DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2025130

· 综 述 ·

阅读疗法对青少年心理健康干预效果的研究进展

苏凡[1],卢金逵[2],宋永晶[3],刘聪[4]

1.三峡大学体育学院,江西 宜昌 443002;2.上饶师范学院体育学院.;3.长江大学教育与体育学院;4.江西师范大学体育学院

【摘要】 阅读疗法作为一种系统性的心理干预方法,具有成本低、可及性强、效果显著等优势。文章系统综述了近年来阅读疗法在青少年心理健康干预领域中预防性、治疗性、发展性、个性化和综合性干预等方面的研究进展,探讨其作用效果及关键影响因素,发现阅读疗法可有效降低青少年抑郁和焦虑等症状的风险,改善情绪调节能力和社会适应性;不同类型的干预在不同人群中表现出差异性效果;个性化和综合性干预模式能进一步提升干预效果,可为开发本土化阅读疗法干预方案提供理论依据和实践指导。

【关键词】 阅读疗法;精神卫生;干预;青少年

【中图分类号】 R 179 B 844.2 G 479 【文献标识码】 A 【文章编号】 1000-9817(2025)05-0746-06

Research progress on the effectiveness of bibliotherapy interventions for adolescent mental health/*SU Fan**, *LU Jinkui, SONG Yongjing, LIU Cong.** *College of Physical Education, Three Gorges University, Yichang*(443002), *Jiangxi Province, China*

【**Abstract**】 As a systematic psychological intervention method, bibliotherapy possesses advantages such as low cost, high accessibility, and significant efficacy. The paper systematically reviews the recent research progress of bibliotherapy in the field of adolescent mental health intervention including covering preventive, therapeutic, developmental, personalized, and comprehensive approaches. It discusses the effectiveness and key influencing factors of these interventions. Findings indicate that bibliotherapy can effectively reduce the risk of depressive and anxiety symptoms in adolescents, and improve their emotional regulation skills and social adaptability. Different types of interventions demonstrate varied effects across different populations. Personalized and comprehensive intervention models can further enhance the outcomes, to provide theoretical basis and practical guidance for the development of localized bibliotherapy intervention programs.

【**Keywords**】 Bibliotherapy; Mental health; Intervention; Adolescent

阅读疗法作为一种系统性的心理干预方法,最早由美国学者塞缪尔于 1916 年提出[1]。阅读疗法通过运用医学和心理学原理,结合选择性读物和指导性阅读,帮助个体解决心理问题、排除心理困扰、改善不良情绪,并调整心理状态和行为方式,从而起到辅助治疗的作用[2-3]。因其成本低、可及性高、效果显著以及隐私性好等特点,适用于青少年群体的心理健康干预。

近年来,阅读疗法在青少年心理健康干预中的应用逐渐多元化,形成了预防性、治疗性、发展性、个性化和综合性等多层次的干预体系。研究发现,阅读疗法能够有效降低青少年抑郁和焦虑症状的风险,改善情绪调节能力和社会适应性[4],同时在促进认知发展、道德推理、创造力提升等方面也展现出积极作用[5-8]。尽管阅读疗法在国际上已有百年研究历史,其理论和实践在我国仍需结合中国国情和文化背景进行深入探索[9]。本综述旨在系统梳理近年来阅读疗法在青少年心理健康干预领域的研究进展,重点分析其在预防性、治疗性、发展性、个性化和综合性干预等方面的作用效果及关键影响因素,同时探讨当前研究中存在的局限性,并对未来研究方向提出建议,以期为开发本土化阅读疗法干预方案提供理论依据和实践指导。

1 青少年阅读疗法研究现状

通过从 CNKI、PubMed、Google Scholar、ScienceDirect 5 个数据库中,利用关键词“阅读疗法”或“书目治疗”或“Bibliotherapy”或“Reading Therapy”或“Book Therapy”等进行检索,收集 2000—2024 年在相关学术期刊及学位论文中发表的文献。剔除征文启事、资讯等无关文献,得到有效文献 2 099 篇。

通过仔细分析各文献的研究目的、方法及结果,并结合本研究的目的设立 5 条文献搜集与筛选标准:(1)样本包含青少年(6~18 岁)群体;(2)研究在中国

【基金项目】 2024 年度上饶市经济社会发展和哲学社会科学规划课题项目(24YB16)

【作者简介】 苏凡(1991-),男,湖北荆州人,硕士,讲师,主要研究方向为儿童青少年体质健康。

【通信作者】 卢金逵,E-mail:lujinkui628@126.com

地区开展或对中国青少年群体具有针对性;(3)内容明确涉及阅读疗法的干预、应用或效果分析;(4)排除未提供具体干预过程或缺乏可量化指标的文献;(5)排除关键定义含糊与方法描述不清的文献。

1.1　预防性干预研究　预防性干预是阅读疗法在青少年心理健康领域的重要应用方向,主要通过有计划的阅读活动和指导来预防心理问题的发生。20 世纪 90 年代至 21 世纪初期,阅读疗法的预防性研究主要集中在抑郁和焦虑的预防方面。一项对 186 名高风险青少年的追踪研究显示,接受阅读干预的实验组抑郁发病率(8.3%)低于对照组(21.7%)[10]。另一项研究发现,通过团体阅读活动,参与者在社交焦虑量表上的得分降低,表现出阅读活动对社交焦虑的积极影响[11]。Mcculliss[12]研究进一步证实,通过系统的阅读指导,青少年的情绪调节能力得到提升,消极情绪应对策略使用频率降低 43.6%。Canfield 等[13]系统综述显示,13~15 岁初中生群体的预防获益最为显著,干预 6 个月后焦虑抑郁风险降低率达到 35.2%。

近年来,随着神经科学和在线技术的发展,预防性阅读干预研究呈现出向新技术转变的特点。Yuan 等[6]进行的 Meta 分析纳入 42 项随机对照试验,发现预防性阅读干预对降低抑郁风险具有显著效果。在神经机制方面,有研究利用功能性磁共振成像的方式发现,经过 12 周的预防性阅读干预,参与者的前额叶皮层活动显著增强,情绪调节网络的功能连接强度提升了 17.2%[14]。Hawke 等[15]开发的在线预防项目显示出较好的效果,对 1 246 名青少年实施为期 16 周的在线阅读干预,试验组的抑郁风险降低 35.6%,心理韧性量表得分提升了 21.3 分。此外,一项针对 124 名存在压力风险的青少年混合式干预研究显示,结合线上和线下的预防性阅读干预不仅提升了参与者的完成率(高达 92.3%),还增强了干预效果,使参与者的应对能力和心理韧性得到显著提升[16]。总的来说,预防性阅读干预在青少年心理问题的早期预防中显示出积极效果,其作用机制和长期效果仍需深入研究。

1.2　治疗性干预研究　在针对已有明确心理症状或高风险个体的治疗性干预阶段,阅读疗法通常采用更具针对性的材料选择、频次设计及专业辅助手段,以缓解抑郁、焦虑等临床症状,并促进个体心理康复。近 20 年来,青少年心理障碍的治疗性阅读干预研究取得明显进展,但治疗效果仍有待提升。研究数据显示,阅读疗法对抑郁症状的改善效果较为明显,在焦虑症状方面,阅读疗法能有效降低焦虑评分,且完成率高达 86.7%[17]。

针对不同严重程度的心理问题,阅读疗法表现出差异化的治疗效果。Yuan 等[6]在对轻中度抑郁症状的青少年进行 12 周结构化阅读干预试验后,抑郁评分平均下降 8.6 分,优于对照组的 3.2 分。在重度抑郁症的干预研究中,作为辅助治疗手段的阅读疗法显示出增强药物治疗效果的潜力,联合治疗组的症状缓解率达 73.4%,相比之下,单纯药物治疗组的缓解率为 58.9%[18],表明阅读疗法对抑郁症状的有效性。此外,社交焦虑障碍儿童经过 16 周阅读干预后,社交回避量表得分降低 15.3 分,社交互动焦虑量表降低 12.7 分[19]。治疗性阅读干预研究表明,无论作为主要治疗手段还是辅助治疗方案,阅读疗法均能有效改善青少年的抑郁和焦虑症状。

1.3　发展性干预研究　与以症状缓解为核心目标的治疗性干预不同,发展性阅读干预更强调青少年内在素质与社会功能的整体提升。发展性阅读干预效果的差异主要受到 3 个因素影响:干预方案的规范性,标准化程度越高,效果越显著;实施环境的支持度,家校协同越紧密,效果越持久;个体差异因素,阅读兴趣和认知水平会影响干预效果。

目前,部分研究者主要研究阅读疗法对认知发展、社会适应能力、道德推理以及创造力等多个维度的影响。Lucas 等[20]研究发现,试验组希望感量表得分大幅提升,Mclean 等[21]干预结果也显示干预组青少年在认知评估量表上的表现优于对照组。这种超越症状改善的路径为青少年学业成就、人际交往和整体心理成熟度提供了更稳固的支持。

部分研究更加关注阅读疗法的社会性发展和长期效果。一项针对 286 名 12~16 岁青少年的调查发现,结构化阅读干预显著提升了道德推理能力测试得分,增加幅度达到 45.6%[22]。同时,另一项为期 12 周的小组干预研究发现,试验组在社会技能量表上的得分增加 26.8%,其中人际敏感性和同理心水平均有所提升[23]。在自我认同方面的研究中,参与阅读项目的青少年罗森伯格自尊量表得分提升了 8.7 分[24]。对 312 名青少年长期追踪研究发现,心理成熟度提升了 41.2%,社会适应能力的提高幅度为 35.7%,学业成绩上涨 27.3%[25]。这种持续性的积极效果在对 478 名初中生开展的研究中得到进一步验证,经过干预后,人际关系综合评估分数提高了 33.4%[26]。由此可见,发展性阅读干预不仅能在青少年多维度成长中发挥显著且持续的促进作用,也为其在更广泛教育和社会情境下的系统化应用提供了启示。

1.4　个性化干预研究　个性化干预是指根据青少年的个体特征(如年龄、性别、认知水平、文化背景等)设计并实施的针对性阅读治疗方案。虽然阅读干预在整体素质与社会功能提升方面取得了可观效果,但青少年群体内部存在明显的个体差异。如何根据个体特征对干预方案进行个性化设计,愈发成为提高干预成效的关键所在。

20 世纪末至 21 世纪初的研究主要关注年龄和性别差异。Zanal 等[27]对 943 名青少年的研究发现,8~12 岁年龄组的治疗效应量高于 13~17 岁组。James 等[28]Meta 分析显示,女性在情感类阅读材料的干预效果上表现更好,而男性在问题解决类材料的获益更显著。此外,有研究证实,将阅读材料的难度与个体的认知水平相匹配,试验组的阅读投入度提升 42.3%,同时情绪改善幅度增加 27.8%[29]。

个性化干预研究也关注文化差异和家庭背景因素。研究显示,采用文化适应性材料的试验组,其抑郁症状改善率达 76.3%,高于标准材料组的58.9%[30]。进一步研究表明,根据个体文化背景定制的阅读方案可使治疗依从性提升 31.2%,干预效果提升25.7%[31]。在家庭背景方面,对不同社会经济背景的青少年研究发现,低收入家庭青少年在获得家长参与支持后,干预效果提升 46.5%[16]。Foresta[32]追踪研究进一步证实,考虑家庭教育资源的个性化方案可使干预的长期效果提升 35.2%。特别是在认知水平差异方面,针对学习困难青少年的研究显示,采用分级阅读系统的个性化干预使完成率从 65.4%提升至88.7%[33]。

个性化阅读干预研究揭示了青少年群体在干预需求和效果上的差异性特征。上述研究表明,年龄阶段、性别特点、认知水平等个体因素会影响干预效果,这种差异不仅体现在干预材料的选择偏好上,也体现在治疗依从性和效果持续性方面。同时,文化背景和家庭环境作为重要的外部因素,对干预效果产生深远影响。这些研究发现为深化个性化干预方案提供了重要依据,但目前的研究实践中仍有待改进,个性化方案的设计缺乏系统性理论指导,评估标准不够完善,且优质的个性化资源相对匮乏。这些问题的解决需要在理论建构、方案设计和资源开发等方面进行深入探索,以期更好地满足不同特征青少年的心理健康需求。

1.5 *综合性干预研究* 根据干预方式的不同组合,阅读疗法可区分为基础阅读干预和综合性阅读干预,其中综合性阅读干预通过引入其他心理干预手段,旨在实现多维度的治疗与发展目标。研究发现阅读疗法与其他干预方式的结合能显著提升效果。Arulanantham 等[34]通过研究表明,阅读疗法与认知行为疗法的联合干预在改善抑郁症状方面效果显著,远高于单一认知行为疗法干预。Lucas 等[20]观察到阅读-艺术综合干预使情绪觉察与表达量表得分提升 46.7%,高于单一阅读干预组的 31.2%。

近年来,综合性干预研究呈现多元化趋势。在情绪调节方面,Rottenberg[24]研究表明,阅读疗法结合正念训练可使干预效果提升 43.2%。此外,阅读-团体辅导结合模式不仅能提升治疗效果,还能使依从性提高 28.9%[35]。在家庭参与方面,亲子阅读小组的情绪调节能力提升 52.3%,家庭关系改善度达到47.8%[13]。特别是在长期效果方面,综合性干预模式的 6 个月随访复发率(23.5%)低于单一干预组(41.2%)[36]。Martinec[37]对 386 名青少年的干预研究发现,阅读-团体心理辅导的综合性模式使青少年社交能力量表得分提升 35.6 分,优于单纯团体辅导组的 21.3 分。Jwaied 等[38]的研究进一步证实,综合性干预能更有效地促进儿童社交发展。综上所述,阅读疗法的综合性干预模式具有较好的治疗效果和更高的依从性。

2 阅读疗法存在的问题

2.1 *研究类型局限* 阅读疗法虽已有百年历史,但在研究类型上仍存在不足:(1)大多数研究仍是小样本的个案研究或单中心研究。一项文献计量分析显示,2000—2024 年间发表的阅读疗法相关研究中,样本量超过 1 000 人的研究比例仅占 5.2%[39]。目前规模较大的研究较为少见,如 Lucas 等[20]教育环境干预研究(n=832)和 Sharma[40]群体差异研究(n=743)。这种以小规模研究为主的现状,限制了研究结果的推广价值。(2)在研究的时间维度上,缺乏系统的追踪性研究。Hawke[15]等 Meta 分析指出,已发表的研究中,追踪期超过 2 年的比例不足 10%。Vetri 等[25]进行的 2 年追踪研究虽有一定代表性,但样本仅 312 人。De Vries 等[16]研究虽然取得较高的完成率,但追踪期仅 16 周,难以验证干预效果的持久性。(3)研究的地域分布呈现明显的不平衡。目前的研究主要集中在欧美发达国家,其他地区的研究相对较少[13]。这种分布不均导致研究结果难以反映不同文化背景下阅读疗法的实际效果,而文化背景会明显影响治疗的依从性和效果[31]。在全球化背景下,这种研究视角的局限性日益凸显。

2.2 *研究方法不足* 在阅读疗法的研究中,评估工具的标准化程度明显不足。相关研究显示,纳入的 42 项随机对照试验中,使用超过 12 种不同的抑郁量表和 8 种焦虑量表,这种工具的不统一导致研究结果难以进行直接比较[41]。不同研究使用的评估标准存在差异,进而影响了结果的可靠性。在跨文化研究中,许多评估工具缺乏严格的文化适应性检验,该问题愈加突出。

大多数相关研究过于依赖自评量表等主观评估方法,而客观测评手段相对较少。研究发现,超过 95%的研究主要利用问卷调查和自评量表,只有少数研究采用行为观察等客观指标[42]。即使在近年的研究中,客观评估手段的使用比例依旧偏低[29],这种主观评估主导的现状限制了对阅读疗法作用机制的深刻理解。

此外,效果评估维度相对单一,主要集中在症状改善方面。最新的系统综述指出,仅 28.3%的研究同时关注社会功能、学习能力等多维度的变化[33]。同时,评估时间点的设置也存在问题,大多数研究仅在干预前和干预后各进行一次评估,缺乏过程性评估数据。因此,未来的研究需要建立更全面和动态的评估体系,以提高研究的深度和广度。

2.3　实践应用困境　阅读疗法在实际应用中面临标准化水平不足的挑战。调查研究表明,不同地区实施阅读疗法的标准存在差异,尤其是在材料选择和实施流程方面缺乏统一规范。相关研究指出,这种低标准化程度不仅影响干预效果,还制约实践的推广[12]。因此,建立统一的实践标准对提升阅读疗法的专业化水平至关重要。

当前,阅读疗法专业人员的培训体系仍然不够完善。大量实施者反映未接受过专门培训,主要依赖个人的实践经验开展工作。即使在那些提供培训的机构中,培训内容和要求往往存在较大差异。有研究证实,接受系统培训的实施者在干预效果上优于仅依靠经验的实施者[43],但目前缺乏规范的培训课程和资质认证标准,这无疑降低了阅读疗法的整体专业水平。

现有干预方案的个性化水平亟待提高。已有研究指出,大多数阅读疗法方案采用统一模式,难以满足不同年龄、文化背景和认知水平青少年的具体需求[44]。提升干预方案的个性化水平被认为是提高治疗效果的关键,而最新研究表明,个性化方案不仅能够显著提高治疗效果,同时还能够增强参与者的依从性[23]。

3　小结与启示

回顾已有研究可知,阅读疗法在青少年心理健康干预领域已逐步形成预防性、治疗性、发展性、个性化和综合性等多层次干预体系,呈现多元化发展态势。其中,预防性干预通过及早识别与干预,对降低青少年抑郁和焦虑的发病风险具有显著成效。治疗性干预针对已有症状的青少年,在临床治疗中展现出显著效果,特别是在轻中度抑郁症状的改善方面效果显著,且在重度症状的辅助治疗中也显示出积极作用;发展性干预则超越单纯的症状改善,在促进青少年认知能力、社会适应性、道德发展和自我认同等方面取得持续性进展[44]。

个性化干预研究揭示了年龄、性别、认知水平等个体因素以及文化背景、家庭环境等外部因素对干预效果的显著影响,为制定差异化干预方案提供了重要依据。综合性干预通过与认知行为疗法、团体辅导、艺术疗法等多种手段的结合,进一步提升了干预效果的广度和深度。然而,当前研究仍存在样本规模偏小、干预方案标准化程度不足、评估体系不够完善等问题,这些局限性制约了阅读疗法在青少年心理健康服务中的深入发展,亟需在理论建构、方案设计和资源开发等方面进行系统性探索。

随着我国青少年心理健康问题日益凸显,阅读疗法的研究与实践面临着前所未有的机遇与挑战。阅读疗法作为一种经济、便捷且无创伤的干预手段,在青少年心理健康服务体系中具有独特优势。然而,要充分发挥这一优势,需要在理论建构、实践创新和资源整合等方面进行深入探索,以应对当前青少年心理健康不良现状带来的多元需求[23]。基于循证医学和教育学原理,未来的阅读干预工作应重点加强以下几个方面:首先,开展大样本、多中心随机对照试验,构建具有科学性和推广性的标准化干预方案,建立统一的疗效评估体系;其次,针对不同年龄段、不同问题类型的青少年,开发分级分类的专业化阅读资源库,完善个性化方案设计与评估方法;再次,充分利用数字技术和新媒体手段,提升干预材料的互动性和趣味性,增强青少年的参与度和依从性;最后,建立系统的长期随访机制,全面追踪干预效果在情绪调节、认知发展、人格完善和社会适应等维度的持续性变化。

阅读干预的深化发展离不开多方协同。在学校层面,应将阅读疗法纳入心理健康教育体系,建立预防、发展和治疗相结合的服务模式;在家庭层面,需要加强家长指导,优化亲子阅读策略,构建良好的家庭阅读氛围;在社会层面,要整合医疗、教育和心理咨询等专业资源,打造多学科交叉的研究团队,开发更具针对性的干预方案。未来通过多方努力,阅读疗法必将为改善我国青少年心理健康状况、促进其健康成长发挥更大作用。

利益冲突声明　所有作者声明无利益冲突。

参考文献

[1] CROTHERS S."Bibliotherapy" and the new approach to mental healing[J].J Abnorm Psychol,1916,11(3):1-12.

[2] 刘洪.国内外阅读疗法相关论文(2001—2017 年)的文献计量和内容分析[J].新世纪图书馆,2018(4):25-30.
LIU H.A bibliometric and content analysis of literature on reading therapy in China and abroad (2001-2017) [J].New Century Libr,2018(4):25-30.(in Chinese)

[3] WHO.Adolescent mental health[EB/OL].(2021-04-21)[2024-11-23]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

[4] 王贵海.我国阅读疗法研究现状、问题与对策[J].四川图书馆学报,2019(2):93-96.
WANG G H.Current situation,problems and countermeasures in the study of bibliotherapy in China[J].J Sichuan Libr Sci,2019(2):93-96.(in Chinese)

[5] MARRS R W.A Meta-analysis of bibliotherapy studies[J].Am J Com-

mun Psychol, 1995, 23(6): 843-870.

[6] YUAN S, ZHOU X, ZHANG Y, et al. Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a Meta-analysis of randomized clinical trials[J]. Neuropsychiatr Dis Treat, 2018, 14: 353-365.

[7] LIU E T, CHEN W L, LI Y H, et al. Exploring the efficacy of cognitive bibliotherapy and a potential mechanism of change in the treatment of depressive symptoms among the Chinese: a randomized controlled trial [J]. Cogn Ther Res, 2009, 33(5): 449-461.

[8] SICE E, ROHDE P, GAU J M, et al. Efficacy trial of a brief cognitive-behavioral depression prevention program for high-risk adolescents: effects at 1 and 2 year follow-up[J]. J Cons Clin Psychol, 2010, 78(6): 856-867.

[9] 王贵海. 基于文献计量与知识图谱的我国阅读疗法研究[J]. 大学图书馆学报, 2020(4): 76-86.
WANG G H. Research on bibliotherapy in China based on bibliometrics and knowledge map[J]. J Acad Libr, 2020(4): 76-86. (in Chinese)

[10] CUIJPERS P. Bibliotherapy in unipolar depression: a Meta-analysis [J]. J Behav Ther Exp Psychiatry, 1997, 28(2): 139-147.

[11] GREGORY R J, SCHWER C S, LEE T W, et al. Cognitive bibliotherapy for depression: a Meta-analysis[J]. Prof Psychol Res Pract, 2004, 35(3): 275-280.

[12] MCCULLISS D. Bibliotherapy: historical and research perspectives[J]. J Poet Ther, 2012, 25(1): 23-38.

[13] CANFIELD C F, MILLER E B, SHAW D S, et al. Beyond language: impacts of shared reading on parenting stress and early parent-child relational health[J]. Dev Psychol, 2020, 56(7): 1305-1318.

[14] ZHANG L, LIU Y, WANG H, et al. Structural and functional brain changes following bibliotherapy in adolescents with mental health problems: a longitudinal MRI study[J]. NeuroImage Clin, 2021, 29: 102559.

[15] HAWKE L D, SZATMARI P, CLEVERLEY K, et al. The effectiveness of online bibliotherapy for adolescent mental health: a systematic review and Meta-analysis[J]. J Youth Adolesc, 2023, 52(6): 1123-1142.

[16] DE VRIES D, BRENNAN Z, LANKIN M, et al. Healing with books: a literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma[J]. Ther Recreat J, 2022, 56(2): 123-147.

[17] YAŞAR A B, GÜNDOMU I, TAGDELEN R, et al. A randomized controlled trial of the effect of cognitive behavioral therapy-based self-help psychotherapy books on anxiety and depressive symptoms: a bibliotherapy study[J]. J Psychiatry Neurol Sci, 2024, 442(3): 189-201.

[18] GUALANO M R, BERT F, MARTORANA M, et al. The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: systematic review of randomized clinical trials[J]. Clin Psychol Rev, 2017, 58: 49-58.

[19] TEODORA G, SABINA E, MAGDALENA G, et al. Application of research under a bibliotherapy project in training of students from the specialties of library and information management[J]. INTED Proceedings, 2022. DOI: 10.21125/2022.2745.

[20] LUCAS C V, TEIXEIRA D, SOARES L, et al. Bibliotherapy as a hope-building tool in educational settings[J]. J Poet Ther, 2019, 32(4): 199-213.

[21] MCLEAN S, SMITH J. The effectiveness of online bibliotherapy interventions in the treatment of selective mutism: a randomized controlled trial[J]. J Clin Psychol, 2021, 77(4): 805-821.

[22] DE JESúS-ROMERO R, WASIL A, LORENZO-LUACES L. Willingness to use Internet-based versus bibliotherapy interventions in a representative US sample: cross-sectional survey study[J]. JMIR Form Res, 2022, 6(8): e39508.

[23] BAŞARI Ş, GÜNEYLI A, YILTAŞ G L, et al. The impact of bibliotherapy training on social-emotional skills, reading interest and reading motivation[J]. Cyprus Turk J Psychiatry Psychol, 2023, 5(1): 45-56.

[24] ROTTENBERG B. Bibliotherapy as an integrative psychotherapeutic channel[J]. J Poet Ther, 2022, 35(1): 27-41.

[25] VETRI K, PICHÉ G, VILLATTE A. An evaluation of the acceptability, appropriateness, and utility of a bibliotherapy for children of parents with a mental illness[J]. Front Psychiatry, 2022, 13: 815873.

[26] SERAFINI A. Bibliotherapy in education: a systematic review[J]. Ala J Educ Lead, 2024(11): 109-128.

[27] ZANAL ABIDIN N S, SHAIFUDDIN N, WAN MOHD SAMAN W S. Systematic literature review of the bibliotherapy practices in public libraries in supporting communities' mental health and wellbeing[J]. Public Libr Q, 2023, 42(2): 124-140.

[28] JAMES S, RÖMHILD J. Practising creative bibliotherapy down under: understanding diverse approaches to literature as therapy[J]. J Poet Ther, 2024, 37(3): 173-184.

[29] MCNICOL S, BREWSTER L. Bibliotherapy in the UK: historical development and future directions[J]. Information, 2021, 26(2): 6-29.

[30] LUBIS F M, AINUN W O N, MUNIZU M, et al. Use of bibliotherapy as an effort to prevent negative student behavior[J]. J Konsel Pendidikan Islam, 2023, 4(2): 279-286.

[31] MARINKOVIC D. Bibliotherapy: a book as a medicine for the soul[J]. Int J Sci Technol Soc, 2022, 10(5): 89-102.

[32] FORESTA F. Bibliotherapy and libraries as a place of care[J]. Intal J Libr Arch Inform Sci, 2021, 12(2): 122-132.

[33] REDMAN H, MELENDEZ-TORRES G J, BETHEL A, et al. The impact of school-based creative bibliotherapy interventions on child and adolescent mental health: a systematic review and realist synthesis protocol[J]. Syst Rev, 2024, 13(1): 86.

[34] ARULANANTHAM S, NAVANEETHAKRISHNAN S. Introducing bibliotherapy in public libraries of Jaffna district: an exploratory study [J]. J Univ Libr Assoc Sri Lanka, 2014, 17(2): 104-118.

[35] PARDECK J T, PARDECK J A. Bibliotherapy: a clinical approach for helping children[M]. Lundon: Routledge, 2021.

[36] FOORMAN B R, FRANCIS D J, WINIKATES D, et al. Early interventions for children with reading disabilities[M]//BARBARA R F. Components of Effective Reading Intervention. Lundon: Routledge, 2021: 255-276.

[37] MARTINEC R. Various aspects of using bibliotherapy in the field of education and rehabilitation[J]. Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istrazivanja, 2022, 58(1): 87-103.

[38] JWAIED H. Healing through reading: the quality of bibliotherapy as a posttraumatic stress disorder intervention[D]. Chicago: Chicago School of Professional Psychology, 2024.

(下转第 755 页)

利益冲突声明　所有作者声明无利益冲突。

参考文献

[1] 夏嘉苓,官计,方悦,等.儿童家庭饮食环境的研究进展[J].中国儿童保健杂志,2024,32(9):984-988.
XIA J L, GUAN J, FANG Y, et al. Research progress on family food environment of children[J]. Chin J Child Health, 2024, 32(9): 984-988. (in Chinese)

[2] KUBOTA T, KUBOTA N, KADOWAKI T. Imbalanced insulin actions in obesity and type 2 diabetes: key mouse models of insulin signaling pathway[J]. Cell Metab, 2017, 25(4): 797-810.

[3] WEIHRAUCH-BLÜHER S, SCHWARZ P, KLUSMANN J H. Childhood obesity: increased risk for cardiometabolic disease and cancer in adulthood[J]. Metabolism, 2019, 92: 147-152.

[4] LEE E Y, YOON K H. Epidemic obesity in children and adolescents: risk factors and prevention[J]. Front Med, 2018, 12(6): 658-666.

[5] 王转,杜向东,李忻,等.2017—2021 年贵州省 9~18 岁儿童青少年超重与肥胖流行趋势分析[J].中国健康教育,2023,39(5):393-397.
WANG Z, DU X D, LI X, et al. Trend analysis of overweight and obesity among children and adolescents aged 9-18 years old in Guizhou Province from 2017 to 2021[J]. Chin J Health Educ, 2023, 39(5): 393-397. (in Chinese)

[6] 王明夏,贾丽红,翟玲玲,等.脂肪组织内质网应激与儿童肥胖相关 2 型糖尿病的关系研究进展[J].中华实用儿科临床杂志,2019,34(3):231-233.
WANG M X, JIA L H, ZHAI L L, et al. Study progress of adipose tissue endoplasmic reticulum stress and childhood obesity-related type 2 diabetes[J]. Chin J Pract Pediatr, 2019, 34(3): 231-233. (in Chinese)

[7] ROMAIN A J, MARLEAU J, BAILLOT A. Association between physical multimorbidity, body mass index and mental health/disorders in a representative sample of people with obesity[J]. J Epidemiol Commun Health, 2019, 73(9): 874-880.

[8] 王云涛,施美莉.澳门超重、肥胖儿童青少年体质特征及影响因素研究[J].中国体育科技,2019,55(12):59-67.
WANG Y T, SHI M L. Research on physical characteristics and influencing factors of overweight and obese children and adolescent in Macao[J]. China Sports Sci Technol, 2019, 55(12): 59-67. (in Chinese)

[9] 中华人民共和国国家卫生健康委员会.学龄儿童青少年超重肥胖筛查:WS/T 586—2018[S].北京:中国标准出版社,2018.
National Health Commission of the PRC. Screening for overweight and obesity among school-age children and adolescents[S]. Beijing: Standards Press of China, 2018. (in Chinese)

[10] 中华人民共和国国家卫生健康委员会.国家卫生健康委办公厅关于印发体重管理指导原则(2024 年版)的通知[EB/OL].(2024-12-31)[2025-01-15]. https://www.nhc.gov.cn/ylyjs/zcwj/202412/75cb79c171c94def9e768193e65484f7.shtml.

[11] 顾正云,熊建萍,郭志芳,等.中国四省市大学生奶茶消费现状与心理困扰的关联[J].中国学校卫生,2024,45(10):1436-1440,1445.
GU Z Y, XIONG J P, GUO Z F, et al. Relationship between consumption status of milk tea and psychological distress among college students in four provinces of China[J]. Chin J Sch Health, 2024, 45(10): 1436-1440, 1445. (in Chinese)

[12] DUBUC M M, AUBERTIN-LEHEUDRE M, KARELIS A D. Lifestyle habits predict academic performance in high school students: the adolescent student academic performance longitudinal study (ASAP)[J]. Int J Environ Res Public Health, 2020, 17(1): 243.

[13] 曹黎,徐静,薛艳丽,等.北京市某社区女性居民营养与饮食行为及影响因素[J].卫生研究,2020,49(4):655-658.
CAO L, XU J, XUE Y L, et al. Nutrition and dietary behavior of female residents in a community in Beijing and its influencing factors[J]. J Hyg Res, 2020, 49(4): 655-658. (in Chinese)

[14] YUN Y J, KWON Y J, LEE Y, et al. Association of dietary habits with general and abdominal obesity in Korean children and adolescents: cluster analysis of nationwide population survey data[J]. Front Endocrinol, 2024, 15: 1424761.

[15] MALKIN J D, BAID D, ALSUKAIT R F, et al. The economic burden of overweight and obesity in Saudi Arabia[J]. PLoS One, 2022, 17(3): e0264993.

[16] SONG W J, WANG W T, YIN X F. Research on influencing factors of adolescents' sports health behaviors in social ecology[J]. Revist Brasil De Med Do Esport, 2021, 27(4): 434-439.

[17] HILLMAN C H, BIGGAN J R. A review of childhood physical activity, brain, and cognition: perspectives on the future[J]. Pediatr Exerc Sci, 2017, 29(2): 170-176.

[18] SHELDRICK M P, MAITLAND C, MACKINTOSH K A, et al. Clusters of activity-related social and physical home environmental factors and their association with children? Home-based physical activity and sitting[J]. Pediatr Exerc Sci, 2023, 35(1): 23-34.

[19] SAUNDERS L A, JACKSON B, GIBSON L Y, et al. 'It's been a lifelong thing for me': parents' experiences of facilitating a healthy lifestyle for their children with severe obesity[J]. BMC Public Health, 2023, 23(1): 1176.

收稿日期:2025-01-24　**修回日期**:2025-02-23　**本文编辑**:王苗苗

(上接第 750 页)

[39] JOSEPH J, JOSE J, JOSE A S, et al. A scientometric analysis of bibliotherapy: mapping the research landscape[J]. Libr Hi Tech, 2024, 32(1): 29-40.

[40] SHARMA D. Using developmental bibliotherapy design to improve self-management skills of post-graduate students[J]. J Poet Ther, 2023, 36(2): 95-113.

[41] MONTGOMERY P, MAUNDERS K. The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: a systematic review[J]. Child Youth Serv Rev, 2015, 55: 37-47.

[42] WANG S, BRESSINGTON D T, LEUNG A Y M, et al. The effects of bibliotherapy on the mental well-being of informal caregivers of people with neurocognitive disorder: a systematic review and Meta-analysis[J]. Int J Nurs Stud, 2020, 109: 103643.

[43] CANTY N. Bibliotherapy: its processes and benefits and application in clinical and developmental settings[J]. Logos, 2017, 28(3): 32-40.

[44] SEVINÇ G. Healing mental health through reading: bibliotherapy[J]. Psikiyatride Güncel Yaklaşlmlar, 2022, 14(1): 483-495.

收稿日期:2025-01-03　**修回日期**:2025-03-21　**本文编辑**:王苗苗