

第一章 文献综述

阅读疗法又称图书疗法、文献治疗等，是以图书等文献资料为媒介，为咨询者提供生活经验的隐喻，借助自助式阅读，或者他人指导式阅读的方式，通过心理的领悟、认同和净化过程达到治疗的目的^[2]。阅读疗法在国外开始于 19 世纪初，进入 20 世纪后，阅读疗法进一步扩大了研究对象及领域，在医学、心理学、图书馆学等方面蓬勃展开成果显著。我国对阅读疗法的研究开始于 20 世纪末，从最初的理论引进，到目前本土化研究理论与实践部分不断取得新的进展。

1.1 国外学者关于阅读疗法的相关研究

阅读可以治病，在西方文献中记载很早，但是在医疗卫生领域，把阅读作为辅助疗法进行学术研究和临床应用的，是从 19 世纪初开始的。1810 年，美国医生 Benjamin 提倡精神病院除了轮椅，更应该给病人提供有益于精神健康的读物，来减轻病人的压力^[3]。1848 年，在美国精神病学年会上，Galt 宣读了论文《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》，提出了图书阅读的治疗功能，标志着阅读疗法的正式确立^[4]。自此，阅读疗法开始在西方逐步发展，很多专家学者对阅读疗法的作用机制进行了研究探索。M. 莫迪认为，阅读在治疗中的功能主要体现在四个方面：娱乐、信息、益智、领悟^[5]。Russell 和 Shrodes 将阅读治疗的心理历程总结为认同、净化、洞察三个阶段^[6]。认同是读者与读物里的故事人物的结合，通过这种结合，重温自己的体验。净化阶段则是读者在体验读物里人物的情绪与感觉中，将自己的情绪通过故事人物的情绪抒发而逐步得到发泄的过程。洞察则是读者从故事人物解决问题的过程中思考学习，移植经验解决自己的现实问题。Hynes 和 Hynes_Berry 则把阅读治疗的心理过程分为认知、检视、比较和自我应用四个部分^[7]。

除了理论方面不断完善，西方相关研究人员针对大众阅读情况及阅读疗法改善心理健康甚至心理疾病方面，也进行了大量的调查及实践研究活动。

Ne11 的调查显示，阅读会让人明显放松，Robinson 与 Godbey 的调查也显示，在 1965 年到 1985 年之间，成年美国人一直将阅读评为令人身心愉悦的活动^[8]。

阅读还能使智能不足的孩子提高智力水平。3 岁被诊断为“心智及身体生长迟缓”卡索拉，在母亲每天给她朗读 14 本书听之后，5 岁时，心理学家发现卡索拉的智能发展超出了一般的孩子，而且社会适应能力良好。另一个例子是珍妮弗，出生时被

诊断患有唐氏综合症，两个月时父母被告知，珍妮弗会全盲、耳聋，严重智障。但是父母每天坚持给珍妮弗读 10 本书，4 岁时珍妮弗的智商测试是 111^[9]。

Oliver 则表示，持续默读有“安静效应”，可以让四、五、六年级的学生安静下来，而且“对有潜在行为问题的学生形成约束”。Thompson 发现，课堂上推广阅读的老师对该活动的评价是：所有学生的纪律问题都解决了。^[10]

临床应用上，阅读治疗也显示了其作用。Zipora 等在 117 名青少年身上进行了长达两年的阅读治疗过程。这些青少年被诊断有社会适应障碍，经过两年的治疗，他们明显减少了冲动行为，并且开始适应社会。研究还证实，阅读治疗的时间越长，效果越明显，参与治疗的青少年，社会适应行为第 2 年情况比第 1 年情况更好^[11]。在《单纯性抑郁症的图书治疗》一文中，Cuijper 介绍了他们的研究成果，6 个研究组对抑郁症程度不同的成年人实施了阅读治疗，2 年后患者的抑郁症状均得到了明显的改善^[12]。Londen 在 113 例患夜尿症的儿童身上用阅读疗法作为治疗手段，2 年半之后发现，他们不但夜尿症复发率降低，也开始变得积极上进^[13]。

由于以上介绍可知，国外研究理论相对成熟，也重视实证研究，研究范围相对广泛，充分展示了阅读疗法作为一项心理治疗技术的科学性，为阅读疗法在我国的研究推广提供了借鉴。

1.2 国内学者关于阅读疗法的相关研究

1.2.1 阅读疗法在国内的发展历程

在古代，我国也有各种与读书相关的名言章句，如汉代刘向曾说：“书犹药也，善读之可以医愚”，宋代苏轼在《安州老人食蜜歌》中说：“小儿得诗如得蜜，蜜中有药治百疾。”陆游也写到：“儿扶一老侯溪边，来告头风久未痊。不用更求芎芷辈，吾诗读罢自醒然。”清代张潮的小品文《书本草》，用我国传统中医介绍中药药性的方法来介绍书的功能作用，令人耳目一新，可以说是我国古代最早一篇完整全面地阐述阅读疗法作用的文章。这些说明我们古人很早就认识到了阅读在精神方面的教化疗愈作用。但是阅读疗法作为科学研究的内容，是从 20 世纪末才开始的。1991 年，陈信春在《图书馆杂志》发表了论文《文献治疗，读者服务工作的内容之一》^[14]，标志着我国阅读疗法研究工作的开始。之后，沈固朝《西方对图书治疗的作用及其机制的探讨》一文介绍了西方图书治疗的历史及图书在治疗中发挥的作用，并探讨了其心理机制^[15]。杨兵、凌珊等人也都开始介绍西方阅读疗法的概念、发展情况等^[16]。我国的阅读疗法开始逐步发展。

经过二十余年的发展,我国阅读疗法研究目前可以说越来越繁荣,几个领军人物在不同的侧面为我国的阅读疗法研究做出了贡献。

王波从发生学原理、心理学原理、生理学原理、心理生理学原理几个方面阐释了阅读疗法的原理,并归纳了阅读疗法的 11 种类型,在书目的选择制定方面也提出了自己的独到观点,为阅读疗法的研究提供了全面科学的理论指导^[17]。

宫梅玲立足于泰山医学院,开展了一系列旨在解决大学生心理问题的阅读疗法研究,率先以 SCL-90 评定阅读疗法干预前后大学生的心理变化状况,在实证方面取得了丰富的、高质量的研究成果,发表的相关论文,极大夯实了阅读疗法的理论及实践基础^[18]。

付婉秋在阅读疗法对大学生心理健康影响的实验研究及文献计量学研究方面也取得了一定的成效,指出了高校图书馆可以通过建立阅读疗法阅览室的方法,来解决大学生心理健康问题^[19]。

王景文以国外 1000 多篇与阅读疗法相关的论文为样本,采用文献计量学的方法,对论文的期刊分布、著者分布、主题分布等,进行了计量分析研究,并绘制了图谱,为国外阅读疗法的引进与应用,奠定了一定的学术基础^[20]。

1.2.2 阅读疗法与心理健康的关系

在临床治疗中,阅读疗法被采用以改善患者的自制力、抑郁症状等。其中,陈飞的研究表明,阅读疗法有利于精神分裂症患者恢复自制力,并提高治疗的顺从度,降低复发频率^[21]。范文田对 137 例符合 CCMD-3 诊断标准的抑郁症患者的研究则显示,每天 2 小时,持续 1 个月的阅读治疗后,抑郁症患者的症状有了明显的改善^[22]。魏中华对 92 例符合 ICD-10 诊断标准的抑郁症患者,展开阅读治疗,给患者根据引起抑郁的不同因素开列不同的阅读书目。经过为期 3 个月,每天 2 小时的阅读、交流、讨论治疗过程,患者不良情绪明显改善,抑郁症状也显著降低^[23]。

阅读疗法被广泛应用于临床治疗之外,也在更广泛的实践领域发挥其独特的作用。如刘斌志探讨了阅读疗法在地震后灾区青少年心理重建过程中的运用情况,指出,通过阅读疗法来实现震后灾区青少年的心理重建,在治疗理念、服务内容以及介入方式、工作方法上,都有独特的优势,并从准备、预估、计划、实施、评估、追踪 6 个方面阐释了具体的实施策略^[24]。刘剑伟对驻守西藏高原的边防军人进行阅读治疗,结果表明治疗后研究组 SCL-90 的总均分以及人际关系、敌对性、抑郁、强迫、偏执因子分与治疗前相比有显著降低^[25]。李慧菊等人则研究证实,阅读疗法能够改善养老机构老年人的主观幸福感^[26]。

以青少年为被试的阅读疗法对于心理健康水平的影响效果也得到了国内学者多项研究结论的一致肯定。

阅读疗法作为创新图书馆服务、加强大学生心理健康教育的手段被引入国内后,针对高校学生的阅读疗法的研究在理论建构及实证研究两个方面,均取得了显著的成果。除了上文提及的宫梅玲、付婉秋的一系列研究,王璐在西南地区某大学学生中筛选了 60 名被试,进行了为期 8 周的阅读辅导,实验结束后的后测数据分析,实验组与对照组在总分、躯体化、人际关系敏感、抑郁、偏执上出现显著差异^[27]。申西在贵阳学院进行的研究也表明,阅读疗法的确能够从整体上显著增加被试自我接纳程度,增强其心理自我和谐水平^[28]。

以中小學生为研究对象的研究成果也验证了阅读疗法对于中小學生心理健康的积极作用。其中,王鑫强从三个方面阐释了阅读疗法在中學生心理健康教育中的作用^[29],指出作为一种具有内隐性、保护性、渗透性的心理健康教育方式,阅读疗法能引起中學生的情感共鸣,消除不良情绪,也能给中學生以正确的价值导向,并为他们提供成长成才的经验,学会调整心理和行为的方法。万宇基于在南京某小学的阅读治疗实践,提出了“游戏+阅读+反馈”的阅读治疗模式,具有创新意义与范本价值^[30]。王瑞花则研究探讨了初三学生考试不良认知及考试焦虑的现状和特点,并运用阅读疗法进行干预,取得了良好的成果^[31];何薇则通过研究,得出阅读治疗对高一学生考试焦虑有明显改善的结论^[32]。殷建玲编制了《初中生自信感问卷》,并对实验组通过 12 次的发展阅读疗法干预,证明阅读疗法能提升初中生的自信感^[33]。

1.2.3 阅读疗法的材料

何种文献对何种心理问题有治愈作用,现在也已有一定的研究成果。宫梅玲等人的研究表明,基本上所有的文学艺术类书刊,对大学生的心理问题,都能起到治疗作用^[34]。而对于大学生帮助最大的期刊主要有《心理医生》《大众心理学》《演讲与口才》《读者》《青年文摘》《微型小说选刊》等,书籍则有《卡耐基交际大全》《走出情绪低谷》《名人传记》《罗兰小语》《名人名言》《海伦凯勒的故事》《老人与海》等等^[35]。很多出版社也针对心理问题,策划出版了一系列解答青少年心理困惑的图书,如广西师大出版社出版的“毕淑敏给孩子的心灵成长课”系列,由爱、成功、人生、自信、成长和亲情六个主题入手,从心灵成长的不同方面,引导青少年遇到问题要勇敢面对,妥善解决心理问题^[36]。何怀宏的《心怀生命》一书^[37],认真思考青少年面临的成长难题,和孩子们一起探讨这些难题,引导他们正确面对输与赢、

生与死等严肃话题，正确面对成长过程中可能遇到的挫折和危机，疏导排解他们内心的焦虑不安，增加他们承担的勇气与快乐的能量。针对婴幼儿心理成长的图书类型更丰富，但是，这些图书在应用领域的具体效果，并没有明确的研究结论。

综上所述，阅读疗法的热点主要在于：阅读疗法用于大学生心理健康教育研究，将阅读疗法融入中小学心理健康教育体系，并运用文献计量学的实证研究进行；阅读疗法的临床应用研究；阅读疗法的效果评价及书目编制研究等方面^[38]。

第二章 问题提出与研究设计

2.1 已有研究的不足

从以上综述可以看出，阅读疗法已经越来越展示了其在我国发展的广阔前景。但是由于力量所限，当前研究依然需要进一步加大步伐，主要体现在以下几个方面：

第一，虽然呈现出图书馆、心理学、临床应用等多学科多领域研究并举的局面，但是其研究者主要集中在图书馆学领域，被作为图书馆缓解大学生心理压力的一种手段探讨应用，这其实大大弱化了阅读疗法更广泛的作用。

第二，理论多于实践。即便在目前以图书馆学为主力的研究情况下，阅读疗法存在的问题也是理论研究多于实证研究，实证研究又主要集中于大学生，在中小学相对薄弱。实际上，由于人口基数大，心理发展动荡期漫长，而心理辅导人员又相对不足，阅读疗法又具有方便性、预防性、覆盖面广泛的特点，中小学应该是大力研究、推广阅读疗法的最适宜群体。

第三，阅读材料的选择与编辑。目前中小学的阅读还是围绕课程进行的，尤其是语文课。针对学生的心理辅导材料几乎没有。而从在中小学甚至大学开展阅读疗法的几个研究实践看，阅读材料的编辑也存在一些问题，那就是面目模糊，有些笼统，学生究竟该读什么，阅读材料怎么选编组合更符合大中小学生的心理发展特点，不够明晰、系统、科学。而且辅导过程没有很成熟、规范的操作流程，这就相当程度上影响了阅读疗法在各级学校的快捷推广。

随着阅读疗法研究的不断深入，阅读辅导手段的不断改进，阅读书目、阅读材料的不断完善，阅读疗法必将发挥其越来越大的作用。

2.2 问题提出

与我国教育事业的蓬勃发展相伴而生的是，受教育人数日益增多。目前，初中教育阶段在校学生数为 5000 多万人，高中教育阶段在校学生数为 4000 多万人。但是伴随着中学生人数增多，相应地，这个群体的心理问题也日益突出。现在，中学生心理问题形成的原因比较复杂，大概可以归结为几个因素：

第一，生理因素。中学生正处于从青春发育期向青年期过渡的阶段，是个体生长发育的第二高峰期，身高体重突然增加，第二性征开始出现，生理机能急剧变化，并且很快走向成熟，生理的剧烈变化带来了心理上的极大变化，他们开始对周围的事物进行自己的判断与评价，并在周围环境的影响下逐渐形成自己的人生观、价值

观、和世界观，但是由于思想简单，应对方式情绪化，好走极端，容易产生自卑、抑郁、封闭、偏执和狂躁等一系列心理问题。

第二，学习因素。目前教育体制下，中学生们的学业负担普遍很重。再加上很多学生不能正确认识学习成绩与学习态度、学习方法之间的关系，很容易在考试失利以后陷入“习得性无助”的心理怪圈，从而进一步影响以后的学习与心理健康。

第三，家庭因素。正如武志红提出的，很多父母自己的成长很早就停滞了，对自己能不能适应社会有非常大的焦虑。但是他们很少通过自己的反思与成长来解决问题，而是把很多希望寄托在了孩子身上，希望让那个孩子完成自己的梦想，从而也让孩子承受了双倍的压力^[39]。

第四，网络因素。很多中学生沉迷于网络游戏，与现实社会严重脱节，从而导致在现实生活里的交际困难等心理问题。

阅读疗法应用越来越广泛的今天，该如何在中学校园里推广，以什么方式推广最有效，什么样的阅读材料最有针对性，对阅读辅导者的有何要求，这些都是急需思考和解决的问题。本选题旨在通过对阅读疗法前后初中生的心理健康水平的变化进行比较，分析阅读疗法在中学生心理建设中的积极意义，以期帮助广大中学生通过阅读中的认同、净化、洞察作用，以经济便捷的方式预防并自我纠正心理问题。

2.3 研究目标

本研究拟通过选编适合初中生的科学合理的心理辅导阅读材料，运用阅读疗法，经过规范、有针对性的干预研究，探索阅读疗法对于缓解初中生心理问题所起的作用，帮助提高初中生的心理健康水平，让他们能通过阅读缓解心理问题，更好地适应学校、社会，顺利完成学业，完成从青少年到成人的过渡。同时为心理辅导在广大初中生中高效开展，提供可借鉴的模式和方法。

2.4 研究方法

为了深入研究阅读疗法在初中生心理问题改善方面的深层机制，本研究分成两个部分进行，一是小组辅导前后测数据分析研究，二是个案研究。

2.4.1 研究对象

在山西省太原市某中学校初一初二学生中，用《中学生心理健康量表》进行前测调查。为了授课的方便性，不干扰学校的正常上课秩序，经过对初一、初二全部班级的问卷调查，从电影文学社团的四十个学生中抽取了9位测试分数在2.6分以上，均分2.99的孩子进行阅读辅导。另外随机抽取9位测试分数在2.6分以上，

均分 2.99 分的同学作为对照小组，不予干预。从实验组中抽取三名被试进行个案研究。

2.4.2 研究程序

在某校初中选择两个组分别作为实验组与对照组，针对初中生常见的心理问题，以自我接纳、同伴关系、考试压力、学习问题、亲子关系等为主题，组编有针对性的阅读材料，在实验组进行 8 到 10 次阅读治疗，对照组不做阅读治疗。阅读治疗前后对两个组进行心理健康水平的测量及差异检验。并选取有代表性的个案进行研究，进一步探讨阅读疗法的干预效果。

2.4.3 研究工具

本研究使用中科院心理研究所编制的《中学生心理健康量表》(MSSMHS) 进行数据调查。该问卷共由 60 个项目组成，包括 10 个分量表。它们分别为强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡。问卷采用五点计分，将全部问卷项目得分累加起来，即可得到全量表分。将各个内容量表分别的总分除以 6 即可得到各内容量表的项目平均分。根据项目平均分即可初步判断哪些因子存在心理健康问题的症状。在 2 分到 2.99 分之间：表示该因子存在轻度问题。在 3 分到 3.99 分之间：表示该因子存在中等程度的症状。在 4 分到 4.99 分之间：表示该因子存在较重的症状。如果均分等于 5 分：表示该因子存在严重的心理症状。该量表具有较好的信度和效度，测量的内容也符合中国中学生的心理特征，施测方法也简单易行。

2.4.4 数据处理

本研究对干预实验前后测的数据进行收集整理后，采用 SPSS20.0 进行数据处理与分析。

第三章 干预研究过程与结果分析

3.1 干预方案

阅读辅助总主题确定为“英雄之旅——踏上自我发现与自我成就的光辉路程”，旨在用阅读点燃同学们自我发展、自我成就的内心驱动力，唤醒同学们的生命热情，让他们认识到，每个人都是独一无二的，都是潜力无穷的，只要能够正确认识自己，处理好与自己、与他人、与世界的关系，每个人都是自己人生的英雄。从而激发同学们能更健康更有活力地学习生活。

在总主题下，一共拟定了八个具体的阅读小主题，辅导主题一：用阅读开启未来——启动预热，辅导主题二：珍爱自己——自我接纳，辅导主题三：相信自己，我可以——自我接纳，辅导主题四：考试究竟考什么——考试焦虑，辅导主题五：我们为什么要上学——学习指导，辅导主题六：我的未来不是梦——目标规划，辅导主题七：和谁相遇都是人生礼物——情绪管理与人际关系，辅导主题八：正确认识父母的能与不能——亲子关系，辅导主题九：我的成长我骄傲——总结。前面八个主题，每个主题都精选 6000 字左右阅读材料，并且配以相关视频、PPT 材料，在备课时准备一些跟主题相关的心理学知识、心理学游戏等。最后一节课则是总结课，让同学们对前面的八节课进行回顾，巩固自己的认知。

3.2 实施过程

阅读材料在上课前复印好，上课时给每个同学发放一份。每周一次，从 2018 年 4 月初开始，至 2018 年 6 月中旬结束，历时两个多月，每次时间 60 分钟左右。对照组不做任何干预。

活动程序：发放阅读材料；引导学生讨论发言，穿插介绍一些跟主题相关的心理学小知识，有趣的心理学实验；总结，结束活动。

在第一次的“用阅读开启未来”的主题活动中，配合 PPT，讲解了阅读的功能，带领大家泛读了《生命的化妆》《论读书》《在影像时代，阅读仍然重要吗？》《要尊重你看不懂的书》俞敏洪《年轻人要学会读书、交友和独立行走》《比尔·盖茨给青少年的 11 条准则》等几篇文章，讨论阶段，大家反响热烈，很多同学的课后反馈都提到，没有意识到阅读的作用这么大。尤其《在影像时代，阅读仍然重要吗？》《比尔·盖茨给青少年的 11 条准则》两篇文章，引发了大家很深的感慨，好几个孩子都表态，今后一定要重视阅读，不仅要多阅读，而且要读好文章，读好书。

第二个阅读主题是“珍爱自己”。辅导课上，首先让同学们进行了自我介绍，除了姓名，家庭成员情况，让同学们用一句话概括自己，比如爱好、特长、自我评价等。几位同学对自己的评价都是：“一般吧”，“还行”。随后辅导者让每一个孩子思考：“我还能怎么评价自己？我有值得珍重的东西吗？”并带着这个问题，一起阅读学习了《生命的自我珍视》《做自己的鉴定者》《最伟大的预言师》《了一种珍爱》《爱自己》《为了看看阳光，我来到世上》几篇文章，给同学们介绍了罗森塔尔实验。同学们这节课讨论比较投入，在课后总结“珍爱自己的十个理由”环节，每位参与者都发了言，都从自己的角度认真总结了自己的优点，比起一开始对自己的评价来，明显积极正向了很多。

第三次的辅导主题是“我能行”，带领同学们看了一个尼克·胡哲的演讲视频，一起学习了《尼克·胡哲：人生不设限，你要永不止步》，《相信你自己》《书写自己的我能》《向安徒生学习》《你要学着自己强大》等几篇文章留为课后阅读作业，让同学们在下次辅导课之前自己阅读学习。这节课，同学们被天生缺少四肢，却在各种奇遇中自得其乐，并且成就了自己事业和幸福家庭的尼克·胡哲深深感动了。在谈论环节，很多同学都踊跃发言，觉得跟尼克·胡哲相比，自己其实有很多的优势，可以做的更好。辅导者有意识地引导了几个内向自卑的孩子发言。这节课主要是引导孩子们认识到，人生总会遇到挫折和失败，它们能够给我们带来伤害、失望，但是也可以成为我们人生中一段内容丰富、充满教育性的宝贵经历^[40]。

第四次的阅读辅导主题是“考试究竟考什么”，从“考未来”“考心态”“考毅力”“考方法”几个方面，推荐了《你最后悔什么》《独木桥的走法》《拍球效应》《高三，我不相信传说》《付出总有回报》《刻意练习》《考试轻松应对十法》等几篇文章。《独木桥的走法》《刻意练习》两篇引起了同学们的兴趣，辅导者顺势给同学们介绍了一些有科学依据的学习理论和方法，也介绍了心理学上著名的“习得性无助”的实验，鼓励同学们要能正确看待考试，并要学会运用科学的学习及应对考试的方法。

第五次的阅读辅导主题是“我们为什么要上学”，阅读了《别让比尔·盖茨误你一生》《常规不容忽视》《我为什么要求你读书》《终生学习，是一种积极的生活方式》，让大家谈论了几个问题：1. 文凭是不是最重要的？2. 上学的目的是什么？什么类型的人能够为自己打造一个好的未来？让孩子们认识到，每个阶段都要为自己负责；要有终身学习的意识。

第六次阅读辅导的主题是“我的未来不是梦”，和同学们一起阅读学习了《每

一只小狗都有目标》《为生活设置目标》《分段实现大目标》《幸运的背后是什么》几篇文章，一起讨论了设置目标的重要性，并请几位同学谈了自己的目标。基本所有孩子都表示没有考虑过未来的事情，经过学习后，也都一致认为应该给自己树立一个目标，并愿意去寻找自己的兴趣并确立自己的目标。

第七次阅读辅导的主题是“和谁相遇都是人生礼物”，提供了《一碟辣酱》《迷途笛音》《非洲的甘霖》《雨果的谎言》《林肯没有寄出的信》《约翰的胡子和英若诚的游戏》《海明威的六堂课》几个故事，让每个孩子自助阅读后，就自己感兴趣的文章结合自己的感受和经历谈感想，引导孩子们探索怎样与他人相处，遇到矛盾怎样解决能够不互相伤害。

第八次阅读辅导的主题是“正确认识父母的能与不能”。在上课之前的讨论里，很多学生反映自己的苦恼来自于父母，父母的期待给了自己很大的压力，父母的唠叨让自己烦不胜烦，比起自己来，父母更喜欢好成绩。但是对父母的付出也有愧疚之情，希望父母能理解自己，并且给自己一定的空间。在共同阅读学习《上帝创造母亲时》《母亲的能与不能》《为你我说过多少颠三倒四的话》《青虫之爱》《打》《等你回家》《父母皆祸害：你是什么样，孩子就是什么样》几篇文章，让同学们谈谈父母让自己感动的地方。几个同学谈到动情处都掉了眼泪。这一次的材料强调一定要给父母看，尤其最后一篇。有两个同学的妈妈反馈这一篇文章让自己很受教育。

第九次总结课，阅读辅导的主题是“我的成长我骄傲”，和同学们一起回顾了这八次的学习情况，交流自己的感受和收获。几位同学都觉得在这个小组很放松，学习了不少东西，交到了很好的朋友，也改变了自己的很多看法和想法，希望有机会再一起阅读学习。

阅读辅导课结束之后两个月，对实验组与对照组进行了第二次问卷调查，以收集数据分析情况。

3.3 研究结果

3.3.1 前测结果分析

在干预实验之前，对实验组、对照组在心理健康量表上的得分进行差异检验，结果表明两组在心理健康各个维度和总均分上都不存在显著性差异（ $p>0.05$ ），说明两组具有相同的基线水平，可以进行干预研究。前测结果见表1。

表1 实验组、对照组前测比较

	实验组 (n=9)		对照组(n=9)		t
	M	SD	M	SD	
强迫症状	2.79	0.67	3.04	0.35	-0.85
偏执	2.83	0.20	3.02	0.49	-1.04
人际关系紧张与敏感	3.05	0.35	2.96	0.49	0.71
抑郁	2.92	0.30	3.39	0.86	-2.03
焦虑	3.27	0.23	3.43	0.34	-0.58
适应不良	2.76	0.46	2.69	0.59	0.25
情绪不平衡	3.20	0.68	2.98	0.70	0.59
心理不平衡	3.09	0.67	2.79	0.60	1.25
学习压力	3.13	0.70	3.10	0.44	0.11
敌对	2.90	0.62	2.48	0.55	1.46
心理健康状态	2.99	0.19	2.99	0.21	0.07

3.3.2 后测结果分析

为检验阅读疗法的干预效果,本研究对于实验组—对照组后测数据进行了差异检验。表2数据显示,在干预实验之后,实验组与对照组在偏执、人际关系紧张与敏感、焦虑、适应不良、心理不平衡、敌对等各个因子上,都具有显著差异($p<0.01$)。心理健康总分与对照组相比,也有更显著的改善($p<0.01$)。

表2 实验组、对照组后测比较

	实验组 (n=9)		对照组(n=9)		t
	M	SD	M	SD	
强迫症状	2.69	0.94	2.63	0.53	0.17
偏执	1.86	0.50	2.69	0.27	-3.76**
人际关系紧张与敏感	1.80	0.55	2.91	0.51	-3.83**
抑郁	2.13	0.59	2.57	0.46	-1.74
焦虑	1.98	0.98	2.74	0.41	-2.47*
适应不良	1.74	0.59	2.52	0.26	-3.45**
情绪不平衡	2.20	0.77	2.89	0.56	-2.09
心理不平衡	1.57	0.43	2.78	0.34	-8.71***
学习压力	2.46	1.08	3.17	0.47	-1.68
敌对	1.69	0.60	2.61	0.32	-6.90***
心理健康状态	2.00	0.66	2.76	0.19	-3.49**

注: * $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

3.3.3 前后测差异检验

表3数据显示,在干预实验之后,实验组除强迫症状这个维度外,其余各个维度和总均分前后测均存在显著性差异,得分明显降低。尤其是偏执、人际关系紧张与敏感、适应不良、情绪不平衡几个因子,效果非常显著($p<0.001$)。

表3 实验组前后测比较

	前测 (n=9)		后测 (n=9)		t
	M	SD	M	SD	
强迫症状	2.79	0.67	2.69	0.94	0.20
偏执	2.83	0.20	1.86	0.50	5.23***
人际关系紧张与敏感	3.05	0.35	1.80	0.55	5.10***
抑郁	2.92	0.30	2.13	0.59	3.32*
焦虑	3.27	0.23	1.98	0.98	4.39**
适应不良	2.76	0.46	1.74	0.59	5.38***
情绪不平衡	3.20	0.68	2.20	0.77	2.92*
心理不平衡	3.09	0.67	1.57	0.43	7.03***
学习压力	3.13	0.70	2.43	1.08	4.12**
敌对	2.90	0.62	1.69	0.60	3.65**
心理健康状态	2.99	0.19	2.00	0.66	4.58**

注：* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

表4数据显示，对照组随着时间的推移，强迫症状逐渐降低（ $p<0.05$ ），心理健康水平也在发生好的变化，较之前测得分存在显著差异（ $p<0.05$ ），这一方面说明，初中生的心理健康水平不是一成不变的，有可能随着多种因素而变化。但是与实验组的对照来看，并没有实验组的改善效果好，这也从一个侧面说明，阅读治疗对于初中生的心理健康程度的改善效果是显著的。

表4 对照组前后测比较

	前测 (n=9)		后测 (n=9)		t
	M	SD	M	SD	
强迫症状	3.04	0.35	2.63	0.53	2.51*
偏执	3.02	0.49	2.69	0.27	1.62
人际关系紧张与敏感	2.96	0.49	2.91	0.51	0.16
抑郁	3.39	0.86	2.57	0.46	2.58*
焦虑	3.43	0.74	2.74	0.41	2.19
适应不良	2.69	0.59	2.52	0.26	0.68
情绪不平衡	2.98	0.70	2.89	0.56	0.32
心理不平衡	2.79	0.60	2.78	0.34	0.05
学习压力	3.10	0.44	3.17	0.47	-0.51
敌对	2.48	0.55	2.61	0.32	-0.63
心理健康状态	2.99	0.21	2.76	0.19	2.84*

注：* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

第四章 个案研究结果与分析

4.1 案例一

史某，男生，从开学起就经常不按时上学，其父母经常打电话帮其请假。借口就是睡过了、肚子疼等等。后来据班主任了解，是因为作业经常完不成，觉得自己跟不上上课的节奏，所以对上学失去兴趣。跟其妈妈沟通后得知，爸爸、妈妈都是大学毕业，有稳定的工作。在养育孩子的过程中一直秉持的是宽松教育的理念，觉得成绩不是特别重要，所以对孩子的学习不是特别关注。小学成绩就很一般，也曾经请假不上学，但是初中的情况显然更严重，是让班主任特别头疼的一个孩子。

了解到这个情况后，辅导者在辅导时就特别留意。发现该同学读书很多，讲到很多小故事马上就能接上，很兴奋地给大家讲述。辅导者对该同学的表现给予了及时的肯定和鼓励。每次鼓励之后，该同学都会有自豪骄傲的神情，并且在接下来的课程过程中更积极认真。

在第四次辅助中，讲到了心理学家用狗做的习得性无助的实验，这个同学听得特别认真，脸上也浮现出若有所思的表情。交流环节他踊跃发言：“这个狗真可怜。其实它完全可以再试一试的。”辅导者抓住“再试一试”这个词语，让同学们联系实际情况，谈一谈该怎么去“再试一试”，这个环节同学们十分积极，从打篮球、跑步、学习等等各个方面畅所欲言，互相启发很大，这个环节的最后特意感谢了该同学，表扬他贡献了“再试一试”这个词语。谈到学习任务，学习方法，该生神情马上便变得很专注，课下专门让他妈妈向辅导者要了一张讲数学学习内容的表格，还跟他妈妈讲：原来我们现在的学习内容真的很简单，根本就不需要高智商嘛。

在第六次阅读辅导学习目标一课结束后，妈妈反馈说孩子回去谈论，人需要给自己制定学习目标呢，要不然不知道该干什么。

这次辅导课结束后，送给同学们一人一本北大学生讲自己学习经验的《秘笈》，并且跟这几位同学约定，一周后每人交一则不少于 300 字的读书感受。该同学写到：“我以前一直以为，考试考得好的同学都是因为脑子好，我一直觉得我是不是比较笨呢。原来学习也有很多窍门啊。这个作者提到的很多学习方法我都可以借鉴，比如星号标记法、分解大目标为小目标这些。我要试一试。我才初一，肯定能把成绩赶上来的。”

该生意识到自己的成绩没有起色，并不是因为自己笨，而是没有掌握好的学习方法，没有合理地规划时间造成的之后，心理轻松了很多。在爸爸、妈妈的帮助下，

他给自己规划了学习任务表，有意识地找老师问问题、补课等，也慢慢开始天天按时上课，并且完成作业了。学习很快有所上升，期末考试比期中提升了将近二十名，从此对学习有了很大的信心，跟同学们的交往也正常了。老师反映该同学变化非常大。

案例总结：该生的问题主要是对学习的认识导致的。觉得自己学习跟不上，一开始就比别人差，自己是没有希望赶上去的。而事实上，他并不是“真的不行”，而是陷入了“习得性无助”的心理状态中，这种心理让他自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，容易感到内疚、沮丧和自卑，认为无论尽多大努力，都将难以改变现状，所以就放弃继续尝试的勇气和信心，破罐子破摔，用迟到、逃学来为自己寻求退路。所以要解决他的问题，需要帮助他客观理性地为成功和失败找到正确的归因。该同学在课堂上对阅读材料的领悟能力很强，并且能够与自己的学习生活相联系，所以有了很大的变化。

另外，该生能够取得明显变化的原因是，父母的配合度比较高，辅导者给出的一些建议会认真听取，并调整自己的教育方式，也都能帮助孩子制定计划，监督孩子的完成情况。父母能够鼓励孩子表达意见，也能从情绪上支持孩子，孩子的心理发展自然就能够向良性的方向迈进^[41]。孩子能从父母这里得到实实在在的帮助，再加上学校老师的关注和孩子内在动力的觉醒，自然效果就比较显著了。

4.2 案例二

王某，男生，经常跟同学说爸爸经常打他，倾诉想自杀。班主任反映孩子学习底子尚可，但是课堂上不能管控自己，经常画画、说话。后跟他父母沟通，了解到一些家庭状况。爸爸是工人，工作比较忙。妈妈原来也是工人，后来辞职专门带孩子。小学时候妈妈抓孩子学习比较紧，孩子成绩不错。但五六年级姥爷生病，妈妈在孩子学习上有所松懈，孩子成绩大幅下滑。妈妈为此焦虑不安，开始严格管控孩子，为此自己的心脏病手术也暂停。但是孩子特别叛逆，母子俩经常大吵大闹，失控的父母甚至经常打孩子。导致孩子上课不专心听讲，也不认真完成老师的作业，常常跟好朋友说活着没有意思，想自杀。

针对王某的情况，辅导者在辅导课上就有意识地进行关注。在讲“珍爱生命”这个专题的时候，课堂上有意识引导该同学发言，谈感想，下课前让孩子们写《珍惜自己的十个理由》，该同学写到：“1. 我画画好；2. 我学习不错；3. 我有一个心脏病妈妈；4. 妈妈一个人照顾不了姥爷；5. 我有一个十分友好的朋友；6. 姥爷有脑出

血；7. 我要上中央美院；8. 我还没有学习完；9. 有很多爱我的人；10. 我不可以让爸妈这么轻易得到保险金！”辅导者表扬了该同学的这个总结，并且鼓励他一定要实现自己的目标。

课下，辅导者对该同学表现出来的自信和未来制定的明晰的学习目标进行了鼓励，并且送给他两本书，一本梵高的画，一本书《渴望生活》，梵高的传记，告诉孩子随后约时间沟通关于阅读这两本书的感受。辅导者又抽时间跟该同学妈妈沟通交流了孩子的情况，得知孩子曾经有过自杀的念头后，她很自责，表示一定会控制自己的情绪，注意教育的方式方法，不给孩子太多压力。

一周后，和该同学聊天，以下是聊天实录（L 表示笔者自己，W 表示该同学）：

L：这两本书看了吗？有什么想法？

W：看了。平时我喜欢画画，也知道梵高，看了梵高的画还挺喜欢的。《渴望生活》看了一点，没有看完呢。

L：你最近在家里的情况怎么样？

W：唉。我妈妈……简直不可理喻。我回去累了，就想休息一会儿，她就是让我写作业。我不听她的，她就马上爆发了，拉黑我房间的灯，说不要浪费电了，你就别写作业了。妈妈还不让我用手机，我说用手机查一下资料都不行。

L：哦，看来你妈妈行为特别让你苦恼啊。

W：她这样干扰我，我就没有办法学习嘛。

L：你是真的想学习但是觉得妈妈太干扰你，是吗？

W：是啊。

L：但是，你觉得妈妈为什么这么干扰你呢？

W：她不就是害怕我玩手机嘛。

L：那你玩了没有？

W：玩了。但是我就是玩了一会儿她就看见了。

L：可是你给妈妈保证过不玩的啊，妈妈也不知道你只是玩了一会儿，她会不会觉得你是说话不算话所以生气呢？

W：也是。那我下次除了要做英语作业就不玩了。

L：好，老师相信你，回去跟妈妈约定好，平时每天 20 分钟英语作业的时间可以用手机，剩下的时间不玩手机可以吗？

W：可以。

L：好，你答应了我就要做到，我会问你妈妈情况哦。

一周后，做完小组辅导，再一次单独约见这个同学，和他沟通近一段的情况。他说看完了《渴望生活》，挺佩服梵高的，父母不理解，周围人都嘲笑，生活那么艰苦，还坚持画画。并且表示，已经把手机给妈妈了，以后要好好学习，考上中央美院。

根据后续跟进发现，该生有了很多积极的变化，如，再也没有提过自杀的事情；虽然还会和妈妈争吵，但是已经开始竭力控制自己，不再和父母爆发剧烈的冲突；对学习开始自我管理，作业还有拖沓的情况，不过已经尽力完成；自我评价开始趋向正面，在班内也交往了几个好朋友。因为父母长期以来形成的教育模式很难转变，虽然有辅导者的各种提醒，但是妈妈的暴躁脾气还是很难改变。不过通过阅读学习，该同学也懂得了共情妈妈的感受，愿意体谅妈妈的不容易，所以妈妈对孩子转变，没有造成特别负面的影响。

案例总结：该生妈妈对学生的控制是造成该同学心理困扰的根本原因。这是极端的“有劲儿往孩子身上使”，但是不注意方式方法。因为妈妈把所有的寄托都放在了孩子身上，因此孩子就负担有生命不能承受之重。

4.3 案例三

李某，女生，班主任反映该生文静乖巧，平时没有不良行为，和同学、老师也关系融洽。但是前一段突然不想上学，由其父亲给她请了假。后来其父亲打电话介绍了这个孩子的一些情况。她的妈妈流产四次之后，好不容易才要下的孩子，因此一向看重这个孩子，养育方面在物质上投入挺多，比较纵容。爸爸是工程师，常年驻京工作，家里就是姥姥、妈妈带这个孩子。虽然纵容孩子，但是妈妈脾气不好，常常冲孩子发火。之后反思这样的教育方式不好，就特意花费1万余元上了一个父母课堂。这个课堂虽然让妈妈颇有收获，不过，妈妈从此以后的行为，从一个极端走向了另一个极端，就是从以前的呵斥、责备，到现在从不要求了。觉得自己以前的方式是错误的，给孩子留下了阴影，一定要弥补孩子。孩子从束缚一下子到解放，反而无所适从，不知道该干什么了。再加上，因为是女孩，父母觉得不用吃那么多苦，所以，孩子的学习态度不是很端正。小学因为学习内容简单，孩子也有点天分，因此每次都轻轻松松得高分，在班里属于优秀生，很受老师和同学的看重。父母开心，也就经常夸孩子聪明。但是到了中学，孩子发现自己学习上的优势没有了，每次考试在班里只是中等，不再是班里的佼佼者了，没有了小学时在班里的风光，对自己产生了很大的怀疑。父亲的缺席，妈妈的纵容，学校学习生活的挑战，自己心

理上的落差，综合因素使孩子产生了厌学心理，因此就开始不上学了。而在家里，因为妈妈现在坚决主张宽松教育，尊重孩子，孩子不管干什么都不反对，结果孩子迷上了手机，每天玩到很晚，甚至晚上偷偷起来玩手机，第二天精神困倦，更有借口不去学校了。

爸爸反映问题的时候口气是无奈而焦虑的，夫妻两个人都有深深的挫败感，感觉自己都是大学生，凭借努力奋斗到了现在的地步，怎么在孩子的养育方面如此失败。针对爸爸反映的这种情况，辅导者在跟爸爸、妈妈交流的过程中，首先简单分析了孩子父母思想认识上不妥当的地方。一是女孩子也需要为自己的未来努力奋斗，学习从来如逆水行舟，不是想保持中等就能凭聪明保持在中等位置的；二是学习是有规律、有技巧的，给孩子讲清楚学习的原理，孩子就会克服学习很难的魔咒，只要踏踏实实一步一步努力，成绩是能够赶上来的。并推荐了安心的书《在远远的背后带领》、渡渡鸟的《妈妈哲学》，以及《异类》《刻意练习》两本讲学习的书。

孩子的爸爸、妈妈听了分析之后，意识到了自己的错误，因此非常配合接下来的建议。尤其是爸爸，不但认真读了辅导者推荐的阅读书目，还有意识地自己开始关注学习心理学方面的知识，经常在班级群内发一些对教育孩子或者自身成长有帮助的心理学知识。

而在和孩子的交流沟通中，爸爸也积极认真，首先仔细阅读了孩子带回家的阅读辅导材料，并且多次和孩子探讨材料中关于学习、考试、制定目标、父母关系等方面的内容。其次，开始温和坚定地控制孩子玩手机的时间。依据辅导者推荐的魏智渊的《暑期手机管理清单》，把孩子的手机设置成学生模式，规定使用的时间；再次，爸爸重视和妈妈及时交流自己的感悟和认识，带动妈妈也开始转变不合理的养育观念。

后来孩子的爸爸打电话说，孩子已经开始每天上学了，玩手机的时间也大大减少，参加了学校的期末考试，重新开始了练钢琴，和妈妈的关系也越来越融洽了。班主任反映，孩子在学校也和同学们相处愉快，课堂上跟老师的配合度也逐渐高起来。

案例总结：这个案例典型性表现在两个方面，第一，父母的态度与价值观对孩子的影响。父母认为女孩子不用吃苦，结果孩子没有养成良好的学习习惯，上了中学才发现完全不能适应学习要求。第二，辅导的对象以父母，尤其父亲为主，学生为辅。但是因为父母渴求变化的要求比较强烈，也自觉自愿地在短时间内学习了很多科学教育的观念与方法，努力改变自己的教育方式，因此，学生的家庭氛围越来

越好。后来该生自然愈合，开始正常上学了。

4.4 结果与分析

三个案例各有特色，案例一和案例三中学生的心理状况都有很大的改善，但是案例一中阅读治疗的作用在于调动起了学生的积极性，同时父母给与了支持与配合；案例三是通过家长的改变带动了学生的变化；案例二纾解了学生自杀的倾向，不过其他方面的改进不是特别明显。虽然三个个案中的研究对象在心理健康方面获得改善的效果不一，其具体原因也存在差异，但是都说明初中时期的中学生的心理可塑性非常强。如果能够重视阅读疗法的作用，合理选择阅读材料，让中学生从阅读材料中得到触动和感化，再附之以其他适宜的引导手段，尤其是注重调动家庭的教育作用，初中生的很多心理问题能够得到预防，提前解决。当然，需要指出的是，个案研究比较具有随机性和不确定性，毕竟不同于实验数据的严谨性。但是阅读本身的个性化，也决定了阅读疗法的弹性。希望本次研究能为以后的研究者提供一些启发。

第五章 讨论

干预研究的数据分析结果显示,实验组的心理健康总均分比干预之前显著降低,比对照组心理健康总均分显著降低,且多个因子的干预效果显著。对照组心理健康总均分和强迫因子分虽然在后测中也有所降低,但是其降低程度并没有实验组高,而且随机性较强,不便于预判与防范。这可以说明:对于初中学生采用阅读疗法来改善其心理健康状况的干预是可行的,治疗效果积极显著,能够促进小组成员心理健康水平的整体提高。

阅读疗法取得较好的干预效果的原因在于,阅读治疗的团体辅导形式为小组成员创设了一个温暖、放松、团结的氛围,使小组的每一位成员能充分放松并畅所欲言,通过自由的交流与有效的分享互动,每个成员不但对自己,也对同伴关系、师生关系等有了新的认识,在九次的共同活动中,建立起了亲密、互信的同伴关系,也进一步加强了对阅读的兴趣,他们普遍反映更自信了,有了压力和困惑知道如何去纾解了,也愿意多参加这样的活动。个案研究结论也进一步表明,初中时期的中学生虽然心理状态不稳定,有着剧烈动荡的变化,但是可塑性非常强。如果能够适当运用阅读疗法,合理选择阅读材料,让中学生与材料内容产生共鸣,并得到启发,再辅之以其他适宜的引导手段,初中生的很多心理问题能够得到有效的预防,获得提前解决。因此,今后应该在初中阶段的学生中积极探索、尝试推广以团体辅导为主要形式的阅读疗法,以切实改善初中生的心理健康水平。

本研究与已有研究中以书籍为材料进行阅读干预所不同之处在于,本研究中主要采用了针对学生心理问题而精心选择的文章为阅读材料,学生在阅读时花费时间更少,阅读效率更高,阅读材料的主题更凸显,心理健康教育意义更明确,因此,为提高阅读疗法在心理健康教育中的针对性、实效性,应围绕有针对性的阅读干预主题,对阅读材料进行精心选择,引导学生在深入的阅读中充分交流、分享,达到缓解心理问题的目的。

另外,本研究刚开始实验时,主要针对的是在校学生,但是在具体实施的过程中发现,学生的很多压力是家长造成的,并且有些家长也意识到了问题,也有自我改变的愿望,只是苦于不知道途径与方法。因此,研究者在与主动暴露问题并积极沟通的家长进行交流时,也有意识地运用了阅读疗法,根据各自的不同情况,给家长们推荐不同的图书与文章,家长们读后感觉很有启发。这说明,阅读疗法在家长的教养方式上,也是有一定效果的,当然,还需要进行严谨的研究进行验证。

第六章 结论与建议

6.1 结论

量化研究结果与个案辅导结果显示，小组成员在干预前后心理状况有了非常明显的改善，与没有参加阅读心理辅导的对照组相比，存在显著差异。说明阅读治疗对于改善初中生的心理问题有着良好的效果。

6.2 建议

本研究虽然存在着诸多不足，但是阅读疗法作为一项已经逐步成熟的治疗手段，特别建议在中学生群体中展开更大范围的探索。本人从以下几个方面提出建议，以供参考：

第一，学校方面要重视存在心理问题的学生，在课程设置方面加强研究和投入。现在每个学校都有丰富的课程设置，很多学校的选修课已经做得非常全面。建议有条件的学校可以成立“在阅读中成长”的心理辅导选修课程，让有心理困扰的同学可以有渠道有方法去学习、调整，从而改善自己的心理状况。而条件稍弱的学校也可以利用心理咨询室、图书馆等，有针对性地配备一些图书，供辅导人员和学生使用。

第二，充分发挥班级的集体教育作用。班级是中中学生人际交往的“社交圈”，也是他们身心发展成长的直接土壤。营造一个充满友爱、积极向上的班级氛围，利用班会、晨读时间，让班主任或者专业的心理辅导人员，利用一些提前准备好的文字资料，通过集体学习，提升同学们整体的心理健康水平，并且有针对性地帮助个别有心理问题的同学克服心理障碍。

第三，利用阅读疗法进行心理治疗的辅导者，首先应该是图书阅读的爱好者，有足够大的阅读量，并且熟悉所推荐的阅读材料，才能有针对性地推荐辅导。其次在跟学生的交流过程中，要注意态度真诚，语气和善，正如罗杰斯所言，心理治疗师在治疗中是否有效，依赖于他（她）的态度^[42]。只有辅导者以真诚的态度，真正接纳和信任有心理困扰的学生，并且给予他们足够的共情与理解，那么心理辅导才会起作用。辅导者还要有技巧和策略，引导的过程中能把材料和学生所面临问题的共同点找出来，让学生与阅读材料产生共鸣，从而帮助学生从材料中得到启发，为解决自己的心理困扰提供可以参考的路径和方法。

第四，阅读辅导材料的推荐、选择方面，要注意总结，推荐要因人而异，根据不同的心理困境、不同的性格特征、不同的环境，有针对性地推荐。比如，同样是读名人传记，给喜欢战争题材的男孩子读《巴顿将军》《拿破仑传》，就比推荐《香奈儿传》《特蕾莎修女传》更为合适；敏感细腻的女生，读张晓风、三毛的文字，就比读刘慈欣更有感觉。只有找准脉点，阅读辅导才能起到事半功倍的疗效。

第五，在一对一的阅读治疗中，除了与治疗对象建立互相信任与理解的氛围，能够更有效地交流外，最好能跟家长同步沟通，一方面能更多地了解孩子的成长历程，家长的养育方式，另一方面，也能通过家长及时反馈辅导效果，再有，因为家长养育不当导致的学生心理困扰，可以与家长共同探讨，一起促进学生心理问题的改善。本研究在辅导过程中发现，相当一部分学生的焦虑、烦恼，都是家长的不当沟通方式，或者过高的期待造成的。虽然说学生需要认知方面理性正确认识父母的行为，但作为未成年人的监护人，父母的改变会对孩子产生直接而巨大的影响。

6.3 不足与展望

由于研究者团体辅导的经验不足，掌握的心理学知识有限，在对学生的引导讨论上有时候会偏离的心理学的范畴。再加之时间匆忙，视野、水平有限，阅读材料的编选还有很多值得商榷之处。讨论问题的设计，应该更精准，减少随意性和盲目性。研究过程的设计，数据的收集与分析，也可以更严谨一些，以增强实验的信度和效度。根据本研究，展望如下：

（1）在阅读素材方面，研究者应该根据各个年龄段学生的认知规律与心理特点，编制更有针对性的阅读辅导材料。也可以联合出版界，策划编辑出版具有阅读治疗功效的专门类图书，方便辅导者及有心理困扰的学生选择。

（2）研究者可以在更广的范围进行阅读疗法的研究，如针对各个年龄段、各种不同的心理疾病，实验更多类型的干预手段，以丰富阅读疗法的治疗范围和方法，让阅读疗法能够更便捷、更快速推广应用。

（3）除了图书馆研究人员，如果临床医学、心理学等研究人员能够加大对阅读疗法的研究投入，引进并推广国外的先进理论和经验，在本土化的过程中，结合我国的文化特征与实际情况，总结我国阅读疗法的独特优势，一定会加快我国阅读疗法的研究进程，并为其他国家阅读疗法的开展提供借鉴。

参考文献

- [1]E. 弗洛姆. 自为的人. 孙依依, 译[M]. 北京: 改革出版社, 1997.
- [2]朱美华, 张丽园. 阅读疗法研究述评[J]. 图书馆工作与研究, 2012 (2): 28-31.
- [3]Brown Eleanor Frances. Bibliotherapy and its widening application [M]. Metuchhen: The Scarecrow Pr, 1975, 14.
- [4]沈固朝. 图书治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域[J]. 图书馆情报工作, 1998 (4): 12-15.
- [5]沈固朝. 西方对图书治疗的作用及其机制的探讨[J]. 中国心理卫生杂志, 1996 (6): 276-270.
- [6]辜绣晶. 读书治疗对少年儿童自我概念与人际关系之辅导效果[D]. 台南师范学院国民教育研究所, 2008.
- [7]Hynes. A. M & Hynes-Berry. M. Bibliotherapy: The interactive process [M]. London: Westview Press, 1986.
- [8] [10] 斯蒂芬·克拉生. 阅读的力量, 李玉梅译[M]. 乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2013. 28-34.
- [9] 吉姆·崔利斯. 朗读手册, 沙永玲等, 译[M]. 海口: 南海出版公司, 2012. 47-50.
- [11] Riagg W, R00sendaa. Bibliotherapy in Unipolar Depression A Meta-Analysis [J]. JBeha Ther & Expsyciat, 1997, 28(2): 139-147.
- [12] Kim Amer. Bibliotherapy: Using fiction to help children in two population discuss Feelings [J]. Pediatric Nursing, 1999, 25(1): 91-96.
- [13] 张云华, 刘绪真. 图书疗法在临床医疗中的作用. 中华医学图书馆情报杂志, 2004, Vol. 13 (2): 49-50.
- [14] 陈信春. 文献治疗, 读者服务工作的内容之一[J]. 图书馆杂志, 1991 (2): 22.
- [15] 沈固朝. 西方对图书治疗的作用及其机制的探讨[J]. 中国心理卫生杂志, 1996 (6): 276-270.
- [16] 王学云. 我国 20 年来阅读疗法研究综述. 图书馆情报工作[J]. 2012(2): 60-65.
- [17] 王波. 阅读疗法[M]. 北京: 商务印书馆, 2007.
- [18] 宫梅玲, 王连云, 元高生, 丛中, 孙燕, 刘春. 大学生心理问题阅读治疗前后 SCL-90 评定分析[J]. 泰山医学院学报, 2005 (vol. 26): 126-128.
- [19] 付婉秋, 刘文, 孔繁胜. 阅读疗法对大学生心理健康影响的实验研究[J]. 图

- 书情报工作, 2009 (1) :69-72.
- [20]王景文, 马红亚, 高玉洁, 李杏丽. 基于文献计量的国外阅读疗法研究力量分布研究[J]. 图书馆工作与研究, 2016 (4): 62-68.
- [21]陈飞等. 阅读疗法对缓解精神分裂症患者自知力治疗依从性及复发的影响[J]. 中国行为医学与脑科学杂志, 2009 (9): 808-810.
- [22]范文田等, 影响阅读疗法对抑郁症疗效的多因素分析[J]. 精神医学杂志, 2008 (3): 172-175.
- [23]魏中华, 李会, 李亚红, 阅读疗法对抑郁症患者生活质量的影响[J]. 护理学杂志, 2012, 27 (3) :66-68.
- [24]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]. 图书馆, 2014 (5): 102-106.
- [25]刘建伟, 张新霞. 阅读疗法对驻藏军人打扑克牌较多者心理的影响[J]. 中国行为医学科学, 2005, 14 (6): 522.
- [26]李慧菊, 韦凤美, 阎文, 赵静, 韦凤珍. 阅读疗法能改善养老机构老年人的主观幸福感[J]中国老年学杂志, 2012, (9) 3746-3748.
- [27]王璐. 阅读疗法对改善大学生心理健康状况的探究[J]. 中国健康心理学杂志, 2016 (2): 282-285.
- [28]申西. 基于阅读疗法的大学生心理问题治疗研究[D]. 西南大学, 2009.
- [29]王鑫强. 阅读疗法在中学生心理健康教育中的作用[J]. 赣南师范学院学报, 2009 (1) :95-97.
- [30]万字. 阅读治疗在小学阶段的探索性实践. 图书馆杂志[J]. 2010 (10) : 37-41.
- [31]王瑞花. 初三学生考试焦虑的阅读心理辅导干预研究[D]. 云南师范大学, 2015.
- [32]何薇. 阅读疗法对改善高一学生考试焦虑状况的实验研究[D]. 云南师范大学, 2013.
- [33]殷建玲. 阅读疗法在初中生自信感培养中的应用研究[D]. 上海师范大学, 2018.
- [34]宫梅玲, 丛中, 王连云. 有助于解决大学生心理问题的书刊类别的调查[J]. 中国学校卫生, 2002 (5): 22-24.
- [35]宫梅玲, 丛中. 阅读疗法: 大学生之爱[N]. 中国青年报, 2001-05-17.
- [36]毕淑敏. “给孩子的心灵成长书”系列[M]. 桂林: 广西师大出版社, 2017.
- [37]何怀宏. 心怀生命[M]. 桂林: 广西师大出版社, 2015.
- [38]王景文, 高玉洁, 许静, 唐品. 我国阅读疗法实证研究发展现状与未来走向的

深度分析[J]. 图书馆, 2016 (3) :60-66.

[39]武志红. 为何家会伤人[M]. 北京: 北京联合出版公司, 2014. 158-168.

[40]盖伊·温奇博士. 情绪急救. 孙璐, 译[M]. 上海, 上海科学院出版社, 2015. 152-153.

[41]雷雳. 发展心理学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013. 186-188.

[42]卡尔·罗杰斯. 论人的成长. 石孟磊, 译[M]. 北京: 世界图书出版公司, 2015. 88-90.

附录

《中学生心理健康量表》(MSSMHS)

【指导语】下面是有关你近一段时间内心理状态的一些问题，请你仔细阅读每一个题目，然后根据你自己的实际情况认真填写。每一个题目没有对错之分，请你尽快回答，不要在每道题上过多思考。你做完问卷后，由你亲自交给我们，我们为你绝对的保密，不要有任何的顾虑。本量表共有 60 个项目，每个题目后边都有五个等级供你选择。分别按照程度的高低用 1、2、3、4、5 来表示。

- (1) 无：自觉该项目无问题
- (2) 轻度：自觉有该项目问题，轻度出现。
- (3) 中度：自觉有该项目症状，其程度为中度。
- (4) 偏重：自觉有该项目症状，其程度为中等严重。
- (5) 严重：自觉有该项目症状，已达到非常严重程度。

注意：（1）每个题目后面只能选一个等级，在相应的数字上画圈。（2）每个题目都要回答，不要遗漏。

【测试题】

1. 我不喜欢参加学校的课外活动。(1 2 3 4 5)
2. 我心情时好时坏。(1 2 3 4 5)
3. 做作业必须反复检查。(1 2 3 4 5)
4. 感到人们对我不友好，不喜欢我。(1 2 3 4 5)
5. 我感到苦闷。(1 2 3 4 5)
6. 我感到紧张或容易紧张。(1 2 3 4 5)
7. 我学习劲头时高时低。(1 2 3 4 5)
8. 我对现在的学校生活感到不适应。(1 2 3 4 5)
9. 我看不惯现在的社会风气。(1 2 3 4 5)
10. 为保证正确，做事必须做得很慢。(1 2 3 4 5)
11. 我的想法总与别人不一样。(1 2 3 4 5)
12. 总担心自己的衣服是否整齐。(1 2 3 4 5)
13. 容易哭泣。(1 2 3 4 5)
14. 我感到前途没有希望。(1 2 3 4 5)
15. 我感到坐立不安，心神不定。(1 2 3 4 5)

16. 经常责怪自己。(1 2 3 4 5)
17. 当别人看着我或谈论我时,感到不自在。(1 2 3 4 5)
18. 感到别人不理解我,不同情我。(1 2 3 4 5)
19. 我常发脾气,想控制但控制不住 (1 2 3 4 5)
20. 觉得别人想占我的便宜 (1 2 3 4 5)

致 谢

时光荏苒，转眼在山大的研究生学习就要接近尾声了。回想起两年来的学习历程，百感交集。带着兴趣与问题来求学，希望这段经历能锻炼、丰富、提升自己。在论文即将完成之际，有终不辜负之感。感谢所有老师的辛勤付出，也感谢给我信任与温暖的同学们。当然，特别要致以深深的感激之情的，是我的导师高玲副教授。从一次又一次的讨论直至选题确定，到实验前的准备，实验过程的指导，第一次实验失败后的方案调整，第二次实验的监督，直至论文的写作完成，高老师一直不厌其烦，耐心帮扶。每每自我质疑时，是高老师给我很多的鼓励；而当我懈怠时，高老师又给予适时的催促。可以说，没有高老师的悉心指导，就没有这篇论文的面世。当然，由于本人经验有限，理论水平不够，研究能力不足，论文还有很多值得商榷之处，但是，也正因为不完美，确定了我下一步的努力方向。希望继续成长，不负岁月，不负期待。

最后，感谢百忙之中参与论文评审的各位老师！

个人简况及联系方式

个人简况：

姓名：路静文

性别：女

籍贯：山西省临汾市

个人简历：

2001.3—至今 语文报社

1998.9—2001.7 临汾市平阳中学

1994.9—1998.7 山西师大中文系

联系方式：13935179187

电子邮箱：836244640@qq.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

20 年 月 日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

20 年 月 日