

恋爱，交友，还是阅读？

文学作品的安抚、慰藉和疗愈功效，早在古希腊和古罗马时代就为人所知。难怪古希腊太阳神阿波罗同时是医药之神和诗歌之神。

米歇尔·德·蒙田曾提出了将文学作品作为疗愈方法的伟大言论。蒙田认为，治愈孤独有三种方法可选：恋爱、交友和读书。但他认为，爱情转瞬即逝，背叛也是司空见惯；相比之下，友情更佳，却会随着其中一方的死亡戛然而止。因此，唯一能伴随终生的疗法就是与文学为伴。

为何古希腊人和古罗马人认为文学能疗愈灵魂的观点是正确的？为何蒙田相信如果我们终身与书为伴，便能忍受孤独？为何在纷纷扰扰的现代生活中，书籍依旧在出版，作家节活动的门票依然售罄？答案都在于故事的力量。

自有时间以来，就有故事。故事告诉我们何为人性，教我们了解过去、洞见未来。叙述者的声音取代了我们焦虑的内心独白，让我们跳出当下的生活，进入故事的世界。矛盾的是，我们认为阅读让我们逃离自我，但最好的故事却让我们更深入自己的内心世界。想要掌握情感语言着实困难，所以才有了作家。他们提醒我们情感的普遍性与不朽性，帮助我们更深刻地了解自己的情感。

哪些故事塑造了你？这一问题值得审慎思考，因为此类塑造通常是在潜意识中进行的。使这种塑造变成有意识的行为，可能会让你未来的阅读产生不同的效果：从今往后，你就是在“阅读”自己的人生，这会让你更充实度度过自己的一生，并且更好地了解自己的人生。

近来，越来越多的研究表明，阅读能改善我们的心理健康，对于这一点，古希腊人和古罗马人早已知道。2009年，萨塞克斯大学的一项研究发现，阅读能减少68%的压力，在镇静安神方面比听音乐、散步或喝茶更有效。研究对象只需安静阅读六分钟，就能降低心率、缓解肌肉紧张。

2013年的一项研究表明，阅读文学作品能提高我们的移情能力，因为在阅读过程中，我们体验到我们的情感转移至别处，并与作品中新的人物产生联系。其他研究则显示，阅读能改善睡眠质量，缓解轻度抑郁和焦虑症状。

作为一名阅读治疗专家，我时刻被提醒，不同类型的文学作品能以不同的方式给予人们帮助。一个深陷悲痛的人可能需要沉浸在一个情节老套、井然有序的 novel 世界里；一个正在寻找人生方向或勉强接受退休这一现实的人也许需要读一本展现、探讨生命稍纵即逝的小说；一位年幼孩子的妈妈或许需要一本阐明人生轨迹的小说，以此来提醒自己，当前的生活虽是一团乱麻，让人心力交瘁，但她只是处于人生的一个阶段。

有时候，并非是故事的内容，而是你对于阅读或聆听的掌控感，给了你镇静的效果。所有故事都为读者提供了一个安全平静的世界，那里有开篇、主体和结局。我们可以自己决定阅读何时开始、何时结束，以及在故事世界里徜徉多久。

花时间聆听作家讲述自己的作品以及他们对文学力量的理解，也能让作为读者的我们反观那些影响过自己的故事

作家海伦·加纳在她的作品集《我目光所及之处》中问道：“为什么故事对我们如此重要，以至于我们明知它会让我们充满悲伤和绝望，仍要全身心投入其中，并在以后的日子里对此满怀感激呢？”

罗伯特·德塞在他的回忆录《何为岁月》中探讨了叙事这一“乐观主义形式”：“那不就是我看小说的初衷吗？之所以说它是‘乐观的’，是因为你一页接一页地翻下去，希望转机发生。期待自己的特定问题会有柳暗花明的答案，那不就是乐观主义吗？”

两位作家都在书中探索自己的读者身份，探索阅读对人的影响。作家节不只是为作家举办的节日，它们同时还是向文学的力量致敬，向作为读者的你的力量致敬。

语言的演变:网络语言如何改变我们的说话方式

每年都会有数百个来自网络俚语的新词和短语被添加到词典中。其中,有的是缩略词,如"UR"表示"you are(你是)"或者"your(你的)", "U"表示"you(你)";有的则是词性被延伸,与原来的不同了,例如, "trend(趋势)"现在可用作动词("It's trending worldwide", 它正风靡全球);还有一些词的出现是为了让我们的语言适应新科技,例如“众筹”、“自拍”、“网络霸凌”。

你可能会注意到,实际上很多“新”词只是旧词新用。换言之,它们是早就存在的词,只是被合并或赋予了全新的含义。例如,早在1973年,《牛津英语词典》中就收录了"social network"一词,意思是“在社交氛围中建立关系网的实际活动”。到了二十世纪九十年代,人们开始用这个词来表示“虚拟社交”。在1998年,该意义成了正式定义。

为什么会有这么多的新词和短语在互联网出现,而且速度如此之快?事实上,互联网并不是唯一改变我们说话方式的技术。在过去的一个世纪里,广播、电视和电话也为我们的词库贡献了相当多的新词和短语。

例如, TTFN (ta-ta for now,回头见)这个表达的起源可以追溯到二十世纪四十年代的一部广播剧。同样,因一部电视动画片而出名的"doh(呀)"一词被《牛津英语词典》收录,“用于感叹愚蠢的行为,尤其是自己的行为”。还有,别忘了"Give me the 411"这个美式俚语,它的意思是“告诉我所有的细节”。“411”是当地的查号服务电话。

但是,我们花在互联网上的时间越多,听广播或看电视的时间就会越少——而且智能手机已经模糊了电话和互联网之间的界限。这么看来,互联网对我们日常对话的影响很可能是最主要的。

想一想互联网上的潮流是如何的来去匆匆。互联网上的快速变化意味着我们正以前所未有的速度接纳更多的新词。班戈大学的一位语言学教授说:“语言本身变化缓慢,但互联网加快了这些变化的过程,所以你更快地注意到了它们。”可以想象,与如今迅速的互联网传播相比,过去的口口相传模式需要多花多少时间。

那么,像首字母缩略语"LOL"这类的新词是如何一路走到词典里的呢?

《牛津英语词典》新词团队的一位高级编辑说,一个新词成功的秘诀在于它的经久不衰。要让一个新词进入词典,人们必须使用它,并且一直使用它。一个词至少要被使用五年才可能被考虑纳入词典。因此,不管你喜不喜欢,当像"LOL"这样的词变得常见、应用广泛、易懂,并被持续使用五年以上时,它们就有资格在词典中占有一席之地。

也有很多网络俚语没能入选,比如“wurfing”(在工作时上网的行为)。但如果就此说这个词被拒了,那就错了——这个词和其他很多词一样,如果使用量增加,就将会被重新考虑纳入词典。词典是活的、会呼吸的文件。曾被否决的词在未来进入主流词汇的机会始终存在。

因此“俚语”的界定也变得有些模糊。一个词在成为词典里的正式词之前是否一直属于“俚语”?一个词到底什么时候才能成为“真正的”词?事实是,只有当一个词成为“真正的”词,即被广泛地使用和理解,才可能被考虑纳入词典。“当我们在词典中看到这个词时,它其实已经被使用了很长时间。我们从词典中不断出现的俚语和行话中能看到这一点。与其说语言是人性的创造者和塑造者,不如说它是了解人性的一个窗口。”

事实证明,词典编辑们在决定一个词是否该在他们的词典中占有一席之地时,依据的是我们的使用情况。词典是极好的资源,但它们只是人性的映射,不是永恒的。如果你问词典编辑,他们会告诉你:他们只是试图在我们改变语言时跟上我们的步伐。他们在观察我们说什么,写什么,并试图弄清楚什么会留存,什么不会。

当然,这其中肯定会有一些我们不喜欢的语言变化,只因我们中的许多人不喜欢变化。但我们不应该急于把自己对词语的好恶强加给别人。语言演变并不令人担忧;相反,它很有趣、很迷人。

因此,无论你认为网络语言是赋予语言以活力,还是毁灭了语言,都不能否认它彰显了

孕育并使用它的文化，也反映了我们如何轻而易举地改变语言，使之适应新技术和新概念。试着享受参与创造的乐趣吧，这种创造力不断重塑着我们的语言，并使其充满活力。