

阅读疗法的哲学和心理学分析

王 力

(浙江科技学院 图书馆,杭州 310023)

摘 要: 阅读作为心理治疗的一种方法有着深厚的哲学和心理学依据。从阅读目的的角度来分析,阅读疗法的哲学基础就是诠释学——把不清楚的东西弄清楚,把隐藏的东西显示出来,从而解决心理疑惑;从弗洛伊德的心理动力学、认知不协调、皮亚杰的建构结构观及自我同一性理论的角度来分析,阅读是达到心理要求、满足心理平衡的重要手段。

关键词: 阅读;心理健康;心理治疗;哲学;心理学

中图分类号: G252;R749.055

文献标识码: A

文章编号: 1671-8798(2009)02-0128-03

Philosophy and psychology analysis of reading therapy

WANG Li

(Library of Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

Abstract: As a means of psycho-therapy, reading is based on deep philosophy and psychology. Analysis on reading purposes shows that the philosophical foundation of reading therapy is Hermeneutik, that is to make clear of the uncertain and reveal the hidden, thus to get rid of the doubts. Through analysing on Freud's psychodynamics, cognitive dissonance and the concept of self-identity, the author concludes that reading is the important way to fulfil mental needs and reach mental balance.

Key words: reading; mental-health; psychological treatment; philosophy; psychotherapy

阅读既可以增长知识、开阔视野、提高素质,还可以治疗疾病。中国作为具有悠久历史文化的文明古国,自古便有“读檄愈头风,诵诗已疟疾”之说,西汉学者更是提出“书犹药也,善读者可以治愚”。雨果也曾说:“书籍是改造灵魂的工具,是滋补灵魂的养料。因此,图书馆不仅是一座知识的宝库,而且是一座心智的药房。”可见,阅读疗法由来已久,有其深厚的历史渊源。而且,随着社会的变迁,人们对心理

健康的普遍关注,阅读疗法也越来越受到重视。为了更好地理解阅读疗法的机制,笔者认为对阅读疗法从哲学和心理学两方面来分析是十分必要的。

1 阅读疗法的哲学分析

所谓阅读疗法,在《韦氏新国际英语词典》第3版这样解释:1)用有选择的读物辅助医学和精神病学的治疗;2)通过有指导的阅读帮助解决个人问

收稿日期:2008-09-12

作者简介:王 力(1979—),男,安徽宿州人,助理馆员,主要从事图书馆资源建设和读者心理研究。

题。从以上的解释可以看出,阅读疗法实际上就是通过阅读来达到治疗的目的,而阅读本质上就是对文本意义进行理解、解释和建构的过程。从这个意义上说,阅读疗法的哲学基础就是诠释学。

诠释学(Hermeneutik)一词来源于赫尔默斯(Hermes),起源于对神谕的解释,从而使其中隐藏的东西显现出来,不清楚的东西变得清楚。F·德·桑科(de Sancto)在其《论作者的解释或论运用》中把诠释定义为“分析”。其所谓分析,事实上就是解释活动,即从头到尾地重构这一活动所打算说明的整个作品。也就是说,首先找出问题,这个问题究竟是什么,它涉及的是什么,然后观察该问题得以证明的观点并把这些论点放回它们原先所取出的主题^[1]。因此,诠释实际上就是一种语言转换,一种从一个世界到另一个世界的语言转换,一种从神的世界到人的世界的语言转换,一种从陌生的语言世界到自己的语言的转换。以文学作品为例,文学之所以对人们理解精神生活和历史具有不可估量的意义正在于:只有在语言里,人的内在性才找到其完全的、无所不包的和客观可理解的表达。因此,理解艺术的中心点在于对包含在作品中的人类留存物进行阐释或解释。在此,解释指的是重新体验,即重建作者的创作经验,设身处地地同化作者。正如 Bartlett 所言,读者对作品信息的记忆被有系统地歪曲以符合他们自己的现实与文化知识背景,且这种歪曲程度会随时间的增加而增加,随时间推移对所阅读作品的记忆由“他们读到什么”逐渐变为“他们觉得作品应该描写什么”^[2]。这正是阅读疗法之所以有效的哲学依据。

2 阅读疗法的心理学分析

阅读疗法作为一种个体心理治疗方法,有其自身的合理性,有许多心理学理论作为支撑。现摘要分述如下。

2.1 弗洛伊德的心理动力学理论

弗洛伊德将人的心理比喻为一种水利动力系统,只有合适和通畅的渠道才能保证这一系统的正常流动,当某一段渠道堵塞或不畅时,通过合适的方法疏通渠道或另开辟新的渠道,这样人的心理就能摆脱各种心理障碍,如癔症、强迫症、恐惧、焦虑等。弗洛伊德还将阅读的治疗机理归纳为:

1) 认同。就是人们在阅读过程中,有意无意地将作品中人物的特征、经验、情感等同自己的相对

照,如能找到吻合之处,则产生强烈的认同和共振,从中获得感情方面的支持,从而释放紧张、排解抑郁、驱赶无聊。

2) 净化。读者在欣赏精神作品时,与作品中的人物发生了心灵契合和沟通,使读者的内心冲突外向化,情绪得以调节和慰藉,感情得以升华,从而进入了有所排遣、有所纠正和有所升华的情感状态。

3) 领悟。通过阅读,可以帮助读者把无意识的心理过程转化为有意识,经过共鸣、净化之后,对作品深层意蕴的追问和思索,即“悟”。使人格境界得到升华,改善读者情绪,从而达到辅助治疗的效果^[3]。

可见,阅读治疗实际上就是精神分析治疗中的疏泄治疗和领悟治疗的一种变式。

2.2 认知不协调理论

认知不协调理论认为,人的认知结构是平衡的、和谐的,当有不一致性存在时,人们总是试图保持认知之间的一致或和谐^[4]。这里讲的认知指的是有关自我、行为或环境的任何知识或信念。如果两种认知之间发生冲突,就意味着认知不协调。这种不协调在心理上是令人不愉快的,因而人们很自然地会产生减少这种不协调的愿望和努力,以减轻那些不愉快的情绪。“减轻不协调”可以通过阅读来实现,即通过阅读改变不协调认知中的一个,通过阅读减少不协调的重要性,通过阅读增加一些合适的新信息,它们与这些不一致的认知中的一个和谐一致,或能在某种程度上“调停”这两个不一致因素。

2.3 皮亚杰的建构结构观

皮亚杰从哲学认识论和生物学两个方向创建了发生认识论,他认为:发生认识论试图根据认识的历史、认识的社会根源、认识所依据的概念和‘运算’的心理起源来解释认识,特别是解释科学的认识^[5]。根据心理发生学的分析,皮亚杰认为认识既不来自客体,也不来自主体,认识是主客体之间相互作用的产物。而且,认识的结构既不是在客体中预先形成,因为这些客体总是被同化到那些超越于客体之上的逻辑框架中去,也不是必须不断地进行重新组织而预先形成的。因此,认识的获得必须用一个将结构主义和建构主义紧密结合起来理论来说明,也就是说,每一个结构都是心理发生的结果,而心理发生就是从较初级的结构过渡到一个不那么初级(或比较复杂的)结构^[6]。可见,认识并非是主体对于客观存在的简单的、被动的反映,而是一个主动

的、不断深化的建构过程,即所有的知识意义都是通过内在表征过程主动建构出来的;在知识意义建构过程中,主体已有的知识、经验(包括社会文化)有着特别重要的作用,即所有知识意义是随着学习环境的变化而处于不断发展之中。

对皮亚杰的建构结构观的分析表明:阅读过程实际上就是对文本意义不断建构的过程。读者在阅读作品时,总是倾向于用原来的知识结构来同化它,但是因为作品中的新信息不同于原来的结构,于是在同化新信息的同时,必然要引起原有结构的变化,产生一种新的结构以顺应新的信息。总之,阅读过程就是通过同化和顺应两种适应机能使心理不断从低级的平衡到达高级平衡的过程。从这个意义上说,阅读就是通过对文本意义的建构,不断调节心理状态,维持心理的平衡,摆脱各种心理障碍的过程。

2.4 自我同一性理论

所谓自我同一就是一种关于自己是谁、在社会上应占什么样的地位、将来准备成为什么样的人及怎样努力成为理想中的人等一连串感觉。

Kevin Pender 认为阅读是获得自我同一的一种有效途径,并将读者与文本互动后产生的影响分为三种:视为同一、精神上解放和产生洞察力^[7]。“视为同一”是指读者将书中真实或虚幻的情节,与自己的心境相结合。“精神上解放”是指产生“视为同一”的心理时,能松弛自己紧张的情绪。“产生洞察力”是指读者对书中的情节产生认同心理后,能在一个比较成熟的水平里看待自己的情境,从而获得对事情的洞

察力,并能以较理性的方法来解决自己的问题。

3 结 语

当代社会处于复杂纷繁的变革时期,人们面临前所未有的冲击和压力,残酷竞争又造成了人与人之间的关系冷漠,功利性的生活方式吞噬了自我本真的存在,随之而来的则是对自身生命意义的困惑和不解。如果不能正确地把握自己,调整自己的心态,必然引起心理上的矛盾,从而陷入混乱,产生这样或那样的认知、情感及意志等方面的问题。阅读治疗有着深厚的哲学和心理学依据,它作为一种辅助的心理治疗手段,对人们的心理治疗有其独到之处。

参考文献:

- [1] 洪汉鼎.理解与解释:诠释学经典文选[M].北京:东方出版社,2001.
- [2] 王穗苹,莫雷.篇章阅读理解的认知研究[J].华南师范大学学报:社会科学版,2001(4):101-108.
- [3] 王波,傅新.阅读疗法原理[J].图书馆,2003(3):1-12.
- [4] 《心理学百科全书》编委会.心理学百科全书[M].杭州:浙江教育出版社,1996.
- [5] 鲍先琬.高校图书馆与“阅读疗法”——深化服务职能尝试阅读疗法改善大学生心理障碍[J].法制与经济(下旬刊),2008(7):123-124.
- [6] 皮亚杰.发生认识论原理[M].北京:商务印书馆,1981.
- [7] 黄秋玉.“阅读疗法”——高校图书馆服务功能的延伸[J].浙江高校图书馆情报工作,2007(3):57-60.