

互联网创新创业诗歌小药盒设计

郁唯一 娄佳莉 庄佳雯 赵丹

(上海健康医学院, 上海 201318)

摘要: 诗歌疗法在国外的历史最早可以追溯到古希腊时期, 早期的诗歌疗法大多数都与信仰有关; 而中国运用诗歌疗法来治疗疾病的历史也是非常悠久, 借用中国古典诗歌、中华传统文化来医治病人, 离不开中华民族的文化精神和理想信仰。因此论文从诗歌疗法的专业知识进行展开, 归纳出产品设计“诗歌药盒”对人们的治疗功效。

关键词: 诗歌疗法; 文创; 医用药盒

诗歌疗法在欧美国家比较流行, 主要由具有资质的治疗师结合言语艺术和临床治疗的方法来开展, 具体的方法是心理咨询和诗歌创作相结合, 诗歌治疗是一种艺术治疗的方式, 从目前的国内外文献来看, 国外的诗歌治疗主要集中在医学领域和心理治疗领域, “诗疗”的方法在中国源远流长, 中国古代已经提到杜甫的诗歌因为音律顿挫, 读之可以缓解疾痛。当代国内的诗歌疗愈影响较大的主要在于社会工作者组办的公众活动。医学院对于诗歌治疗的研究和运用尤其凸显出重要, 不仅在于医学院的医务工作者们对诗歌疗愈的知晓, 更在于诗歌教育的医疗视角, 令医学专业学生的医学专业增添了保健性的人文因素。中国比较典型的案例是泰来监狱心理咨询矫正中心, 开创了当代诗歌疗法的先例, 在既有的“连心、交心、诚心”情感疗法的基础上, 新添了“书写宣泄法”“音乐疗法”和“诗歌疗法”。其结果表明诗歌疗法对于患有抑郁型心理疾病的服刑人员很有疗效, 在治愈后基本不会复发。泰来监狱心理咨询矫正中心运用诗歌艺术治疗的实例, 引发我们对诗歌疗法如何在生活中用文字治愈自身的思考, 从而在创新创业方面推出诗歌药盒产品。

一、研究思路

在互联网的帮助之下, 利用诗歌疗法的专业知识, 创新创业团队创办与诗词相关的公众号, 通过药盒印制的二维码, 针对有服药需求的人群, 旨在帮助人们感受诗歌疗法的益处和进行中华传统文化的传承。同时便携药盒逐渐成为人们的生活方式之一, 人们不用再携带多种烦琐的药品包装壳, 只要将每天所需的药量整理好便能携带出门。考虑到人们服药时大多是在饭后较为空闲时间, 可以有一定的时间对药盒上印制的二维码进行扫描, 进而浏览查看我们所创办的公众号内容, 人们在服药以求恢复健康的同时, 搭配欣赏公众号内优美的文字与古风背景音乐, 身体和心灵上可以达到双重的净化与治愈。同时诗歌是情感的自然流动, 诗歌在一定程度上能够影响人们的情绪, 诗歌属于一种人类治疗性言语(ATS), 对人们心率变异性 and 心呼吸协调有积极影响, 社区诗歌赏析模式是国内主要诗歌治疗模式, 通过群体性诗歌交流的氛围, 以小组形式互相促进情感的释放与共鸣、信心的重建, 实现意识情感的提升而达到群体性心理治愈的效果; 而国外将诗歌疗法主要用于某些精神疾病, 例如治疗脑卒中后导致的抑郁, 由于疾病使患者的日常生活受限, 认知功能受碍, 死亡率比无抑郁的中风患者高。而诗歌艺术治疗作为一种有效的心理治疗方法, 是治疗精神病症、情绪或行为障碍的辅助工具, 诗歌可以给患者

的日常生活增添印象, 从而起到自然治疗的作用, 并且使患者可以通过艺术作品或过程表达自己的内在冲突、情绪和心理状态, 达到延长寿命减少病痛的效果。

二、研究材料与方法

(一) 国外诗歌疗法

由于诗歌艺术最根本的诀窍在于克服我们内心反感的技巧, 我们可以猜测到这个技巧所运用的两种方法: 作家通过改变和伪装而软化了他的利己主义的白日梦的性质, 他通过纯形式的亦即美学的乐趣取悦于我们, 这种乐趣他在表达自己的幻想时提供给我们。我们称这种快乐为“额外刺激”或“前期快乐”。向我们提供这种快乐是为了使产生于更深层精神源泉中的快乐的更大释放成为可能, 所有作家向我们提供的美学快乐具有前期快乐的特征。富有想象力的作品给予我们的实际享受来自于我们精神紧张的消除。这个效果不小的一部分归功于作家使我们开始能够享受自己的白日梦而不必自我责备或感到难为情。

医生和文学家联袂成立“诗药公司”, 出版具有不同主治功能的诗集, 供患有不同心理疾病的人来对症选用。譬如米兰一家医院的神经科医生曾带领精神抑郁患者在高声朗读美国诗人朗费罗的《生之礼赞》作为每天的辅助治疗。可以得知国外已将这种诗歌治疗用于患者精神疾病的临床治疗方面, 结合着采用更为系统成熟的医疗机制来治疗精神疾病, 达到主观治疗、自然治愈的作用。此外多种形式的文学艺术疗法已被试用为治疗身体和情感障碍(包括音乐和诗歌)的佐剂。由 Lima Bacelar Arruda 等人所做的一项用于评估被动听音乐和诗歌对疼痛、抑郁和希望得分变化的影响的试验得出了一个初步结果: 音乐和诗歌在疼痛强度上都产生了类似的改善。两种疗法同时也影响了抑郁评分, 然而其中只有诗歌增加了希望评分。

综上所述, 在向人们宣传诗歌疗法的过程中, 适时鼓励患者勇敢尝试诗歌创作以此进一步加强诗歌对患者身体与心灵的治愈。

(二) 国内诗歌疗法

目前在国内, 大都把诗歌疗法与中医治疗结合在一起。通过朗诵诗歌来触动心灵世界, 来调动体内的脏腑的气机。此外诗歌疗法在脑功能的改善方面以及肌肉萎缩的恢复方面起重要作用, 诗歌疗法可以改善脑瘫、肌肉萎缩患者运动的协调。又可使脾精四布于全身, 从而使脾主肌肉的功能恢复以及水谷精微上注于大脑, 使后天以滋养先天脑髓与肌肉重复其用。专家还发现在中医学里还可以将诗歌疗法与针灸相结合, 两者可以有效地缓解脑性麻痹和一些焦虑抑郁的症状。因此近几年诗疗在国内也越来越多的被应用到临床方面的治疗上。

三、市场分析

(一) 市场介绍

尽管当前市场上文创产品层出不穷, 品类繁多, 但是与医学相结合的产品却并不多见, 而与互联网相关的医用文创产品更是少之又少, 所以我们决定将这三者相结合, 推出互联网+诗歌药盒项目。通过初步调查, 发现当前市场上药盒的价格普遍一到

二十元不等,其中药盒价格根据其外部造型、内部构造而定,设计越简单,价格越便宜。由此通过一系列的比较,主要考虑了药盒的质量与内部构造,选定了一家药盒定制厂商。鉴于我们本次项目主要为以药盒为媒介,宣传中国传统诗歌在人们恢复身体健康的同时也能达到填补内心的缺失和治愈心灵的创伤为目的,我们计划与药盒定制厂商合作将我们选取的诗词与开设的公众号二维码打印在药盒上,批量定制。在保证质与量的前提下,在销售前期需做好大量的宣传工作保证客源充足。

(二) 竞争分析

由于国内“诗歌疗法”普及度低,还未有像我们这类产品:既注重生理性药物的治疗,又更强调心理健康的重要性,所以可以利用这个市场空白,倡导进行诗歌治疗,诗歌药盒自身产品优势也在于成本、价格低,为首创,将互联网与诗歌疗法功能结合,可为顾客定制,营销方式多样,而且所创办的公众号是人工服务,充当着“树洞”的角色,顾客通过聊天的方式,可抒发自己的感受、分享自己的故事。我们每三天收集一次顾客分享的问题和故事,集中进行解答和开导。因此对于使用者聆听和提出解决问题更具有针对性。

四、项目特色

结合互联网大学生创新创业训练计划和诗歌疗法的功效,我们将人们吃药的药盒作为宣传媒介,针对全年龄段的人群,将公众号二维码印刷至药盒上,顾客可以通过微信扫描药盒上的二维码进入我们所设计的公众号中,内含多种优美推文以及经典诗词歌赋,同时当打开每一篇推文,会有根据不同诗词情感韵调而搭配的古风背景音乐和古画,使顾客服药时从听觉上、视觉上欣赏古诗词文字的魅力,在推文最后我们设计了评论区,顾客可以在评论区匿名评论,与其他读者交流。另外公众号主打人工服务,充当着“树洞”的角色,顾客可以通过聊天的方式,抒发自己的感受、分享自己的故事。我们每三天收集一次顾客分享的问题和故事,集中进行解答和开导。

五、营销计划

我们选择青年,中年和老年作为应用市场,该产品会根据不同的年龄来实现不同的功能。为了使产品能更好地满足消费者的需求,故使用某些途径进行沟通。我们会使用网络营销、植入营销、宣传营销、公益营销。

(一) 网络营销

在淘宝、京东、拼多多等网络平台开设正规网店,并以此为产品营销,同时通过微信公众号、QQ、微博、百度贴吧等网络宣传方式来辅助销售。

(二) 植入营销

我们可以为一些科普讲授“诗歌疗法”的老师提供我们的产品作为小奖品进行发放,既符合讲座“诗歌疗法”的主题也为我们的产品扩大了知名度。

(三) 宣传营销

我们自己开办“诗歌疗法”的座谈会,讲授其治疗功效,指出我们产品的特色,同时也会提前设计出我们讲座的宣传单,在讲座上进行发放,突出我们的销售产品,在演讲会上进行产品销售,提高产品销售额。

注重医药的公益营销,通过与我国关注抑郁症人群的慈善机构合作,不仅宣传了自己的品牌,而且也为了抑郁症人群提供了治

疗的工具;也可以与社区居委会合作开办诗歌品鉴会,同时我们与社区合作开办了诗歌朗诵或诗歌创作比赛,邀请各个年龄段对诗词歌赋有兴趣的市民参与。

六、探索与讨论

产品的发展历程中免不了会应对许多突发的风险,我们预先预测了这几种风险:版权风险、财务风险、质量风险、生产风险、营销风险,我们也思考了相应的应对措施。

(一) 版权风险解决

商业版权维护、产品立项关系到设计团队中成员的合法权益,团队自身会严格遵守并签署保密协议,而在产品生产上我们也会和相关厂商签订版权保护合同,若在产品正式出售后,仍有相同类型产品在售卖,我们会交由专业的法律事务所为工作室提供法律支持。

(二) 财务风险解决

a. 控制初期投资:在产品运营的初期我们首先以小型的产品为突破口进行尝试以减少不必要的损失。

b. 控制费用支出:严格控制管理费用,避免不必要的开支,将有限的资金运转到经营的关键处。

c. 公众号的盈利:随着后期用户的增多,公众号的流量必能大幅度上升,能够产生一部分盈利。同时随着公众号的流量增大,我们的产品也将会取得更多关注,增大我们的客源,收益也会有所上升。

(三) 质量风险解决

我们会严格按照产品标准生产并定期对用户进行跟踪调查,反馈汇总使用体验,以确保产品的更新以及改进。在后期稳定的状态下可能会做产业链的衍生。

项目组成员对诗歌疗法的普及度进行了问卷调查,初步完成了诗歌药盒的样品制作。对于产品发展预期成果前期阶段主要是摸索市场消费动向,所以在此阶段的花费不是很高,并且此花费主要在生产医学文创药盒上与宣传两方面,药盒能印刷上我们自己设计的二维码和图画,旨在提供优质的产品。而对于产品前期盈利因为项目的新颖性,符合当前市场需求,对产品需求量有望增加。随着后期产品微信公众号用户的增多,公众号的流量能大幅度上升,能够产生一部分收益,同时诗歌药盒产品也将会取得更多关注,增大客源,收益也会有所上升。此外对于产品的考核指标则会着重于微信公众号的关注度、积累用户数量、线上与线下活动的参与人数。

参考文献:

[1] [奥] 西格蒙德·弗洛伊德《论艺术与文学》[M]. 常宏, 徐伟, 刘成伦, 甘霞等译, 国际文化出版公司, 2007.

[2] Maurilene Andrade Lima Bacelar Arruda, MD1, Mar í lia Arrais Garcia2, João Batista Santos Garcia, MID, PhD1, Evaluation of the Effects of Music and Poetry in Oncologic Pain Relief: A Randomized Clinical Trial[J], JOURNAL OF PALLIATIVE MEDICINE 卷, 2016, 19 (9), 943-948;

[3] 王伟杰, 谢冠群. 由“脾在声为歌”浅谈中医音乐疗法[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30 (11): 3925-3927.

项目: 此论文为上海健康医学院校级大学生创新创业项目训练计划阶段性成果。