

(上接第27版)

# 聊一聊：編輯們睡前最愛讀的書（場景篇）



## 深度閱讀是反抗麻木庸常生活的姿態

■黃鈺畫(時代華語策劃編輯)

進入出版行業之前，我就對“單讀”Mook系列有所耳聞，幾乎每一期我都會買回來——一是自己很喜歡這種成書方式；二是內容確實不錯。

第33輯單讀《多談談問題》上市時，我第一時間在豆瓣標注了“想讀”。不過，這本書我沒花錢買，因為平姐送了我一本(笑)。

我讀書不太注重儀式感，怎麼方便怎麼讀。

有時正襟危坐，從頭開始閱讀；有時只會拆開塑封，走馬觀花地速覽一遍；有時專挑自己感興趣的文章標題、認識的作者所撰文章、很有意思的攝影部分，有選擇性地讀。

睡前閱讀略微特殊，不僅能快速入睡，還能讓自己獲得一種“自我安慰”式的滿足感：真好啊！今天又讀了幾頁書。

## 看書的感悟新媒體替代不了

■周明明(二十一世紀出版社集團·北京出版中心營銷編輯)

**A1:**我很大一部分看書的場景都是窩在自己床上，沒什麼儀式感。最近看完比較喜歡的是一本繪本叫《夜鳥落下來》，是一個很簡單的故事，描述小孩子對黑夜的恐懼。這本是公司出的新書，編輯進度會看到名字就很感興趣，一直記着，聽說書入庫就趕緊申請了樣書開始看。看完只有一個想法：這和我小時候睡覺前的胡思亂想也太像了吧！

我有点怕黑，小时候睡觉前关了灯后经常会想象床底下或者窗户外会不会有怪兽钻出来给我抓走之类，我妈当时就给我买了几个很可爱的娃娃，跟我说有这些小伙伴陪我睡觉，怪兽就不敢进来了。

《夜鸟落下来》这个故事里的母亲也没有用“没有可怕的东西”来否认孩子的恐惧感，而是理解孩子的恐惧，并用充满母爱的温柔想象替换掉恐怖的想法，缓解孩子的恐惧。家长的理解和鼓励真的会对小朋友勇敢克服恐惧然后快乐地成长有很大的帮助。真开心我也有个这么好的妈妈。

**A2:**最开始会在睡觉前看书是小的时候很喜欢《爱丽丝梦游仙境》，我很喜欢里面的场景，总觉得睡前多看几遍睡着了也会梦见爱

《多谈谈问题》是我在高铁上开始读的。虽然过了这么久，我还没看完整本，但看完第一篇“许知远×锤叔河”的访谈后，我意识到，这本书如果只是被自己粗略地一翻而过，就可惜了。于是，打算忙完这阵子的事情，再好好坐下来，认真读。

锤叔河先生说，“只要是书便可读。”大概是受职业影响，我始终对“书”保持着一种“敬畏之心”。毕竟，一本书从策划到出版，真不是一件容易的事。所以，哪怕是私人阅读，不管这书品相如何，只要是感兴趣的选题，自己也都抽出来看一看。

说回《多谈谈问题》。除了访谈中提到的：互联网上心理极化、普通人精神迷茫、滥用历史叙事、精英教育不公、生态环境恶化等方面，现实生活充斥着更多人们无法理解、无法忍受、更无法解决的问题。

但也正如这本书的初衷，“提出问题，是一种维持基本尊严的方式”，我相信，“深度阅读”也是一种反抗麻木庸常生活的姿态。



丽丝，并和她一起去这些奇幻的地玩儿。

现在的睡前阅读变成了每天让自己放松的一个方式。

我一直都比较偏爱图画书，来图画书出版公司上班前就爱收集有漂亮图画的书，每次拿出来看的时候都特别开心。现在更方便了，一边上班一边遇到各种美好的书，简直太快乐了。当然，我也不只是看图画书哈，偶尔太难入睡也会听无厘头的朋友建议看看全是字的学术类书籍催眠。

**A3:**阅读当然是我生活中不可或缺的一部分。之前看到过一句话，分享一下：“世界上任何书籍都不能带给你好运，但是它们能让你悄悄成为你自己。”认真看书的时候真的可以让自己沉静下来，去感受不一样经历，看不同的世界，得到更多的感悟。这些是新媒体替代不了的。

除了睡前，休息日或者外出路上，比如火车上也是阅读的好时候，那也是一个安静的独属于自己的时刻，毕竟现在车上很多时候手机网络也不好。



## 回到阅读本身，享受阅读带来的愉悦

■温婷(电子工业出版社少儿出版中心(小猛犸童书)副主任)

**A1:**最近的枕边读物是今年年初出版的《星光的方向》，这是一本从外观到深意都很适合睡前看的“机关翻翻绘本”，绘本的故事其实很简单，讲述了一对捕鱼归来的父女回家之路；从落下的夕阳到头顶闪烁的星空，月光倒映的浪花，再到矗立在

风雨中的灯塔、拾级而上的路灯、熠熠生辉的摩天轮、五光十色的烟花，最后到床头边一盏灯，画面每一页都精心设计了不同的纸艺小机关，让这本书不用电池也能“闪闪发光”！而每一个小机关都致力于将二维的、平面的插画变得立体生动起来，温柔安心地包裹住即将入眠的你与孩子。

这本书适合孩子阅读，同时也适合成人翻阅。每当拿起这本书慢慢翻开时，总能感觉到一种平静的力量，深蓝的星空和熠熠生辉的星光，就像睡前必须举行的仪式，半坐在柔软温暖的床榻，再翻翻这样一本书，自然心安静下来。

**A2:**在晚安主题的绘本里，很难抵抗这种可以和孩子依偎在一起共同翻阅欣赏的作品。这本书的插画师画风非常温暖治愈，色彩过渡也精心设计了日落时的浅蓝再到夜晚深蓝的浪漫渐变，搭配高

互动性的翻页机关，每一页都可以和孩子念成诗、唱成歌，再亮成画。治愈的故事和巧妙的设计，让孩子很快沉浸在夜晚入睡、氤氲在房间里的浓浓爱意氛围。

我自己比较喜欢在睡前看让心能静下来的书，由于自身工作的原因，晚安绘本也会是其中的一部分。另外我还会看一些有记录色彩的散文，让自己的思路跟着作者的描述尽情奔放，也还会带来一个充满奇妙色彩的好梦呢。

**A3:**绘本的深度阅读对于孩子而言非常有必要，就像这本书名的“星光”在故事中作为引入一样，延伸出了小女孩和爸爸在回家之路上不同的光亮，在穿越黑暗和风雨之后，家永远都在等你平安归来。借以诗意的文字和画面向孩子传达来自父母和家庭那股坚定的力量，无论外面的风雨有多大，总会有家的温暖一直照耀着孩子。眼里有光，心中有爱，前行之路皆是温暖相伴。

阅读纸质图书依然是我生活中不可或缺的一部分，翻阅纸书的沙沙声，每个情节和画面的慢慢过渡，可以让我们每天急躁忙碌的心情放松下来，回到阅读本身，享受阅读带来的愉悦。



## 读儿童文学是对心灵的治愈

■康沁蕊(湖南少年儿童出版社国际出版部负责人)

**A1:**最近在读《尼尔斯骑鹅旅行记》。这是目前世界上唯一一部获得诺贝尔奖的童话作品。

尼尔斯是一个小朋友，他被缩小成一个小精灵，骑着鹅环游瑞典。这让我像孩子一样，温柔地探险，好奇地放飞。在饱览瑞典的山川人文，以及精神内核之时，我感觉到，山长水阔，人如蜉蝣，看这花花世界，谁又不是少年？

我读儿童文学作品当然有职务上的原因，但更多的是由于它对心灵的治愈。正是这种发自内心的对儿童文学的认同，让我从古代文学转型到了儿童文学领域，并且把整个生活节奏都调整到了朝思暮想的儿童文学。

说到阅读的场景，就要分情况讨论了。在生活中，我是一个喜欢仪式感的女孩。阅读对于我，无孔不入。比如说，走路、休闲、闭目养神之时，听书很享受。工作之余和睡前时光，用手机阅读英文读物，朗读和查词十分方便。每到一个新的地方，我很喜欢去探探书店，浏览图书不同的呈现逻辑，体会不同人群的调性。家附近的两个书店，我则常常驻扎。走过去、坐下来、点杯咖啡，一个晚上读1~2本书，这是心灵享受。

**A2:**我读的书很杂。去年，我比较关注女性文学，一方面是观察流行趋势，一方面是和自我对话。有时，我会把自己作为样本。在鸡零狗碎的生活中，提取思想内核，反复在大脑中推演，思考人生哲学。事实上，我常常失眠。这多半是由于我想得太多，做得太少。但我无法主观停止思维游戏，因此，我早就和自己和解。

**A3:**我是一个无法停止脑袋中迸发出五颜六色火花的人。所

以，阅读，对我而言，是如同饮食坐卧一样自然发生的。

阅读，包括进行专题的文学学习，浏览前人经典的哲学思辨，探索新潮的观点思潮，也包括随遇而安的，碰到什么采摘什么。这其中，新媒体也成为一个获取信息的重要来源。我会花很长时间，躺在床上，浏览碎片化的短视频信息。由于思想的积累，迭代，自省，成书需要时间，短视频成为新锐观点对快节奏生活的快速抓取、及时反馈，我觉得在当代社会是很有价值的。只是，这些没有经过时间淘洗的观点，在现代平台快速传播，呈现出大众化、目的性强、同质化、容易洗脑等特点。这对阅读者本身的信息提取与综合、思辨能力、定性是一个考验。

## 睡前看稿子挺享受

■肖贵(接力出版社童书编辑)

**A1:**最近睡前翻的是《寻找童书的真生命：世界童书创作者访谈录2》，这是我刚入行做的一本书，在做的过程中我对行业有了许多了解，最大的感悟是：一本优秀童书的炼成真不是件容易的事。这本书包含对13位世界童书创作者的访谈，包括儿童文学、图画书、科普作家以及画家、翻译家、出版人。作者王欣婷在序言中提到，文学评论家刘绪源说过，上乘的文学作品是有“质感”的，这种质感是由那些“编不出来”的部分组成，它来自作者生命中的积累、发现和感悟，这样的文学作品具有“真生命”。这也是这本书书名的来源，作者也希望自己的采访能够有“真生命”，这种“真生命”是真诚的发问和回答，也是有价值的记录，是为读者呈现一个个有血有肉的个体。作者致力于挖掘出每一个创作者最宝贵的生命体验，最深层、最原初的创作动力和激情。对谈内容还涵盖了从作者创作到策划出版等童书出版的各个方面，剖析了许多优秀童书案例。

做这本书是一个愉快的过程，作者的文稿已经整理得很好了，而我研究生读的是儿童文学，有兴趣，所以看稿子还是挺享受，经常会击中一下，激动一下。做成一本书再看又有新的感受，因为我知道它是怎么样从WORD里的文字变成书的，每一面的每一个角落我都是熟悉的，它就像个老熟人一样。

**A2:**睡前阅读有助于催眠。写毕业论文的时候，对日本儿童文学很感兴趣，然后选了上桥菜穗子的“守护者”系列作为研究对象。这是一套类似于“魔戒”系列的奇幻小说。作者把故事讲得特别精彩，而且很有深度，人物也写出了复杂性，情感冲击力强(尤其是《黑暗守护者》)，在儿童文学领域很难得。当初有大把的时间，可以心无旁骛地读整个系列，我就睡在床上从早读到晚，那个过程非常酣畅淋漓，好像进入了作品中那个世界，忘掉了现实。人越长大，占据精力的各种事情越多，其实越难有这样投入的、珍贵的阅读体验吧。

**A3:**既然自己也是做编辑的人，深度阅读当然是不可或缺的，目前看来，这种体验是其他事情无法替代的，是一种必要的“充电”。深度阅读需要完整的、大把的时间，以及阅读的心情。有时候可能有时间但没心情，看不进去，你反而更愿意去刷视频；但有时候可能很有心情但又没时间……如果看一部十几万字的长篇小说，我还是更倾向一次性、一口气看完，那就得选个周末或是长假。断断续续地看，体验肯定就没有那么好，像糟蹋了一顿盛宴。

除了睡前，挤地铁打发时间时、坐高铁时也会看电子书。

## 春天读《诗人十四个》很应景

■周喆(果麦文化产品经理)



**A1:**最近读的是《诗人十四个》，一本以现代心理学解读古代诗人的书。这本书是朋友推荐才买下的，翻开读了果然写得不错。也许是因为春天到了，读这本书也很应景，可以慢慢欣赏古代诗人笔下的春天，作者的心理背景给这样一本文学鉴赏书带来不一样的趣味。虽然我平时做的是社科书，但我觉得读文学书的体验是不同的，精致、富有美感的文字带来的愉悦感，是不可替代的。

阅读场景没有什么仪式感，就是翻几页读几页，读累了就睡，没有什么负担。本来睡前需要的就是放松和愉悦，而不是更多的压力。

**A2:**睡前的阅读时光其实不是每天都能保证，如果一天下来真的太累，我也只想刷“花花”和“萌兰”的视频，简直连看电视剧的力气也没有。但如果某一天晚上有好好阅读，能获得高质量的信息，带来的满足感要高很多。有时候我们不是不想看书，而是缺少一种“把书打开的心理能量”。

近年因为工作领域的关系，心理学方面的书会看得多一些，尤其是专业学习的部分，希望能为自己多补上一点专业课。另外出于兴趣，也会经常看非虚构类的作品，以及小说。其实后面这两类书，不管是虚构还是非虚构，都能提供大量的“故事”，而人对故事的需求，是永远不会改变的。

**A3:**深度阅读不可或缺。从工作角度来说，要做好编辑工作，首先得是一个资深读者才行，如果编辑自己都不爱看书了，还怎么指望读者爱看书呢？另外，从个人生活角度来说，我也希望能获得更多高质量的信息，而不是淹没在碎片的肤浅信息里。

除了睡前，我还喜欢在旅途中阅读，如果出门旅行，一般会在包里放一本纸质书。如果是平时通勤坐地铁，可能看电子书的概率会更大一些。如果不是那么忙碌的话，找个咖啡馆看书也挺好的，尤其是那些薄一点的书，一个下午就看完了，这个下午会感到格外充实。

**1. 聊一聊，最近您在睡前读过的书吧。是什么机缘、什么时间与这本书相遇？阅读的过程和大脑体验是怎样的？有什么样的感悟？阅读的场景是怎样的？有仪式感吗？**

**2. 睡前阅读时光之于您，是怎样的存在？从您的人生经历看，近年会格外倾心或留意哪方面的书籍？**

**3. 当下，很多时空都被新媒体占据。阅读(深度的那种)对于您来说，是否依然是生活中不可或缺的一部分？原因是什么？除了睡前，还会在什么情境下翻开书阅读呢？**