



讓它透氣！讓它雪亮！

一個家庭，若僅能提供物質的飽暖，而無法給予精神的滿足，那就像只開了一扇窗戶的屋子，永遠少了一份光、熱與空氣。

現在有一句叫得很響的語詞：「打開另一扇窗」。那個「窗」字，指的是心靈的窗和眼睛的窗，不僅要打開，而且要让那光、熱與空氣透進來，把這兩個窗照撫得雪亮、雪亮的。

當然，在一切都求「速簡化」的今天，閱讀，也被要求趕上「速簡」的趨勢，像速讀、文摘性雜誌的興起等。速簡化的讀物本身並沒有害處，只是「該做為點心而不能做為主食」。如果光讀一本「XX文摘」就不再看別的書，那就等於不吃飯而光靠維他命劑維生，是會使

人慢慢鈍化，繼而失去生命的活躍力的。

讀書有什麼好處？

讀書，能幫助你了解自己，認識別人，甚至洞悉整個宇宙世界的道理。我們常說：要充實自己；這「充實」，就是來自書本的指導以及自己體驗後的領悟。再簡單一點說：讀書，能造成生活的滿足與和諧。

「莎士比亞故事」的作者蘭姆曾說過：「我最喜歡把自己融和別人的精神中，並將自己在那裏完全消失。」



但是也不能為了消除情緒的緊張或為了心理的舒暢，就專門找簡單而易讀的書籍。除了工作上或其他需要而閱讀以外，也有人把閱讀的樂趣擺在哲學或自然科學的知識上。

今天在坊間泛濫著的書籍，大部份都是為了讀者的方便而寫而編的。人的腦筋和身體上的肌肉一樣，不常加以利用、刺激或鍛鍊，就

會萎縮退化。派克說：「最能激發人們去探索、思考的書，就是最好的書。」因此，閱讀不只能增加人們的精神資產，而且還能消除緊張。然而，為了真正能舒暢精神，每一個人都需要有足夠的時間，來獨自沉思和冥想。

李格史博士在他的著作「遊戲」一書中，推薦冥想能作為緊張的解毒劑。他主張，要是我們能常將生活裏的些許休假完全付予精神，則人生將可保持更柔軟的彈性。

閱讀可消除倦怠感

閱讀也是一種消除無聊的倦怠感的良方。法國政治學家孟斯德鳩對閱讀的看法是：「愛好閱讀，就是把無聊的時間和歡喜的時間對換。」這也是為什麼世界各國的大企業，都設有許多圖書室（館），來促使員工進修和享受閱讀的樂趣。若夫婦倆一塊兒閱讀，那最好也不過了。當然如果能帶著兒女們也參加這個活動更好。

閱讀與運動剛好是兩個相反的改變情緒的方法。運動時，受刺激而緊張的僅是身體，精神卻被鬆弛著；然而，閱讀的時候，則精神受刺激而緊張，但身體卻很舒暢。肉體運動對調整肌肉有幫助，但智能訓練卻對精神調劑有益。所以，要是妳先生太熱衷於閱讀，就應該勸他多運動；相反地，如果他太熱衷於肉體運動，則應該勸他多讀一點書。唯有保持肉體和頭腦兩方面的運動，才能得到平衡與調和。

偉人也都是偉大的讀書人

歷史告訴我們：所有的偉人都是偉大的讀書人。林肯幼年時起，就是個對書本永遠貪婪而不滿足的書蟲。佛蘭克林，還有歷屆美國總統或大政治家也是。當然，那些大作家、思想家們，對書籍更是少不了一份深厚的愛情，書籍對他們而言，已視同性命。卡萊爾曾說：「一切人類所完成的、思索的、獲得的事物，都詳詳細細地紀錄在各種書籍裏，那就像魔術一樣的神奇。」蘭姆竟然說：「我願意忘掉所有自己所喜歡的書，這樣，我才能重新去認識它們、去讀他們。」由此可見，讀書人對書本的熱愛多麼深厚。

莫洛亞說：「我很希望在一個遙遠的國度裏，一再地讀自己喜愛的書，並為它們做些詳細的註解，而這也是我晚年生活的最大希望。」

「唐·吉訶德」這本書的作者塞凡提斯說：「內容再怎麼惡劣的書，也一定能找得到有益的知識。」也就是說，世界上並沒有絕對無用的書。

同樣地，法國的小說家法朗士也說過：「若真有不良的書，它的數目也一定比醜女人少。」

愛默生說：「無論規模多小的圖書館，它所收藏的圖書，一定都把文明國家在幾千年前歷史中所有最賢明的、最富於機智的人物聚在一起了！」

時即建立家庭圖書館



假如，目前你還沒有屬於自己的藏書，也不曉得該從那方面著手設立自己的小圖書館，我建議你按照愛文斯的方法去做。

他說：第一本藏書應該是聖經（最好有詳細註解的），其次，是可靠的字典、辭典和百科全書。要更求完整點的話，就應該準備一本世界史、精製的地圖和世界年鑑。

不管你的藏書範圍多麼小，至少也要備置「莎士比亞全集」、「禮儀大全」和「醫學寶典」，但這只是藏書的開始而已，以後還要進一步增加音樂、詩詞、美術、哲學、生物，一般常用的文獻和著名的文學作品等。

也許，妳先生會認為沒有那麼多時間去讀完這些書，但妳記不記得古來的明訓：「最忙的人也就是最有時間的人」。大實業家，鳳卡安氏說：如果不是有自己的藏書，我不知道這人生對我還有什麼意義？

又說：「與其說我對書的內容有愛情，還不如說，我熱愛書籍本身，我是個無條件獻給書本的人，我最喜歡觸摸書籍時的感覺，它的香氣和它的姿容，真的叫人迷戀；一嚐到了閱讀樂趣的人，絕不會再有孤獨感——因為，讀過的書，就等於自己的一群知心老友。」

怎樣幫助先生閱讀？

如果，妳怎麼勸也無法促請妳的先生讀書，不妨試用下述三個秘訣：（1）節錄書中一、二節精華，讀給妳的先生聽，這樣，他也許會感到興趣而把這本書繼續讀完。（2）當妳先生對廉價的偵探小說或科幻小說發生興趣，也不應該嘲笑他的興趣是低級的。主要的是：不要讓他被一些壞朋友帶走，而應該讓他坐在彈簧椅中，享受閱讀的樂趣。萬一，他在椅子上打起瞌睡來，那再好也不過了，因為，他根本不需要鎮靜劑，就能達到消除緊張的效果，而且，醒過來以後，也許還會想把剛才所讀的書繼續讀下去。（3）一般的男性大多沒有足夠的時間逛書店或上圖書館去找喜愛的書籍，這個時候，就該由妻子來開家小書店替他服務了。妳主動把他所感興趣的書都買回家，他定會為妳這一份熱心而感激、而驚喜。只要妳的辦法高明，他的閱讀興趣必然逐漸提高的。

一旦他對閱讀感到興趣，這種樂趣將會繼續到他退休的日子。西奈加也說過：「對書籍沒有愛心的退休生活，等於是個被活埋的生活。」