

# 浅谈文学艺术与身心健康

陈济川

(宁德师范高等专科学校学生工作处, 福建宁德 352100)

**摘 要:** 文学艺术修养不仅是社会个体成员的重要素质,也是个人身心保健的重要途径。文学艺术能使人产生高品位的精神愉悦,使情感得到宣泄,促进人格完善,保持躯体健康。现代人不仅要通过文学艺术修养来不断充实和完善自己的才智,更要通过文学艺术修养来精心呵护自己的人生。

**关键词:** 文学艺术;身心健康

文学艺术是指用语言塑造形象以反映社会生活、表达思想感情的艺术。积极的文学艺术修养,不仅在人的社会历史心理调适方面起着重要的作用,也在人的躯体保健上占有重要的位置和地位<sup>[1]</sup>。文学就其本质而言也可以称作“人学”,显而易见它与现代健康的新内涵有密切的关系。本文从文学对健康产生积极作用的层面,探讨文学与健康的种种表现。

## 一、文学艺术使人产生高品位的精神愉悦

### 1、能满足人迫切需要把握自身的需求

人有把握自身的需求,然而实际上人的心灵状态却又只有很小一部分是有名称的、可以明确把握的,大部分则是微妙复杂、朦胧而不可名状的。这就必然引起内在的心理紧张,感到六神无主。而摆脱和缓解它们的最好途径就是找到与自身心灵状态相类似、相共通的“对应物”。这就是文学作品。因为文学作品里记载着人类生活中曾经出现过的各种的复杂感情,人们心里那些“神秘”的无名感受在艺术作品里都可能找到相似物和对应物。当人们在文学作品

里发现它们时,心灵深处就会受到相应的震动,内心那种流动的、可意会不可言传的感情,可能迅速被唤起,并在艺术形象里得到明朗化、对象化,从而消除内在的心理紧张。这是一种愉快的情感交流和难得的艺术享受。

### 2、能满足人突破局限、追求无限的欲求

社会是广大的,世界是无边的。从时间角度讲,它无限延展,而造物主所给予人的只有“一生”;从空间角度讲,它无限广阔,而人所持有的只有“一身”。这种有限与无限矛盾,使人产生了突破局限、追求无限的心理欲求,而文学艺术自然成为满足这一心理欲求的最好途径。无论是创作者,还是欣赏者,他们都可以在自由自在的幻想活动中,脱离有限的、肉体的、个体的存在而飞升到无限高远辽阔的境界,创造出五彩缤纷的艺术世界。他们可以把自己扮演成明星、教授、律师、小市民……等无数个不同类型的生活角色,经历无限丰富的人生境界。这等于是扩大了生活领域。这样一来,现实的局限被突破了,心理上获得了极大的满足和快慰。

\* 收稿日期:2002-03-28

~笔记内容~