

# 调动所有感官的身心疗愈读本

它用富有韵律的诗意文字，开启读者的感觉和知觉、触觉和听觉，引领读者进入心灵的秘密花园。

□ 撰稿 | 康 华

被日复一日的例行公事搞得心烦意乱？太过匆忙无暇停下脚步听一听内心的声音？家里的小怪兽时不时脾气暴躁？很多人都终日忙碌，时而焦虑，在日复一日重复而枯燥的日常生活中陷入惯性，忘记抬头看看天空，低头看看大地，错过一个又一个当下的美妙瞬间。如何调动大人感官，感知、品位并享受大千世界里的万事万物？这本写给4—99岁读者的《精灵之歌》，可以调动起你所有的感官，让你专注于平日易于忽略的事物与感觉，重新感受到平和、宁静与幸福。

《精灵之歌》是第34届陈伯吹国际儿童文学奖年度推荐作品，并列入2022年度国际儿童读物联盟波兰分会书单。它用富有韵律的诗意文字，开启读者的感觉和知觉、触觉和听觉，引领读者进入心灵的秘密花园，不动声色地告诉读者正视内心，专注于一草一木，和小昆虫打招呼，享受一朵好看的云，好好体味他人的善意，好好品味一颗梅子，就是眼泪也能品尝品尝，就像去品尝小圆饼时的心态一样。“为鸟儿啾啾而欢唱；安享每一束温柔的目光”“将得到的每一丝安慰，实现的小小梦想，视作珍宝”“无论恐惧被克服，还是声音被听见，都乐在其中”“每一个器官都散发芬芳，新年的杯沿叮叮当当”“笑对打翻的奶油和治愈的伤口”……这些与画面高度契合的文字充满真诚，让人学会在平凡的生活中安置内心，不知不觉间也就达到了内心的平和。

这本书出自波兰插画家西尔维亚·克拉胡莱茨之手。西尔维亚的手绘插画唯美而动人。其创作灵感来源于日常生活丰富多样的结构——植物的形态、开裂的人行道、不平的墙面、昆虫的甲壳，等等。她戏称自己的创作为“一



《精灵之歌》

[波兰] 西尔维亚·克拉胡莱茨著  
中国中福会出版社 2023年8月

种受虐”，因为她在这些画中运用了极细的线条，细节极为丰富，必须投入大量的时间来精雕细琢。从她的画作中，我们可以看出她对物质世界与精神世界所进行的深入探索。国际安徒生奖提名插画家朱成梁先生评价道：“这是一本很高雅、很有品位的书。很多画面看了让人觉得安静。很多画面都是装饰作品，好像从金属雕版上拓下来的。画家用最简单的手段画出了丰富的意境，值得收藏。”

在波兰，这本书很受孩子欢迎，成人也需要它。而西尔维亚之所以选择这个话题，也是因为它更接近心。“我想帮助自己驯服小怪物，和他交朋友。同时帮助别人也这样做，至少帮他们做出积极的改变。”

翻开这本馈赠之书吧。当所有感官都充分调动起来，专注地去看、去听、去触摸，真正做到“明亮或暗淡的颜色，美好或怪怪的心情，都要用心感受”，如此便可专注于当下，不念过往，不惧将来。在慢生活中调理身心，感觉到宁静与幸福快乐。在这本书的引领下，去绿色的野外散散步，听听大自然的声音，去发现让你心存感激的事物，给植物和小生物拍拍照片，感知隐藏在普通表层下的美丽吧。正如西尔维亚所说：“留意到日常生活中的细节，用心去看周遭的环境，对艺术家而言是自然而然的事情。但这种感知力是可以学习的。当你试着从日常生活中寻找珍贵的细微之物时，渐渐地，你就会有新发现。这会成为你的习惯甚至成为你自身的一部分。”

一切转瞬即逝的，所有容易错过的，或许本来都很美好。在每天的例行公事中，很多神奇的时刻就那么滑过了，这本书，可以教会你如何赞美生活。📖

## 书讯

### 《美好生活》

哈佛大学成人发展研究项目是迄今为止对幸福和人类发展进行的最长、最成功的纵向研究。在1938年大萧条期间，该研究项目开始追踪268名哈佛大学二年级学生的健康状况，当时他们希望这项纵向研究能揭示人类拥有健康幸福生活的线索。研究人员对受试者进行了85年的跟踪调查，收集了大量有关他们身心健康的数据。在最初选择的哈佛学生中至今仍然幸存的研究参与者只有19人，而且都已年逾九旬。当初的研究参与者还有后来成为美国总统的约翰·肯尼迪和长期担任《华盛顿邮报》编辑的本·布拉德利。