

【引文格式】张益. 医院图书馆面向乳腺癌患者实施阅读疗法初探[J]. 中国中医药图书情报杂志, 2019, 43(3): 60-62.

# 医院图书馆面向乳腺癌患者实施阅读疗法初探

张益

河北医科大学第四医院图书馆, 河北 石家庄 050011

**摘要:** 以河北医科大学第四医院为例, 从阅读疗法的原理、类型、组织形式、宣传与推广、收到的效果及对阅读疗法的思考等方面, 阐述了医院图书馆针对乳腺癌患者开展阅读疗法的重要性。

**关键词:** 医院图书馆; 阅读疗法; 乳腺癌; 生活质量

DOI: 10.3969/j.issn.2095-5707.2019.03.015

中图分类号: G252; R737.9 文献标识码: A 文章编号: 2095-5707(2019)03-0060-03

## Preliminary Study on Reading Therapy for Breast Cancer Patients in Hospital Libraries

ZHANG Yi

(Library of the Fourth Hospital of Hebei Medical University, Shijiazhuang 050011, China)

**Abstract:** Taking the Fourth Hospital of Hebei Medical University as an example, this article expounded the importance of reading therapy for breast cancer patients in hospital libraries from the aspects of principles, types, organizational forms, publicity and promotion, received effects and thinking about reading therapy.

**Key words:** hospital libraries; reading therapy; breast cancer patients; life quality

根据国家癌症中心 2017 年发布的中国肿瘤现状和趋势显示<sup>[1]</sup>, 女性患者中, 乳腺癌发病率高居榜首, 已成为当前社会的重大公共问题。乳腺癌的发病原因是多方面的, 从流行病学的角度讲, 有乳腺癌家族史和从未生育或者生育晚的女性容易患病。中国古代医书记载, 心理因素是乳腺癌发病的重要原因。例如, 宋代医学家陈自明在《妇人大全良方》中提到“山岩崩破如熟石榴, 或内溃深洞, 此属肝脾郁怒, 气血两亏, 名曰乳岩”<sup>[2]</sup>; 明代高武认为本病病因为“忧怒郁闷、脾气消阻, 肝气横逆”<sup>[3]</sup>; 虞抟在《医学正传》中记载, “此病多生于忧郁积忿之中年妇女”<sup>[4]</sup>; 清代《外科证治全生集》载“癥与瘰恶核相若, 此因衰哭忧郁, 患难惊恐所致”<sup>[5]</sup>。可见, 负面情绪得不到疏导, 是乳腺癌形成的主要原因。

乳腺癌术后的心理康复也是患者需要经历的一个重要环节。患者因为患病或乳房的缺失, 背负着很大的心理压力, 同时还要接受放射治疗和药物治疗, 忍受身体的不适。从最初的确诊、治疗, 到后期康复的整个过程中, 患者会出现不同程度的焦

虑、恐惧、怀疑、愤怒、悲观、抑郁等心理问题。针对这些问题, 结合现代医学倡导的“人文关怀”, 河北医科大学第四医院(以下简称“我院”)图书馆面向乳腺癌患者开展阅读疗法。医院图书馆拥有丰富的馆藏资源, 可以通过阅读方式帮助患者掌握正确的医学科普信息, 学习正确的心理学知识, 让患者对疾病不再盲目, 内心安定从容地配合治疗。

### 1 阅读疗法的原理和类型

阅读疗法是由希腊语“Bibliotherapy”延伸而来, “biblion”(book-图书)与“oepatteid”(healing or treatment-医治或治疗)的组合称为阅读疗法<sup>[6]</sup>。我过古代已经有阅读疗法的先例, 例如, 三国时期, 曹操头痛病发, 但是读了陈琳的檄文后, 头竟然不痛了。有过阅读经验的人都知道, 阅读时可以放松心情, 整理思绪, 必须充分调动注意力, 这时患者可以暂时忘掉病痛, 有利于身体的康复。

从心理学角度来讲, 心理学中的认同、净化、领悟、暗示等学说, 可以更好地阐述阅读疗法。认同是指读者在阅读过程中, 有意无意地将阅读对象的特征、情感、经历与自己相比较, 如果能找到相

作者简介: 张益, E-mail: 15621761@qq.com

似之处就会发生强烈的共鸣,从而获得情感上的支持,因而释放焦虑情绪,缓解病痛带来的不良情绪。净化是指读者在阅读时,与作品中的人物有共同经历和心灵沟通,情绪得以舒缓,内心的恐惧被导向外部,释放了超负荷的精神状态,情感得到净化。暗示就是通过语言或非语言的手段,使患者不加主观意志地接受这一观点、信息或态度,以消除某种症状或加强某种治疗效果的心理疗法。领悟是指通过阅读,读者把无意识的心理过程转变为有意识的思考,一旦领悟了,思想境界就得到了升华。

在王波的阅读疗法的类型中,介绍了11种阅读疗法的分类方法<sup>[7]</sup>。我院采取的阅读疗法属于“交互式阅读疗法”:当读者阅读完一本书后,再针对其情感反应展开一个辅助性的对话强化治疗效果。交互式阅读疗法是一种团体治疗,它的侧重点不是阅读行为,而是读者在阅读后自己的思考和感触,再由主持人引导大家,把各自的领悟互相交流,来疏导患者因疾病带来的不良情绪。

## 2 阅读疗法的宣传与推广

针对乳腺癌患者术后开展的阅读疗法还处于探索阶段,其治疗途径、治疗过程、治疗效果还不被人们所知,所以,做好前期的宣传工作很重要。

首先,我们会在医院的门诊和病房的宣传栏张贴海报,印发关于阅读疗法的宣传页,并为在医院做放疗、化疗的患者讲解阅读疗法的益处;第二,在我院乳腺癌患者的医患联谊会上,有临床医学、心理治疗等方面的专家为患者讲解阅读治疗的意义,激发患者的参与性;第三,由经过阅读疗法治疗后取得疗效的患者帮助宣传,说服力更强;第四,每周在我院图书馆面向患者的微信公众号上,推送阅读治疗的课程总结和案例分享,让更多的患者看到阅读疗法的好处,以获得更多患者的支持。

## 3 阅读疗法的形式及效果

我院配备了1名心理咨询师和图书馆馆员来组织读书会,每周1次。在阅读环节上,安排读者共同读一本书,目的是方便大家交流读书心得。主持人引导大家每人轮流阅读1个小节的内容,在这个过程中朗读的人可以集中精神,暂时忘掉病痛,聆听的人可以冷静思考,梳理内心感悟。阅读完毕,心理咨询师鼓励大家分享自己对书中文字的所思所感,大家畅所欲言。在交流中,患者内心的忧虑得以缓解,紧张的精神得到放松。最后,由心理咨询师整理大家分享的心得,让患者更好地吸收书中的

精髓,以便实现心理干预,达到良好的治疗效果。

我院阅读疗法使用的书目有《接纳不完美的自己》《你值得拥有最好的一切》《抗癌:第一时间的抉择》《抗癌:防治复发》《亲密之旅》。美国畅销书作家黛比·福特的《接纳不完美的自己》、豆瓣被关注人数达到14万人的meiya的《你值得拥有最好的一切》,是为患者挑选的有舒缓情绪作用的心理学书籍,通过对这两本书的阅读和理解,患者对现在的自己有了较为全面的了解,当患者真正看清自己时,就会进入自我修复模式,内心变得有力量了。在此基础上,我们又组织阅读了《抗癌:第一时间的抉择》《抗癌:防治复发》,通过作者徐晓挽救丈夫生命的心路历程,向患者展示了他们的学习之路:患病后的心理调整、面对癌症时的治疗决定、康复经验和活命智慧,以及不得不说的失败教训。帮助患者拨云见日,积极面对癌症治疗。

许多患者刚参加阅读疗法时一头雾水,不知道读书还能有什么疗效,慢慢地深入学习后,觉得每周1次的学习太少,应该天天都来。一位患者通过阅读疗法,认识到自己的问题,从患病开始对家人处处指责,改为怀着感恩的心去面对生活的一切。也有许多患者进入阅读治疗后,从患病初期的盲目,在癌症面前的手足无措,转变为能够清晰理性地面对治疗,其本人的生活质量也随之提高。

## 4 对阅读疗法的思考

### 4.1 阅读疗法与临床治疗周期相结合

乳腺癌患者在临床治疗期间的焦虑抑郁心理比较严重,此时应动态关注患者的心理需求。加之放疗、化疗等副作用的发生,使患者情绪和生活质量进一步降低。在患者住院期间要多开展书友交流、读后感分享等形式的治疗手段;在患者出院后休养期间,可以在微信群组织开展语音形式的读书分享活动,用语音朗读一小段文字,然后大家用文字分享各自的心得体会。

### 4.2 阅读疗法与患者个人实际情况相结合

阅读治疗师要根据患者的病情轻重、心理状态、文化程度、个人经历、家庭背景等因素制定阅读疗法处方

### 4.3 阅读疗法成为医患沟通的桥梁

患者参加阅读疗法之后,能全面了解自己的疾病,与此同时也是医护人员走进患者内心世界的好时机,了解患者感受,得到患者的信任,帮助患者理性面对疾病,提高生活质量。随着“人文医学”

【引文格式】乔建萍. 媒体融合背景下图书馆微信平台社会影响力提升策略[J]. 中国中医药图书情报杂志, 2019, 43(3):62-64.

# 媒体融合背景下图书馆微信平台社会影响力提升策略

乔建萍

太原理工大学图书馆, 山西 太原 030024

**摘要:** 媒体融合背景下微信的应用日益普遍, 图书馆官方微信平台成为图书馆重要的阅读推广工具, 具有用户对象相对固定、用户需求稳定、平台服务先进等特点。本文从服务内容、平台推广力度分析了当前图书馆微信平台的利用现状, 提出了强化自我营销意识、丰富服务呈现方式、提高宣传管理力度等提升图书馆微信平台社会影响力的策略。

**关键词:** 媒体融合; 图书馆; 微信平台; 影响力

DOI: 10.3969/j.issn.2095-5707.2019.03.016

中图分类号: G250.7; G258.6 文献标识码: A 文章编号: 2095-5707(2019)03-0062-03

## Strategies for Promoting Social Impact of Library WeChat Platforms under the Background of Media Convergence

QIAO Jian-ping

(Library of Taiyuan University of Technology, Taiyuan 030024, China)

**Abstract:** With the increasing popularity of Wechat under the background of media convergence, library official WeChat platforms have become an important tool for reading promotion, with the characteristics of relatively fixed user objects, stable user demands, and advanced platform services. This article analyzed the current status of the use of library WeChat platforms from the aspects of service content and platform promotion, and put forward strategies to enhance the social impact of library WeChat platforms, such as strengthening self-marketing awareness, enriching service presentation methods, and improving publicity and management.

**Key words:** media convergence; library; WeChat platforms; impact

随着移动新媒体技术的进步, 不同类型的媒体相互融合, 形成统一的媒体传播平台。这种融合将传统的纸质媒体, 与依托互联网的新型媒体结合起来, 促进了数字化资源的高效传播, 形成了全新的信息传播环境。媒体融合具有数字化、移动化、多

元化的特征, 包括多种文化资源形式, 在一定程度上推动了通信技术的进步, 改变了人们的信息交互方式。微信作为常用的新型媒体, 不仅是即时信息交互工具, 也发挥着极大的社交服务优势。图书馆作为信息存储、传播与服务机构, 在社会生活中扮演着传递知识的重要角色<sup>[1]</sup>。随着智能手机的普及, 移动碎片化阅读成为人们生活的常态, 多种媒

作者简介: 乔建萍, E-mail: huingspp@163.com

的广泛应用, 医院在救死扶伤的同时应更加重视癌症患者心理和精神因素对治疗的影响, 阅读疗法是一扇“智慧之门”, 它的开启预示着现代医学的发展趋势, 也是医院图书馆服务领域的新拓展, 应当积极宣传阅读疗法, 让越来越多的患者受益。

### 参考文献

[1] 国家癌症中心. 2017 最新中国肿瘤现状和趋势[EB/OL]. (2017-12-05) [2018-09-09]. <http://www.biotech.org.cn/information/151403>.

[2] 陈自明. 妇人大全良方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.  
[3] 高武. 针灸聚英[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.  
[4] 虞抟. 医学正传[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2002.  
[5] 王维德. 外科证治全生集[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.  
[6] 王波. 阅读疗法的类型[J]. 大学图书馆学报, 2004(6):47-53.  
[7] 王波, 傅新. 阅读疗法原理[J]. 图书馆, 2003(3):1-12.

(收稿日期: 2018-11-01)

(修回日期: 2018-12-19; 编辑: 魏民)