

约翰·穆勒:以阅读疗法治好抑郁症

王 波

(北京大学图书馆,北京 100871)

[摘要] 约翰·穆勒是英国 19世纪杰出的思想家,他在 20岁的时候曾经患上典型的抑郁症,后来通过阅读马蒙特尔的回忆录和华兹华斯的诗集而成功地自行治愈,这件事彻底改变了他的人生观、幸福观,极大地丰富和深化了他对阅读的认识。该文介绍了约翰·穆勒人生当中的这个重要事件,阐述了他关于阅读的一系列观点。

[关键词] 约翰·穆勒 阅读史 阅读疗法 马蒙特尔 华兹华斯

[中图分类号] G252 [文献标识码] A

英国的阅读疗法研究比较繁荣,对阅读疗法在英国的发展史的总结也比较深入,据笔者掌握的材料,一直上溯到 18 世纪末美国独立战争期间,英军为抚慰因镇压独立而受伤的将士,而命令随军牧师将医院图书馆的书籍分发给伤兵,或干脆朗读某些篇章的史实。但是对英国历史上的大哲学家、大思想家等文化大师通过阅读进行自我心理调节的掌故总结不够。最近国内翻译出版的一本书《历史上的书籍与科学》(Books and Sciences in History),向我们披露了英国 19 世纪的著名经济学家、哲学家、逻辑学家、伦理学家、社会活动家和社会改良主义者约翰·穆勒(John Stuart Mill 1806-1873),曾经有过刻骨铭心的读书自救的经历,堪称阅读疗法应用的首创。穆勒的读书自救是典型的阅读治疗过程,简直就是英国阅读疗法发展史上的一个完美的案例标本,应该写进英国研究阅读疗法的专著中。

《历史上的书籍与科学》于 2006 年 2 月由上海科技教育出版社出版,该书是由剑桥大学科学史与科学哲学系的玛丽娜·弗拉斯卡-斯帕达(Marian Frasca-Spada)和尼克·贾丁(Nick Jardine)主编,动员 20 多位专家写成的,翻译者为北京大学哲学系苏贤贵教授领衔的学者团队。

该书的第 16 章为“阅读生理学”,涉及到了阅读疗法,作者是阿德里安·约翰斯(Adrian Johns),加州理工学院的副教授。此君在 1998 年曾由芝加哥出版社出版了《书的本质:印刷和知识的产品》(The Nature of Book Print and Knowledge in the Making),1999 年获得美国“著述、阅读与出版史学会”颁发的 1999 年图书奖。

该章的前半部分主要分析了以 17 世纪的哈佛

研究生肯塔基为代表的一批炼金术士,由于过度钻研炼金术著作,从而在读书中产生幻象的阅读体验。当时社会上活跃着一大批炼金术士,由于极度迷恋于炼金,攻读起炼金术著作可谓废寝忘食。无奈前人传下的著作,文本和图片都极其深奥晦涩,阅读起来无疑于一场艰苦的精神修炼,很多人在这种修炼中走火入魔,产生了千奇百怪的幻觉。有人自称于目乏身困之时,伏书而睡,结果看到幻象,经神人指点,豁然开朗,炼出了金子。有人自称久读不得,干脆吃书解恨,不料一吃开窍,竟全然理解了书中的内容。对这些奇怪的现象,作者认为是无节制阅读而导致的激情放纵,是一种迷失了理性的精神症状——走火入魔。作者认为:“17 世纪的阅读既体现了激情的所有好处,但是同时也带来了它们的全部危险。阅读可能是启蒙和理性的基础,但是若使用不当,则也可能产生堕落、疾病、精神错乱,甚至死亡。”^[1]



该章的后半部分的标题为“阅读与养生法”,论述的内容则大量涉及到 17 世纪阅读疗法的萌芽。

根据作者的介绍,在 18 世纪早期,很多人怀疑阅读有益于健康,认为有学问的人之所以体弱多病,多是因为他们为了自己的利益而阅读无度造成的,阅读是一种侵害健康的恶习。流行的行为指南书中大都删去了通过阅读进行养生的建议。很多人以吸收和消化的关系来比喻阅读问题,比如**弗朗西斯·奥斯本**反复强调过度阅读是一种不节制的自我放纵的病态,就像只顾吸收不管消化一样。他说,“吃透并完全消化几本书,远比口里含着几百本书对人的理解要有营养的多”;“坚决不要花时间来阅读,更不用说写作诗句,这样做就像是要花费更多力气、更多时间来咀嚼一块粗肉,这与它所提供的所有营养相比,得不偿失”^[2]。直到 1799 年,蒙田和笛卡尔才完全将阅读列入养生法的范围,但是也提出了一些注意事项:你绝不该站着或饭后阅读;开始阅读之前先用冷水洗脸并走到房子外;只在大自然的怀抱中阅读;大声地朗读,声音有助于洞察书中的观点是否符合德行;过度的阅读会使人的身体虚弱无力,还不如四处走走。约翰·洛克(John Locke)提出教育养生法的理论,认为阅读是教育养生法的途径之一,其作用在于使人养成克制感情、规范激情的习惯,以免让激情占了上风而破坏理智与健康。并指出妇女特别易于受激情的影响,代表着易于冲动的读者群体,应通过反复阅读、反复教育来学会控制激情。

根据该章提供的材料,英国对阅读疗法贡献最大的学者是穆勒。穆勒自学成才,一生醉心于社会科学研究,积极参与民主改革、社会改良运动,是英国 19 世纪最有影响、最博学多才的古典自由主义思想家之一,在哲学、逻辑学、经济学、伦理学、政治学、社会学等多个学科都有很深的造诣,著作丰硕。马克思对穆勒的政治经济学思想非常重视,在《资本论》和《剩余价值理论》中对穆勒的论著作了上百次的引证、注释和批评^[3]。

1826 年秋,穆勒发现自己陷入了他后来所称的“**神经麻木状态**”中,干什么都觉得不快乐,“似乎没有余下任何东西,让我可为之生活了”。于是穆勒试用了当时所有的公认权威的忧郁症治疗方法,这些治疗方法作为传统的保健方法,几个世纪以来一直受到人们的欢迎。穆勒希望通过这些治疗,使忧郁状态能够自动消散,但是并没有奏效,于是他又尝试了阅读,但是即便阅读最喜爱的伟大人物写的历史书籍也于事无补。

穆勒认真对自己进行了诊断,发现问题的症结

在于,由于博学的父亲的重视和教育,他已经养成了“分析”的习惯,让“分析”在头脑中占据了完全的主导地位,只知道“机械地工作”,毫无“生气”地构筑理论并将其发表。穆勒突然领悟到,一个世纪前由哈特利所建立的联想心理学的理念是对的,教育最主要的目标是“形成有益健康的思想之间可能的最强有力的联想”。自己长期以来,因为只重视功利性的分析,虽然有消除偏见的作用,但是截断了创造力和感觉之间的自然联系,“分析”就像“激情和美德根部长久的蛀虫”,吞噬了自己的联想能力、敏锐感觉和对生活的激情。



精神的危机越来越严重,穆勒甚至认为自己的忍受期限不可能超过一年。要改变这种只有“分析”没有“联想”的忧郁状态,解救的办法只有阅读,而且必须阅读那些催人联想、令人感动的著作,以修复自己的联想能力。

在寻寻觅觅中,穆勒终于读到了第一本救命书——马蒙特尔(M. Amontiel)的《回忆录》。当读到马蒙特尔描述父亲去世时自己的反应那段文字:突然意识到自己是一家人的一切,自己将填补家人失去的一切。穆勒发现自己的“灵感”来了,自己的联想和感动能力复活了。穆勒后来回忆道:“一幅逼真场面的构想及那种感觉出现在我目前,我感动得流泪了。”“我不再感觉无望:我不是一根木头,也不是一块石头。”这次阅读成了一个转折,穆勒从忧郁状态中解脱了出来,并创造出一种“生活学说”。这种学说就是“个人的内在修养是人类幸福的首要及必要条件之一”,“如果你问自己是否快乐,你就不再快乐。唯一的可能就是把快乐以外的目的作为生活的目的,而不是把快乐作为生活的目的”^[4],倡导以努力维持“各种才能之间的适当平衡”来代替分析训练。穆勒认为欣赏音乐和阅读都是达成这种适

当平衡的途径。

穆勒遇到的第二本救命书是威廉·华兹华斯 (William Wordsworth) 的诗集, 他特别感谢与华兹华斯诗歌的邂逅, 称其为治疗“我的精神状态的药物”。穆勒认为, 华兹华斯对乡村事物和自然风光的描写, “不仅表述了外在的美, 而且表达了动人的美景下所蕴含的感情和由感情渲染的思想”。从华兹华斯的诗歌中, 穆勒“汲取到了一种内在的快乐之源”, 得到了“情感的培养”, “快乐神经”受到激发, 找到了“触景生情与想象的喜悦”, 有了这种“教育”, 他对自己根深蒂固的分析习惯不再畏惧。两相比较之下, 穆勒认为拜伦的诗是“厌倦一切快乐的人的悲凄”, 读拜伦的诗, 相当于以悲济悲, 对抑郁症患者来说负面影响极大。从此以后, 穆勒以华兹华斯的诗迷自居, 一直以对自己的抑郁症所起的作用为尺度, 而不是以诗人的美德和气质为尺度, 高度赞扬华兹华斯而强烈反对拜伦, 到处宣扬是华兹华斯的作品治好了他的消沉。当时有位著名学者叫罗巴克, 十分喜爱和仰慕拜伦, 是拜伦的诗迷, 认为拜伦的诗是人类生命之歌, 而华兹华斯的诗不过是鲜花蝴蝶之歌。穆勒和罗巴克本无过节, 但是为了维护拯救了自己的华兹华斯, 他和罗巴克在辩论学会里花了两个晚上进行激烈的辩论, 并因此导致两位日渐疏远。

上述以阅读疗法治疗忧郁症的经历, 给穆勒的一生造成了深远的影响, 在他的最后一本书, 也就是他的著名的《自传》中, 有一章的标题是“成长中的危机与进步”, 该章用很大的篇幅来回顾这段历史。穆勒在自传中强调想象力的重要性, 认为想象力是艺术家和诗人比历史学家拥有更高的“器官灵敏性”的一个表现。他通过自己的经历, 充分认识到了优秀作家的优秀作品的伟大力量和神圣价值, 坚决要求应该而且必须让优秀作家获得国家津贴, 主张在大学里为作家设置职位, 将目前“浪费在游手好闲的僧侣身上的钱”给作家们当津贴。他对于阅读的力量、书籍的作用、作者和读者的素质等问题的论述, 都产生了广泛的影响。穆勒的一些观点, 至今还有显著的现实意义, 比如他认为, 印刷术发明后的时代, 是一个阅读的时代, 但是由于公众处于懒惰状态中, 不习惯动脑筋, 因此对他们来说, “不是谁最博学, 而是最说得最频繁, 才会对他产生影响”。这种看法, 用来描述网络环境下的阅读状况, 依然十分贴切。尽管穆勒在赞美阅读的养生作用时, 提到了阅读

的副作用, 比如他认为, 创作者个体不仅会把他们的优点, 还会把他们的缺陷, 通过阅读转移给读者, 因而读者接受的, 不一定是健康的东 西。但是由于穆勒对阅读疗法的推崇远远大于他对阅读疗法的批评, 所以热衷于渲染阅读的副作用的人, 仍然总是把矛头对向穆勒, 比如有的作家指出不恰当的阅读冲击了体育锻炼, 破坏身心平衡, 甚至降低民族活力, 使人类出现返祖现象, 以种种理由置疑穆勒的学说。

为了回应不同意见者的批评, 穆勒特别指出阅读要注意保持适当的强度, 他甚至为个人阅读的进程提出了建议, 建议每天读多少页书为宜。此外, 他还建议学生注意阅读课外书, 建议国家把出资建设图书馆作为国民教育的组成部分, 他以自己的经历说明图书馆不仅要向公众传授阅读的技能, 还要传授阅读的愿望, 更准确地说是阅读的感情。只有这样, 民众的“心理”才能得到“培养”, 才能养成运用“理解力”的习惯, 民众才能成为“明智的共同体”, 公众观点的形成、社会的稳定才有基础。

穆勒以阅读疗法治疗好自己的消沉后, 著有《逻辑体系》(System Logic) 一书, 就方法论而言, 该书的最大成就是向逻辑学贡献出了“归纳法”, 就内容而言, 该书是对自我修养的冗长论证, 是对“行为学”的探索。该书认为, 追求个人德行标准的幸福要远远大于功利主义的幸福, 节制和平衡激情的传统是有其合理性的。穆勒在该书的结尾, 又回想起了阅读华兹华斯作品使他由消沉转向康复的过程, 他认为, 知识的本质就是人们从阅读中所获得的洞见。穆勒进而将自己的幸福观十分形象地表述为: 不满足的人比满足的猪快乐, 不满足的苏格拉底比满足的傻瓜快乐。中国当代哲学家周国平先生对穆勒十分推崇, 在上海图书馆演说“善良、丰富、高贵”这个题目时, 盛赞穆勒的精神快乐大于物质快乐观点, 他认为只要是享受过物质快乐和精神快乐这两种快乐的人, 都会得出精神快乐更快乐的结论。每个人的天性里都有一个“不满足的苏格拉底”, 可惜的是很多人的“苏格拉底”是沉睡的, 甚至从来没有醒来, 这是很可悲的。

《历史上的书籍与科学》在第 16 章“阅读生理学”的“结论”部分指出, 在近代早期, 为了说明阅读的力量, 人们总是回到古典医学和哲学中。亚里士多德、盖伦、希波克拉底等学者的思想中的对立概念, 经常被意见相左的学者拿来作为抨击对方的武器。在启蒙运动时期, 人们对阅读的作用的看法截

然相反。有的人极度赞美小说的戏剧性力量,认为阅读小说可以给读者带来替代性满足,有益于读者的健康,如凯姆斯(Lord Kames)勋爵认为阅读是一种“梦游”,是读者在做“白日梦”,这种“理想的呈现”会给读者带来极大的安慰。而有的人则声称,他们是被卢梭的书赶到了床上,染上了感冒,几乎要发疯。有的人甚至完全拒绝读书,因为担心死亡可能发生。无论怎么说,人们之所以阅读,要么基于追求理性,要么基于追求长寿,理性和长寿是阅读的两大主题。因此可以说,关于阅读疗法的研究是阅读学研究的重要方面之一。

穆勒的阅读自疗经历对当今中国的知识阶层,特别是大学生群体的精神健康救助颇有启发。一来,当代大学生的很多精神问题是由于读书时间太长,十多年寒窗,在应试教育高强度的单向训练下,分析能力日渐增长,情感和联想能力悄悄弱化,缺乏生活的激情,找不到快乐的根源,这和穆勒在20岁时遇到的困境完全一致。二来,当代大学生因为受教育的需要,生活范围长期局限在学校这个狭小的空间,对开阔心胸的自然风光和乡村事物缺乏直观

感受,因为年龄尚轻,也未曾经历过生死离别等震撼人心的生命体验,需要借助于优秀的文学作品进行点拨,这也和穆勒当年的状态十分接近。因此,认真研读穆勒在其《自传》和别的著作中关于阅读疗法的认识和心得,研读穆勒竭力推荐的治疗抑郁症的特效书——马蒙特尔的《回忆录》和华兹华斯的诗集,对我们深化对阅读及阅读疗法理论和实务的探索,都很有现实意义。

参 考 文 献

[1][2] 玛丽娜·弗拉斯卡-斯帕达,尼克·贾丁.历史上的书籍与科学.苏贤贵等译.上海:上海科技教育出版社,2006:335

[3] 李志平,穆勒.北京:中国财政经济出版社,2006:3

[4] 约翰·穆勒著;郑晓岚,陈宝国译.约翰·穆勒自传.华夏出版社,2007:105

【作者简介】王波,男,1970年生。河南省洛阳市栾川县人。1992年毕业于武汉大学图书馆学系,文学学士。1998年毕业于北京大学信息管理系,文学硕士。北京大学图书馆副研究员、《大学图书馆学报》编辑。教育部高等学校图书馆情报工作指导委员会副秘书长。中国图书馆学会科普与阅读指导委员会阅读文化研究委员会副主任。

(收稿日期:2008-04-21)

(上接第3页)海的深情》《史铁生:灵魂的救赎》《舒婷:朦胧中的多彩》等十余篇千字文,在“温情的触摸”中,虽然体验了“轻阅读”的轻松惬意,但我们不能满足于麦当劳式的阅读快餐,不能沉迷在“复制品”的玩赏之中;我们仍然需要独立研读原著,需要探赜索隐的“深阅读”、破卷取神的“重阅读”,培养“攻书莫畏难”的刻苦读书精神。

大众普通读者看一些精英专家读者正确阐释经典名著的二手解读文本,从中寻求攻读原著的科学路子,使“浅阅读”向“深阅读”提升,非常必要。然而“精英阅读”有名实相副和名不副实之分。以《论语》的多元解读为例,在一位学者或一本专著里,往往“个性化正解”和“自由化误读”兼而有之,仅仅主次不同而已。像马千里的《《论语》的管理智慧》(九州出版社2005年12月版)、李零的《丧家狗——我读《论语》》(山西人民出版社2007年5月版),因践行了“多元有界”的正解原则,获得了增解、异解、批解,堪称“个性化阅读”的典型;而《于丹《论语》心得》(中华书局2006年11月版),因肆行了“多元无界”的歪读信条,造成误读、曲解、胡吹,变成“自由

化阅读”的标本。由此观之,凡运用科学的阅读观追索文本原意、重构文本新义的著作,可奉为精英阅读的示范,指导大众的阅读;凡采取非科学、反科学的阅读观歪曲文本原意、乱造文本“新义”的东西,是不能视为精英阅读、立为大众阅读的航标的。

对于《是“深阅读”还是“浅阅读”?》的讨论,中国阅读学研究会的前辈人物徐雁教授说过一段精彩的话:“‘轻阅读’、‘浅阅读’和‘泛阅读’是上世纪八九十年代知识爆炸性增长以后信息时代大众阅读的必然特征,应予充分理解;但在‘轻阅读’、‘浅阅读’、‘泛阅读’时代,‘深思考’的精神值得大力倡导,即借助‘轻’、‘浅’和‘泛’的‘扫描式阅读’方式,进而提要钩玄,结网读书,悬疑解疑,通过‘深思考’来选择值得‘深阅读’的读物,从而进入推陈出新、除旧布新和革故鼎新的文化创意、知识创新和科学创造的‘新境界’,这是一切阅读行为的出发点,也是中外阅读学所追求的终极目标。人类正是在创意、创新和创造活动中走到当下,走向未来的。”

【作者简介】曾祥芹,河南师范大学教授、中国阅读学研究会会长。