

青年观察计划



紫金陈和青年读者合影。

紫金陈：拿着手机阅读也是文化人

不过，在年轻人这里，读书可以有“N”种打开方式。

电子书、在线文章、有声书、纸质书……读书的方式越来越多样化。

读书、选书、买书的场景，也不止于书店和网购平台，去图书市集、出版社仓库“淘书”，也成为一大全新的文化热点现象。

更加新奇的阅读感受，也是年轻人的追求，个性化的内容正不断涌进年轻人的书架。

那么，成长于图像化时代的年轻人，又该如何找到读书的正确打开方式呢？

近日，在一场公开活动上，作家紫金陈分享了自己对年轻人读书的看法。“我更偏爱看小说，每天睡前看书，看什么书的话则看心情。”谈到自己的阅读习惯和偏好，紫金陈表示，心情好的时候，自己会看悲伤的书，悲伤的时候会看不怎么用脑子思考的书。

对年轻人，他则建议，“阅读也可以是一种放松，和打游戏一样，看完之后你感到开心，你就接着读下去。在这个忙碌的时代，各种信息繁杂的时代，还愿意看书的人，都是非常可爱的人。”

另外，现在的阅读形式多元化，紫金陈认为阅读不需要受到任何限制，技术发展给读者带来更多便捷，不一定非要手捧一本沉甸甸的书才是阅读，拿着手机阅读也是文化人。

午歌：读书也可以是焦虑的镇静剂

值得一提的是，年轻人工作压力大、生活节奏快，“碎片化阅读”是他们常常面临的问题。而关于如何提高阅读的专注度，作家午歌也分享了他的看法。

“我们要在碎片化的时间里培养专注力，让自己迅速进入状态。首先是在时间不多的情况下，要有阅读计划。另外，每次开始读的时候，要从过去的章节开始看，最后，最高级的状态就是给自己一定的仪式感，比如看书前将桌面收拾干净，给自己泡上一壶茶，心沉下来，让自己进入状态。”午歌表示。

“现在很多人可能会遇到一些心理问题，比如莫名沮丧，不太会处理亲密关系等，年轻人可以多看看一些心理学方面的书。”在他看来，年轻人在爬坡过坎之时，难免碰到诸多不确定性，对未知的不安使得焦虑情绪趁虚而入。

对此，午歌认为，读书也可以说是焦虑的镇静剂。“读书的快乐是无法用言语描述的，有时候会感到突然在书中懂了一个道理，感到受益颇多。”

记者 朱琳 袁先鸣 文/摄

开始重拾阅读的乐趣

在『躺』和『卷』之间摇摆不定的年轻人

年轻人读书的热情从何而来？

用1000本书“糊墙”是一种什么体验？据说只要不生娃，它们就能青春永驻？为了填补孤独，你愿意拿什么交换？因“第一次”太失败，恋人分道扬镳……

“LUNA 璐娜”是一位B站读书区的青年博主，热爱阅读的她日常也通过各种形式推书，视频内容主要聚焦于书籍分享，风格清新自然，讲解深入浅出，能够让观众在轻松愉悦的氛围中获取知识，粉丝数超16万。在“LUNA 璐娜”推荐的书中，既有育儿指南类《园丁与木匠》，也有健康领域的《战斗细胞》，更有生物学领域的《鳗鱼的旅行》《寄生虫星球》等。

“我推荐的书不会专门针对一个领域，选题有时与时事相关，有时是历史领域，有时候可能又和经济相关，主打一个‘开盲盒’的感觉。”从事文化领域工作的“LUNA 璐娜”，大学毕业后开始养成了读书习惯，高峰时一年看完170多本书。

有报告显示，从阅读时长来看，有近30%的用户每日保持2小时以上的阅读，而在这部分阅读人群中，90后、00后分别占比30.3%、23.3%。

年轻人读书的这股劲儿，不禁让人好奇：他们对读书的热情究竟从何而来？

“工作之后，我本人会有一种信息焦虑，再加上我比较内向，所以喜欢独处在家‘充电’，以前会看书、看电影，还会运动打卡，后来唯一坚持下来的就是阅读。”“LUNA 璐娜”告诉记者，她认为读书是一种“思维密集度”很高的过程，“所

谓思维密集度，就是说接受信息的效率是可以量化的，如果一个人写文章花了1个小时，但我们阅读可能只用5分钟就看完了，一本好书浓缩了别人的成果。”

在“LUNA 璐娜”看来，读书反而是“省时间”的一种投资。“我个人看书早期是‘杂食性’阅读，什么都看，从一本书作为起点，看到感兴趣的就一点点开枝散叶，培养自己看书的兴趣。”“LUNA 璐娜”表示。

而最初在B站推书，一方面是为了记录，另一方面也是想将自己筛选过的好书推荐给更多受众。“网络信息爆炸，看书是一个克服未知的过程，阅读可以让我们学会‘批判性忽略’，这样再多过载的信息，我们都有能力辨别。”

对于一些年轻人来说，读书是一个探索未知世界、获得乐趣的过程。更重要的是可以缓解焦虑，哪怕只是在通勤路上有限的时间里，读一会儿书也能在一定程度上“抵御逆境”。

“以前在学校的时候，会见缝插针看所谓的‘杂书’，后来从读大学到工作，看书是一种了解未知的过程，为我撑起了很大一部分人生乐趣。书看得越多，就感觉自己知道得越少。”95后张女士每天会用大约2个小时时间看书、整理读书笔记。

“每个人获得快乐的方式是不同的，对我来说，看书就是‘找乐子’，最近正在看的是《打开一颗心》，作者是英国的一位顶级心脏外科医生，书里那些未知的东西很有意思，自然而然就感到有趣。”张女士说。

“阅读，是一座随身携带的避难所。”

从快餐式阅读到严肃的经典文学，从传统的纸质阅读到屏上阅读、耳边听书，从一个人一本书到一群人的“阅读社交”……这些年，在“躺”和“卷”之间摇摆不定的年轻人，开始重拾阅读的乐趣。

对于他们来说，只要打开书，就打开了一个新的世界。