

国内外面向大学生的阅读疗法实验研究综述:差异、困境与优化路径*

苏丽亭 高玉洁 王景文

摘要 本研究采用系统综述法,从微观视角出发,聚焦实验设计的核心要素,围绕研究对象与样本特征、干预设计与实施过程、效果评估体系等维度,系统梳理并对比分析国内外大学生阅读疗法实验研究的特点与差异。研究发现我国该领域的实验研究尚面临样本筛选粗放、干预设计泛化、书目选择经验化、评估体系单一等问题。据此,参考循证医学中的PICO模型,借鉴国外研究经验,提出针对性优化路径:精细干预目标,优化样本选取;重视理论支撑,创新干预方式;强化RCT设计,完善对照设置;丰富评估维度,强化全程动态监测。图1。表3。参考文献39。

关键词 阅读疗法 大学生 实验研究

Review of Experimental Studies on Reading Therapy for University Students at Home and Abroad: Differences, Dilemmas, and Innovative Pathways

Su Liting Gao Yujie Wang Jingwen

Abstract: This study adopts a systematic review approach to systematically comb and compare the characteristics and differences of experimental studies on reading therapy for university students at home and abroad from a micro-perspective, focusing on the core elements of experimental design. The study finds that experimental studies in this field in China are confronted with some problems including crude sample selection, generalized intervention design, experience-based book selection, and a single-dimensional evaluation system. Based on this, drawing on foreign research experience and referring to the PICO model in evidence-based medicine, targeted optimization paths are proposed as follows: refine intervention objectives and optimize sample selection; emphasize theoretical support and innovate intervention methods; standardize RCT design and improve control settings; enrich evaluation dimensions and strengthen full-process dynamic monitoring. 1 fig. 3 tabs. 39 refs.

Keywords: Reading Therapy; University Student; Experimental Study

1 研究背景

随着高等教育的普及与社会竞争的加剧,大学生群体的心理健康问题日益凸显。有研究表明,我国大学生抑郁发病率达28.4%^[1];与此同时,中国科学院心理研究所与社会科学文献出版社联合发布的《2022年大学生心理健康状况调查》也显示,抑郁、焦虑等心理健康问题在大学生群体中较为严重^[2]。这些心理问题严重影响大学生的学业表现、人际关系与生活质量^[3,4],更可

能引发极端行为,造成不可逆的社会损失。然而,传统心理治疗手段(如心理咨询、药物干预)普遍存在可及性低、成本高昂等局限,加之隐私顾虑、病耻感等因素,很多学生对专业治疗持回避态度^[5]。在此背景下,开发兼具可及性、成本效益与自主性的循证干预方案,成为学界与教育部门亟待解决的课题。

阅读疗法作为一种依托文献资源,通过自助或指导性阅读实现心理疗愈的干预模式^[6],高

* 本文系2024年度河北省社科基金项目“健康河北场景下高校阅读疗愈特色空间建设研究”(项目编号:HB24TQ009)的研究成果之一。

度契合上述需求。阅读疗法在国外有着悠久的实践历史,从 20 世纪 30 年代开始,就被应用于临床案例,成为辅助治疗的创新手段。同一时期,图书馆员也开始为读者编制推荐书目。此后,阅读疗法便在不同人群中推广应用,广泛融入各类身心病症的治疗场景以及积极心理品质的培育场景,尤其在青少年群体中,其已被证实是缓解轻度至中度心理问题的有效循证干预手段^[7,8]。

相较之下,我国阅读疗法起步于 20 世纪 80 年代。1996 年,哈尔滨市普宁医院的展闯医生,首次尝试将阅读疗法应用于慢性精神分裂症患者的临床治疗^[9],但后续实践多呈碎片化、短期化特征。21 世纪初,原泰山医学院宫梅玲等人开始系统地针对大学生开展阅读疗法相关的实践探索。以此为标志,阅读疗法在国内逐步得到推广应用,研究活动也日益活跃,其中高校领域的研究与实践尤为突出。但是,截至 2024 年 12 月 31 日,在中国知网、万方、维普、中国生物医学文献数据库(CBM)的四个数据库中检索面向大学生的阅读疗法文献,共得到 2666 篇,经去重与筛选后为 1246 篇,其中实验类研究仅占 3.21% (40 篇),远低于理论探讨类研究文献。李欣等通过文献计量法对比国内外阅读疗法研究后,亦指出我国阅读疗法研究视角单一,多数研究基于经验总结或使用定性分析方法,对实验法应用较少^[10]。赵雪红等指出,国内阅读疗法实验研究存在“套路”现象,即某个体或群体出现某病症——阅读某本(种)书——病症痊愈或减轻,进而得出阅读疗法治愈了心理疾病的结论^[11]。张元元等通过 Meta 分析发现,当前面向大学生的阅读疗法实验研究质量有待提高^[2]。

实验研究作为验证因果关系、提升干预科学性的核心方法,对阅读疗法的规范化推广至关重要。如何拓展我国大学生阅读疗法实验领域的研究视角,破解“套路”,提升实验研究质量,成为学界亟待解决的问题。现有研究或聚焦宏观理论构建,围绕宣传推广、学科建设、技术应用等提出框架性建议^[12,13],但对实验设计的具体操作细

节较少触及;或通过文献计量法从阅读疗法整体研究中识别出实验研究不足的问题^[6,10],但仅作初步探讨,未深入实验本身的微观层面。事实上,实验研究的质量高度依赖于干预设计要素的精细化把控。然而,目前尚无研究专门针对阅读疗法实验成果采用定量与定性结合的方法,系统性剖析研究视角单一及“套路化”问题的表现及成因。鉴于此,本研究广泛收集国内外阅读疗法在大学生群体中的实验研究成果,聚焦研究对象与样本特征、干预设计与实施过程、效果评估体系等实验设计的核心要素与执行细节,对比国内外阅读疗法实验研究的特点与差异,深入挖掘我国实验研究的共性问题,以期构建更具科学性与本土化特色的实验研究范式提供可操作的优化路径。

2 研究设计与数据获取

2.1 研究方法

本研究主要采用系统综述的分析方法,遵循 PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 指南的标准化要求,对文献检索、筛选、数据提取及结果报告进行规范化操作,确保研究过程的可重复性和透明度。该方法聚焦于某一具体问题,无偏差地集合各类独立研究,并能归纳一致性结论和发掘研究空白,其严谨规范、高透明度的操作流程可有效弥补传统文献综述中文献量少、研究问题不清、结构性不强、结论偏倚等不足^[14],让文献研究更具有科学性与严谨性。于本研究而言,该方法能够系统性整合国内外大学生阅读疗法实验研究的关键证据,识别我国研究在对照设置、机制探索等方面的共性缺陷,发现国外可借鉴经验,为我国实验研究规范化提供循证依据,同时通过发掘研究空白精准指引后续创新方向。

2.2 数据获取

2.2.1 文献检索策略

数据源方面,国内选取中国知网、万方、维普、CBM 四个数据库;国外选取 PubMed、Science Di-

rect、Wiley、Web of Science 四个数据库,以“主题词+自由词”的方式进行检索,并进行参考文献的追溯,以确保广泛、全面地获取文献。在研读大量文献的基础上确定检索词,中文选取阅读疗法及其同义词(如阅读疗愈、图书疗法、图书治疗、文献疗法、书目疗法等)与大学生及其相关词汇(如大学、高校、高校图书馆等)进行布尔逻辑组配,依次在中文数据库中进行检索。同时,外文检索词选取 Bibliotherapy 及其同义词(如 Reading Therapy, Book Therapy, Reading Cure, Reading Treatment, Reading Healing, Therapeutic Reading, Biblioguidance, Bibliocounseling, Literature Therapy 等)与 College Students 及其相关词汇(如 University Students, Undergraduate Students, Higher Education Students, Postsecondary Students, Youngadults, Adolescents 等)进行布尔逻辑组配,依次在外文数据库中进行检索。检索时限为建库至 2024 年 12 月 31 日,共获得中文文献 2666 篇,外文文献 483 篇。

2.2.2 文献筛选与数据提取

对于大范围检索得到的文献,需根据研究问题选取符合标准的文章作为研究样本,纳入标准包括:(1)全文可获取;(2)文章为期刊论文;(3)研究对象为大学生;(4)研究方法为实验性研究;(5)研究主题聚焦阅读疗法。由两名研究者独立按照以上标准进行文献筛选和资料提取,并进行交叉核对,出现意见分歧时,通过讨论或由第三名研究者进行判断。文献筛选时,首先使用 EndNote 软件删除重复文献,然后对文献的标题和摘要进行初步筛选,再通过阅读全文进行复筛,最终获得中文文献样本 40 篇,英文文献样本 22 篇。针对样本文献,依据在 Excel 中预先设计的“基本信息数据抽取单”和“内涵数据抽取单”,系统性地提取原始文献中的重要数据,包括作者、发表年份、文献来源、国家、机构等基本数据,以及样本人口变量数据、纳入标准、基线检验、干预问题、阅读材料、测量工具、评估时间、研究结果等内涵数据,构成整合数据、撰写系统综述的主要内容框架^[15]。根据数据抽取单对数据进行系统性分类与整合,在此

基础上进行文献计量分析与内容分析。

3 研究结果分析

3.1 文献发表与引用情况

3.1.1 文献发表概况

从发表时间来看,国内大学生阅读疗法实验研究始于 2002 年,宫梅玲等学者通过对 100 名学生的前后对比实验,证明阅读疗法在解决大学生心理问题方面疗效显著^[16],此后十余年宫梅玲老师连续发表多篇高质量成果,起到了引领作用,促进了国内在该领域的迅速发展。值得注意的是,近几年相关研究产出有所放缓,提示我国阅读疗法实验研究需进一步拓展研究视角与研究思路。相对而言,国外起步较早,有关大学生阅读疗法实验研究的报道最早可追溯至 1968 年,此后一直保持较为平稳的增长态势,体现了国外对该领域的持续关注。

从发表的期刊分布来看,国内 40 篇文献有 13 篇来自北大核心或 CSSCI 期刊,占比约为 32.50%,其中发表在图书情报类期刊上的文献有 6 篇,发表在医学类期刊上的文献有 4 篇,发表在心理学类期刊上的文献有 3 篇,说明该领域的部分研究成果具有较高的学术质量和影响力,得到了各学科领域权威期刊的认可。相比之下,国外 22 篇文献有 13 篇来自 SSCI 期刊,占比约为 59.09%,其中发表在心理类期刊(含临床心理学、实验与认知心理学、精神病学与心理健康)上的文章有 11 篇,其余 2 篇分别发表在教育类期刊和图书馆类期刊。值得关注的是,13 篇高质量成果中,有 5 篇文章来自《行为研究与治疗》(*Behavior Research and Therapy*)这一期刊,我国学者可借鉴其跨学科研究经验,开展相关实践,促进阅读疗法的多学科协同发展。

3.1.2 文献引用概况

从文献引用率来看,国内 40 篇文献有 7 篇的引用率在 20 次以上,超过 50 次引用的文献有 3 篇。这 3 篇均为宫梅玲团队的实验成果,分别发表于 2002 年(93 次)、2004 年(54 次)及 2016 年

(59次),可见该团队的研究成果在相关领域受关注度、影响力大,在理论构建、研究方法或实践应用上有创新性、启发性,为后续研究提供了重要参考。而国外22篇文献中有一半的引用率在20次以上,超过50次引用的文献有5篇。其中,引用率最高的是Muto等于2011年发表的探究接纳与承诺疗法(ACT)自助书籍对日本海外留学生心理健康和心理灵活性的影响的文献^[17](101次);其次是Salimi等于2014年发表的探讨团体阅读疗法对宿舍内女学生自尊水平的影响的文献^[18](99次);再次是Hagen于1974年发表的成果,比较了团体治疗、阅读疗法及两者结合对肥胖女大学生减重的效果,以探究治疗师与患者面对面接触在治疗中的重要性以及阅读材料对行为改变的有效性^[19](62次)。可以发现,国外引用率较高的文献主题主要聚焦在特定群体或特定病症的深度探究上。

表1 研究对象与样本特征

项目	国内详情(n=40)	国外详情(n=22)
样本量	13人至上千人,未明确分组例数	7人至上百人,实验分组复杂
性别	未提及(17项),其余比例明确且有差异	未提及(3项),男性(1项),其余研究中女性占比均超过60%
纳入标准	量表筛选,结合辅导员确认	量表筛选,结合语言能力、心理治疗经历等
基线检验	未提及(7项),基线相似性检验(33项):检验指标完整(7项),仅对比心理量表得分(23项),仅对比人口学变量指标(3项)	未提及(6项),基线相似性检验(16项):检验指标完整(8项),仅对比评估指标(7项),仅对比人口学变量指标(1项)

注:国外Dixon等学者的研究中包含两个实验^[20],故实验数量大于文献数量。

3.2.1 样本量与性别

国内样本量范围在13人至上千人之间,差异较大,部分研究未明确说明分组具体例数。男女比例各有不同,明确且有差异的研究占比约58.97%,其余文献未明确提及性别。国外研究样本量在7人至上百人这个较宽的范围内波动,且实验设计分组复杂,设置多种不同方式治疗组及对照组。Rohde等学者的研究设置了认知行为组、阅读疗法组、手册控制组,以对比不同干预方式对大学生心理健康的影响^[21]。值得注意的是,国外女性参与者比例总体较高,除3项研究未提

3.2 研究对象与样本特征分析

研究对象与样本特征(见表1)涵盖了样本量、人口学变量、纳入标准,以及与样本初始状态密切相关的基线相似性检验,这些方面共同构成了实验设计的起点和基础,反映研究的普适性与样本偏差。本研究的筛选量表包括:症状自评量表(SCL-90)、大学生人格调查表(UPI)、贝克抑郁自评量表(BDI)、焦虑自评量表(SAS)、中文版简式健康焦虑量表(CSHAI)、中国大学生心理健康量表(CCSMHS)、流调中心抑郁量表(CES-D)、抑郁自评量表(SDS)、抑郁焦虑压力量表(DASS)、贝克焦虑自评量表(BAI)、状态-特质焦虑量表(STAI)、焦虑敏感指数(ASI)、感知压力量表(PSS)、五因素正念问卷(FFMQ)、接纳与行动问卷(AAQ)、接纳与行动问卷-大学生版(AAQ-US)、学业困扰量表(CCAPS)、心理弹性量表(CD-RISC)。

及性别比例,1项研究专门针对约会焦虑的男性学生,其余18项研究女性占比均超过60%。有学者专门针对女性学生群体,围绕阅读疗法展开不同角度的探究,Hagen针对肥胖女大学生,比较团体治疗、阅读疗法及两者结合的减重效果^[19];Hamdan等以沙特女大学生为样本,探讨基于认知行为疗法和学习技能训练的阅读疗法对缓解考试压力的作用^[22],为阅读疗法在女学生特定心理问题上的研究探索了新方向。

3.2.2 选择标准与基线检验

国内样本的选择主要使用单一相关量表筛

选,再结合辅导员确认,过于依赖单一心理量表可能会忽略一些无法检测到的心理问题,而辅导员确认可能存在主观判断的偏差。国外除心理量表筛选外,还结合语言能力(是否患有语言障碍)、是否接受过心理治疗、身体条件等方面,考虑到了更多可能影响阅读疗法效果的因素,使研究样本更具多样性和代表性。基线检验的完整性直接影响研究的因果推断,完整的基线数据应包括组间人口统计学和结局指标的统计比较,以确保干预效果归因的可靠性。国内40项研究中,虽有82.50%的研究(33项)进行了基线检验,但仅有17.50%的研究(7项)检验指标完整。相比之下,国外约72.73%的研究(16项)

在治疗前对基线相似性进行了检验,约36.36%的研究(8项)对人口统计学变量和各评估指标进行了组间分析,且未发现显著差异,在基线相似性控制上相对更严谨,能够更好地将干预后的效果归因于阅读疗法本身,提高了研究结果的可信度。

3.3 干预设计与实施过程分析

阅读疗法的过程始于需要解决的目标或问题,包含了治疗中的各种关键环节,如准备阅读材料、具体干预活动、活动方式等,以引导读者实现阅读疗愈过程中的认同、净化和领悟。国内外大学生阅读疗法干预设计与实施过程的相关数据见表2。

表2 干预设计与实施过程数据

项目	国内详情(n=40)	国外详情(n=22)
干预目标	整体心理状况(27项),特定问题(13项)	整体心理状况(1项),特定问题(21项)
阅读书目	小说类、诗歌散文类、心理学专业书籍等	诗歌类、自助类书籍,结构化手册
干预方式	面对面团体阅读疗法为主,同时结合个体自主阅读纸质书籍	面对面团体互动、个体线上阅读自助书籍或两者结合,线上应用比例相对较高
对照设置	(1)随机对照(21项);空白对照(19项),不同读物类型对照(2项) (2)自身前后对照(19项)	(1)随机对照(14项);空白对照(5项),等待列表对照(7项),不同干预形式相互对照(3项),安慰剂组对照(3项) (2)自身前后对照(8项)

注:国外部分研究采用多种不同方式互为对照,故“对照设置”中统计总数大于文献数量。

3.3.1 干预目标

从表2可以看出,国内大学生阅读疗法实验研究主要侧重于大学生整体心理健康状况,共有27项研究关注此类问题。其余13项研究针对性较强,关注大学生的特定心理问题,如自我和谐、大学新生适应不良、失恋引发的抑郁障碍、童年创伤引发的抑郁障碍、自卑心理、社交焦虑、手机依赖、人际关系、拖延行为、个体公平感等。相较之下,国外研究主题则涵盖常见心理问题、特殊心理问题及行为与功能问题等多个领域,具体包括抑郁症、特定恐惧、心理韧性、压力、肥胖减重、心理灵活性、自尊、职业动机、人际关系、约会焦虑、宽恕能力、完美主义等,展现出多样化、深层次的特点。

3.3.2 阅读书目

国内阅读书目涵盖小说、散文、诗歌、传记等多种类型。在书目的选择上,研究人员充分考虑大学生的阅读习惯与兴趣爱好,同时重视参考专业意见及已有研究成果,以确保书目的科学性与有效性。为扩大读者选书余地,书目的开列多遵循“宜多不宜少”的原则,推荐多种书目供读者根据自身精力、时间和条件自由挑选。目前参考书目主要为我国阅读疗法本土化实践中形成的标准书方或验方,包括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《大学生常见心理困扰对症书目》,以及宫梅玲团队编制的《大学生常见心理困扰推荐书目》。相较之下,国外阅读材料的选择基于循证医学证据和标准化

评估工具,以心理学理论为驱动,开发专属结构化手册。如基于认知行为理论(Cognitive Behavior Therapy, CBT)开发《抑郁症认知行为疗法练习手册》(The CBT Workbook for Depression)等工具性读物,结合正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)编制《正念减压手册》(A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook)。其中,《感觉良好》(Feeling Good)一书的有效性因在之前的临床实验中得到验证,被多项研究使用,如该书为普通大学生提供认知行为疗法技巧,帮助其预防和减少负面情绪;在治疗亚阈值抑郁症研究中,该书助力参与者改变认知,缓解抑郁症状^[23];在肥胖症的干预中,该书提供减肥相关知识和方法^[19]。

3.3.3 干预方式

国内以面对面团体阅读疗法为主并结合个体阅读,具体干预措施可总结为:(1)组织团体阅读活动,讨论并分享阅读心得与感悟;(2)研究者进行阅读疗法讲座,介绍阅读方法与心理调节要点;(3)提供阅读书目清单,学生自主选择阅读,定期汇报心得;(4)不定期举办读书会、电影欣赏会等拓展活动。相比之下,国外则呈现出多样化特点,面对面团体互动、个体线上自助阅读书籍及两者结合均有应用,且线上应用比例相对较高,线上平台为学生提供了更便捷的阅读和交流渠道;同时结合心理治疗技术,提升了阅读疗法的专业性和针对性。具体干预措施可总结为:(1)定制阅读计划,根据学生心理问题与需求推荐阅读材料,定期辅导或检查;(2)团体阅读活动,活动中融入小组讨论、角色扮演、头脑风暴等互动环节;(3)线上提供阅读资源与

交流平台,学生可随时分享与提问;(4)结合认知行为疗法、正念疗法等心理治疗技术,与阅读疗法协同作用。

3.3.4 对照设置

在循证医学和社会科学研究的证据金字塔中,随机对照试验(RCT)位于顶端,仅次于系统评价和Meta分析,其结果可直接为临床实践和政策制定提供依据。对照组可以是“空白对照”(无干预)或“积极对照”(如现有标准疗法),前者有助于直接评估阅读疗法的效果,但可能存在伦理问题;后者则能更科学地比较阅读疗法与其它干预手段的优劣,或验证其作为补充疗法的价值。从表2可以看出,国内实验研究普遍存在对照设置不足的问题,47.50%的研究(19项)未设对照组(单组前后测设计),难以排除“霍桑效应”或“自然缓解”等干扰因素,证据等级较低;虽然52.50%的研究(21项)为随机对照试验,证据等级较高,但对照组多为空白对照,缺乏积极对照。对比而言,国外半数以上的研究采用严格随机对照,对照设置中空白对照与积极对照并重,常与认知行为疗法、接受与承诺疗法、正念疗法等标准心理疗法作对比,且包含兼顾伦理和研究需求的等待列表对照。

3.4 效果评估体系分析

在阅读疗法实验研究中,干预效果评估是衡量其成效、探究作用机制以及优化干预方案的关键环节,可为进一步推动阅读疗法在高校心理健康工作中的应用提供有力依据。国内外大学生阅读疗法实验研究效果评估汇总数据见表3。

表3 效果评估数据

项目	国内详情(n=40)	国外详情(n=22)
评估工具	SCL-90(21项)、BDI、SDS(6项)、SAS(4项)、UPI(2项)、CD-RISC(1项)、CCSMHS(1项)、FIS(1项)、IAS(1项)、一般拖延量表(1项)、大学生手机成瘾倾向量表(1项)、青年人公正世界信念问卷(1项)	抑郁类-BDI、CES-D、SDS、DASS的抑郁子量表等(12项);焦虑类-BAI、STAI、DASS的焦虑子量表、ASI等(8项);压力类-PSS、DASS的压力子量表(4项);CooperSmith自尊问卷量表(1项)等

续表

项目	国内详情(n=40)	国外详情(n=22)
评估时间	干预前后测量(40项);中期测量(5项);随访(2项)	干预前后测量(22项);中期测量(5项);随访(7项)
评估维度	心理症状改善(40项) 读物类型(1项);个体差异(6项)	心理症状改善(22项),效果可持续(7项) 读物类型(2项);个体差异(2项);作用机制(5项)

3.4.1 评估工具

国内研究阅读疗法的效果评估以综合性心理量表为主,其中52.50%的研究(21项)使用SCL-90量表,如高文凤等^[24]、范奉莲^[25]、赵斌等^[26]、黄晓鹏^[27]等学者的研究均借助此量表评估大学生心理健康总体状况及各维度问题,表明国内研究较为侧重从整体心理健康的角度来评估阅读疗法的效果。BDI、SAS、大学生手机成瘾倾向量表、人际关系综合诊断量表等针对性量表也被用于测量特定心理问题。其他辅助评估工具多是自编调查表,如大学生基本情况及阅读需求调查表、阅读情况调查表等用以了解学生背景与阅读状况。相比之下,国外研究的评估指标更为丰富多样,通常在—项研究中覆盖多维度心理指标。Hazlett-Stevens等^[28]、Levin等^[29]、Muto等^[17]学者的研究中使用DASS、AAQ-US、PSS、ASI等多种量表,综合性量表和针对性量表相结合,全面评估大学生的心理健康状况及具体研究目标。此外,国外研究中量表选择通常基于理论模型(如认知行为理论、宽恕理论),且注重跨文化适用性。Dixon等学者不仅使用情绪障碍理论量表DASS-21评估抑郁、焦虑、压力情况,还开发基于认知行为理论的七种有益信念量表(Seven Helpful Beliefs Scale, SHB),测量参与阅读疗法后学生认知信念的变化(如“我能应对压力”的认同度),直接关联干预机制^[20]。自尊问卷量表^[18]、AAQ^[17,29]、社会适应量表-青少年自评版^[21]等针对性量表的使用反映出国外研究更注重从深层次的—心理特质角度探究阅读疗法的影响。

3.4.2 评估时间

评估时间方面,国内外研究都重视干预前和干预后的评估,这是判断阅读疗法效果的基础时

间点。从表3可以看出,国内仅有约12.50%的研究(5项)进行了干预过程中的评估,且仅有宫梅玲团队发表于2002年及2017年的两项研究进行了随访评估。宫梅玲等学者在干预过程中安排不同阶段阅读不同书籍,并通过布置作业、组织交流等方式进行评估。同时,实验结束后两个月进行了跟踪回访,以此评估阅读疗法的效果^[30]。杨桦等(2019)将生物反馈技术引入阅读疗法,对焦虑者阅读时的情绪反应进行实时监控和干预,从这些过程和数据中评估阅读疗愈的即时效果^[31]。相对而言,国外阅读疗法实验研究则比较关注多阶段评估设计与动态过程检测,约22.73%的研究(5项)设计了干预过程中的评估。如Muto等人在针对日本留学生进行的8周阅读治疗中设置多次评估,以探究接受与承诺疗法和正念减压自助书籍在改善大学生心理健康方面的可行性、疗效及变化过程^[17]。更为重要的是,约31.82%的研究(7项)进行了随访评估,随访周期差异较大,从1个月到12个月不等。Hagen设置4周的随访周期^[19];Grossman等则在8个月后随访^[32];Muto等分别在2个月和4个月后进行随访^[17];Moldovan等的随访周期为3个月^[23];Rohde等学者进行了6个月及12个月的随访评估^[21,33];Lever Taylor等学者在10周后对干预组进行随访^[34]。这种差异化的随访设置基于不同研究的实际需求,可为后续研究提供多元参考。

3.4.3 评估维度

国内阅读疗法效果评估体系较为单一,多数研究仅评估心理症状是否改善,将效果归因于“阅读内容的引导作用”,并未验证中介变量,部分研究探讨了读物类型和个体差异等因素对阅

读疗法效果的影响。如梁珺通过实验发现,阅读疗法能改善大学生抑郁情绪,且一般消遣性读物效果更好^[35];付婉秋等人的研究发现,阅读疗法的干预效果会因为家庭背景的不同而存在差异,独生子女效果好于非独生子女,城市大学生效果好于农村大学生^[36]。对比之下,国外已实现跨学科发展,将阅读疗法与不同心理治疗原理相融合,效果评估体系以量化为主,质性为辅,聚焦机制,展现了阅读疗法效果评估的专业化和多元化。如 Rohde 等学者结合认知行为疗法和认知失调原理开发阅读干预手册,干预组的后测得分较对照组得分下降 4.73 分,达到临床意义的“最小重要变化值”(通常定义为下降 5—8 分),研究不仅关注 BDI 得分变化,更通过临床访谈判断是否符合临床诊断标准,确保结果关联真实疾病预防^[33],实现了阅读疗法干预从“统计显著”到“临床落地”。Levin 等学者的研究发现,ACT 和 MB-SR 两种作用机制的阅读疗法在心理困扰、积极心理健康和学业困扰等方面改善效果相当,但 ACT 在改善价值行动方面更快^[29]。此外,7 项随访研究均指出阅读疗法的效果在随访阶段仍能保持,证实了阅读疗法效果的持续性和稳定性。

4 我国大学生阅读疗法实验研究的困境与优化路径

通过上述对比分析可知,我国大学生阅读疗法实验研究已取得一定本土化成果,其中宫梅玲团队的研究颇具代表性。其针对大学生童年创伤及失恋引发的抑郁障碍、网络成瘾等具体问题开展靶向研究,不仅采用量表评估,还通过逐一访谈细化样本数据,也发现女学生心理问题更为突出的特点;在理论融合方面,其创新性借鉴“君臣佐使”中医理论模型,构建本土化阅读疗法框架,并在 20 年实践基础上提炼总结阅读疗法书方,形成本土化循证书目体系。但客观来看,国内面向大学生的阅读疗法实验研究仍存在亟待优化的问题:(1) 样本筛选的规范性有待提升,部分研究仅依赖 SCL-90 等单一量表笼统划分“心理

问题群体”,未进一步细分病症类型,纳入标准模糊且基线检验不规范;(2) 干预目标存在泛化倾向,多聚焦整体心理健康水平提升,对个体深层心理需求与群体差异关注不够全面;(3) 对照与评估不足,对照设置不够严谨,评估维度较为单一,多侧重症状改善的短期效果,对阅读疗法的作用机制及长期效果探究不够深入。这些微观设计上的问题,使得国内在该领域的研究易陷入过度简化、重复化与同质化的困局,反观国外研究,在实验设计科学性与规范性、多学科融合、机制探索深度及效果评估系统性上更具优势,值得借鉴。

PICO 模型是循证医学领域广泛应用的标准化研究设计框架,通过明确界定 Participants(研究对象)、Intervention(干预措施)、Comparison(对照设置)、Outcome(结局指标)四大关键要素,提升研究设计的科学性、规范性与可重复性,其对研究对象精准细分、干预方案结构化、对照设置严谨化、结局评估全面化的要求,可针对性回应我国当前大学生阅读疗法实验研究中存在的核心缺陷。基于此,本文紧扣上述微观问题,参考该模型,提出阅读疗法实验研究的优化路径(见图 1),为相关研究和实践提供框架性思考。

4.1 细化干预目标,优化样本选取

我国阅读疗法实验研究存在“干预病症泛化”的问题,对大学生这一复杂群体过度简化,忽视了心理需求和心理问题的多样性与个体背景的独特性。而国外干预目标更为精细化,不仅包含大学生常见的心理困扰(如抑郁、焦虑、恐惧),也包含大学生成长需要的积极心理品质(如自尊、韧性、正念、宽恕能力),这得益于其成熟的心理健康研究体系与丰富的临床实践。我国可借鉴国外成功案例,结合国情与教育发展实际情况,面向两类群体——普通群体与心理问题群体,细化干预目标——改善心理症状与培育积极心理品质,尤其是针对我国大学生群体特有的学业与就业压力、城乡差异、经济差异等方面细化干预问题,深入开展本土化实践研究。王景文等学者发现,面临心理问题的女生比例远高于男

生^[37]。中国科学院心理研究所最新发布的《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》显示,欠发达地区农村学生抑郁风险高于全国平均水平,女生及高年级学生的抑郁风险更高^[38],这提示研究者需关注性别、城

乡、年级等差异。同时,在研究设计中需依据科学统计学方法确定样本量,完善人口学信息记录,综合多种因素确定样本选择标准,重视并规范样本的基线检验。

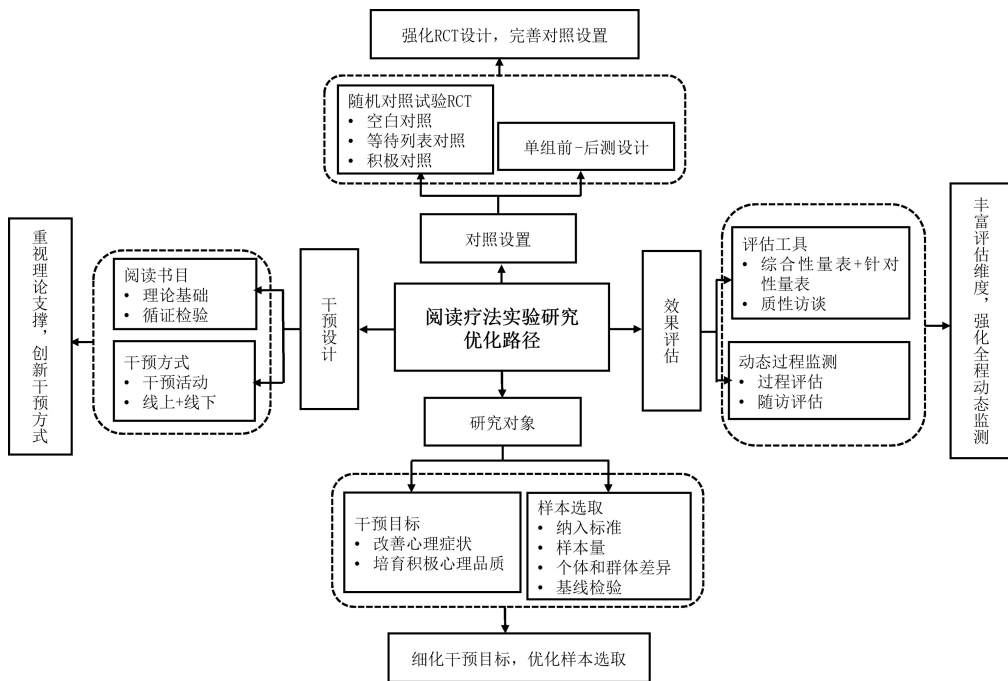


图1 基于PICO模型的阅读疗法实验研究优化路径

4.2 重视理论支撑,创新干预方式

国外阅读疗法研究已打破传统理论局限,将其与认知行为疗法、接受与承诺疗法等心理学理论深度整合,在阅读材料选择及效果评估体系上更趋专业化、多元化。我国学者虽尝试在阅读治疗中结合同伴支持理论、音乐疗法等元素,但多数研究只是在传统阅读干预基础上增加活动环节,各疗法间相对独立,缺乏内在逻辑联系。为此,我国阅读疗法实验研究亟须拓宽理论边界,开展跨学科融合研究,尤其在阅读书目的开发中应重视理论支撑,优先选择基于成熟理论的书方或经循证检验的验方。此外,干预方式需突破传统的面对面团体阅读结合个体阅读模式,在保留自助阅读自主性的基础上,一方面善用、巧用微信公众号、校园网站等线上平台招募参与者、推

送阅读资源,搭配线下活动灵活干预;另一方面通过设计角色扮演、头脑风暴等互动活动提升干预吸引力。

4.3 强化RCT设计,完善对照设置

我国阅读疗法实验研究在干预设计方面存在明显局限,缺乏证据等级较高的随机对照试验,且对照组的设置单一,未来研究可从以下方面优化:(1)引入等待列表对照。在避免伦理争议的前提下,通过“干预组先行治疗、对照组延迟介入”的方式,既保障对照组权益,又能有效评估阅读疗法的即时效果。(2)开展本土化积极对照。结合我国高校心理健康服务现状,将阅读疗法与校园常规心理咨询、认知行为疗法、正念疗法等标准疗法进行对比,明确阅读疗法在资源可及性、干

预成本及长期效果维持等方面的独特优势。(3) 设置不同干预形式对照。依托高校图书馆资源与线上平台,对比“纸质书籍+线下团体阅读”(传统模式)与“电子资源+微信公众号互动”(轻量化模式)等干预形式,探索符合我国高校数字化发展水平的高效干预方案。(4) 增设自助式与交互式对照。参考美国学者 Hagen 的研究思路^[19],设置自助式阅读疗法组(参与者自主阅读材料)与交互式阅读疗法组(配备专业治疗师指导、定期组织讨论),对比有无治疗师参与对阅读疗法效果的影响,进一步明确治疗师引导、互动反馈等要素在干预过程中的作用机制,为优化干预流程提供理论支撑。

4.4 丰富评估维度,强化全程动态监测

我国阅读疗法实验研究需全面优化效果评估体系,构建“主-次指标协同、量化-质性结合、全周期监测”的立体化评估框架。评估维度上,以标准化工具量化心理症状改善作为主要指标,同时引入中介变量评估工具,将阅读动机、认知方式等内在机制作为次要指标,减少单一量表依赖,实现综合性量表与针对性量表结合。评估方法上,需纳入质性研究,通过半结构化访谈、每周阅读日志等方式收集数据,借助质性分析软件,探索情感、认知及行为的改变路径。评估时间上,增加干预过程中的阶段性评估,实时监测动态变化以调整干预方案;同时设定合理随访周期,追踪效果持续性与稳定性。此外,已有证据表明线上评估与面对面评估结果相当^[39],故可借助信息技术开发线上评估工具,设计简短量表和开放式问题,降低参与负担,提升评估完成率。

结语

本研究采用系统综述法,全面检索国内外权威数据库中的大学生阅读疗法实验研究成果,从实验设计的核心要素切入,系统梳理并对比分析了国内外实验研究的差异,进而揭示了我国阅读疗法实验研究的现实困境。本研究广泛覆盖相关文献、系统梳理实验设计的核心要素,并提出

了优化阅读疗法实验设计的针对性建议,但仍存在一定局限:首先,研究样本聚焦于大学生群体,未纳入其他群体,结论的普适性有待进一步验证;其次,未对各核心要素对干预效果的影响进行量化分析,实验设计的精准适配机制仍需深入探究。未来研究将着力弥补上述不足,扩大研究群体、系统探究干预效果的关键影响因素,为阅读疗法研究与应用的高质量发展提供更坚实的支撑。

参考文献

- 1 Gao L, et al. Prevalence of depression among Chinese university students: a systematic review and meta-analysis[J]. *Scientific Reports*, 2020, 10(1): 15897.
- 2 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.
- 3 Ataei M, et al. Coping with identity threat and health literacy on the quality of life and mental health in students: structural equation modeling [J]. *Neuropsychopharmacology Reports*, 2023, 43(2): 195-201.
- 4 Tavakoly Sany S B, et al. Quality of life and life satisfaction among university students: exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators [J]. *Journal of American College Health*, 2023, 71(4): 1045-1052.
- 5 Wang H, et al. Chinese undergraduates' mental health help-seeking behavior: the health belief model [J]. *Frontiers in Psychology*, 2024, 15: 1377669.
- 6 苏丽亭,等. 国际阅读疗法的研究进展及演进脉络: 基于开放存取平台的数据分析 [J]. *图书馆杂志*, 2025(4): 21-31.
- 7 Serafini A. Bibliotherapy in education: a systematic review [J]. *Alabama Journal of Educational Leadership*, 2024, 11: 109-128.
- 8 Yuan S, et al. Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety

- disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials[J]. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2018; 353-365.
- 9 展阔,等. 书信(阅读)疗法对慢性精神分裂症的康复效果[C]//中国心理卫生协会残疾人心理卫生分会. 中国心理卫生协会残疾人心理卫生分会成立大会暨首届学术交流会. 辽宁丹东, 1996; 4.
- 10 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.
- 11 赵雪红,冯丽雅. 阅读疗法理论与实践发展过程中的问题及解决途径探讨[J]. *高校图书馆工作*, 2013(5): 85-87.
- 12 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.
- 13 赵雪红,冯丽雅. 阅读疗法理论与实践发展过程中的问题及解决途径探讨[J]. *高校图书馆工作*, 2013(5): 85-87.
- 14 李新,李艳燕. 基于系统性文献综述的国外学习投入实证研究分析[J]. *现代远程教育研究*, 2021(2): 73-83, 95.
- 15 黄甫全,等. 系统性文献综述法: 案例、步骤与价值[J]. *电化教育研究*, 2017(11): 11-18, 25.
- 16 宫梅玲,等. 阅读疗法解决大学生心理问题的效果评价[J]. *中国行为医学科学*, 2002(5): 578-578.
- 17 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.
- 18 Salimi S, et al. The effect of group bibliotherapy on the self-esteem of female students living in dormitory [J]. *Journal of Education and Health Promotion*, 2014, 3: 89.
- 19 Hagen R L. Group therapy versus bibliotherapy in weight reduction [J]. *Behavior Therapy*, 1974, 5(2): 222-234.
- 20 Dixon C, et al. A transdiagnostic self-help guide for anxiety: two preliminary controlled trials in subclinical student samples [J]. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2011, 4(1): 1-15.
- 21 Rohde P, et al. Cognitive-behavioral group depression prevention compared to bibliotherapy and brochure control: nonsignificant effects in pilot effectiveness trial with college students [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2014, 55: 48-53.
- 22 Hamdan W, et al. Effectiveness of bibliotherapy in alleviating examination stress on college students: a quasi-experimental trial [J]. *Health Information and Libraries Journal*, 2020, 38(3): 172-181.
- 23 Moldovan R, et al. Cognitive bibliotherapy for mild depressive symptomatology: randomized clinical trial of efficacy and mechanisms of change [J]. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2012, 20(6): 482-493.
- 24 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.
- 25 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.
- 26 赵斌,等. 阅读治疗对医学大学生心理健康状况的影响[J]. *现代预防医学*, 2009(1): 105-106, 114.
- 27 黄晓鹞. 阅读疗法对大学生心理健康的影响[J]. *中华医学图书情报杂志*, 2013(9): 30-33.
- 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 Levin M E, et al. Evaluating acceptance and com-

- mitment therapy and mindfulness-based stress reduction self-help books for college student mental health[J]. *Mindfulness*, 2020, 11: 1275-1285.
- 30 宫梅玲,等. 童年创伤引发的抑郁障碍阅读疗法方分析及配伍[J]. *大学图书馆学报*, 2017(3): 36-45.
- 31 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.
- 32 Grossman K S, et al. Treatment effectiveness of a self-help manual for dating anxiety[J]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1992, 6(1): 85-106.
- 33 Rohde P, et al. Pilot trial of a dissonance-based cognitive-behavioral group depression prevention with college students [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2016, 82: 21-27.
- 34 Lever Taylor B, et al. The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: a randomised controlled trial [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2014, 63: 63-69.
- 35 梁璐. 阅读疗法对大学生抑郁情绪的影响[J]. *情报探索*, 2018(3): 72-75.
- 36 付婉秋,刘文. 大学生阅读疗法效果差异性实验研究[J]. *图书情报工作*, 2011(5): 83-86.
- 37 王景文,等. 个体阅读治疗发展脉络、问题分布与书目应用特征——基于华北理工大学图书馆阅读治疗个案解析[J]. *图书馆工作与研究*, 2024(7): 13-22.
- 38 《心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2023~2024)》发布[EB/OL]. [2025-05-10]. <https://weibo.com/ttarticle/p/show?id=2309405156490079240300>.
- 39 Herrero J, Meneses J. Short web-based versions of the perceived stress(PSS)and Center for Epidemiological Studies-Depression(CESD) scales: a comparison to pencil and paper responses among Internet users[J]. *Computers in Human Behavior*, 2006, 22(5): 830-846.

(苏丽亭 副研究馆员 华北理工大学图书馆, 高玉洁 副研究馆员 华北理工大学离退休工作处, 王景文 研究馆员 华北理工大学图书馆)

收稿日期: 2025-05-25