

阅读疗法



[阅读疗法_下载链接1](#)

著者:王波

出版者:海洋出版社

出版时间:2007-6

装帧:平装

isbn:9787502767990

1995年秋，我考上了北京大学的研究生，不免要考虑今后的研究方向。因为曾经做过文学梦，我对传统图书馆学的社会性、人文性、趣味性、可读性便有些不满，觉得如果陈陈相因，继续戴着一些老旧论题的“镣铐”跳舞，将会坏了我对“研究”的胃口。

某日下午，在图书馆阅览室里胡乱翻书，偶然看到南京大学信息管理系沈固朝老师发表在《世界图书》杂志1994年第3期上的《图书，也能治病》，登时眼前一亮。学术阅历告诉我，这是一个新的选题；生活经验告诉我，这是一个正确的选题；文学趣味告诉我

，这是一个有意思的选题。我要占住这个巢窠，孵出我在学术方面的第一窝丑小鸭来。

当然，这次只是意念落巢。我的第一只丑小鸭直到1998年初才孵出来，呱呱叫在当年的《中国图书馆学报》第2期上，题名叫《图书疗法在中国》，比较全面地展示了我关于阅读疗法的研究蓝图。

这个时候切入阅读疗法研究，面临着两个选择。一个不费脑筋的选择是，和先行者一样，翻译介绍国外的阅读疗法，将国外的相关成果的精华合法地拿来，从引介的广度和深度上超越前人。还有一个容易被别人忽视的选择是，把阅读疗法本土化，从我国浩如烟海的历史文献中，把与阅读疗法相关的素材抽取出来，用本土的材料来说明阅读疗法的各种问题。显然，第二种选择的难度大，意义也更大。当时，对中国历史文献中有没有阅读疗法的相关资料，我并没有把握，但是我的直觉让我坚信，在博大精深的中国文化中必然有大量的阅读疗法素材，因为自看到关于阅读疗法的一些引介文章之时，我一方面出于生活经验，对阅读可以辅助治疗的观点比较认同，另一方面也迅速想到了杜甫诗歌治疗疟疾、陈琳檄文治疗曹操头疼的典故，我相信在包罗万象的中国典籍中类似的事例肯定还有很多。

所以，从一开始，我就选择了阅读疗法的本土化研究，第一篇论文之所以叫《图书疗法在中国》，就是为了发出本土化研究的宣言，就是为了从切入角度上同以往的研究显著区别开来。恰恰在此前后，中国阅读学会会长曾祥芹教授主编、出版了《古代阅读论》、《历代读书诗》，徐雁、王余光教授主编、出版了《中国读书大辞典》，王三山教授主编、出版了《文人书趣》，这些关于阅读的资料汇编，客观上也为我的阅读疗法本土化研究创造了条件。

《图书疗法在中国》一文是我关于阅读疗法研究的理论纲领，该文简单回顾了阅读疗法在中国的发展简史，以中医学的情志相胜说来解释阅读疗法原理，提出了阅读疗法的副作用和今后的研究方向。但是该文对阅读疗法的本土素材的整理相当有限。此后由于参与其他课题的研究，关于阅读疗法的研究被暂时搁置起来。

2002年，我的父亲因为适应不了退休生活，先是出现了精神上的不振作，继而患上了严重的生理疾病。他身材魁梧，体格健壮，在岗时很少生病，作为一位知足常乐的中学教师，似乎也没有值得失落的原由。然而就是这样一位普通教师，却在退休后，似乎抱着“不教学，毋宁死”的决绝，快速地走向生命的尽头。

直到父亲生病，我才意识到，父亲的心中一定发生了意外的不寻常的心理地震，是一场心灵的事故、精神的风暴侵害了他。但是愚昧的我，在父亲精神不畅的三年多里，却从来没有带他去看心理医生，我感到万般懊悔和自责。此时此刻，我才真正理解了心理健康的重要，对阅读疗法的价值有了深切认识。父亲在京治疗期间，我有意识给父亲借了许多书，特别是他崇拜的国学大师季羡林先生的人生感悟类散文集。看到父亲坐在书架前的小凳上，读着季老的书频频颌首的样子。我上前翻查了一下，原来是一篇论述生死观的文章，季老自命为陶渊明的信徒，十分推崇一首陶诗：“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。”不禁背过身来，潜然泪下。我经常在脑海中无限自责地设想，要是我有出息，在北京早早拥有一套大房子，父亲一退休就接过来，把图书馆无穷无尽的书天天借给他看，爱读书的他或许就一直保持健康了吧！

在父亲治疗的日子里，我充分感受到了自己作为一介书生的百无一用，束手无策，无限凄惶。于无助的心境中，我重新抬起了阅读疗法研究，以充实往返医院间隙短暂的喘息，以掩盖与生命赛跑的恐慌。我的《阅读疗法原理》一文就是在父亲的注视下，在燕东园狭窄的斗室里写成的，教中学英语的父亲还指点我翻译了一些英文资料，文章写成后，也得到了他的通读和认可。然而阅读疗法只是一种预防和辅助的疗法，面对大病无疑是杯水车薪，改变不了大局，这一点，父亲知道，我也知道。但是，看到父亲读书时的专注和安详，我坚信阅读疗法是有用的。

父亲手术出院后，因为住房太小的缘故，回了老家。在频繁和医生、医院打交道的过程

中，治疗已经成了我生活的中心。突然平静下来，我的心目中除了和治疗沾边的阅读疗法，其他任何选题对我而言毫无吸引力。明知道父亲的病很难治好，我的全部生活便有了和生命赛跑的意味，娱乐和消遣带给我罪恶感，所以每天晚上，除了爬在案头研究阅读疗法，我似乎没有别的选择。我常常是一会儿读书，一会儿写作，一会儿想一想父亲怎么样了，泪就不知不觉流了半脸。如果说，我以前研究阅读疗法，还是一种选题策略的话，那么这段时间研究阅读疗法，则似乎成了一种命运的安排，成了我向医学表达敬畏和向父亲尽孝心的一种方式。

不少读者都知道我在2004年到2005年连续发表了十几篇研究阅读疗法的论文，但他们不了解这些文章都是我与父亲生命赛跑的产物。这些文章某种程度上是父亲留给我的遗产，篇篇都是我挽留父亲的无声呐喊，里面蕴含了旁人看不见的我和父亲的对话以及情感交流。

可以说，父亲生病让我对阅读疗法的价值有了极其透彻的认识，在几年虽不专心但却一直留意的阅读中，我也积累了更多的关于阅读疗法的素材。重新研究阅读疗法，我认为最重要的是要在阅读为什么可以辅助治疗问题上拿出有说服力的答案，也就是对阅读疗法原理有个清楚的交代，如此讨论阅读疗法的其他问题才有必要和基础，所以重点写了《阅读疗法原理》一文。在理论奠基之后，我打算写一篇更加详尽的长文总结阅读疗法在中国的发展史，但是在写作过程中，不断发现的新材料使我不得不一次次拉大文章的篇幅，最后不得不按照先秦到汉代、魏晋南北朝、隋唐、宋元、明清的历史分期将其写成了五篇文章，阅读疗法的本土化研究在这个过程中也逐渐丰富和体系化。随着探索的深入，我的研究目标也越来越明确，那就是构建既有国际视野，又有本土素材和本土情怀的阅读疗法，形成有中国特色的阅读疗法学派和阅读疗法实务。

父亲去世后，阅读疗法作为一个凝结了我的伤心事的研究课题，变得沉重无比，我似乎再也没有勇气重新拿起。尽管丘东江老师在一年前就通知我，将我这项研究纳入他主编的《21世纪图书馆学丛书》第二辑，但我却迟迟无法提笔完善和续写。生活把我变成了另外一种人，一个懂得享受健康、追求快乐的人，我更愿意以轻松、幽默的笔法，写我的图书馆学随笔，打理我的欢快的博客。

直到最近，丘老师给我下了最后通牒，我才不得不从生活的惯性中抽身出来，重新沉潜到阅读疗法的理论世界，整理旧作，补写了若干篇章，使其慢慢具有了书稿的模样。按照最初的设想，这本书将由全部达到核心期刊发表水平的论文组成，争取篇篇都有创见。关于国外阅读疗法的介绍，美国、俄国各有专文。在阅读疗法实务方面，阅读治疗师、阅读疗法步骤、阅读疗法的局限、阅读疗法的选书等问题也各有专文。但是因为时间所限，这些研究都不能赶在本书出版前圆满完成了，留下了不小的遗憾，唯冀望今后有机会增补了。

不少人认为，研究阅读疗法是一件冒险的事情。因为谁研究了阅读疗法，谁似乎便没有了发生心理问题的资格。如果你研究阅读疗法，你还得了心理疾病，那阅读疗法的有效性岂不就彻底破产了吗？好在良医从不治自己的病的说法古已有之，治疗感冒的大夫也难保不得感冒，据说美国的心理医生们定期都要互相做心理咨询，这样的心理负担倒是容易放得下的。我研究阅读疗法，从没有这样的心理负担，我十分愿意借着这样的研究，把自己逼成一个圣人，终生做一个心理健康的人。最近在《河北科技图苑》2006年第6期上看到，图书馆专家于鸣镝老师虽然患脑瘤去世了，但他的绝笔文章却是宣传“书犹良药”。我想这昭示了一个道理，阅读疗法虽然不能立竿见影地救死扶伤，但不懂不用阅读疗法的人，一定更受疾病的折磨。否则，一个临终病人，是犯不着为阅读疗法鼓与呼的。

在我父母的眼里，一切有知识的人都是作家，都要出书。自从我成了文科大学生，他们就渴望看到我写的书，渴望看到他们的故事、他们教育我的事迹出现在我写的书里。我自己也有出书癖，上初中的时候，就把小学作文本装订成册，题名为《朝花朝拾》。可是没有想到，我到了三十有七的高龄，才在仓促间独立署名出版了这么一本薄薄的小书，父亲已经看不到了，母亲觉得枯燥，不太欣赏。但我还是要在这里郑重地感谢我的父

亲、母亲养我育我，供我读书，使我在未名湖畔找到了我向往的读书、写书、编书的生活方式。

我还要感谢我活泼的妻子和淘气的儿子，谢谢他们总是打断我的书斋生活，把我从书桌上轰起来，虽然一再耽延了我的种种写作计划，有时令我发脾气，却使我过上了张弛有度的幸福生活，维持一种比较健康的生活节奏。我的导师王锦贵教授引领我走向学术的道路，并欣然为本书作序，对我鼓励有加，一直是令我感激的长辈。师恩不言报，学生小有所成，便是对老师最好的报答，那些多余的感谢话，在这里不说也罢。

这是我的第一本书，是我孵出的第一窝学术方面的丑小鸭，但愿广大读者能够喜欢，期望各位专家学者批评、指正。出书是一件注定遗憾的事，拿到书的清样，我写作时的自信已经丧失了大部分，更多的是惭愧，后悔未能花更多的时间来完善，使其更像个样子。为了扩大读者对国外阅读疗法研究成果的了解，本书收录了几篇我精选、编译的国外作者的文章，为此我付出的代价是在自己的名字后面放弃了“著”，而果断采用“编著”，以表示对国外同行知识产权的尊重。我一贯欣赏那种材料和见解双丰收，古今中外并蓄的著作，希望从这本书中，读者诸君能够看到我在这些方面所做的努力。

我希望这本书就像一副增高鞋垫，如果中国图书馆学能够因为这本书的出版而向上生长一二纳米，我的愿望就彻底实现了。我的理想不高，能以沧海一粟的人生做沧海一粟的学问，不辜负在北京大学滥竽的幸福就可以了。

阅读近德，大德必寿；阅读近仁，仁者寿。愿阅读风行天下，祝人人德仁长寿！

作者介绍:

目录: =====

第一章 阅读疗法导论	
第一节 阅读疗法概念	
第二节 阅读疗法原理	
第三节 阅读疗法类型	
=====	
第二章 阅读疗法在国外	
第一节 阅读疗法在英国	
第二节 英国的阅读疗法之母——韦尔瓦·帕亭顿	
第三节 十国阅读疗法拾零	
=====	
第三章 阅读疗法在中国	
第一节 先秦到汉代的阅读疗法	
第二节 魏晋南北朝的阅读疗法	
第三节 隋唐的阅读疗法	
第四节 宋元的阅读疗法	
第五节 明清的阅读疗法	
=====	
第四章 阅读疗法实务	
第一节 阅读疗法适应对象	
第二节 阅读疗法四要项	
第三节 阅读疗法书目	
第四节 泛阅读疗法书目	
=====	
第五章 阅读疗法的现状与前景	
第一节 阅读疗法的现状	
第二节 阅读疗法的前景	

=====

附录一	图书疗法 (Bibliotherapy)
附录二	图书疗法综述
附录三	阅读疗法放异彩
附录四	阅读疗法研究中文资料目录
跋：	我为什么研究阅读疗法
· · · · ·	(收起)

[阅读疗法_下载链接1](#)

标签

阅读疗法

心理学

王波

图书馆学

阅读

社会学/人类学/心理学

图情专业书籍

治疗

评论

: R749.055/1131

本书主题“阅读，可以开阔心胸，有益健康”。文科人士的作品，用一小时翻翻可以多

点八卦材料。和心理治疗不搭界。。。

王波研究阅读疗法多年，最终写出这本书。可惜阅读疗法进程本身就很缓慢，在中国也不发达。对于一般人来说，不会用阅读来辅助治疗。多是保健阅读，这和临床阅读疗法完全是两个概念了。内容过于空了。

没看完,挑了些感兴趣的看.

与之前想象的有落差。图书馆学。

書名很唬人，其實還是屬於心理治療諸多療法中的一種，生理病理基礎大概還有待于心理學研究的解釋。即使不經過這樣的書寫，我們也知道閱讀有益身心吧。書中最喜歡《閱讀療法在中國》一章，梳理先秦以降至明清中國人使用書籍閱讀養身保健療愚的歷史案例。直接勾起俺去讀《遵生八箋》的慾望。還有清人張潮的《書本草》也太有意思~ 想要了解“閱讀療法”，值得一讀~~

阅读疗法入门书，比较全面，目前国内研究此问题的，就此书最全面了。

抄书

2015 02 02

阅读疗法的科普读本，其中的书单很不错，可以作为参考。

科普读物,非实操指南

书骨精之作，聊以解忧。

书犹药也，善读者可以医愚

阅读疗法第一本。

书犹药也，善读者可以医愚。

跟心理学并没什么关系

看书真的能治病！

作者集10年写成这本书 非常有价值

很多文学的内容

挺不错的一本书，看了比较久了，回想起来有些章节写的很不错

[阅读疗法_下载链接1_](#)

书评

昨晚做了一个梦，竹帛斋主出面，给我的《阅读疗法》开了一个品评会。
竹帛斋主说：按照秋禾老师发明的图书营销模式，一本书出版之后，通常需要经过这么几个步骤的宣传：发表序——发表跋——品评会——发表书评。王波求学主张转益多师，尤其喜欢偷艺，导致很多名师...

国内阅读疗法研究的开拓之作 ——《阅读疗法》读后感 张玲
北京大学王波先生撰写的《阅读疗法》问世了，2007年6月由海洋出版社正式出版。该书共计二十九万一千字，系统而详细地阐述了阅读疗法的概念、类型、适应对象、推荐书目以及国外阅读疗法研究的历史和成果。其...

用阅读来爱 ——《阅读疗法》读后 杨寿良（中华佛商网总裁） 阅读何为？
这是读书人、写书人和评书人经常在探讨的话题。眼球将豆大的文字滚动扫描几十万次，大脑再集中接受信息并做出各种反应，手眼并用，耗费心力，实在是很辛苦的事。也难怪生活节奏越来越快的...

此书是阅读疗法中国本土化的有益尝试——“更加贴近中国人的思维方式、文化习惯、更容易被国人所理解，更有亲切感。”

作者：王梅 1.颇费思量的抉择：最终确定再版的《阅读疗法》
在此次“馆员书评”的写作中，对我来说究竟写哪本书的“馆员书评”，抉择的过程并不轻松。最近两年的可以写作“馆员书评”的书，手头上似乎没有。我在经典阅读上是“喜旧厌新”的，我显然是喜欢重读经典好书的那类...

一直打算读却未读的书。以前看过王波老师关于如何写图书馆专业论文的文章，文笔风趣幽默，比起呆板的理论性文章，更易于入门与深入。
这本阅读疗法，曾一度在图林红极一时，只可惜当时疏忽没能看成。最喜欢“阅读疗法在中国”那一篇章。既可以重新对各时代的...

一部阅读疗法的教科书 ——评王波的《阅读疗法》 宫梅玲 泰山医学院图书馆 271000
阅读疗法为“媒”结缘王波
上个世纪末，大学生的心理问题已日渐突出。因心理问题得不到及时宣泄和疏导而导致的大学生休学、退学、自杀、杀人的事件在各大高校时有发生。为了帮助大学生健...

探求阅读疗法的流程及精髓 ——学习《阅读疗法》有感 赵春辉

(郑州大学信息管理系，河南郑州 450001)

今天有幸拜读了王波先生的学术专著《阅读疗法》，这是我国内地第一部关于阅读疗法的理论著作。该书首先结合国内外相关学者的观点给我们明确了阅读疗法的具体含义、原理和...

一部学术研究与科学普及兼具的好书 ——《阅读疗法》评介 陈丹丹

(郑州大学信息管理系，河南郑州 450001)

王波先生撰著的《阅读疗法》一书研究的问题是通过阅读活动达到保健和辅助治疗作用，这对于图书馆界乃至整个学术界、社会而言意义非同寻常。迄今为止，该书是中国内地...

阅读疗法在中国之王波篇 林 英

书籍，一直都被当作是一种助人的资源。在古代埃及底比斯，有一个图书馆的入口就镌刻着“疗治灵魂之地”，而在我国汉代，著名的目录学家刘向这样评价过书：“书犹药也，善读者可以医愚。”书犹药，书籍在帮助人们调节自己的情绪，抚平内心的创伤...

还在上大学的时候， 曾有过编写一本<看书治百病>的想法。

没想到，今天居然看到了这本书， 不过作者不是我。 我一定要买本看看。

[阅读疗法_下载链接1](#)