

大学生阅读疗愈的心理育人功能及其思政教育价值实现

毛昕雅

安徽大学, 中国·安徽 合肥 230601

摘要: 阅读疗愈作为一种以文献为媒介、通过阅读促进身心健康的心理干预方式, 在大学生心理健康教育中展现出独特优势。本文系统分析阅读疗愈的理论基础与独特优势, 指出大学生阅读疗愈的心理育人功能与思政教育价值。最后, 提出了阅读疗愈在心理育人与思政教育协同融合的时间路径, 从制度保障、资源建设、队伍建设、评估反馈四个维度构建了长效运行机制, 希望能够落实立德树人的育人宗旨, 提升当代大学生心理健康水平与思政育人效果。

关键词: 阅读疗愈; 大学生; 心理育人; 思想政治教育; 协同育人

The psychological education function of reading therapy for college students and the realization of its ideological and political education value

Mao Xinya

Anhui University, China Anhui Hefei 230601

Abstract: Reading therapy, as a psychological intervention method that uses literature as a medium to promote physical and mental health through reading, has shown unique advantages in college students' mental health education. This article systematically analyzes the theoretical basis and unique advantages of reading therapy, and points out the psychological education function and ideological and political education value of reading therapy for college students. Finally, a time path for the synergistic integration of reading therapy in psychological education and ideological and political education was proposed, and a long-term operational mechanism was constructed from four dimensions: institutional guarantee, resource construction, team building, and evaluation feedback. It is hoped that the educational purpose of cultivating morality and talents can be implemented, and the psychological health level and ideological and political education effect of contemporary college students can be improved.

Keywords: Reading therapy; College student; Psychological education; Ideological and political education; Collaborative education

0 引言

当代大学生在成长过程中面临严峻的就业压力、情感焦虑、学业挑战等诸多问题, 心理问题已经成为影响大学生健康成长的重要因素之一。高校思政教育如何发挥育人功能, 提升学生心理健康, 已经成为思政教育面临的重要难题。阅读疗愈是一种以阅读为主, 通过阅读书籍的方式, 治愈大学生心理问题的新型疗法。近年来, 阅读疗愈具有隐蔽性好、保密性强、覆盖面广的优势, 成为高校心理育人的创新方向。阅读疗愈不仅能够提升学生的心理健康水平, 还能在学生阅读红色书籍与文化典籍过程中受到思政教育。通过在心理育人环节运用阅读疗愈, 能够引导学生通过阅读提升思政水平, 实现新时代心理育人培育德智体美劳全面发展的新时代人才的价值诉求。

1 阅读疗愈的理论基础与独特优势

1.1 阅读疗愈的概念界定与发展脉络

阅读疗愈历史悠久。早期古代, 我国先贤就认识到书

籍对于人类心理健康的重要性, 认为读书可以治疗人的愚昧。西方也认为图书馆可以帮助人类治愈各种心理疾病。现代意义上的阅读疗愈概念形成于 20 世纪初, 伴随着图书馆学、心理学与医学的交叉融合而逐渐发展成熟。从概念上看, 阅读疗愈对于心理问题干预更多是一种辅助手段。通过阅读书籍, 能够与作者产生精神共鸣, 从而间接影响自身的行为与心理活动。心理治愈要想发挥作用, 需要从阅读材料、主动参与、效果多维度三个方面入手。现代高校依托图书馆, 在心理治愈中的心理育人功能发挥核心作用。高校图书馆本身拥有丰富的图书资源, 对于完善学生自身品格具有显著作用。在思政教育环节, 图书馆通过营造浓郁的阅读氛围, 能够使学生深刻学习相关理论, 加深资深思考深度。阅读疗愈在心理育人与思政教育中的作用已经超出了单纯的临床范畴, 成为具有广泛育人功能的教育实践活动。

1.2 阅读疗愈适用于大学生群体的独特优势

大学生处于心理变化剧烈时期, 他们在成长过程中敏

感而脆弱,对于心理需求更为迫切。青少年大学生对于以说教为主的教学模式天然存在抵触,因此在心理育人环节,阅读疗愈具有以下显著优势:一是具有隐蔽性与自主性。阅读疗愈主要通过阅读活动完成,学生可以选择图书馆、宿舍、自习室等多个场所,不受时间与空间的限制。相比被动参与心理健康教育,阅读疗愈可以自主完成,不需要学生走入心理咨询室,能够降低学生的羞耻感。二是覆盖面与可及性。图书馆图书资源丰富,品类众多,满足不同学生的阅读疗愈需求,有效满足高校心理健康教育不足的弊端。三是更加适合大学生群体。高校大学生自身文化修养高,能够通过阅读完成心理自我治愈。相比通过外力解决心理问题,采用阅读疗愈效果更明显,育人功能更全面。

2 大学生阅读疗愈的心理育人功能

2.1 情绪调节与心理疏导

阅读疗愈能够有效发挥情绪调节与心理疏导功能。当代大学生不仅面临学业压力,还要面对严峻的就业环境,同时青少年在情感、生活上也承受各种心理挫折,心理健康已经成为影响大学生健康的重要因素。阅读疗愈能够为学生创造平和的外界环节,通过阅读书籍将紧张、焦躁情绪释放,并通过自我思考,完成心理疏导功能。近年来,越来越多高校认识到阅读疗愈在心理育人中的作用。通过举办阅读健心、建设阅读静音仓、读书分享会等方式,主动为学生创造阅读疗愈外部环境,推动高校心理健康教育从事后防范转为积极干预。相比传统心理健康教育,阅读疗愈心理育人能够解决学生深层次心理问题。不需要说教,不需要喧嚣的活动,学生只需要自身的阅读,体会不同的世间百态,品味不同的人生。从人类发展宏观角度完成自我精神救赎,从而产生情感共鸣,在面对自身心理健康时有更为豁达与理性的看法。

2.2 自我认知与人格完善

阅读疗愈有助于促进大学生完善认知,建立正确的人格与修养。进入大学后,大学生开始逐步建立自己的社会化人格,他们不仅追求专业知识的积累,同时也开始思考自己未来的人生理想与自我定位。阅读疗愈为大学生提供价值参考,在书籍中寻找自我,从而建立清晰的自我认知。例如,当代大学生面临严重的社会内卷,容易陷入自我迷茫,产生严重的心理焦虑。通过阅读《平凡的世界》,可以清晰看到生活的可贵之处在于面对困难,通过自己的积极生活从而改变现状。阅读疗愈的核心价值在于大学生通过书籍,清晰看到不同社会背景、不同历史时期,人类面对的困境是高度相同的。在阅读过程中逐渐缓解自己内心

的焦虑。阅读疗愈能够有效促进大学生心智成熟,为解决大学生心理健康问题提供了新的视角与途径。

2.3 社会支持与归属感建构

阅读疗愈还能为学生提供社会支持与归属感。传统阅读灯活动往往被认为是个体孤独进行,然而现代阅读强调分享,打破传统阅读局限性,采用团体交互式阅读方法,不仅能够促进学生心智成熟,还能获得社会支持,全方位提升心理素养。在共读与分享的过程中,大学生不仅从文本中获得疗愈,更从同伴的交流中获得理解与支持。高校在阅读疗愈育人环节,通过举办读书会、读书沙龙等方式,让学生在读书之余进行讨论与交流,从个人感悟上升到集体共鸣,畅所欲言,分享自己的人生感悟,从彼此读书心得中获得成长力量,汲取精神养分。阅读疗愈不仅是一种读书活动,同时也为学生之间建立紧密的关系,通过团体交互式阅读,大学生获得了情感支持、认知启发与价值认同,形成了抵御心理风险的社会支持网络。

3 阅读疗愈的思政教育价值

3.1 心理疏导与价值引领双重育人价值

阅读疗愈的思政教育价值,从单一的心理疏导上升到价值引领。纵观大学生心理健康问题,核心在于尚未建立正确的价值观,因此阅读疗愈需要从单纯的情绪疏导向价值引领转变。传统的心理健康教育侧重于症状缓解与行为矫正,而阅读疗愈则通过深度阅读触及了价值观的层面。分析大学生产生心理健康的症状,采用针对性书籍,采用价值引导的方法,解决学生的价值迷茫与成长困惑,弥补传统思政教育说教式的弊端。传统思政教育与心理育人各自独立进行,学生出现心理健康问题时,往往需要先通过心理咨询治疗,再在思政专业课上接受价值教育。阅读疗愈在一次阅读中完成价值灌输与心理治愈,这种育人功能潜移默化促进大学生健康成长。

3.2 经典阅读筑牢学生信仰根基

思政教育的最终目的是帮助大学生建立牢固的信仰根基。马克思主义经典著作、红色文学作品、传统文化中蕴含丰富的思政教育资源,但是如何将这些思政元素转化为信仰,需要学生自觉接受价值熏陶,在行为上自觉践行。阅读疗愈为学生信仰形成提供了有效路径。大学生在阅读红色书籍时,不仅是了解红色革命历史,也是在与历史人物对话,感知他们的艰苦卓绝,接受他们的思想熏陶。基于情感共鸣产生的思想价值认同,比起抽象的理论教育更具教育意义。部分高校在阅读疗愈活动中,将马克思主义著作、革命人物传记等书籍作为推选书目。学生在阅读过

程中不仅增强了文化自信,还潜移默化受到思政教育,强化了大学生的社会主义信仰。

3.3 文化浸润与信仰塑造

阅读疗愈在思政教育中的价值体现,还体现在文化浸润与信仰塑造。在文化浸润上,阅读疗愈中的红色革命书籍使大学生感受到中华优秀传统文化的魅力。我国历史悠久,灿烂的中华文明是我们宝贵的精神遗产,思政教育的核心目的是为大学生建立文化自信,培养现代高素质人才。通过阅读疗愈,大学生接受多种多样的文化浸润,在阅读与体验中自然形成文化认同与价值归属。从信仰角度看,阅读疗愈为理想信念提供情感与认知基础。大学生的信仰需要建立在情感认同与理性思考基础上。阅读疗愈首先在情感层面使大学生产生认同,随后在认知层面被税负,最后在意志层面坚定。在信仰塑造过程中,阅读疗愈有效缓解大学生成长过程中的精神压力,坚定自身理想,塑造爱国信仰。

4 心理育人与思政教育协同融合的实践路径

4.1 构建“阅读+心理+思政”协同育人模式

阅读疗愈下心理育人与思政教育,必须建立“阅读+心理+思政”三位一体的协同育人模式。该模式能够有效打破壁垒,整合高校教育资源,将阅读推广、心理健康教育与思想政治教育在同一个育人平台上形成合力。在制度设计层面,高校应当将阅读疗愈纳入到思政育人环节。由图书馆牵头,教务处、宣传部、学校共同参与,形成多部门联合的工作机制。高校要整合现有育人资源,定期举行专题会,对阅读疗愈工作进展进行监督。多部门联合参与制度设计,确保阅读疗愈在实施过程中兼顾心理育人与思政教育的双重目标。在活动设计上,阅读疗愈应当注重内容选择,发挥引导功能,对学生的阅读效果进行评估。整合活动资源,并通过小组讨论的方式,强化阅读效果,促进学生心灵成长。

4.2 打造分层分类的阅读疗愈资源体系

要实现心理育人与思政教育的协同融合,需要打造分层分类的阅读疗愈资源体系,针对不同心理状态、不同发展阶段、不同价值需求的大学生提供精准的阅读指引。对于心理健康但需要提升思政素养的学生,高校应当推荐红色书籍,强化学生的思政素养。对于需要心理疏导的学生,高校应当推荐具有心理治愈的书籍,必要时在心理专业教师指导下进行针对性阅读。在阅读书籍选择上,还要兼顾心理治愈与思政教育的双重需要。通过联合心理健康教育专家与思政教育工作者,打造一支专业的阅读推广工作队

伍,有效发挥专业优势,建立科学的书目体系,这样才能发挥阅读疗愈双重育人功能。

4.3 培育专业化阅读疗愈育人队伍

阅读疗愈的实施需要具备心理学、图书馆学、教育学等多学科知识的专业化队伍。目前,高校具有相关专业的复合型人才匮乏,因此需要培育专业化阅读疗愈育人团队。一方面,高校现有的图书馆员、思政教育工作者、心理健康教师可以发挥自身优势,培养专业阅读疗愈人才;另一方面,充分发挥学生社团、辅导员的管理优势,将阅读疗愈延伸到学生的校园生活中。通过举办阅读沙龙、读书分享会等方式,缓解专业育人团队力量不足现状。此外,高校可定期组织阅读疗愈理论与实务培训,提升相关人员的专业素养。

4.4 建立全过程育人效果评估与反馈机制

阅读疗愈的效果评估与反馈机制,是保障其心理育人功能与思政教育价值持续发挥的重要环节。阅读疗愈效果需要长期追踪评估,且难以量化,需要建立多元化评估体系。在评估维度上,应兼顾心理健康指标与思政教育指标。在评估方法上,应将定量评估与定性评估相结合。在反馈机制上,应将评估结果及时转化为改进措施,形成“评估—反馈—优化”的闭环。某高校通过借阅数据分析,精准掌握师生阅读偏好,动态调整书架陈列和活动主题。这种动态调整机制确保了阅读疗愈服务能够始终贴近学生的实际需求,实现育人效果的持续提升。

5 结语

大学生阅读疗愈作为一种融合心理健康教育与思想政治教育的创新育人方式,对于促进大学生健康成长具有重要作用。阅读疗愈能够大学生疏导紧张情绪,建立自我认知,有效促进大学生心理健康。从思政教育价值看,阅读疗愈通过阅读红色经典与文学名著,坚定学生的社会主义信仰,实现思政教育润物无声的目的。阅读疗愈模式下,心理育人与思政教育深度融合,学生在阅读中获得内心的平静,同时也受到思政育人熏陶。未来,高校应当继续深化阅读疗愈育人功能的理论研究与实践探索,构建完善的“阅读+心理+思政”协同育人体系,让书香真正成为滋养大学生心灵、引领大学生成长的持久力量。

参考文献:

- [1] 吴红,刘取芝.心理育人视角下高校学生组织功能拓展及实现——思政教育新途径探索[J].南京晓庄学院学报,2022,38(5):116-120.
- [2] 吴昕宸.新媒体环境下大学生心理健康教育与思政

教育协同育人模式研究[J]. 2025(33): 117-119.

[3] 符丹, 代江燕. “大思政”格局下高校心理育人的价值生成与实现路径探究[J]. 大学: 研究与管理, 2020(11): 145-148.

[4] 李国亮. 高校思想政治教育中心理疏导的价值及实

现路径[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(2): F0002.

[5] 林珂. 思想政治教育与心理健康教育协同育人实践探索[J]. 广东职业技术教育, 2025(12): 162-168.

作者简介: 毛昕雅 (1990-), 女, 汉族, 安徽淮南人, 硕士, 助教, 研究方向: 思想政治教育。