

编者按

人间四月天，最美读书时。4月23日，我们又迎来了一年一度的世界读书日。开卷有益，是亘古不变的阅读话题，今年世界读书日的主题是“让思考成为习惯，让阅读伴随人生”。被视为后阅读时代的当下，什么样的人还能坚持翻阅散发油墨香的书卷？动辄以千万计数的图书馆、阅览室，是否还挤满渴望畅游书籍海洋的人？在线听书、在线看书，移动互联网带来的便利怎样改变阅读习惯？在世界读书日到来之际，本报推出“阅见未来——世界读书日特别策划”，关注阅读世界的人和事。

豆瓣阅读小组里的50多万种“个人阅读方式” 手机和书本之间的极限拉扯

记者 郭春雨

拿起书，就想睡觉 拿起手机，人就精神

静下来看一会儿书有多难？按照计划，张良想在3月份看完两本书：《悲惨世界》《百年孤独》。如今4月也快要过完，只勉强打卡完《百年孤独》。“人物关系太复杂了，那个名字太长了，我经常看着看着就忘了前面说的是啥。”张良说，自己强迫每天睡前看50页书，但是每次一拿起这本书，看了没有5页，眼睛就睁不开了。

“拿起书，就想睡觉；拿起手机，人就精神。”张良说，在这种“极限拉扯”中，自己用了一个多月的时间，才勉强看完了《百年孤独》。

书是看完了，能记住哪些内容？“大体故事能记住，但是我直到看完整本书，都没弄清楚书里的人物关系。”张良觉得这本书对自己来说可能有点困难，因为长期的手机阅读习惯，已经无法让自己集中注意力，从而记住书中复杂的人物关系和冗长的故事线，“没有办法静下心来看完几页书，总是忍不住就去摸手机”。

手机有什么好玩的？和书里的内容相比，手机里的每一个App都感觉很好玩——大数据算法之下，手机所传播的每一个信息似乎都精准地控制着兴趣，吸引和刺激到神经感官。张良说，相比手机带来的刺激，读书给予的平静和思考，是任何电子产品所不能带来的体验。为了读书，他跟几位关系不错的朋友成立了一个“读书微信小组”，每天在群里打卡进度。开始时大家还都比较自觉，群里也比较活跃，但没过多久，大家就“默契”地不再说话——“当初许下的豪言壮志都纷纷打脸了，还有啥好意思说的。”

“阅读难”反映在数据之中。数据显示，2020年我国成年国民人均每天手机接触时长为100.75分钟，人均每天电子阅读器阅读时长为11.44分钟，人均每天接触平板电脑的时长为9.73分钟。

在此之前，第十七次全国国民阅读调查结果显示，我国成年人纸质读物的阅读量，阅读时长均有所下降。2019年，成年人人均纸质图书阅读量为4.65本，略低于2018年的4.67本。人均电子书阅读量为2.84本，较2018年的3.32本减少了0.48本。

调查还显示，成年人人均每天读书时长为19.69分钟，比2018年的19.81分钟减少了0.12分钟，仅一成多（12.1%）国民平均每天阅读1小时以上，与2018年基本持平。对比鲜明的是，2019年成年国民人均每天手机接触时长为100.41分钟，人均每天读书时长不到其中的五分之一。

买书的过程很快乐 看书的过程很痛苦

“买了以后看”
“会不会看？”
“不知道”。

在人数超过50万的“买书如山倒，读书如抽丝”豆瓣小组，简

要不是收到了手机账户的扣费短信通知，张良已经忘记了自己还有一个kindle电子书。每个月扣费12元钱，也提醒着张良该看书了。

“看书好难”，尤其是在手机电量满格的前提下。豆瓣上有3000多个以读书为主题的小组，其中人数最多的读书小组光看名字就觉得“读书难”：“买书如山倒，读书如抽丝。”小组里有598833个成员，他们自称为“书呆子”，在手机和读书的拉扯中，试图找回生活的控制权。



世界读书日到来之际，人们徜徉书海，享受阅读的快乐。 新华社发

短的几句介绍，描绘出了目前大部分人的阅读状态：“买书时总有一种囤积的热情，阅读时却总没时间、没心情、没机会、没耐心……所以，这里只谈买书和藏书：看与不看，再说吧。”

50多万“豆友”，有50多万种阅读习惯。在这里，他们讨论着哪个平台买书更为优惠，哪本书值得阅读和收藏，当然，还有就是绕不开的“读书困难”话题。

“我买书的过程非常快乐，看书的过程就很漫长痛苦。”李林告诉记者，自己买书的欲望远远大于读书的欲望。从精心整理书单、下单、到购买、放到书架上，感觉自己完成了这个过程后，就已经完成了这本书的阅读。

“我家里很多书，有的连包装的塑封都没拆。”李林说，自己几乎每个月都拿出100多元钱买书，喜欢的书千千万，但真正翻开看的没有几本，“有一次我又往家拿快递，我妈看到问我，你又不看书，买这么多书干吗？”李林的回答是“买了以后看”，但“以后”是什么时候，他也拿不准。

这样的对话经常出现在李林的日常生活中。实际上，对于阅读，已经从“阅读这件事本身”逐渐演化为“改变自己的第一步”。豆瓣小组的很多人对阅读给予了不同的功能性希望，有人觉得自己“没有主见，希望通过看书提高自己，能够有独立的思

想”；还有人希望缓解焦虑，能够通过阅读“让日子静下来”；还有人觉得看手机的时间太长，感觉不仅是精神绷不住，眼睛也熬不下去了，“希望有人一起打卡看书，远离手机”。

豆瓣的小组人员来来回回，很多帖子在更新了一篇“开始阅读打卡”之后就沉寂下去，不再下文。

守住阵地 如同长辈戒烟

在书和手机的极限拉扯中，“豆友”绵羊算是守住了“阵地”。作为豆瓣读书小组的一员，绵羊觉得自己重建阅读习惯的契机，源自要从碎片化的信息中抽身出来，慢慢摆脱对手机的依赖。

“不知道从什么时候开始，花在手机和网络上的时间越来越多。每天工作疲惫不堪，回家除了瘫着外只想刷手机，这是一种漫无目的的‘刷’，我并不知道自己想刷出些什么，网络大数据不停地把更新更好看的信息捧到我面前，我的大脑来不及反应，就开始不停地接受，我的手更像被粘在了手机上，根本舍不得放下。”绵羊说，2021年，她开始改变，试着杂七杂八随便看点书，并没有精心设计书单，也没有十分看重书的价值，只是开始让阅读成为生活的一部分。

“通过阅读，确实在某种程度上缓解了焦虑，也抵消了一部分玩手机的时间。年底回顾时，我惊讶地发现仅仅是从玩手机的时间里分出一些，积少成多也足够看不少书了，可见以前所谓的‘没时间’不过都是借口。”随后，绵羊开始逐步有意识地进行阅读时间的调整，在培养起初步的阅读习惯后，她加入了一个“打卡读书群”，每天阅读20分钟，一天不打卡就会被踢出群。

为了“不丢掉2元钱的进群费”，绵羊在和群友的互相监督鼓励中终于坚持下来，完成了令人欣喜的第一次“全勤”。不过她很快发现，这样的“打卡阅读”虽然让她的阅读速度急速提升，但没有留出足够的时间整理思绪，遗忘的速度更快。

在完成一个月的打卡任务后，绵羊没有继续参加20分钟挑战群，而是按照自己的节奏记录阅读进程，并开始尝试做月度读书笔记整理，并从阅读中开始整理自己的书单。在今年2月份，绵羊完成了8本书的阅读，她把书单和心得发布到豆瓣上，和“豆友”们一起进行书籍的共享和阅读。3月份，绵羊读书打卡天数为25天，完成书籍阅读9本，并且还吸引了一批和她有同样兴趣的“豆友”，一起互相鼓励着打卡阅读。

阅读书单的更新，能坚持多久？绵羊不知道。在戒掉手机、摆脱碎片化知识，重新开始阅读的过程中，绵羊说，感受到了“长辈戒烟”一样的难处。

从电子市场的包围中 找回生活主动权

同样是守住了“阵地”，王凯的阅读习惯从书单开始培养——一开始，他会选择相对简单的短篇小说进行阅读，随后慢慢换到中长篇，在觉得自己能够“坐住”以后，再开始切换成长篇小说，并且加入一些历史、文化类的书籍阅读。

“我有一个不玩手机的秘诀，就是卸载抖音。”王凯说，为了不让短视频“争夺”自己的时间，自己手机上没有安装任何视频软件。“我以前经常刷手机不停，好几个小时一晃就过去了。那段时间，我觉得眼睛疼，头也疼，而且严重影响了我的睡眠。”王凯说，自己重建阅读习惯，大概用了两个月时间，“就跟减肥一样，觉得很难，实际上当你看到自己每次都在进步，那种成就感是手机代替不了的。”

既然放下手机，拿起书本这么难，那阅读有什么用？“我觉得增长一些系统的知识仅仅是一方面。更重要的是，阅读这件事本身就在重塑我的生活秩序。”王凯说，从阅读中找到乐趣、获得成长，看到自己的进步，这是一种“从电子市场的包围中，逐渐找回生活主动权”的过程。

对于阅读的意义，绵羊描述得更为文艺：“阅读是另一剂良药，给了我独自一人也不会感到孤独的勇气，我从书里汲取我需要的养分，在这个春天和植物一起生长。”

应采访对象要求，文中人物“张良”“绵羊”为化名。

记者 李康宁

4月22日上午，省政府新闻办举办新闻发布会，邀请有关部门解读《关于统筹推进全民阅读工作的意见》，介绍全省全民阅读工作有关情况。据了解，我省将实施“五位一体”统筹改革，实现公共阅读资源的有效整合。到2025年，全省建成不少于800家城市书房。

据介绍，《关于统筹推进全民阅读工作的意见》提出了进一步做好全民阅读工作的总体要求、基本原则、主要目标和重点任务。其中提到，我省将实施“五位一体”统筹改革。以图书馆为主体，图书馆总分馆、农家书屋、社区书屋、城市书房、新华书店等阅读设施为载体，建立统一管理系统，采取出版物统一编目、通借通还和人员统一培训，实现公共阅读资源的有效整合。推广“读者选书、图书馆买单、新华书店服务运营”模式，将图书采购权交给读者。将农家书屋、社区书屋、城市书房等建在新时代文明实践中心（所、站）内，整合资源，共享使用。推广“志愿+阅读”服务模式，组建阅读志愿者队伍。这些改革举措，将进一步打通不同阅读设施之间的壁垒，最大限度方便群众阅读。同时，在车站、机场、码头、游客中心等公共场所，布局建设图书角、阅读书吧、漂流书屋、智能化终端图书借还设备等便民阅读设施。到2025年，全省建成不少于800家城市书房。

关于优质阅读资源全民共享，我省将开展几项重点活动，其中包括举办“齐鲁书香节暨山东书展”，召开首届山东省全民阅读大会、实施“书香山东·数字阅读”共享工程等。“齐鲁书香节暨山东书展”将展出20万种图书、电子音像制品、特色文创产品，向广大读者发放100万元惠民书券。“书香山东·数字阅读”共享工程采取线上线下相结合的方式，在农村、社区、家庭、学校、机关、企业、军营、景区投放数字阅读二维码，在有条件的场所建设有声书房，向全省居民免费提供3.8万册图书、3100种期刊、10000集视频讲座、5000集听书、400门文化慕课，读者可通过手机扫码免费共享、免费听读。此项工程已纳入省政府《2022年“稳中求进”高质量发展政策清单》。

3.8万册图书上线， 免费供读者听读

我省将推动公共阅读资源有效整合

扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于海霞 美编：继红 组版：刘燕