

论心理自助类选题的价值取向把关

吕娜

中国青年出版总社有限公司，北京，110000

摘要：心理自助类图书近几年来持续保持强劲市场势头，引进版占据很高的比例。本文从编辑实务的角度出发，分析了心理自助类图书畅销的原因，提出此类图书审稿过程中应当关注的价值取向的几个层面，即文化价值观、唯物史观、金钱观和财富观、婚恋家庭观、生活观，以把好这类图书的内容关。

关键词：心理自助；价值取向；文化价值

中图分类号：G213 **文献标志码：**A

0 引言

心理自助类图书作为一种非虚构图书，在包括中国等许多国家的图书市场都占有非常大的市场份额，成为一种流行文化元素。心理自助是源于西方社会的一个概念，在英文字典中被定义为“在没有他人帮助的情况下自我帮助或自我改善的行为”，而心理自助在通常情况下则是指在没有专业人士帮助的情况下，处理个人或情感问题的一种形式。由此，可以将所有服务于此目标的书籍都称之为心理自助类书籍^[1]。

1 市场概述

据腾讯新闻报道，2013年，我国心理自助类图书选题的码洋超18亿，到2019年年底，码洋接近61亿，尤其是2019年直播平台的加入，让码洋的增量翻倍。2013-2018年，心理自助类图书的码洋增长率超过了14%，充分显示了这类图书的市场强竞争力^[2]。在开卷发布的2021年图书销售分析报告中显示，非虚构类销量前100名中，心理学和心理自助类占据了20个席位^[3]。在《出版人》杂志发布的2021年当当销售年榜中，排行

前10名的图书中，心理自助类占了8本（表1）。

表1 非虚构畅销榜

排名	书名	策划出版/出版社
1	蛤蟆先生去看心理医生	果麦/天津人民出版社
2	钝感力	青岛出版社
3	正面管教	天略图书/北京联合出版公司
4	被讨厌的勇气	机械工业出版社
5	非暴力沟通	华夏出版社
6	亲密关系：通往灵魂的桥梁	博集天卷/湖南文艺出版社
7	趣说中国史	乐律/台海出版社
8	笑场	磨铁/北京联合出版有限公司
9	万般滋味，都是生活	华中科技大学出版社
10	减糖生活	快读慢活/江西科学技术出版社

注：2021年度当当网非虚构类图书榜的前10名。

畅销书之所以畅销，充分反映了大众当下的需求。当一本图书或一类图书成为畅销书或是一种精神追求的风向标时，必然是该种图书产品符合大众相似的心理需求，这种现象，可以看成是一种社会心理现象在文化产品上的心理投射反应^[4]。心理自助类图书作为非虚构类作品，虽被视为“流行”文化的一种，但它的流行以及巨大的销量，不能让人忽视，并且由于自助类图书在内容和功能方面的独特性，以及此类图书是给百万甚至是上千万的读者建议，社会科学家以及心理健康相关的从事人员就不能忽

视它的存在^[5]。其所占有的市场的巨大份额和读者需求，也自然成为编辑关注的出版板块。

2 如何对心理自助类图书中出现的价值取向问题把关

从心理自助类图书的定义和功能不难看出，所有的心理自助类图书的创作目的，都是为读者提供某方面的建议，主题涵盖生活的各个面相：生活、财务、职场、沟通、时间管理，亲密关系、亲子关系等，核心是要告诉读者如何学会面对现实，并对此做出积极回应，换言之，就是要帮助读者构建一套理性和明智的哲学。

由此，从这类图书的功能和创作目的知道，其关注点在于将书中倡导的价值观输入读者的思维和意识，让这些价值观构成读者新的个人哲学基础，让读者明白如何对现实做出积极回应，找到解决生命中出现问题的方法和答案^[5]。从这类书的市场占有率和数据来看，心理自助类图书已经成为文化场景的一部分。笔者从事心理自助类出版十余年，策划的68种选题中，引进版60种，其中美国39种，由此提醒我们一定要关注这类书籍所传达的价值取向。基于笔者过去的审稿经验，认为在编辑过程中，应当从价值取向的五个方面进行把关。

2.1 文化价值观

市场上的畅销书，引进版占了相当大的比重，尤其以美国为最。从内容上看，这类图书具有很强的美国行为和思想模式，比如说实用主义、物质主义、个人主义、享乐主义，等等。而在几千年的社会文化发展中，儒释道的思想对我国文化的构建有着很大的影响。中国传统哲学中的一些观念，比如说“清静无为”“安然顺命”“生于忧患，死于安乐”等，形成了国人特有的文化价值观，对我们的人生态度、生活理念、心理自我调节起着重要的作用。作为编辑，

在审稿时要充分意识到中美文化在价值观上的巨大不同。以个人主义和物质主义为例：

(1) 个人主义。从美国历史上看强调自我需求优先^[5]。而在中国传统文化中，强调集体主义，如“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”“天下兴亡，匹夫有责”，强调的是家国天下的文化，在这种大集体意识下，强调个人利益要服从集体利益，强调的是集体主义的价值观。

(2) 物质主义。成功学是心理自助类图书中重要的一类，2019~2021年开卷的销售数据显示，排名前30的自助类畅销书中，成功学占了10本，其中成功学代表作家戴尔·卡耐基的畅销书《人性的弱点》的四个不同版本均榜上有名，还有《高效能人士的七个习惯》累积销量也超百万册，所有这些书都在传递一个观点“全面的成功才是真正的成功”。而在中国传统文化中，儒家认为“一个人的成功是以内生的状态，而非以外在的功业为标准”，庄子提出的人生理想境界是“无己”“无功”“无名”。我国强调的是精神上的追求和富足^[6]。

从自助类图书的写作风格来看，每一本自助书在提供解决方案时所说的你所“欠缺”的部分，正是对现有文化的批判部分。自助书籍的作者批判那些他们认为需要改变的文化元素，同时他们强调并强化那些他们认可的部分，它不是简单地表达世界观，而是对作品加以分析和解释，是一种文化批判^[5]。因此，在引进图书或是审稿中，编辑一定要重点把关文化价值导向。

2.2 唯物史观

自助类图书的写作目的就是为了解说服读者，改变他们的思维方式，让他们更加深刻地意识到行为与信仰之间的关系，所以在创作中会借用神话、个人故事、宗教、故事、谚语等素材，通过认知心理学来改变读者的认识，让其接受作者的新观点^[5]。其目的只是为了说服，并不强调其科学性和严谨性，书中时常会出现“不可知

论”“玄学”“宗教色彩”等唯心的内容。也正是因为这种看起来非正式的写作方式，被批评者认为“个人化或片面，缺乏科学的实证”。

比如全球畅销书《与神对话》《当和尚遇见钻石》等，内容都具有浓厚的宗教色彩。还有些书中倡导“不可知论”“玄学”，以及宣扬“相信就可以做到”“心想事成”等唯心论。

我们崇尚科学真理和科学思想，对于有明显此类倾向的图书，也应当严把内容关。例如在笔者团队出版的《瑜伽休息术》中，删减了不确定表述。

2.3 金钱观和财富观

成功学一直是心理自助类图书中热销的品种，其中有许多涉及金钱和财富的表达我们的价值观深受儒家文化的影响，对人的价值成就，一向以内态的态度而非外在的功业为标准。而社会主义核心价值观，更是提倡艰苦奋斗、勤奋敬业、拼搏奉献，因此，对于包含“不劳而获”“走捷径”“人生可以轻而易举地获得成功”，以及类似笔者负责的《觉醒的百万富翁》书稿中存在的“金钱至上”等错误的金钱观一定要进行删减。

2.4 婚恋家庭观

亲密关系类图书一直是市场上热销的品种，2021前当当网非虚构类前10名榜单中，《亲密关系》榜上有名，并且自出版以来一直是畅销品。对于这类图书的引进版，要格外关注婚恋观、家庭观、性价值观。

美好忠贞的爱情，从古到今一直是被大众向往和推崇的，“愿得一人心，白首不相离”是很多人心中爱情最美好的样子。但在有些引进版的亲密关系类图书中，会发现赞同有悖于社会主义核心价值观体系所倡导的当代人的婚恋观的内容，在引进或者审稿时一定要进行删改。

孝道被视为中华民族的一种美德，“百善孝为先”，“孝悌”是五伦的核心，“入则孝，出则

悌”，更是将孝道作为德性的最高表现。而有些书中的表达，显然与我们主流社会所秉持的家庭价值观不符，都应当进行删减。

2.5 生活观

随着心理自助类图书的热销，尤其是那些超级畅销书的作者，会被读者误认为是某一领域的专家，从而对其产生过度依赖。使读者过于依赖权威，而不去依靠自己的常识、智慧和个人信念，甚至急切地接受自助类图书的作者这些所谓权威的帮助。在批评者看来，这些称之为“专家”的作者，权威性有待商榷^[5]。而读者的盲目崇拜，会让其丧失判断力^[5]。总体来说，心理自助类图书（当然有些书，比如说成功学、时间管理、效率管理，等等，并不涉及心理学问题）作者的核心目标，是要说服读者，让他们相信书中所说的理论或分析方法真实而有效。为了说服，有可能会过分夸大这种效果，也缺乏严格的科学验证^[5]。为了达到这一目的，作者或者是图书出版人，在书中或者是广告宣传语中，都可能会使用过于夸张的说法，来证明治疗的效果。

心理自助类图书在调节人的情绪等方面，的确有着积极作用，但过于夸大会误导读者。有心理学常识的人都知道，心理咨询或是心理自助只能起到辅助作用，针对的是正常人或正在恢复的病人，解决的是一些生活中常见的人际关系、教育等问题，焦点在于找出案主的内在因素，通过分析后再进行引导。对于一些心理或精神疾病，则应当建议及时去专业医疗机构治疗^[7]。所以在对内容把关时，编辑也应本着对读者负责的态度，力求真实客观。

3 结语

读者的需要影响着图书市场走向和出版社的出版方向，而当下社会中生活、工作压力的加剧，导致很多人承受着很大的心理压力，产生了

许多心理困扰。图书作为一种便利、成本低的方式，有效缓解了读者的压力和焦虑，读者渴望通过阅读转化看待问题的角度，将作者的经历转化为自己的人生智慧。由此可以推断，心理自助类图书仍将会是未来图书市场的热点。同时，我们也欣喜地看到，近年来崛起了一批有着良好教育或专业背景的心理自助类畅销书作者，原创优势初见端倪，表明读者对原创作品的认可度在逐年提升。

心理自助类图书的流行也表明，读者从阅读中获得了一些有价值的内容，满足了自身的内在需求，更重要的是，这类图书成为读者获取激励和力量的源泉，让每个人能勇敢而自信地行动、参与、面对生活。通过阅读，成为他们想要成为的人，有勇气面对前进道路上的问题，对未来充满希望。

参考文献

- [1] Bergsma A. Do self-help books help?[J]. Journal of Happiness Studies, 2008(9):341-360.
- [2] 曾莉.心理自助类图书的变迁和升级[J].新闻前哨,2019(9):101-102.
- [3] 佚名.2021年图书零售市场数据解读[R/OL](2022-01-20)[2022-03-06].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1722472662359108132&wfr=spider&for=pc>.
- [4] 郭亚军.畅销书与社会心理变迁——21世纪社会心理的畅销书解读视角[J].中国图书评论,2009(3):92.
- [5] Dolby SK. Self-Help Books: Why Americans Keep Reading Them[M]. Chicago: University of Illinois Press,2005.
- [6] 陈丽云,樊富珉,梁佩如.身心灵全人健康模式——中国文化与团体辅导[M].北京:中国轻工业出版社,2009.
- [7] 代俊,袁晓艳.心理自助与助人[M].四川:西南交通大学出版社,2016.

（上接第242页）

要一环，不仅决定了整个隧洞施工的进度，而且影响了后期支护、衬砌混凝土等整个工程的经济效益。每循环爆破后，进行检查，如果效果未达到优化后爆破设计要求，应及时分析原因，并制定有效可行的改进措施。就本隧洞近200m开挖施工经验总结，常见影响爆破效果的原因有：周边孔钻孔时向外角度过大、周边孔间距过大、辅助眼间距不均匀、装药量过大等因素造成的超欠

挖；掏槽孔深度不够和角度过小会导致每循环进尺减少，当爆破完成后岩块较大时可在洞中心适当增加小眼来减少大块岩石的出现。

参考文献

- [1] 赵继红.光面爆破技术在小断面隧道施工中的应用[J].农业科技与信息,2020(13):108-110.
- [2] 谭志星.光面爆破技术在隧道施工中的应用[J].黑龙江交通科技,2020,43(9):175+177.