

刚刚过去的4月23日是第20个“世界阅读日”。联合国教科文组织曾向全世界发出了“走向阅读社会”的号召,要求社会成员人人读书,“希望散居在全球各地的人们,无论你是年老还是年轻,无论你是贫穷还是富有,无论你是患病还是健康,都能享受阅读的乐趣”,是“世界阅读日”的重要主旨。莎士比亚曾经说过:“生活里没有书籍,就好像没有阳光;智慧里没有书籍,就好像鸟儿没有翅膀。”“读万卷书”亦如“行万里路”,书山揽胜让我们的心灵恣意驰骋,奔向远方。

心随“阅”动—— 阅读让我们成为心灵的旅者

文/舒天 (国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

打开阅读之门

在德国,据说孩子刚刚出生时图书馆就要送给他一个大礼包,里面有图书馆的借书证、阅读成长尺、给父母的一个阅读指南等等。德国人还认为,“一个家庭没有书籍,等于一间房子没有窗户”。有人说,民国富强的德国,背后一定是一种文化力量在推动着,那就是阅读的力量。

诸如此类重磅推介语我们也会经常看到:青少年成长励志必读之经典!能够帮助改变你人生的49本书!显然,大家普遍认同,阅读会对人的心理乃至更多方面产生重要影响,而且不可估量。一句话可能激励人,改变一个人的心境和处境,甚至改变人的一生。一本好书,不仅可以打发寂寞时光,而且可以开阔自己的视野,体验多种人生。

像路遥的《平凡的世界》,这部影响了几代青年的“励志书”,得到了习近平总书记的“点赞”,受到了一代又一代读者的热切捧读,几代人为之泪水涟涟、心潮澎湃。“生活不能等待别人来安排,要自己去争取和奋斗;不论其结果是喜是悲,但可以慰藉的是,你总不枉在这世界上活了一场。”“生活包含着更广阔的意义,而不在于我们实际得到了什么,关键是我们的心灵是否充实。对于生活理想,应该像教徒对待宗教一样充满虔诚与热情。”小说中昂扬的奋斗精神和温暖的人性光芒,让我们感知了不平凡的精神境界。

今年人大会议上李克强总理的一段答记者问,从更高的层面和意义上诠释了阅读。总理表示,“书籍和阅读可以说是人类文明传承的主要载体,就我个人的经历来说,用闲暇时间来阅读是一种享受,也是拥有财富,可以说终身受益。我希望全民阅读能够形成一种氛围,无处不在。我们国家全民的阅读量能逐年增加,这也是我们社会进步、文明程度提高的十分重要的标志。而且把阅读作为一种生活方式,把它与工作方式相结合,不仅会增加发展的创新力量,而且会增强社会的道德力量。”

阅读中遇见更好的自己

在培根的《谈读书》中曾提到,阅读可以怡情、博彩和长才。百岁老人杨绛关于阅读有着精辟的释解:“我觉得读书好比串门儿——‘隐身’的串门儿。”“佛说‘三千大千世界’,可算大极了。书的境地呢,‘现在界’还加上‘过去界’,也带上‘未来界’,实在是包罗万象,贯通三界。而我们却可以足不出户,在这里随意阅历,随时拜师求教。”“这里可得到丰富的经历,可认识各时各地、各种各样的人。经常在书里‘串门儿’,至少也可以脱去几分愚昧,多长几个心眼儿吧?”

有个朋友两年前蒙了上帝拣选。我对宗教没什么研究,但我想,虔诚地对待值得托付的信仰,一定是大智慧。她曾欣喜地告诉我,所有的问题《圣经》中都可以找到答案。看她一路走来,面对工作的变迁、生活的起伏,越来越淡定,越来越从容,原来她整日大段大段地诵读《圣经》,真的是吸取了心灵的滋养,所以整个人都容光焕发起来。

阅读的快乐我自己也深有体会,我喜爱张爱玲和她的文字,一度迷恋至但凡看到她写的书、写她的书统统拿下,反反复复地看,像寻了个宝贝存着,心中满满的欢喜。每每看完还感叹,不能与张爱玲生在同一时代,一睹她的风采,实在是一件憾事;然而事隔经年,时过境迁,仍能有她的文字读,实在三生有幸!爱上大师南怀瑾的书后,我又似乎找到定海神针一样的兵器,一方面对人生心存敬畏,一方面心胸更加豁达敞亮,我想如果有朝一日像鲁滨逊一样去了人迹罕至的地方,随手拿一本南师的,一定足够和自己独处。想来,这就是阅读的妙处啊,身未动心已远,心灵自由的悠游,精神充实而清冽。

开卷益身心 越读越有力量

去年,人民日报和央视新闻发起全民阅读周活动时,央视新闻发表微博总结央视主持人推荐的书目,并说:“在你迷茫、焦虑、失意、痛苦时,愿这些影响过他们的书照亮你前行的路。”白岩松谈读书的好处时,用了几个“解”字。“它可以解惑,它可以解气”,“还解决你的很多挣扎和困惑”,“有的时候还解闷”。白岩松每天最少有两三个小时是专门用来阅读的。他的阅读分成三个层面,第一是每天为工作而阅读,第二是为职业阅读,第三则是为自己而阅读。对于推广全民阅读,白岩松提出了两个要点:一是把“阅读是一种幸福”当成一个口号提出来。他说,阅读其实就是一种生活方式,能让人心静下来。二

是在提倡全民阅读的时候一定要强调文字之美。对读者来说,读到好的文字的时候,真的让你感觉很愉悦幸福。

阅读是精神活动,能舒缓情绪,抚慰心灵。书籍,早被当做有益健康和人生进取的宝贵资源。在古代埃及底比斯,有一个图书馆的入口就镌刻着“疗治灵魂之地”。我国汉代的大学者刘向认为,“书犹药也,善读者可以医愚。”英国部分卫生机构与图书馆协作,针对抑郁、失眠、暴躁等不同心理问题开具不同的“图书处方”辅助治疗。这种用书籍辅助舒缓情绪的方式还被定义为“阅读疗法”,目前在我国也有一定范围的研究应用。

《生命时报》曾刊登“阅读也是一种健身”一文,介绍了种种益处。常看书的人不孤独,美国纽约州立大学布法罗分校心理学家希拉·加布里埃尔发现,读书能满足人的归属感,让你融入社会圈子,较少感到孤独。当我们读到书中描述的风景、声音、气味时,大脑相关领域被激活,联想到生活中的体验。英国苏塞克斯大学研究发现,每天仅阅读6分钟就能减少2/3以上的压力,效果比听音乐或散步还好,这是因为阅读时精神集中,从而缓解肌肉紧张,降低心率。对症读书事半功倍。不同类型的书籍,会对人体产生不同的影响。如读优美的诗篇,有利于胃溃疡的愈合;读笑话、喜剧一类的书,有利于治疗神经衰弱;读情节曲折、引人入胜的名著,可缓解心烦意乱;读故事生动、幽默风趣的小说,可治精神抑郁等。另外,爱读书的人不易老,阅读还可以增加脑容量、帮助儿童延长注意力提高思考能力、预防老年痴呆、改善肠胃心肺功能。

时至今日,阅读已不再墨守着纸介,传统书籍、微博微信、QQ日志、电子书、网络,丰盛而轻盈的方式提供了广阔便捷的阅读天地,目不暇给的内容和庞大的信息量,会让我们在读什么、怎么读的甄别选择中踌躇,但这个疑问依然要在阅读之后才能找到各自的答案。所以,谁不期望心灵的自由和成长,我们又有什么理由拒绝阅读的召唤呢?



“以梦之名” 系列(06)

楼梯,楼梯 ——进程焦虑之梦

□蒋硕(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

开了个梦趴,分享梦的知识,也做“解梦初体验”。“梦友”们兴致勃勃,都想一探深浅,但毕竟是公开场合,只挑些自认为“安全度”较高的梦境来试。结果,有三位提到“楼梯”。

第一个,常梦见上楼或下楼,楼梯整齐干净,但走着走着,猛的一下踩空(或磕绊),身体真的一震,即刻惊醒。

第二个,梦见爬楼梯爬得气喘吁吁,而楼梯总在某个地方中断。能看到断裂的彼端,就是不知怎么过去。

第三个,在梦里,对一级一级没完没了的楼梯大不耐烦,想着有什么超能力,能飞过去就好了。结果超能力真的来了,一提气一迈腿,数不清多少台阶一跃而过,这个feel倍儿爽。

楼梯之梦,大概和考试之梦、厕所之梦一样,属于梦境的“基本款”,倒挺适合大家一起求解。除了心率、血压、血糖的关注提醒之外,我们可以从楼梯的形象、功能、带给人们的心理感受等方面去探寻它与现实的关联,进而讨论这种关联在每个人身上的不同意义。

“我知道,楼梯代表提升。”“梦友”之一抢答。

“那你从不下楼?”大家笑。

人们习惯这样直白联系,也没什么不对。梦境中的各种元素确与现实对应,只是,解析的方式可以更细致一点儿。

“楼梯对你们来说,是什么样的形象?”

“生硬、重复、普通……当然也有漂亮的楼梯,也有不结实的……”

“楼梯有什么功能?”

“上、下、通往目标、锻炼身体……”

“给你们带来什么感受呢?”

“累、无聊、不方便(电梯多好啊)、浪漫(像婚纱照里那种)、危险……”

喏,把这些归集起来,就是楼梯的基本寓意。在没有特殊认知背景的情况下,我们可以笼统地把它看作“进程”的隐喻,因为它具有:1、指向性;2、过程性;3、规律性或相对刻板性。除非婚纱照之类的摆拍,人们在面对楼梯(尤其梦中常见的似乎没有尽头的长楼梯)时,通常会有面对任务的感觉。一旦进入楼梯,便只有上和下两种选择(就算强悍地破梯而出、搭载直升机逃离或顽皮地坐在扶手上打滑梯,仍逃不出上与下),人们不得不去完成这个进程。而一级又一级均匀分布的台阶,是对节奏、规矩的要求与控制,人们当然知道这样的台阶该怎么走,却仍免不了踩空、磕绊或不耐烦,这就是“进程焦虑”,至于具体是什么样的焦虑,就因人而异了。

“那我踩空、磕绊,属于意外吧?是不是说我害怕意外,没有安全感?”第一位“梦友”问。

“与其说是意外,不如说你自己有某种隐藏的不足。这个不足在你按部就班谨慎行事时,不会造成影响,而一旦放松警惕,行为轻浮随意,就会暴露出来。你自己清楚这一点,所以常常保持紧张。太紧张,也会吓到自己的。”

“那我的楼梯断了,是前途迷茫的意思吗?”第二位接着问。

“不,你的方向并没有变,甚至楼梯断开的那头也清晰可见,缺少的只是楼梯中间的一段。这可能是一种资源焦虑,你开始有点力不从心,为现实中的某种匮乏而担忧。也许这种匮乏还没有显现,但你自己察觉到了,给自己做出了预警,这不是坏事。”

“我呢?”第三位“梦友”的面貌看起来与前两位有很大不同,更昂扬也更迫切。“你对自己要求很高。”微笑着对他说,“你总想快点儿达成目标,觉得事情如果不能一蹴而就,就显不出自己的本事。而且你也愿意投入更多尝试,这是积极的。但要注意,楼梯所在的空间通常是封闭,过于激进的话,也有碰壁的可能。另外,你宁可相信超能力而不试图寻找其他通道(比如电梯、飞机、降落伞),现实中的你可能有些自大,身边缺少能真正帮助你的人。”

第三位“梦友”哑然。而其他纷纷追问“那该怎么办”,看起来各自心有戚戚。可惜,“怎么办”并非解梦要回答的问题,做梦的是你,应对生活的也是你。紧张的去放松,不足的去修补,匮乏的去储备,自大的去收敛……办法可能很多,梦只不过是给你一个提示,让你及时审视自己所处的环境与自身状态,进而去寻找适当的应对调谐之道。梦的意义,不就在于此吗?

微信公众号:Serena的解梦馆

