

让书香溢满高原

——我区开展全民阅读活动一瞥

本报记者 次珍

觉得很有意思。”

图书馆里不仅有儿童图书、刊物和报纸，还有少儿阅览室，为少年儿童提供了一个良好的阅读环境，丰富着孩子们的课余文化生活。在这里，孩子们还可以在电子阅览室，用电脑阅读自己喜欢的电子图书，或者在“VR虚拟现实体验馆”进行电子虚拟现实体验活动。

八廓街新华书店被人们称为“最美新华书店”，也常常是游客光顾的地方。在这里，你能看到《拉萨掌故》《藏地风俗》等和西藏有关的数千种书籍及各种教辅书籍和课外读物。

拉萨五明书城坐落在八廓北街的一条小巷里，这家藏式风格书城，销售的图书涵盖了医学、法律、旅游、文学、宗教等方面，有些市面上很难买到的书籍在这里都可以找到。

这家书城的店长巴桑说，这是西藏最大的私人藏文书店，和藏文相关的各类书籍特别齐全，现在有6000多种书籍，最多的时候上万种。

随着社区书屋、职工书屋、军营书屋、校园图书角、阅报栏等基础设施规模、数量不断增加，内容资源和设备不断升级，全民阅读公共服务网络初具规模。同时，县级融媒体中心、新时代文明实践中心资源有效整合，拓展阅读功能，城市书吧等新型阅读空间建设也在不断推进，社会各界参与全民阅读的积极性和日俱增，民间公益阅读推广组织蓬勃兴起，阅读推广志愿者队伍不断壮大，为全民阅读实现常态化、普及化和均等化发挥了积极作用。

全民阅读新时代是一个怎样的时代？简而言之，就是人人喜欢阅读，崇尚阅读，把阅读作为生活方式的时代，是一个优质出版物供给更加丰富的时代，是社会基础阅读设施更加完善的时代，是全社会形成爱读书、读好书、善读书良好风尚的时代。

数字阅读带来新体验

互联网时代，阅读的方式更加多元化，从纸质阅读到电子书阅读，从读书到读屏，阅读方式也不断翻新。

随着互联网和电商的发展，消费者在购书上也拥有了更多的选择。数字阅读也逐渐成为当下众多年轻人的阅读习惯。“当当、京东商城、亚马逊、淘宝，我经常从这几个网站买书读。”拉萨市达孜区政府工作人员普布德吉告诉记者，“去年，我从网上买了价值1000多元的书籍。”

近年来，微信等手机阅读软件频频刷爆朋友圈，越来越多的读者用“微信读书”、手机app等阅读、听书，将社交完美融合进阅读行为。

从阅读形式上看，2021年，我国有45.6%的成年国民倾向于“拿一本纸质图书阅读”，这一数字比2020年更高。中青年群体成为数字化阅读的主体。有77.4%的成年国民进行过手机阅读，71.6%的成年国民进行过网络在线阅读。

山南市隆子县工作人员桑杰说，用微信读书软件阅读很方便，进入微信书城可以选择推荐专题、热门推荐、限时免费等板块，每本书的详情页均显示针对该书精彩点评，为用户选择提供参考。个人觉得阅读体验较好，时长按换书币以及买一赠一的活动，非常促进用户阅读书籍，一周阅读一本书，基本不用额外花钱。微信好友排行榜能够激起人们阅读的动力，在微信读书里可以和好友交流感想、分享书籍。

“平时工作十分繁忙，这样的方式可以充分利用碎片化的时间去获取信息和知识，我很喜欢。”热衷于电子阅读的桑杰说。

亲子阅读伴成长

如今，越来越多的年轻父母注重起

亲子阅读。在城东的一家绘本馆，记者见到不少年轻的父母正带着孩子选购绘本。“白天要忙工作，每晚临睡前一小时是我跟儿子难得的独处时光，我们一起读绘本，既增长了见识，也增进了我们的亲子关系。”正在选购绘本的市民德央告诉记者。

最爱读书是少年郎。国民阅读调查结果也显示，未成年读书的意愿明显高于成年国民，且在持续增长。

从阅读时间上看，2021年，我国成年国民人均每天读书时间比2020年增长一分钟，达到21.05分钟，但仍不敌人均每天101.12分钟的手机接触时长。调查还显示，2021年，我国0至17周岁未成年入图阅读率为83.9%，人均图书阅读量为10.93本，未成年人阅读情况继续向好。

一个人如果在中小学阶段能够培养一个好的阅读习惯，可能会受益一生。梁启超讲过：一个人总要养成读书兴趣。可是我们现在的教育围绕分数、升学，这个“指挥棒”把大部分的时间都占用了。加上网络对阅读的侵蚀，我们与真正的阅读渐行渐远。

“亲子阅读是一个很好的启蒙方式，以前只会觉得读书就是孩子的事情，后来我跟着女儿从一本故事书开始慢慢养成了每天看书的习惯，现在我们家人都在我们两个影响下有了看书的好习惯，希望能够让更多的孩子爱上阅读，让阅读成为他们人生路上的第一位老师，也是我们父女之间共同进步的阶梯。”拉萨市塔玛乡居民次仁扎西说。

让我们在春天里相约，一起走进书的世界，把阅读活动作为一次新的耕耘与播种，让我们的双眼因为阅读而闪亮，让我们的内心因为阅读而充实，让我们的人生因为阅读而厚重，让我们的每一天因为阅读而变得更加美好，让阅读伴我们成长、伴我们前行，让书香溢满雪域高原。

青稞地

在这个快节奏、碎片化信息裹挟的互联网时代，你还会静下心来安静地细读一本书吗？

现在，人们可以从微信、微博、客户端等新媒介获取各种信息。校园阅读、家庭阅读是推动青少年阅读，提高学生综合文化素质的有效途径，帮助我们从小扣好人生的第一粒“扣子”，让每个孩子都有书可读、有梦可追。

拉萨中学高二（1班）的央吉拉姆说：“浅阅读虽然能在短时间内接触大量知识，但很难静下心来细细品味文字特有的魅力。相较于电子书，我更喜欢翻阅纸质书的那种感觉，能让人慢慢静下心来。”

央吉拉姆表示，阅读就像白岩松曾经说的那样，“真正使阅读成为一种深刻而愉悦的体验的，是你从中找到了自己，塑造了自己；而每一本在你心中值得阅读和记住的好书，都是因为其中蕴藏着未来你更期待的那个自己。阅读的滋养不是一朝一夕，而是岁月慢慢积淀，是由内而发的魅力和气质。”平常央吉拉姆在学校利用学校图书馆、班级图书角、晨读比赛、经典诗词朗诵大赛等平台，经常性地开展丰富多彩的阅读活动，进一步丰富了课余精神文化生活。家庭阅读、亲子阅读，对培育家人阅读习惯，树立读书家风，增进密切亲子关系起到积极的作用。

平日里除了学校课本外，央吉拉姆也喜欢阅读《读者》，她说：“里边的文章涉及范围很广，人文、情怀、艺术、历史、科普……这本书里涉及的知识面也很广，大部分都是自己感兴趣的。”

随着数字化的发展，我们获取知识的渠道越来越多元化，我们的阅读模式从纸质阅读逐渐转化为手机阅读、数字阅读。

央吉拉姆不仅喜欢阅读，也很喜欢写作，她的文字有种温暖人心的力量。“初读《伊斯坦布尔假期》是在一个阳光明媚的午后，读毕关上书页的那一刹那，我能感受到愉悦，就好像在书里遇见另一个自己。”她说。

“我要感谢书本，因为它还教会了我用鼻子嗅到空气中那阳光的香味，用耳朵听见桃花树下的虫鸣，让我知道自己那颗热烈而自由的心仍在跳动，有独自面对世界的勇气。”央吉拉姆说。

文化资讯

扬州志愿者关怀高原孩子阅读

1000本爱心书籍发往错那县

本报拉萨讯(记者 次珍)春暖花开季，正是读书时。4月23日是世界读书日，当天，带着太阳雨志愿者美好祝福的1000本爱心书籍，通过物流发往位于雪域高原的山南市错那县曲卓木完全小学“胡永飞爱心书屋”。

“虽然扬州与错那相隔万里，但西藏孩子们牵动着志愿者们的心。我们希望借此书屋传承英雄精神、用书籍凝聚爱心。”太阳雨志愿者蒋宽广介绍。本批次捐赠的爱心图书共有1000册，价值2.23万元，全部是适合幼儿园和小学生的阅读书籍。书籍种类十分丰富，有适合低年级孩子们阅读的童话故事、注音绘本，也有适合高年级孩子阅读的中国文学经典和世界文学经典等，有学习辅导、科幻读本，还有少儿文学、音乐、世界历史……能够满足孩子们的阅读需求。

89名太阳雨志愿者以及太阳雨小志愿者服务队、高邮团队认捐了本批次图书购置、物流运输的费用。

“胡永飞爱心书屋”是扬州太阳雨爱心志愿者团队在扬州籍烈士胡永飞生前所在地错那县的公益志愿项目，旨在给西藏当地小学生提供良好的学习环境和多元化阅读材料，开阔视野，树立“知识改变命运”的人生目标，鼓励孩子们通过阅读拥抱更为精彩的人生，建设美丽的新西藏。

据悉，第一个爱心书屋于2020年9月26日在觉拉完全小学挂牌，太阳雨志愿者捐赠了价值2.71万元、1465本适合小学生的阅读书籍；第二个爱心书屋于2021年9月11日在曲卓木完全小学挂牌，太阳雨志愿者团队还发放7万元助学金和奖学金。

激发读书热情 引领文明风尚

自治区新华书店开展免费赠阅

以手机看书，但是我认为真正喜欢阅读的人更会选择纸质版的书，而且到一个环境里去，更容易让大家沉浸到书的文字里，寻找自己喜欢的东西。”在丹珍看来，这样一个快节奏的生活中，知识的更新换代对每个人都提出要求，而阅读能够让人知识储备量更多一点，个人的欲望会更少一些，幸福感会更强一些。

相对于买书，借阅也是丹珍平日生活里较多的选项之一。“因为借阅的选择性会比较大，也能够看到更多喜欢的书。看书对自身来说是有很多辅助提升的效果，比如可以充实自己，提高自己的眼界之类。”丹珍说。

阅读是人类获取知识、成才成长的重要途径，是提高国民素质的重要渠道。近年来，自治区党委宣传部开展了一系列丰富多彩、各具特色的全民阅读活动，作为离退休的普通群众，丹珍先后参加了西藏老年阅读活动“书香西藏”诗歌朗诵会、读党史诵经典活动、极地杯演讲比赛等活动。

阅读推广 走进社区

为搭建起图书馆与社区互联互通、交流沟通的平台，共育先进文化，共同服务群众，自治区图书馆积极推动阅读推广服务在社区发挥更大的作用，不仅深化了自治区图书馆“阅读引领未来”“让阅读成为一种生活方式”的理念，还吸引了广大居民群众走进图书馆，爱读书、读好书、善读书，在全区营造了浓厚的学习文化氛围。

图为市民在办理借阅证。
本报记者 唐斌 摄



“悦”读点亮生活

——拉萨市萌升老年教育学员丹珍读书小记

本报记者 次珍

一杯香茗，一卷书，偷得半日闲；一抹斜阳，一壶茶，愿求半世逍遥。现今社会，读书对于很多人的生活变得越来越重要，而各种阅读习惯也因人而异。

“人的生活轨迹是相对单一的。那么，多看书就会让自己感受大千世界的奇妙，会让我们变得非常充实。”拉萨市萌升老年教育学员丹珍对读书是这样认识的。

说起自己的阅读习惯，丹珍表示自己会随着阶段性的喜好不同而有所侧重，比如最近就很喜欢看纪伯伦的诗，而之前一段时间小说和哲学方面的会比较看重。对于买书，她主要还是在

书城买得多一些，“很多时候我会先翻着看，如果吸引我，可能就会买回去。”

丹珍表示，因为平常工作比较繁忙，留给自己看书的时间其实并不多，不过她认为看书对调节自己的心情有很好的作用，“平静的状态会让自己放松下来，而看书是让人平静下来的最好办法。”

“我看书很慢，经常一本书需要看3个月左右，都是逐字逐句地看，我觉得读书不在于多久读完一本书，而在于多久读精一本书。”目前，丹珍家中藏书有100余本。

说到看书的类别，人物传记、社科类

和历史题材的是她喜欢看的类别，在丹珍看来，历史和传记类的书是在讲别人的故事，而看别人的经历会映射出自己的经历，这就学到不少人生经验，“比如二战时期的很多名人，抛开战争不谈，他们的人生哲学有很多值得我们深思的。”

因为关注时政，社科类的书也很受丹珍关注。“前段时间，有关中国海权的新闻比较多，我就买了《大国海权》和《大国航母》这两本书，希望从不同角度去了解一下现状。我觉得现在人们对读书的要求提高了，不仅对书的内容有要求，对读书的环境更是有所要求，虽然现在可