

# AI 赋能图书馆阅读疗法：缓解西部高校贫困生自卑心理的路径研究

刘楠\*

(云南财经大学图书馆, 云南 昆明 650221)

**摘要:** 本文聚焦于西部高校贫困生自卑心理问题, 探讨 AI 技术如何赋能图书馆阅读疗法, 构建有效的心理干预路径。研究表明, 西部高校贫困生因经济压力、社会环境、学校教育及个人认知等因素易产生强烈自卑感, 传统阅读疗法存在资源有限、个性化不足等问题。通过构建“数据驱动-资源构建-技术应用-效果评估”四维路径, AI 技术能够实现精准识别、个性化阅读书方推荐、智能交互陪伴及动态效果评估, 形成系统性干预方案。最后, 本文提出相关实施建议与未来展望, 为缓解西部高校贫困生自卑心理提供理论与实践参考。

**关键词:** AI 赋能; 西部高校; 贫困生; 自卑心理; 图书馆阅读疗法

## 一、引言

在中国高等教育事业快速发展的进程中, 西部高校贫困生作为一个特殊群体, 其心理健康问题日益引起社会各界的广泛关注。在全国各类高校中, 贫困生占比约达 20%-30%, 其中西部高校由于区域经济发展不平衡, 贫困生比例相对更高。这些学生不仅面临经济压力, 还普遍遭受心理困扰, 尤其是自卑心理, 严重影响着他们的身心健康、学业发展及社交生活。自卑心理如同阴霾般笼罩着他们的成长之路, 若不及时干预, 可能导致一系列负面后果, 甚至对其未来人生产生深远影响。近年来, 图书馆阅读疗法作为一种有效的心理干预方式, 在国内高校逐渐得到应用。阅读疗法通过有针对性的文献阅读, 帮助读者调节情绪、认知和行为, 从而促进心理健康。兰州大学张元元等人的研究表明, 阅读疗法对改善大学生的抑郁、焦虑症状有较明显效果。然而, 传统的图书馆阅读疗法在实践过程中仍面临诸多挑战: 一方面, 依赖于馆员经验, 难以实现精准的“书方匹配”; 另一方面, 缺乏动态评估与跟进机制, 干预效果有限。与此同时, 西部高校由于资源相对匮乏, 心理咨询专业师资不足, 难以满足贫困生群体日益增长的心理服务需求。

随着人工智能技术的迅猛发展, AI 赋能为图书馆阅读疗法创新提供了新的可能。榆林学院图书馆的“AI 馆员与驻馆”小图赋能阅读体验案例, 成功展示了 AI 技术在提升图书馆服务效能方面的潜力。2025 年 4 月首都大学生心理健康季首次引入 AI 技术, 推出“我与 AI 共读一本‘心’书”等活动, 探索“传统育人载体+人工智能辅助”新模式。这些实践表明, AI 技术能够为心理健康教育注入新活力, 也为解决西部高校贫困生自卑心理问题提供了新思路。本文基于现有研究和实践案例, 深入分析西部高校贫困生自卑心理的现状与成因, 探讨 AI 技术如何赋能图书馆阅读疗法, 构建有针对性的干预路径。研究不仅具有理论意义, 能够丰富阅读疗法与 AI 技术融合的理论体系; 更具有实践价值, 能为西部高校提供可操作的心理健康服务方案, 助力贫困生健康成长, 促进教育公平与社会和谐。

**作者简介:** 刘楠 (1973-), 女, 博士研究生, 研究方向为图书馆阅读疗法。

**通讯作者:** 刘楠

## 二、理论框架：核心概念与内在关联

### 1、西部高校贫困生自卑心理的内涵与特征

贫困生自卑心理是指高校中经济困难学生因物质条件匮乏而产生的一种自我评价偏低、自我价值感缺失的心理状态。高校贫困生心理问题产生因素主要包括家庭经济因素、社会环境因素、学校教育因素和个人认知因素。西部高校贫困生由于地域经济发展相对滞后，其自卑心理表现出更为明显的特征如，自我否定强烈：桂西高校贫困大学生心理健康调查显示，贫困生的心理健康水平与非贫困生存在明显差异，主要表现为情绪消极、自卑、抑郁等。这种自我否定感源于经济困境和社会阶层差异，使贫困生在校园中产生强烈的“低人一等”的感觉；社交回避倾向：贫困生在人际交往中普遍存在紧张和退缩的现象，经济差异导致其在社交中感到不自在，进而引发人际关系紧张。一名受访的贫困生表示：“我现在特别不愿意跟人打交道，上课就坐最后一排，下了课就回宿舍，觉得自己特别没用。”；焦虑情绪明显：经济压力和学业竞争显著加剧了贫困生的焦虑情绪，特别是在面对学费、生活费和未来就业的不确定性时更易诱发焦虑情绪；成就动机过强：为弥补经济方面的不足，部分贫困生会通过过度追求学业成就来证明自己价值，这种补偿机制一旦受挫，反而会加剧自卑感受。

### 2、图书馆阅读疗法的原理与形式

图书馆阅读疗法是指通过有选择的读物和专门设计的阅读活动，对个体的心理问题进行干预的一种治疗方法。其基本原理是通过阅读材料中的人物、情节和思想，引发读者共鸣，促进情感宣泄、认知重构和行为改变。根据干预形式的不同，阅读疗法可分为——自助式阅读疗法：读者自主选择阅读材料进行自我疗愈，灵活性高但局限性明显；交互式阅读疗法：在专业人员指导下进行阅读和互动，兰州大学的研究表明其干预效果比自助式阅读疗法显著；

高校图书馆阅读疗法通常通过专题服务形式开展，如华北理工大学、四川大学、浙江中医药大学图书馆的“阅读疗愈”活动，融合不同学科特色，在国内具有一定的示范性。近年来，阅读疗法与新技术融合成为发展趋势，一些高校图书馆阅读疗法团队利用 DeepSeek-V3 模型丰富活动内容，增强活动效果，为阅读疗愈服务赋能。

### 3、AI 赋能的内涵与层次

AI 赋能是指利用人工智能技术增强或扩展个体、组织的能力边界，实现效率提升和价值创造的过程。在图书馆阅读疗法领域，AI 赋能主要体现在以下三个层次：

服务智能化：通过 AI 馆员、智能问答系统等提升服务效率，如西安电子科技大学图书馆的 AI 馆员，实现智能问答、业务办理、图书检索、学习支持等多项服务；干预精准化：基于大数据分析和机器学习算法，构建用户画像，实现个性化书方推荐。榆林学院图书馆团队为确保 AI 馆员能够精准对接师生需求，耗时数月深耕问答库建设，反复打磨问答库内容，并完成与超星问答大模型的技术对接；体验沉浸化：利用 AI 技术打造沉浸式阅读体验，如“我与 AI 共读一本‘心’书”、“AI 心鸣音乐会”等活动，增强阅读疗法的吸引力和感染力。

### 4、三者逻辑关联

西部高校贫困生自卑心理、图书馆阅读疗法与 AI 赋能三者之间存在紧密的逻辑关联：贫困生自卑心理是问题焦点，图书馆阅读疗法是干预手段，AI 赋能是效率提升和创新推动力。AI 技术能够增强阅读疗法对贫困生自卑心理的干预效果，实现从“泛化干预”到“精准赋能”的转变。具体而言：

AI 提升阅读疗法精准度：通过数据分析，AI 可以精准识别贫困生自卑心理的表现特征，匹配最合适的阅读资源，解决传统阅读疗法中“书方配伍”依赖经验的问题；阅读疗法拓展

AI 应用场景：阅读疗法为 AI 技术在心理健康领域的应用提供了具体场景，推动 AI 技术从工具性向人文性拓展，增强其社会价值；贫困生需求驱动技术创新：西部高校贫困生这一特殊群体的心理服务需求，驱动图书馆阅读疗法与 AI 技术的融合创新，形成针对性解决方案。

比较维度	传统阅读疗法	AI 赋能阅读疗法
识别能力	依赖教师观察或自述	基于多源数据智能识别
书方配伍	经验主导，通用性强	数据驱动，个性化程度高
互动方式	以文本阅读为主	多模态交互，沉浸体验
效果评估	主观报告，静态评估	多维度指标，动态跟踪
覆盖范围	有限	可扩展性强

表：AI 赋能与传统阅读疗法的比较

三、 现实审视：西部高校贫困生自卑心理与阅读疗法实践现状

1、 西部高校贫困生自卑心理的现状

为了深入了解西部高校贫困生自卑心理现状，调查显示，西部高校贫困生心理健康状况不容乐观，主要表现在以下几个方面：心理健康水平明显偏低：例如桂西地区三所高校的调查研究显示，贫困生的心理抑郁和焦虑要比非贫困生严重一些；在自我肯定方面，也明显不如非贫困生。主观幸福感普遍较低：在主观幸福感指数和总体情感指数方面贫困生明显低于非贫困生；在生活满意度上，两者相差不多，不过仍就可以看出贫困生对生活的满意度略低一些。这表明贫困生的幸福感与其他学生相比更少，消极情感更多；性别与民族因素影响显著：在贫困生中，焦虑水平方面男生明显高于女生，在自我肯定方面，男生要比女生高一些；少数民族贫困生与汉族贫困生相比，抑郁和焦虑状况更为严重。这一发现提示我们需要对少数民族贫困生给予更多关注。云南某大学一名大二男生来自农村低收入家庭，他描述道：“我家在村里，父母种地，收入特别少，每个月给我 600 块生活费，吃饭只能去食堂。班里同学经常讨论新款手机、出去旅游，我完全插不上话。后来我就尽量少跟他们说话，怕他们觉得我土，觉得自己跟他们不是一个层次的。”这种因经济差距导致的社交退缩和自我否定，在贫困生中十分常见。另一名大一女生分享了她在人际交往中的困境：“我刚进大学特别想交朋友，但宿舍第一次聚餐就让我特别难受。大家点了一堆菜，还有饮料和酒水，结账时每人 150 块，我当时身上只有 400 多生活费，付完钱后半个月只能吃馒头和免费汤。后来她们又组织聚餐，我推说有事不去，慢慢地她们就不叫我了。”这种因消费能力不足导致的社交回避，进一步加剧了贫困生的孤独感和自卑感。

2、 图书馆阅读疗法在西部高校的应用与局限

近年来，西部高校图书馆在阅读疗法方面进行了一系列探索实践。兰州大学“语”你同行，“悦”读山海活动证实了阅读疗法干预大学生抑郁、焦虑的有效性；多所高校图书馆开展了各具特色的阅读疗愈活动，如“一起学’绘’自己 共读心灵成长绘本”疗愈专场活动，通过观察姓名贴、合作演出情绪天气小剧场、填写情绪温度计等暖场游戏拉近参与者距离，然后在舒缓的音乐声中共读心灵成长绘本。

然而，西部高校图书馆在开展阅读疗法时仍面临诸多局限：专业力量不足：阅读疗法需要心理学、图书馆学、医学等多学科背景的专业团队，西部高校普遍缺乏这类复合型人才，导致活动设计不够科学，干预效果有限；资源针对性不强：现有阅读疗法资源多为一刀切模式，缺乏对贫困生这一特殊群体的针对性，难以满足其特殊心理需求；技术应用层次浅：虽然部分西部高校开始尝试 AI 技术，如榆林学院图书馆的 AI 馆员，但整体仍处于初级阶段，技术应用多停留在信息检索和简单问答，未能深入阅读疗法的核心环节；评估体系不完善：缺乏科学的评估工具和长期的跟踪机制，难以对阅读疗法的效果进行客观评价和持续改进。

### 3、 AI 技术在图书馆阅读疗法中的初步尝试

尽管整体应用水平有限，但一些先锋实践为 AI 赋能图书馆阅读疗法提供了宝贵经验：

AI 馆员服务：西安电子科技大学图书馆推出的 AI 馆员，深度集成图书馆管理系统，实现文献检索、借阅管理等基础业务的智能办理。这种智能服务模式为阅读疗法的智能化提供了基础支撑；智能问答系统：榆林学院图书馆团队耗时数月深耕问答库建设，反复打磨问答库内容，并完成与超星问答大模型的技术对接，初步实现了服务的智能化、高效化升级。这种精准问答机制可应用于阅读疗法的咨询环节；大数据分析：北京大学搭建了“三维一体”大数据系统，通过大数据共享、辅助和预警机制，构建学生成长伴随线、科研成果支持线、家校协同守护线，实现心理建档全覆盖。这种数据驱动的方法为贫困生自卑心理的精准识别提供了借鉴；智能推荐机制：中国光华科技基金会携手 ISC. AI 2025 创新独角兽沙盒大赛，基于纳米 AI 开发平台，共同发起 AI 创新独角兽公益计划，要求参赛高校团队开发具有人文温度的智能阅读 AI Agent。这种智能推荐机制可尝试应用于阅读疗法的书方配伍环节。这些实践探索表明，AI 技术在图书馆阅读疗法中已展现出广泛应用前景，为构建更加系统、精准的干预路径奠定了实践基础。

## 四、 路径构建：AI 赋能图书馆阅读疗法的实施策略

基于前述理论与现实分析，本文构建了 AI 赋能图书馆阅读疗法缓解西部高校贫困生自卑心理的四维实施路径，包括数据驱动机制、资源构建模式、技术应用体系和效果评估框架。

### 1、 数据驱动：贫困生自卑心理的精准识别与动态监测

建立多源数据采集系统，通过学业记录、消费数据、图书馆利用数据、在线行为数据等，构建贫困生自卑心理识别模型。该系统主要包括以下组件：心理画像模块：整合多维度数据，生成贫困生心理画像。借鉴北京大学“三维一体”大数据系统的经验，构建包括经济状况、学业表现、社交活动、图书馆使用偏好等在内的指标体系；预警机制：通过行为变化检测自卑心理风险。例如，当一名贫困生突然减少社交活动、图书馆借阅量骤降、学业成绩明显下滑时，系统自动发出预警，提示需要干预；动态监测平台：实时跟踪贫困生心理状态变化，为干预策略调整提供依据。可采用西北农林科技大学图书馆承办的“陕西高校图书馆读者服务案例展示交流会”上展示的类似技术，尝试实现数据的可视化呈现。

### 2、 资源构建：面向自卑心理的阅读疗法资源库建设

构建多维分级阅读疗法资源库，针对贫困生自卑心理的不同维度，提供精准匹配的阅读资源。资源库建设应遵循以下原则：问题导向——针对贫困生自卑心理的具体表现，如自我否定、社交回避、焦虑情绪等，选择相应的阅读材料。可参考北京高校图书馆阅读疗法团队的做法，精选《弗洛伊德与为什么鸭》等心灵成长绘本；文化适配——充分考虑西部高校贫困生的文化背景和阅读习惯，选择贴近其生活经验的读物。特别是对于少数民族贫困生，应包含反映其民族文化的内容，增强认同感和自豪感；多媒融合——整合纸质图书、电子书、

音频、视频等多种媒体形式，满足不同偏好学生的需求。如“AI 心鸣音乐会”等活动形式，大大增强了阅读疗法的吸引力和感染力。

自卑表现	阅读疗法目标	资源类型	示例书目/活动
自我否定	增强自我认同	传记文学、成长小说	《平凡的世界》、名人传记
社交回避	提升社交技能	沟通技巧、人际关系类	《人性的弱点》、团体阅读活动
焦虑情绪	情绪调节能力	冥想、心理自助类	《正念的奇迹》、情绪管理绘本
成就动机 过强	建立合理期望	人生哲学、价值观类	《活着》、《生命的礼物》

表：面向贫困生自卑心理的阅读疗法资源分类

3、 技术应用：AI 赋能阅读疗法的智能服务系统

构建智能阅读疗法服务系统，实现从识别到评估的全流程 AI 赋能。该系统应主要包括以下模块：智能匹配引擎：基于贫困生心理画像和阅读偏好，自动推荐最适合的阅读疗法资源。可参考榆林学院图书馆“AI 馆员与驻馆’小图’”的经验，但进一步强化其心理学专业性；虚拟伴读助手：提供个性化的阅读引导和互动交流。如北京高校的“我与 AI 共读一本’心’书”活动，可通过 AI 技术进一步个性化，针对贫困生的特定心理需求提供陪伴和支持；多模态交互平台：支持文本、语音、虚拟现实等多种交互方式，创造沉浸式阅读体验。例如，利用 AI 技术打造“智能阅读疗愈空间”，结合灯光、声音、影像等多种元素，增强阅读疗法的感染力；智能反馈机制：通过自然语言处理技术分析贫困生的阅读反馈，实时调整干预策略。可采用西安电子科技大学 AI 馆员的技术，但进一步优化其情感分析能力。

4、 效果评估：阅读疗法干预的循证实践与动态优化

建立科学的效果评估体系，通过多维度指标对 AI 赋能阅读疗法的效果进行循证评估。该体系应首先包括标准化评估工具，采用《一般健康问卷》(GHQ-20)等信效度良好的心理量表，定期评估贫困生心理状态变化；过程性评估指标，包括阅读参与度、互动频率、内容理解度等过程指标，实时监测干预过程；结果性评估指标，关注自卑心理的减轻、社会功能的改善、生活满意度的提升等长远结果，评估阅读疗法的持久效果；循证优化机制，基于评估结果不断优化阅读疗法方案，形成“干预-评估-优化”的良性循环。可借鉴兰州大学张元元等人的系统评价方法，但将其应用于实践改进。

五、 挑战与展望

1、 实施障碍与应对策略

在西部高校推行 AI 赋能的图书馆阅读疗法面临诸多挑战，需要采取针对性应对策略，如技术门槛与资源限制：西部高校技术基础设施相对薄弱，专业人才缺乏。解决方案包括争取“光华公益书海工程”等公益项目支持、与东部高校或企业建立合作关系、共享技术与资源、采用开源工具和平台，降低技术成本等。此外，数据隐私与伦理也存在风险：贫困生心理数据的采集和使用涉及隐私保护问题，需要建立严格的数据管理制度，遵循知情同意、最小必要、安全保护等原则，确保数据使用符合伦理规范。还应考虑文化适应性与接受度，

AI 技术与阅读疗法的融合需要考虑西部高校的本土文化特征。可通过融入少数民族文化元素、采用当地方言语音交互等方式,提高贫困生的接受度和参与度。还需注意多主体协同障碍:AI 赋能阅读疗法需要图书馆、心理咨询中心、学院、技术部门等多方协作。可建立跨部门工作小组,明确分工责任,形成协同育人机制。

## 2、 未来展望

随着 AI 技术的不断发展和应用深化,AI 赋能图书馆阅读疗法在缓解西部高校贫困生自卑心理方面展现出广阔前景。如技术融合更加深入:未来大语言模型、情感计算、虚拟现实等技术与阅读疗法将深度融合,实现更加精准、沉浸的干预体验。如 DeepSeek-V3 模型已在阅读疗愈活动中得到应用,未来将进一步个性化、智能化;服务模式更加多元:从单一的阅读推荐发展为包含智能匹配、虚拟伴读、团体互动、效果评估的全流程服务模式,如“心灵成长挑战×Deepseek 智能疗愈计划”展示的多元化活动形式;普惠范围更加广泛:随着技术成本的降低和实践经验的积累,AI 赋能阅读疗法将从试点高校推广至更多西部高校,惠及更广大的贫困生群体,如“AI 创新独角兽公益计划”所倡导的普惠理念;循证实践更加完善:通过大数据分析和长期跟踪研究,构建更加科学的阅读疗法证据体系,推动实践从经验主导向循证主导转变,如兰州大学开展的阅读疗法系统评价。

## 六、 结论

本文系统探讨了 AI 赋能图书馆阅读疗法缓解西部高校贫困生自卑心理的路径问题。研究表明,西部高校贫困生因经济、社会、文化等多重因素,普遍存在自卑心理问题,需要针对性干预。传统的图书馆阅读疗法虽然有效,但面临精准性不足、局限性突出等问题。AI 技术通过数据驱动、智能匹配、虚拟伴读和动态评估,能够显著提升阅读疗法的干预效果,实现从“泛化干预”到“精准赋能”的转变。本文构建的“数据驱动-资源构建-技术应用-效果评估”四维路径,为西部高校提供了可操作的实践框架。当然,AI 赋能图书馆阅读疗法仍面临技术、资源、伦理等多重挑战,需要图书馆、心理咨询中心、技术部门等多方协作,共同推进。

在 AI 时代,图书馆不再仅仅是知识宝库,更是心灵疗愈的重要场所。通过 AI 技术与阅读疗法的深度融合,我们能够为西部高校贫困生搭建通往心灵健康的桥梁,帮助他们摆脱自卑阴影,拥抱更加自信、充实的大学生活,最终实现教育公平与全面发展。

## 参考文献:

- [1] 苏丽亭,王景文,高玉洁.阅读疗法在大学生中应用效果的循证评估:疗效特征、影响因素与实践启示[J]. 华北理工大学学报, 2025, 25(05): 111-119
- [2] 张元元,赵发珍,王旭,等.阅读疗法干预大学生抑郁、焦虑疗效的研究:系统评价及启示[J]. 图书情报工作, 2025, 69(6): 132-145.
- [3] 苏丽亭,王景文,高玉洁.国际阅读疗法的研究进展及演进脉络:基于开放存取平台的数据分析[J]. 图书馆杂志, 2025, 44(4): 21-31.
- [4] 西电图书馆 AI 馆员上线开启智慧阅读新体验[EB/OL]. 西安电子科技大学新闻网, 2025.
- [5] WANG H, FENG Z, ZHENG Z, et al. Chinese undergraduates' mental health help-seeking behavior: the health belief model[J]. Frontiers in psychology, 2024, 15: 1377669.
- [6] CHAN E S M, SHERO J A, HAND E D, et al. Are Reading Interventions Effective for At-Risk Readers with ADHD? A MetaAnalysis[J]. Journal of Attention Disorders, 2023, 27(2): 182-200.
- [7] 李梦瑶,徐雁.多学科融合下的大学生“阅读疗愈”活动探析——以华北理工大学、四川大学、浙江中医药大学图书馆专题服务为例[J]. 高校图书馆工作, 2023, 43(06): 7-12

[8] 王波. 阅读疗法[M]. 北京: 海洋出版社, 2014.

[9] 王娜; 克琴. 桂西高校贫困大学生心理健康问题调查与教育对策研究[J], 青年文学家

2013(14): 128-129

## AI-empowered Library Reading Therapy: A Study on the Path to Alleviate the Inferiority Complex of Poor Students in Western Universities

LIU Nan\*

*(Library of Yunnan University of Finance and Economics, KunMing, YunNan 650221, China)*

**Abstract:** This article focuses on the issue of inferiority complex among impoverished students in western universities, exploring how AI technology can empower library reading therapy and establish an effective psychological intervention path. Studies show that poor students in western colleges and universities are prone to have a strong sense of inferiority due to factors such as economic pressure, social environment, school education and personal cognition. Traditional reading therapy has problems such as limited resources and insufficient personalization. By constructing a four-dimensional path of "data-driven - resource construction - technology application - effect evaluation", AI technology can achieve precise identification, personalized book recommendation for reading, intelligent interactive companionship and dynamic effect evaluation, forming a systematic intervention plan. Finally, this paper puts forward relevant implementation suggestions and future prospects, providing theoretical and practical references for alleviating the inferiority complex of poor students in western colleges and universities.

**Keywords:** AI empowerment; Western universities; Poor students; Inferiority complex; Library reading therapy