

【身心靈健康】大學堂

閱讀 看見不同的人生

村上春樹說：「能和某人談一本你喜歡的書，而且他的感受和你一樣，是人生最快樂的事」。閱讀除了可以讓人暫時逃離生活壓力，也可以改善健康、為生活帶來幸福及充實感。每本書都有獨特的故事，也不必擔心如 3C 產品般受電量限制；此外，閱讀亦具有平靜心情的效果，能清除心理的負面想法，有助於改善憂鬱症及焦慮症，甚至降低失智症的發作風險；而讀書鍛煉最多和最大的還是眼睛和大腦。生物學研究證明，經常用的器官就健康、發達；經常不用的器官就會退化、萎縮，這就是人們常提到的用進廢退。



圖片來源：Pexels

無論春夏秋冬，在潛心認真讀書吟詩時，空間和時間的概念會蕩然無存，使人有一種在天地間獨往獨來的自在感，心靈達到最大開放度和自由度。那種在文字中攬勝的愜意，在尋求知識中的忘我，與



圖片來源：Copilot 生成圖片

書中作者的心靈產生共鳴。因此，這種心態和意境，只有沉浸在讀書的愜意之時才能體會和領略得到，又是身心健康的一個重要的標誌。

當你浸泡在「心的智慧」裡面時，雖然別人看你，好像沒有戲劇性的變化，但是在你的「心靈溫度」逐漸提升的時候，會發現你身心的「新陳代謝」也悄悄在發生，新的體驗和看見一直紛紛冒出頭，讓你感受到許久不見的清朗與鬆綁，而那些讓你卡關的觀念和情緒，就會毫不費力地消失掉了。與其生家人的悶氣或是抱怨生活中的種種不如意，不如學習善待自己、好好愛自己。人生轉個彎，風景就會不一樣。

～臺北科大學務處讓您更健康～

資料來源：hello 醫師，<https://helloyishi.com.tw/mental-health/stress-management/health-reading/>

讀書館，<https://reading.udn.com/udnlib/kmu/B/181528>

慈濟全球社區網，

https://tw.tzuchi.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=95889:FAF4D820D52011E89FD6197546035E86&catid=90:2009-12-21-02-51-46&Itemid=290