

# 寫字書熱潮竟未歇，療癒系作品在臺灣出版市場的逆勢突圍

文字工作者 | 王乾任

## \* 世道越差，人心越焦慮因而追求被療癒

出版業有個不成文的定理，但凡景氣差、世道動盪的時代，勵志書、心靈成長類的書反而逆勢抗跌，賣得格外好。深究其原因，或許是人心面對外在世界的風浪，面對大環境的不確定性的焦慮，更需要安慰與療癒的緣故。

於是乎，不難發現近年來臺灣的暢銷排行榜上，始終高掛著各種各樣療癒人心的出版品。雖然不是每一種療癒人心的作品類型都能長青，例如手繪書就曇花一現，熱潮很快就冷卻（但並非完全停止出版，像是《一日一畫·花草四季舒壓水彩畫【隨書加贈】隨身練習冊：只要上色、暈染，每個人都能隨筆畫出 43 幅療癒小卡片》就是比較近期的作品），卻的確有不少類型的作品堅持了下來，像是之前為文壇發行過的手寫書，開始推出直接標榜療癒效果的作品，如《療癒隸書習字帖》。

還有就是療癒類長青樹的心理勵志書，這幾年盤據暢銷排行榜的《被討厭的勇氣》乃至後續跟進的勇氣系列作品，像是《阿德勒教你用傾聽給人勇氣：1 句話、1 個眼神，就能讓對方敞開心房的療癒技巧！》、《改變人生的勇氣：被排擠、上司無理、婆媳糾葛，88 道最棘手的生活難題，阿德勒會怎麼做？》、《重新相處的勇氣：36 堂關於家庭、人際、職場的阿德勒勇氣實踐課》、《拋開過去，做你喜歡的自己：阿德勒的「勇氣」心理學》，說穿了都是因為療癒人心而出版甚至暢銷，阿德勒更是成為用勇氣療癒人心的心理學家代表。

其他傳統的心理勵志書乃至心理學作品也紛紛掛上療癒功能，像是《允許悲傷：最溫柔的療癒》、《與父母和解，療癒每段關係裡的不完美》、《鋼索上的家庭：以愛，療癒父母帶來的傷》等等，畢竟人與人之間的關係是最多問題且最需要療癒的地方。

不過，還有兩個現象頗為有趣，那就是各種類型的出版品為了爭取不景氣市場突圍之策，紛紛讓自己療癒化，結合療癒功能，希望爭取讀者的青睞。另外一個現象則是，原本療癒人心的作品類型則出現了新的形態。

## \* 各種出版類型的療癒化

先來談談第一種，各種作品類型的療癒化。好比說旅遊書，早年的旅遊書在臺灣較屬於功能性質，就是厚厚一本塞滿了各種景點與美食資訊，後來發展出抒情的旅遊文學，而今則出現標榜療癒的旅遊指南與隨筆，最有名且賣得不錯的，當屬《左京都男子休日》，整個作品包裝走的就療癒系，讀完之後讓人只想去京都好好放空休息充電準備再出發。

其他生活風格類的作品，也紛紛有療癒化的傾向，像是手作書《好療癒的可愛角色手撕麵包：重現萌度爆表的明星角色！可愛到令人融化的進化系手撕麵包 ^^♪》、《幸福療癒手環編織BOOK：放空隨手編！韓國百萬人氣部落客的36款風格手環》、《動手刻，療癒系木雕習作》。

食譜類型作品也標榜療癒《Kokoma 立體造型手撕麵包：沒有基礎也ok！揉一揉、疊一疊，52款可愛·暖心·療癒的造型手撕麵包》、《一人份甜點：小烤箱完美烘焙術！3步驟就完成，好想跟著做的療癒系甜點大公開》、《療癒廚房 我家的舒適食、常備菜、料理的基本與廚房裡的大小事》。

園藝類作品也標榜療癒，像是《療癒園藝！餐桌的香草植栽全圖鑑：史上最強香草全書·161品種+125活用法大公開！》，音樂欣賞也標榜療癒效果，像是《聽～音樂比你想得更療癒：音樂治療30響》。

寵物類作品更是大走療癒系路線，像是《貓熊好療癒：這些年我們一起追的圓仔~~頭號「圓粉」私密日記大公開！》、《好想養隻貓：可愛療癒系萌貓小圖鑑》。

就連語言學習書都開始標榜療癒，且和臺灣出版界熱銷長青的貓書結合，像是《用貓咪的一天學英文：史上最療癒的英文學習書》。

### \* 療癒系心理勵志書的再進化

第二種則是療癒系心理勵志書的進化。從原本溫柔勸戒的心靈雞湯，走上發洩焦慮以獲得心情舒緩的厭世負能量辣味雞湯，像是《負能量語錄》、《厭世動物園》，都是近期的佳作，還有和雞湯類作品直接其他類型連結並標榜療癒效果的作品，像是每天《寫點負能量：丹硯的美字教寫X鍵人的勸世金句 一邊寫一邊認清現實，心情會更輕鬆喔～（隨書送「字我療癒」透明貼紙）》。

### \* 療癒系作品真的有效嗎？

或許有人會質疑療癒系作品的真實效果，我們承認受傷的人心需要被療癒，壓力過大的人需要被療癒，可是，療癒系作品真的能夠如其作品所承諾的「療癒受傷者的心」，改善被療癒者的狀況嗎？

坊間常有一種聲音，指責心理勵志或療癒類型作品是「麻痺人心的鴉片」，且根本成效不彰。此派的論點是，如果效果真如書籍中所主張的論點那麼有效，世界為何仍然是失敗者多而成功者少？未被療癒者多而得到療癒者少？

別的国家我不清楚，不過在臺灣的話，閱讀風氣並不興旺，一本書如今賣個一兩萬本就能算暢銷。縱然是超級暢銷書也不過賣個二三十萬本，就算連同閱讀效果都算進去，一本超級暢銷書能有百萬人讀算是普及率很高的作品。然而，一百萬人對比上全臺灣兩千三百萬人口，連5%都不到。就算這些標榜療癒效果的書真的超級暢銷且療癒了每一個讀者，從整體社會宏觀面來看，社會本身還是問題多多，還是有很多人活在有問題的光景中。

再者，標榜療癒的書真的就有療癒效果嗎？撇開廣告文宣式的標題噱頭類作品不談，真心承諾能夠療癒讀者的書就真的能夠療癒讀者嗎？老實說，沒人敢百分百肯定。我敢肯定的說，絕對有一些人會因為這些作品而被療癒，卻也絕對有人就算通讀所有療癒系作品仍然無法改變自己的狀況，這就像不是每一個生了病的人被送到醫院就能治好出來一樣，牽扯到的變項很多，像是有無確實遵守醫囑，得到的改善生命療癒悲傷的方法後是否確實執行？是否相信眼前這個醫生能夠幫助自己？是否仍然沉溺在會造成自己需要被療癒的錯誤生活結構中不肯改善，卻寄望有書籍或課程能夠幫助沉溺於錯誤中的自己獲得療癒？

### \* 療癒系作品之於我

我自己的體悟是，光是閱讀療癒系作品的確是能夠被療癒，至少在閱讀的當下感受到從書籍那端傳遞過來的療癒溫暖能量，有一種充電與舒緩的效果。只不過讀完書之後，生活繼續被既有的結構淹沒時，療癒效果就會隨著閱讀的時間過去而衰退。

面對療癒效果必然衰退的狀況，我的作法有兩種，第一是持續維持閱讀療癒系作品的習慣，將此類作品當成能量補充劑來使用。第二則是逐步在生活中擴大實踐療癒作品中提到的療癒方法，調整生活結構，改善自己的居家與社交環境，遠離會讓自己受挫受傷與疲累的狀態，打造一個隨時能夠讓自己得到安適療癒的生活環境。

以近年來很紅且我覺得頗有療癒效果的斷捨離系列叢書，我會一方面持續閱讀斷捨離與整理整頓的作品，且在每一次閱讀相關主題作品時動手實踐書中所介紹得以改善整頓人生的方法，雖然未必能夠一次到位，但卻以每次實踐一點點的方法，逐步將斷捨離的心法落實到自己的生活中。

拉長時間點來看，不能說這些標榜療癒心靈或改善人生問題的作品全然無效，我和坊間一些反對療癒或心靈成長作品的人的意見不同，我認為這些書的確是能夠幫助人改善生活中的狀況，只不過不能僅僅停留在閱讀層次，還必須要身體力行。就像聖經裡有一句話說，「信心沒有行為是死的」，勵志書或心靈成長類叢書乃至療癒系作品要能夠確實發揮其效果，與閱讀者願否在生活中徹底落實並且最終改變造成自己過勞或疲累因而需要療癒的生活結構不無關係。

### \* 療癒系作品能逆勢突圍，顯示存在有其必要

總而言之，無論你是否喜歡療癒系的作品，都無法否認療癒系作品大行其道，以及背後的社會結構問題確實存在，療癒系作品只不過是為了回應社會需求與焦慮所提出的一種解決方案，也許未必人人都有效或是能夠入你的法眼，但是不相信療癒系作品的人該做的不是只有停留在痛斥療癒系作品，而是去尋找其他可以取代療癒系作品並且令其大暢銷來幫助社會大眾的方案。否則的話，只會嘴砲某個東西是騙人自己卻拿不出更好的東西來幫助社會解決問題時，其實蠻沒有說服力的！