

• 王 波

图书疗法在中国

ABSTRACT There has been a long history of practices and thoughts in bibliotherapy in China. To develop bibliotherapy in China, we should put emphasis on the following three aspects: researching bibliotherapy in our national heritage, studying western bibliotherapy and integrating both of them. 11 refs 2 tabs

KEY WORDS Book Psychotherapy. Ancient China

CLASS NUMBER R749.059

近百年来,图书疗法的研究在西方虽冷犹热。说冷,是因为它一直是个边缘的而非主流的课题,尽管它已引起了图书馆界和医学界的注意,但从事这项研究的科研人员和取得的成果数量相对而言都是有限的。说热,是从它的发展速度而言的:以美国为例,先是 bibliotherapy (图书疗法)一词被创造出来;再是医学词典将其列入精神病学的词条下;到50年代早期,关于图书疗法已有400多篇文章问世;1961年“图书疗法”首次被收入大型语文字典《韦氏新国际英语词典》第三版;次年,Library Trend(《图书馆趋势》)杂志出版图书疗法研究专辑;1964年,美国图书馆协会(ALA)主持召开“图书疗法研讨会”;1969年“图书疗法”被收入《图书情报学百科全书》;1973~1981年美国图书馆学、情报学领域的1008项博士研究中,有10项关于图书疗法的研究,占研究总量的1%;现在,“图书疗法”则经常出现在医学索引的主题词中,许多专业组织纷纷成立,每年都有专著和许多论文发表^[1]。这一连串标志性学术事件表明,图书疗法的研究业已得到广泛的承认,作为医学和图书馆学的交叉课题,它呈现出始料不及的非凡生命力,正在吸引越来越多的人参与。

然而反观中国现状,图书疗法的研究基

本上还是空白,偶尔才见几篇编译文章浮光掠影地介绍一下西方的研究状况。其实,中国图书疗法的实践和思想源远流长。本文侧重对中国历史上有关图书疗法的思想和经验进行初步整理,同时,兼论其他问题,意在抛砖引玉,兴中国研究图书疗法的风气。

1 图书疗法在中国的发展史

西方研究图书疗法史,一般上溯到中世纪。那时基督教已在欧洲占据统治地位,伊斯兰教在东南欧也有一定的影响,医生在给病人治病时朗读《圣经》或《古兰经》作为辅助治疗的手段,这便是西方图书疗法的起源。

中国作为文明古国,图书疗法的历史源远流长。有文献表明,早在古代,中国人就创造了文体“箴”,用以规过,疗以心疾。刘勰在《文心雕龙》的“铭箴”篇中说:“箴者,针也,所以攻疾防患,喻针石也。斯文之兴,盛于三代。”这里的“针石”,指古人治病用的石针和药石,“三代”指公元前21世纪至公元前8世纪的夏、商、周。箴作为一种文体,是由古代以针和药石治疗疾病的事实引申来的:人有生理疾病,可以用针药治疗,人有心理的迷惘和过失,亦可用“箴谏”、“箴诫”来疗救^[2]。刘勰

对文体“箴”之源流的考据,向我们揭示了图书疗法在远古中国的存在。箴的发明是中国古代有意识开展图书疗法的开始,无意识图书疗法的渊源还可能更早。近现代我们出土了大量写有卜辞的甲骨,这是最早形式的图书,其中那些记录有占卜手或龋齿能否痊愈的卜辞的甲骨,在医学文献史上被称为“疾手”、“疾齿”。^[3]谁能说在巫医占主导形式的早期医学时期,在夏代第一篇箴文《虞人》出现以前,一个有身心问题的古人,在占卜后得到一块表明吉兆卜辞的甲骨,不会欣喜若狂,身心疾病自愈快愈呢?恐怕在甲骨文产生之时,图书疗法就萌芽了。

从春秋到两汉,图书疗法在中国依然有史迹可察。《易》曰:“鼓天下之动者存乎辞。”《毛诗大序》说,诗可以“厚人伦,美教化,移风俗”。^[4]两者都强调图书内容对人的思想道德的感化鼓动作用。西汉学者,中国古典目录学的奠基人刘向则将书与药直接联系起来,尝言:“书犹药也,善读者可以医愚”,指出了图书的益智功能^[5]。最难能可贵的是西汉文学家枚乘,他的名作《七发》,不仅是一篇辞采飞扬的赋中精品,也是中国心理治疗史上的一篇重要文献^[6]。这篇文章记录了一场虚拟的心理治疗的全过程。全文的大意是:楚太子有病,吴客前往探视,认为太子犯的是王公贵族常见的富贵病,病征是见识短浅,喜怒无常;好色喜淫,耗精伤神;嗜食肥甘,内壅湿热;深居广厦,风寒易侵;裘衣细软,如暑蒸熏。此病非针药可治,只有听“要言妙道”方能去。于是吴客鼓动如簧之舌,展开了奇幻瑰丽的七层想象。第一层极言音乐的动听,第二层设想最可口的饮食,第三层尽渲车马的名贵,第四层描绘奢侈的游览,第五层盛赞打猎的壮观。此时已激起太子的兴奋,“阳气见于眉宇之间”,病稍有起色。第六层又回到本地风光——长江观涛的情趣,最后第七层从无穷的想象归结到人生应有高雅的情趣,要多听“圣人辩士”之言。畅想至此,太子“怵然汗出”,“霍然

病已”。从内容看,题名《七发》兼具“以七事相启发”、“七次抒发”和“七次发汗”的多层意思。吴客抓住太子追求奢靡的特点,极力引导他畅想豪华、排场、壮观的事物和场景,使之兴奋发汗,从而解除由精神空虚引发的身体不适。《七发》对图书疗法的贡献体现在两个方面,一是它在结尾处提出楚太子若要保持良好的精神状态,必须多听“圣人辩士”的“精言妙道”;这意在建议王公贵族应该多读好书,是对图书疗法的倡导。第二,它是对一次“话疗”的书面再现,像处方一样具有可重复性,与楚太子同病者,读之很可能会收到同样的疗效。一般读者读了,也被其优美的辞采和奇瑰的场景所陶醉,起到想象畅怀、焕发精神的作用。很可能这也是《七发》虽含讽刺意味,却流传久远,无论官宦布衣都给以普遍好评的原因之一。

三国至宋元,史籍记载了不少关于图书疗法的医案、佳话和言论。比如三国时,曹操读陈琳檄文而头痛顿愈,成为图书疗法史上的著名医案^[7]。唐代大诗人杜甫则有荐己诗疗他人病的佳话,人称“少陵可杀”(意思是杜少陵的诗可杀病)。宋代作家黄庭坚持读书美容论,他说:“士大夫三日不读书,则义礼不交于胸中,对镜觉面目可憎,向人则语言无味”。^[9]在这一时期,于图书疗法史上具有典型意义的要数南宋诗人陆游,他是中国历史上最自觉地利用图书疗法养生保健的实践者之一。陆游一生读书、知书、爱书、藏书、写书,嗜书如命。他的书斋上下左右都是书,以致进退不便,自名为“书巢”。他毕生创作的诗歌近万首,其中有大量的读书诗,极言读书之乐,尽情抒发与书为伴的愉悦情感。在84岁时,陆游还作《读书至夜分感叹有赋》,其中有句云“老人世间百念衰,惟好古书心未移。断碑残刻亦在棣,时时取玩忘朝饥”;活脱脱自画出一位至老不衰的爱书家形象^[10]。陆游把读书作为养生秘诀,慰怀养心,身健体安。他不仅自己受益,还把读书疗疾的健身之术传授

他人,有他的一首诗为证:“儿扶一老候溪边,来告头风久未痊。不用更求芎芷药,吾诗读罢自醒然。”^[11]由于常年坚持读书保健,陆游享寿85岁,在“人生七十古来稀”的古代,算得上是一位寿星。他的经历表明,读书在疗疾养生方面确实有一定的功效。

明清两代,读书士子对图书疗法有所体验,有所认识的不乏其人。明代胡应麟说:“余于他无所嗜,所嗜独书。饥以当食,渴以当饮,诵之可以当韶,览之可以当夷施,忧藉以释,忿藉以平,病藉以起。”^[12]这里“韶”是虞舜之乐,“夷施”是商汤之乐,“夷施”即西施。把图书当作美妙的音乐和美丽的女子,难怪可以借以释忧、平忿、消百病了。明代养生学家高濂则明确地把读书保健写入其养生学专著《遵生八笺》,他认为读书要做到“旁若无人,高风读书,不知暴雨”的专注程度,要掌握“扫荡胸次净尽,然后吟哦上下,讽咏从容使之感发”的要领,才能收到祛疾养生的奇效^[13]。明人龚廷贤在《寿世保元·延年良箴》中说:“诗书悦心……可以延年。”^[14]另外明清时期小说开始盛行,这种文体在文学作品中最具诱惑和吸引力,对读者的感染影响尤为强烈。一批读者在阅读小说时,情感投入,心理变化复杂,一些杂症竟不意自愈。如据载,清代秦子忱患恶疮,读完《红楼梦》即奇迹般痊愈^[15]。这类医案,进一步丰富了图书疗法的史料宝库。

近代以来,越来越多的人对读书治病持肯定的态度,也出现了不少新鲜的医案。例如台湾诗人余光中认为读书可以解忧,他在《何以解忧》一文中说:“就我而言,读诗,不失为解忧的好办法。不是默读,而是读出声来,甚至纵情朗诵。……直到现在,有时忧从中来,我仍会朗诵雪莱的‘啊世界,啊生命,啊光阴’;竟也有登高临远而向海雨天风划然长啸的气概。”^[16]著名作家唐 在《我和书》中写道:“偶有余暇,晴窗展读,一编在手,真个是使人心旷神怡,祛病延年。”^[17]秦瘦鸥是现代作家中倡导“读书休息论”和“读书治病说”最

为热情的一个,他在《休息读书论》一文中真诚而不无得意地介绍他的经验:“我自小多病,但又最怕服药打针,几乎每次都是依靠着《西游记》《封神演义》《江湖奇侠传》《福尔摩斯大探案》等书,从而获得充分休息并恢复健康。近年则把金庸、梁羽生、琼瑶三位先生的巨作作为药物,以对抗伤风流感,乃至心脏早搏等,几乎百试百验。”^[18]台湾学者林安梧近年则孜孜研究东方哲学的心理治疗作用,认为儒家是“意义治疗学”,道家是“存有治疗学”,佛家是“般若治疗学”(般若,佛家用语,是“智慧”“判断”“认识”的意思),并以个案研究的方法,具体分析了一些经典诸如《金刚般若波罗密经》等的治疗功能。^[19]这对图书疗法研究而言,无疑是一种实质性的贡献。在医案方面,文史学家张默生靠读书背书治好了自己的口吃病,亦成一段佳话。^[20]

斑窥古今,我们不能不惊叹图书疗法在中国的丰厚积淀,不能不为祖国文化的博大精深和包罗万象而自豪。同时也不难体会到,图书疗法的发展史,即是一部文献学、阅读学和医学的关系史,也是一部别具角度的读书史、文化史。

2 图书疗法应用的典型医案

在中国图书疗法发展史上,有许多成功的医案被记载流传下来。它们既是体现图书疗法生命力的生动的实证材料,又是我们研究图书疗法的分析对象。下面笔者将能够搜集到的典型医案按治疗的疾病名称分类罗列。

2.1 治弱智症

传说,汉文帝少时脑笨,通过读诵奇文,弱智症不治而愈,后来当上了皇帝,能日理万机,而且提倡节俭,多施仁政,开创了“文景之治”的盛世局面^[21]。另据宋代孙光宪《北梦琐言》载:“孙揆尚书,不慧,涕泪狼藉”,后刻苦攻读,开发智力,“十五岁适然一变”,竟业就功成官至尚书^[22]。

2.2 治头痛

三国时陈琳文采出众,尤擅作檄文。一日,曹操头痛病发作,卧读陈琳作文,竟精神大振,击节叹赏:“此医我病也。”

2.3 治疟疾

杜甫博览群书,尤善诗赋,涵泳汪洋,千姿万状,忧时即事,世称“诗史”。客有病疟者,甫曰:“诵吾诗可疗之。”果然。宋彭仲举与林谦之游天竺,谈至杜诗好处,仲举曰“少陵可杀。”^[24]

2.4 治恶疮

据载,清代秦子忱患恶疮,“伏枕呻吟,不胜苦楚”;但一部《红楼梦》竟然使他忘却病痛,“迎月读竣,而疾亦赖是渐瘳”;全书读毕,恶疮不但奇迹般痊愈,还写出《秦续红楼梦》一书。^[25]

2.5 治气痛症

清代《老异续编》载有一桩奇事:白岩朱公患气痛症,发作时每因吟诵杜诗数首而获缓解。^[26]

2.6 治口吃

《太平广记》载,“王法朗,舌大而长,呼文字不甚真切”;后通过“精诵五千言”的读书训练,“颇有征验”。^[27]今人文学史学家张默生儿时口吃,见人不能出一语,原名敦讷。1919年考入北京高师后,发誓矫正口吃。他广搜古今中外关于演讲、辩论之书,如《战国策》《盐铁论》《神灭论》《神不灭论》等,凡可能者,无不购得精读朗诵。他还结一辩论对手,名曰“杠友”;每至周日,乃到校外互杠不休,常精疲力尽,饭不能下咽,然以此为快。坚持两年,终去口吃之病,其父闻讯,惊讶万分,喜极泪下。^[28]

2.7 治伤风流感,心脏早搏

作家秦瘦鸥在《休息读书论》中自述:“近年则把金庸、梁羽生、琼瑶三位先生的巨作为药物,以对抗伤风流感,乃至心脏早搏等,几乎百试百验。”^[29]

2.8 美容

宋黄庭坚博览群籍,沉酣经史,他关于读

书可美容的言论前已引述。宋末宁波郑若冲喜读书,与楼钥友善,藏书数千卷。尝于壁上自书警句:“一日不以古今浇胸次,则面目可憎。”^[30]今人郑逸梅作《幽梦新影》,其中云:“面目之可憎与否,不在于美丑,在于其人之曾否读书,所谓腹中有诗书气自华也。”^[31]

2.9 其他

指所治病不详。南朝徐陵子徐份少有文名,性至孝弟。陵尝疾笃,份焚香跪泣,诵《孝经》日夜不息,三日,陵疾豁然而愈。^[32]

上述医案,绝大多数可以理解,个别的则怪诞无稽,不足征信。但为客观全面计,依然照录,以辩证分析。

3 图书疗法原理的中医学解释

由前面的医案,图书疗法给我们的印象是它好像百病可医,而且长于治疗生理疾病,这实际上是一种错觉。现代医学告诉我们,图书疗法属于心理治疗领域,其治疗对象主要是心理和精神疾病。它对生理疾病的治疗只起辅助作用,是通过作用于心理,再由心理影响生理而实现的。上述医案貌似图书疗法治疗生理疾病的成功,实则是图书疗法调整心理的胜利。

那么图书疗法是怎样作用于心理的?图书疗法的原理、作用机制是什么?这是图书疗法研究的核心问题。

西方研究者多从心理学的认同、净化、领悟等角度解释图书疗法的原理。祖国医学(主要指中医学)的传统则是根据阴阳五行学说来把握医道医理。考察祖国医学心理治疗的研究,情志相胜理论可用来解释图书疗法的作用机制。

情志相胜理论最早由《内经》提出,后代医学家不断将其深化和系统化,其中贡献最大者数金代的张子和与元代的朱丹溪。情志相胜的基本原理是:人体可归纳为5个体系,即肝木、心火、脾土、肺金、肾水,它们是依次

相生的关系,同时以金、木、土、水、火的顺序依次相胜,即依次制约。这5个系统也包括情志心理因素在内,悲属肺金、怒属肝木、思属脾土、恐属肾水、喜属心火,情志相胜就是根据五行的制约关系,当一种情志过盛导致疾病时,用另一种对它有相克作用的情志来冲淡、抵消、纠正之,从而达到治疗的目的。^[33]

和情志相胜理论一样,图书根据主题内容也可以分为怒、喜、思、忧、恐五种类型,正好和情志相胜理论一一对应。这种分法前人不是没有先例,如清人张潮作《幽梦影》,其中说:“《水浒传》是一部怒书,《西游记》是一部悟书,《金瓶梅》是一部哀书”,还说“若读史书则喜少怒多,完之,怒处亦乐处也”。^[34]可见,他已自觉采用了以情志归类图书的方法。每一部图书不管它的内容多么丰富,表现形式如何复杂,但都有一种占主流的思想感情贯穿其中。图书之所以能够治病,就在于它传达给读者的情感恰好减弱或抵消了郁藏于读者心中的不利身心健康的情感,从而缓解、减轻了读者的病情,这也就是图书疗法的作用机制。

用情志相胜理论解释图书疗法,显然也符合人们的日常经验。比如当你孤独忧郁的时候,可能会因为你看一本引人入胜的好书而使情绪好起来。然而细心之士可能会敏锐地发现,当用这个原理来解释前面所列的9种典型医案时却似乎显得牵强,甚至认为无一例可轻松解通。这是不奇怪的。因为一是中医学是一个十分复杂的阴阳五行置换系统,像恶疮、气痛症、流感、疟疾等在五行中的对应和转换非中医学界以外的人士所能了解清楚;二是因为一本书归属何种情志因人而异,因时、因地而异。如以《水浒传》为例,甲读者可能比较关注英雄们上梁山前的被凌辱、被逼压的处境,为他们鸣不平,在他眼里《水浒传》是一部怒书;乙读者可能比较关注英雄们上梁山后的生活,羡慕他们大碗喝酒、大块吃肉狂欢节似的潇洒自在,那在他眼里《水浒传》就是一部乐书。同一书可归属不同的情

志,大大增加了医理分析的难度。

尽管有以上原因,我们不能因为情志相胜理论的不易运用就怀疑它的正确性。但是理论毕竟是为实践服务的,如果它不能为大多数人所理解和掌握,其价值就会大打折扣。可是怎样才能准确地理解情志相胜,使之方便地指导人们的读书保健活动呢?我认为一个关键的问题是要充分重视“思”的作用。在情志相胜理论中,五情的地位并不是平起平坐的,其中思属脾土,土在五行中位居中央,主四时,主四方,为万物的归宿,与它对应的思不但胜肾水,制恐,而且对其他三情也都可施加影响。由于多思使人明理,使人变得理智乐观,情绪不致太过,自然消病去疾,因而中医心理学还十分强调“抑情顺理”,把其作为情志相胜理论的重要延伸和补充。该思想可以很好地解释图书疗法的各类医案:不管病人通过读何种书治好了何种病,其根本原因在于读书是一个思考的过程,病人在书的引导、启悟下不断提高对人生、社会、生命、疾病的认识,心胸豁然开阔,加上书中美好的欢乐情绪的安装,心态也逐渐变得乐观安祥,从而收到意想不到的治疗效果。因为一切疾病,都能给人带来恐惧和压力,而读书是一种思考行为,必须调动一切注意力,人一旦沉潜进去,容易忘掉自我,忘掉病痛和不幸,因而有利于健康的恢复。“思胜恐”能够解释所有图书疗法的医案,可以认为是情志相胜理论的简化形式。其作用机制见表1。

4 图书疗法的副作用

图书疗法既然是一种心理活动机制,因此读书既可治病,也能致病,其副作用不容忽视,应当全面考察,引以为戒。历史记载有不少读书致病或加重病情的先例。如宋代才女唐婉读过前夫陆游的怀旧忏悔之作《钗头凤》,作诗和之,不久便怏怏而卒^[35]。明代有个读书人叫阎起山,家甚贫,却嗜书成癖,每

表 1 图书疗法的作用机制

正 常 状 态			得 病 状 态		纠 正 原 则	图书治疗的具体方法
五脏	五行	主情	对身体的损害	声音表现		
肝	木	怒	怒伤肝	呼	悲胜怒	以凄怆苦楚之书感之
心	火	喜	喜伤心	笑	恐胜喜	以阴森恐惧之书怖之
脾	土	思	思伤脾	歌	怒胜思	以冤屈悲忿之书触之
肺	金	忧	忧伤肺	哭	喜胜忧	以诙谐幽默之书娱之
肾	水	恐	恐伤肾	呻	思胜恐	以志趣相投之书夺之

日手抄口吟,日夜不休,竟积劳成疾,卒年仅 24 岁^[36]。明代江苏娄江有个女子叫俞二娘,因读《牡丹亭》悲伤断肠而死,年方 17 岁^[37]。西方也有类似的例子,如 1774 年,歌德的《少年维特之烦恼》问世后,曾诱发了欧洲大陆的一次大规模的青年自杀高潮,以致意大利等国政府不得不收缴该书将其付之一炬^[38]。

对上述几例略加以分析,可见造成读书致病的原因不外有二:一是读书不加节制,时间过长,强度过大,心身不能承受。今天的大、中学生不少患精神衰弱,也盖由于此。二是违反情志相胜的原则,如失恋情伤不以乐书自慰,反以哀添哀,以悲添悲,以忧济忧,作茧自缚,终至郁闷成疾。因此我们对待图书疗法要有一个辩证全面的认识,既不能认为它万能,也不能以瑕掩瑜。只要我们把握好情志相胜的原则,合理安排好读书的时间和节奏,图书疗法的副作用就可以降低到最低限度,甚至完全可以避免。

5 一个大众化的图书疗法处方

图书疗法的研究最终要落实到实践,要拿出具有可操作性的方案指导人们有效地开展读书治疗。而方案中最重要的工作就是要“对症下药”,为常见病逐病列出可供选择的书目清单。这不仅是研究人员的愿望和设想,也是人们乐意参考并给以期待的。然而,列出一份理想的、确有医用价值的书目清单实非易事,西方也有人尝试过,却影响不大,鲜有大获成功者。其原因:一是图书的情志归属

无法判断,如《红楼梦》是忧书、思书还是乐书,仁者见仁,智者见智;二是读书治病在历史上主要表现为个人行为,自我完成,也许这种个体性的千差万别,正是图书疗法的一个内在规律。

但是为了维护、普及图书疗法,促使其由个人行为转变为大众行为,使更多的人都具备这方面的常识和意识,笔者愿意在这里尝试就几种常见的心理问题开列一份书目清单,并将其名曰:一个大众化的图书疗法处方(见表 2)。这个清单的开列依据几项原则:(1)图书的情志归属,根据社会通行的、一般的看法;(2)为体现中国特色只收中国书,但古今、雅俗皆有;(3)基本符合情志相胜理论(包括抑情顺理理论)。表 2 只是一个小型的

表 2 一个大众化的图书疗法处方

抑制烦躁、易怒、敌意的书	《论语》《冰心全集》《周恩来传》《笑傲江湖》
抑制兴奋过度、精神亢进的书	《聊斋志异》《阿 Q 正传》《中国十大悲剧选》《史铁生文集》
调整紊乱思绪、减轻内心焦虑的书	《庄子》《陶渊明集》《东坡全集》《平凡的世界》
克服精神抑郁的书	《笑林广记》《西游记》《儒林外史》《围城》
压惊、消恐之书	《易》《孙子兵法》《六祖坛经》《三毛文集》

演示,一部有重大实用价值的图书疗法的书目肯定要比这庞大得多。精细得多,它有待医学家和文献学家们共同研制。另外,本书目之所以名为大众化处方,是因为更适合于一般民众,在素有读书养生传统的知识界,在那些专家、学者的书斋里实际每天都在上演着读

书治病的故事,该书目对他们而言无疑显得过于简略和幼稚。

6 现代医学的趋势和图书疗法研究在中国的未来

现代医学研究表明,精神疾病是人类进化的副作用。在人类进化史上,每一个重要的阶段都有一种或几种精神疾病产生或流行,社会文化因素对精神疾病有明显的激发、修饰作用。传统的生物医学模式面对不断产生的大量的社会疾病和心理精神疾病,显得力所不逮、疗救乏术,应当被生物——心理——社会医学模式所取代,应当由偏重躯体治疗的局部医学向躯体与心理治疗并重的整体医学转变。

这种医疗模式的转变,把心理治疗提升到了一个重要的地位。西方的心理咨询就是抓住医学模式转变的机遇,借势迅速发展起来。作为心理治疗方式之一的图书疗法的研究也是在这种大气候下渐趋升温。现在西方图书疗法的研究已经深入到一定程度,研究的范围十分广泛,包括:图书疗法的历史、效果、作用机制、适用范围;图书疗法的定性研究、量化研究和实验研究;图书疗法在医院、图书馆、监狱、戒毒所、养老院等机构的应用;图书疗法的操作方案、操作过程;图书疗法对精神病人、残疾人、老人、儿童、犯人、酗酒者、吸毒者、同性恋者、困居家中者等各类对象的作用;图书疗法的选书标准;图书疗法教材的编写与教学;图书疗法与图书馆学、医学、社会学的关系等等。

重视身心兼治是东方医学的传统,中医本身就是整体医学。从某种意义上说,现代医学模式是在由西方模式向东方模式转变。中医有丰富的心理学理论和实践资源。关于心理治疗的重要意义,前人有不少深刻超前的论述,如清代医学家程杏轩把心身调理称为“大药”,以为在一定条件下强于草木药石、针

刺艾灸之功,能够治根治本。这种观点跟当前西方把心理治疗称为“软医学”,把药剂仪器治疗称为“硬医学”有不谋而合之处,而且更注意突出心理治疗的作用。有祖国的博大文化和精深医学作基础,在中国研究图书疗法可谓得天独厚,条件十分优越。深入研究图书疗法的发生发展规律及实际应用,从理论上讲,对丰富心理治疗方法,对深化图书馆学和医学研究,为新医学模式的建设无疑都具有积极作用。从现实意义来看,中国是世界第一人口大国,心理疾病患者的绝对数量很大,据1993年8月4日的《经济日报》报道,我国现有1000多万重症精神病人,却只有10万张精神病床位,绝大多数病人都住不上院。此外因情绪因素致病的一般患者,有心理障碍的残疾人、老人、犯人等更是一个庞大的数字,如果图书疗法能对这些人群中的1/100甚至1/1000起作用,就能解除成千上万人的痛苦,还无数个家庭以欢乐,大量减轻国家的负担,其社会效益是难以估量的。

遗憾的是,图书疗法的研究在中国才刚刚启动,目前只有个别人在做着引进工作。然而,社会对图书疗法的需要是客观存在的,需要是科学研究的巨大动力。图书疗法研究既然已经有人在播种、浇水,那就必然会有萌芽、壮大、花果飘香的一天。

要使中国的图书疗法得到发展,首先要考察西方的研究道路;其次要挖掘中国传统图书疗法的宝贵遗产;第三,要通过比较研究和实验研究,在研究方法和专题上最终与西方殊途同归,能够在一些热点问题上积极地与西方展开对话和交流。这三点仅是个大致的框架。当前东西方共同面临的问题是图书已经进化到多媒体形态,是优先开展多媒体疗法研究,还是从图书疗法的历史源头开始研究,这又给研究者提供了一个艰巨的课题。

和一切有价值、有魅力的课题一样,图书疗法研究一旦开展起来,你将发现它具有言说不尽的内容,对其重要意义也会认识得更

深刻,譬如它对倡导读书风气、宣传开卷有益的生活方式、营建书香社会、建设精神文明又何尝起不到特殊的促进作用。无论从理论、实践还是社会效益哪方面看,图书疗法都是一个面向未来的有前途、有价值的研究方向,值得更多的研究者来拓荒、耕耘和收获。

参考文献

- 1 杨兵,邱有生“阅读治疗”在美国 图书馆论坛, 1995(4)
- 2 祖保泉 文心雕龙解说 合肥:安徽教育出版社, 1993: 204
- 3 陈高华 中华古文明大图集: 颐寿 北京: 人民日报出版社, 1992: 474
- 4, 35, 38 邱鸿钟 医学与人类文化 长沙: 湖南科学技术出版社, 1993: 234
- 5 李广宇 书文化大观 北京: 中国广播电视出版社, 1994: 428

- 6, 33 王米渠 中医心理治疗 重庆: 重庆出版社, 1986: 112
- 7~ 10, 12, 16~ 18, 20, 23, 24, 28~ 32, 34, 36 王三山 文人书趣 武汉: 武汉大学出版社, 1994: 10 ~ 272
- 11, 15, 21, 22, 25, 26 许家和 读书祛百病 健与美, 1996(4)
- 13, 14, 27 王烈 中国自然疗治大全 上海: 上海人民出版社, 1992: 35
- 19 林安梧 迈向佛家型般若治疗学的建立 原道, 1996(3)
- 37 赵子清 鉴赏心理的奥秘 南宁: 广西师范大学出版社, 1993: 56

王 波 北京大学信息管理系 95 级硕士研究生。通讯地址: 北京市北京大学 46 楼 2114, 邮编: 100871。

(来稿时间: 1997. 9. 11。编发者: 翟凤岐)

(上接第 23 页) 用,从而实现信息的价值。即是说,信息传递服务必须通过各种手段,使静态的信息资源成为激活的有序动态资源和有序的信息流。信息传递服务的规律反映为社会信息流量膨胀无序、适用信息有限与人们不断发展变化的适用信息需要之间的关系,其原理反映为信息有序活化控制流动。

经整序的信息资源体系,必须经过借阅复制等手段,成为激活流动的信息载体流向所需的用户,满足用户需求,才能发挥其作用,实现其价值。经整序开发的信息载体,必须经过咨询参考、信息服务等手段,重新开发激活成为信息流,流向所需的用户,满足其需求,也才能发挥其效益,实现其价值。

实体借阅型信息服务,实质是通过信息人员熟悉信息源、熟悉各种类型信息载体内容、熟悉用户需求,针对性地传递信息载体给用户——即为用户找到其所需信息载体和为信息载体找到合适的用户,使信息载体流向所需用户。咨询参考型、交流研究型信息传递服务,则是汇集聚焦、重新组合开发信息单

元,激活信息潜在效能,活化成为二次、三次信息流,流向所需用户,实现信息的价值。

信息管理活动的规律、原理及方法的描述和揭示不易把握,但它关系着信息管理活动——信息工作的发展,关系着信息产业、信息事业和信息服务业的兴旺发达,本文只是初步的简要描述,只是抛砖引玉,希望借以引发更深入的研究。

参考文献

- 1 (美)司马贺著,荆其诚等译 人类的认知—思维的信息加工理论 北京: 科学出版社, 1986, 11
- 2 Sternberg, R. J. & Smith, E. E., (Eds) The Psychology of Human Thought Cambridge, 1988
- 3 陈耀盛 试论信息管理 中国图书馆学报, 1997, 23(3)

陈耀盛 华南师大信息管理系副教授。发表论文 50 多篇,出版专著 2 部。通讯地址: 广州市。邮编 510631

(来稿时间: 1997. 10. 9。编发者: 李万健)