

opusdei.org

要读什麼书？（一） 我们内心的世界寰宇 图

「一本好书就像一个好朋友，
它会陪著你一辈子。」培养阅
读习惯的文章。

2018年4月13日

- 注意力
- 阅读的习惯
- 过量的书籍

当人类在最初写下圣贤的话语、法律和习俗的条文，以及个人受到磨练的故事时，读书的习惯就随之慢慢诞生了。在有文字记载之前，文化、灵魂的培养都是靠口传的；只有存留在他们记忆中的东西，才得以像世界的宝贵寰宇图般；或者像黑暗中的火炬般，传递给下一代。

倾听，对我们今天仍然很重要。它打开我们接触语言的门路，最重要的是使对话成为可能，这是生活机能中的关键机能。但要真正倾听和对话，我们也需要阅读。阅读在人类文化中占有无可替代的地位。人类今天的记忆在很大层面上，借着书面的文字等待着与读者对话。

注意力

倾听和阅读，是扩大我们有限的视野、成熟见解、掌握世界复杂性以及简单性的重要习惯。这两种习惯都需

要专注的能力。传播手段、社交媒体、电子设备的喧嚣，都力求引起我们的注意，成为他们最宝贵的资本。而对我们大量和紧迫的要求容易导致分散，正如让一个人不断被打扰那样。这种支离破碎的专注力对媒体巨子来说，是非常有利的，但是它却使我们变得匮乏，因为它把我们的注意力转移到外部，而摧毁我们的「内在世界」。面对这种分散的危险，保持住一次只注意一件事、一本书或谈话的能力特别重要。

真正专注的不仅仅是极力地去保留事实；而且需要让人们和事件给我们留下深刻印象，让我们惊喜，并成为我们生活的部分。聆听和阅读，是培养专注力的方式，也使灵修生活成为可能。因此，它们让世界人性化，并有助于与天主和好。一个阅读和聆听的人能更深入地掌握生活经验，感谢「内化」的过程，正如纳堂先知通过比喻，使得达味王忏悔。[1]

Legere（拉丁语中的「读」）原本的意义是要聚集起来，团结一致。真正能读懂的，不仅是知道如何把握词汇的意义；这意味着能够回想自己，存在己内，去「读出」人与事。潜藏在人类文化里的伟大对话，即是由这些技能孕育的。但就一个文化水平较好的人来说，现今快速的生活，也造成不爱阅读的风险。随着我们关注力的多元化而拖延阅读的习惯，几周和几个月过去了，可能还找不到时间，安静地坐下来，看一本手边的书。我们的世界寰宇图，不再是三度空间，而可能减少到只剩下几条平面的轮廓线条。我们与他人的对话，也无法掌握到各种各样的个人和社会的变化，而只限于三种基本颜色，无法为改善世界作出巨大贡献。

圣施礼华总是鼓励那些他身边的人，培养对世界的宏观愿景，因为基督徒是个能够感受到惊喜，准备重新思考和修改自己意见的人，以便将福音传播到世界各地。不仅在于读本书，而

是在于精心挑选的阅读，(non legere, sed eligere, 古典格言) 这是使徒工作顾虑到的关键之一。「既然你想学习按照天主教思想观点看问题，也就是说，按照具有世界胸怀的观点看问题。因此，特此列举一些要点，供你参考：对天主教正统教义中，生机蓬勃，始终不变的信理，应有广阔的视野，深刻的领会；对哲学传统思想，对历史评注，重新提出标准教训时，应从正确、稳当和健康的意愿出发，切忌轻率；对科学与当代思潮的动向，应有慎重明智的了解；以及对当前社会 and 生活方式的变化动态，应抱积极和开明的态度。」 [2]

阅读的习惯

教育青年人的教师和专家们认为：如果在孩童时没有培养、获得阅读的习惯的话，长大后是很难拥有的。喜好阅读的孩子和没有阅读的孩子之间也有显著的差异。前者倾向于更容易地表达自己，更清楚地了解别人，并拥

有更深刻的自我认识。而那些专注于其他形式的娱乐活动的人，往往成熟得较缓慢。例如：也许我们不是说所有玩电动游戏的年轻人，而是说那些滥用它的人，他们的想象力较少；他们的内心世界变得像沙漠般的干涸，依赖这些娱乐形式带来过于原始的刺激。然而，显然不能仅靠「妖化」电视或视频游戏，来鼓励阅读，或将其设为道义责任。相反的，需要接触到年轻人灵魂的深处，唤醒他们对故事和美丽的向往，激发思想和想象力。

每个家庭都需要去发现谁能最好地发挥这功能：父亲？母亲？哥哥或姊姊？还是祖父母？或者还可以依靠老师，青年俱乐部辅导老师……等的努力。需要帮助年轻读者在适当的时候，依照每个人的特殊个性，去发现自己的道路，世界文学和其他书籍的伟大里程碑。这种努力并非需要花很多的时间，但肯定要有思考和毅力。有时我们也可能要藉助我们的榜样，

帮助年轻人找到阅读的好时机，让他们体验到读书的乐趣，但不会一味的只顾看自己的书，而忽略与家人和朋友的谈话时间。可能我们许多人还记得人家送给我们，或是我们最早阅读的书、年轻时读的故事、经典书籍，或儿童版的圣经故事。也许刻在我们的记忆里的，是为我们打开了诗词的世界，或唤醒我们对某个作家的热情的老师。

当我们一跨进工作的世界，生活步伐加速时，即使是那些欣赏阅读价值的人，也许会发现可用来看书的时间是非常有限的。因此，要每天护卫阅读的时间是相当重要的。也许我们很难做到这一点，但是这是一个优先顺序的问题，试图从不太重要的活动中抽几分钟出来。在某种程度上，「我们缺乏的不是时间，而是缺乏集中精力。」[3] 我们可以在火车上、飞行中、使用其他公共交通工具或等人的时候，享受一下阅读，当然，同时还可以休息一阵子。一个总是试图在身

上带本书的人，现在更容易使用数据阅读器，平板电脑等，可以利用也许没有料想到的宝贵时间。尽管只有几分钟的时间，但就像滴灌一样，植物会随着时间成长。

数据技术也促进了有声读物、podcast的扩增，甚至任何文本都有音频的阅读。这些进步对于那些不得不花费几小时坐在驾驶盘后面的人、走路、或做家务的人来说，是非常有用的资源。有声读物，特别在录音品质良好时，表明阅读可用另一种倾听的方式。让我们回味在过去的时代，当一群听众聚精会神地聆听某人的时候，证明：有识字阅读能力的是有福的！

过量的书籍

每年都有数以千计的书在世界各地出版，不包括大量的专业科学文献。此外，可从互联网络，通常是免费的，获得几乎无限量讯息的服务和知识。面对如此多的可能性，加上每个人只

有固定有限的时间，若望保禄二世的言论比以往更为重要：「这对我来说一直是个两难的困境：我要读什么？我总是试图选择最重要的书。已经出版这么多的书籍，并不是所有都是有价值或有用的。知道如何选择，并咨询他人甚么是值得阅读的，是很重要的。」 [4]

阅读，可以是放松、娱乐的休闲方式，并且在这方面有丰富的书籍可读。然而，另一件事，安静和悠闲地阅读的书籍，可以开拓我们的思想。具有悠久传统的书籍既有教育性又可悦乐心灵，但若我们养成一个只阅读轻松书籍的习惯，会让我们学会轻易的「逃避」。所以，问题症结不在于做个「贪婪的读者」，而在于依照每个人的能力和情况，阅读有价值的哲学、神学、文学、历史、科学、艺术等作品，以丰富我们对世界的看法。在各种各样的领域都有很多好书可以丰富我们的内心世界。只要有一点耐

心，我们总是可以找到一本好书来阅读。

选择一本书时，要认真考量到有不少的媒体公司经营着出版社。因此，他们优先考虑自己的出版物，影响到较小的媒体公司出版的其他更有价值的书籍。因此，我们通常建议不要太在意最新出版的书籍和畅销书夸大的赞美词，好像这些是对品质的保证。

「有些书籍的封面和封底是迄今为止最好的部分。」[5] 查尔斯·狄更斯讽刺地写道。一直想要阅读最新的书，也可能会导致我们错过其他更有趣、更有价值或创意的书籍，这些书籍常被遗忘在图书馆或家庭里的书架上。由于经常没有太多的时间阅读，却有这么多的好书，所以值得仔细选择书籍，不要让自己上了广告花言巧语的当。

当我们看过一部平淡无奇的电影后，我们可能会遗憾浪费了两个小时的生命。但是，当我们看到一本书的最

后，尽管是一个好书，可是我们没有感到真正的旨趣，可就浪费了更多的时间。如果一本书没有吸引我们的目光，我们不会有任何特殊的理由去读它，那就把它放在一边吧。许多其他的书等待着我们，也许我们可获益更多。在不同书本之间「跳跃」，可能只是掩饰自己的不耐烦，或缺乏稳定的目的，但通常将一本书放在一边，并拾起一本新的书，可以帮我们找到一本真正喜欢和成长的书。

正在考虑开始看书的读者没有与作者签订合约，禁止他翻阅，或者必须看到最后。有些人习惯随机的打开某些页面，如果那页书吸引了他，他便开始阅读它；如果没有吸引他，则把它放在一边。毫无疑问，给作者一个机会捕捉到我们的注意力是件好事。但是，为什么要花时间阅读一本我们不太喜欢，或很难读的书？当然，如同伟大的经典一样，我们与作者之间的连系问题，有时是由于我们自己缺乏文学训练。也许我们应该把一本特定

的书放在一边，过了几个月或几年之后再拿起来看一次。同时，我们可以看另外一本好书。

我们穷其一生都不足以读完今天被认为是经典的所有书籍。亚里士多德，莎士比亚，西塞罗，莫利耶，多斯托耶夫斯基或切斯特顿……，就像以选择最适合的人做朋友的态度，去学习选择对我们最好的书。「一本好书就像一个好朋友。它会陪着你一辈子。当你第一次认知它，带给你兴奋和冒险感，几年后，它能提供你慰藉和亲切感。最难能可贵的是，你可以与孩子，或孙子，或任何你喜爱的人分享它，分享自己内心深处、不为人知的喜悦。」 [6]

[1] 参撒下12: 1-19

[2] 圣施礼华《犁痕》428

[3] Adam Zagajewski, *En la belleza ajena*, Valencia, Pre-textos 2003,165

[4] 若望保禄二世《起来，让我们上路》纽约，华纳书籍，2004年，93-94，97页

[5] 查尔斯·狄更斯《孤雏泪》

[6] 查尔斯·洛维特《第一印象：一本旧书，意想不到的爱和简·奥斯汀》

Luis Ramoneda - Carlos Ayxelá

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/yao-du-shi-mo-shu-yi-wo-
men-nei-xin-de-shi-jie-hua/](https://opusdei.org/zhs/article/yao-du-shi-mo-shu-yi-women-nei-xin-de-shi-jie-hua/) (2026年3月
17日)