

北美高校图书馆学生心理健康服务实践分析与启示*

王春迎 苗含雨 温芳芳

摘要 学生心理健康问题会对高校教育产生较大影响,高校图书馆在为学生提供心理健康支持方面发挥的作用日益明显。北美高校图书馆采取了将学生心理健康服务写入图书馆发展规划、借助信息资源提供情绪自我疏导服务、多渠道联合打造消极情绪对抗机制、设置分级放松空间帮助学生释放心理压力、配备专门人员支持心理健康服务的发展等措施。我国高校图书馆应增强心理健康服务意识并制定合理规划,在完善资源建设的同时扩大资源宣传,针对不同心理健康需求开展多样化活动,促进多机构合作开展心理健康项目,提供心理健康支持空间并配备减压设备,发挥馆员在提高学生心理健康素养方面的作用。表1。参考文献77。

关键词 高校图书馆 心理健康服务 信息资源建设 空间服务

Analysis and Enlightenment of Student Mental Health Service in North American University Libraries

Wang Chunying Miao Hanyu Wen Fangfang

Abstract: Student mental health problems will have a greater impact on college education, and the role of university libraries in providing mental health support for students has become increasingly obvious. In terms of student mental health services, North American university libraries have adopted the following measures: including mental health services in the library development plan, providing emotional self-coordination services with the help of information resources, creating a negative emotion confrontation mechanism through multiple channels, setting up graded relaxation spaces to help students release stress, and organizing specialized personnel to maintain the development of mental health services. University libraries in China should enhance the awareness of mental health services and formulate reasonable plans, expand resource publicity while improving resource construction, and carry out diversified activities for different mental health needs, promote multi-agency collaboration on mental health programs, provide mental health support spaces and stress-relief equipment, and play the role of librarians in improving students' mental health literacy. 1 tab. 77 refs.

Keywords: University Library; Mental Health Service; Information Resource Construction; Space Service

学生的心理健康问题与教育成败息息相关。2016年世界卫生组织对21个国家的大学生进行的精神卫生调查发现,精神障碍与大学学业完成率之间呈负相关^[1],并可能导致持续的社会心理障碍。近年来,受学业、情感、工作、家庭等多种因素的影响,我国高校学生面临着较大的精神和心理压力,校园心理健康安全事故时有发生。《2019

中国抑郁症领域蓝皮书》指出,从大一到大三,年级越高,学生受健康困扰比例越高;大四学生中情绪困扰者占比最高,达47%;硕士研究生和博士研究生中有一半人睡眠不足^[2]。中国科学院心理研究所科研团队发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》指出,35.5%的研究生可能有一定程度的抑郁表现,60.1%的研究生有焦虑

* 本文系国家社科基金青年项目“融合SOR理论的网络健康信息搜寻行为与优化策略研究”(项目编号:19CTQ024)研究成果之一。

通讯作者:温芳芳,电子邮箱:wenfangf@126.com。

问题^[3]。为了防控和解决青少年日益严重的心理健康问题,国家卫生健康委办公厅印发了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》^[4],提出要加大对青少年心理健康的干预,积极开展心理健康服务。

图书馆在促进心理健康方面能够发挥重要作用,国际图书馆协会联合会(International Federation of Library Associations and Institutions, IFLA)从2017年起多次在世界精神卫生日倡议图书馆利用馆藏资源、馆员智慧、空间资源等开展心理健康服务^[5]。高校图书馆在校园中具有独特的地位,作为可靠的信息提供者和学生长时间学习的场所,高校图书馆具有为学生提供心理健康服务的适当条件。2014年,美国大学与研究型图书馆协会(Association of College & Research Libraries, ACRL)研究规划和审查委员会将高校图书馆支持学生心理健康确定为学术图书馆的热门研究领域^[6]。为了应对学生心理健康问题及其对学业、生活造成的不良影响,北美许多高校图书馆在提供心理健康支持和促进学生福祉等方面进行了积极探索,采取了一系列措施并取得了良好的成效。本研究采用网络调查法,对北美高校图书馆学生心理健康服务情况进行调研分析,并在此基础上提出我国的发展策略,以期为我国高校图书馆开展心理健康支持服务提供借鉴。

1 相关研究

国内外学者针对高校图书馆心理健康服务这一主题进行了多方面的研究,主要集中在心理健康服务的意义、阅读疗法、心理健康综合服务等三个方面。

(1)高校图书馆开展心理健康服务的意义。多数学者认为高校图书馆有必要参与学生心理健康服务,这有利于其提高服务能力。Brewerton等认为,帮助学生获得幸福感符合图书馆的使命^[7]。Hinchliffe等提出将健康服务纳入图书馆的日常服务,有助于促进图书馆资源和空间的利用,满足学生的需求^[8]。Walton则认为如果高校

图书馆的健康计划执行得当,将有助于学生提高学习成绩^[9]。Corrall等指出,高校图书馆开发促进学生健康的资源、项目、空间等服务,是其从基于馆藏的服务模式到面向社区服务模式的转变^[10]。

(2)高校图书馆阅读疗法服务。在为学生提供心理健康服务的实践探索上,高校图书馆最早是以阅读疗法服务为主。在理论探讨上,学者对阅读疗法的定义^[11]、阅读疗法实施路径^[12]、高校图书馆阅读疗法实施模型^[13]等方面进行了研究。在实践上,学者探讨了阅读疗法的有效性^[14],分析了阅读疗法团队协作模式的可操作性^[15],研究了阅读疗法具体实践案例,包括大学生常见的网瘾、抑郁症、恋爱和性苦闷等心理问题的有效解决方案^[16]。

(3)高校图书馆心理健康综合服务。Bladek的研究表明,近年来,高校图书馆更加注重综合利用图书馆的信息资源、空间资源、馆员智慧等为学生提供个性化、人性化的心理健康服务,该研究对具体的服务内容和路径进行了探讨^[17]。杨玲梅的研究表明学生在加强馆藏建设、优化馆藏结构、提高读者资源利用能力、改善阅读环境、改善服务态度等方面对高校图书馆的心理健康服务有较为强烈的需求^[18]。Sparks认为,将相关的健康实践纳入图书馆服务、规划和空间,有利于进一步提升学生的教育体验^[19]。具体来说,图书馆可以借助丰富的信息资源、优美平和的环境、个性化的服务以及保护学生隐私等方面的优势^[20],通过开展阅读疗法服务、成立心理咨询中心、设立心理学书刊专柜、拓展导读服务、开设心理专题讲座等帮助学生改善心理健康状况^[21]。同时,馆员具有较高的信息检索和参考咨询服务技能,可以帮助学生查找可靠的健康信息^[22],也可以和其他校园组织合作开展学生心理健康服务。此外,图书馆的校园位置、较长的服务时间和安静的物理空间都为提高学生的幸福感提供了机会^[23]。

综上所述,学界普遍认为高校图书馆应当为学生提供心理健康支持服务,并且相关研究和实践逐步从单纯提供休闲或健康类图书的阅读疗法

服务,转向综合利用图书馆各类信息、空间、馆员等资源提供多样化服务。但是相较于国外,目前国内的综合性研究还较少,相关研究依然集中于阅读疗法服务。因此有必要对国外高校图书馆学生心理健康服务综合发展情况进行调研,提出我国的相关发展策略。

2 北美高校图书馆支持大学生心理健康的措施

本研究首先使用“library”和“health”“mental health”“wellness”“wellbeing”“stress”“anxiety”“meditation”等关键词在搜索引擎里进行组配检索,接着通过浏览官方网页确定是否为北美高校图书馆、是否开展了较为丰富的心理健康服务,同时结合前期的文献资料调研,辅以邮件和在线馆员咨询等方式,最终确定了维多利亚大学图书馆等12所高校图书馆作为研究对象,从发展规划、信息资源、活动组织、空间支持、馆员支持等五个维度对选定的北美高校图书馆的学生心理健康服务措施进行调研分析。

2.1 将心理健康服务写入图书馆发展规划

美国许多高校都提出要建设一个包括心理健康在内的支持性校园,并且指出图书馆是建设健康校园的重要参与力量。例如,维多利亚大学在健康校园政策中特别针对图书馆员做出一系列预防性和系统性的规定^[24]。不列颠哥伦比亚大学牵头制定的《奥肯那根宪章:健康促进大学和学院的国际宪章》(Okanagan Charter: An International Charter for Health Promotion Universities and Colleges)指出要将健康支持融入校园文化的各个方面,包括行政、运营、学术任务和图书馆^[25]。

越来越多的图书馆在发展规划中指出支持心理健康是图书馆服务的重要组成部分,为相关工作的决策、合作和执行提供了重要依据。个别图书馆发布了专门的心理健康服务倡议,例如马歇尔大学图书馆在《MU心理健康倡议2019》(MU Mental Health Initiative 2019)中指出,图书馆作为文明对话的场所以及可靠信息的提供者,应当积

极应对心理健康挑战,方便学生与教职员工获得高质量的信息和教育^[26]。其他高校图书馆虽然尚未制定专门的文件,但都在发展规划中提出要开展健康服务。多伦多大学图书馆在《2020—2025年战略规划》(Barrier Free Access to All of the Right Information Strategic Plan 2020—2025)中明确指出图书馆所提供的重要服务包括促进学生心理健康^[27];麦吉尔大学图书馆将“营造一个健康的环境,促进大家的健康和福祉”放入图书馆战略优先事项^[28];康涅狄格大学图书馆在战略规划中指出,图书馆的专业和价值观包括公平和包容、善良和信任等心理健康要素^[29],为图书馆工作人员提供心理健康服务奠定了价值导向。

2.2 加强资源建设以提供情绪疏导服务

调研的北美高校图书馆通过提供丰富的心理健康信息资源,帮助学生理解和解决心理问题并进行有意识的自我调节,实现心理健康。

2.2.1 设立情绪调节专题馆藏

阅读能够帮助缓解和释放学生的不良情绪,图书馆员可以通过心理健康主题阅读推广、心理健康绘本阅读推荐等方式,引导学生利用阅读书目实现情绪疗愈^[30]。调研的北美高校图书馆为学生提供了丰富的心理健康类图书、论文、报刊等文献的纸质资源和电子资源,内容涉及压力管理、焦虑与专注、精神病学等多个主题。部分高校图书馆会对图书资源做进一步加工处理。例如,康涅狄格大学图书馆设置健康图书馆专题,提供能够舒缓身心或者帮助应对低落情绪和压力的电子书籍^[31]。同时,康涅狄格大学图书馆将心理健康问题划分为压力缓解、抑郁和焦虑、失落和悲伤、睡眠等15类,并为每个类别设置推荐书单,读者可以按照自己的需求查阅书单。例如存在睡眠障碍的学生进入睡眠专栏可以查找到《睡眠解决方案:为什么你的睡眠被打破以及如何解决它》(Sleep Solutions: Why Your Sleep is Broken and How to Fix It)等书籍。此外,部分图书馆还会为学生推荐心理健康主题书籍,如弗吉尼亚大学图书馆定期推荐心理健康系列图画小说和漫画^[32];加州

大学伯克利分校图书馆制定了暑期阅读计划,为学生推荐解压、放松类图书^[33]。

2.2.2 设置心理危机应对主题专栏

北美高校图书馆围绕学生心理健康需求,搜集整理各级政府、学校、协会等机构在网络上发布的心理健康信息资源,形成心理健康主题资源,用以满足学生多样化的心理健康信息需求。例如,德克萨斯大学奥斯汀分校图书馆设置了“心理咨询与心理健康”专栏,包括“帮助解决心理危机”“自我保护”“咨询和药物治疗”“预防和延伸服务”四个主题,每一个主题都提供了相关问题分析和建议解决方案,帮助学生初步解决常见的心理问题^[34]。

具体来说,北美高校图书馆的心理健康主题资源主要包括以下几种类型:(1)健康生活类信息资源。这类资源通常涉及睡眠卫生、压力缓解、健康运动、烹饪营养等贴近日常生活的健康信息,以及学生心理危机支持、预防自杀热线等紧急需求资源,以及学生资助等生活支持类信息。例如加州大学伯克利分校的“健康每一天”^[35]以及“健康资源专栏”^[36]都属于此类信息。(2)运动放松视听资源。这类资源一般包括正念冥想、瑜伽、运动、放松等内容,图书馆在官网上提供拉伸、瑜伽等锻炼指导视频,学生可以在这些视听资源的引导下进行锻炼。(3)心理健康程序与工具。图书馆会根据学生的心理健康需求特点自主设计具有独特功能的应用程序和工具,为学生提供针对性的帮助。例如,不列颠哥伦比亚大学图书馆提供了多个免费应用程序,Down Dog可以帮助引导瑜伽锻炼、Insight Timer可以提供冥想课程、Sleep Cycle可以分析睡眠周期等^[37]。

2.2.3 提供心理健康延展类信息服务

心理健康延展类信息是在一般信息的基础上加工、提炼出的辅助信息资源,通常分为两类,一种是心理健康数据地图,另一种是心理健康市场调研。心理健康数据地图是指研究心理健康的项目或组织为实现心理健康数据可视化,利用心理状况数据资料绘制出的地图。加州大学伯克利分校图书馆便提供了此类网页资源,为用户了解健

康分布状况、社区医疗资源等信息提供辅助参考性帮助^[38]。心理健康市场调研则具有更强的针对性和全面性,一般是对心理健康领域的制药公司、健康公司等进行市场调研,并在众多市场调研信息的基础上进行汇总与比对。例如麦吉尔大学对市场调研信息进行处理后,形成消费者的健康指南资源,对于指导处于心理困境中的学生购买处方药等行为具有较大的作用^[39]。

2.3 多渠道联合打造消极情绪对抗机制

2.3.1 以多种心理疗法维持健康心理状态

北美高校图书馆提供了多样化的心理健康服务活动,帮助学生释放心理压力、保持心理健康。

(1)同伴支持。同伴支持是帮助学生实现心理健康的普遍且有效的方式,分为同伴社交和同伴咨询两种。同伴社交可以是线下组织的社交活动,如学生们一起参加图书馆举行的各类线下活动;也可以是线上的社交活动,如图书馆定期举行的线上社交会议,探讨有趣的话题,帮助学生结交来自全球的朋友。另一种则是更加正式的校内同伴咨询,如不列颠哥伦比亚大学为面临各种挑战的学生和教职员工提供免费、保密、一对一的同伴咨询,还为学生团体和社区成员免费开展有关心理健康和减少伤害的教育研讨会^[40]。

(2)心理咨询与研讨服务。心理咨询主要以匿名式开展,适用于学生无法自主解决心理问题的情况,可以在保护学生隐私、照顾学生情绪的同时实现交流疏导;而研讨会通常是以预防为主,在专家学者的带领下,引导学生自主思考与讨论,逐步树立正确的思想观念。不同图书馆的研讨服务各有特色,多伦多大学图书馆“善待自己,无论你是谁”研讨会,强调带领学生发现内心的爱与需求^[41];宾夕法尼亚大学的“边喝咖啡边讨论”研讨会,注重在轻松的氛围中实现心理放松^[42];麦吉尔大学则于疫情期间在线上开展“心理健康与应对”主题研讨会,邀请专家分享心理健康知识,帮助学生排解疫情期间的负面情绪^[43]。

(3)宠物疗愈。小动物的天然优势使其更容易被学生接受并亲近。调研的北美高校图书馆大

多数都开展了宠物疗愈活动,尤其是在考试周,让学生在毛茸茸的动物的亲密接触中感受到舒适、抚慰与安全感,暂时释放学习压力。如蒙大拿州利大学图书馆从2012年开始与当地志愿组织合作开展治疗犬减压计划(Paws to de Stress),受到广泛好评,并成为考试周必备服务项目^[44]。为了扩大服务辐射范围、方便用户疗愈,部分高校采用了线上宠物疗愈方式,如宾夕法尼亚大学图书馆将12月11日定为数字宠物日,在校生和外来访客都可以根据宠物资料和自身偏好加入自己喜欢的虚拟房间,与宠物进行视频甚至语音交流^[45]。

(4)冥想与运动。冥想和运动是缓解学生压力和焦躁等不良情绪的重要途径。在冥想活动方面,加州大学伯克利分校图书馆、多伦多大学图书馆等开设了正念冥想论坛、在线静修活动、冥想三十天等活动,同时还提供冥想计时^[46]、冥想提醒日历^[47]等程序促进学生完成冥想。在运动方面,调研的北美高校图书馆一般通过瑜伽课程、步行活动等项目引导学生们进行运动,部分高校图书馆还提供了动感单车、跑步机等室内器材帮助学生在锻炼中放松心情。

(5)特色解压活动。除了上述具有相对普遍性的活动,部分高校图书馆还开设了特色活动或项目,形成别具一格的心理健康服务。加州大学伯克利分校图书馆的子弹日记(Bullet Journaling)俱乐部^[48]、提高效率工作坊^[49]等,可以提高学生工作效率,减轻其心理压力;维多利亚大学图书馆开设有手工教程^[50],帮助学生在参与手工劳作的过程中逐渐摆脱烦躁;宾夕法尼亚大学图书馆组织了“虚拟学习休息聚会”活动^[51],学生可以加入小组学习室与朋友聚会或者结识新朋友,通过有趣的虚拟社交得到放松。

2.3.2 提供定制化心理健康服务

处在不同学习阶段的学生们的心理状况和心理健康情况是不一样的,需要图书馆针对学生的特殊需求,开展相应的心理健康服务。针对大一新生不适应新的学习生活而产生的心理压力,许多高校图书馆开设了一些新生心理健康支持项

目。不列颠哥伦比亚大学为学生们开设同伴协助学习课程(Peer-Assisted Study Sessions, PASS),由接受过培训的高年级本科生主持开展,是一种免费的、无需申请直接参加的、结构化的小组学习课程,包括各种不同的活动、游戏、练习、模拟测验等^[52],79.8%的新生认为这种支持十分有帮助^[53]。德克萨斯大学奥斯汀分校图书馆则专为毕业生开设了“甜甜圈日”活动^[54],组织即将毕业的学生聚在一起享用甜品、互相交流经验并畅谈未来,从而释放压力。此外,考试周也是学生心理压力较大的时期,一些图书馆设置了专门的期末心理健康周,提供宠物疗愈,发放由减压物品组成的“放松包”,开展时间管理、减压技巧指南等服务帮助学生缓解心理压力。新冠肺炎疫情期间,针对学生在家学习、隔离产生的心理健康问题,调研的北美高校图书馆也提供了线上研讨会或者专家讲座进行预防和疏导。同时,这些图书馆也开通了线上咨询服务,帮助处于心理困境的学生实现线上疗愈。

北美高校图书馆还关注一些特定群体的需求,为其提供专门服务。弗吉尼亚大学克劳德摩尔健康科学图书馆专门为压力较大的医科学生开展了“5C关爱休息”活动^[55],通过治疗犬和美食让学生们得到心灵上的放松;康涅狄格大学的“康复之友”活动^[56],重点帮助成瘾患者以及药物使用障碍患者摆脱心理障碍。

2.3.3 校内外跨机构联动构建心理卫生防护墙

北美高校图书馆采取广泛建立校内外合作的方式,与学生中心、社区医院、基金会等合作,形成服务学生的心理健康支持网络,为学生提供心理健康服务。在校内合作方面,高校图书馆一般与校内医疗人员或者学生会进行合作,进一步补充、完善自身的人员和专业力量。多伦多大学图书馆于1990年成立多伦多健康科学信息联盟,设置专门的工作岗位和人员^[57],加强多伦多大学图书馆与大学医学院附属医疗机构之间的关系,构建图书馆与校内医疗人员之间的桥梁。该联盟每五年制定一次发展计划,定期举办展览、讲解等活动,致力于为多伦多大学的学生提供更多的心理健康

资源和帮助。麦吉尔大学图书馆则充分利用在校的优秀学生资源,与麦吉尔大学学生会和研究生会合作成立 Keep me SAFE 项目^[58],利用学生会的人才资源提供多语种的移动聊天,为学生提供心理健康咨询服务。

在校外合作方面,调研的北美高校图书馆主要与心理健康机构或者基金会合作,使自身的服务更加完善,并且可以进一步补充资金来源。如康涅狄格大学与三角社区中心(Triangle Community Center)进行合作^[59],三角社区中心是一个致力于心理、健康和学习服务的机构,可以为学生提供相对专业的支持和服务;德克萨斯大学奥斯汀分校图书馆与霍格心理健康基金会(Hogg Foundation for Mental Health)合作^[60],由基金会

为图书馆提供资助以及心理健康培训。此外,为便于学生借助艺术寻求心灵的平静和自由,高校图书馆还与一些公共艺术文化中心合作,如宾夕法尼亚大学的生物医学图书馆与费舍尔美术馆图书馆合作举办跨学科的展览和活动,以满足学生更高层次的心理健康需求^[61]。

2.4 设置放松空间帮助学生释放心理压力

许多北美高校图书馆增加了帮助学生增进心理健康、缓解心理压力的放松空间,主要可以分为正念空间、睡眠空间和一般放松空间。为帮助读者实现空间使用的充分分化、便捷化,高校图书馆会在官网上介绍这些空间的主要功能和设备,部分高校图书馆还提供电话、网络等方式的预约服务,详情如表1所示。

表1 部分北美高校图书馆的心理健康空间

高校图书馆	空间名称	空间配置和服务内容	预约途径
多伦多大学图书馆	正念空间	光疗灯、瑜伽垫、冥想垫、舒适座位、降噪耳机等设备以及健康书籍、DVD等馆藏;3—4人空间	电话预约
麦吉尔大学图书馆	宁静区	舒适的灯光、座位;禅宗花园	直接到馆
维多利亚大学麦克弗森图书馆和法律图书馆	临时休息室	清洁用品、床、简易凳子和可调节的照明灯	现场预约
宾夕法尼亚大学生物医学图书馆	休闲室	瑜伽、绘画涂色、舒缓音乐、解密游戏、压力球	直接到馆
加州大学伯克利分校墨菲特图书馆	健康休息室	躺椅、午睡舱、瑜伽、减压和冥想课程	直接到馆(躺椅需预约)
德克萨斯大学奥斯汀分校图书馆	身心实验室	呼吸练习、肌肉放松、冥想、睡眠、饮食等的引导和训练,舒适的躺椅	直接到馆/网络预约
刘易斯大学图书馆	减压室	开展拼图、着色等游戏,免费咖啡和热巧克力	直接到馆(晚上开放)
弗吉尼亚大学图书馆	沉思科学中心	客房、咖啡馆、艺术画廊、呼吸室、冥想和反思室、植物餐厅等休闲放松场所,舒适的毯子、降噪耳机、植物墙	直接到馆

正念练习(冥想)对个人心理健康的作用已经得到了证实,为了改善学生精神状态、减轻学生压力、增强其专注力,调研的北美高校图书馆大都根据学生需求和期望规划、设置冥想室,为学生提供一可供冥想、沉思的无压力空间,配置光疗灯、瑜伽垫、冥想垫、舒适的座位、降噪耳机等专业设备,帮助学生在舒适的氛围中释放压力。一些高校图书馆的正念空间最初仅在考试期间提供,后来成为常设性空间。此外,缺少睡眠在学生中较为普遍,部分图书馆为学生们提供了可以午休的空间,以降低或消除睡眠缺乏对学生心理健康和学业的影响。如加州大学伯克利分校在墨菲特图书馆专设休息室,放置可供学生预约的躺椅,预约时长为一小时^[62]。

除上述两种专设空间外,高校图书馆还根据实际情况,利用室内绿植、艺术挂画、美术装修、心理健康专题书籍等建设噪音较小、舒适度较高的普通放松空间;还有个别高校图书馆突破空间的限制,将放松设施布置在图书馆的各个角落,形成分散的放松区域。如,麦吉尔大学图书馆在馆内普遍设置光疗灯、桌边健身车等设施^[63];加州大学伯克利分校墨菲特图书馆在四楼放置了家庭式共享餐桌(提供零食和饮料)、按摩椅、可移动家具、可书写玻璃等^[62],均为学生提供了能够获得平静和愉悦的区域。

2.5 配备专门人员支持心理健康服务的发展

心理健康支持是一项较为复杂的、需要长期坚持的服务,因此需要培养和配备一定的专业人员作为心理健康服务有效开展并持续推进的支持力量。北美高校图书馆的专业人员设置可分为两种类型。一种是配备1—2名的专职人员,作为心理健康支持服务的负责人。加州大学伯克利分校图书馆、刘易斯大学图书馆均设置有一名健康与医学主题的图书馆员,负责提供健康主题的图书信息、购买主题图书资料、宣传图书馆资源的利用方式、开展心理问题方面的参考咨询。另一种类型是由不同领域的专业人士组成心理健康服务团

队。宾夕法尼亚大学图书馆建立了一支由数十人组成的团队,致力于打造健康图书馆,其中有社会流行病学家、医生、卫生政策研究员,甚至有热衷于改善人们心理健康问题的摄影师^[64]。该团队定期进行心理健康服务,如心理问题研究、社区健康需求评估、帮助弱势群体缓解精神健康问题等。

3 对我国高校图书馆的启示

3.1 提高心理健康服务意识,制定合理规划

《普通高等学校健康教育指导纲要》明确规定:高等教育阶段是高校学生身心成长成熟、健康素养形成的重要时期,心理健康是高校健康教育的重要内容^[65]。中国图书馆学会专门成立了阅读与心理健康专业委员会,致力于通过阅读促进读者心理健康。部分高校图书馆已经意识到图书馆在促进学生心理健康中承担的重要作用,并开展了积极的实践,如北京大学图书馆开设了专门的“阅读疗法”讲座^[66],清华大学图书馆为新生推荐心理调适书籍^[67],复旦大学图书馆举办了“大学生心理健康知多少”EBSCO 检索大赛^[68]。但是整体看来,我国高校图书馆在开展学生心理健康服务上缺乏主动性和科学具体的规划,为推动高校图书馆在学生心理健康支持方面发挥更大的作用,应将为学生提供心理健康支持列入图书馆发展规划,并在馆藏建设、活动开展、空间服务等方面予以配套发展。

为了确保心理健康服务工作的有效性,高校图书馆在开展服务前有必要进行详细评估和具体规划。首先应掌握学生们的心理健康服务诉求,了解学校相关部门、公共卫生部门、心理服务部门已经开展了哪些工作,评估图书馆是否能与之配合开展工作等^[69]。同时,也要充分考虑图书馆自身的服务能力,包括预算、人力、空间等资源是否适合开展相关服务。在具体的心理健康服务规划的制定上,美国参考和用户服务协会(Reference and User Services Association, RUSA)的《健康和医疗参考指南 2015》(Health and Medical Reference Guidelines 2015)提供了相关专业能力框架^[70],我

国高校图书馆可以从开展健康馆藏建设、帮助用户查找和获取健康信息、进行必要的信息推荐、组织丰富多元的治愈活动、加强空间服务功能等方面进行规划。

3.2 完善心理健康资源建设,加强资源宣传

阅读是图书馆开展心理健康服务的重要途径,高校图书馆首先要做好健康类、休闲类的藏书建设。图书馆可以根据中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会推荐的《针对大学生的阅读疗法的常用书目》进行相应的藏书建设,为图书馆开展阅读疗愈等服务提供基础。此外,图书馆还可以根据学生的需求,搜集和整理各种休闲书籍和音频、视频等多媒体资源,包括小说、图画小说、音乐、播客、电影、纪录片和相关应用程序等^[71],以丰富图书馆心理健康资源建设内容。其次,图书馆具有丰富的信息搜集整理经验,可以搜集整理心理健康相关信息,根据信息内容设置专门的健康类目或主题指南,并定时进行更新,为用户检索、访问馆内外的心理健康信息提供便利的途径。最后,图书馆要加强对心理健康资源的宣传。图书馆通常会收集和提供与健康相关的信息,但并没有进行充分的宣传,导致学生忽略了图书馆的此类资源^[72]。图书馆可以通过开展休闲阅读、阅读疗法等方面的讲座,组织阅读小组,推出专题书籍等活动方式对资源进行宣传。

3.3 针对不同心理健康需求开展多样化活动

为了更好地帮助学生获得心理健康服务,提高幸福感,图书馆应该尽可能消除使用障碍,并在调研的基础上对哪些学生需要哪类服务做出基础的评估和判断。

不同群体的学生在不同的阶段有不同的心理健康需求,图书馆在日常服务的基础上,可以针对不同年级、不同阶段学生的心理需求,开展多元化、针对性的心理健康服务。例如,大一新生面临较大的适应环境方面的心理压力,二三年级学生在学习成才、人际交往、交友恋爱、人格发展等方面存在一定的困惑,大四学生则面临毕业和求职

的压力,硕士研究生和博士研究生更多的是项目开展、论文发表上的压力。图书馆可以根据这些特点和需求,为不同的学生群体提供有针对性的心理健康信息资源、举办不同主题的心理健康指导讲座。

各类考试阶段,尤其是期末考试和考研阶段,学生面临更为严重的学习压力。与校内其他机构相比,图书馆的开放时间更长,活动范围和氛围更自由,往往成为学生最主要的学习和休息场所。图书馆有必要根据学生需求,延长开放时间,帮助学生解决学习空间的有限可用性压力。在考试周,图书馆可以提供一些轻松可得且不需要占用大量时间的特殊服务和活动,帮助学生减轻考试压力,或者指导学生在高压期间调节苦闷情绪以更有效地学习。例如推出减压涂色、绘画、拼图、涂鸦等游戏,开展瑜伽、普拉提、散步等运动项目,学生根据时间安排与心理状况自行选择,从而帮助学生正向释放压力,提高学习与研究效率。

3.4 促进多机构合作开展心理健康项目

为了提供更丰富的信息资源、更专业的心理健康服务,图书馆要积极与其他机构和个人建立合作关系。首先是学校的卫生服务中心、学生服务处、本科生院、研究生院等机构,这些机构熟悉学生的情况,在资源、活动、服务等方面也具有一定的优势。图书馆可以与其合作,加强在资源、人力等方面的共建共享,组织各类丰富有益的活动,推进冥想室等服务空间的打造,切实推进学生心理健康服务计划。其次,校外的专业健康服务机构也是图书馆应关注的合作对象,这些机构具有更为专业的服务能力,能够帮助图书馆制定更为专业的学生健康服务,例如饮食、瑜伽、冥想等项目可以请具有医疗保健系统认证的专业人士指导。最后,学者专家或者社会名人等在学生群体里有较高的影响力,图书馆可以与之合作,共同开展阅读活动、心理健康讲座等。

3.5 提供心理健康支持空间,配备减压设备

图书馆一直被视为是安全空间,其安全和舒适的物理环境有利于帮助学生舒缓情绪,获得精

神慰藉。高校图书馆通常处于学校的中心位置,并且具有较大的空间,因此,利用其物理空间支持学生心理健康是十分必要的。

国外多数图书馆提供的冥想室、休息室等放松空间为学生提供了宁静的氛围和反思的空间,学生们可以在这里冥想、做瑜伽、研读,或者逃避一些暂时不能解决的问题,还有一些图书馆为睡眠不足的学生提供可以短暂睡眠的空间。我国有不少高校图书馆已经建设了帮助学生调节心理、舒缓情绪的放松减压空间,例如四川大学图书馆建设的“沐心小屋”^[73]、哈尔滨工业大学图书馆建造的解压体验室^[74]。有条件的图书馆可以建设减压空间,同时配备光疗灯、减压器、焦虑量表等工具,以及辅助心理治疗的沙具、豆袋椅等设备。对于条件受限的图书馆,则以改造为主,为学生提供一个良好的放松空间。目前,我国有很多高校图书馆建设了创客空间帮助学生创造、交流、协作,应在此基础上进一步提供休闲服务,为学生提供可以分享想法、技能和故事的平台,找寻可以共同完成任务和项目的同伴,在创新创造、深入学习、解决问题的过程中引导学生建立信心,在分享与互助中提升获得感,建立健康的心理状态。

3.6 发挥馆员作用提高学生心理健康素养

心理健康素养是一个人识别心理问题和获得心理帮助的能力,长期来看良好的心理健康素养能够有效地降低医疗成本,提高工作效率,并促进对心理健康问题的预测^[75]。图书馆员作为专业的信息人员,有必要利用自己的专业技能培养学生查询、判别心理健康信息的能力。在具体的实践中,图书馆可以积极与保健专业人员、教师、学生事务专业人士等协作,共同推进心理健康信息素养教育的开展。

首先,图书馆员要帮助学生正确认识心理健康问题。由于缺乏对精神和心理健康问题的了解,部分学生存在害怕、不愿意面对等情绪,图书馆员和服务团队应积极进行宣传,与学生共情并让其产生足够的信任感,从而帮助学生解决心理问题。其次,图书馆员要将心理健康信息素养纳

入图书馆的信息素养教育体系,将相关的教育内容嵌入整体课程,并积极组织研讨会提高学生的健康信息检索、健康量表使用以及个人健康管理等技能。最后,由于智能手机、社交媒体的过度使用造成了年轻人在社交、睡眠模式上的变化,许多学生由此产生了心理健康障碍^[76]。图书馆在开展心理健康素养教育时,尤其要注意帮助学生掌握在线时间管理、账户设置、数字生活共享等技能^[77],以控制和减少社交媒体过度使用对学生心理健康造成的影响。

参考文献

- 1 Auerbach R P, et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys[J]. *Psychological medicine*, 2016, 46(14): 2955-2970.
- 2 2019 中国抑郁症领域蓝皮书[EB/OL]. [2022-02-24]. https://m.medsci.cn/article/show_article.do?id=1db71861e8f6.
- 3 傅小兰,等. 中国国民心理健康发展报告(2019—2020)[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2021: 229-248.
- 4 解读《探索抑郁症防治特色服务工作方案》[EB/OL]. [2022-02-25]. http://www.gov.cn/zhengce/2020-09/11/content_5542560.htm.
- 5 IFLA. World Mental Health Day 2017: Libraries Playing their Part[EB/OL]. [2022-02-25]. <https://www.ifla.org/news/world-mental-health-day-2017-libraries-playing-their-part>.
- 6 ACRL. Top trends in academic libraries: A review of the trends and issues affecting academic libraries in higher education[EB/OL]. [2021-03-01]. <https://crln.acrl.org/index.php/crlnews/article/view/9137/10062>.
- 7 Brewerton A, Woolley B. Library wellbeing initiatives from the University of Warwick[J]. *Sconul Focus*, 2016(68): 15-25.
- 8 Hinchliffe L J, Wong M A. From services-centered to student-centered: A “wellness wheel”

- approach to developing the library as an integrative learning commons[J]. *College & Undergraduate Libraries*, 2010, 17(2-3): 213-224.
- 9 Walton G. Supporting student wellbeing in the university library: A core service or a distraction? [J]. *New Review of Academic Librarianship*, 2018, 24(2): 121-123.
- 10 Corrall S, Jolly L. Innovations in learning and teaching in academic libraries: Alignment, collaboration, and the social turn[J]. *New Review of Academic Librarianship*, 2019, 25(2-4): 113-128.
- 11 王波. 阅读疗法概念辨析[J]. *图书情报知识*, 2005(1): 98-102.
- 12 李昱爰. 高职大学生心理问题阅读疗法探析[J]. *图书馆工作与研究*, 2017(8): 91.
- 13 陆思霖. 民办高校图书馆阅读疗法实施模式研究[J]. *图书情报工作*, 2015(14): 80-84, 89.
- 14 付婉秋, 等. 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.
- 15 王景文, 等. 积极心理健康教育视域下阅读疗法推广模式实证研究[J]. *图书馆工作与研究*, 2015(8): 104-108.
- 16 宫梅玲. 泰山医学院的阅读疗法研究与实践[J]. *图书与情报*, 2009(2): 8-13.
- 17 Bladek M. Student well-being matters: Academic library support for the whole student[J]. *The Journal of Academic Librarianship*, 2021, 47(3): 1-10.
- 18 杨玲梅. 大学生读者对图书馆心理健康资源需求的调查分析——以华南农业大学图书馆为例[J]. *图书馆建设*, 2010(2): 59-62.
- 19 Sparks K. Complementary therapies in libraries: A future perspective[J]. *Urban Library Journal*, 2017, 23(2): 2.
- 20 夏迪. 高校图书馆在大学生心理健康教育中的作用[J]. *大学图书馆学报*, 2009(3): 75-77.
- 21 王琼. 高校图书馆对大学生心理健康的干预作用[J]. *中华医学图书情报杂志*, 2012(6): 64-66.
- 22 Kavanaugh E B. Information literacy, mental health, and lifelong learning: Librarians and health care professionals in academic, clinical, and hospital settings[J]. *Journal of Hospital Librarianship*, 2021, 21(1): 20-35.
- 23 Ramsey E, Aagard M C. Academic libraries as active contributors to student wellness[J]. *College & Undergraduate Libraries*, 2018, 25(4): 328-334.
- 24 University of Victoria. Mental Health Resources [EB/OL]. [2022-01-01]. <https://www.uvic.ca/hr/health-wellness/mental-health/index.php>.
- 25 The University of British Columbia. Okanagan Charter: An international charter for health-promoting universities & colleges [EB/OL]. [2021-03-01]. <https://wellbeing.ubc.ca/okanagan-charter>.
- 26 Marshall University Libraries. MU Mental Health Initiative 2019 [EB/OL]. [2022-01-01]. <https://libguides.marshall.edu/mentalhealth>.
- 27 University of Toronto Libraries. Barrier free access to all of the right information strategic plan 2020-2025 [EB/OL]. [2021-05-01]. https://oneresearch.library.utoronto.ca/sites/default/files/strategic_planning/strategic_plan_2020_2025_final.pdf.
- 28 McGill Library. Foster a healthy environment for staff [EB/OL]. [2021-05-01]. <https://www.mcgill.ca/library/about/planning/foster-healthy-environment>.
- 29 Uconn Library. Strategic Framework 2020 [EB/OL]. [2021-05-01]. <https://lib.uconn.edu/about/strategic-framework>.
- 30 艾雨青, 陈菁. “读书身健方为福”——情绪疗愈绘本解题书目及其对学校图书馆开展阅读疗法的启示[J]. *大学图书馆学报*, 2021(4): 87-92.
- 31 Uconn Library. Wellnesslibrary [EB/OL]. [2021

- 05-01]. <https://guides.lib.uconn.edu/wellnesslibrary>.
- 32 University of Virginia. News, announcements, updates, and happenings in the UVA library [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://news.library.virginia.edu>.
- 33 University of California, Berkeley. Summer reading [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://reading.berkeley.edu>.
- 34 The University of Texas at Austin. Counseling and Mental Health Center [EB/OL]. [2021-05-01]. <https://cmhc.utexas.edu>.
- 35 University of California, Berkeley. Wellness everyday [EB/OL]. [2022-02-24]. https://guides.lib.berkeley.edu/wellness_everyday.
- 36 University of California, Berkeley. Visionscience: Wellness resources [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://guides.lib.berkeley.edu/visionscience/wellness>.
- 37 The University of British Columbia Library. Free apps recommended by students for students [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://guides.library.ubc.ca/remote/DLAM/health>.
- 38 University of California Berkeley Library. UC library search-mental health [EB/OL]. [2021-06-10]. https://search.library.berkeley.edu/discovery/search?query=any,contains,mental%20health%20&tab=Default_UCLibrarySearch&search_scope=DN_and_CI&vid=01UCS_BER:UCB&facet=rtype,include,maps&offset=0.
- 39 McGill Library. Health and wellness: Consumer health guide to resources [EB/OL]. [2022-02-25]. <https://www.mcgill.ca/library/about/health-and-wellness>.
- 40 University of British Columbia. Peer support [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://www.ams.ubc.ca/student-services/peer-support>.
- 41 University of Toronto. Be good to yourself, whoever you are [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://harthouse.ca/events/be-good-to-yourself-whoever-you-are>.
- 42 Penn Libraries. Workshops [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://www.library.upenn.edu/aggregator/sources/1?page=94>.
- 43 McGill. Mental health and coping during COVID-19 event [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://www.mcgill.ca/channels/channels/event/mental-health-and-coping-during-covid-19-321717>.
- 44 Montana State University. Paws to destress program overview [EB/OL]. [2021-05-18]. http://www.lib.montana.edu/about/news-and-events/paws-to-destress/paws_to_de-stress_program_overview.html#:~:text=Paws%20to%20De-Stress%20is%20a%20program%20where%20MSU,during%20the%20last%20two%20weeks%20of%20each%20semester.
- 45 Penn Libraries. Penn libraries study breaks: Dog days [EB/OL]. [2022-02-25]. <https://guides.library.upenn.edu/studybreaks/dogdays>.
- 46 Berkeley Library. Mindfulness meditation [EB/OL]. [2022-02-25]. <https://guides.lib.berkeley.edu/c.php?g=1118878&p=8331027>.
- 47 University of Toronto. Mindful moments [EB/OL]. [2022-02-25]. <https://studentlife.utoronto.ca/program/mindful-moments>.
- 48 University of California Berkeley Library. Wellness everyday bullet journaling [EB/OL]. [2021-05-18]. <https://guides.lib.berkeley.edu/c.php?g=1118878&p=8217792>.
- 49 University of California Berkeley Library. Becoming more productive: 2017 workshop [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://guides.lib.berkeley.edu/LHS-Productivity/2017>.
- 50 University of Victoria. Wellness week [EB/OL]. [2021-05-19]. <https://www.uvic.ca/services/studentlife/initiatives/mental-health/wellness-week/index.php>.
- 51 Penn Libraries. Study Breaks: Virtual meetups

- [EB/OL]. [2021-05-19]. <https://guides.library.upenn.edu/c.php?g=1028870&p=8064454>.
- 52 University of British Columbia. Peer assisted study sessions[EB/OL]. [2022-02-24]. <https://forestry.ubc.ca/students/undergraduate-student-portal/peer-assisted-study-sessions>.
- 53 Sylka C, et al. Peer assisted study sessions: How academic libraries can influence student well-being through academic programs and intentional partnerships[M]//Holder S, Lannon A. Student wellness and academic libraries: Case studies and activities for promoting health and success. Chicago: ACRL, 2020: 48-49.
- 54 University of Texas Libraries. Donut Day in the scholars commons[EB/OL]. [2022-02-24]. <https://www.lib.utexas.edu/events/274>.
- 55 University of Virginia. University of Virginia students host '5Cs Caring Break' event to help with stress[EB/OL]. [2021-05-21]. <https://www.nbc29.com/2019/11/22/university-virginia-students-host-cs-caring-break-event-help-with-stress>.
- 56 University of Connecticut. Alcohol, other substance use & support [EB/OL]. [2021-05-21]. <https://studenthealth.uco5nn.edu/alcohol-substance-support/#collapsepanel-2004-2-0-50>.
- 57 University of Toronto Libraries. Health science information consortium of Toronto [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://onesearch.library.utoronto.ca/content/health-science-information-consortium-toronto>.
- 58 Post-graduate Students' Society, McGill University, Montreal. keep me safe[EB/OL]. [2022-02-25]. <https://pgss.mcgill.ca/en/keep.mesafe>.
- 59 Uconn. Mental health resource center [EB/OL]. [2022-02-24]. <https://mhrc.stamford.uconn.edu/community-resources>.
- 60 The University of Texas at Austin. Hogg foundation for mental health [EB/OL]. [2021-06-14]. <https://catalog.utexas.edu/general-information/libraries-and-other-academic-resources/hogg-foundation-for-mental-health>.
- 61 Penn Libraries. Community health engagement: Wellness spaces @ the Biomedical library[EB/OL]. [2022-02-24]. <https://www.library.upenn.edu/finearts>.
- 62 Berkeley News. Reimagined and revitalized Moffitt library opens wednesday[EB/OL]. [2022-02-24]. <https://news.berkeley.edu/2016/11/01/reimagined-and-revitalized-moffitt-library-opens-wednesday>.
- 63 McGill Library. Student well-being [EB/OL]. [2021-06-13]. <https://www.mcgill.ca/library/branches/hssl/about/well-being>.
- 64 Healthy Library Initiative. Our collaborators are at Penn and many other institutions[EB/OL]. [2021-05-22]. <http://www.healthylibrary.org/who>.
- 65 教育部关于印发《普通高等学校健康教育指导纲要》的通知[J]. 中华人民共和国国务院公报, 2017(33): 92-95.
- 66 北京大学图书馆. 读书读出好心情——阅读疗法与经典书单推荐[EB/OL]. [2022-01-02]. <https://www.lib.pku.edu.cn/portal/cn/news/0000000405>.
- 67 清华大学图书馆. 第43期迎新专题书架-大学第一课[EB/OL]. [2022-01-02]. <https://lib.tsinghua.edu.cn/info/1073/4298.htm>.
- 68 复旦大学图书馆. “大学生心理健康知多少” EBSCO 检索大赛[EB/OL]. [2022-01-02]. <http://www.library.fudan.edu.cn/2021/0524/c956a162521/page.htm>.
- 69 Walton G. Supporting student wellbeing in the university library: A core service or a distraction? [J]. New Review of Academic Librarianship, 2018, 24(2): 121-123.
- 70 RUSA. Health and medical reference guidelines [EB/OL]. [2022-02-25]. <https://www.ala.org>.

- org/rusa/resources/guidelines/guidelinesmedical.
- 71 Ennis L. University library introduces bibliotherapy for student wellbeing [J]. *Incite*, 2018, 39(7/8):27.
- 72 Bippely C. Health and wellness resources in the library: Are they in the right place? [D]. Chapel Hill; University of North Carolina at Chapel Hill, 2014.
- 73 胡靖,等. 基于情商提升的大学生阅读疗法实践研究——以四川大学图书馆“沐心小屋”建设为例[J]. *图书馆建设*, 2017(3):48-54.
- 74 吉星. 哈尔滨工业大学图书馆解压体验室[J]. *大学图书馆学报*, 2020(4):130.
- 75 Kavabaugh E B. Information literacy, mental health, and lifelong learning: Librarians and health care professionals in academic, clinical, and hospital settings [J]. *Journal of Hospital Librarianship*, 2021, 21(1):20-35.
- 76 Eisenberg D. Countering the troubling increase in mental health symptoms among US college students [J]. *Journal of Adolescent Health*, 2019, 65(5):573-574.
- 77 Burroughs H, Quist J. Wellness support for student library employees: A staff development tool kit for library employees who supervise students [M]//Holder S, Lannon A. *Student wellness and academic libraries: Case studies and activities for promoting health and success*. Chicago, ACRL, 2020:137-149.
- (王春迎 讲师 郑州大学信息管理学院, 苗含雨 郑州大学信息管理学院图书馆学专业 2019 级本科生, 温芳芳 馆员 浙江财经大学图书馆 中国科学技术信息研究所博士后)
- 收稿日期: 2021-12-01

《2021 年国民经济和社会发展统计公报》发布

2022 年 2 月 28 日, 国家统计局发布《2021 年国民经济和社会发展统计公报》。统计显示, 截至 2021 年底, 全国共有公共图书馆 3217 个, 总流通 72,898 万人次; 出版各类报纸 276 亿份, 各类期刊 20 亿册, 图书 110 亿册(张), 人均图书拥有量 7.76 册(张)。

资料来源

中华人民共和国 2021 年国民经济和社会发展统计公报 [EB/OL]. [2022-03-15]. http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202202/t20220227_1827960.html.

(国家图书馆研究院 提供)