

具身认知视域下的高校图书馆阅读疗愈实践创新服务研究

刘婧, 励岚

北京联合大学图书馆, 北京, 中国

【摘要】 本文立足具身认知理论, 系统探讨高校图书馆阅读疗愈服务的创新转型。研究指出: 传统阅读疗愈侧重文本认知干预, 忽视身心交互机制, 具身认知强调“身体塑造心智”的核心命题, 为阅读疗愈提供了新范式-阅读行为本质是身体、环境与文本的多维交互过程。实践层面提出三维发展路径: 在服务模式上构建“体验工作坊-标准化课程-量化评估”的分阶段推进策略; 在空间功能上融合智能环境技术与自然疗愈元素, 打造动态响应型阅读场域; 在人才队伍上建立“专业+技能+素养”复合能力框架, 推行双导师制培养机制。

【关键词】 具身认知; 阅读疗愈; 高校; 图书馆; 实践创新

【基金项目】 北京市高等教育学会 2023 年课题成果 (项目编号: MS2023354)

1. 引言

近年来, 大学生心理健康问题日益突出, 学生焦虑、抑郁、自杀等问题频发, 大学生的心理健康问题已成为各国普遍关注的重要社会问题。为促进学生福祉, 高校图书馆对大学生心理健康方面的全方位支持日益加强。高校图书馆的健康服务成为国内外图情界的一个热点和趋势[1]。

2. 阅读疗愈服务的发展

“阅读疗愈”(国外称“Bibliotherapy”或“Reading Therapy”), 在国内研究文献中也被表述为文献治疗、图书治疗、阅读疗法或书目疗法等。其核心内涵是: 以文献为载体, 将阅读行为本身作为一种促进健康、辅助治疗的手段。个体或在他人引导下, 通过对文献内容的学习、探讨与内化, 达到维护或恢复身心健康的目的[2]。

该领域的实践源头可回溯至古希腊文明。现代意义上的书目疗法体系则初步形成于 20 世纪初。自 20 世纪 30 年代起, 阅读疗愈在西方学界获得了医学、信息科学、心理学、教育学及图书馆学等多学科的广泛关注与深入研究。其作用机制主要体现为情感迁移(移情)、情绪释放(宣泄)、压力缓解、情感净化、角色认同以及通过认知强化来解决问题等方面[2]。

我国对该领域的系统性研究始于 1994 年沈固朝《图书, 也能治病》一文的发表[3]。后续发展大致经历了本土化探索、理论体系构建与循证研究深化、理论实务整合等阶段[4]。在此过程中, 王波、宫梅玲、王景文、

徐雁等学者在不同研究方向发挥了关键性的引领作用。

在阅读疗愈与大学生群体发展的关联研究中, 大量文献聚焦于大学生心理健康议题。阅读疗法在大学生心理健康教育领域的实证应用与理论探讨已成为主流方向之一。然而, 总体而言, 该领域的研究仍存在一定程度的泛化倾向, 理论探讨与实践模式呈现出较高的同质性。

3. 具身认知的理论视角

认知科学的发展经历了两次重大范式转变, 形成了两代认知科学观。第一代认知科学(传统认知观)的核心是“离身认知”(Disembodied Cognition), 主张认知功能独立于身体而存在。具身认知理论(Embodied Cognition Theory)兴起于 20 世纪 80 年代, 是对传统认知科学“离身性”假定的重要修正与超越。其核心观点之一是“身体塑造心智”(Body Shapes the Mind)。这一理念颠覆了传统认知主义的身心二元论, 主张心智与身体构成统一整体。心理活动及心理健康应理解为身心一体的动态过程, 它们产生于身体与外部世界的互动之中, 而非孤立的大脑活动或精神现象。“身体塑造心智”概念的基础在于认知的情境性与动态性。认知过程不仅限于大脑的内部运作, 而是深度植根于身体的动作、姿态、感知体验以及与合作的实时交互之中[5]。

4. 发展具身认知导向阅读疗愈服务的必要性

构建基于具身认知理论的阅读疗愈服务具有重要价值, 这源于传统心理干预模式在

整合身心因素及生态化实践方面的局限性。其必要性可从理论支撑、现实需求两个重要维度论证：

(1) 理论必要性：具身认知对传统疗愈范式的突破

传统阅读疗愈侧重文本的语义分析与认知重构，相对忽视了身体经验对情绪调节的根本性作用。具身认知研究则证实，身体对心理健康和幸福感具有强大影响力[6]，例如：特定身体姿势（如扩展性姿势）可直接增强自信水平[7]；对身体内部感受（内感受）感知精确度高的个体，自我行为调节能力更强，在决策中更倾向于遵循直觉[8]。关于具身认知与阅读行为关联的研究表明，该理论能有效解释阅读理解中身体与感官经验的作用机制[9]。国内实证研究亦显示，增强参与者的沉浸式阅读体验，有助于促进其对特定内容（如红色资源）的深度认知与情感共鸣[10]。有学者分析了第二代认知科学具身观所强调的具身性、情境性、发展性及其机制与图书馆阅读服务的契合点，提出了高校图书馆构建具身阅读服务模式的策略[11]。这些研究揭示了阅读不仅是语言认知活动，更是身体参与的认知实践。具身化阅读疗愈能够通过文本与身体体验的协同干预提升效果。具身认知强调认知是嵌入环境、通过身体行动生成的动态过程。这响应了“第二代认知科学”的转向，要求阅读疗愈从“书本信息传递”模式升级为“身体与环境共建意义场域”的模式[12]。

(2) 现实必要性：应对当代社会心理健康需求的升级

在数字化生存的当下，高校学生群体普遍面临“身体缺位”的危机：过度的屏幕阅读导致感官体验削弱[13]；虚拟社交削弱了基于身体在场的共情能力[14]，难以通过微表情、体态深度理解情绪。此外，长期情绪压力常伴随身体表征异常，如肩颈僵硬、呼吸浅促、睡眠障碍等。针对这些复杂的身心交互问题，单一维度的谈话疗法效果必然受限。从高校育人视角看，需要通过设计多维度的具身性疗愈服务内容——如嵌入具身环境的阅读、多感官参与的阅读活动、引导身体重塑情绪情感等——来重建学生身心的联结。

5.关于高校图书馆具身阅读疗愈实践的思考

高校图书馆要成功推行阅读疗愈服务，关键在于突破传统资源服务框架，建立跨学科协作机制。具体需要融合三类核心资源：

心理学专业知识（例如心理咨询方法）、空间设计理论（如环境心理学应用）以及阅读推广实践经验。本项目的探索表明，图书馆与学院心理中心的合作模式，能够有效汇聚各领域的专长，塑造独具特色的服务体系，产生显著的协同增效作用是1+1>2的。

我们提出，身体在阅读中的深度融入，不仅是一种服务方法的革新，更是向阅读本质的复归。人类学研究表明，原始的阅读行为本就包含了身体、环境与文本的全感官互动。现代图书馆偏重“静默阅读”的传统，无形中限制了阅读的疗愈价值。本研究通过重新确立身体在阅读过程中的核心地位，为解读阅读疗愈的内在机制提供了新视角——其效果不仅源于文本内涵，更生成于读者与文本、环境之间复杂的多维度交互过程。

针对高校图书馆阅读疗愈服务的未来发展，我们围绕服务模式转型、空间功能革新及人才队伍构建提出了具体设想：

(1) 服务模式转型：建议采取分阶段推进策略：初期可组织“体验式工作坊”，引导读者感知并接纳具身化阅读；中期着力开发标准化“疗愈课程模块”，将有效实践转化为可推广产品；后期重点构建“服务成效评估体系”，以量化指标验证服务价值。设计过程需始终贯彻“以身体为媒介”的原则，例如创设融入肢体动作的阅读互动游戏、结合诵读与呼吸正念技巧的活动等。

(2) 空间功能革新：具体建议涵盖：第一，规划灵活可变的功能区域，例如运用可移动隔断实现阅读、活动、冥想空间的动态转换；第二，整合环境智能技术（Ambient Intelligence），部署能依据读者情绪状态自动调适灯光、音乐等环境要素的智能系统；第三，营建“疗愈性微环境”，如引入室内疗愈花园、小型水景等自然景观元素。改造需遵循“适度刺激”原则，在营造丰富感官体验的同时，避免环境因素对核心阅读行为造成干扰。

(3) 人才队伍构建：需确立涵盖三个维度的能力框架：第一位专业维度，要求相关人员具有图书情报学与心理学专业基础，第二位是技能维度，此类人员需具备活动策划与团体心理辅导技术，最后即为素养维度，相关人员需要具有共情能力与创新思维。另外，建议人才队伍的构建推行“双导师制”培养路径，由经验丰富的图书馆员与专业心理教师共同指导，通过“理论研习+项目实操”加速人

才成长。同时，应配套建立激励机制，将开展此类新型服务所需的关键素养纳入馆员绩效考核体系。

6. 结论

本研究以具身认知理论为基石，系统论证了高校图书馆阅读疗愈服务创新转型的必要性与可行性。传统服务模式囿于文本认知的单向干预，而具身认知理论深刻揭示了阅读行为是身体感知、环境交互与文本意义建构的动态耦合过程，为疗愈实践提供了坚实的理论支撑。据此，本研究创新性地提出了三维发展路径：在服务模式维度构建了“体验工作坊-标准化课程-量化评估”的分阶段递进体系，强化过程干预与效果验证；在空间功能维度倡导融合智能环境技术与自然疗愈元素，打造可动态响应的沉浸式阅读疗愈场域；在人才队伍维度设计了“专业+技能+素养”的复合能力框架，并推行双导师制培养机制以保障人才供给。这三大路径相互协同，共同指向一种以具身互动为核心、以环境赋能为基础、以专业人才为支撑的图书馆阅读疗愈服务新范式，旨在显著提升服务的科学性、系统性与实效性，为促进大学生心理健康提供图书馆的独特价值。

参考文献

- [1]左丽华,池晓波.环境心理学视角下高校图书馆疗愈空间建设策略研究[J].图书馆杂志,2024(4):90-97.
- [2]王波.阅读疗法[M].北京:海洋出版社,2014:15-16.
- [3]李芬,陈颖曼,张建新.我国阅读疗法研究综述[J].现代情报,2010,30(2):173-177.
- [4]王学云.我国20年来阅读疗法研究综述

- [J].图书情报工作,2012,56(3):60-65.
- [5]叶浩生,苏佳佳.具身认知视域下的心理健康教育[J].中国德育,2024(16),15-23
- [6]贝洛克 S.具身认知:身体如何影响思维和行为[M].李盼,译.北京:机械工业出版社,2016.
- [7]Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21(10), 1363-1368.
- [8]张静,沈慧雯,平贤洁.具身心智:经典理论溯源和心理健康教育意蕴[J].绍兴文理学院学报(教育科学),2023,43(4):10-17.
- [9]SADOSKI M. Reading comprehension is embodied: Theoretical and practical considerations [J]. *Educational psychology review*, 2018, 30(2): 331-349
- [10]徐佳,具身认知视角下VR红色资源阅读方式的优化路径-基于扎根理论的探索性研究[J].农业图书馆学报.2024,36(11).
- [11]苗静,崔云,李爱军.具身认知视域下高校图书馆阅读服务研究[J].河南图书馆刊.2022,42(02).
- [12]Kuzmičová, A. (2014).Literary narrative and mental imagery: A view from embodied cognition. *Style*, 48(3), 275-293.
- [13]Kreplin, U., & Fairclough, S. H. (2020). The effects of social media on empathy and well-being. *New Media & Society*, 22(8), 1461-1480.
- [14]Niemininen, H., et al. (2023). Digital disembodiment: The impact of virtual interaction on bodily self-awareness. *New Media & Society*, 25(1), 123-140.