

你有多久没有完整地读完一本书了

本报记者 贺紫瑞 李宏亮 文图

宁夏日报

编者按

4月23日,是世界读书日。今年起,每年4月的第四周被设立为“全民阅读活动周”。这意味着,全民阅读从倡导走向规范、从实践迈向深化。然而,在书香社会建设稳步推进、全民阅读率持续提升的同时,另一个问题却日益突出:买书的人多了,图书馆的人多了,收藏书单的人多了,但真正静下心来读完一本书、读懂一本书的人,却越来越少了。今年全国两会期间,多位代表、委员聚焦“如何让阅读走向深入”这一问题建言献策,引发社会对系统性思考与沉浸式学习的广泛共鸣。浅阅读、碎片化阅读盛行,深度阅读、整本书阅读持续遇冷。这种现象背后,究竟发生了什么?连日来,记者深入我区城乡社区、中小学校、实体店、乡村书屋,与上班族、学生、教师、阅读推广人面对面交流,试图寻找答案。

困局:想深读却做不到

4月18日,正值周末,银川市多家实体店和图书馆里人山人海,好不热闹。但记者现场发现,热闹背后,真实的阅读状态并不乐观。

在宁夏图书馆,十几位读者正在翻书。记者观察了半小时,发现大多数人看书不超过十五分钟,就会下意识地拿起手机。一位带孩子来看书的家长,孩子在一旁翻绘本,她则全程低头看手机。

“我每年都买书,也给孩子买,想着一年读十几本。可到头来,读完的就一两本。”银川市市民刘媛告诉记者,她不是不想读书,但就是静不下心。“每天下班回家,忙完家务,就想瘫在沙发上玩手机。看书翻两页就走神。一本书看几个月,才看了几十页。”

在金凤区悦书房,记者遇到正在看书的市民张悦。张悦告诉记者,去年她买了20多本书,结果读完的只有两本。

“《百年孤独》买回来快两年了,前后翻过五六次,每次读到十几页就放下了。”张悦说,她书桌上放了七八本书,每一本都只看了开头。更让她无奈的是,明知刷手机浪费时间,可每到晚上坐下来,手就不由自主地伸向手机。

“我们年少时想读书,是‘借书比借钱还难’,没有书。”在全国人大代表、作家马慧娟看来,现在可能是阅读与书籍最好的时代。虽然现在娱乐方式多元了,电影、电视、短视频等更加丰富的方式把世界呈现在眼前,有时也能带来思考。但总体来说,还是过于碎片化了。

深度阅读之力的问题,在青少年群体中表现得更为突出。

记者在银川多所学校走访发现,不少学生的课外阅读量不小,但大多是碎片化浏览——刷刷短视频里的“几分钟读完一本名著”,看看精编版,翻翻梗概。真正完整读完一本原著的学生不多。

在银川市兴庆区某小学,六年级学生陈一诺(化名)说:“太厚的书我不想看,字太多,看着累。短视频几分钟就能了解一本书,比自己看书省事多了。”银川市中关村中学初三学生顾弘弘告诉记者:“临近中考,没时间阅读课外书。”

一线教师对此感受更深。“现在的孩子从小接触电子产品,习惯了短平快、强刺激,坐不住、静不下。”银川市某中学语文老师告诉记者,“学校要求整本书阅读,可很多孩子只读个开头,或者直接上网找梗概、抄读后感。长期下来,理解能力下降,专注力变弱,深度阅读自然越来越难。”

追问:为何深读成难事

为什么大家越来越难读完一本书?表面看是个人习惯问题,但记者采访中却发现,这背后其实是多重因素叠加形成的结构性问题。



市民在宁夏图书馆“充电”。

科大讯飞宁夏大区总经理程裕祝长期研究算法传播规律,他告诉记者,当下各类短视频、资讯平台的核心逻辑,就是靠高频推送、快速切换、持续刺激吸引用户停留,不断切割大众注意力。长期在这种环境里,人的专注力持续下降,耐心持续弱化。

“深度阅读需要长时间专注、持续思考、静心品读,算法推送刚好相反,追求快速跳转、即时快乐、高频刺激。”程裕祝表示,长期刷手机、看短视频,大脑习惯了快节奏、浅刺激,再面对长篇文章、深度内容,自然读不进去、看不下去。

银川市心理卫生协会副秘书长杨丹接受采访时分析,当下社会普遍追求即时满足,深度阅读带来的成长见效慢,而短视频带来的快乐来得快。很多人不是没时间读书,而是没耐心读书。

“浮躁心态之下,大家都想速成、图省事,不愿沉淀、不愿深耕。”杨丹说,很多人心里其实住着一个应该读书的声音,但大脑却不想读。读不进去就自责,自责之后更不想读,形成恶性循环。

除了算法和心态,现实生活的快节奏和高压力也是重要推手。

“别说读大部头的书了,连一篇长文章都难看完。”市民董玉婷告诉记者,她每天通勤、上班、带孩子、做家务,真正属于自己的时间少得可怜。

“手机里收藏了几十个必读书单和上百篇深度好文,但大多再也没有点开过。”董玉婷说,有时候会自责,觉得自己不够自律。但冷静想想,一天

就那么点时间,精力都被耗光了,哪还有力气去看一本厚厚的书?

这种有心无力的状态,在上班族中相当普遍。许多受访者表示,不是不爱读书,而是生活把读书的空间挤得太小了。

“过去,如果把读书当作人的一种娱乐需求来看,大家读书主要是想从书中看到外面的世界、别人的生活以及作家对世界的理解。”马慧娟说,但现在,读书已经不再是人们作为娱乐主体的单一选择了,从电视、电影到短视频,娱乐选择太多了。特别是短视频这种“短平快”的内容,正在改变人们的习惯。“过去我们能静下心来读完一本书,现在可能连书都不太愿意拿起来。”

当我们结束一天的忙碌,在刷会儿手机和看会儿书之间,前者往往赢了——因为它更轻松,反馈更及时。

良方:教你深读小窍门

随着“全民阅读活动周”的推进,各地正在探索从“有量”向“有质”转变,引导人们从浅阅读走向深阅读。那么,对普通人来说,具体该怎么读?杨丹给出了几条建议。

第一,先调整环境。环境远比你以为的重要。在书店或图书馆,干扰自然减少,别人的安静也会“传染”给你。去找能让你专注下来的环境,告诉你的大脑:现在是另一种节奏。

第二,找到和你“聊得来”的书。不是别人推荐的好书你就一定能读进去。重要的是,你和你

者有没有共鸣?他关心的是否也是你在意的?选书如择友,不必勉强自己啃那些应该读却毫无连接感的书。

第三,降低心理门槛,别把读书搞得太“苦”。很多人读不下去,是因为心里给自己定的标准太高——必须读经典、必须做笔记、必须记住核心观点。一旦做不到,就开始自我否定,反而更不想碰书。杨丹建议,从自己真正感兴趣的类型入手,哪怕是漫画、散文、短篇小说,先让翻开书这个动作变得不费力,再慢慢拉长阅读时间。可以试着和朋友组一个读书搭子,约定每周分享一小段自己读到的有趣内容,这种轻量的社交压力,有时候反而能帮人坚持下去。

第四,掌握几个具体小方法。比如:读之前先问自己我为什么读这本书?循序渐进,今天比昨天多读一页就是进步;如果读着读着脑子里冒出杂念,在旁边放张纸记下来,然后继续阅读。

杨丹说,心理学有个概念叫“最近发展区”,意思是目标不要太大,而是跳一跳就能够得着。读书也一样,今天比昨天多读一页就是进步,今天翻开了书就是进步。多看见自己做了什么,而不是总盯着没做到的。

“关键可能在于通过持续的阅读,让这种安静成为你生活中一个固定、自然的部分。”宁夏作家马骏用自己的人生经历印证了这一点。

“从开始文学创作这十年来,我渐渐在读书中去感悟、体会,形成了一套自己的体系。现在我每天晚上都会读书,哪怕只读一页,也觉得这一天没有被荒废掉;如果一天不读书,反而会觉得有件重要的事没做,心里不踏实。当习惯养成后,到了那个点——比如我晚上8点半到9点半——你就会自然地安静下来,这几乎是改变不了的。”马骏告诉记者。

记者手记

采访中,马慧娟有句话让人印象深刻:“从古至今,阅读本就是一小部分的坚持。”

这话乍听可能有些意外,但仔细想想,确实如此。只是在书籍匮乏的年代,能读书的人少,所以每个读书人都显得珍贵。现在书多了,人人可读,反衬得“读书的人”少了。

其实,现在可能是阅读最好的时代——书不再难得,获取极其方便。全民阅读推广,正是要让原本就读书的人影响更多人,营造一个书香社会。我们缺的不是书,而是与一本书独处的静气;缺的不是时间,而是愿意把时间留给深度阅读的那份心意。

读书日每年只有一天,但阅读可以发生在每一天。也许不用贪多,不用求全,哪怕只读十分钟,哪怕只读三五页,都是在告诉自己和自己这个世界:在一切都追求快的时代,我们依然愿意为一些慢的、深的、需要时间沉淀的东西,留一盏灯。

“可是,我有夜夜望乡的悲伤,那些思念念……”4月19日,“塞上共读·宁夏同心”2026年全民阅读活动周在宁夏图书馆开幕。开幕式上,盲人读者杨洁深情朗诵诗作《我的银川》,台下,很多人湿了眼眶。这一刻,阅读的力量抵达每一个人的内心。

最是书香能致远。国家“十五五”规划纲要提出,深化全民阅读活动,推进书香社会建设。今年的自治区两会上,深化“书香宁夏”建设、推动全民阅读提质增效成为代表委员们的共识。当下,国务院批复设立的全国首个“全民阅读活动周”与第五届全民阅读大会于4月20日同步开幕,又将与第31个“世界读书日”相遇,全民阅读可谓迎来了最好的时光。

确实,最近一段时间,从读者亲手体验装订线装书、雕版拓印等传统技艺,到“阅见宁夏”文旅市集两天吸引万余人次参与,再到239场活动以“1+5+N”全矩阵铺开……从城市书房到农家书屋,从校园到社区,塞上大地上处处可闻书页翻动之声,阅读也成为走入百姓生活、融入百姓生活的一场文化盛宴。但阅读,不应该只是特殊节点的应景之事,而应成为人们日常生活的一种“标配”。全民阅读,也绝不限于这一周的“仪式感”,它应成为一个支点,撬动全社会对阅读的重新认知,点燃城乡群众持续阅读的热情。

当越来越多的人捧起书,爱读书、读好书、善读书就会蔚然成风,全民阅读也能从“节日里的烟火”变成“日常中的灯塔”。愿你我都能从此刻出发,跟上步伐、主动阅读,让塞上书香从这一周飘向每一个平常日子。

全民阅读,不止于这一周的仪式感

宫伟炜

两化一振兴 塞上谱新篇



连日来,中卫市沙坡头区兴仁香山片区,田间地头一派繁忙景象。瓜农抢抓农时,在砂石间种下一株株瓜苗。今年,沙坡头区计划种植砾砂瓜27万亩,截至目前,已完成13.9万亩,进度超过50%。

计划今年6月开园试运营

“看见闽宁·戏剧村落”已完工70%

本报讯(宁夏日报报业集团全媒体记者张艳丽)4月20日,在银川市永宁县闽宁镇“看见闽宁·戏剧村落”项目建设现场,塔吊快速运转建材,小型压路机有序平整路面,人工洒水抑尘降尘。作为永宁县今年开工最早、建设进度最快的项目,自2月28日开工以来,已完成总工程量的70%,完成投资5000万元。该项目总投资1.05亿元,总规划用地73.91亩,计划今年6月开园试运营,通过设立移民演员培训班、非遗手工艺传习所,每年开展技能培训500人次以上,推动闽宁镇群众从“农民”向“文化从业者”转变。

30年来,闽宁镇实现了从“干沙滩”到“金沙滩”的沧桑巨变,书写了中国脱贫攻坚的经典篇章,铸就了内涵丰富、催人奋进的闽宁精神。“看见闽宁·戏剧村落”项目以闽宁镇发展的四大历史时期为时间轴,立体呈现闽宁发展变迁;以沟

壑、土坯房、旱井为核心元素,还原移民前艰苦生存场景;以平地、土坯房、地窝子为场景,再现拓荒筑家的坚韧历程;以老火车站、老厂房、老邮局串联场景,呈现山海协作温暖岁月;以现代美丽乡村风貌为载体,彰显脱贫攻坚成果与乡村全面振兴光明前景。

在布景房施工现场,按比例复制建设的20世纪90年代初闽宁镇移民的土坯房主体已完工,屋内砌筑土灶、土炕,屋外工人正用稻草泥抹光土院墙,由内而外还原当时的建筑风貌。施工项目经理张磊介绍,项目建设按计划有序推进,A剧场主体已完工,正在进行舞美、灯光、音响安装;B剧场进行外围结构维护,39个布景房主体完工,进入内部布景和装修;商业房钢结构主体正在搭建。

与此同时,演职人员招聘培训、道具采购等

工作同步开展。永宁县看见闽宁文旅发展有限公司副总经理张佳怡介绍,已录用并培训演职人员120余人。“当了30年农民,现在转型做演员,挑战不小。”50岁的福宁村村民李振乾被招募为演员,经过一周语言表达、表情管理、肢体语言等基础培训后,和其他人进入排练阶段。村民赵鸿被项目组聘请为顾问,全程参与前期剧本创作、场地布景陈设、排练等工作,他期望项目早日建成运行。

“项目的实施把闽宁协作的奋斗故事、移民群众的幸福生活,搬上舞台、融入村落,用艺术形式留住乡愁、传承精神,让更多人读懂闽宁故事、感受山海情深。”闽宁镇党委书记石佳表示,将全力做好项目服务保障,推动项目早建成、早运营、早见效,以文旅产业高质量发展激活乡村振兴新动能。

中宁县5300余名寄宿生告别“洗澡难”

本报讯(宁夏日报报业集团全媒体记者杨月儿)“随时都有充足的热热水,洗澡方便多了!”4月16日,中宁县渠口九年制学校寄宿生王凌开心地说到。今年以来,中宁县全面完成9所寄宿制学校的浴室改造,同步完善厕所、通风、保暖等配套设施,惠及寄宿学生5300余人。

走进中宁县渠口九年制学校,改造后的学生公寓焕然一新。洗浴区干净整洁,崭新的热水器整齐排列。该校校长齐建军介绍,学校积极响应县教体局部署,主动争取资金支持,对校园公寓进行了整体改造。

“此次改造聚焦寄宿学生的生活实际需求,对学生公寓进行了全面升级。”齐建军说,学校结合学生日常生活,精心规划设计,对餐厅、饮用水供应、宿舍环境、厕所、浴室等区域进行系统整合与优化,全方位满足学生的日常生活需要。

改造带来的变化学生们感受最深。九年级学生杨婷婷长期寄宿在校,她说:“以前只有周末回家才能洗澡。天热出汗多,只能简单用凉水擦一擦。”如今,她指着宿舍楼下的新浴室,喜悦溢于言表:“现在随时都能洗上热水澡。”

为确保改造实效,中宁县采取“分类推进、按需施策”的方式,为每所学校量身定制改造方案。针对中宁县第一中学、中宁中学、大场九年制学校3所浴室基础较好的学校,重点实施设备升级,新增热水系统及空气源热泵、保温水箱

等配套设施,提升热水供应能力与效率。针对中宁县第二中学等6所老旧寄宿制学校,则实施浴室改扩建工程,新增浴室面积312.64平方米,分设男女淋浴间并配套相关设施,全面改善淋浴条件。曾经困扰学生多年的“洗澡难”问题,如今已得到解决。

从强弱项到固底板 从“打叉”到“打勾” 西吉县119项惠残政策 照亮残疾人幸福路

本报讯(记者郭小立)近日,在西吉县残疾人服务调查表上,兴隆镇兴隆村村民马世有郑重地在“满意”两个字后打了勾。记者采访中了解到,西吉县着力补短板、强弱项、固底板,精准推出涵盖11个领域的119项惠残政策,精准解决残疾人急难愁盼,将温暖送到群众心坎上。

2023年,马世有被评定为肢体三级残疾。随着病情发展,其下肢功能持续退化。因申请上调残疾等级未果,马世有两次在服务调查表上打了叉。去年7月,西吉县残联入户走访,遂联合西吉县人民医院医生上门复评。最终,认定其为肢体二级残疾,并纳入重度残疾人管理,享受医保、养老保险免费缴纳等帮扶政策。西吉县把残疾人工作作为重大民生工程和民心工程,形成涵盖社会保障、康复、教育、就业等11个领域的119项政策的“一站式”服务指南。同时,全面落实困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴制度,累计发放资金逾2166万元,惠及17.9万余人次。

单鹏是西吉县沙沟乡的一名干部。以前,残联事务由几名干部兼职负责,基层残联工作繁杂,难免衔接不顺畅、服务不够精准。去年9月,该县加强乡镇分管领导、残联专干和残联部门队伍建设,乡镇明确专人统筹分管民政残联事务,确保残疾人工作层层有人抓、事事有人管。“现在专人专岗,入户走访、政策解读、摸清实情成了每日‘必修课’。”单鹏说。

“啪!啪!”什字乡山庄村村民孙存福在聋哑儿媳苏琴身后拍手两声,苏琴应声转头。她的灵敏反应,缘于今年1月西吉县残联帮扶实施的免费人工耳蜗植入手术。孙存福说:“听力逐渐恢复后,儿媳也能参与养牛了。”据悉,全县开展“健康帮扶降支”专项行动,将残疾人家庭列为重点关注群体,精准锁定个人自付医疗费用超2万元的高风险患者,推动136种高价药品实现平价替代。同时,深入实施“阳光助残小康计划”与产业培育工程,投入80万元扶持资金,建成9个农村残疾人就业基地,通过订单农业、入股分红、带动力工和辅助就业等方式,链接并带动近300名残疾人稳定增收。