

閱讀可以減輕壓力？4種意想不到的讀書的好處

2013/05/06 文章：清崎 汐里 @譯者：藍藍

<http://biranger.tw/archives/4754>

根據調查，有閱讀習慣的人年年減少，但其實我們可以從讀書中獲得各式各樣的好處。

前一陣子，根據英美大學的調查顯示：「讀書對身體健康有正向的影響」。因此，這回要依據英國的『Mail Online』來為大家介紹讀書的好處。

■ 1：從小開始讀書可以提升能力

從小養成讀書的習慣，可以增強對未來的工作上有幫助的能力。

- (1) 能夠長時間持續集中精神
- (2) 習得理解故事內容的技能
- (3) 透過讀書可以更深入了解異文化，培養同理心

■ 2：短時間內消除壓力

根據薩塞克斯大學的調查結果顯示，只要讀書六分鐘就可以減輕三分之二以上的壓力，比聽音樂或散步更具有排除壓力的效果。

■ 3：活化腦內運作

相較於被動地接受電視與電腦遊戲等影像與故事，讀書時，要自行想像文章的內容，因此會活化腦內的各個領域，也能幫助建構新的神經思維。

■ 4：有助於阿茲海默症

根據加州大學柏克萊分校的研究顯示，若是從小養成讀書的習慣，可以有助於腦內β澱粉樣蛋白的形成，能有效預防阿茲海默症。

讀書能帶來各式各樣的好處，努力從書本上獲得的知識也要嘗試展現。消化書本的內容並應用在對話中，經由輸出的動作，可以確實幫助我們吸收知識。

只要閱讀六分鐘就能夠解除壓力，何不就這開始，利用這個機會養成閱讀的習慣呢？

