

2024.05

中国青年阅读指数报告

CHINA YOUTH
READING INDEX REPORT



回 归 内 容 本 源

Returning to content source. Mastering reading trends.

把 握 阅 读 趋 势

1 指数报告

- * 2024年5月中国青年阅读指数报告 01
文 _ 陈沁

2 解读报告

- * 阅读的疗愈：为青年心理健康注入正能量 11
文 _ 张天宇

1

中国 青年 阅读 指数

CHINA YOUTH READING INDEX

指
数
报
告

2024 年 5 月中国青年阅读指数报告

*

文 —— 陈沁

从中国青年阅读需求指数和中国青年阅读供给指数的变化中，我们能观察到如下内容：

一 | 青年阅读的偏好变化

从阅读需求的角度，2024 年 4 月，需求指数排名前三的阅读域是文学阅读域（需求指数 33.67）、哲学及社会科学阅读域（需求指数 25.33）和教育阅读域（需求指数 10.66）。文学阅读域需求指数由 2024 年 3 月的 32.76 上升至 2024 年 4 月的 33.67，环比上升 0.91，是 2024 年 4 月需求指数上升较多的阅读域。哲学及社会科学阅读域需求指数由 2024 年 3 月的 25.91 下降至 2024 年 4 月的 25.33，环比下降 0.58。教育阅读域需求指数由 2024 年 3 月的 10.46 上升至 2024 年 4 月的 10.66，环比上升 0.20。此外，2024 年 4 月需求指数上升的阅读域还有经济金融管理阅读域（环比上升 0.15）、语言学阅读域（环比上升 0.01）。2024 年 4 月需求指数下降的阅读域还有历史阅读域（环比下降 0.28）、工学阅读域（环比下降 0.11）、生活相关阅读域（环比下降 0.11）和艺术阅读域（环比下降 0.11）、法学阅读域（环比下降 0.04）、自然科学阅读域（环比下降 0.04）、医学阅读域（环比下降 0.01）。中国青年阅读需求指数详见下图。

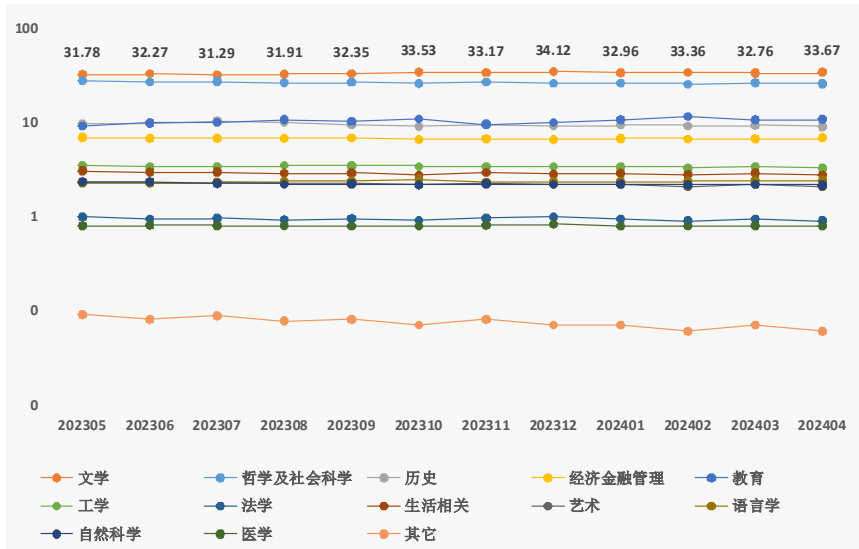


图 1 中国青年阅读需求指数

接下来针对文学阅读域和哲学及社会科学阅读域这两个主要的阅读域展开详细分析。

将文学阅读域细分为 8 个二级阅读域，通过近两月数据分析，散文随笔阅读域成为 2024 年 4 月需求指数最大的阅读域，其需求指数由 2024 年 3 月的 39.11 上升至 2024 年 4 月的 39.96，环比上升 0.85。此外，2024 年 4 月需求指数上升的还有小说阅读域（环比上升 0.68），散文随笔阅读域是 2024 年 4 月需求指数上升最多的阅读域。漫画绘本阅读域是 2024 年 4 月需求指数下降最多的阅读域，需求指数由 2024 年 3 月的 11.14 下降至 2024 年 4 月的 10.26，环比下降 0.88。文学阅读域需求指数详见下图。

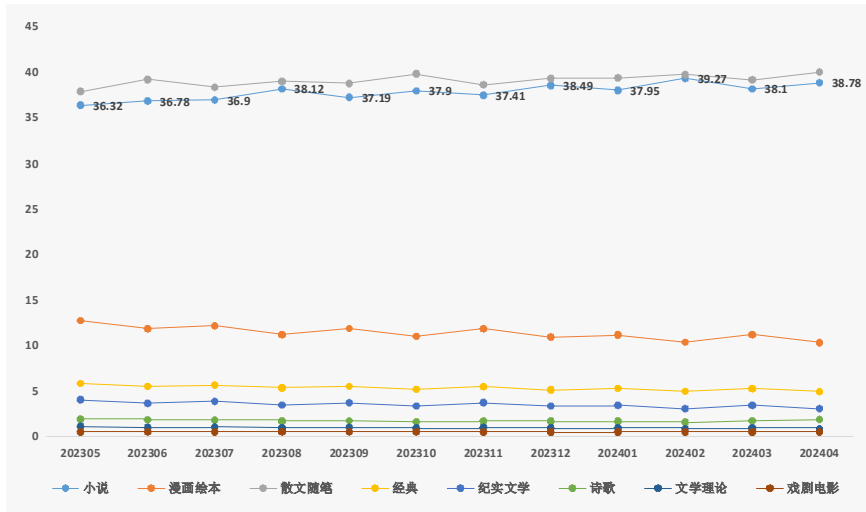


图 2 文学阅读域需求指数

将哲学及社会科学阅读域细分为 7 个二级阅读域，通过观察近半年来这些细分领域的指数走势发现，心理阅读域需求最大。

对比分析近两个月的数据，心理阅读域需求指数由 2024 年 3 月的 28.94 上升至 2024 年 4 月的 29.14，环比上升 0.20。宗教阅读域需求指数由 2024 年 3 月的 7.59 上升至 2024 年 4 月的 7.93，环比上升 0.34。国学阅读域需求指数由 2024 年 3 月的 14.19 上升至 2024 年 4 月的 15.05，环比上升 0.86。社会学阅读域是 2024 年 4 月需求指数下降幅度最大的阅读域，需求指数由 2024 年 3 月的 15.9 下降至 2024 年 4 月的 15.46，环比下降 0.44。需求指数下降的阅读域还有政治阅读域（环比下降 0.43）、文化阅读域（环比下降 0.30）、哲学阅读域（环比下降 0.24）。哲学及社会科学阅读域需求指数详见下图。

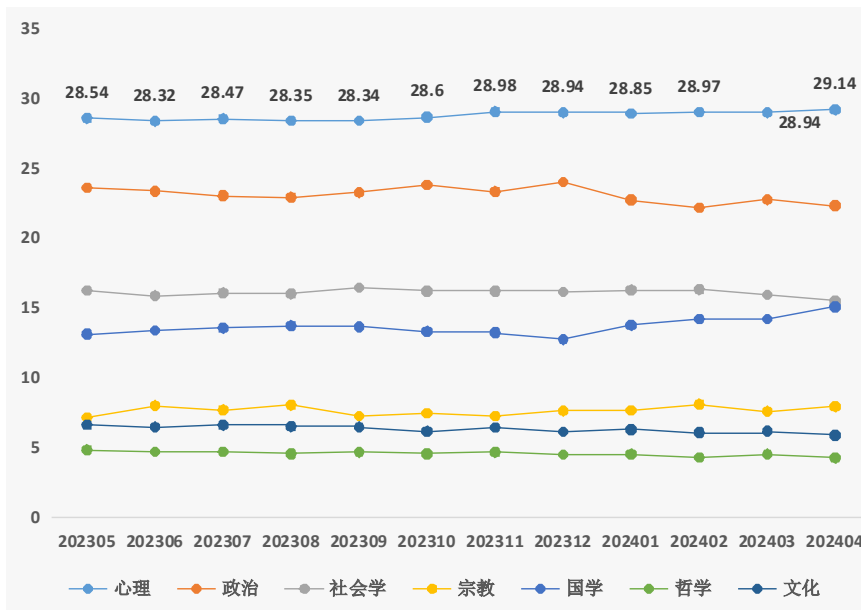


图3 哲学及社会科学阅读域需求指数

二 | 文化机构供给的阅读内容变化

从供给的角度，文学阅读域的供给量仍是最多的，远远超过了其他阅读域的供给量，其次是哲学及社会科学阅读域。通过观察阅读域供给指数走势发现，各阅读域供给指数相对需求指数更稳定，波动较小。通过对比分析中国青年阅读供给指数近两月的数据发现，法学阅读域供给指数从2024年3月的0.7下降至2024年4月的0.66，环比下降0.04，是2024年5月供给指数下降最多的阅读域。文学阅读域供给指数从2024年3月的52.3下降至2024年4月的52.27，环比下降0.03。此外，2024年5月供给指数下降的阅读域还有历史阅读域（环比下降0.03）、其它阅读域（环比下降0.03）、工学阅读域（环比下降0.02）、生活相关阅读域（环比下降0.02）、艺术阅读域（环比下降0.02）、经济金融管理阅读域（环比下降0.01）。自然科学阅读域是2024年5月供给指数上升最多的阅读域，其供给指数从2024年3月的3.43上升至2024年4月的3.55，环比上升0.12。此外，2024年5月供给指数上升的阅读域还有教育阅读域（环比上升0.06）、哲学及社会科学阅读域（环比上升0.02）。中国青年阅读供给指数详见下图。

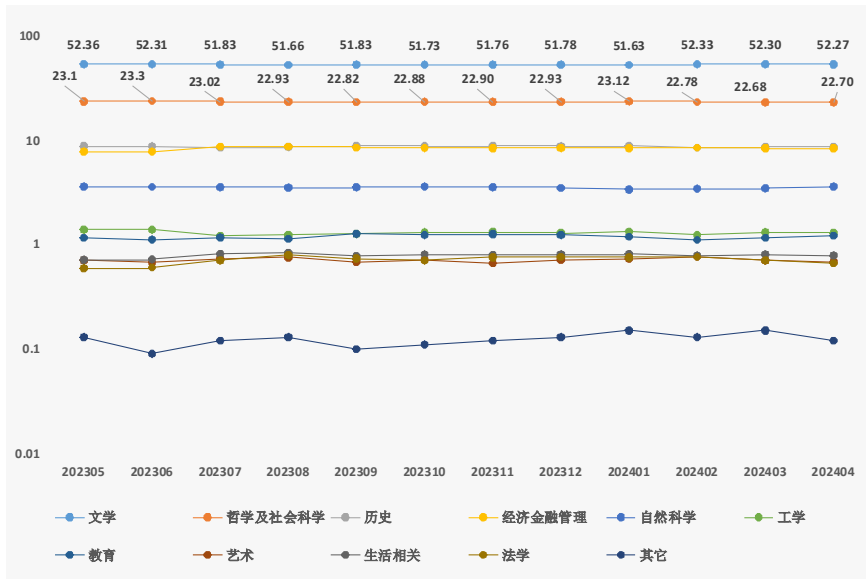


图 4 中国青年阅读供给指数

三 | 需求变化与供给变化的关系

通过比较中国青年阅读需求指数和中国青年阅读供给指数最近两月的数据，可以将阅读域的供需变化态势划分到四类区间。第一类区间为需求量和供给量同向增加，属于该区间的阅读域有利于市场热度升温，主要包括教育阅读域。第二类区间为需求量和供给量同向减少，属于该区间的阅读域意味市场热度可能在下降，主要有历史阅读域、生活相关阅读域、法学阅读域、艺术阅读域、工学阅读域。第三类区间为需求量在减少而供给量却在增加的阅读域，主要包括哲学及社会科学阅读域、自然科学阅读域。第四类区间为需求量在增加而供给量却在减少的阅读域，主要包括经济金融管理阅读域、文学阅读域。详见下图。

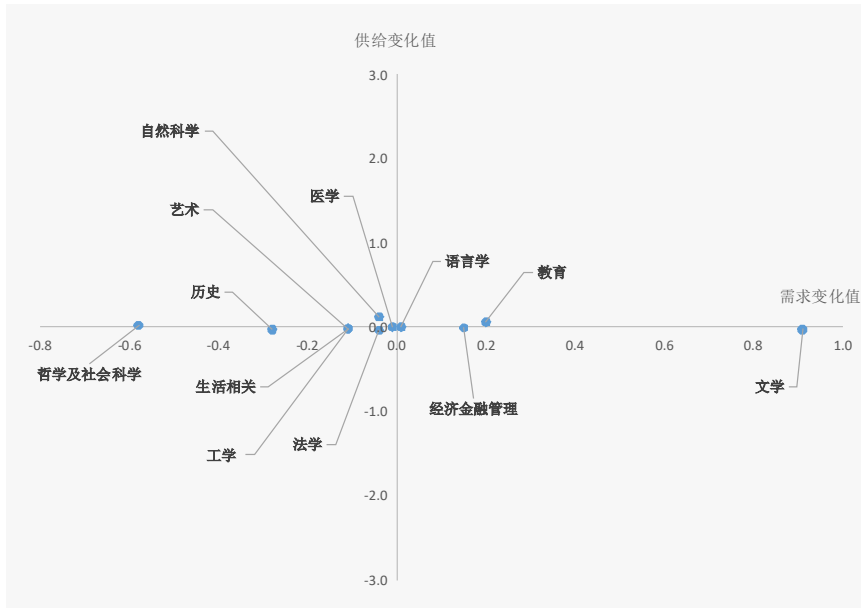


图 5 中国青年阅读需求指数与供给指数对比

四 | 阅读域市场映射指数

通过对中国青年阅读域销售状况分析发现，文学阅读域仍是最畅销的，市场映射指数由 2024 年 3 月的 50.00 下降至 2024 年 4 月的 47.75，环比下降 2.25，是 2024 年 4 月市场映射指数下降最多的阅读域。此外，市场映射指数下降的还有自然科学阅读域（环比下降 0.15）。2024 年 4 月市场映射指数上升的阅读域有教育阅读域（环比上升 0.52）、哲学及社会科学阅读域（环比上升 0.34）、经济金融管理阅读域（环比上升 0.26）、历史阅读域（环比上升 0.21）。中国青年阅读域市场映射指数详见下图。

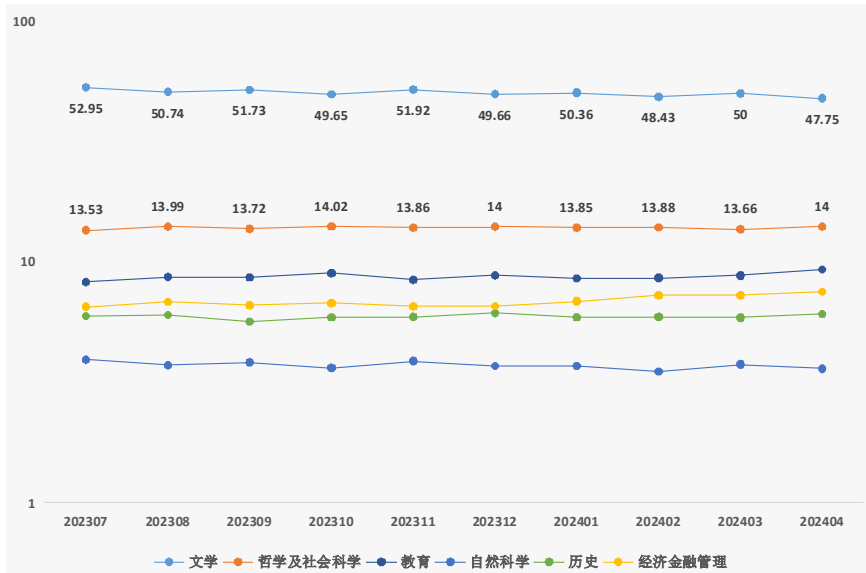


图6 中国青年阅读域市场映射指数

从文学阅读域市场映射情况来看，小说是最畅销的。2024年4月小说阅读域、纪实文学和散文随笔阅读域的市场映射指数有所下降，其余阅读域市场映射指数有所上升。小说阅读域市场映射指数由2024年3月的65.42下降至2024年4月的64.95，环比下降0.47。纪实文学阅读域的市场映射指数由2024年3月的2.85下降至2024年4月的2.71，环比下降0.14。散文随笔阅读域的市场映射指数由2024年3月的14.72下降至2024年4月的14.69，环比下降0.03。漫画绘本阅读域的市场映射指数由2024年3月的6.2上升至2024年4月的6.23，环比上升0.03，经典阅读域市场映射指数由2024年3月的10.81上升至2024年4月的11.42，环比上升0.61。文学阅读域市场映射指数详见下图。

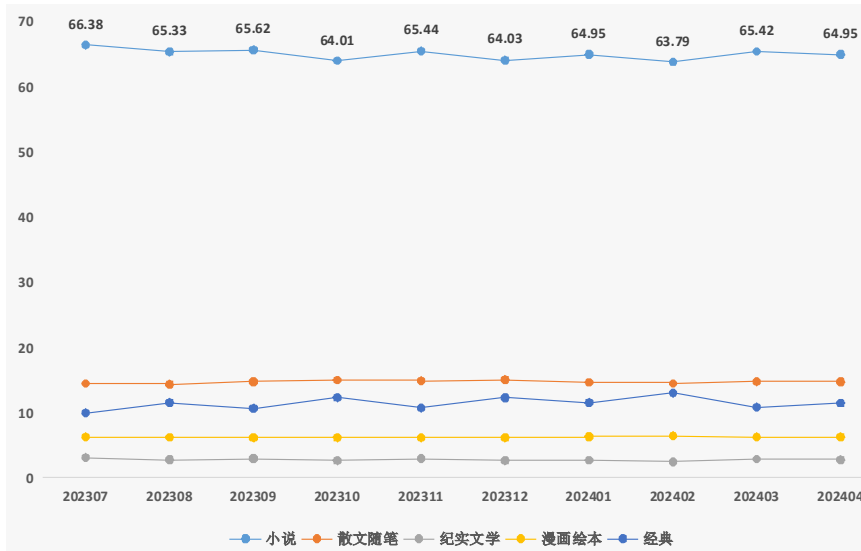


图 7 文学阅读域市场映射指数

从哲学及社会科学阅读域市场映射情况来看，心理阅读域和哲学阅读域热度较高。心理阅读域市场映射指数由 2024 年 3 月的 43.07 下降至 2024 年 4 月的 42.74，环比下降 0.33，是 2024 年 4 月市场映射指数下降最多的阅读域，2024 年 4 月市场映射指数下降的还有哲学阅读域（环比下降 0.19）、文化阅读域（环比下降 0.07）。国学阅读域市场映射指数由 2024 年 3 月的 11.83 上升至 2024 年 4 月的 12.27，环比上升 0.44，是 2024 年 4 月市场映射指数上升最多的阅读域。此外，2024 年 4 月市场映射指数上升的还有社会学阅读域（环比上升 0.09）、政治阅读域（环比上升 0.06）。哲学及社会科学阅读域市场映射指数详见下图。



图 8 哲学及社会科学阅读域市场映射指数

2

中国 青年 阅读 指数

CHINA YOUTH READING INDEX

解
读
报
告

阅读的疗愈：为青年心理健康注入正能量

*

文 —— 张天宇

国家的未来和民族的希望在青年，保持身心健康是实现青年高质量发展的关键。当前，青年群体在学业、就业、人际关系等多重压力交织下，导致焦虑、抑郁等心理问题时有发生。加之网络社交的普及，虚拟与现实世界的界限模糊，更易引发孤独感和自我认同困惑。

面对日益增长的心理健康需求，越来越多的青年选择通过阅读心理类书籍来寻求自我疗愈与成长。这类书籍以深入浅出的理论解析、生动真实的案例分享以及实用有效的心理调适技巧，成为青年探索内心世界、理解自我、提升心理素质的重要途径。

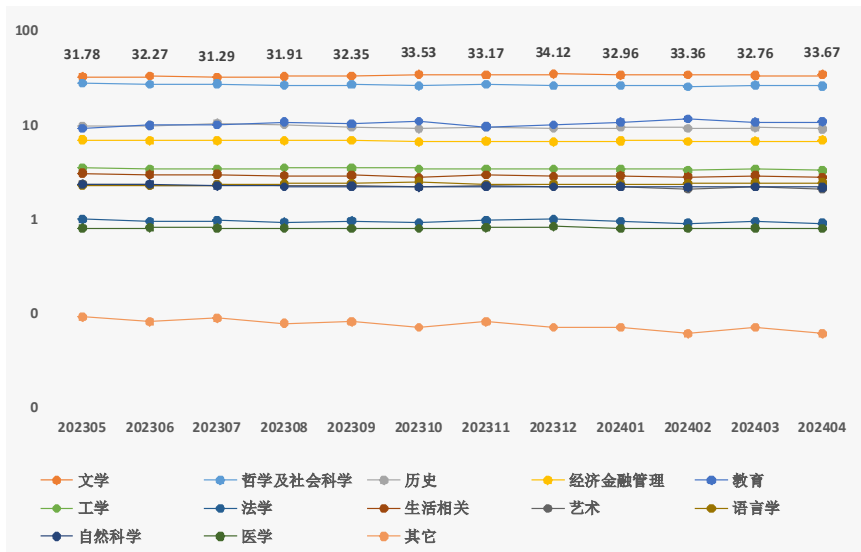
中国青年阅读指数，大数据观测青年阅读偏好，追踪青年阅读行为，把握阅读潮流，预测阅读风向，研判青年思想动态。从本期的中国青年阅读指数中，我们可以观察到青年对于心理类作品的强烈需求。

一 | 心理热：大众健康与心理自助

随着大众心理健康意识的日益增强，心理健康问题越来越成为社会和青年关注的热点。更多的青年尝试通过阅读心理类图书来获得专业的心理知识，实现心理自助。从小众探索到大众普及，从浅层阅读到深入精研，从心灵慰藉到心理自助，青年群体在阅读心理类图书方面的变化，不仅反映了他们对保持心理健康的需求，也体现了阅读行为在促进青年自我认知与成长方面的

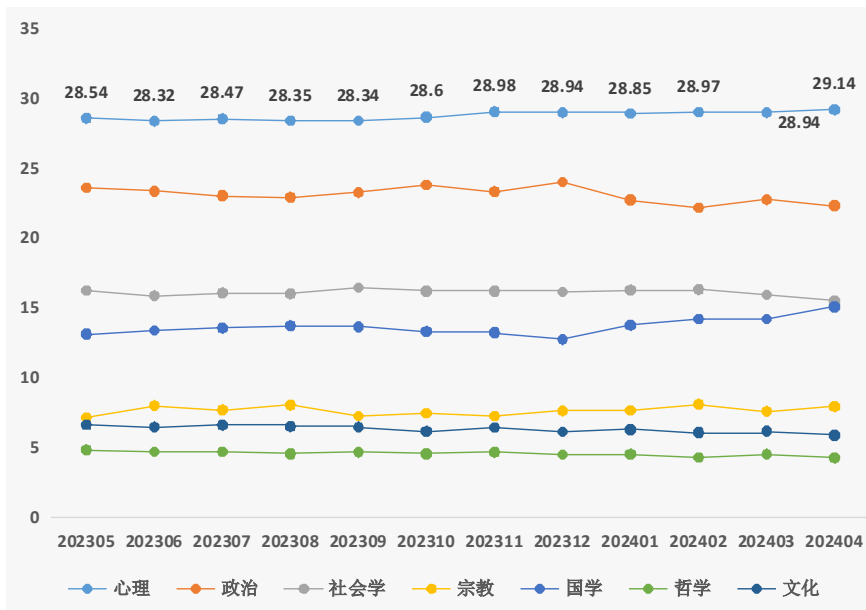
深刻作用。

本期中国青年阅读指数，哲学及社会科学阅读域需求指数位列第二，在本年度阅读域需求指数排名中较为稳定，仅次于文学阅读域，虽相比上月略有下降，但仍体现出青年对于哲学及社会科学领域的较高需求。



注：2024年5月中国青年阅读需求指数

通过观察近半年来哲学及社会科学阅读域需求指数的细分领域，我们可以看到，心理阅读域需求最大。对比分析发现，心理阅读域需求指数由2024年3月的28.94上升至2024年4月的29.14，环比上升0.20。青年通过心理类书籍试图寻找心灵疗愈的科学方式。通过数据溯源，近期一些心理类书籍登上热销榜，例如岸见一郎的新作《甘于平凡的勇气：阿德勒心理学入门》、罗伯特·戴博德的《蛤蟆先生去看心理医生》、武志红的《深度关系》等。这些畅销书的热卖反映了市场对于心理类书籍的强烈需求。



注：2024年4月哲学及社会科学阅读域需求指数

从小众探索到大众普及。曾经，心理类图书因其内容深奥、理论性强，让很多读者望而却步。但随着心理健康知识的普及和大众心理健康意识的提高，心理类图书逐渐从专业领域走向大众视野。根据中国青年阅读域需求指数，哲学及社会科学阅读域需求指数和文学阅读域需求指数发展稳定，均位于前两位。而在哲学及社会科学阅读域需求指数中，心理阅读域需求指数始终高居第一位。就当前国内图书市场而言，心理类图书出版成为一片红海，按照具体内容大致可以分为：心理学理论（主要为理论知识、研究方法等）、应用心理学（主要为案例介绍）、大众心理读物（主要为通俗心灵笔记）。其中，引进版的心理类图书占据更多的市场份额。

从浅层阅读到深入精研。青年在最开始接触心理类图书时，多选用较为通俗易懂、贴近生活的书籍，这些书籍以简洁明了的语言和丰富的案例，帮助青年读者快速了解基本的心理学知识，激发他们对心理学更深层次内容的探索。随着心理学分支的发展和阅读的深入，市场供给的一些专业性著作也受到读者青睐，如《自卑与超越》《乌合之众：群体心理研究》《社会心理学》等。青年通过对发展心理学、个体心理学等内容的阅读，从而建立更为系统

的心理学知识体系。

从心灵慰藉到心理自助。在这一过程中，伴随着阅读目的的转变，青年读者试图从简单的“心灵鸡汤”中获得心灵慰藉到寻求专业知识帮助自己开展心理自助。《非暴力沟通》《心理学与生活》《世界尽头的咖啡馆》等书籍均位于心理类图书销售排行榜前列。通过阅读，青年读者能够更快更准找到解决自身心理困境的钥匙，提升自我认知与情绪调适能力，实现个人健康成长。

二 | “心”力量：阅读的多维价值

阅读，作为一种心灵疗愈的宝贵途径，其价值在于深刻影响并有效改善青年群体的心理健康状况。据相关报告，青少年抑郁检出率持续攀升，而阅读作为一种非侵入性的干预方式，能有效缓解焦虑、抑郁等心理问题。研究显示，定期阅读书籍的青少年，其心理健康水平显著高于较少阅读者。这不仅因为阅读能转移注意力，减轻压力，更因为优秀文学作品中的积极价值观和人生哲理，能够激励青年直面挑战，增强心理韧性。心理类书籍的阅读更有针对性。因此，阅读不仅是知识的获取，更是心灵的滋养，对青年心理健康具有不可忽视的疗愈价值。

满足发展认知的需要。青年时期是提升自我认知和自我成长的关键时期。青年不仅对自我有着强烈的探索欲望，还渴望通过了解自己而确立未来的目标。心理类图书能够在青年自我探索中提供科学的分析方式，帮助青年更好地认识自己，理解自己的情感和行为模式，从而促进个人的成长和发展。

满足情绪调节的需要。研究表明，个体对积极情绪和消极情绪均可以进行主动调节，从而提高个体的心理健康水平。我国 60% 以上的青年能够初步使用情绪调节技能，呈现出一定水平的心理健康素养。阅读也是一种便捷且高效的方式，心理类图书为青年提供了应对焦虑和迷茫心理的有效策略和方法，青年通过阅读，主动调节情绪状态，激发正向的、积极的情绪，从而更好地适应环境。

满足人际交往的需要。良好的人际关系对青年的心理健康至关重要。心理类图书在这方面提供了丰富的人际交往、沟通技巧等内容。通过阅读，青年可以学习到如何有效地与他人沟通，如何理解并应对他人的情绪，进而建

立起更和谐的人际关系网。

心理健康是现代化场景下个人必备的核心素质。它有助于个体更好地适应现代化带来的新环境和新挑战。在快速变化的社会中，保持稳定的心理状态能够使个体更加从容地面对各种不确定性，从而更好地融入现代化社会。它还能够提升个体的认知能力和情感管理能力，并促进个体在道德、审美、社会责任感等方面的全面发展，使人成为更加完整和成熟的现代人。

因此，在全面建成现代化强国的战略部署中，文化出版机构在青少年心理健康领域要承担起重要的社会责任。应当深入调研青少年群体的心理特点和需求，策划并出版具有针对性的心理健康书籍，如针对不同年龄段、性别、成长阶段的心理健康指南，以及结合流行文化元素的心理健康故事集，以增强内容的吸引力和实用性，并通过多渠道、多形式的宣传，增强社会对青少年心理健康问题的关注与理解，营造关爱青少年心理健康的良好氛围。

总策划：皮钧 曾途

总执行人：刘晖 郑卫明 王圣

首席指数专家：陈沁

首席设计专家：马惠敏

指数解读：田光成 丁肇锋 陈静

技术支持：张瀛

活动策划：田剑

美术编辑：徐嫒方

版权声明

中国青年阅读指数 (CYRI)，由中国青年出版社和成都数联铭品科技公司 (BBD) 联合研发，用大数据追踪、分析中国青年阅读数行为，预测阅读趋势，双月 15 日中国青年出版社官网 (www.cyp.com.cn) 发布。数据引用务必注明来自中国青年阅读指数，更多咨询请联络：

刘晖

电话：+86-10-5735-0506

电邮：13911608375@139.com



中国青年出版总社与成都数联铭品科技有限公司 (BBD) 联合研发出品
CHINA YOUTH PUBLISHING GROUP AND CHENGDU BUSINESSBIGDATA JOINTLY DEVELOP AND PRODUCE

数据支持：

