

心靈保鮮膜～悅讀的好處

文/教師部 邱梨玲 來源：台灣創價協會 2007-03-07 和樂電子新聞

<http://www.sd.ks.edu.tw/depart-2/libruary/libruary2-3.htm>

當你打開一本書時，你也同時打開了一個世界。閱讀，是可以深遠的影響一個人的……

話說三國時代，孫權手下有一名大將—呂蒙，他本來是一個目不識丁的莽夫，沒有什麼學識。當時的魯肅也覺得呂蒙言之乏味，毫無可取之處，非常瞧不起他。孫權曾經召來呂蒙，勸道：「帶兵打仗要靠智慧，你應該多讀書，充實自己啊！」呂蒙卻說：「我每日忙於管理龐大的軍隊，怎有閒暇讀書呢？」孫權聞之震怒說：「我身為元帥，日理萬機，再忙碌，仍會抽空閱覽群書，充實知識；難道你會比我忙嗎？」



這一席話使呂蒙恍然大悟，羞愧不已。於是開始專心博覽，每日不忘抽空閱讀。某日，魯肅再度來訪，從言談之中，發現呂蒙與以往大不相同，跟他談起軍事問題來，顯得威武又有知識，魯肅十分驚訝，便笑著說：「如今，你學識淵博，既英勇，又有謀略，已非昔日吳下阿蒙了。」

呂蒙聽到讚美時，也很得意的說：「士別三日，即更刮目相待。」

● 站在巨人的肩膀上看世界

什麼因素，什麼秘方，讓呂蒙脫胎換骨，從一介武夫變成見多識廣的將才？答案是讀書。一般來說，我們吸收外界知識有兩個管道—聽和看，而依生理醫學原理，視覺印象更能促進記憶和理解。

所以在資訊爆炸，知識快速堆積，科技日新月異的現代社會，要能有效、迅速的獲取知識，最好的方法就是透過閱讀。

閱讀可以使我們了解前人生活智慧的結晶，體驗文化的精髓，讓我們猶如「站在巨人的肩膀上」，得以看得更高、更遠…，閱讀也是可以取代經驗使我們獲得知識的唯一方法。

● 享受閱讀 培養知性魅力

閱讀的好處，林林總總，不勝枚舉。**當你打開一本書時，你也如同打開了一個世界，在這個世界裡有通往古今中外的門**，你可以就自己的時間，自己的步調在裡面翱遊徜徉。此外，閱讀歷程更可以刺激大腦神經的發展，使你的大腦不容易退化。

在國外有一項針對 70 歲以上老人所做的研究，發現沒讀書的文盲得「阿茲海默症」（老人失智症）的比例，比一般讀過書的人高了 14 倍。

閱讀另一個好處是**增加我們面對挫折的承受力**，減少心理上因無知而造成的恐懼感。從閱讀別人的經驗中，鑑古知今，可以提供我們克服困難的智慧，鼓舞自己再出發。

享受閱讀，開啟心靈視野，閱讀能力是文明的指標之一，它能使人的心靈得以昇華。現代人的學習方式，不再死記、死背，而是要有組織能力，知道如何將別人的東西轉化成自己的能力。透過閱讀能開啟視野、累積心靈財富，讓你輕鬆爬上別人架構好的鷹架上，高瞻遠矚，激勵出一番創見。

西方哲人有云：「美貌猶如盛夏的水果，鮮豔一時而容易腐爛。」的確，美貌的表相難以持久，但擁有學識和智慧的知性魅力，卻可以使自己的心靈時時「保鮮」。所以，不論是大朋友或小朋友，讓我們善用心靈保鮮膜，多多閱讀吧！