

# 大腦與閱讀： 談閱讀的處方箋

雷碧秀 臺北大學通識教育中心兼任助理教授

啊！時代的幸福和人們的幸福，  
原來是兩件事。

——賴和〈無聊的回憶〉

今(2018)年上映的一部電影「街角的書店(The Bookshop)」是取材自榮獲2017年法蘭克福書展最佳文學改編獎，故事從芙洛倫絲因為先生去世，決定為自己實現長久以來的夢想：開一間書店。最後來到英國濱海的寧靜小鎮哈博洛，展開她追逐夢想的新生活。芙洛倫絲買下了一間荒廢許久的破舊老屋，經營起鎮上唯一的書店。她引進了如《蘿莉塔》及《華氏451度》等文學巨作，開拓了小鎮居民的視野，同時傳達了對言論自由的渴望，正面迎擊各種無知的審查制度。劇中納博科夫的經典小說《蘿莉塔》，引爆成為關閉芙洛倫絲書店的充分理由，最後書店被一把火燒燼，這部電影傳達人們的言論自由的可貴和多元意見與觀點的需求，劇中散發著對書籍以及文學的熱愛，以及對於「閱讀」純真且永恆的熱情。

## 「閱讀腦」轉向到「數位腦」

我們並非與生俱來就會閱讀，人類歷經數千年的演化才漸漸有了閱讀這能力，而透過大腦精密的結構重新排列組合，進而改變整個人類物種的智力演化。閱讀文字的閱讀腦，揭開智力演化的過程，也隨著現代的數位時代而不斷更迭，我們的腦還持續進化建立新連結，驅使人類的智力發展朝向創新且更富有想像力的方向前進；「閱讀腦」轉向到「數位腦」，我們的大腦在面對這未來視覺影像更加虛擬的世界時，人類溝通能力的轉變，以及促進思維能力、感受能力、推理能力與理解他人能力等，腦部的生物基本架構雙向動態，如何透過閱讀成就我們自身，尤其是閱讀療癒的功能性發現，是非常有趣的議題。

## 書目療法或圖書醫療法， 藉由閱讀撫慰心靈

圖書醫療法(Bibliotherapy)一詞源自希臘語Biblion(即圖書)與Oepatteid(即治療、復原)之組合。係指使用圖書及相關資料於病患之治療。它是一種選擇性活動。在專業人員的指



## 學校行政的 理念與分析

蔡金田 著

元華文創 / 10709/328 面 / 23 公分 / 500 元 / 平裝  
ISBN 9789577110183 / 526

本書從教育的發展趨勢，深入剖析學校教育的生態演化，從組織領導、課程教學、與學生學習等面向，逐步探討全球教育的革新與學校領導的發展；並對於當前學校教育的重要議題，透過理論的探討與實證分析，一窺學校教育的實踐情形。本書可提供教育單位作為規劃與落實學校教育工作之參考，促進第一線教育工作者專業發展與生涯進階。（元華文創）

導下，採用計畫、指導、控制的閱讀方式，藉由讀者與文獻的互動，以減輕其心理或其他方面的問題。

最早使用書籍作為醫療輔助的紀錄出現於 13 世紀，當時已有醫院聘請回教神職人員為病人誦讀古蘭經。早期宗教的力量是圖書醫療法的主流，而聖經亦被證實是最具效力者之一。至 19 世紀圖書醫療法被廣泛地實施，使用的書籍不再局限於宗教類，且有醫師以開列書單的方式，為精神失常者治病。

至 20 世紀，此醫療法的發展更為蓬勃，對它的研究則由純狂熱，而朝向藝術、科學等方面探討。1961 年韋氏字典 (Webster Dictionary) 更將其收錄為通俗字。

圖書醫療法主要運用於精神、情緒失控即社會適應不良之治療過程，採用閱讀的方式來解除這類病患的困擾。所以圖書醫療法其實是一種以圖書資料為媒介的溝過程，藉著良好的治療氣氛，使病患不排斥治療。在實施上可採用個別治療法及團體治療法，前者著重個案分析，後者則著重團體影響力的運用。（注 1）



## 沒有學校 可以嗎？

徐玖怡 著

大塊文化 / 10704/247 面 / 22 公分 / 380 元 / 平裝  
ISBN 9789862138830/528

《交換日記》作者徐玖怡和兒子小福在六年級下學期的自學嘗試。這本書並不批判教育，也不對抗體制，完全放在玖怡個人體驗的描述。雖不是太標準的自學範例，但是玖怡母子以自學做為背景，發展了更深入的親子關係——互相支援、彼此信任。無論選擇自學與否，本書都說出許多媽媽的心聲，也將刺激、引發每名讀者思考。（大塊文化）



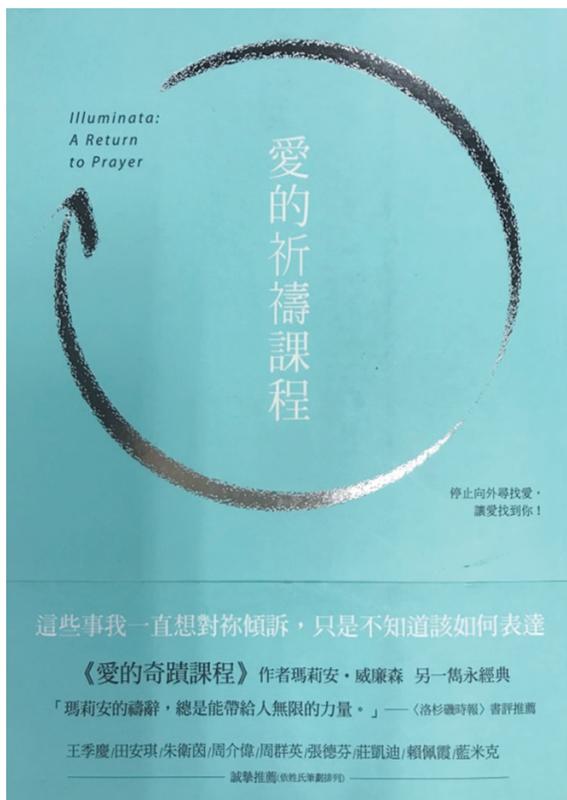
的虛擬假象，大腦因此產生意識，為了幫助我們認識外在世界，然而這些意識經驗，卻成為我們人類生活的一切，大腦在演化出意識狀態之後，透過意識與心靈，我們的情緒就能有所調整。

《幸福 10 小咒》和《愛的祈禱課程》，生命難免會受苦，在成長的過程中經歷苦痛是必然的事，當困境結束之後，會促使我們開始思考個人

《大腦簡史》中闡釋視覺意識完成是大腦所創造出來的感覺，視覺只存在於大腦之中，而不在外在世界中，我們所有的知覺經驗，也完全都是大腦的產物，大腦透過感官，把外在世界的能量和訊號轉變成電生理訊號，接著這些電生理訊號再被轉化為知覺意識，讓我們似乎親臨其境，透過閱讀，可以仿佛感同身受，大腦對外在世界的表徵或詮釋，也就是我們的知覺意識，完全由大腦創造出來

生命和宇宙之間的關係，流傳千年的，咒語和祈禱，雖然是一種透過宗教儀式，朗讀是一種運用





神聖聲音、音節或充滿能量文字達到療癒心靈的方法，究竟咒語和祈禱如何啟動內在力量，心識意念如何隨著大腦思想達到療癒的目的。朗讀與閱讀之間，皆是由大腦意識建構起意念的世界。

## 有關閱讀療癒的處方箋

閱讀療癒，我們觀看日本 311 地震後，需要重建的不僅是物質，也需要書籍讀物，做為心靈療癒。在《重生的書店：日本三一災後書店紀實》記載著當時居民遇到如此巨大的災難後，在沒有電視可看，也沒有電話可打的狀況下，這些紙本資訊是災民們與外界聯絡的唯一管道。書，更是人們賴以慰藉的心靈良伴。其實在國外已發



## 學習障礙： 理念與實務

社會科學

王瓊珠 著

心理 / 10704 / 410 面 / 23 公分 / 450 元 / 平裝  
ISBN 9789861918204 / 529

本書涵蓋學習障礙的基本理念與教學實務兩大部分：前半部主要是在討論學習障礙的核心概念、歷史發展、特質、類型、鑑定、安置，以及不同階段的發展與教育目標，適用於學習障礙入門者；後半部則為教學原理與聽、說、讀、寫、算和學習策略之實務，適用於修習補救教學或教材教法的學生或是資源班教師參考。本書特色是透過「個案討論」幫助沒有許多實務經驗的初學者，能將原則性的抽象概念運用到思考與處理案例問題上。（心理）



## 六朝官方 吉禮祀議 及施行之源流考

社會科學

陳燕梅 著

臺灣學生 / 10705 / 304 面 / 21 公分 / 400 元 / 平裝  
ISBN 9789571517551 / 532

本書以郊、社、宗廟等三者祭祀議論為主要探討範圍。由於祭祀議論的癥結源自先秦，兩漢又沒有妥當面對處理，所以勢必結合出土文獻及傳述史料，從歷史源流來審視，始能折衷，以觀察經、史之間的距離，與儒門在吉禮祀議方面的影響究竟達到什麼程度，藉此得以擺落了鄭玄禮學權威的羈絆，清晰地梳理了六朝官方吉禮祀議及施行之源流，並解決了千載以降經學界爭論不休的郊／丘、社／后土、禘／禘等重大議題。（臺灣學生）

展多年的促進健康的各式療法中，許多自然療癒的方式，如瑜珈療法，芳香療法，書目療法也開始在國內展開研究與推廣。《說書人和他的閱讀處方箋》其中以閱讀適當的圖書資訊資源，作為情緒療癒的方式，最終得以促進個人心理健康，便是所謂的「書目療法」(bibliotherapy)。由愛書成癡的讀者，讀透各種文學作品，透過每一個文本對照人們的情智，轉化成治療的閱讀處方，這是一本「書目治療師」和3位委託人的故事，圖書治療法從13世紀便已存在，目前運用於精神、情緒失控等社會適應不良之治療過程，治療師以閱讀重建某種平靜，並安撫、幫助患者。《小說藥方：人生疑難雜症文學指南》裡更是提供更多的療癒書單。「無論你的疑難雜症是什麼，我們的處方都很簡單：小說一本（或兩本），按時服用。有些藥方能藥到病除，有些則只有安慰效果，讓你知道天底下有跟你相同處境的人……」感同身受的小說情節，讓人沉浸其中忘卻現實人生，作者艾拉·柏素德與蘇珊·艾爾德金是倫敦「人生學校」(The School of Life)的書目治療師。

《最悲傷的一年，閱讀療癒了我》作者妮娜·桑科維奇用親身經驗證明書本如何打開我們的心房、甚至推及到整個錯綜複雜

的人類集體經驗，並結合了影響整個家族的大歷史背景，作者的療癒書單範圍非常地廣且多元，書籍如何與日常生活交織在一起，對我們的情緒和互動又有著多麼大的影響力。20世紀的作家兼評論家西里爾·康諾說道：「文字是活生生的，而文學是一種逃脫—不是逃離生活，而是逃入生活。」作者透過閱讀將自己埋入書中，定下一年讀書計畫，每天讀完一本書，重歸完整的自我。



# 讀書



《馴字的人：寒冬未盡的紙本書出版紀事》，是從小小書房十年的總暢銷榜裡，列出前十名的書單，然後訪問策劃此書單的編輯人的初心，是如何想到做這本書，其中米奇巴克的藝術總監憶及，因為在法國閒逛書店時，信手拾來一本《我等待》，雖然不懂法文，但閱讀繪本後，有著莫名的感動，《我等待》的特殊開本很吸引人，一翻開這本像是長長的橫式信封的書，一條紅色的毛線，串連起不同的人生，生老病死，一條簡

單的紅線道盡人生那些複雜的、難以一語言盡的情感。

《環島讀冊》，作者曹馥年造訪了全島 18 家獨立書店，透過探尋島嶼書店的所在，進一步了解獨立書店這些人的心靈深處。在其讀冊之外〈熄燈號〉一文，非常地感慨，臺灣書店從 2006 年的 3,200 家到 2015 年年初剩 2,200 家，無論書店規模大小，獨立或連鎖，皆面臨書市寒冬，衰退的實體書銷售並未轉移至電子書購買，多數



人寧可花千元吃飯也不願花三百元買本書，如何創造誘因讓讀者走入書店。在《絕版危機》紀錄片中也提及每四個美國成人中有一人，在一年當中沒看過一本書，加州成人平均閱讀能力為七年級，46%的美國成人無法理解處方藥上的標示，美國的不識字率或功能性不識字率因為數位時代來臨而更加的嚴重，17世紀看書的美國人比21世紀來的還多，美國兒童看書的時間比以前少很多，網路正在改變這世代的兒童，若拿書本和文本世界做比較，閱讀這件事開始改變我們與想法的關係。當人們不再閱讀，只是滑手機的當下，我們的意識當何去何從？

《情感學習：百年來，經典文學如何引導孩

子認識感覺、學習情緒》，作者瑞秋·艾布洛：在19世紀中後葉，眾人普遍認為閱讀至少和情感體驗一樣可貴，因為閱讀是一種傳達資訊或增進理解的方式。作者和讀者，閱讀行為會參與並產生出情感的，文本不僅是詮釋，同時也是感受的。尤其近幾十年來兒童文學的顯著成長，相關研究指出，兒童文學特別有助於兒童處理他們的問題與困境，心理學實驗似乎也如此認為。閱讀可以增強兒童的情緒能

力，提升他們對他人情緒狀態的意識，19世紀的指南文學經常強調書籍作為強大「共同教育者」的重要性，並推薦「會在心頭上留下有益印象」的文本。儘管兒童學有豐富的研究傳統，可供作者知道哪些方有引人注目的影響力，但大多數文本銷售量數據卻十分稀少，直到20世紀下半葉以前的作品也是如此，美國讀書人雜誌總編輯哈利·瑟斯頓·佩克在1895年發明了第一份暢銷書排行榜，他會按月編製給全美各個書店，透過商業機制來成功宣傳，當時遭到大眾的反對聲浪而中斷。英國《學院期刊》，在1896-1899年間也有出過一份暢銷書排行榜，但隨後也消失不見，直到1960年代以前再也沒有類似的暢銷書排



社群·王朝  
明代國家與社會

卜正民 著；廖彥博 譯

臺灣商務 / 10708 / 386 面 / 22 公分 / 480 元 / 平裝  
ISBN 9789570531558 / 540

繼史景遷之後，中文世界最具影響力之國際漢學家卜正民，扭轉史觀之大作。這本書一開頭就展現了卜正民說故事的功力……從一個真實的歷史事件「南昌墓地案」展開，在這個事件中，讀書人、小地主、地方基層官員、中層省級官員、宦官、皇帝，一一登場。作者透過原本安靜地躺在史料裡的歷史事件，告訴我們明代國家與社會的關係是什麼？皇帝和官僚集團如何運作？地方上的人際關係又是怎麼一回事？地方社群與中央集團的勢力是如何競合？（臺灣商務）

行榜出現。美國則是《讀書人》（1900-1914）與《出版者周刊》（1930-1932）短暫出現兒少暢銷書榜後，直到 1950 年代才開始出現，美《紐約時報》從 1952 年開始刊載兒童與青少年暢銷書排行榜，時至今日，大人們仍不斷地去幫助青少年與兒童尋找合適、有價值的書籍。

馬克·吐溫說過：「一個不願意閱讀的人，



恐懼的力量

為何有人捨身救人，有人惡意病態？一位心理學家探索大腦、神經和行為科學，實證揭露人性善惡真相之旅

艾比蓋爾·馬許 著；潘昱均 譯

奇光 / 10707 / 352 面 / 21 公分 / 400 元 / 平裝  
ISBN 9789869630818 / 541

為何有人可以不顧自身安危福祉去無私地幫助他人？又為何有人可以毫無顧忌做出傷天害理損人的壞事？他們的大腦到底有何不同？又是什麼該為人的慷慨善行和殘酷魔性負責？本書為科學實證角度談利他行為的經典之作，在書內，作者探索人類關懷別人的能力，對同理心、利他主義和攻擊侵略本質，展開臨床、譯讀及腦造影的尖端研究，讓我們更進一步理解人類基本的社群天性。本書是開疆闢土的研究，旨在讓人了解人性的至高與深度。（奇光）

不會比一個無法閱讀的人更具有優勢。」幾米最新的著作，《不愛讀書不是你的錯》，收錄一些文豪家對閱讀及讀書的扼要文摘，配搭幾米的繪圖，「讀了一本書，我的人生就改變了」的歷經轉折，終於最後一句蕭伯納「要規定大人不可以給小孩你們不想讀的書。」我們靠著閱讀去發現我們是誰，透過閱讀得知其他人在做什麼……這是讓我們得以了解自己是誰、未來可以成為什麼樣的人的指南。

今日數位時代，媒體涉入了人類的社會化過程，為學習如何感情引進新的技術，如電影院從1920年代扮演舉足輕重的角色，漫畫則從四〇年代開始，並與七〇和八〇年代其它媒體產生更具有廣大的社會影響力，尤其電視、有聲書以及線上遊戲等，《漫畫原來要這樣看》介紹了漫畫的發展沿革、藝術語言、表現手法，是一本介紹漫畫藝術入門作品，用簡單的畫面告訴人們，漫畫是一種擁有強烈表現力的藝術形式。

在文字與圖畫之間，閱圖與閱讀，我們如何閱讀？文字的處理從我們的眼睛開始，視網膜的中間一小塊地方叫做中央小窩，只有它有足夠的解析度來辨識小的字。我們眼光必須要不斷的在字裡行間移動，使刺激落入中央小窩才能看得出是什麼，當我們的眼睛停下來時，我們只能看到一或二個字而已，每一個字都被視網膜上的神經元分解成無數的碎片，這些碎片必須被重新組合

在一起，字才能被辨識出來，我們的視覺系統逐漸的抽取圖形、音節、字頭、字尾和字框出來。二個平行處理的路徑跟字的辨認很有關係，一是語音的路，它把字母轉換成語言，另一是語意，它使你進入心智字典，找出這個字的意義來。

## 小結：如何養成閱讀的習慣

「街角的書店」告訴人們在書店，誰也不會感到寂寞。書店往往是作者與讀者會聚的所在，現今實體書店式微而圖書館取而代之，所有的資訊都可以透過網路查詢，一鍵預借，再前往圖書館借閱，不過，若能讓周遭環境置身在四處都有書的氛圍下，閱讀當是一種享受，列出平日有興趣的書單，經典名著，最能怡情養性，千萬不要速讀一本書，要慢讀，少量而深入的閱讀，或者大聲朗讀，就可以藉由閱讀，讓自己與自己的心靈對話，療癒自己。

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。

—— 村上春樹

## 中華文化 十二講



錢穆 著

東大 / 10703/176 面 / 21 公分 / 260 元 / 平裝  
ISBN 9789571931524/541

本書乃作者初定居臺灣期間，在各軍事基地之演講辭，共十二篇，大體討論中國文化問題。作者認為中國文化有其特殊之成就、意義與價值，縱使一時受人輕鄙，但就人類生命全體之前途而言，中國文化必有其再見光輝與發揚之一日。作者一生崇敬國家民族之傳統文化，幾乎一如宗教信仰，頌讚或有過分處，批評他人或有偏激處，要之讀此一集，即可見中國文化影響之悠久偉大，實有難乎想像之處。（東大）

### 注釋

1. 〈書目療法〉，維基百科，網址：<https://zh.wikipedia.org/wiki>

### 參考資料

1. 亞馬遜網路書店 (<https://www.Amazon.com>)
2. 博客來網路書店 (<https://www.books.com.tw>)
3. 好讀網 (<https://www.Goodreads.com>)
4. 同人小說網 (<https://www.fanfiction.net>)
5. 書單王國網 (<https://famousbooklist.blogspot.com>)
6. 一生必讀百本好書 (100 Books to Read in a Lifetime)
7. 邁向健康幸福人生：2017 書目療法服務圖書館實務經驗分享論壇 ([http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017\\_bibliotherapy/record.html](http://www.lib.ntu.edu.tw/events/2017_bibliotherapy/record.html))

### 延伸閱讀

1. 幾米著。《不愛讀書不是你的錯》（臺北：大塊文化，2018）。
2. 大衛·卡利文，沙基·布勒奇圖，吳倫宣譯。《我等待...》（臺北：米奇巴克，2006）。
3. 妮娜·桑科維奇著，蘇西譯。《最悲傷的一年，閱讀療癒了我：一段真人實事的神奇療傷之旅》（臺北：原點，2016）。
4. 稻泉連著，游韻馨譯。《重生的書店：日本三一—災後書店紀實》（臺北：行人文化實驗室，2014）。
5. 土方正志著，陳柏翰譯。《瓦礫上的編輯：災區小型出版社〈荒蝦夷〉的三一—震災實錄》（臺北：開學文化，2018）。
6. 米凱爾·烏拉斯著，賴亭卉、周桂音譯。《說書人和他的閱讀處方箋》（臺北：商周，2018）。
7. 烏特·佛瑞維特等著，黃懷慶譯。《情感學習：百年來，經典文學如何引導孩子認識感覺、學習情緒》（臺北：貓頭鷹，2018）。
8. 艾拉·柏素德、蘇珊·艾爾德金著，汪芃譯。《小說藥方：人生疑難雜症文學指南》（臺北：麥田，2014）。
9. 虹風等作。《馴字的人：寒冬未盡的紙本書出版紀事》（新北市：小小書房，2017）。
10. 曹諶原著。《環島讀冊：心中那間獨立書店，改變街區的閱讀力量》（臺北：日月文化，2018）。
11. 謝伯讓著。《大腦簡史：生物經過四十億年的演化，大腦是否已經超脫自私基因的掌控？》（臺北：貓頭鷹，2016）。
12. Stanislas Dehaene 著，洪蘭譯。《大腦與閱讀》（臺北：信誼，2012）。
13. 瑪莉安·沃夫著，王惟芬、楊仕音譯。《普魯斯特與烏賊：人類大腦如何演化出閱讀能力》（臺北：商周，2013）。
14. 葛詹尼加著，鍾沛君譯。《我們真的有自由意志嗎？意識、抉擇與背後的大腦科學》（臺北：貓頭鷹，2013）。
15. 史考特·麥克勞德著，朱浩一譯。《漫畫原來要這樣看》（臺北：愛米粒，2017）。
16. 張宏實著。《幸福 10 小咒：下載諸佛菩薩的願力與功德，遠離災難與困境》（臺北：橡實文化，2012）。
17. 瑪莉安·威廉森著，謝明憲譯。《愛的祈禱課程》（臺北：橡實文化，2013）。



## 壓迫與自由

西蒙·韋伊 著；卡繆 編；楊依陵 譯

臺灣商務 / 10707/291 面 / 20 公分 / 380 元 / 平裝  
ISBN 9789570531503/549

由卡繆所整理出版第六部韋伊的遺稿，出版於 1955 年。她早年即為出名的馬克思主義運動家，在法國高中教學與組織工會，並曾親身前往德國（1932 年），見證過德國工人運動與納粹黨運動，之後韋伊寫下了許多報導、短文、論文，其中最著名的，是作為本書主體的一文〈反思自由與社會壓迫的起因〉（1934 年）。卡繆將這篇重要論述與其他相關主題的文章集結成本書，重要哲學讀本，首度於中文世界出現。（臺灣商務）