

2023

阅时光

人物

于日常的忙碌中停下脚步偷闲,此时,你会用怎样的方式度过这等闲暇时光?很多人选择了阅读。如果说青岛市图书馆发布的《2023年成人外借阅读分析报告》描摹出本土的阅读群像,这个群像之中的个体,则用自己的阅读经验,为我们带来不一样的读书理由。昨天,记者采访了岛城两名读书爱好者,听她们讲述阅读的乐趣和收获。



市民在青岛市图书馆阅读书籍。市图书馆供图

一年读51本书 戒掉手机瘾

岛城阅读达人讲述阅读的乐趣和收获

90后读书爱好者 于菲菲

用读书来寻找时代记忆

“你所看到的只是你能接触到的东西,信息茧房的无形壁垒如何打破?必须要通过别人的眼睛来看世界,而书籍就是最值得信赖的朋友。”90后读书爱好者于菲菲利用碎片化的时间完成了在日常工作之余的大量阅读。她认为,随着新媒体的兴起,刷手机无形中消耗掉了太多的时间,个把小时经常在无意间就溜走了,“但你真正放下手机去读书的时候,会发现一个小时可以阅读非常多的内容。一部中短篇小说,可能只要一两个小时就能读完。即便是一部大部头的小说,一个小时也能大体了解主要内容。”于菲菲说,与其将太多的时间用在无用的事情上,不如随时随地拿起书本,“读书不是生活中被割裂的小事。新媒体时代的信息更迭太快,用读书来寻一点时代记忆也算有趣。”

采访过程中,于菲菲与记者分享了她的2023年



于菲菲

阅读书单,其中《暮色将至》是重读书目。“对于告别这件事,没有人愿意提起经验,也没有人愿意去预习这门‘课程’。早些年,《最好的告别》让大家了解了临终关怀的真实意义,而《暮色将至》里节选了几位作家对抗病魔的经历,几段沉浸式反抗的记录没有让人感受到恐惧,反而流露了更多的温暖。”于菲菲说。此外,历史类图书也是于菲菲偏爱的阅读类型,《战争中没有女性》《铁皮娃娃兵》《好兵》这三本书分别通过三类人群的视角,描写了战争这个沉重的话题,“不可否认,女性在战争中的色彩一直很淡,在攸关生死的战场上,没有人会在乎性别,但是女性眼里的战争显然有故事的另一面,她们敏感却不脆弱。”除了这类略显沉重的阅读题材外,于菲菲也会阅读一些轻松的读物,比如《疑问集》《收藏无物》,“对生活的细枝末节保持一丝好奇心,作为小人物的成就,莫过于藏匿在过好点滴生活的时光里。收藏一些唯有自己才觉得有趣又可以唤醒记忆的物件,不必解释,不必执拗,时光匆忙,尽兴就好。”于菲菲在她的阅读笔记中如是写道。

70后读书爱好者 颜丰果

借助阅读戒掉了手机瘾

如果不是刻意统计,70后读书爱好者颜丰果可能并没有意识到自己在刚刚过去的2023年读了51本书,平均一周一本的阅读速度足以傲视大部分人。对于颜丰果而言,其中最重要的一本读物就是《深度工作》。

这本书的作者卡尔·纽波特,是美国乔治城大学的计算机教授,大学毕业后10年内就出版了4本书,发表了多篇有分量的论文。虽然工作上取得很多亮眼成绩,但他还能每天5点半按时下班,尽可能地陪伴妻儿。这一切,都得益于深度工作。他不仅是“深度工作”概念的提出者,也是践行者和受益者。书里提出“深度工作”和“浮浅工作”这两个相对的概念,前者指聚精会神才能进行、比较烧脑的任务,创造价值大、难以复制,比如读书、写作、做设计等;后者指无需专注就能进行、不费脑子的任务,创造价值小、容易复制,比如看微信、刷网站、贴发票等。也正是在读过了这本书



颜丰果

后,颜丰果对于专注力的提升也有了更多体悟。“书中讲了很多提升专注力的方法,我觉得最好用的是‘节奏型深度工作’和‘记者型深度工作’。前者指每天留出一段固定时间进行深度工作。比如我自己的节奏是,只要不外出讲课,上午断网专注于备课、读书、写作等深度工作,下午用一个时间段集中处理微信消息和邮件等浮浅工作。后者指随时随地利用碎片时间,迅速进入深度专注状态,就像记者经常要外出采访时赶稿一样。这个方法我也经常用,外出时包里必带书、纸、笔,堵车、候机、排队时,我都会从容地翻开书阅读,或者拿出纸笔写点什么。我的阅读和写作很多都是在这些碎片时间中完成的。”采访中,颜丰果也特别提及了刷手机与读书的时间拉锯战,“在极度浮浅的状态下度过足够的时间,将永久性降低自己深度工作的能力,你的大脑将被重新编排,从某种程度上而言,属于‘心智残疾’。”书中的这句话对于颜丰果而言更似“警世钟”,借助阅读,她成功戒掉了手机瘾。

2024年,颜丰果计划重点阅读哲学类书籍,比如《中国哲学史》《西方哲学史讲演录》等。

数说岛城阅读

●2023年,青岛市开展300余项全民阅读活动,参与人次超过200万,2023年“书香青岛”在全国41个地区全民阅读品牌综合传播影响力榜单中位居市级品牌第五名。

●目前青岛市已建成11个公共图书馆、904家实体书店、911家农家书屋、375个智慧书亭、50处城市书房和70个朗读亭。

●自2005年以来,青岛市已连续19年组织开展全民阅读活动,效果显著:连续6年举办的“汇泉讲堂”活动汇聚阅读名家,开展活动近50期,粉丝效应日趋凸显,线上线下累计参与市民超过50万人次;“在青岛阅读世界”活动中邀请著名作家、学者开办文化讲座,发布“名家领读”视频,举办“政协委员读书活动”等,覆盖人群超40万。

●青岛市创新打造“书香海岸”品牌,组织13家邻海阅读空间成立首批书香海岸联盟。在市北区、崂山区、城阳区开展的尚书悦读“阅读马拉松+”读书活动先后走进20余所中小学,超过4万人参加,收集作品达2万余件。

●2023年以来,青岛市大力开展“山东全民阅读在线”数字平台宣传推广,开通“山东全民阅读在线”后台录入端口440余个。市图书馆依托“云上青图”数字资源服务品牌,以线上服务为主体开展“云”阅读服务,举办“‘云上青图’数字阅读进校园”活动20余场。

本版撰稿 观海新闻·青岛早报记者 周洁 本版照片(除署名外)均由本人提供