



聂震宁。(史米可 摄)

# 聂震宁：阅读是人生长跑的起点



聂震宁讲座现场。(宁波图书馆供图)

## 人物名片

聂震宁，著名作家、出版家、阅读学专家，中国出版协会全民阅读工作委员会主任。他深耕出版与阅读推广领域数十年，是全国政协首份全民阅读提案的第一提案人，2007年牵头提出《关于开展全国全民阅读活动的建议》，参与并见证全民阅读从倡导走向法治化发展的全过程，著有《阅读力》《阅读力决定学习力》《阅读的艺术》等多部作品。

## 核心观点

■ 阅读的目的，层层递进为“读以致知、读以致用、读以修德、读以致乐”，让阅读成为获取知识、指导实践、提升修养、收获快乐的过程

■ 善读书的核心在于“多交流、勤思考”，需平衡数字阅读与传统纸质阅读之间的关系，践行“忙时读屏，闲时读书”

■ 警惕AI对阅读过程的替代。AI会消解阅读的乐趣，如同老年人通过鼻饲管摄取营养液，久而久之，就会失去“咀嚼”的能力

■ 青少年阅读需以兴趣为导向，注重“动口、动手、动心”，家长和教师应做好引导陪伴

4月25日，全民阅读第一提案人聂震宁走进宁波图书馆福庆馆天一讲堂，以“阅读的艺术——从《全民阅读促进条例》施行谈起”为题举办讲座。

讲座结束后，聂震宁接受了本报记者专访，围绕《全民阅读促进条例》落地的意义、数字阅读与传统阅读的平衡、AI与阅读的关系、青少年阅读习惯培养及宁波书香城市建设等热点话题，分享了自己的深刻见解与实践建议。

记者 周晓思

## A 法治为翼 护航全民阅读新征程

记者：您作为全国政协首份全民阅读提案的第一提案人，见证并参与了全民阅读从星星之火到如火如荼的整个发展历程。如今，《全民阅读促进条例》已正式施行，这一条例的落地，对全民阅读推广而言，意味着什么？

聂震宁：条例的颁布，证明我国高度重视国民阅读，国民阅读状况不仅受到全社会的高度关注，更成为国家发展战略的重要内容。之所以用条例保障阅读，是因为它既是国家发展战略，需要条例助力；也是文化民生工程，需要条例保障；更是建设社会主义文化强国的必由之路，需要条例支持。

从2007年我牵头提出《关于开展全国全民阅读活动的建议》，到如今条例正式施行，历时20个

年头。这些年来，全民阅读实现了跨越式发展：2013年，全民阅读被纳入国务院年度立法计划；党的十八大明确提出“开展全民阅读活动”，此后“全民阅读”连续13年被写入政府工作报告；2025年12月，国务院常务会议通过《全民阅读促进条例》，并于2026年2月1日正式施行，全民阅读终于走上法治化轨道。

我当年坚持提出全民阅读倡议，就是坚信，文化力的提升是国家发展的基础，在发展不平衡的阶段，更要通过阅读凝聚力量。如今条例落地，让全民阅读从“倡导”走向“保障”，从“活动”走向“制度”，这是全社会共同努力的结果，也是全民阅读发展的重要里程碑。

记者：通过这么多年的坚守与

推动，当看到自己的提案成为条例落地时，您有什么感受？

聂震宁：很欣慰，也很自豪，最大的感受就是“做对了一件事”，能参与其中，我与有荣焉。当年提出提案时，曾有委员建议我“不要提全国，先试点”，但我始终认为，全民阅读不该有地域之分，在经济相对落后的地区，群众更需要通过阅读来开阔视野、提升素养。

这20年，我亲眼见证国民阅读率从2006年的48.1%（首次跌破50%）逐步稳定回升，看到图书馆、城市书房遍布城乡，看到青少年阅读受到越来越多的重视，看到“爱读书、读好书、善读书”的氛围越来越浓厚。条例的施行，不是终点，而是新起点，它让全民阅读有了制度保障，也让我们这些推动者更有信心，继续把这件有意义的事做下去。

## B 坚守为刃 破解阅读的时代命题

记者：《全民阅读促进条例》倡导“爱读书、读好书、善读书”，您的讲座主题也是“阅读的艺术”，普通人如何才能做到“善读书”、把握阅读的艺术？

聂震宁：善读书，最核心的一点就是“多交流”。全民阅读，重在交流——一方面，推广工作要加大力度，为普通读者提供引导、推动和帮助，让读者有渠道、有机会交流；另一方面，读者自身也要重视阅读后的交流，读有所得、读有所思，才能真正读懂、读透一本书。

孔子说“学而不思则罔，思而不学则殆”，这正是阅读的核心方法。读书不思考，只是被动接收信息，算不上真正的阅读；只思考不读书，没有足够的知识支撑，思考也会陷入误区。而交流，就是连接“学”与“思”的桥梁——和他人交流阅读心得，能碰撞出思想的火花，也能发现自己的不足，让阅读更有深度、更有收获。

把阅读的目的，层层递进为“读以致知、读以致用、读以修德、读以致乐”，这是我们倡导的阅读追求，让阅读成为获取知识、指导实践、提升修养、收获快乐的过程。

记者：在快节奏生活的当下，如何平衡数字阅读的便捷性与传统纸质阅读的深度，让两者共生互补？

聂震宁：数字阅读已经成为普遍现象，它给我们的生活带来了便利，也拓展了我们获取信息的渠道。但关键在于，我们要清醒地选择——忙的时候，通过读屏获取信息、放松心情，这是正常的生活状

态；闲暇之时，一定要读一整本书，尤其是经典好书。

数字阅读的优势是便捷、高效，但往往是碎片化的，难以让人进行深度思考；纸质阅读的优势是沉浸式、深度化，能让我们静下心来，读懂一本书的内涵，把知识真正内化为自身的素养。阅读不能“虚度年华”，要自律：成年人要主动管理时间，安排专门的时间读纸质书；青少年要养成读整本书的习惯，不要被碎片化信息裹挟。

我倡导“忙时读屏，闲时读书”，不是否定数字阅读，而是让两者各尽其用——数字阅读满足“便捷”需求，纸质阅读满足“深度”需求，两者结合，才能实现阅读价值的最大化。

记者：当前AI技术快速普及，已介入阅读辅助、内容总结等领域，引发了“AI会不会弱化深度阅读、消解阅读乐趣”的争议，您如何看待AI与阅读的关系？

聂震宁：阅读的核心是“过程”，就像看足球比赛、看电影，我们看重的不是结果，而是过程中的感受和思考。AI能在一分钟内提炼出100万字书籍的核心内容，能帮我们总结读后感，这虽然便捷，但也让我们失去了阅读的过程，这其实是一种损失。

我最近做过一个演讲，题目是《全民阅读，成也AI败也AI，期待更好的AI》。我不反对AI用于阅读，但我期待AI能成为“启发者”，而不是“替代者”——它可以引导我们多层次、多角度地讨论一本书，启发我们进行思考，而不是直接给出答案。

现在有些“几分钟读完一本书”的内容，看似高效，实则不利

于锻炼我们的认知能力，也消解了阅读的乐趣，好比把饭菜嚼碎了喂给我们，又如同老年人通过鼻饲管摄取营养液，久而久之，就会失去“咀嚼”的能力，这是很可怕的。阅读是心灵的修行，是感受社会、认识人生的过程，这种独特的体验，是AI无法替代的。

记者：您长期关注青少年阅读，结合您的观察，当前青少年阅读存在哪些突出问题？该如何培养他们的阅读习惯？

聂震宁：培养青少年阅读习惯，首先要激发兴趣，不能强迫孩子读“我们认为好的书”，而要让他们找到自己喜欢的书。就像有的孩子喜欢鲁迅，有的喜欢沈从文，有的喜欢茅盾……不同的孩子有不同的阅读偏好，只要是积极向上、有价值的书，都可以让他们读，让阅读成为一件快乐的事。

其次，要注重“读讲结合、读辩结合、读写结合”——让孩子读完书后，能讲出来、能辩一辩、能写一写，这样才能加深理解，将书中的知识转化为自己的素养。我主张青少年阅读要动口，多诵读；动手，多做笔记；还要动心，就是写作。听说读写，读是核心，写是目的，因此一定要动心。读书不动心，就不能举一反三、联系实际、推陈出新。

另外，青少年阅读离不开老师和家长的引导。老师要做好阅读指导，家长要做好陪伴，营造良好的家庭阅读氛围。“我陪孩子读经典”这样的活动就非常好，既能陪伴孩子，也能引导孩子读经典、善读书。

还要强调一点，对青少年来说，阅读是人生长跑的起点，所有的学习都从阅读开始，在漫长的学习过程中，更需要良好的阅读习惯作为支撑。

## C 阅读为媒 激活本土文化与城市活力

记者：宁波是浙江省第一个推出本土阅读条例的城市，您认为宁波的全民阅读氛围与其他城市相比有哪些独特之处？

聂震宁：我之前两次来宁波，在天一讲堂开讲座，还有一次来甬参加浙江书展，每次都有很深的印象。宁波的独特之处，在于读者的素养很高——讲座现场观众队伍非常稳定，大家听得认真、记得仔细，提问也很有深度，这充分体现了宁波市民对阅读的热爱和重视。

宁波图书馆的服务做得非常出色，“天一讲堂”品牌影响力广泛，“我陪孩子读经典”阅读品牌既有温度又有实效，在北京也引起了很大反响，还上了央视新闻联播，这说明宁波的全民阅读推广工作做得实、做得细、做得有特色。此外，宁波“书香古今，港通天下”的城市气质，把文脉传承与当下的阅读推广结合起来，让阅读有了深厚的文化根基，这也是宁波的独特优势。

记者：宁波在深化全民阅读、建设书香城市方面，还有哪些可以提升的空间？能否给宁波的全民阅读推广工作提一些具体的建议？

聂震宁：大家可能会问，“书香社会”是什么样的？我们目前总结为三句话：第一，时时有好书，就是不断有优质好书出版；第二，处处可读书，宁波各地图书馆及各种阅读空间的建设，还有“我陪孩子读经典”等活动的开展，都是“处处可读书”的生动体现；第三，人人都读书，这是书香社会的最高境界，只要我们持之以恒，就一定能够逐步靠近。

宁波的全民阅读工作已经有了很好的基础，接下来的重点就是深化和创新。首先，要总结好现有经验，把“我陪孩子读经典”这样的特色活动做得更深入、更广泛，形成可复制、可推广的“宁波方案”，为全国全民阅读发展贡献力量。其次，要进一步发挥图书馆的核心阵地作用——除了做好藏书、借阅服务，还要加大好书推荐力度，邀请专家解读经典、推广好书，为读者提供更多交流的空间。

另外，要加强阅读推广队伍尤其是农家书屋、职工书屋的志愿者队伍建设，选拔爱读书、负责任、善组织的志愿者，让基层阅读阵地真正“活”起来。还要重视青少年阅读的精读化指导，加强对中小学阅读老师的培训，让老师能更好地引导学生阅读，把阅读课真正落到实处——《全民阅读促进条例》中有5个条款专门涉及青少年阅读，可见国家对青少年阅读的重视，宁波作为教育发达地区，更要走在前列。

## 关于调整鄞州区锁岚路施工期间货车通行规定的公告 (2026年第39号)

为保障鄞州区东钱湖镇锁岚路(鄞县大道-东钱湖大道)道路改造工程的顺利实施,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定自2026年5月6日起至2026年10月31日,对锁岚路(鄞县大道-东钱湖大道)货车通行规定进行调整,具体如下:  
一、锁岚路(鄞县大道-东钱湖大道)00:00-24:00,禁止中、重型货车和专项作业车通行。  
二、受交通管制车辆请通过鄞州大道-首南东路绕

行。  
三、受限车辆因生产生活需要,可申领通行证,按通行证规定的时间、路线通行。  
四、本公告中的货车包含各类载货汽车和挂车。  
五、本公告自2026年5月6日起实施,涉及道路原有货车通行规定与本公告内容不符的,以本公告为准。  
宁波市公安局交通管理支队  
2026年4月29日



读者排队请聂震宁在书上签名。(宁波图书馆供图)