大安進修 心靈饗宴 輔導週報
復刊第11102期

# 你一定要讀書的5大理由！

《本文選自「經理人」；作者：圓神書活網；圖選自「經理人」》

韓國最大閱讀網站「Awesome People」創辦人柳根瑢 (Ryo-Keun Young)，提倡「一讀一行讀書法」，他認為「讀書」是一件 CP值破表的事情。

演講時，經常有人問我：「為什麼要讀書？」「讀書可以帶來什麼好處？」關於這些問題，我可以說出一百個答案，或是條列說明讀書所帶來的萬倍利益。但對於閱讀初學者來說，讓我先列出五個最重要、非讀書不可的理由。

## 1.透過閱讀獲得間接經驗

對於生活在有限時間與空間裡的我們來說，間接經驗猶如魔法，讓我們悠遊於不同世界、經歷不同宇宙的一切，這是多麼不可思議啊！其實許多作家都曾說過類似的話：

我經歷的事物都是別人早已經歷過的。**無法親自經歷的事物，透過別人的間接體驗來了解是最棒的。閱讀所提供的間接經驗，可以萃取出無法從正規教育獲得的智慧**；而透過閱讀，能以他人的思想培養自我的理解能力；同時，閱讀也是能夠更廣泛涉略多元領域的方法。

**我們無法直接經歷世界上所有事物，但閱讀將此不可能的任務化為可能，讓我們坐著就能夠穿越時空，任憑想像馳騁，悠遊於世界各地**。透過閱讀他人的成功與失敗，學習如何克服自我人生的試煉、苦痛、逆境與挫折。時而體會純粹的感動、時而鍛鍊自我意志，進而改變人生。**如果沒有書本的救贖，我應該還在陰沉黑暗的世界裡垂死掙扎。閱讀讓我學習到人類應遵循的道理，以及通往成功的生活習慣**。

## 2.閱讀可以打破自己的無知

不讀書，就只能關在自己的井裡，直到乾涸的一天來臨。

相反的，**閱讀則可以讓我們用源源不斷的水滋潤自己的井**。從前的我固執己見，不聽從身旁的忠告與建言，一心認為只有自己的想法才是對的，毫無察覺自我的無知。幸好**遇到了書本，讓我得以慢慢脫離狹隘黑暗的世界。當我發現世上存在如此多分歧交錯的思路及想法後，我對人生開始有越來越多的覺醒，我的世界也變得比以前更豐饒富足**。

## 3.閱讀讓眼中的世界變得更美好

**在孜孜不懈地閱讀後，生活不僅少了偏見、多了包容，看人的視線與觀點變得圓滑、觀看世界的角度也開始顯得不一樣**。現實生活中，有許多人承載著滿滿的愛過活，所以常會聽到「周遭真的充斥著很多好人」這樣的話。一向負面的我在閱讀後也改變了，生命中更開始出現貴人。能夠站在理解他人想法與行動基礎上展開人際關係，讓人生與世界變得更加美好。一直到現在，我仍透過書本不斷學習這看似簡單卻又深奧的真理。

## 4.讀書本身就是種「療癒」

閱讀為我帶來難以言喻的安心與滿足感，想到閱讀，就讓我的心情愉悅、充滿無比幸福的情緒。**閱讀滿足了我的求知慾，讓我的人生開始走往正確方向，擁有過去從未擁有的踏實感**。生活中不免會遇到充滿怒氣或滿腹牢騷無處傾訴的時刻，這時你都怎麼做？對我來說，只要找個安靜的地方翻開書本閱讀，雜亂的思緒與煩躁的感受就會隨之平靜。於是，我也能夠反思自己不平不滿的心。即使到現在，我還沒找到比閱讀更具療癒功效的方法。

最近吹起一股自我療癒的風潮，而閱讀可說是這股風潮的要角。**透過閱讀，可以活化情感迴路、引發大腦邊緣系的共鳴，有效鍛鍊主導認知領域的大腦皮質，特別是前額葉皮質掌控的感性情緒反應**。

## 5.讀書可以培養獨立思考

多讀書可以培養自信、強化獨立思考的力量。一旦能夠拓寬自信幅度，思考的幅度也會隨之變得寬廣。**閱讀並不是為了在腦中塞滿文字，而是要透過書本習得知識、智慧，增廣見聞**。

發刊單位：輔導室　　編輯：喜德輔師　　出刊日：20220913

傳。閱