

多种艺术表达方式融入阅读疗法的实证研究*

张元元 赵发珍 邵嘉瑜 张宁宁

摘要 阅读疗法是预防及辅助治疗大学生心理健康问题的重要方法,但现有研究及实践缺乏多种治疗方法的协同及综合应用。融入多种艺术表达方式的阅读疗法干预模式,对于深入剖析阅读疗法具有重要的理论和现实意义。本研究针对导致大学生抑郁、焦虑的主要压力来源,设计了融入多种艺术表达方式的阅读疗法干预方案,并通过准实验验证其可行且有效,而且对不同性别及特定压力类型群体的干预效果具有一定差异性,同时该方案还具有减缓压力、启发引导、表达情感、增进交流等作用。本研究进一步丰富和拓展了阅读疗法相关研究视角,也为图书馆等机构开展融入多种艺术表达方式的阅读疗法实践提供了有益借鉴和参考。图1。表8。参考文献46。

关键词 阅读疗法 艺术表达 大学生 抑郁焦虑

Empirical Study on Reading Therapy Integrating with Multiple Artistic Expression Methods

Zhang Yuanyuan Zhao Fazhen Shao Jiayu Zhang Ningning

Abstract: Reading therapy is an important method for assisting in the treatment and prevention of mental health problems among university students. However, existing research and practice lack the synergy and comprehensive application of multiple treatment methods. The intervention model of reading therapy that integrates multiple forms of artistic expression has important theoretical and practical significance for in-depth analysis of reading therapy. This study designed a reading therapy intervention program integrating with multiple artistic expressions for the main sources of stress that cause depression and anxiety among college students. It verified its feasibility and effectiveness through quasi-experiments, and the intervention effects on different genders and specific stress type groups have certain differences. Meanwhile, it had the functions of reducing stress, inspiring and guiding, expressing emotions, and enhancing communication. This study further enriches and expands the research perspectives related to reading therapy, and also provides useful references for institutions such as libraries to carry out the practice of reading therapy integrating with multiple artistic expression methods. 1 fig. 8 tabs. 46 refs.

Keywords: Reading Therapy; Artistic Expression; University Student; Depression and Anxiety

大学生面临学业、生活、社交、就业等各种压力,容易产生一些潜在的心理问题,且心理状况具有复杂多变的特点^[1]。阅读疗法因具有保密性强、易于施行、经济成本较低等特点被广泛应用于大学生的心理健康干预中。但现有阅读疗法研究和实践仍以单一治疗模式为主,且较少应用心理测量法,团体阅读治疗应用也不多,难以满足当前大学生的心理需求,更不能有效解决各

种疑难问题^[2]。因此,有必要探索更为创新和多元的综合应用模式,以提升阅读疗法的整体效果。艺术治疗已被证实在处理情绪和心理创伤方面具有积极作用,其独特的艺术表达方式有助于表达情感、增强内省和自我认知,尤其在团体性心理辅导中应用广泛^[3,4]。不少阅读疗法专家如王波^{[5](263)}、徐雁^[6]、王景文^[7]等都认为可将艺术治疗的要素纳入阅读疗法中,使阅读疗法最大程度

* 本文系国家社会科学基金青年项目“图书馆循证阅读推广及读者行为干预机制研究”(项目编号:22CTQ011)的研究成果之一。

通讯作者:赵发珍,电子邮箱:zhaofzh@lzu.edu.cn。

发挥效果。不少高校图书馆为了进一步丰富心理健康服务内涵,在阅读疗愈活动中也融入了艺术治疗,如华北理工大学图书馆开展治愈性电影赏析活动,四川大学图书馆推出“沐心小屋”午间治愈系音乐沙龙活动^[8]。虽然根据已有的实践活动反馈,融合艺术治疗的阅读疗愈服务效果较好,但有关阅读疗法和艺术治疗相结合干预大学生心理健康问题的实证研究非常少,且一般仅为单一的艺术治疗方式融入阅读疗法,样本量也比较少,对艺术治疗产生的作用缺少深入分析^[9]。

在当前阅读疗法人才队伍不足、读者阅读疗法需求大的背景下,团体阅读治疗因具有节省人力、效率高、互动性强、效果显著等突出优势而成为阅读疗法重要的发展方向^[10]。如果将多种艺术表达方式融入团体阅读疗法中,能否对大学生的心理干预产生积极效果?艺术表达在干预过程中又有哪些独特作用?目前,尚未有研究证实这些问题。为此,本研究尝试提出融入多种艺术表达方式的阅读疗法干预模式,并通过实验探索其有效性及可行性,通过定量、定性研究对不同艺术表达方式的独特作用进行分析,以期对相关研究及实践领域提供新思路和新路径。

1 相关研究及可行性分析

1.1 阅读疗法应用于大学生心理健康问题的相关研究

针对大学生心理健康问题的阅读疗法形式主要有自助式阅读疗法^[11]和交互式阅读疗法^[12]。前者强调个人对阅读材料的自我领悟,后者强调人与人之间的互动交流,重视干预对象的反馈和治疗过程中的情绪变化。相关研究表明,团体治疗中交互式阅读疗法对大学生抑郁、焦虑的干预效果优于自助式阅读疗法^[13]。因此,一些研究者在干预过程中,通过读书心得比赛、小组讨论交流、学习讲座、自由式写作、定期反馈心理状况等方式增强治疗师与受试者之间的交互作用,以促进治疗效果^[14-16]。为了进一步提升对大学生抑郁、焦虑的干预效果,有研究者还尝试将交互式阅

读疗法和其他方式结合,如运用生物反馈技术远程监控读者的阅读状态^[17],或与ACT(承诺接受疗法)相结合作为综合治疗手段^[18],但尚未有将阅读疗法和多种艺术疗法相结合的治疗方式用于干预大学生抑郁、焦虑问题的研究。

虽然专家学者们认为将阅读疗法与艺术治疗相结合可达到理想的阅读治疗效果^[19],但相关研究多见于公共图书馆对儿童的阅读疗法中,且均为单一的艺术表达方式,也没有使用相应的心理测量工具评估治疗效果^[20-22]。而大学生的心理状况、性格特点、兴趣喜好更加多样,在心理健康治疗中有必要采用多元的表达方式来解决多样性问题。因此,关于阅读疗法结合多种艺术表达的模式对大学生心理健康问题,尤其是对抑郁、焦虑这类突出的问题是否有干预效果,无论从理论方面还是从实证方面都有必要进一步开展研究。

1.2 多种艺术表达方式融入交互式阅读疗法的相关研究

交互式阅读疗法常以团体阅读的形式开展,这种方式不仅效率高,而且在团体互动中可以帮助大学生融入阅读群体^[23]。而艺术治疗也常被运用于团体心理辅导中,较之其它心理治疗方法更适合在大学生的心心理辅导中开展^[24]。因此,从阅读活动形式上来说,不同形式的艺术表达方式可以运用于团体性的交互式阅读疗法中。

此外,交互式阅读疗法需要治疗师全程指导,并和干预对象开展有效的交流互动。而治疗师想要察觉并直观地获取干预对象潜在的被压抑的情绪和价值观冲突等对治疗效果可能有影响的因素,就需要采取有效的表达方式。目前实践中常用的有以下几种方式:(1)绘画在团体辅导中运用较为广泛,在一个安全、放松的环境,绘画可以使干预对象自由地表达自己的情感和体验^[25]。宁波市图书馆设立了绘画治疗工作坊,为心理健康异常的老龄读者提供干预服务^[26]。(2)正念冥想作为一种有效缓解压力的方法一直以来被广泛推崇,经常性的正念冥想练习有助于培养个体更为友善的特质^[27]。美国内华达大学里诺分

校对大学生开展基于正念冥想的自助式阅读疗法,用于减缓抑郁、焦虑情绪^[28]。(3)戏剧通过模仿、示范等机制,可促进受众心性修养的提高^[29]。广东省立中山图书馆将戏剧疗法融入视障儿童阅读服务中,让听故事的儿童在角色投射中经历一定程度的心灵洗礼^[30]。(4)音乐已被大量研究证明对抑郁、焦虑干预有积极作用^[31]。泰山医学院图书馆宫梅玲团队以阅读疗法为主,辅以音乐疗法、朋辈辅导、心理咨询,为大学生提供立体化的心理健康服务^[32]。可见,无论是将艺术治疗作为阅读疗法的延伸还是与阅读疗法相结合都是可行的。

尽管上述研究较为丰富并且取得了一定的阶段性成果,但仍有一定的研究空间。一方面从整体来看,现有研究较为单一,还未提出将多种方法结合的阅读疗法方案;另一方面,虽将阅读

疗法与艺术治疗相结合具有一定的研究基础,但还未深入开展相关的实证分析和疗效分析。

2 研究方法与测量工具

2.1 研究方法

本研究由心理专业教师、艺术专业教师和图书馆员组成阅读疗愈团队,依据交互式阅读疗法的四个特点,即团体治疗、全程指导、互动交流、阶段评估^{[5](259)},设计干预方案,编制指导手册,将多种艺术表达方式融入阅读疗法全过程。通过前期调研掌握实验对象的主要压力来源,根据要解决的问题筛选阅读材料;通过心理测量工具判断干预前后的变化,并根据活动过程中实验对象的反馈内容分析不同变化的具体原因。具体实验流程如图1所示。

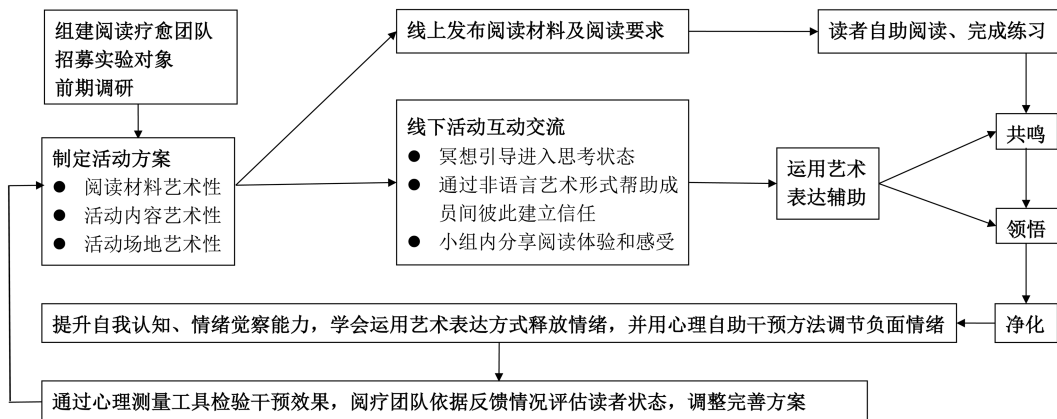


图1 融入多种艺术表达方式的阅读疗法干预流程

因本研究的实验对象均来自选修课学生,不易对被试进行随机抽样,因此采用心理学研究中常用的准实验设计,具体为单臂前后测设计。定量数据通过心理量表收集,将收集到的数据录入统计软件 SPSS25.0 进行 t 检验分析。定性数据通过对实验对象反馈文本进行词频分析。

2.2 测量工具

(1) 状态-特质焦虑量表(STAI):该量表为查尔斯·斯皮尔伯格(Charles D. Spielberger)等编

制^[33],量表具有良好的信效度,包含状态焦虑(SAI)和特质焦虑(TAI)两个分量表。全量表采用1—4点记分,得分越高表明焦虑程度越高。

(2) 伯恩斯抑郁自测表(BDC):该量表为美国认知心理治疗师、斯坦福大学研究员戴维·伯恩斯(David D·Burns)设计的一套抑郁自我诊断表^[34]。该自测表可帮助受试者快速诊断是否患有抑郁症。该量表包含15项内容,每项进行1—4级评分,分值越高,表明受试者的抑郁水平越高。

(3)情绪觉察量表:该量表由本研究团队设计编制,以伯克利情绪表达量表^[35]为基础,以探究本研究实验对象对自身情绪的觉察与控制为目的。量表共有9个项目,包括情绪感知强度、情绪表达强度两个维度,采用1—5点计分,得分越高表明情绪觉察能力越高。量表各维度信度系数值在0.846—0.873之间,总量表信度系数值为0.752。量表形成过程满足心理测量学要求。

3 实验设计

3.1 样本选择

本研究在某高校选修“艺术表达与心理健康”课程的102名学生中招募76人作为样本(女生44人,男生32人),年龄为18—22岁(19.55±0.935)。招募条件:(1)对阅读疗法感兴趣;(2)想通过阅读

活动改善焦虑、抑郁情绪;(3)当前没有接受其它心理治疗;(4)愿意配合完成相关任务。所有实验对象均签署知情同意书。实验过程中有14人因参加考试、社会实践、生病等原因退出,最终有62人(女生39人,男生23人)完成了实验并参与了后测。

3.2 主要问题调查

本研究对62名实验对象进行了相关心理测量,结果显示实验对象的SAI得分为46.85±7.04,TAI得分为49.21±6.54,均高于全国大学生常模(SAI:45.31±11.99;TAI:43.31±9.20)^[33];BDC得分为15.23±8.85,按照得分说明^[34]可判断实验对象的抑郁程度主要为轻度和中度;情绪觉察能力得分为28.40±5.49,按照总分值45分判断,情绪觉察能力整体为中等水平,具体如表1所示。

表1 STAI、BDC、情绪觉察前测及各分数段人数(N=62)

量表	前测得分(Mean ± SD)	各分数段,人数(N=62)				
SAI	46.85 ± 7.04	<40,8	40-59,52	≥60,2		
TAI	49.21 ± 6.54	<40,5	40-59,53	≥60,4		
BDC	15.23 ± 8.85	0-4,9	5-10,9	11-20,29	21-30,11	31-45,4
情绪觉察	28.40 ± 5.49	9-18,4	19-36,54	37-45,4		

同时,对62名实验对象的“当前压力来源”进行调查,结果显示“学业压力”和“未来规划”两方面较为突出,分别占32%和31%，“现实与理想之间的失衡”和“就业压力”次之,分别占15%和10%,而“情感压力”“经济压力”“社交压力”“生活压力”等占比较低,小于或等于5%。调查结果显示,大学生进入大学后,因原有的行为与思维习惯无法适应新环境的变化,使得大学生因学业压力、就业压力和对前途迷茫引发的心理健康问题较为突出^[36]。

3.3 阅读材料选取及艺术表达方式

根据调查情况,基于提升自我认知、帮助树

立自信、学会克服拖延、解决现实与未来矛盾等目标,参考王波在《阅读疗法》中提到的选书原则^{[5](191)}选取阅读材料。

《伯恩斯新情绪疗法》有清晰明了的认知行为治疗案例,可帮助大学生学习干预负面情绪的方法,选取为药效书;《阅读疗法》虽为学术类书籍,但书中关于阅读疗法概念、原理及一般治疗流程的内容,可帮助大学生群体更好地了解阅读疗法,也符合大学生喜欢探究、思辨的特点,选取为明理书;根据干预目标选取相应书籍作为平衡书和补充阅读。另外,背景音乐可以让实验对象感受到欢快、愉悦等情绪,从而降低感知任务的难度^[37],因此本研究选择不同节奏的背景音乐,配合团体阅读播放。各类阅读材料名称及作用如表2所示。

本研究采用冥想、绘画、戏剧、诗歌朗诵、写作等多种艺术表达方式及具有创造性表达和象征意义功能的治疗性游戏(以下简称游戏),以期帮

助实验对象减缓压力、抒发情感、连接团体成员、提升自我认知、获得启发。具体形式及主题如表3所示。

表2 阅读材料名称及作用

类别	书名	作者	作用
药效书	《伯恩斯新情绪疗法》	(美)戴维·伯恩斯	学习缓解抑郁、焦虑情绪的自助治疗方法
明理书	《阅读疗法》	王波	了解阅读疗法
平衡书	《我们聊一聊——15位名人给大学生的34封私人信件》	蓝狮子	针对大学生中代表性的困惑和焦虑,给予启示
	《做自己喜欢的事,永远没有太晚的开始》	(美)摩西奶奶 编译:张小默	解决现实与未来矛盾,启发对生活 and 美的追求
	《做最好的自己》	李开复	通过真实案例树立自信,开放潜能
补充阅读书籍	《奇妙的自我心理暗示》	(日)多湖辉	提升自我意识、自我评价和自我教育的能力
	《47楼万岁》	孔庆东	减轻求学焦虑,创造美好大学生活
	《永不言败》	俞敏洪	树立自信,克服求职恐惧,减轻就业压力
活动共读材料	《我用什么才能留住你》《关于天赐的诗》	博尔赫斯	启发自我认知
	《生活是美好的》	契科夫	启发正向思维
	《读祛心病》	宫梅玲	阅读疗法案例学习、讨论、启发

表3 多种艺术表达方式的主题与目的

艺术表达方式	主题	目的
冥想	生命的种子	放松身心,冥想画面,欣赏自己、发现自己和别人的不同
绘画	看见自我之美	通过对自画像的讨论,了解自己的想法,发现自己的闪光点
戏剧	人生旅途	通过对阅读故事续写,并以小品形式演绎,获得共鸣与启发
诗歌朗诵	另一个,同一个	抒发情感,加强情感共鸣,体会思维与感受的关系,获得启发
写作	假如我是主人公	宣泄情绪,探索内心感受,锻炼共情能力,理解多元视角
游戏	团体的力量	体验团队合作的力量与快乐,体会个人对团队的信任与责任

3.4 实验过程

实验时间为2023年10月17日至12月5日,共7周。第一周和最后一周进行心理量表测

量。阅读活动共设计6个主题,其中“认识思维与感受”“摆脱坏心情”“树立自信”3个主题采用团体活动方式。团体活动在场地较为宽敞的舞美

厅进行,每次团体活动时长3小时,由阅疗团队带领实验对象学习阅读疗法相关内容,分享阅读体会,进行艺术表达活动,从而调节情绪,缓解压力。活动中阅疗团队老师还要指导并督促实验对象完成相应阅读内容和练习,每次活动结束后收取要求完成的练习。

“改变自己的感受”“健康的自我接受”“学

会时间管理”3个主题为有指导的自助阅读。第一次团体活动前发放阅读材料及练习手册,手册依据《伯恩斯新情绪疗法》编写,共有9部分练习,每个练习后都有规定的阅读内容。团体成员每周至少自助阅读3天,每天阅读时间不限,每天至少花5分钟做阅读作业。实验活动安排如表4所示。

表4 融入多种艺术表达方式的阅读疗法实验活动安排

活动时间	活动主题	活动目的	活动内容	阅读内容
10月17日	认识思维与感受	<ol style="list-style-type: none"> 1. 团体成员相互了解,建立团体信任感,阐明团体契约; 2. 初步了解阅读疗法; 3. 运用音乐、绘画、场景写作辅助思考自身情绪状态; 4. 从阅读材料的内容中观察别人,了解自己,从小组分享的他人反馈中肯定自我。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 热身:刮大风; 2. 分组:寻找我的快乐组合; 3. 介绍和商定团体契约; 4. 发放阅读材料单和自助练习册; 5. 初识阅读疗法; 6. 学习冥想; 7. 代入场景阅读故事,写主人公情绪日志、画火柴人,为火柴人的情绪配乐; 8. 小组分享、总结、布置自助练习任务。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《伯恩斯新情绪疗法II》第一章; 2. 《阅读疗法》第一章第一节; 3. 视频:什么是认知。
10月18日— 10月30日	改变自己的感受	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习自助分析情绪和思维; 2. 练习冥想放松; 3. 改变负面感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自助阅读; 2. 练习写自己的情绪日志; 3. 思考阅读内容,练习写主人公的情绪成本效益分析。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《伯恩斯新情绪疗法II》第一章“自我觉知练习”、第四章、第五章; 2. 《阅读疗法》第一章第一节; 3. 《做最好的自己》。
10月31日	摆脱坏心情	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学会正确认识自我; 2. 正确面对与处理目前的困难和压力; 3. 学习心态成本效益分析; 4. 提升对自身情感、观念、价值和行为的觉察。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 热身:解开千千结; 2. 小组分享阅读问号、感叹号; 3. 阅读博尔赫斯的故事,朗诵诗歌《我用什么才能留住你》《关于天赐的诗》小组讨论、并给诗歌配乐; 4. 自画像,小组内分享未来的自己; 5. 阅读《生活是美好的》,小组讨论:如果你遇到同类情况,你会怎么样? 6. “镜像对话”,共情阅读材料中的人物情绪; 7. 活动小组内反馈分享、总结、布置自助练习任务。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《伯恩斯新情绪疗法II》第六章; 2. 《我用什么才能留住你》; 3. 《关于天赐的诗》; 4. 《生活是美好的》; 5. 视频:镜子疗法。

续表

活动时间	活动主题	活动目的	活动内容	阅读内容
11月1日— 11月13日	健康的自我接受	1. 分析负面思维; 2. 探索生命中影响情绪的重要事件; 3. 肯定自我价值。	1. 自助阅读; 2. 练习声音角色化、镜子法; 3. 用垂直箭头法分析阅读材料主人公的负面思维。	1. 《伯恩斯新情绪疗法II》第七章、第八章、第十章、第十二章; 2. 《我们聊一聊——15位名人给大学生的34封私人信件》。
11月14日	树立自信	1. 建立自尊; 2. 正确对待完美主义; 3. 了解拖延。	1. 热身:一分钱; 2. 小组分享阅读问号、感叹号; 3. 生命冥想,小组讨论人的价值; 4. 故事接龙:小组讨论续写,代表小品演绎; 5. 学习阅读疗法案例,为案例故事主人公提供阅读书单、讨论; 6. 告别圆舞曲; 7. 活动小组内分享,总结、布置自助练习任务。	1. 《伯恩斯新情绪疗法II》第十一章、第十三章“工作≠价值”; 2. 《读祛心病》。
11月15日— 11月27日	学会时间管理	1. 克服拖延; 2. 正面思考; 3. 总结活动收获。	1. 自助阅读; 2. 制定自己的行动计划; 3. 写阅读心得。	1. 《伯恩斯新情绪疗法II》、第七章、第九章、第十章、第十四章; 2. 《做自己喜欢的事,永远没有太晚的开始》。
11月29日— 12月5日	进行测量,整理数据,检测活动效果			

4 研究结果分析

4.1 心理量表测量结果

干预前后测对比统计数据显示,实验对象的STAI、BDC、情绪觉察量表前后测得分存在显著差异,P值均小于0.0001,其中SAI的前后测量值均

低于TAI,与量表常模显示结果一致。测量结果表明融入多种艺术表达方式的阅读疗法对大学生的抑郁、焦虑情绪改善效果明显,并且情绪觉察能力也有所提升。具体如表5所示。

表5 STAI、BDC、情绪觉察前后测对比(N=62)

量表	前测得分(Mean ± SD)	后测得分(Mean ± SD)	t	P
SAI	46.85 ± 7.04	39.60 ± 7.45	8.774	0.000 *
TAI	49.21 ± 6.54	42.77 ± 7.36	10.782	0.000 *
BDC	15.23 ± 8.85	8.50 ± 7.24	8.265	0.000 *
情绪觉察	28.40 ± 5.49	32.08 ± 4.53	-6.216	0.000 *

注: *代表P<0.0001

按照性别亚组统计数据(见表6),结果显示干预后男、女的状态焦虑水平稍有差异($P=0.103$),但整体上不同性别间的焦虑水平相对稳定,性别差异不显著(P 均 >0.05),表明融入多种艺术表达方式的阅读疗法无论对状态焦虑,还是对特质焦虑的干预效果不受性别影响。统计结果还显示,干

预前男性的抑郁得分显著高于女性($P=0.040$),但干预后差异降低($P=0.723$),表明该阅读疗法对男性的抑郁情绪改善作用较明显;而干预前女性的情绪觉察能力显著高于男性($P=0.001$),干预后差异降低($P=0.781$),表明男性实验对象的情绪觉察能力提升效果相对明显。

表6 STAI、BDC、情绪觉察前后测对比(分性别)

量表	得分(Mean±SD)		t	P
	女(N=39)	男(N=23)		
SAI 前测	46.72±6.249	47.09±8.361	-0.198	0.844
SAI 后测	40.77±6.093	37.57±9.134	1.657	0.103
TAI 前测	48.92±6.297	49.70±7.048	-0.446	0.657
TAI 后测	42.51±6.472	43.22±8.795	-0.362	0.719
BDC 前测	13.31±8.847	18.13±8.514	-2.102	0.040
BDC 后测	8.23±6.474	8.91±8.522	-0.356	0.723
情绪觉察前测	29.95±4.812	25.57±4.823	3.462	0.001
情绪觉察后测	32.21±4.060	31.87±5.328	0.280	0.781

将62名实验对象按照八种压力来源进行分组,因“情感压力”“经济压力”“社交压力”“生活压力”四个组的人数均不超过3人,因此对人数较多的四个主要压力类型亚组的数据进行统计(见表7),结果显示:(1)“学业压力”组干预前后各项指标差异明显($P\leq 0.018$),其中STAI($P<0.0001$)和BDC($P=0.002$)较明显,表明该疗法对学业压力引发的焦虑和抑郁干预效果及情绪觉察能力提升相对明显且有效;(2)“未来规划”组干预前后STAI和

BDC的差异明显($P\leq 0.002$),其中TAI($P<0.0001$)和BDC($P<0.0001$)较明显,但情绪觉察的前后差异无显著变化($P=0.499$);(3)“现实与理想之间的失衡”组与“学业压力”组相似,干预前后各项指标差异明显($P\leq 0.02$),其中TAI($P=0.005$)和BDC($P=0.007$)较明显;(4)“就业压力组”干预前后结果和“未来规划”组相似,STAI和BDC均显著降低($P\leq 0.01$),其中SAI差异明显($P<0.0001$),但情绪觉察能力提升不明显($P=0.105$)。

表7 STAI、BDC、情绪觉察前后测对比(分压力类型)

压力类型	量表	前测得分(Mean±SD)	后测得分(Mean±SD)	t	P
学业压力 (N=21)	SAI	46.90±6.395	39.19±6.516	6.878	0.000*
	TAI	48.95±6.095	43.29±5.806	5.891	0.000*
	BDC	13.29±9.371	7.90±6.767	3.472	0.002
	情绪觉察	28.43±4.534	32.14±4.187	-2.577	0.018
未来规划 (N=19)	SAI	46.37±8.597	40.74±8.956	3.704	0.002
	TAI	50.63±6.148	44.05±7.090	5.585	0.000*
	BDC	15.21±9.502	9.63±9.616	4.620	0.000*
	情绪觉察	29.21±6.115	30.32±4.321	-0.690	0.499

续表

压力类型	量表	前测得分(Mean±SD)	后测得分(Mean±SD)	t	P
现实与理想之间的失衡(N=8)	SAI	49.88±5.055	40.25±7.888	2.981	0.020
	TAI	50.13±7.661	42.88±8.709	4.072	0.005
	BDC	12.25±5.365	6.63±5.605	3.813	0.007
	情绪觉察	28.50±6.761	33.63±3.462	-3.209	0.015
就业压力(N=6)	SAI	49.50±4.278	40.50±4.848	9.668	0.000*
	TAI	48.50±5.788	41.50±8.118	4.287	0.008
	BDC	23.33±6.802	10.00±6.419	4.024	0.010
	情绪觉察	26.50±4.848	31.50±4.278	-1.976	0.105

注：*代表P<0.0001

4.2 定性数据结果

为进一步分析该融合模式对实验对象的影响及作用,本研究根据布瑞恩(Bryan)总结的阅读疗法治疗目标^[38]对实验对象的主观感受进行了提问:(1)哪本书或小品、诗歌、绘画的内容让你产生共鸣,意识到很多人都有这样的困惑;(2)哪些阅读内容或活动让你认识到解决问题的办法有很多,并了解了产生困惑的原因,能够积极面对此类问题;(3)哪些阅读内容或小组讨论内容让你印象深刻,觉得有价值并对你解决同类问题有帮助;(4)哪些方法对你调节情绪和解决此类问题有帮助;(5)哪些艺术活动让你感到放松、开心或能帮助你表达情绪。

将实验对象的口述和书面反馈信息进行两人背对背归纳整理,如遇分歧,邀请第三方加入讨论并确定最终结果(见表8)。归纳后的内容分为书籍与阅读材料的作用、艺术活动的作用、学习到的情绪调节方法、团体活动的作用及活动前后情绪改善对比五个主题类别。将提取的数据进行百分比统计分析,所有实验对象姓名均用大写首字母代替以保护参与者隐私。统计结果显示,实验对象普遍认为阅读的书籍和线下活动有启发,能引起思考。反馈信息中有67.7%的反馈率表明药效书有助于识别错误认知、扭转负面思维并获得解决情绪问题的方法,58.1%的反馈率

表明共读材料能增强情感共鸣,48.3%的反馈率表明能从平衡书中获得自我认知,有助缓解未来焦虑,16.1%的反馈率表明能从补充阅读书中认识到自身困难的普遍性,并找到解决办法。实验对象反馈线下小组活动有助于情感交流和产生共鸣,分享阅读心得和小组讨论“提供了多元视角,打破思维固化”(SY),团体游戏(如“千千结”)和合作任务(如“诗歌配乐”)通过非言语互动可降低社交焦虑,促进归属感。

统计结果显示,艺术活动的作用各不相同。绘画、冥想和音乐有缓解情绪的作用(30%以上反馈率),戏剧和游戏则通过互动性增强参与感,并给予启示和反思,如“音乐能让我放松”(DSX)、“表演小品时反思自身问题”(QWS)。反馈信息还显示,通过阅读书籍学习的认知行为技巧和情绪记录是最常被提及的方法(反馈率均在45%以上),自我接纳与正念训练则被用于减少自我批判(反馈率22.6%),如“允许自己不完美后,压力显著降低”(ZXY),通过干预学习学会任务拆分与时间管理(反馈率12.9%)。

活动前后的情绪描述词汇从以“沮丧”“焦虑”为主,转为“愉快”“放松”等积极词汇,实验对象明确表示“活动后更擅长识别和管理情绪”(XDZH),且部分反馈显示长期行为改变,如“分步骤规划已成为日常习惯”(WYB)。

表8 反馈信息汇总

主题类别	子类别	反馈率	产生的作用	描述摘要
书籍与阅读材料的作用	药效书	67.7%	学习转变思维、解决情绪问题的方法	“阅读《伯恩斯新情绪疗法》让我了解了完美主义,认识自我,学习了很多扭转情绪的方法,很开心。对我的情绪梳理有很大帮助。”(LXW)
	明理书	0.06%	了解阅读疗法	“《阅读疗法》让我知道通过阅读思考,可以调节情绪。”(HYDD)
	平衡书	48.3%	缓解焦虑、提升自我接纳、树立自信	“《做最好的自己》这本书告诉我要自助、自信、自立、不要自我怀疑。我觉得阅读对缓解情绪有帮助。”(CJ)
	补充阅读书	16.1%	认识自身困惑的普遍性、发现解决办法	“《47楼万岁》和《奇妙的自我心理暗示》这两本书让我认识到自律、坚持、有目标,保持乐观,正面思维能帮助我解决问题。”(GXQ)
	共读材料	58.1%	增强情感共鸣	“诗歌内容让我有情感共鸣。”(WY)
艺术活动的作用	音乐	32.3%	放松、愉悦心情	“音乐能让我放松。”(DSX)
	冥想	37.1%	放松、愉悦心情	“冥想能专注,暂时忘却烦恼。”(JZY)
	绘画	38.7%	放松、愉悦心情	“绘画直观表达情感,带来内心平静。”(WYB)
	戏剧/表演	14.5%	启发与反思	“小花的故事让我直面事实,积极求解。”(QRZ)
	诗歌朗诵	14.5%	增加情感表达	“我个人喜欢朗诵活动,能帮助表达情绪。”(LXY)
	游戏	24.2%	愉悦心情、增进团体联系	“千千结游戏促进团队熟悉,缓解尴尬。”(LPY)
学习到的情绪调节方法	认知行为技巧	45.2%	改善情绪调节能力、减少认知扭曲	“思维扭曲表格给予了自身新的审视自己的视角。”(DWC)
	情绪记录与分析	46.8%	反驳负面思维	“情绪日志帮助追踪负面情绪来源。”(LDM)
	自我接纳与正念	22.6%	提升自我觉察、减少自我批评	“接受局部缺陷,停止无意义内耗。”(TYZ)
	任务拆分与时间管理	12.9%	分步骤规划改善拖延症	“分步骤解决拖延,开始行动是关键。”(QYF)
团体活动的作用	情感交流与共鸣	56.5%	共鸣、启发	“分享阅读心得,发现他人视角的启发性。”(MJL)
	提供支持认同	12.9%	共鸣、指导	“组长的安慰让我感到被理解。”(SHF)
	促进自我认知与成长	22.6%	反思、启发	“讨论自尊来源后,重新审视自我价值。”(ZXX)
活动前后情绪改善对比	负面情绪词汇(前)	“焦虑”(53.2%)、“沮丧”(48.4%)、“愤怒”(35.5%)		
	积极情绪词汇(后)	“愉快”(69.4%)、“放松”(54.8%)、“自信”(29.0%)		

5 研究结论与讨论

5.1 融入多种艺术表达方式的阅读疗法干预大学生的抑郁、焦虑可行且有效

本研究发现,干预前实验对象的抑郁水平集中在中低段(15.23 ± 8.85),焦虑水平整体均高于大学生常模,尤其是特质焦虑水平整体偏高(49.21 ± 6.54),情绪觉察能力属于中等水平(28.40 ± 5.49),对压力的情绪描述词以“沮丧”“焦虑”“愤怒”为主,这可能与长期面对压力但没有积极的认知和行为方式有关。有研究表明,对压力的感知是导致个体出现焦虑症状的重要影响因素,而个体感到无力应对外界压力且不能有效调节自身行为与情绪反应,则会产生消极负面影响^[39,40]。

通过干预,实验对象从阅读材料、小组讨论、艺术表达活动中获得共鸣、启发、情感释放,并发现解决问题的方法。如AQ的压力来源是未来规划,干预后“开始自我察觉”,认识到“很多人都对自己的未来有烦恼、困惑”,药效书让其“对情绪开始有更加深入的思考与辨别”,小组活动中“关于认知的讨论”对其解决面对的问题有帮助,通过“认知扭曲分析和积极思维转换”改善负面情绪,“心胸也更加开阔,心情变好了”,同时冥想让其感到放松。AQ的SAI从44降到41,TAI从49降到45,BDC从13降到11,情绪觉察水平从28升到35。再如YD的压力来源于学业,干预后意识到“很多人有一样的困惑”,通过药效书“认识到获得快乐的方式有很多”,觉得“阅读和小组活动能帮助排解情绪”,有压力的时候“会尝试用学习的方法去想一想为什么、怎么做”,绘画和音乐让其感到“放松”。YD的SAI从50降到40,TAI从53降到43,BDC从23降到17,情绪觉察水平从28升到39。以上两个实验对象都通过阅读书籍和小组讨论提升了自我认知,学习了情绪调节方法,并通过艺术活动缓解压力。研究数据也显示,干预后实验对象整体的抑郁、焦虑水平显著降低,且情绪觉察水平有所提升(P 均 <0.0001)。

由此可见,本研究设计的融入多种艺术表达

方式的阅读疗法在一定程度上提高了成员自身情绪觉察的能力,并通过艺术表达的独特作用帮助实验对象放松心情,最终达到缓解抑郁、焦虑情绪的效果,说明这种干预模式是可行的,且效果是明显的。

5.2 融入多种艺术表达方式的阅读疗法对不同性别及特定压力类型群体的干预效果具有一定差异

本研究发现,虽然性别亚组统计数据显示,干预效果整体稳定无明显差异(P 均 >0.05),但在抑郁水平和情绪觉察方面,不同性别群体的干预效果仍有不同。从表6可看出男性实验对象的干预效果相对明显。尽管当前阅读疗法研究文献中没有关于性别差异的报道,但有研究者通过对14项书写表达实验的分析发现,男性比女性从中获益更多,可能与男性不善于表露自己的情绪有关^[41]。定性数据显示,23名男性实验对象均从艺术活动中获得不同效果,由此判断,可能是艺术表达的方式让男性实验对象有了宣泄情绪的通道,在当前减缓了压力,从而获得较明显的干预效果。男性实验对象焦虑状态的测量数据从干预前 47.09 ± 8.361 降到干预后 37.57 ± 9.134 ,也说明其紧张、担忧或负面情绪得到缓解。

另外,不同压力类型亚组分析结果显示,“未来规划”和“就业压力”组的情绪觉察能力提升,不如“学业压力”和“现实与理想之间失衡”组明显($P>0.05$)。有研究显示,情绪觉察能力在干预后出现下降,可能因某些干预侧重于情绪调节而非情绪觉察,导致个体更倾向于压抑或回避情绪,从而降低了情绪觉察能力^[42]。本研究使用的药效书侧重认知行为技巧,且融入的艺术表达方式以帮助实验对象获得放松、表达情感为目的,这可能让实验对象因为关注解决当前不良情绪而忽略了对情绪本身的觉察。从两组实验对象的具体测量数据看,干预后情绪觉察分数下降的5人却在抑郁、焦虑方面都有明显改善。有研究认为,通过接受认知训练,个体能更好地调节情绪,从而可能改变其情绪觉察的模式^[43]。心理干预后个体可能因为

对自身情绪状态有了新的认知,而改变了对问卷题目的理解,导致分数降低,但并不一定代表情绪觉察能力真的下降^[44]。虽然表面上情绪觉察分数降低,但实际上个体可能更善于在情绪出现时进行有效干预。如SHF的情绪觉察分数干预前34,干预后26,但却反馈“学会了认清烦恼,用心理学方法分析并正确对待负面思维”。

由此可见,融入多种艺术表达方式的阅读疗法有助于实验对象更好地表达和调节情绪,尤其是不善于情绪表达的男性在情绪觉察能力和抑郁情绪方面有相对明显的改善效果。不同压力类型的人群接受干预后,抑郁、焦虑情绪都有所改善,但4个主要压力来源人群的情绪觉察能力在干预后的变化稍有差异,可能因实验对象更关注当下的情绪状态或情绪觉察模式有所改变,具体原因还有待深入研究。

5.3 融入多种艺术表达方式的阅读疗法具有减缓压力、启发引导、表达情感、增进交流等作用

本研究发现,不同的艺术表达方式在干预过程中可产生相应作用,尤其对实验对象宣泄情感、调节情绪有明显作用,有助于阅读疗法的干预效果。已有阅读疗法的互动交流以语言表达为主,但根据左右脑功能的研究,大脑左半球主要以语言加工为主,而情绪情感则受到大脑右半球的控制,所以言语交流无法直接地处理情绪和情感问题^[45]。

在认同阶段,治疗师将绘画结合阅读材料《生活是美好的》进行“自画像”活动,引导实验对象认识所面对的问题的普遍性,并认同自己过往错误的情绪对待方式。如实验对象MZL反馈“老师分析自画像的含义让我认识到正确认知和正面自我评价很重要”。LZX反馈“小组成员的画让我印象深刻,在讨论绘画内容时,感觉有共同经历”。

在净化阶段,不同方式的艺术表达可帮助实验对象将被压抑的情感通过适当的方式释放出来,获得情绪净化。如JYZ反馈“绘画还有冥想让我感到放松,活动的时候很专注,不会想其它

事情”。MGX反馈“小组成员给故事的配乐表达了我想表达的心情。”XDZH反馈“冥想让人放松,自己回宿舍也练习了,觉得有帮助”。本研究定性数据也显示,音乐、冥想、绘画均有30%以上的反馈率反馈能产生放松、愉悦心情、减缓压力的作用,14.5%的反馈率反馈诗歌朗诵有助于情感表达。

在领悟阶段,实验对象通过阅读、小品演绎、故事接龙等方式反思自身,并把了解到的情绪应对方式和问题解决方法应用到自身问题解决中。如ZBW反馈“小品里小花在职场里的表现和想法对我有启发”,GXQ反馈“分析小品主人公的情绪和行为让我有新的思考,也反过来审视自己”。可以看出,治疗师可运用戏剧表达的隐喻和投射原理,增加实验对象的思考空间、行动和想象的维度。

研究显示,运用艺术表达的心理治疗能有效帮助大学生在活动中温情觉察、主动参与、团体认同和自觉融入^[46]。在阅读疗法中融入多种艺术表达方式也有助于实验对象增进情感交流、获得启示、得到支持和认同。如WY反馈“小组的活动丰富多样,有音乐、绘画、小游戏,让我们很快就熟悉了,不太尴尬”,TH反馈“小组讨论让我开始思考如何应对压力,比如考试前分步骤复习,读一读书缓解压力”,SHF反馈“组长的安慰让我感到被理解”。

由此可见,本阅读疗法通过绘画、冥想、音乐、诗歌朗诵、戏剧表演、游戏等不同艺术表达方式让实验对象打开心理防御屏障、增进交流,通过艺术活动表达情感、减缓压力,在小组内与同伴分享艺术作品的同时得到启发与思考。

结语

本研究构建了融入多种艺术表达方式的团体阅读疗法干预模式,并进行实证研究。该模式不仅融合了文学阅读的治愈力量,还将绘画、音乐、冥想、戏剧等多种艺术形式融入其中,通过多维度的感官体验促进实验对象的情感表达与心理疗愈。实验结果表明,融入多种艺术表达方式的阅读疗法在干预大学生抑郁、焦虑方面可行且

有效,而且对不同性别及特定压力类型群体的干预效果具有一定差异,同时还具有减缓压力、启发引导、表达情感、增进交流等作用。当然本研究也有不足之处,在实验结束半年后研究团队尝试联系实验对象开展随访,因实验对象来自不同学科、不同校区,加之大部分实验对象进入专业课学习阶段,随访工作未能顺利开展,干预效果的长期性和普适性仍需更为广泛的调查和实证。未来相关阅读疗法实践可运用科技手段,根据实验对象的心理状况和个人喜好精准化设计艺术活动,将传统文化元素融入阅读疗法活动中,加强多学科协作,针对不同人群开展融入多种艺术表达方式的阅读疗法干预的研究和实践,全面收集参与者的反馈与变化数据,为后续的研究与实践提供丰富的素材与依据。

参考文献

- 1 Auerbach R P, et al. WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders [J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 2018, 127 (7): 623-638.
- 2 王景文. 我国高校图书馆阅读疗法实践现状调查分析[J]. *国家图书馆学刊*, 2021(5): 75-82.
- 3 周钦珊. 艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用[J]. *中国青年研究*, 2018(2): 115-119.
- 4 王蕾. 超语言表达、解读图像、小组治疗——艺术介入创伤性哀伤的三种机制[J]. *美术观察*, 2020(8): 20-22.
- 5 王波. 阅读疗法[M]. 北京: 海洋出版社, 2014.
- 6 陈菁, 徐雁. “阅读疗愈”的延伸实践: “艺术疗愈”与公共图书馆儿童阅读推广[J]. *图书馆理论与实践*, 2023(3): 123-129.
- 7 李东, 等. 阅读疗法基本应用模式研究——基于河北联合大学图书馆阅读疗法实践的思考[J]. *图书馆界*, 2012(3): 22-25.
- 8 李梦瑶, 徐雁. 多学科融合下的大学生“阅读疗愈”活动探析——以华北理工大学、四川大学、浙江中医药大学图书馆专题服务为例[J]. *高校图书馆工作*, 2023(6): 7-12.
- 9 杨滨宾, 黄喻. 运用馆藏音乐图书资料改善大学生焦虑情绪的实证研究——以广州城市理工学院图书馆为例[J]. *科教导刊*, 2024(27): 142-145.
- 10 王景文, 等. 阅读疗法创新发展——机遇、困境及突破[J]. *国家图书馆学刊*, 2024(4): 54-64.
- 11 Liu H, et al. Using AI chatbots to provide self-help depression interventions for university students: a randomized trial of effectiveness[J]. *Internet Interventions*, 2022, 27: 100495.
- 12 Kim J J, et al. The efficacy of a forgiveness bibliotherapy: a randomized controlled trial with nursing students [J]. *Journal of Holistic Nursing*, 2022, 40(4): 336-350.
- 13 张元元, 等. 阅读疗法干预大学生抑郁、焦虑疗效的研究: 系统评价及启示[J]. *图书情报工作*, 2025(6): 132-145.
- 14 高文凤, 等. 50名大学生阅读治疗前后 SCL-90 评定初步分析[J]. *中国心理卫生杂志*, 2004(6): 418-420.
- 15 范奉莲. 阅读疗法改善大学生心理障碍的研究[J]. *山东医学高等专科学校学报*, 2007(2): 139-141.
- 16 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.
- 17 杨桦, 等. 应用生物反馈技术的焦虑症图书馆阅读疗法研究[J]. *图书情报工作*, 2019(3): 60-66.
- 18 Muto T, et al. The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad [J]. *Behavior Therapy*, 2011, 42(2): 323-335.
- 19 张怀涛. 学科融合环境下的阅读疗法[J]. *高校图书馆工作*, 2020(1): 70-76.
- 20 李欣, 等. 阅读疗法研究进展与趋势——基于中英文文献比较分析[J]. *图书馆工作与研究*, 2023(7): 77-87, 100.
- 21 易红, 王祝康. 绘画艺术治疗在城市留守儿童心理干预中的应用——重庆图书馆的探索与实践[J]. *山东图书馆学刊*, 2013(2): 72-75.
- 22 王妍. 少年儿童图书馆开展立体化阅读的思考——以天津市河西区少年儿童图书馆图书

- 剧表演活动为例[J]. 图书馆工作与研究, 2020(3):105-108.
- 23 崔丽丽.“观群怨”融入高校图书馆阅读疗法研究[J]. 文化产业, 2024(24):160-162.
- 24 郑子瑜,等. 艺术治疗在高校大学生心理健康中的发展前景探讨[J]. 大学, 2024(19):94-97.
- 25 刘颖,等. 探究团体绘画疗法在抑郁症患者中的应用效果[J]. 心理月刊, 2024(11):131-133.
- 26 刘中华. 老龄化背景下公共图书馆绘画艺术治疗心理干预模式探索[J]. 图书馆理论与实践, 2014(2):26-27.
- 27 Bamber M D, Morpeth E. Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: a meta-analysis[J]. *Mindfulness*, 2018, 10(2):203-214.
- 28 Hazlett-Stevens H, Oren Y. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: a preliminary randomized controlled trial [J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2017, 73(6):626-637.
- 29 周显宝,赵倩. 从面具到真实——戏剧治疗理论与实践探究[J]. 戏剧艺术, 2013(8):18-25.
- 30 王丽琴,等. 视障儿童阅读推广活动中话剧疗法策略应用探究——以广东省立中山图书馆“听·爱”故事会项目为例[J]. 图书馆工作与研究, 2020(S1):135-140.
- 31 Freitas C, et al. Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: an overview [J]. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 2022, 27(3):895-910.
- 32 宫梅玲. 阅读疗法立体化运作模式探究[J]. 大学图书馆学报, 2011(5):84-88, 37.
- 33 李文利,钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订[J]. 北京大学学报(自然科学版), 1995(1):108-112.
- 34 戴维·伯恩斯. 伯恩斯新情绪疗法Ⅱ[M]. 李亚萍,译. 北京: 科学技术文献出版社, 2017:6.
- 35 赵鑫,等. 伯克利情绪表达量表中文版在中国大学生中的信、效度分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2015(03):406-409, 462.
- 36 闫紫菱,张广利.“转场之殇”:大学生抑郁体验的发生机制[J]. 中国青年研究, 2024(6):14-23.
- 37 Jenkins J S. The Mozart effect[J]. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 2001, 94(4):170-172.
- 38 崔萌. 宏观阅读学视角下阅读疗法的多维度阐释[J]. 大学图书馆学报, 2021(2):75-80.
- 39 许辰,等. COVID-19 隔离人员焦虑与抑郁症状调查及危险因素分析[J]. 第三军医大学学报, 2020(16):1613-1618.
- 40 Carver C S, Connor-Smith J. Personality and coping[J]. *Annual Review of Psychology*, 2010, 61:679-704.
- 41 Smyth J M. Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables [J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1998, 66(1):174-184.
- 42 Silvia P J. Self-awareness and the regulation of emotional intensity[J]. *Self & Identity*, 2002, 1(1):3-10.
- 43 Lee J H. Effects of improving metacognitive awareness on emotional regulation and concentration in high school students[J]. *Advances in Developmental and Educational Psychology*, 2024, 5(1):185-195.
- 44 Taylor S. Assessment of obsessions and compulsions: reliability, validity, and sensitivity to treatment effects [J]. *Clinical Psychology Review*, 1995, 15(4):261-296.
- 45 叶静. 艺术心理治疗中创作过程的疗愈机制研究[J]. 文学艺术周刊, 2024(9):93-96.
- 46 翁洁. 表达性艺术治疗对大学生团体归属感的影响[J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2019(1):37-43.
- (张元元 馆员 兰州大学图书馆, 赵发珍 副研究馆员 兰州大学图书馆, 邵嘉瑜 兰州大学第二临床医学院临床医学专业 2021 级本科生, 张宁宁 讲师 兰州大学艺术学院)

收稿日期:2025-06-03