

(上接第26版)

聊一聊：编辑们睡前最爱读的书（场景篇）

深浅阅读就像潜水，收获视野完全不同

■杨帆(重庆出版集团编辑)

A1:最近睡前都在读《调香师日记》，这是爱马仕专属调香师艾列纳投身香水创作50年的“独门秘籍”，这本日记里有他的日常生活、创作实验，有他外出寻访素材过程中的触动和思考，更有一些别具个人观点的嗅觉经验，艾列纳本人专业、谦逊、温和、童真的面貌都在字里行间中体现。我觉得这种知识体量不大的图书特别适合睡前阅读，跟着调香师了解气味如何与思想碰撞结合，那些对气味的极致描述，令人放松而愉悦。试想一下，当你躺在舒适的床上，周围是暖色调的氛围灯光，身边放着铃兰味的熏香，蓝牙音箱里播着经典老歌summer wine，看着这本日记，唤醒嗅觉的通感，是不是很棒？我个人有个小爱好，就是业余会收藏一些瓶子好看的“老香”（香精为主），所以对这类书籍比较关注，市场上这类书并不多，感兴趣的话还可以去看看这个系列的《绿香调：爱的故事》《香水：气味的炼金术》。

A2:睡前阅读很重要，因为这段时光可以说是每天最放松和最安静的时候，睡前阅读时间可以不用太长，但是拥有一个美好而惬意的时刻很幸福。睡好觉太重要了，不是吗？那么就从挑选枕边书伴你安心好眠开始吧。近年，我会格外挑选一些心理学图书进行阅读。起因大概就是随着年纪的增加，我们都会有这样那样的焦虑或者恐惧。有短暂的一段时间我曾一度焦虑，到了看什么书都不太好人入睡的情况，长期以来势必会影响工作和生活。好在做编辑的人擅长从书籍中寻求答案，当我意识到我可能有点焦虑症的时候，我就开始搜索这类书籍，凭借编辑的一点职业高光，迅速找到了适合自己的读物。在这里给大家推荐《伯恩斯焦虑自助疗法》，这本我前后看了2遍，用他的技巧和方法，克服了恐惧和焦虑，不得不说，服！

A3:现在的手机确实太好玩了，新媒体也一天天变着戏法让你看得眼花缭乱，但正是如此，我认为深度的阅读更为重要。读书本就是一个打破自己生活局限以及扩开视野宽度的

过程，他能带给你一个完全有别于自己空间的外部世界。浅阅读和深度阅读就像潜水一样，浮潜和深潜的视野完全不同，花的时间不同，技术含量不同，你看到的海底世界也就完全不一样。读完一本书，你或许吸收了内容精华，习得了新知识，但更重要的是通过深度阅读，你能始终保持大脑的独立思考能力以及冷静力，我想再来几个ChatGPT也未必会怕。除了睡前，我还喜欢将阅读融入到我的日常生活中，我特别喜欢逛到咖啡店或者shopping mall里有图书的陈列，我觉得这是好事，书籍就应该是无时无刻不在我们身边，我需要它！



光阴给我们经验，读书给我们知识

■陈轩(活字文化特约策划编辑)

“一日之计在于晨”，这种浸透千百年来老祖宗智慧的话蕴涵着如假包换的真理。神清气爽的早上，无论是写文章、回邮件还是凝思本日即将应对的要人和要务，都可称为一天之中最富效率、最应珍惜的时光。不过，如果你是爱读书的人，当遇到一本心仪的好书之时，睡前的阅读时间才是王道。设想一整天的劳作后，先洗一个热水澡，再将床边的灯光调至合适的亮度，捧读一本心仪的书，明天又不用早起，想看多久就看多久，直至睡意来袭……很幸运，最近的自己，因为香港大学文学院比较文学系黄心村教授的一本《缘起香港：张爱玲的异乡和世界》，正在经历着这美妙的体验。

自从夏志清先生的《中国现代小说史》将张爱玲置于最杰出的几位作家之列后，关于张的研究汗牛充栋。但是这之中的大多数要么过于宏大空疏，要不失之恒钉琐碎，而这几年因为种种缘由，研究路径和措辞用语，又变得陈陈相因。《缘起香港》的出版，如同张爱玲在文坛上的横空出世一般，实在是一个大大的惊喜。

之所以说是惊喜，首先这是一位受过良好学术训练的作者，居然愿意用几乎整整两年的时间一头扎进张爱玲的研究当中，如私家侦探般调查，还原张爱玲说过的话、走过的路，以及与她密切相关的人的一切，抽丝剥茧，无穷无尽，用作者自己的话来形容，就是“100%呼吸都是张爱玲，每一个毛孔都是张爱玲，很吓人”。对于一本成功的学术著作而言，扎实、细密的研究仅仅是开始。更为重要的或许是成书后目标受众的阅读反馈。对于《缘起香港》来说，理性的研究与感性的体悟，以

神秘而又微妙的比例调配糅合，酿造出一种奇异的阅读体验。于我而言，就是每晚的床边阅读时间里，既舍不得释卷又害怕看完，这两种矛盾的心情同时并存，在近年阅读经验中是罕有的。

好的枕边书，装帧设计，最好澄净、细腻、柔和，开本也得小巧一些才能称手。而内容上，则以文学、艺术类为宜。当然最为紧要的，还是书与阅读者之间得“有点什么东西在”。这种“东西”不容易说清道明，但确实实实在存在着。它的出现是对于一位深度阅读爱好者的最高奖赏，也是相对于短视频、直播这些更加容易致瘾的文化快消品狂飙时代而言，纸质书的最后防线。

而这条最后防线，是由优秀的作者与编辑一同捍卫的，以《缘起香港》的成书为例。香港中文大学出版社编辑陈甜在看了黄心村教授策划的张爱玲文献展和在刊物上的几篇文章后，立即找上门去，委婉地询问作者是否有一本关于张爱玲和香港的书正在写作中，如果是的话，务必交给她和中文大学出版社。写作者遇上这么一位嗅觉敏锐、学识丰富、纹丝不苟的编辑，是一种福气。读者遇上这种编辑所编的书，是一种运气。而在疫情肆虐的几年，作者和编辑不辞劳苦，最终带来了一本“为张学及香港研究提供了最重要突破”的大作。作为一位稍微了解香港图书业困境的从业人员而言，必须对这位相隔海天的同行，致以最高的敬意。



短视频无法代替书成为长久陪伴

■于欣(上海浦睿文化传播有限公司副总编辑)

最近睡前看的是《荣格自传》，有几个译本都放在床边，时不时就会翻出来看看。荣格是伟大的心理学家，我认为他也是一个被低估的思想家。有时候读他的自传是回到他自身的叙述以解读他的理论，睡前看更多是单纯地想要从他那里获得勇气和关于生命的洞识。

《悉达多》第一部的结尾处说悉达多“比以往任何时候都坚定地成为他自己”，“成为你自己”在今天的大众语境中等同于童话般的美好结局，但是当悉达多体会到这一点的时候，他的故事才进行到1/3，之后他经历的是非常漫长的灵魂的暗夜。紧接着，《悉达多》在第二部的一开始就说他“必须要经验自身”——很不幸，这是唯一的道路，我们必须经验自身。

那么我们要如何穿越灵魂的暗夜并且从中获得力量和智慧？荣格给出了非常好的示范。他展示他一生之中的困惑、痛苦、坚持和恶魔般的力量，我喜欢睡前躺在床上看几页，像是听他说几句话。

睡前是一定要看看书的，总是要从日常的鸡零狗碎里跑出来让自己享受一会儿，和朋友聊聊天也很好，朋友间的对话可以生发智慧，但可能越说越兴奋不想睡，所以睡前还是看书好。近年我看的书，心理学和历史类的比较多。关注了美国的心理学家亚历山大·勒温(Alexander Lowen)有四五年，他最著名的

一句话是“you are your body”。电影《阿丽塔：战斗天使》里，阿丽塔本来只剩下头颅，有个医生给她装上了义体，有一天阿丽塔找回了自己的身体，身心合一的那一刻她的战斗力爆棚，勒温做的工作大概就是帮助现代人找回自己的身体，恢复身体的感觉。目前国内还没有引进勒温的书，我很想试试翻译他。

心理学的书指给我向内探索的路径，历史类的经典教我认识外部世界，近些年的工作也在历史通识作品的方向发力。最近新策划了一本《古希腊思想通识课：修昔底德篇》，解读古希腊史家修昔底德的经典作品《伯罗奔尼撒战争史》，这是“古希腊思想通识课”系列的第二本，第一本是《希罗多德篇》。作者张新刚教授真是一个非常好的educator，他在书里给出的不只是古希腊历史和思想的知识，更是思想发生的空间。他不只是帮今天的读者搭建一座通往古代经典的桥梁，还邀请读者借着古希腊人的智慧一起审视自我生活。在做这2本书的3年里，经由他的写作和与他之间的对话，我也为自己赢得了更多自由。

读书从小就是生活的一部分，80后不是在新媒体短视频的年代成长起来的，小时候能看到最好的东西就是书。到短视频兴起的时代，已经步入中年，喜欢深不见底的能够永无止境地去挖掘的东西，出差出游的时候还是习惯带本书，随意走到哪里坐下来看会儿书，很惬意。当然刷刷短视频也很快乐，有时候作为获取信息的途径非常便捷，比看书更快，但是无法作为长久的陪伴。

“偷闲”的睡前阅读时光

■董虹(中华书局大众图书出版中心负责人)



A1:现在工作真的是太紧张了，不过睡前翻翻书的习惯还在。最近大火的《翦商》和《始于极限》我都读了，作者很会写，即便没有学科背景和女性身份，也觉得非常容易沉浸其中；书做得也很漂亮，编辑工作做得很棒。然后就是《三国演义》，因为我女儿在读。她自己看漫画、影评……各种解读，然后要我陪她看原书。她会大声读出来，有时候还要求分角色朗读，董卓吕布曹操之类“反派”都给我，她读刘备赵云诸葛亮。这个过程不只是对孩子的陪伴，也让我得以重温经典。现在“扫新”是必不可少的日常功课，更让我觉得“重读”的机会实在难得。翻书的时间都有限，更别说追求仪式感了。文景新书《无尽的玩笑》封面写着“你需要一副墨镜，小心被作者耀眼光华灼伤”，除了是句不错的文案之外，可能也在呼唤大家已经顾不到的“仪式感”吧。

A2:睡前的阅读时光，算是“偷闲”吧。历史非虚构、非虚构写作类图书，是近年我一直留意的图书类型，原因是大家包括我们也在努力做这类书，所以一直很关注。从去年开始我也会留意些管理类的书，带领一个团队的时候到底要信什么、做什么、谁来做、怎么做，这样的问题一个接一个遇到，岗位变化让我意识到需要不断学习，在做好一个编辑的同时，如何做好管理是一项复杂的挑战，需要看点书。但看纯管理类的还是有点抗拒，会看相对“软”一点的，更结合个人经历的类型。通过看这些人的经历来反思自己的生活与职业阶段，对人生认知也有更新，渐渐领悟到以前完全不看的这种被CIP归类为“成功心理”类图书的卖点。

A3:深度阅读肯定是我生活中不可或缺的一部分，浅尝辄止地翻看浏览，就像是跟人加了一个微信却再没交流一样。除了无法真正了解某个话题、某个作者之外，缺乏深度阅读也让我少了自我思考与反省的机会；另一方面，要跟上出版市场的脚步，掌握方向，也离不开深度阅读，这也是对我工作的一个要求。包里会放一本书，在睡前之外，最多读书的时候，可能是在路上。

我喜欢睡前读言情小说

■姜若华(上海三联书店营销编辑)



睡前读什么？其实睡前阅读也分几段。首先是与小儿子的亲子共读时间，大概20:30~21:00，小儿子就兴致勃勃地筹划和他母亲我享受亲密的共读。他会选自己喜欢的书，之前是绘本，现在是漫画，偶尔会被我插入一本有插图的儿童文学经典文字书。有时候我们每人读一页，有时候一个读给另一个听。有时候，他特赦我：妈妈，我们都看自己喜欢的书吧。然后他自己看书。

我的床边，有很多书，纸的、kindle、还有手机。一旦他睡了，我就要关灯了。这时候只有kindle和手机

的阅读方便持续。

大概是从喂夜奶时起，我重拾读言情小说的消遣。因为被搞醒了，又没法一下子睡着，看催眠书又有点不甘心，疲劳一天的片刻清醒里，想慰劳一下自己，于是就从kindle里翻出一本言情小说。我看桐华、八月长安、Priest，从kindle跳到晋江，偶尔也看看其他流行的电视剧的原著。最开始时并不走心，就是一种不用智力的陪伴，感受一下有些生疏的被爱和爱，庞杂的现实生活中被磨灭的心动温柔。

后来，我发现自己真的被滋养了。这些虚幻的海誓山盟和黯然伤神不仅陪我长夜解闷，还不停地提醒我，你还可以爱，你有爱的能力，无论遭遇过什么，现实怎样，爱与被爱永远值得珍惜，你可以先付出，也可以等待，但是，不要对那些对你用心的人视而不见，要回应他们——爱需要共同经营。于是在夜里经历了别人的辜负与被辜负，白天我会更珍惜自己身边的“眼前人”。

回过头来想想，言情小说的确自带这份功能。写言情小说的人，都感情过剩且经历过情海沉浮(或同感能力过强，就算没经历过也能体会他人感受到的切肤之痛)，还能撒糖。这是一种能力，一种生命力和对爱的向往与相信的能力。它也是一种天赋。

我之前做儿童文学编辑，学的专业也是儿童文学。这个领域给我带来一生的获益就是永远高举爱与希望。不是儿童文学不讲现实的黑暗，但是你不可能在告诉一个孩子世界的黑暗后，不给他留一个光明的信念。即便现实如此不堪，即便人性如此丑陋，但依然有光点让你值得活下去，并且遇见美丽的人生。言情小说同样如此。就像那些永远告诉孩子生命中有光的儿童文学作家一样，言情小说作者永远在告诉成年人生命中有爱，就算不是男女之爱还有同性之爱(别想偏了)，而最能打动人的爱里都包含着深深的理解和甘心情愿的牺牲。

在刷完了桐华所有已出版的作品之后，我曾就自己的最爱篇目反思自己的心理缺失。为什么平平无奇的《长相思》这么能打动我，难道轩辕辕和蚩尤的爱恨纠葛不更狗血吗？然而涂山璟补足了九爷的遗憾，不论自卑还是误会都不能割断他和玖瑶之间的情丝，这种接近永恒的安稳是我真正的渴望。

当我在睡前想安抚一下自己的时候，我会在夜里读言情小说，新的或旧的，都有可能。白天越是忙碌，夜里越想往温柔乡滚一滚，重温一下情爱的柔软，有时候还反思一下自己的心理特征。沈奕斐在讲“为什么我们爱看韩剧”时说女性是在寻找那种被凝视、被看见的感觉。而我，想在深夜中看到自己，那个在白天蒙尘的自己，还有自己的温柔。

(下转第30版)