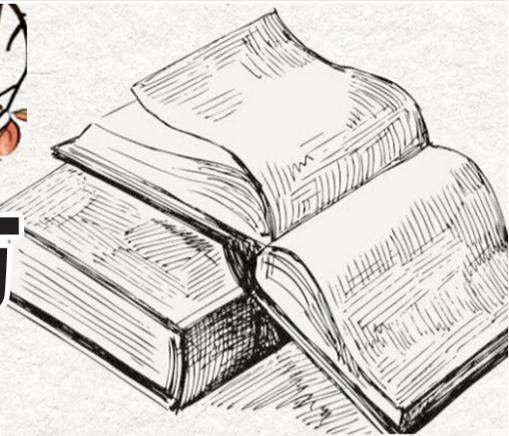


# 阅读， 是治愈幸福感缺失的良方

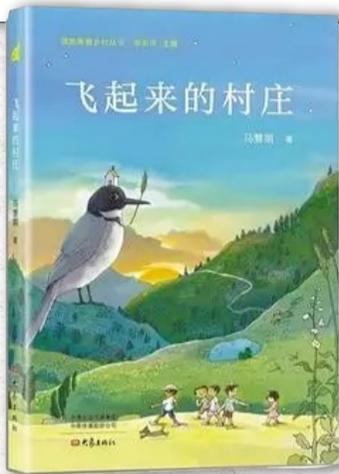


15年前，仅有初中文凭的宁夏农村妇女马慧娟一边务农，一边用拇指在手机上按下一行行文字，来回应生活中的彷徨与寂寥，充实装扮着自己的心灵孤岛。在不懈坚持下，文学终如雨后天晴，撕裂云雾，照亮了她前行的道路。“拇指作家”马慧娟的文学作品《飞起来的村庄》《希望在泥土里》等相继出版。

现为全国人大代表、宁夏回族自治区妇联兼职副主席的马慧娟，通过亲身讲述，想对处于迷惘、焦虑的年轻人传递一种信念：阅读是治愈自我、增加幸福感的好药方。

马慧娟：有些人生活好了，幸福感却低了。小时候我们为什么期待节日？就是在节日这一天可以吃到平时吃不到的东西，穿平时无法拥有的新衣服，可以不去干活，可以理直气壮地吃喝享受……期待的过程，本身就是幸福感的来源。

过去，信息闭塞、交通欠发达，大家没有太多攀比机会。但现在，信息爆炸，大家眼里的世界丰富多彩，不仅能看到琳琅满目、物美价廉的商品，也能看到人们物欲的勃发、心灵的无所适从以及精神世界的重建之艰。我们不再期盼一顿肉、一身新衣、一个节日或者一件事、一个人……所有这些都是我们幸福感降低的原因。



《飞起来的村庄》马慧娟 著

如何填补信息时代下缺失的幸福感？答案需要自己探索，其中一个重要的探索地，就是书籍。

2000年，马慧娟一家通过扶贫搬迁来到宁夏吴忠市红寺堡区生活。生活压力不减，面对陌生的环境、陌生的人群，马慧娟将心底的不安藏起，通过阅读和记录心得收获了前所未有的宁静。如今，在工作履职外的时光，马慧娟依然和过去一样，沉浸在书堆和田间。

马慧娟：幸福感的缺失，有一个深层次的原因，就是对整个人类历史的发展缺乏了解，对生活的世界和时代的认知不够。每一个人的生活都像一座孤岛，终其一生都在认知自己、肯定自己的路上徘徊。特别是物质生活有了保障之后，人更多地会面对自己的精神困境。因为我们缺失的不仅仅是幸福感，而是怎么样接受自己的平凡，承认自己的平庸，面对自己的平常。

读书能不能治愈缺失的幸福感？这个问题因人而异。有的人会从书中找到自己的人生方向，治愈自己；有的人读了一辈子书，只是读书，却没有从书中受益。读书这件事情未必是万能的，但精神世界的出口一定是通过读书去找寻的。不读书，就不知道世间万物的规律，不知道天地广阔、地域差异、历史人文、千秋大义、文化传承，也不知道大部分人的一生都有着无数遗憾。

期待和向往是一回事，但现实和生活又是另一回事。读书的意义，就是让自己一次次在面临遗憾时平静下来，坦然接受，坦然生活。

杨绛先生说过“问题在于读书不多而想得太多”。面对纷扰庞杂的海量信息，我们最好静下心来，用阅读来对抗误读和营销。

如今，静下心来仔细阅读对很多人来说是一种奢侈，大家沉溺于移动互联网上的快速刺激，但这种快速刺激过后留下了更多的空虚。只有自主读书，大脑才能通过文字刺激触发想象，搭建出属于自己脑海中城堡的样子，细细品味后形成自己的所思所想所悟。当通过书籍了解到别处生活的好与坏、舍与得后，自然就能够清楚知道自己想要什么。

知道阅读的好处，但快节奏高压力的生活下如何读书？如何走出“不读书焦虑，读书了更焦虑”的困境，让年轻人犯起了头疼。马慧娟一直都不怎么去给别人推荐书，她觉得，只要读者自己能读下去，并且从中受益的就是好书。

马慧娟：书太多了，好书也太多了，我们没办法完全评判哪本书好，哪本书不好。书的好与不好，都是由读者的喜好去评判的，都是由人来定义的。当然，如果一定说有所筛选，我觉得还是读名著比较好，毕竟这是经过大部分人肯定的，筛选出来的。但其实，自己的喜好更重要，只有读得下去，这本书的意义才能显现。

快节奏高压之下，大家很容易被焦虑（更多的是一种恐慌）裹挟。而焦虑涉及的原因又是多方面的，如工作、家庭、单位、社会等等。读书虽然是比较个体化、个性化的事情，但人是群居性的，只有大家都读书，去营造良好的社会环境，依靠读书缓解焦虑这件事情才能成立。但说到底，读书这件事情是自己的事情，得坐下来，读了才算，焦虑也没啥作用。与其焦虑结果的不确定性，不如拿本书看，先做起来。

同时，也不能对读书抱以太多的期待，但凡带着目的去读书，而后发现读书并没有达到自己的目的时，是不是又要说读书无用？

人的一生应该是学习的状态，成长是一辈子的事情。努力地去做好自己，为自己的梦想去打拼，并且热爱，我觉得这才是人活着的样子。读书是苦中作乐的事情，是直面自我的事情，更是让自己向前走的事情。

据半月谈

## 人民文娱评“日出演唱会”： 文旅融合的成功案例

回顾刚刚过去的“五一”假期，音乐演出定是最热门的活动之一；从个人演唱会到各地音乐节，人潮汹涌不仅考验着表演者的现场功力、组织者的统筹能力，也考验一座城市的文旅水平。

纷繁多样的演出中，华晨宇个人巡演的烟台站备受关注。3天演出，除了吸引十万级别的观众，还因“日出演唱会”的概念在网络上引发热议。“共听海风，共看日出”，这不仅是一次演出创新，更是一次恣意浪漫的青春盛会。



这场向阳而生的音乐之旅，其成功并非偶然。从演出创意上看，华晨宇将个人演唱会搬到海边，以乐园模式代替场馆模式，户外感与沉浸感共振。同时，演唱会唱到日出的形式不仅贴合了“向阳而生”的理念，也与烟台当地特色产生互动，一箭双雕。从演出效果上看，演唱、编排、舞美都诚意十足，不仅是歌手个人的突破，也为市场提供了参考模式。

从文旅角度看，过去两年，演唱会、音乐节已然已成为地方以文旅旅的新动能。而要真正做到一加一大于二，既需要演出者深入了解地方，结合地方特色进行创新设计，也离不开地方政府在安全管控、配套服务、周边产业等领域的支持。唯有如此，才能最大程度实现一场演出的乘数效应，真正做到“演唱会+”。

这场迎着日出而歌的演唱会，是文旅融合的成功案例，更是年轻人热爱生活、追求梦想的体现。向阳而生，勇敢追梦，就是音乐给青春下的最好注解。

据人民文娱

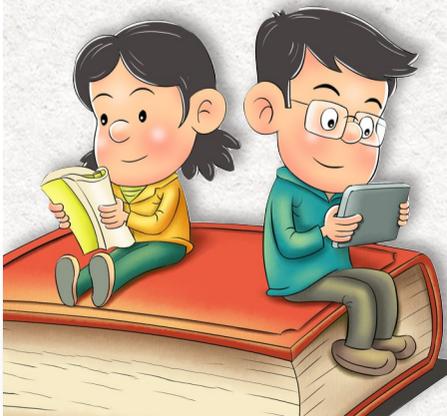


2016年3月2日，马慧娟在夜里一个人坐在炕头用手机写作。 王鹏 摄

作为自治区妇联兼职副主席，马慧娟对妇女尤其是农村妇女群体格外关注。那么，女性群体的幸福感缺失从何而来？

马慧娟：幸福感的“出走”，在女性身上尤为明显。女性一直都是比较感性的，其幸福感可能更具体一些，来自家庭的关爱、社会的认同、自我价值的体现，可以是一束鲜花、一个被记得的特殊日子、一份鼓励、一个拥抱、一餐美食……女性更愿意从小处感受幸福，从细微处获得幸福感。

今天，女性已经脱离了传统家庭主妇的定义，不再是“嫁汉嫁汉，穿衣吃饭”，也不再是在家带好孩子就完事了。女性不仅要承担繁重的家务劳动、琐碎的育儿工作，还要考虑就业环境、职业歧视等等。这些都让女性的压力倍增，幸福感相应有所缺失。



2020年5月8日，在宁夏吴忠市红寺堡区红寺堡镇“泥土书读书社”，马慧娟（右）在向学员讲解识字作业。 冯开华 摄



## 分类信息

刊登热线 6630888

地址：北大街54号烟台日报社一楼大厅  
按行收费1行9个字 60元/次  
3.6x1cm 180元/次

## 生活广场

刊登热线：6630888

### 家政服务

恒誉家政 13953528652

擦玻璃、家电维修清洗、水电暖维修  
疏通下水道、小时工、护工、保姆、月嫂、保洁