



书缘：我的读书故事

◎ 李维青

值此世界读书日(全称“世界图书与版权日”,又称“世界图书日”)到来之际,我们走进书里,又从书中走来,与书共享同乐,妙哉!美哉!书,文化传播,一载又一载;书,文化交流,一脉又一脉;书,文化滋润,一滴又一滴;书,文化传承,一代又一代……本文讲述的是作者在新疆经历的读书故事。

书趣,书情,书瘾

小时候,母亲下了班,我们几个孩子总是巴望着母亲的手提袋,因为这个手提袋里每天都有我们家订阅的报纸杂志。父母工作在同一个单位——新疆政法干校,父亲常常去外地,因此全家的报刊都订在母亲的名下。那时,我们家自费订阅的有《光明日报》《新疆日报》《参考消息》《小朋友》《儿童时代》《中国少年报》。我还没上学,家里就为我订了《小朋友》这份小孩的杂志;我小学三年级时,这份杂志就交给了弟弟妹妹,母亲又为我订了适合小学高年级学生阅读的《儿童时代》。一段时间后,母亲发现我情绪不高,后来才知道因为《小朋友》是周刊,《儿童时代》是月刊,相比以前,我要等好多日子才能收到自己的杂志。我每次翻找母亲手提袋时的失望,她看在眼里,很快又为我订了一份《中国少年报》,这份少年报是每周三出版,这让我很高兴。我们几个孩子都把自己的杂志保存得很好,每当杂志一到,先急迫地翻阅一遍,以后也常常翻出来看看。每天晚饭后,爸爸妈妈看报纸,我们就看自己的杂志,到现在,我还记得《中国少年报》里的“知心姐姐”……

订阅报刊是我们家消费的一项刚性开支,每年到了订阅时间,母亲都会早早地留出这笔钱订报买书。我们越喜爱自己的杂志,母亲越高兴;看到母亲高兴,我们也就越仔细地阅读自己心爱的读物。我们的阅读兴趣就是这样从看杂志开始的,是父母帮助我们燃起了阅读的欲望,让我们有了一种阅读期待。现在,我脑海中还常常浮现出小时候一家人晚饭后读报读刊的情景,阅读使亲情浸润,阅读让家庭温暖。

记得我上小学时的一个假期,父亲带我到他们单位的图书馆选书。办好借阅手续后,父亲取出其中的一本《五彩路》问我怎么选了这本书,我告诉他,我看了电影《五彩路》,今天在图书馆里见到有这本书,就想读一遍。父亲笑着说:“长大了,以前你看的都是童话故事,现在不一样了。”得到了父亲的肯定,我读起《五彩路》就更带劲了,时还还给父亲讲一讲书里的一些片段。后来我深有感触地对父亲说:“我觉得看书比看电影有意思。”父亲说:“那以后你就多看书吧!看书比看电影容易办得到,不需要分时间地点,你可以任意看一遍,也可以随时把书合起来停下来想一想,想看多少、想怎么看,都由你自己定。”那时我就觉得,读书真是一件好事,是一件容易做到的高兴事,自己还有支配权、控制权,多读少读,随遇而读,只要有一本想看的书,就尽情地看吧。

大概是我小学六年级的一天,父亲下班后高兴地全家人说,他好不容易订购了一套《辞海》。我们听了都很兴奋,虽然我们每人都有一本《新华字典》,但是父亲买的书一定是好书。父亲说:“这是本很有用很有价值的工具书,几代人都用得着。”也许就是那个时候,我对辞书有了深刻的印象。后来《中国大百科全书》第一版《法学卷》一出版,父亲就立刻购买了,这本书一直存放到现在。父亲曾给我说过,我的祖父李正奋一生钟爱辞书,治学严谨,话语必须有依有据,略有不明处,就要翻阅资料,去查字典。祖父毕业于北京大学,是第二届国史学研究生,他对辞书的态度传到父亲这一辈就成了家庭的学风。多少年来,父亲只要见到有用的辞书,不管价格多少,都会想办法购买;而我,只要是存书中没有的辞书,我也会买。目前,在我的书房里珍藏的各类辞书也有300多本了。

有了浓厚的阅读兴趣,必然会寄情于书、求悦于读,我逐渐就形成了见到书店就想进门、进了书店就想购书的习惯,上瘾了!如今买书方便多了,书店是开架的,可以尽情地挑选;付款用信用卡、微信支付,不用担心身上的钱不够;去北京、上海见到好书,书店还会负责邮运;网上购书更便捷……父亲对我说,我们家的家训(也可以说是家风)是“爱看书,爱买书,爱进图书馆”。

书境,书疗,书香

随着社会的发展,阅读的形式也多样化了。儿时,我们阅读的选择很有限,除了家里的书报刊,就是街头的小人书摊、街边的阅报栏,学校里的图书也不多,新华书店的书架前只能是营业员取书,那时,每天晚上收音机里的“小说连续广播”算是最好的“读书”机会。

我上小学五年级时,班主任董老师建议班里建一个图书角,每位同学从家里带一本书放在图书角里,每人每次只能取一本阅读,等全班同学都读完所有的书,再把图书角的书归还给同学。我被委任为图书角的管理员,我带去的图书是《卓娅

和舒拉的故事》。我们班的图书角一建立,班里氛围一下子就不一样了:同学们上课听讲时注意力集中了,大家课下关注的是读书,议论的话题也是共同读过的书……现在想想,这大概就是“班级阅读场”吧!

现今,阅读的形式发展成了纸媒和电媒两大部分,读纸和读屏共存。我们所见到的是,街头的小人书摊没有了,租书店没有了,街边的书报刊亭和阅报栏减少了,取而代之的是随处可见的大屏幕,来去匆匆的人们使用手机阅读,办公桌上都装着电脑,这一切都太便捷了!图书馆扩建了、豪华了,各类书店都开架了,出版市场空前繁荣,阅读网站、APP大量出现,图像阅读、动漫阅读、电子读物盛行……对于新疆这样一个多民族多语种多文化的区域,怎么去引领阅读、提升文化?2006年,我申报的国家社科基金项目“新疆各民族图书消费调查与对策研究”获批,该项研究成果整理后,于2015年11月由新疆人民出版社出版了《新疆图书消费文化》。这让我对读书又有了客观系统的认识。

电子阅读带给我们超前的便利,信息搜索的快捷,储存、提取的完善,以及随着文本、图像和声音转变为字节、数据,纸张转变为电脑、手机、手持阅读器等大大小小的“屏幕”,互联网阅读所带来的交互性、开放性、独立性给人们带来了许多新的体验,能够实现阅读的互动和分享,我们可以随时随地去一个人静静地读,也可以随时随地和作者、其他读者交流商讨。对于善用网络的人来说,网络阅读更是一桩愉快的事。但我们看到,人们在享受技术进步的时候,信息超载的问题随之而来:海量资讯每日刷新了人们的记忆,简化了阅读时所引发的深刻思考,取而代之的是浅阅读。过量浅阅读会使人心浮躁,长此以往令人心智枯竭。

这些年,我在全民阅读推广中更多的是提倡让读书这一精神生活使读者渐渐达到一种境界,而书面阅读就是一种思维训练和美学修养熏陶的过程,只有细读、深读、精读,才能真正吸取书本养分。我们总是希望在阅读方式多样化的今天,能构建一个适宜的读书生态环境,这就是我们倡导的书境。

在参加的各类读书活动中,我发现最受欢迎的是有关“读书与健康”的内容,尤其是在讲座中的互动环节,讲者、听者都在畅谈读书让心灵变得宁静,让岁月变得从容。读书的心理滋养就是养心、养德、养性。大家公认,读书让健康的人更健康,让亚健康的人因身心得到调节而变得健康。对于病人来说,读书可以帮助他们克服无聊、沮丧、消沉的心理,有益于身心的康复。多少年来,还有不少人常念叨我曾写过的劝导语:“当你郁闷时,到书店转转,知识的海洋,智慧的高山,豁然开朗天地宽。当你烦恼时,拿本书看看,静静地神往,深深地体验,天高云淡眼光远。当你空虚时,找书友谈谈,妮妮地交流,侃侃地舒展,书香天地人生篇。”

我退休后,受聘于乌鲁木齐市中医医院做心理咨询专家,开始尝试将图书疗法用于临床。我发现,这种方法作为辅助,配合医学治疗,对于焦虑、抑郁等不良情绪患者的治疗效果很好。我设计的图书疗法三部曲(朗读、阅读、表达),原理清晰、患者配合、操作有序,因而获得了大家的认可和社会关注。2013年10月26日,我在乌鲁木齐市图书馆“文化讲坛”上做过“图书疗法的介绍与探索”讲座,后来又在新疆维吾尔自治区图书馆、克拉玛依市图书馆、新疆油田公司等做过介绍与实践。特别是在经历了几年的临床实践后,我结合具体病例,于2018年12月26日在“乌鲁木齐市中医医院建院58周年纪念暨第十四届中医药文化节”中,做了专题报告“读书疗法——文化的力量”,得到了医务工作者的认可和人们极大的兴趣。

我理解的图书疗法就是认知行为疗法,是一种心理治疗策略,利用读书和相关资料,在心理治疗师指导下,有引导、有目的、有控制地进行心理治疗。我们所见到的图书疗法的效果体现在锻炼器官机能、调节情绪、缓解症状、改变认知、生存适应、自我调节技能水平、提升境界等七个方面。当然,临床性图书疗法还在实践和探索中。

这些年,在全民阅读活动的倡导下,各地各部门各单位都在积极响应,开展了形式多样的读书活动。我凡是去参加,都能够感受到人们对读书的渴望和阅读所带来的收获。即使在病房里,读书也成为医护人员、患者的文化趣味。闻到书香,带来健康;读书愉悦,医患和谐。

2022年1月26日,新疆医科大学第一附属医院综合内四科举行了“回望长征,传承精神”的读书活动,大家翻阅了《回望长征——72次走进长征



作者(左二)接受新疆电视台读书节目采访。



作者在克拉玛依的读书活动上分享自己的经验。



作者在新疆医科大学第一附属医院举办读书活动。



护士们翻阅《回望长征》画册。



《树梢上的中国》读书分享活动。

路纪实》大型画册,这本书汇集了作者林胜利同志1997年发起组织的一支“回望长征考察团队”20多年来所获得的图片和采访资料。林胜利同志在送给病房里一位患者的画册中写道:“前进不一定生,后退必定死,为了生存与死亡抗争!这是我感悟的长征精神。”画册和话语都令人震撼。医护和患者都从不同角度坚定了信仰信念的力量,这种力量让大家拧成一股绳,相互信任、相互关心、相互鼓励,共同抗击疾病。大家纷纷表示,要用长征精神增强医疗护理事业的责任感和使命感,“每一代人都有每一代人的长征路,每一代人都要走好自己的长征路”。

2023年3月29日,在第28个“世界读书日”来临之际,一场特殊的读书分享会在新疆医科大学第一附属医院综合内四科病房开展。当我得知这个科的科主任李雅丽教授在给大学生推荐的读物里有梁衡先生所著的《树梢上的中国》一书时,我就把自己珍藏的这本书带到病房与大家共享,从而有了这场读书活动。我说:“看完这本书,我对树有了新的认识、新的感情。树就像历史老人,寿命长,能延续看到几代人的成长;而且树有灵性,能够交流和沟通。看到绿意盎然的树,能给人带来心灵的愉悦;看到苍劲有力的树,能给人带来心灵的震撼。”特诊区党支部书记王玉玲大夫说:“这次读书分享活动引导大家养成良好的读书习惯,更增进大家爱学习、积极进取的决心和信心。”阿衣冬护士说:“让我们感受到作品文字里所饱含的对祖国与人民真挚的热爱,以及文字背后所传递的真善美的思想内涵。”在病房实习的研究生黄茂林说:“《树梢上的中国》凝聚了这片广袤大地上的树木的灵魂,其背后的人文故事也会令我对树心生

向往。这次读书分享让我感受到和谐的医患关系对于治疗的正向作用。树是一种生命的象征,树能让体会到一种精神。读了这本写树的书,能见识、能愉悦、能提升。”

2024年1月5日的“我和杂志的情缘”读书活动别开生面。我在住院期间,将自己订阅的《纵横》《西部》两份杂志(2023年全年)带到了病房。医护人员在阅读之余,纷纷畅谈自己从小读过的报刊。他们说,在当时,杂志也是互相传读的,大家也都自然而然地谈论起共同感兴趣的内容,这种讨论本身也是读书的乐趣之一。他们纷纷表示,“作为医护人员,我们面临着日复一日的工作挑战,我们应当在繁忙的工作之余,放松身心,享受阅读的乐趣”,“我们将会与心爱的杂志结下更深的情缘,将阅读融入日常生活和工作之中,持续提升自己的阅读素养和专业水平,提供更具深度和专业性的医疗护理服务,为患者带来更多的关爱和温暖”。

这些年来,全民阅读正在扎实有效地开展着,个人阅读、家庭读书,学校、单位、社区……时时处处都有令人喜悦的读书活动片段。

美哉,书香满园!

原载《纵横》杂志2024年第4期。图片由作者提供。

作者系新疆维吾尔自治区政协文史资料和学习委员会主任、乌鲁木齐市全民阅读推广大使、书香天山全民阅读顾问,退休后曾被聘为乌鲁木齐市中医医院心理咨询专家。