身体需要成长，心灵同样需要成长。在纷繁的世界，让书籍帮我们打开一扇窗——

阅读的减压与充盈

□ 牛 瑾

走进任何一家书店，你都会看到满满的关于心灵成长的书。比如，《你的孤独，虽败犹荣》《生命中最美好的事都是免费的》《因为痛，所以叫青春》……在从事建筑设计行业的刘小芳的书架上，这种类型的书也占据着不小的地方。“尤其工作压力大的时候，我喜欢翻看几页，让头脑放空，然后，找到重新出发的动力。”她的减压方式，也代表了当下的一种流行。

随心态而变脸

随着人们在不同时期呈现出的不同心态，励志图书的主题词在发生着变化

说到底，心灵成长类图书也算是励志图书的一种。而励志图书的热卖已经不是一天两天的事情了，十余年来，依然热力不减，始终是各大实体书店、网上书店畅销书中最稳定的一个版块。

“‘励志’一直是许多文艺作品的主题元素，不少备受关注的国产影片都是靠着励志元素火起来的。作为文化消费品，图书自然也离不开励志两个字。只是，随着人们在不同时期呈现出的不同心态，励志图书的主题词在发生着变化，读者的思想也更加成熟了。”上海人民出版社编辑顾雷告诉记者。

著名作家刘墉曾经用一个很形象的比喻来说明读者思想的成熟。“过去写励志图书，相当于端给读者一盘菜，全部切好炒好，读者只要一口口吃就好了。现在不同了，读者会自己加盐、加胡椒，会自己切菜。”

励志图书资深读者刘小芳，则深刻地感受到了励志图书在选题立意上的变化。“最初看到的励志图书多是介于经管和励志之间的，比如《谁动了我的奶酪》，这也是我看的第一本励志图书。故事虽然简单，就是两只小老鼠在争取和分配自己的奶酪，但契合了人们想争取利益并保护好既得利益的心理，着实火了一把，我身边的朋友几乎人手一本。然后，随着我国经济的进一步崛起，大家最关心的话题是如何在最短的时间内以最高的效率实现成功。于是，励志图书又迎合这种心态，开始广泛教授人们如何‘成功’。我不喜欢这一时期的励志图书，说得好像读几本书、随随便便就能成功一样，它容易让人忽视通往成功道路上的许多关键因素。直到近几年，心灵成长类图书出现后，我才又开始关注励志图书这个版块。”

而对于受众阅读已经由外向内、更加关注精神领域提升的趋向，顾雷认为，仍然是反映了时代的主要矛盾。

当实现了财富积累之后，许多人发现，幸福和金钱之间并不是完全成正比的关系。而且，越难解决的问题，往往越和金钱无关，越直指人们的内心世界。于是，“正能量”“负能量”之类的词语流行起来；于是，人们对所谓的“情绪病”投入了更大的关注。“再加上，社会飞速发展，父辈祖辈积累的生存经验已不足以安抚年轻一辈在工作生活中出现的浮躁情绪，年轻人迫切需要寻求另一种渠道为自己的困惑‘求医问诊’。所以，我们在选取出版话题的时候，自然而然地倾向提供‘情绪按摩’和精神指引的内容，图书作者也很快地转向了这个阵地。”在顾雷看来，心灵成长类图书的畅销，也说明大部分人觉得自己内心不够强大，需要凭借外力来推动自己成长。

当然，还有一点需要说明，关乎心灵成长的内容如今甚至还杂糅进入其他图书类型，成为能否登上畅销榜单的关键因素之一。

蜜糖还是砒霜

真正形成口碑的、经得起大众考验的，才会成为畅销品

有句流传很广的话，叫“汝之蜜糖，彼之砒霜”。心灵成长类图书虽然正红火，却也经历着读者“不是最好，就是最坏”的极端评价。

董璐璐是刘小芳的同事，与刘小芳的热忱不同，她对心灵成长类图书却并不“感冒”。“其中的很多说法看似很有道理，读完好像让人豁然开朗。但仔细想想，都是些广泛适用、大而化之的通用性文字，又好像什么都没说，似懂非懂。总之，就是‘不明觉厉’。”

或许，刘小芳属于自认为内心不够强大的那一类人，而董璐璐的内心又足够强大，所以，才对同一类图书有了截然不同的认知。但是，出现如此极端的评价，与读者的不同性格、阅读习惯、人生际遇有关，也与心灵成长类图书自身的发展直接相关。

近年来，人们开始关注心理健康，希望找到生活更幸福的方法，这种意识上的进步是件好事，却也被许多投机取巧的书商当做了肥肉，有没有能力都想咬上两口。于是，一旦有一本书走红了，马上就会有许多类似的图书蜂拥而上，其中不少作者都是在那里冒充专家、指手画脚，无限度炒作概念，将别人书中的内容大段大段地搬到自己书中。有网友曾经发帖，点破自己一年读300本书的奥秘：“很多书雷同内容太多，翻翻目录就知道讲了什么，这本书也就算读过了，根本用不了多长时间。”其中，应该不乏心灵成长类图书。

更有甚者，为了在跟风而出的一堆图书中“拔得头筹”，不惜哗众取宠，与已有知名图书的观点“对着干”。你说不抱怨有助成长，我就说抱怨利于健康；你说美好的事都是免费的，我偏说要幸福必须付出代价……搞得读者头晕目眩，不知该信哪方观点好。

付江是某文摘类大众期刊的编辑，日常也会处理一些讨论心灵成长类图书的文章。“我本人是很少看这类书的，比较赞同有些来稿中的观点。那就是，心灵成长类的书告诉你遇事要多找找自己的原因，心态好，一切才能好起来；但还有一部分人是不满足于现状的，他们希望通过给社会挑毛病、改变社会，来达到解决问题的目的，自然不会对向内挖潜的心灵成长类图书太感兴趣。”付江觉得，上述两类阅读需求没有好坏之分，只是不同的选择罢了。况且，读书就像交朋友，找朋友要找最匹配、最能谈得来的人，找书也要找能和你的心灵交谈的，只要契合自己的心灵，便是可以入手的书。

作为一名出版人，上海人民美术出版社编辑康健认为，究竟是砒霜还是蜜糖，经过市场检验后便会见分晓。“目前基本上是读者有什么样的需求，市场上就会迅速出现什么样的产品，但能否站稳脚跟，归根究底还是靠品质说话的。胡编乱造、品质低劣的图书，会对读者心智造成难以估量的损害，最终是会被市场遗弃的。真正形成口碑的、经得起大众考验的，才会成为畅销品。”

阅读并且行动

只阅读不行动，可能开始时会感觉受到激励或很有决心，合上书本不久又忘记了

对于心灵成长类图书，只是阅读并不能让你走得更远，行动更重要。

杭州师范大学中文系副教授张薇十分赞同上述观点。她说，她会谨慎地向学生推荐这类图书，同时还会推荐阅读方法。“心灵成长类图书往往是在用感性、‘治愈系’的情绪化语言，传递‘体悟’‘感受’等缥缈的内容，青年人的鉴别能力相对较低，容易完全接受书中传递的价值观，并以此规划自己的人生道路。”张薇觉得，这会产生两个问题。全盘接受，会替代思考的力量，不利于独立思考能力的形成；只阅读不行动，可能开始时会感觉受到激励或很有决心，合上书本不久又忘记了。

“所以，心灵成长类图书的正确打开方式，可以是边阅读边尝试着重做一些笔记，记下遇到的问题、自己的新主意和新见解。然后，再根据这些内容，写下每周或每月的行动步骤，真正将心理所获变成行动所得。”张薇说。

当然，出版方和读者的态度也正在变得更加理性。

出版方更加强调内容的科学性和专业性，注重推出精品。在这方面，还有很多细节可以改进。

比如，选择作者时，应该优选在这一选题上有积淀的人，既能保障成书质量，又方便在市场上赢得口碑，《致未来的你——给女孩的十五封信》就是个成功的例子。这本书的责编——青岛出版社少儿出版中心编辑孙芳曾经表示，确定选题方向后，出版社便开始找作者，最终选定以写“心灵成长小说”见长的儿童文学作家殷健灵，才有了这样一本能放在女孩枕边、走进女孩心里、去和她轻轻对话的一本书。

比如，可以抬高出版门槛，从多个方面同时把关。“除审核政治问题、版式、文字外，还要严把每本书的质量，设置查重软件，规定超过多大的比例重复就不能出版。”顾雷说。

读者对心灵成长类图书的认知在更新，阅读品位在提升。大多数读者开始带着批判性思维来阅读这类图书，也开始思考书中所提供的内容是否合理、是否适用于自己，时间久了，自然会对出版风向产生影响，出现“良币驱逐劣币”的现象。

罗伊·马丁纳在《改变，从心开始：学会情绪平衡的方法》中写道：“每当我们觉得某些事不能再为我们效劳，而开始考虑新的行动或途径时，第一步就是要回归静默，联结内心的感觉……在转换的阶段，我们需要对自己有耐心一点，并欣然接受转换到另一个层次时所觉察到的不安感。”

心灵成长类图书正在出版社和读者的共同推动下成长，我们要做的也是有耐心一点。

书缘

学朱自清——

说得少，说得好

□ 张颐武

20世纪80年代初是一个充满天真热情的时代，我们都曾经天真而热情地相信许多宏大的话语，我们迷醉在许多新鲜的事物中无法自拔。那时的激情几乎是难以抗拒的。我当时还是一个中文系的大学生，看几乎每个月都在“突破禁区”的小说和报告文学，听几乎每天都有的慷慨激昂的讲演，看引发争论的电影和话剧，感受着一种热烈而自由的空气。

我们在宿舍和课堂中进行着严肃而诚挚的讨论，关于“人的解放”，关于改革，关于感情和人生。这些讨论在今天看来当然是幼稚和天真的。但那种一丝不苟的热情和追寻思想的坦率却是难得的。这里其实有一个矛盾之处，许多热情和单纯其实来自于思想的不成熟，而成熟的思想则往往带来冷静和复杂。但我们常常既喜欢成熟的思想，又喜欢热情和单纯。其实这两者是鱼与熊掌，不可兼得。当时，学长黄子平曾经热烈地赞美过“不成熟”的思想，他的一篇文章就起名为“通往不成熟的道路”。我当时曾经钦佩过他的激进，其实今天想来，他是认识到成熟和热情的不可兼得，宁可选择不成熟的热情，反而是一种看得清事情的明智。我们当时都怀着这么一份不成熟的热情来面对这个新鲜的世界和中国。当然，这里的危险之处是我们知道自己有无限的热情，却并不知道自己不成熟，以为自己的热情就是真理本身。这其实也说明了那个年代的长处和缺陷。今天有些人谈起上世纪八十年代来的时候往往有无尽的缅怀，觉得我们今天热情不够了，却忽视了我们当年不成熟的代价和问题。

当时偶然在北大图书馆看到的一本书却改变了我对于热情的单纯信仰。我记得这是大学三年级时的夏天。天气炎热，没有空调，阳光直接射进大窗户，但图书馆外持续的蝉鸣和偶尔刮来的微风以及阅览室几乎无限的安静让人还是感到清爽。我拿起了朱自清先生的《语文影及其他》，这是一本小册子，非常单薄。我们熟悉的朱自清是毛主席著作中慷慨的不食美国救济粮的爱国者，或是写作《背影》和《荷塘月色》的感情真挚的散文大家。但这本书里我却诧异地发现了另外一个朱自清。一个成熟的思想者，一个对于语言的问题和矛盾充满敏感的洞察者。这里的朱自清从我们的日常生活中熟悉的语言习惯出发，从容地一点一点揭示我们的语言和意义的关系，一点一点地尝试揭开语言本身的微妙与复杂。当时我看到这么几句的时候有点忍俊不禁：

有一回，一对未婚的中国夫妇到伦敦结婚登记局里，是下午三四点钟了，天上云沉沉的，那位管事的老头儿却还笑着招呼说：“早晨好！天儿不错，不是吗？”朋友们传述这个故事，都当作笑话。鲁迅先生的《立论》也曾用“今天天气哈哈哈”讽刺世故人的口吻。那个老头儿和那种世故“客套”话，因为太“熟套”了，有时就不免离了谱。但是从此可见谈天气并不一定认真的谈天气，往往只是招呼，只是应酬，至多也只是引子。笑话也罢，讽刺也罢，哼哼总得哼哼的，所以我们不断的谈着天气。天气虽然是个老题目，可是风云不测，变化多端，未必就是个腐题目；照实际情形看，它还是个好题目。（《撩天儿》）

这里的见识是从日常生活的语言出发，精细地剖析其中的奥妙。我们自己习焉不察或一口否定的东西，朱自清先生能够发现其问题。他发现了问题却并不仅仅给予一种简单的评价，而是洞见了日常生活的某种高度的真实。这种真实让我们意识到语言与实在、能指和所指间的实实在在的距离。语言在表达实在的同时，也在遮蔽它。或者说，现实只有通过语言来呈现，但一旦经过了语言的覆盖，我们也就再也无法接触到那个现实了。朱自清先生讨论“聊天”，纵论“很好”拆解“说话”与“沉默”的微妙的互相依存互相联系的情状，无不处处见出细致的体察和深入的理解。其中有《不知道》一篇，对于各种“不知道”的用法有最详尽的剖析，有点像最近有人用拉姆斯菲尔德在一次记者招待会上的一堆复杂的修辞来表述的“不知道”谱成了曲的笑话，其实我们自己又何尝没有这样的问题。

《语文影及其他》从语言出发，却将我们天真的幻想打得粉碎。语言都有问题，依靠语言来生存的我们又何尝不是值得思考的。这些都和我在那个时代所受的教育相互矛盾，却打开了另外一个空间和视界。让我可能思考语言和现实的复杂的关系，让我能够看到日常生活中存在的多义性和不确定性。他并没有对人生悲观失望，发现了人生的困境却并不对于人生绝望，而是让人投入到其中，却仍然有间离和超脱的机智。这些东西是如此地刺激我。朱自清先生给我的启悟在于让我去发现不能对于世界有天真的看法，却依然该保持着探究和关切的热情。

后来我终于买了一本《语文影及其他》，经常放在我的床头，不断重读。它不断地提醒我不成熟的危险，但同时又告诉我对于世界保持热情的重要。我记住了朱自清先生的提示：至诚的君子，人格的力量照彻一切的阴暗，用不着多说话，说话也无需乎修饰……我们所能希望的只是：说得少，说得好。

荐书