

经典文学阅读对青少年心理健康的干预研究 ——基于宁夏地区中小学生的实证分析

张兆存

银川科技学院, 宁夏 银川 750021

DOI: 10.61369/RTED.2026050040

摘 要 : 在“健康中国2030”战略深入推进与青少年心理健康问题日益严峻的现实背景下,我国面向儿童青少年的传统心理服务正面临着资源不足、成本偏高、覆盖有限与社会污名化等多重困境。本次研究以阅读疗愈(Bibliotherapy)为理论核心,结合宁夏全民阅读政策与西北地区的文化,构建“文学共情—情绪调节—心理韧性提升”三级干预模型,以银川市三区两县数名中小学生为研究对象,综合采用心理量表测评、前后测配对追踪、阶段性阅读干预、追踪访谈与混合数据分析等方法,系统考察经典文学阅读对青少年情绪改善、焦虑缓解与心理韧性提升的实际效果。结果显示:经过阶段性干预,学生情绪稳定性逐步提高,学习行为、社交主动性及校园适应水平明显改善;《小王子》《城南旧事》《边城》等10余部作品形成了适应西北学情的本土化疗愈书单;“高校—学校—社区”三方协同模式展现出较强的可复制性与推广价值。研究证实,经典文学阅读作为低成本、高可及、低污名的非药物心理干预方式,能够有效弥补传统心理健康服务的不足,为新时代青少年心理健康教育体系建设、书香社会建设与基层社会治理创新提供一套本土化、可操作、可验证的实践范式。

关 键 词 : 阅读疗法; 青少年心理健康; 心理干预; 本土化

A Study on the Intervention Effect of Classic Literature Reading on Adolescent Mental Health—An Empirical Analysis Based on Primary and Secondary School Students in Ningxia

Zhang Zhaocun

Yinchuan University of Science and Technology, Yinchuan, Ningxia 750021

Abstract : With the in-depth implementation of the Healthy China 2030 strategy and the increasingly severe situation of adolescent mental health problems, traditional psychological services for children and adolescents in China are confronted with multiple dilemmas such as insufficient resources, high costs, limited coverage and social stigma. Based on the theoretical core of bibliotherapy and combined with the national reading policy of Ningxia and regional culture of Northwest China, this study constructs a three-level intervention model of "literary empathy - emotion regulation - psychological resilience improvement". Taking primary and secondary school students from three urban districts and two counties in Yinchuan as research subjects, the paper adopts psychological scale assessment, pre-test and post-test paired tracking, phased reading intervention, follow-up interviews and mixed data analysis to systematically examine the practical effects of classic literature reading on adolescents' emotional improvement, anxiety relief and psychological resilience enhancement. The results show that after phased intervention, students' emotional stability is gradually improved, and their learning behavior, social initiative and campus adaptation are significantly optimized. More than ten classic works including The Little Prince, Old Stories of Southern Beijing and Border Town have formed a localized bibliotherapy reading list suitable for the learning context of Northwest China. The tripartite collaborative model of "university - school - community" presents strong replicability and popularization value. The study verifies that classic literature reading, as a low-cost, highly accessible and low-stigma non-pharmacological psychological intervention, can effectively make up for the deficiencies of traditional mental health services. It provides a localized, operable and verifiable practical paradigm for the construction of adolescent mental health education system, the development of a scholarly society and grassroots social governance innovation in the new era.

Keywords : bibliotherapy; adolescent mental health; psychological intervention; localization

一、研究背景与方法

在国家战略布局中，心理健康服务体系已经纳入了健康中国2030规划纲要与新时代教育评价改革总体方案，青少年心理健康成社会与教育核心任务^[1]。国家强调早预防、早发现、早干预的全周期服务理念，逐步推动心理健康工作全方位发展，倡导全民阅读与心理育人深度融合，为经典文学阅读与心理健康干预结合研究提供政策支撑与方向指引。

地域上看，宁夏回族自治区推进文化惠民工程，学校和社区图书资源日益完善，为文学疗愈实践奠定理论基础。但本地专业心理辅导资源不足，孩子遇到情绪问题不便且不愿主动求助。结合宁夏实际，研究用文学书籍阅读改善心理状态，能切实的提供实用心理帮助。

阅读疗法在西方已经成熟，但是国内研究起步仍旧很晚，多集中于理论引介等，缺乏大量的样本实证数据等，面向西北民族地区的系统性研究稀缺。国内已经有学者对中小学生心理健康现状开展持续调研，梳理了当下青少年心理问题整体特征与研究进展。^[2]本研究立足于宁夏实际，融合多类学科，多方面的填补本土化疗愈研究空白。^[3]

本研究创新点体现在地域、方法、落地三个方面。研究紧扣了宁夏的学情与文化资源，打造西北本土化文学疗愈方案，突破东部沿海地区的局限性。实践中构建“精读文本+交流分享+情感练习”是疗愈体系，很好的融合了文学性、趣味性与专业性。与此同时，建立的高校、学校、社区三方合作模式，依托本团队“文心疗愈”项目实践基础^[4]，让成果能快速用于日常教育和公共服务，落地见效。阅读疗法相关理论体系可参照国内已有专著成果^[5]。

二、研究设计与过程

研究主要以银川市三区多所学校的中小学生及社区学生为调查对象，通过心理测试、问卷以及阅读活动等方式获取信息。研究中选用了学生常用的健康心理测评问卷，用以掌握他们的情绪状况、焦虑程度和心理适应能力，同时借助阅读活动交流读书心得并收集访谈反馈内容。

在数据处理方面，团队对比了干预前后的测评数据，用统计方法评估了学生阅读效果，同时汇总学生的阅读喜好和接受程度，确保研究规范、结果可信。

研究开始前，团队先在银川市三区的多所中小学和社区做了摸底调查，面向学生发放调查问卷，通过标准量表初步了解了他们的心理健康、情绪困扰、阅读习惯和心理需求。这次调研建立了干预前的基础数据档案，明确了研究对象的主要问题，为后续干预方案提供了科学依据。

基础数据归档后，团队采用前后测对比设计，制定统一干预计划，分阶段实施阅读干预。为精准评估效果，研究人员在干预前后各设了一个测评节点，使用同一心理健康量表采集数据，通过同一批学生的前后数据对比，有效排除了无关变量的干扰，保

证了结果的科学性和严谨性。

研究的核心环节是结构化阅读干预和反馈收集。干预期间，团队按预设方案组织学生阅读经典文学，通过自主阅读、主题分享、小组讨论等形式，帮学生与文本建立情感联结。同时，通过课堂观察、阅读日志、学生访谈和反馈问卷等多种方式，持续收集了学生的参与度、文本接受度和情绪变化，为后续分析提供了过程性信息。

干预结束后，团队进入数据整合与成果提炼阶段。先对前后测的量化数据录入、清洗、统计分析，对比干预效果；再对过程性反馈资料整理，提炼文学阅读发挥心理疗愈作用的关键机制。在此基础上，结合理论与实证结果，总结研究结论，反思不足并展望未来，最终撰写完成研究论文。

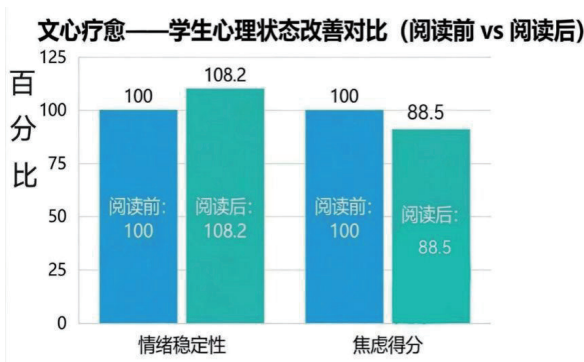
三、经典文本心理干预研究成果

（一）青少年心理健康基线特征

在对银川市三区中小学生的心理健康状况进行基线测评后，结果显示：在情绪健康度分布中，经常出现焦虑、情绪波动等困扰的学生占61.89%，偶尔出现者占27.59%，完全没有困扰者仅占10.52%，整体呈现出情绪困扰普遍、压力源集中的特征。学生的高频心理诉求主要集中在学业压力、人际敏感、自我认同和孤独感等方面，同时阅读偏好也表现出明显共性，自主安静阅读是最易被接受的形式，这也为后续干预方案的设计提供了重要依据。

（二）文学阅读干预效果

经过阶段性结构化阅读干预，学生的心理健康水平呈现出积极变化。对比前后测数据可以发现，干预后学生情绪稳定性得分平均提升8.2%，焦虑倾向得分平均下降11.5%，情绪调节能力与内心平静度明显增强；学习行为、课堂参与度与社交主动性均显著改善，作业态度更端正，课堂表现更积极，分心拖延、自卑退缩等负面行为明显减少，校园适应水平整体提升。干预过程中，学生普遍反馈在阅读中获得了情绪释放与情感共鸣，问题解决意愿、同伴互助行为增强，挫折耐受度与自我修复能力有所提升，初步验证了文学阅读对青少年心理健康的正向促进作用。



（三）疗愈文本效果与接受度

《小王子》《城南旧事》《夏洛的网》在参与率、完成度、学生推荐度三项指标中位居前列；通过阅读后的效果显示，不难发现：语言浅近、情感温暖、叙事贴近成长体验、具有治愈意象的

作品更易引发青少年共情，疗愈效果更稳定。由此可以确认，儿童青少年在发展阶段，治愈暖心类与真善美类的书籍可作为核心疗愈书目优先推广。其中，外国成长治愈类经典如《小王子》《夏洛的网》，以纯净的情感降低人的孤独感、修复内在的安全感，缓解焦虑与自卑情绪；中国现当代温情与生命哲思类作品如《城南旧事》《我与地坛》，以乡土温情与直面困境的叙事抚平内心冲突，提升共情能力与归属感；而《论语》《庄子》、苏轼诗词等中国古代经典，则以豁达的人生态度疏解了学生群体的学业压力，塑造了长期稳定的心理韧性。此外，寓言童话类文本则以简单的故事传递善意与勇气，帮助青少年重建安全感；自然与成长小说则通过自然意象与独立叙事平复情绪躁动，强化学生抗挫折的能力。从整体来看，兼具正向价值与情感温度的文本，能够从不同维度为青少年提供情绪调节、自我接纳与心理成长的支持，是青少年心理干预中适配性较高的有效载体。

四、经典文本心理干预研究的意义与展望

（一）经典文本心理干预研究的意义

建立文学疗愈机制。文学阅读对青少年心灵疗愈的干预是一个层层递进的过程：一是文学文本为青少年提供了情绪表达场景，使其宣泄负面情绪，缓解心灵压力、焦虑和孤独；二是借助文本中的人物命运等助其重新理解自我与困境，提升解决问题和抗压的能力；三是通过小组共读等形式增加学生表达情绪的机会，降低疏离感，提升安全感与归属感；四是长期阅读经典文本有助于培养青少年多种能力，为其健康成长与健全人格提供精神力量。

本土化与地域适配性优势。本研究以宁夏学情为出发点，结合西北地域特点构建文学疗愈方案，优势显著：一是该方案低成本高可及，利用本地全民阅读基础，适合基层学校和社区推广，如基层学校可借助图书馆开展活动；二是低污名易接受，以阅读交流形式开展心理干预，避免传统心理辅导的社会问题，让学生在阅读中接受心理熏陶，提升参与度与接受度；三是适配性强且可持续，结合本地学生阅读习惯与心理需求推荐对应书籍，打造可落地书单，嵌入日常教学和社区活动，为本地心理资源不足提供普惠解决办法，城乡学校与社区可灵活运用。

研究对文学疗愈在青少年心理健康领域的应用带来启示。文学疗愈虽然不能替代专业心理咨询，但在心理健康服务领域方面具有着重要作用，是前端预防、中端辅助与后端巩固的手段，具

有提升青少年整体心理健康水平的长期价值。在前端预防方面，可引导青少年阅读积极作品，塑造健康心理与抗压能力，减少心理问题；在中端辅助环节，可作为辅助手段，帮助青少年缓解不良情绪，找到解决问题的方向；在后端巩固阶段，对已经接受过文本熏陶的青少年，文学疗愈有助于稳定情绪、促进心灵成长，防止心理问题复发。尤其在资源有限的基层地区，文学疗愈优势更明显。因基层缺乏专业咨询服务，文学疗愈凭借普惠性可发挥巨大作用，以最小成本实现大范围心理疗愈，让更多青少年受益。比如，基层社区可组织读书交流会，邀请志愿者带领青少年阅读、分享文学作品，关怀其心理健康。

（二）不足与展望

本次研究的范围主要集中于银川市三区，因此数据收集的广泛性存在一定的局限，代表性也可能不够全面。此外，本研究采用的经典文本干预措施实施时间相对较短，虽然初步来看文心疗愈有了显著的积极效果，但对学生长期的影响和持续作用仍需要进一步进行系统的追踪与评估，以此来验证其疗愈作用的稳定性和持久性。

在未来的研究中，可以考虑扩大调研的范围，将更多的地区纳入到研究之中，从而提升研究成果的多样性和普遍性。同时，也可以增加少数民族地区学生的数量，深入地探索不同文化背景下学生对于经典书目的适用性和差异性。此外，还应进一步深化技术与研究内容的融合，充分利用现代科技手段提升研究的科学性和精准性。在此基础上，可着力推动文学疗愈相关成果的实践，把课程规划好，把资料整理成手册，再搭建一个平台，打造出一套完整规范的支持系统。为更多青少年提供专业、温暖且易于获得的心灵支持，推动他们的心理健康成长与全面发展。

五、结语

文以载道，亦以疗心；文以育人，亦以筑魂。在健康中国与书香社会深度融合的新时代，经典文学不再仅是审美与知识载体，更成为守护青少年心理健康、培育积极人格、增强文化认同的重要力量。本研究以实证数据证明文学疗愈的科学价值与实践效能，为构建中国特色、本土化、可落地的青少年心理健康服务体系提供坚实支撑。愿以文心为灯，照亮成长之路；以书香为盾，守护少年心灵，为培养人格健全、心态积极、精神丰盈的新时代青年贡献力量。

参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. "健康中国2030"规划纲要[Z]. 2016.
- [2] 国家卫生健康委员会. 中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[R]. 北京：社会科学文献出版社，2022.
- [3] 俞国良，董妍. 我国中小学生心理健康问题检出率与研究进展[J]. 心理发展与教育，2024(01):1-10.
- [4] 钱文娟，苏琼，张兆存. 文心疗愈——经典文学阅读心理干预研究[R]. 银川科技学院大学生创新创业训练计划项目结题报告，2026.
- [5] 王波. 阅读疗法概论[M]. 北京：国家图书馆出版社，2011.