

## 让阅读美好心灵

——从阅读疗愈视角谈阅读

■马永强 史鉴

社会发展的浪潮裹挟着人们向前奔跑,科技的飞速进步,信息的爆炸式增长,带来了前所未有的便捷与机遇,与此同时也将无形的压力与焦虑的种子,悄然植入每个人的内心。快节奏的生活、高强度的工作、复杂的人际关系等,让奔波过速的人们心灵和肉体愈发疲惫不堪……人类由此面临着越来越多的健康挑战,不快乐、焦虑、压抑、躁郁等情绪和心理问题频频出现。

英敏特信息咨询公司发布《2023中国消费者趋势:疗愈之年》,显示2023年中国消费者以“疗愈”为关键词,追求心灵身灵的平衡和健康,并重新恢复对生活的信心与热爱。

正是基于这样的认识转变,阅读疗愈作为一种古老而又新颖的心理健康促进方式,逐渐走进大众的视野。阅读疗愈是通过阅读、叙事等进行的精神疗愈,是一场以故事为媒介的心灵约会和精神舒缓之旅。在叙事连接中,文字和语言会化身成温柔的情绪疗愈师,轻轻抚慰着心灵,如同瑜伽疗法的修身养性,又像芳香疗法一样沁人心脾。作为心理治疗的辅助,阅读疗愈的最大功效不在于医学意义上的治疗,而是属于心灵的慰藉与疗愈,正如杨晓霖教授说的“医学治愈身体,诗歌治愈灵魂”。

阅读疗愈,作为一种古老而又历久弥新的心理治疗方法,在不同的文化背景下,展现出了丰富多彩的形式与内涵。

在中国,阅读疗愈有着深厚的文化底蕴和历史传承。中医研究者根据阴阳五行学说,提出了“情志相胜”的阅读疗法。这种方法认为,当一种情志过盛时,可以通过阅读另一种情志的书籍来制约和调节,从而达到治疗的目的。

阅读疗愈还要注重与心理健康教育的结合。通过选择具有指导性和启发性的书籍,引导阅读者在阅读中进行自我反思和情感连接,从而提升其认知水平和解决问题的能力。这种方法不仅适用于一般人群,也常被用于精神科患者的辅助治疗。

隋唐时期,书籍、诗歌、图画被应用于疾病的治疗过程中。隋炀帝杨广因沉溺酒色,不幸患上了消渴之症。莫君锡献上了两幅画卷“青梅”与“雪景”。隋炀帝在观赏这些画作的日子里,消渴症竟奇迹般地痊愈了。

唐代文学家、思想家柳宗元在《读书》一诗中写道:“吟咏心自愉……书史足自悦”,阐述了阅读的治疗之力,主张无论是沉浸在诗赋文章的海洋里,还是流连于书画的艺术殿堂,都能滋养心灵,祛除病痛,达到养生的妙境。

宋代王安石写有“文章旧所好,久已废吟哦。开编喜有得,一读沉疴”一诗。字里行间流露出阅读对他而言,不仅是精神的慰藉,更是治愈沉疴的良药。陆游曾对一位头风病患者说,“不必要求芎芷药,吾诗读罢自醒然”。在他的眼中,诗歌如同神奇的药剂,无须寻求世间的草药,只需品读诗篇,便能让人心旷神怡,病痛自消。

20世纪80年代以来,阅读疗法被广泛应用于国内外高校图书馆,并逐渐成为解决高校师生心理问题的主要方式。短视频阅读疗法,近几年也应运而生。湖南大学图书馆的“悦读悦心”短视频阅读疗法活动,将智能设备情绪识别系统与短视频平台链接,用户在浏览“阅读疗法的短视频”时,身体所产生的脑电信号、眼动信号、肢体信号等数据,将会准确记录在系统中,并永久保存。测试者可以通过此数据,分析用户心理障碍的临床表现,并给予针对性的阅读疗愈。

在国外,阅读疗愈同样有着广泛的应用。弗洛伊德的心理防御理论为阅读疗愈提供了理论基础。他认为,人在面对压力或痛苦时,会自发启动一系列

防御机制,如否认、投射、合理化等。而阅读,特别是沉浸在虚构故事中的阅读,能为个体提供一个安全的心理避难所,允许他们在不直接面对现实困扰的情况下,通过角色代入、情感共鸣等方式,间接处理内心的冲突与情绪。

自2000年以来,英国医疗领域将书目疗法作为传统医疗的补充,逐渐受到人们关注。这一疗法的特别之处在于,医师在为患者开具处方药物的同时,还会根据患者的具体情况,开出一份“书籍处方”。

2013年6月,英国的“幸福阅读(Reading Well)”组织成立,将书目疗法推向了一个新的高度。该组织针对忧郁症、恐慌症等患者,精心挑选了30本指定图书,由医师根据患者症状从中选择适合的书籍列入“处方”。患者无须去药店,而是前往图书馆借阅这些能够抚慰心灵的书籍。这一创新举措取得的成效,十分显著,活动开展仅3个月,指定图书在全英国图书馆被借阅了10万次,这充分说明书目疗法在民众中的受欢迎程度,以及大众对疗愈效果的认可。更重要的是,这一书目疗法让图书馆员的角色得到了新拓展,他们成为协助民众寻找“处方书”的引路人,为心灵需要慰藉的人们提供了宝贵的指引。

在《阅读疗愈师》一书里,法国巴黎的亚历克斯以书为药,以书疗愈,坚信人生的疑难杂症都能在书中找到疗愈。他接受的病患有:被童年霸凌的残障少年、遭遇中年危机的工作狂人、声名鹊起但身不由己的足球明星……他开出的药方有:《麦田里的守望者》《奥勃洛莫夫》《奥德赛》……他说:“书不是万能的,但是它能陪伴那些需要一剂想象良药的人,帮助他们从现实中摆脱出来。”

许多有过精神疾病史的人,勇敢地出版了自传体回忆录,详细描述了他们的生活经历。这些作品既深刻书写了精神疾病造成的痛苦和烦恼,也生动记录了心理康复的历程和恢复健康的策略选择。

诺丁汉大学的迈克·斯莱德博士及其团队发表了一篇综述文章,深入探索了阅读“康复叙述”对精神疾病患者产生的奇妙影响。这一研究揭示,当患者沉浸在充满力量的故事中时,其心灵深处仿佛被点亮了一盏灯,增加了对康复的无限联想。

通过阅读,心理患者发现自己的经历与书中的叙述不谋而合,这种印证让他们不再感到孤单,由此减少了因疾病带来的耻辱感。其中,艾琳·萨克斯的《中心不能承受》便是一本备受欢迎的自传,它生动

描绘了精神分裂患者的生活,让读者仿佛亲身走进了这个特殊的世界。而马特·海格的《活着的理由》,则从抑郁症患者的视角,细腻刻画了与病魔抗争的点点滴滴。这些书籍,就像一束束温暖的光,照亮了患者们前行的道路,给予他们力量与希望。

在心理疗愈过程中人们发现,写作也能够助力达到疗愈身心的效果。《写作即疗愈:用文字改写人生》一书指出,写作是一种生活方式。我们可以用写作重塑自己的思维结构,更加深刻地认识自己。不论我们写下的是事实还是虚构的情节,都会有神奇的治愈效果。只要我们想写,就可以写,不用在意写作的形式和要求,说自己想说的话,找寻自己内心的声音,去缓解精神焦虑,走出窠臼,积极生活。

全球健康研究所的报告《全球健康经济》有关数据显示,当下,全球疗愈经济正以每年10%的速度增长,到2025年,疗愈经济的市场规模将达到7万亿美元。2022年中国疗愈市场规模预计为52.6亿元,2025年中国泛心理健康服务市场规模将达到104.1亿元,年复合增长率将达到34.5%。

未来,阅读疗愈将呈现多元化、专业化的发展趋势。从**业余阅读疗法到专业阅读疗法**。阅读疗愈将不再是一种个人爱好或自发行为,而是逐渐成为一门系统科学的专门学科。专业的阅读疗法将结合心理学、医学、社会学等多领域知识,为不同人群量身定制阅读方案,为人们的心理健康提供更为丰富、深入的滋养与引领。

从**自助式阅读疗法到交互式阅读疗法**。阅读过程中的互动与分享,会不断打开阅读疗愈的边界。未来的阅读疗愈,将不再只是孤独地自我探索,而是通过故事讲述、集体讨论、分享交流等,寻找心灵的慰藉和力量,让阅读、叙事等成为连接人与人的桥梁。

从**发展式阅读疗法到临床阅读疗法**。叙事医学推动下的阅读疗愈,将更深入地融入医疗人文体系,成为辅助治疗的重要手段。在临床环境中,医生、心理咨询师等专业人士将结合患者的具体情况,与书目治疗师一起“开方”,推荐适合的疗愈读物,帮助患者通过叙事连接,缓解压力、调整情绪,促进身心健康的全面恢复和治愈。

从**阅读疗法到艺术疗法,阅读疗愈的延伸、拓展成为无限可能**。未来的阅读疗愈将不仅仅局限于文字,还将融合音乐、绘画、戏剧等多种艺术形式,通过多维度的感官体验,更深刻地触动人的内心和情感,从而激发起人的内在治愈力量。

从**阅读疗法到信息疗法,这是当下阅读疗愈的新趋势**。随着信息技术的飞速发展,未来的阅读疗愈将充分利用数字化、智能化手段,提供个性化、定制化的阅读服务。通过大数据分析、人工智能等技术,为每个人精准推送最适合的疗愈读物,让阅读疗愈更加便捷、高效。

从**与国际接轨的阅读疗法到中国特色的阅读疗法建构,传统文化和中医资源将会对阅读疗愈的本土化创新提供支撑**。在借鉴国际先进经验的基础上,我们将结合中国的文化传统、社会文化背景和民众需求,探索具有中国特色的阅读疗愈路径,让叙事医学实践和阅读疗愈更加贴近中国人的心灵世界。

为了推动阅读疗愈的深入发展,我们可以加大“疗愈类”读物的出版,丰富阅读疗愈的资源库;打造多样化的阅读疗愈场景,如阅读疗愈书房、中心、基地建设等,不断为人们提供舒适的阅读疗愈环境;要进一步加强阅读疗愈师的培养,推动建立专业的阅读疗愈师队伍。

满足不同读者的节奏需求。同时,面对理工类图书中的复杂公式、图表和抽象概念,定制化阅读服务能在读者遇到难点时自动推送辅助讲解资料,帮助突破阅读障碍。而且,这些功能还能促进知识的深度学习与拓展,根据当前阅读内容推荐进阶读物和交叉学科成果,拓宽读者知识面,提升综合学术素养和研究能力。

互动式图书的兴起,为读者带来了别具一格的阅读体验。借助增强现实(AR)、虚拟现实(VR)等前沿技术,读者能够与书中内容展开深度互动,让原本晦涩的知识变得鲜活生动。以理工科学类读物《探索微观世界:神奇的纳米技术》为例,书中融入AR技术,读者只需用手机扫描书页上特定的纳米结构图案,就能在手机屏幕上看到放大无数倍的纳米粒子在微观世界中“翩翩起舞”。这些纳米粒子的运动轨迹、相互作用清晰可见,原本抽象的纳米概念变得直观可感。若使用VR技术,读者戴上VR设备后,仿佛置身于一个纳米科技实验室中。在这里,读者可以“亲手”操作虚拟的实验仪器,模拟进行纳米材料的制备实验,体验操控原子、分子构建纳米结构的奇妙过程。通过这种互动,读者不仅能深刻理解纳米技术的原理,还能身临其境地感受纳米科技的魅力,增强了阅读的趣味性和沉浸感,使知识的获取不再枯燥,而是充满探索的乐趣。这种创新的出版形态有助于激发读者对理工类知识的学习兴趣,提高知识传播效果。

综上所述,人工智能在理工类图书编辑领域掀起的变革浪潮,机遇与挑战并存。从精准定位市场需求的选题策划,到高效提升内容质量的创作与编辑辅助,再到创新出版形态带来的全新阅读体验,人工智能的赋能为理工类图书发展注入强大动力。未来,图书编辑行业应积极拥抱人工智能,持续探索技术与编辑工作深度融合的模式,提升自身的数字素养与专业能力,在保障内容质量和版权规范的前提下,充分发挥人工智能优势,创作出更多贴合读者需求、富有创新价值的理工类图书,推动图书编辑行业在人工智能时代实现高质量、可持续发展,为科技知识的传播与创新人才的培养贡献力量。

人工智能技术持续快速发展,大模型的构建,使得大部分图书编辑从繁重的文字编校工作中解放出来成为可能。这对于大部分只具备一身文字编辑加工“武艺”的专业学术图书编辑,形成了巨大的职业挑战。对于专业学术出版社图书编辑来说,在人工智能时代,除了具备强大的编校能力外,更应当有意识地激发自己的创造性。笔者认为专业出版社编辑的职业方向有两个:一个是深度为科研机构提供评价学术成果的科学研究有效标准,学术专著编辑能够在科研源头参与,为学者提供更高价值的服务;另一个是优质内容运营传播,编辑有能力利用各大平台的公域流量,聚集大量对专业内容感兴趣的读者,把优秀的学术成果通俗易懂化后传播给大众。

## 人工智能时代专业学术图书编辑职业方向展望

■汪武静

**提供优秀的学术深度服务是编辑一种重要的趋势**。专业学术出版社一般以为学者出版科研成果为主要业务来源。由于学术成果处于市场产品前端,还未能经受市场化这种比较公平的考核机制。大部分科研机构评价学者的科研成果,需要依赖出版业标准。例如,大部分研究机构考核学者成果,是看该学者发表了多少篇论文,这些论文发表在什么级别的期刊上等。目前,期刊可以分为国际SCI、SSCI,国际普刊,国内的CSSCI、CSCD,国内普刊,级别比较清晰,不同级别的期刊,都有不一样的评分。但专业出版社的级别比较少,一般为是否是全国百佳出版社,而在大部分科研单位,不论在专业一流的出版社出版,还是在普通出版社出专著,学者在科研机构得到的评分都一致,导致学者不太注重出版社品牌,出现了劣币驱除良币的效应。在传统出版层面外,由于专业学术出版社并没有为科研单位提供更丰富而有效的评价学术成果的标准,专业学术出版社对科研机构培养年轻学者贡献的价值有限,这给专业出版社学术类图书编辑的职业发展带来很多困惑。

学术是国家的公器,学术出版对于构建我国哲学社会科学话语体系有非常重要的作用,在专业学术出版社工作的编辑,如果有志于学术出版服务,就得在工作之余,多调研,多向自己的学术类作者了解学术界现状、学术界的痛点和难点,申请相关课题深入研究,根据自己在专业出版社的工作实践,对学者学术成果的评价标准进行创新,让专业学术出版社在评价学术成果、培养年轻学者标准方面有新突破。

**优秀的专业知识运营推广编辑也是未来一个重要的趋势**。专业学术出版社一般都有本领域内最专业、最权威、最系统的知识体系,随着数字化在出版领域的推广,人工智能技术不断发展,专业学术出版社的大部分学术编辑也有丰富而广博的专业知识。在读者获得知识比较容易的信息时代,专业出版社的编辑如果依然走因循守旧的老路,在专业科研成果的生产和传播上几乎不发挥作用,只是将优秀的科研成果编辑加工成书,显然已经不符合时代要求。专业出版社的编辑更应该站在时代前沿,利用人工智能技术,借助出版社平台丰富、专业、准确的知识资源和作者资源,穷尽人类认知的最高峰,用专业、准确、通俗易懂的语言为大众解答他们感兴趣的热点、难点问题,最大程度地发挥社会效益,同时采用高质量、高价值的知识和信息服务,获得应得的经济效益,保证出版业健康可持续发展。

部分有潜质的编辑,可以在业余参与自媒体创作来练习笔力,同时学会目前的各大自媒体流行工具,利用微信公众号、短视频、直播等各类媒体形式,持续不断服务于需求本专业知识的受众。积累大量对本专业领域感兴趣的信息需求者,积极调研,精准掌握受众需求,利用专业出版社的学术著作资源,开发受众需要的产品,图书、电子书、课程、咨询等,解决信息需求者的痛点、难点,帮助信息受众用更低的成本、更短的时间掌握需要的专业知识,创造价值增量,让出版业知识服务价值真正地被创造出来。

“十四五”规划既明确了出版在整个社会发展和人类进步中提供知识、提供信息、传播知识、传承文明的初心与使命;又强调把创新置于中国经济发展的核心地位,出版的本质功能是服务创新、参与创新、保障创新。编辑队伍是出版业高质量发展最为核心的要素。人工智能时代,知识更新迭代速度不断加快,作为传承专业权威知识和传播科学知识的专业出版社,在满足人们对专业、深度知识需求的过程中越来越重要,专业学术编辑需要在时代的潮流中积极主动去锻造自己,不断增强政治素养,提高时代敏感性,及时捕捉时代热点。既能深入研究科研机构对评价标准的需求,对我国哲学社会科学话语体系构建提供科学、坚实的保障,又可以积聚大量对本专业知识感兴趣的数量巨大的受众,精准了解受众需求,借助专业出版社的资源平台,为受众提供不同介质的产品,将本专业领域内国内外权威、前沿的知识推荐给需要的受众,真正实现价值创造。

(作者系中国财经出版传媒集团经济科学出版社编辑)

## 人工智能赋能图书编辑——以理工类图书为例

■陈玉环

在数字化浪潮的席卷下,人工智能(AI)已成为推动图书编辑领域深刻变革的核心力量。这一变革在理工类图书编辑工作中体现得尤为显著,从选题策划、内容创作与编辑加工,再到出版形态的转变,人工智能既带来了前所未有的机遇,也引发了诸多新挑战。如何在这场技术驱动的变革中找准方向,成为图书编辑行业实现可持续发展的关键。人工智能为理工类图书编辑带来的机遇有以下三点。

### 精准化选题策划

传统的选题策划方式主要依赖编辑个人经验和有限的市场调研,在把握读者需求和市场趋势方面存在较大局限性,如同在迷雾中摸索。而人工智能的出现,为编辑提供了有力的决策支持。借助大数据分析技术,编辑能够广泛收集并深入剖析海量信息,这些信息涵盖了读者的阅读习惯、网络讨论热点以及行业发展动态等多个维度。编辑通过社交媒体平台、在线阅读社区以及专业学术论坛等渠道挖掘数据,能够精准洞察不同读者群体的兴趣偏好。以理工类图书市场为例,近年来,通过分析发现年轻读者对量子计算、基因编辑技术等新兴领域的关注度持续上升。编辑敏锐捕捉到这一趋势后,策划出如《量子计算:开启科技新纪元》《基因编辑:改写生命密码的前沿探索》等相关主题的图书选题。这些选题紧密贴合市场需求,大大提高了图书成功的概率,为出版机构在竞争激烈的市场中赢得先机。

### 高效内容创作与质量提升

在内容创作环节,人工智能为作者和编辑提供了强大的支持,显著提升了创作效率和图书质量。智能写作辅助工具如同同一位知识渊博的助手,能够快速整合资料,为作者提供丰富的创作灵感。以撰写理工类书籍《化工基础与实验》为例,智能工具展现出了强大的辅助创作能力。在化工基础理论部分,它从专业学术平台、化工科研数据库中快速收集各类相关信息,梳理出物质的化学性质、化学反应原理、化工单元操作等基础知识,并以清晰、易懂的

方式呈现,协助作者构建系统的理论框架。借助这些功能,智能工具帮助作者快速搭建起内容丰富、逻辑严谨的书籍架构,大大提高创作效率,丰富书籍的知识层次,提升书籍质量。对于编辑而言,智能校对和审核工具是保障理工类书籍质量的关键助力。这些工具不仅能精准排查错别字、语法错误,还具备针对理工类内容的深度分析能力。在处理理工类书籍时,智能校对工具能够依据专业术语库,快速识别专业术语的错误使用、不规范表述以及前后不一致的情况。智能校对工具还能分析公式推导过程是否严谨,检查图表中的数据标注是否准确,与正文是否对应。通过这些功能,智能校对和审核工具全方位确保了理工类书籍内容的准确性、专业性和逻辑性,有效避免编辑因专业知识局限或疏忽而产生的错误,为书籍质量保驾护航。

### 出版形态创新

在人工智能推动出版形态向数字化、智能化转变的趋势下,数字图书的个性化推荐和定制化阅读服务功能,对于理工类图书阅读意义重大。一方面,由于理工类知识体系庞大复杂,不同读者的学习和研究方向差异显著,借助人工智能依据阅读历史和兴趣偏好的个性化推荐,能让读者精准获取所需内容,避免在海量信息中盲目筛选,如为研究量子计算的读者推荐相关前沿成果书籍。另一方面,每个人学习能力和阅读速度不同,在学习复杂的理工类知识时表现更为明显,依据阅读速度、停留时间等数据智能调整内容呈现方式的定制化服务,可