阅读

关于阅读的多维、多元世界，正在人们面前迅速展开

涂绘心灵的“秘密花园”

□ 柔笑语

◇ 面向成年人

◇ 转移注意力

◇ 凝聚专注力

◇ 刺激想象力

“线条是既成事实，这令我更加放松。我随时可以开始，也随时可以停笔。它允许我有一点点小分心，但又绝不能精力涣散。”尝试过成人填色书的徐菁菁说，“细碎切割的画面会迫使我不停琢磨下一块小小空白的配色。这种微妙的张弛平衡使它比画画更像是一种享受。”

“在一幅大画中寻找隐藏的图案，听起来很小儿科，找起来却并不简单。今年五一，我们全家一起玩寻找游戏，大人孩子都不亦乐乎。”喜欢隐藏图画类书籍的网友杨柳说。

填色、寻图、数独……书籍的功用似乎在传统意义之外，向全新的方向微微转了一个弯，这个新的弯道就叫“减压”。

看，另类书籍的全新读法

这类书籍能吸引人们真正“读进去”，激发“再创造”

黑白线条的华美纹路、脑洞大开的个人创作、社交平台上的分享交流……几个星期以来，许多人的微信朋友圈都被一本名叫《秘密花园》的填色书刷屏了。

《秘密花园》是一本成人填色书，在黑白线条组成的图案上填充色彩，不论是毫无美术基础的人，还是专业级画师，都可以完成属于个人的色彩创作。底版相同、成品不同、没有门槛，可以展示、比拼、喜爱，也可以或从众，无论基于怎样的缘由，成人填色书在这个夏天席卷了人们的社交圈，甚至成为一种社会现象和焦点话题。

在此之前，成人填色书就已经登录中国市场。2014年5月，北京阳光博客文化艺术有限公司与新世界出版社合作推出“神笔涂绘系列”。第一季《怪物星球》《漫游伦敦》《巴黎漫步》很快得到市场认可，一些电商销售平台甚至断货。

成人填色书的流行，已经成为国际现象。在美国亚马逊的图书销量排行榜上，前30位里就有5本成人填色书。美国最大实体书店巴诺书店销售的成人填色书已经超过100种。

虽然这些书以艺术书籍或者填色书籍的形式出现，但另一个关键词“减压”频频出现在书籍的宣传语中。许多读者也反馈，填色活动能让自己的脑袋放空，可以暂时忘却烦恼。

这是一种全新的书籍？还是一种对书的全新“读”法？抑或两者皆是？

阳光博客负责人刘祥亚对记者介绍，当下，承担成年人休闲娱乐功能的书籍不在少数。比如，连线书已经不局限于儿童教育领域，连点成线再成图同样能使成年人获得探秘的惊喜；“隐藏的图画”等游戏早已挣脱了儿童教育的边框，在图画的世界里寻找隐藏的球棒或者小鸟，成为许多成年人的“心头好”；数独类书籍已是许多人的挚爱，通过完成一次逻辑旅程获得成功的愉悦……

“哪怕只有10分钟空闲，我都会忍不住去玩一会儿。完全投入数字的世界，可以心无旁骛，忘记周遭杂事。”着迷于数独游戏书的读者小皮说。还有读者表示，“这是一种‘危险游戏’，一旦爱上就会欲罢不能”。

这些形形色色的书都能帮助人们享受更多休闲时光，获得快乐、释放压力，同时也被越来越多的读者接受，并纳入自己的生活内容。除了市场占有“巨无霸”成人填色书（《秘密花园》在国内发行已过百万册），寻图、数独等都拥有自己的一席之地。“我们出版的数独类书籍就一直占有较为稳定的读者群。以数独迷为主，从初级入门水平到竞技水平都有，书籍销量在当当网数独书排行榜中一直处在前列。”科学普及出版社大众科普编辑部主任郑洪炜介绍说。

如果将这类书籍笼统地称为“成人减压书”，那么它们有这些共同的关键词：面向成年人、转移注意力、凝聚专注力，展开想象、需要投入、参与甚至创造……更简单地说，这类书籍能吸引人们真正“读进去”，激发“再创造”。

听，专注背后的心理符号

这类书籍可以弥补专注缺失，通过专注让人内心安静

“明明只是一本涂鸦手册，从不说自己的画风有多棒，总宣称自己是一款‘减压神器’；明明是可口可乐的广告，却从不说可乐有多好喝，总出现狂欢的镜头……”

从营销角度来看，许多商务人士将“减压”的提法看做图书销售的噱头，但这并不能完全解释众多理性的成年人借由这一类书“返老还童”的行为。

就成人填色书而言，购买书籍、配套彩笔，然后创作、分享，这一连串行为哪怕有一个环节被阻断，就无法引起其在图书市场、社交平台刮起的“旋风”。对喜爱数独游戏的人们来说，哪怕有一个空格没有被合适的数字占据，也无法获得最后畅快淋漓的成就感。读者武小比就如此描述数独书令人痴迷的程度：“无论吃饭、上厕所、等公车，还是下午茶时间，都无一例外地带着这个游戏、橡皮和铅笔。”这样的现实存在令我们无法忽略此类书籍背后隐含的心理学意义。

“人们在从事某种工作，或完成一项任务时能够达到全神贯注、心无旁骛的忘我状态。这种状态从积极心理学的角度来看，就是实现了‘心流体验’。”心理学家朱玛对记者说。

“心流体验”是心理学家米哈里·齐克森米哈里定义的一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉，它产生的同时人们会有高度的兴奋及充实感。“人们专注于某项工作时是很享受的，可以达到深度放松的效果，的确有自我调节、减轻压力的作用。”朱玛进一步解释，“当下人们每天要接收许多碎片化的信息，在这种纷乱和搅扰的状态下，人们很难专注，这类书籍恰恰可以弥补在专注方面的缺失，通过专注让人内心安静”。

朱玛同时提到，即使是有减压功效的书籍也分很多类别，比如以填色书为代表的艺术类或手作类、以数独书为代表的益智类等。并不是每个类型的减压书籍都适合所有人的需求，只有我们对所从事的任务感兴趣的时候，才能达到愉悦身心的效果，否则反而会给自己增加麻烦，是减缓压力还是适得其反，和个人的喜好以及当前的心理状态有关。

事实也是如此。有读者就表示，在焦虑的心态下进行数独作业，久攻不下的挫折感让人更加烦躁。对有密集恐惧症的读者而言，在繁复图案中寻找特定的图形，也可能是沉重的负担。

来，创造阅读的多维世界

提供个性化休闲娱乐方式，应是此类书籍努力的实质性方向

不论被冠以怎样引人注目的名头，广受读者欢迎的书籍，其本质首先是一本好书，而一本好书的吸引力是惊人的。

“从翻开书到决定买，我只用了半个小时。”刘祥亚说。在2013年北京国际书展的最后一天，刘祥亚依然在各个摊位流连。“大家都在收摊，我只是瞎逛。偶然看到英国一个图书摊位上，一位女士在书上用彩笔涂画，觉得很新鲜。”刘祥亚询问这位女士书的内容，顺手帮忙收拾了摊位。临别，女士将一本涂绘书送给了他。他拿着书上了地铁，无聊之下翻来看看，大幅黑白线条构成的图画映入眼帘，刘祥亚很快就意识到，这是一本值得引进的好书。“需要读者如此深度参与的书籍非常少见，读者进行的创造能让图画填色前后的对比有巨大反差。”刘祥亚说，“在地铁上我就电话联系，决定引进。回家第一件事情就是填写报价单，一个星期就签订了合同”。

目前，成人减压书依然走在潮流的前端。对此，业内人士考虑得更多。

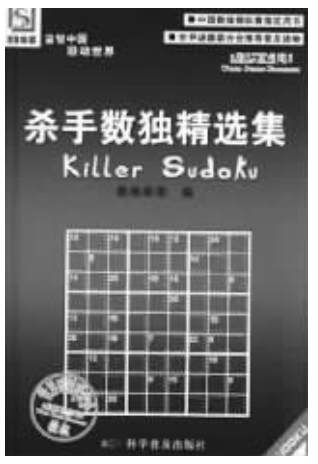
“这类书的市场前景比较乐观，但对出版单位的选题创新能力要求也在提升。就数独书来说，我们也在尝试向老龄群体、青少年群体积极拓展。”郑洪炜对记者表示，关注读者需求，提供个性化休闲娱乐方式，应是此类书籍努力的实质性方向。

“任何潮流都有高峰、有低谷，市场上也没有填不满的需求。”刘祥亚说，“开拓创意的多维空间、赋予内容丰富的意义……更有生命力和创造力的书籍会让读者在更高层次、更广维度上表达自己，这应该是出版行业的更高追求”。

北京联合出版公司常务副总编刘凯则因这轮风潮对纸质书籍的未来有了新的理解。“几年来，纸质书的出版一直受到电子书的冲击，但现实情况说明，纸质书籍始终有不可替代的优势。它更加真实，能给读者更为直接、亲和、纯粹的体验。反过来看，若没有新媒体平台的传播，纸质书的影响力将大打折扣。可见，纸质书与新媒体平台之间也是互相促进、融合发展的关系。”刘凯说，“不过，最根本的还是要遵循读者至上的理念。用心感受读者体验、满足读者需求、赢得读者口碑”。

针对不同读者群体，成人减压书正在不断细化分类、突出特征。在纸质书籍基础上，“神笔涂绘系列”正借助微信平台，进行影音再创造；北京联合出版公司推出了同类书籍《奇幻梦境》，取材经典童话《爱丽丝梦游仙境》，在填色的基础上加入了故事情节；科学普及出版社也出版了针对老年人的数独书《老顽童益智数独》，不仅采用大字号、趣味数独题，还增加了养生健脑等页边知识……此类书籍的“进阶”之势已十分明显，越来越多的读者能在阅读中找到新的快乐。

关于阅读的多维、多元世界，正在人们面前迅速展开。



书评

《中央党校进修学习诗笔记》——

诗心写党校

□ 隋明梅

《中央党校进修学习诗笔记》！

看到这样一本书，我失控地哈哈大笑了。笑过之后，边抹笑泪边翻看诗集。只翻了一会儿，笑声就变成啧啧惊叹声了。再往后，便敛起笑，换上敬意，细细品读这本洋溢着诗情、跳动着诗心的党校学习笔记了。

党校，是严肃、理性的庙堂内的学堂，谈的是天下，论的是国策，讲究的是逻辑，追求的是真理。何以用诗去记录去叙说去感受每堂课、每场讨论会？偶尔以诗词抒发一下上党校的感悟的，见过；走在党校院里就景即兴赋诗一篇的，见过；毕业之际以诗表情的，也见过。但是，以诗作党校学习的笔记，从没见过，也没听说过。至于每天用诗记录中央党校的理论教学课程和各种活动，应该是“前无古人”了。这需要才情，更需要勇气与耐力，因为记录一堂课容易，记录所有的数百堂课程和活动则是极其需要毅力和创造力的。毕竟，理论是灰色的逻辑思维，而诗则是彩色的形象思维。很难想象，一个人一边紧张地运用逻辑思维听课，一边调动形象思维，捕捉意象、构造意境、牵来韵角、堆起平仄，直至献上诗心。这种“双轨制”的学习与创作，需要付出的努力，不是一般人能做到的，那必须是爱诗又爱党校的人。

一夜秋雨清凉天，始知党建今开篇。
政党原型起西域，民众桥梁行公权。
暴力革命靠枪杆，长期执政谋发展。
理论总是灰色树，百姓点头是本源。

这是听党建理论研究方法课的感悟。再看一堂法学课的笔记——

法学专家声洪钟，立足文化谈认同。
主体观念变不易，民众共识方为公。
部门利益条文见，封建余毒血液中。
东西再造孕新葩，多元善治终成功。

诗，不仅记录学习内容和学习体会，还能把课堂上师生的表现甚至身体状况记录下来。比如这首《党内法规建设问题研究》课有感——

教授身着旗袍妆，秋阳映窗谈规章。
制度体系保执政，党章总纲宣主张。
治党治国韬略明，立德立法肌体强。
纸上条文重践行，步调一致向远方。

只要有一颗诗意的心，不仅课堂有诗，课间散步、晨起锻炼，诗兴也会生发出来。看看这首《白杨问答》——

诗客散步怀童心，白杨挺拔闲看云。
惊问杨君何如此，笑答旁听长精神。

再看这首《晨练一悟》——

早岁不惧蜀道难，偏爱攀岩复登山。
今遇斜坡汗涔涔，方悟老来喜平坦。

既是学校，就有运动会。只是，将军、部长、市长们作为学生，在学校运动会上是个什么样子？请看诗中的干部运动员风采：

司令担纲总指挥，部长站成啦啦队。
触目头发黑白灰，更兼衣衫大杂烩。

就是这样白描式记录，就是这样有趣。陈崎嵘用诗给读者也给历史记录了一场别有韵味的中央党校运动会：

先是模仿足球秀，十米距离试脚腿。
但见一球缓缓滚，尚未进门声如雷。
再是击球入铁筐，羽毛轻飘难进内。
孰轻孰重皆不易，每见落地前后飞。

品到此，竟然品出些白居易的叙事味道。还没从白式风格的运动会里走出来，诗人又带我们去领略近乎边塞又似诗仙的豪迈了：

岁月流水不关闸，骄人青丝染彩霞。
江南波光映童颜，塞外秋风飞黄沙。
青春审美时时景，丈夫建功处处家。
生日恰如提示音，快马加鞭闯天涯。

这是沐浴校园晚霞的诗人为儿子生日送去的一首七言。

再看《信息化助推我国由制造大国迈向制造强国》课纪实：

白发院士谈科技，专业视野多信息。
华夏商品漫全球，大国博弈未第一。
智能环球“四点零”，数字革命浪潮急。
页岩气旋卷大洋，人类创新无穷期。

“缺乏形象，难成诗境；匮乏激情，难以感人。”陈崎嵘在自序中说，他很清楚党校课堂笔记诗的难点所在。那为什么要用诗记录中央党校的学习生活？“不是想创造什么吉尼斯世界纪录。我只是想说，学习也可以是诗意的。关键是要有一颗诗心、一双诗眼。”

是的，一个爱诗的人用诗意的心写出一个诗意的党校课堂，便有了这创纪录的《中央党校进修学习诗笔记》。