

解锁“悦己”新姿势 Z世代情绪补给站上线

治愈系“轻阅读”给年轻人心灵松绑

人间最美四月天，正是读书好时节。已于今年2月1日正式施行的《全民阅读促进条例》，将每年4月的第四周定为全民阅读活动周。在首个全民阅读活动周来临之际，北京青年报记者采访发现：在以Z世代等新兴消费群体为市场主力的“悦己经济”浪潮下，多家出版机构布局“轻阅读”领域，推出心理治愈系及生活美学类图书，给年轻人提供满满的“情绪价值”，释放他们在学业及职场上的压力。



从睡前疗愈到手绘美食 聚焦身心健康图书走俏



近年来，随着居民收入水平提升、消费观念转变，以及Z世代等新兴消费群体成为市场主力，“为自己花钱”“为情绪买单”的消费逻辑持续强化，推动“悦己经济”从小众赛道成长为万亿级市场。上海市青少年研究中心联合社交网络平台Soul App发布的《2025 Z世代情绪消费报告》揭示了更立体的消费心态：超九成青年高度认可“情绪价值”，其中46.8%将其视作“缓解压力焦虑的良药”，43.1%认为能“让自己感受到被需要、被看见”，32.8%视其为“生活动力与续命工具”。

“悦己经济”也在一定程度上影响着图书出版行业。北京开卷发布的2025年图书零售市场走向数据显示：有6个细分分类出现正向增长。正增长类别主要聚焦在身心健康、技能提升、影视以及时政热点相关的板块。当前，大众消费者更倾向于为能够解决问题需求或具备强社交属性的图书付费，通过提升自身能力、关注身心健康来构筑生活中的确定感。

“在‘悦己经济’浪潮下，我们凭借敏锐的市场嗅觉，出版了《睡前疗愈指南：除了玩手机还可以做的50件事》《再忙也要好好吃饭》《在时间的怀里打个盹儿》《和世界东拉西扯》等‘走心’的治愈佳作，通过‘内容+体验+社群’的立体化新媒体运营，将图书信息多元化地传送到读者面前，得到了认可与好评反馈。”中国轻工业出版社新媒体图文主编长歌告诉北青报记者，《再忙也要好好吃饭》持续加印13次，《在时间的怀里打个盹儿》于京津沪等地的线上线下分享都收获热烈反响。“我们在纸上种下一颗‘走心’的种子，相信它会在另一颗心上着陆、生根、开花！”

她还推荐道，《再忙也要好好吃饭》有63道手绘美食，是治愈系手绘博主写给读者的餐桌情书，既有烹饪小课堂以问答形式呈现下厨常见问题，又有吃货小剧场八则吃货小故事逗趣可爱，随书还附赠不干胶贴纸；《在时间的怀里打个盹儿》是全网粉丝超百万的国风插画师夕米木子代表作集结，同时满足读者“视觉疗愈”“宠物云吸”“慢生活”“传统文化”四大热门需求。

《睡前疗愈指南》集结了50个比短视频更吸引人的睡前小仪式：用脚趾跳芭蕾、清理负能量垃圾、从中医穴位到心理学暗示，从怪趣小实验到睡眠改善方案，专治“道理我都懂但就是放不下手机”的现代失眠症。

“好心情便利店”系列图书 为年轻人提供日常情绪补给

后浪出版公司则推出“好心情便利店”治愈系列图书，同样直面当代年轻人的日常情绪问题。包括给人随身携带的沟通指南《社恐才是最会沟通的人》；用拟人法帮助整理情绪的《和好心情做朋友》；应对焦虑、抑郁与分心的《公园是我的能量场》，以及在情绪波动时提供即时安抚的《情绪急救退热贴》。每一本书都旨在针对一种具体的情绪情境，提供即时的心理支持。

“‘好心情便利店’系列图书创意，源于我们对都市年轻人情绪状态的细微观察。我们发现，大家的负面情绪往往不是那种需要深度干预的‘重症’，而更像是日常生活中随时可能出现的‘小擦伤’‘小感冒’，比如，一次加班后的疲惫、一场偶发的社交

· 对话作者 ·

只想让大家好好睡觉好好吃饭

谈及《睡前疗愈指南》背后的创作故事，作者睡睡云称，这本书始于她个人的“夜间困境”。白天被学业和工作填满，夜晚就成了唯一能喘息的时间。“我和许多年轻人一样，陷入‘报复性熬夜’与‘情感荒漠化’的矛盾循环——明明疲惫，却无法放下手机，试图用碎片信息消解疲惫。直到我了解到，这并非懒惰，而是压力下对自我时间的过度补偿，被称为‘睡前拖延症’。”睡睡云说。

在调研中，她发现这几乎是当下职场青年的集体画像：白天被工作消耗，夜晚却用无休止的信息流填补空洞。我们并非不想睡，而是潜意识里在守卫这一天中最后一点“可控的自由”。因此，她创作这本书的初衷远不止于“助眠”，而是一场针对深夜情绪的“软性干预”，一个又一个微小的、可选择的“情感替代方案”。用50件简单无压力的小事，如“睡前打开情绪开关”“睡前练习完美微笑”“耳朵SPA”等趣味睡前活动，去替代令人疲惫又依赖的电子屏幕，帮助大家在一天的结束时，完成一次从“被动消耗”到“主动滋养”的心理切换，通往一个更平静、更能自我接纳的睡前治愈时刻。

《再忙也要好好吃饭》作者进宝则表示，最初创作这本书的时候，根本没想教大家多复杂的烹饪

技巧，而是想让料理简单些，因为身边总听朋友念叨“忙到没时间做饭，点外卖凑合就行”，他就特别想跟大家说，别总把“忙”当成敷衍吃饭的借口。食物从来不止是填饱肚子的东西，有时一碗热汤面里，都藏着能暖到心底的记忆。

“我一直觉得，下厨本身就是超棒的‘心流体验’，切菜、调味、一锅汤咕嘟冒泡，都能使我暂时跳出工作的焦虑漩涡，把乱糟糟的情绪都放空。所以我特意用暖暖的插画搭配零门槛的简单食谱，就是想传递‘好好吃饭就是好好爱自己’的小信念。”进宝坦言，紧张的节奏和工作压力总让我们觉得事事失控，产生很多焦虑，但在厨房里，切菜的快慢、放盐的多少，全都由自己说了算，这份小小的掌控感，就是我们治愈疲惫的绝佳安慰剂。

进宝希望他的这本书能成为大家的“日常情绪解药”，不用刻意追求各种各样的理疗治愈，一餐饭就是最踏实的避风港，在烟火气里找回内心的秩序。“也许你会爱上做饭，也许你会爱上画画，但最终你会爱上生活，这就是我创作的全部初衷。我要对每一个在格子间打拼的小伙伴说，好好吃饭从来不是小事，这是我们对生活琐碎的底气。”进宝说道。

· 出版社说 ·

策划源于对时下年轻人生活状态的持续观察

对于《在时间的怀里打个盹儿》这本书的策划初衷，策划团队李峰与栾峰告诉北青报记者，其源于对时下年轻人生活状态的持续观察。“不管是线上冲浪，还是线下与朋友和读者交流，这几年我们发觉，大家或多或少都存在一种隐约的焦虑。在快节奏、高负荷的日常中，对安宁与治愈的渴望，已然成为这个时代无声的共鸣。”

后来机缘巧合，编辑栾峰通过朋友结识了夕米木子老师——她笔下的国风治愈系插画，仿佛拥有让紧绷神经瞬间舒缓的魔法。在双方的合作下，《在时间的怀里打个盹儿》诞生了。这本书里没有说教，只有温暖的画面和柔软的诗句，通过夕米木子与猫咪们一整年的日常，将传统文化与现代美学巧妙融合，呈现了一种“可触摸的诗意生活”。

“想象一下：当你被工作或学业压得透不过气，随手翻开书页，就如同推开一扇通向宁静的窗——那里节气缓缓流转，猫咪在打盹儿，花开得正好，你可以暂时放下一切，跟着夕米木子去春天赏花，夏天听蝉，秋天数落叶，冬天等雪，单纯地感受时间流过掌心时那份轻柔的温度。”栾峰坦言，希望通过这本书让读者感受到：生活不必始终高速运转，偶尔“打个盹儿”，反而能获得更持久的前行力量。这本书

不仅是一场视觉疗愈，更是一次对“如何与自我和解”的温柔提醒。

采访中，北青报记者了解到，中国轻工业出版社还推出了一本“插画+”系列新书《和世界东拉西扯》。这本书记录了李亲亲在世界各地旅行的鲜活见闻，以及作为一名女性的成长体验。在该书策划编辑陈姿兆看来，当下青年有着与紧张焦虑等隐性情绪共存、对意义的持续追问、渴求流动的生活状态等精神特质，而作者李亲亲用真实而具体的行动抵抗生活的单调：游历欧洲期间，转换旅者视角，融入意大利那不勒斯、撒丁岛、西西里岛当地日常生活；回国之后，重新发掘西安的文化特性，前往云南乡村支教、景德镇艺术驻地。她本人的经历及其艺术创作正是“自在生活、随性旅行、女性成长”的生动写照，由此更易与大众产生情绪共振。

“李亲亲所描绘的不仅是纸页间的沿途风景与色彩，也是迷茫时重拾信心、再次出发的勇气和力量。”陈姿兆同时表示，这本书也向我们温柔揭示：成长，并不是急于找到确凿的答案，而是允许自己迷路，一点点探索，一步步前行，或许走着走着就会惊喜地发现自己的内心更开阔和坚定了。

尴尬、一阵莫名的低气压。这些时刻需要快速、便捷、温暖的“情绪创可贴”。”后浪出版公司品牌总监刘超坦言，在这种情况下，我们想打造一个街角便利店那样的图书系列，它24小时亮着温暖的灯，随时欢迎读者进店逛逛，提供的是即时可取、单价不高但能带来确幸的“情绪补品”。

他还表示，“好心情便利店”系列图书的优势在于构建了一个完整的“治愈系统”，即“便利店”的意象彻底消解了传统心理自助书的压迫感。它不教、不沉重，暗示着一种日常、轻松、自主的获取方式，降低了读者的心理门槛。同时在产品形态上坚持小开本、轻型纸、短篇幅、清新视觉设计，目标是将书本轻松塞进通勤包，可在地铁、咖啡店随时翻阅，完美适配碎片化时间。

“有读者曾向我分享，他把这本《情绪急救退热贴》放在工位上，每当在工作中被领导批评困扰时，他就会翻看几页，然后像完成一次心理仪式，把正在上头的情绪‘降个温’，重新专注于手头的事情。他说，这本书成了他职场情绪的‘开关’和‘护身符’。”刘超称，这些故事让我们坚信，出版的价值就在于建立这种跨越纸张的、温暖而具体的连接。



文创品与读书人结合 打造轻阅读生活场景

北青报记者在采访中发现，除了上述治愈系列图书，一些出版社还将年轻读者在阅读方面的“悦己”需求延伸至文创产品。

如后浪出版公司推出“作家与猫”系列，将文人的雅趣与萌态猫咪相结合，印制在水桶包、帆布包上，它不只有收纳功能，更是陪伴通勤的“情绪搭子”，无声传递着读书人的文艺气质与独特灵魂；另有“鲁迅·野草青年”系列，把经典文本中的叛逆精神，转化为卫衣、挂布上的潮流符号，让青年一代将犀利的思想态度“穿戴在身”或是“携带在旁”，完成一次与经典的现代对话，也亮出作为读书人的人生态度。

“我们更将‘悦己’融入‘轻阅读’生活场景，例如，‘先养生·后浪’系列是专为读书人阅读时光设计的‘随手养生’方案。短小趁手的特制养生锤，可在读书间隙随手敲打、放松紧绷的肌体；读书盲盒蒸汽眼罩，则在闭目养神时舒缓双眼疲劳；由金丝檀木制作的经络养发梳，帮助读书人在长时间专注后放松头皮。”刘超如是说，这些小巧的养生好物，让读书人在阅读间隙，变成一场关照身心的“微养生仪式”，让书香与健康同在，通过可感知、可体验的生活场景，让“悦己”成为读书人成就更好自己的日常方式。文/本报记者 张恩杰 统筹/满羿 供图/出版社



中国轻工业出版社展出的治愈系图书