



# 书坊周刊



找记者 上壹点  
A13-15

齐鲁晚报

2022年4月30日  
星期六

好  
读  
书  
读  
好  
书

□美编：陈明丽  
□编辑：曲鹏



身处万物互联的快时代，我们为什么读书、如何读书？这个问题困扰着许多人。  
译林出版社的《快时代的慢阅读》一书，是休斯敦大学文学教授大卫·米基克斯对当代阅读的反思之作。大卫·米基克斯持续多年为大一新生开设人文阅读与通识课程，倡导用慢阅读的方式，抵挡快时代的碎片化和娱乐化。在书中，他提供了许多阅读规则和阅读示范，用以指导慢阅读。不过，在他看来，阅读并无绝对的“定法”，最关键的是沉下一颗心，用阅读的方式，重新建立起人与文学、专注和阅读之乐的古老联系。

## 在快时代享受慢阅读

□伯镇

### 特殊的实验

联合国《图书宪章》第一条就明确指出，每个人都有阅读的权利，社会有责任保证每个人都有机会享有阅读的利益。1995年，联合国教科文组织宣布每年4月23日为世界读书日，希望以此推动全世界更多的人阅读和写作。世界读书日主张，无论是年轻还是年老，是富裕还是贫穷，是健康还是残疾，人人都能享有阅读的权利，同时向为人类文明作出过巨大贡献的大师们致敬。

在2021年的世界读书日，一场颇具话题性的“阅读实验”在西安举行。陕西省图书馆邀请30名读者完全放下手机，埋首阅读纸书。

没有手机接收信息的恼人声，没有屏幕时不时闪烁的蓝光……偌大的空间里，一切回归阅读最初的模样。在一个半小时时间里，只有翻书写字的细微声音打破宁静沉谧的气氛。

陕西省图书馆以接连四场读书“慢直播”活动，呼唤人们回归深度阅读。在互联网的另一端，上万名观众通过网络视频平台观看了这次网络时代的阅读实验。有人评论：“天堂，应该就是图书馆的样子。”

23岁的西安姑娘甄婉君在两场直播活动中读完了两本历史类图书。平时习惯利用碎片时间在手机上看书的她表示，强制自己放下手机静心读书其实“很有必要”。“就像吃饭需要细嚼慢咽一样，慢阅读的‘吸收率’真的不一样。我发现自己在专注阅读时，很自然地就会拿起一支笔边读边记，所读过的内容可以很顺畅地进入记忆。”

这是一种熟悉又陌生的感觉。互联网将一切事物置于新的视角之下：闪电般迅速，但是模糊不堪。

在网上，如果有某篇文章被全网转发，那通常是因为它包含新闻，而不是因为它以持久精准的力度总结了一种情感或思想。最受欢迎的网文往往是新闻头条、笑话。在互联网中，迅速的攻击远比智慧更受欢迎。“语不惊人死不休”的网文满足了读者的好奇心，是“八卦”或谩骂话题的源泉。但“八卦”只是一时之乐，随着时间的推移便失去了滋味。

《快时代的慢阅读》认为，我们不可能弃置网络不用，而且实际上，大家也不想这么做。网络使交流变得更方便，联系更紧密。大家可以快速查找所需的资料，也可以与更广泛的人群交流，范围之广远甚从前。

但是，互联网也带来了实实在在的负面影响：我们失去了私密的、沉思的快乐。和书籍不一样，互联网带来持续不断的骚扰。人们时不时地会听到朋友们描述这样一

种体验：他们在某个偏远的度假地，愉快地度过了一个没有互联网的周末，能够真正地放松和集中精力，并逃离平时那种被侵扰的生活。似乎只要有互联网，就会提醒人们有各种各样的工作要做，在办公室里如此，在家里愈发如此。互联网消失一阵子，人才会感觉自由。

### 持续性走神

在新闻客户端看时事、在微信朋友圈和QQ空间读朋友的瞬间随记、品尝“漂油”的心灵鸡汤、“帮我砍一刀”……本有几十个精挑细选的微信公众号打算用来学习和琢磨，但面对弹出的有趣标题，又忍不住“溜号儿串门”。相信许多人对网络都有这种感觉：看着看着拐了弯。拐来拐去，找不到来时路，几十分钟、几个小时下来，早忘了原本要干啥。

大卫·米基克斯说，互联网提供了看似无穷无尽的选择，但是，当一头扎进这个具有各种可能性的电子海洋时，人类又被剥夺了选择的权利。和超市不一样，互联网通常并不要求你为选择付费，它骄傲地宣称信息是免费的。但是，网上各种丰富的可能性并没有解放我们。网络统治了人类，要求我们尽可能多地去选择，尽可能频繁地做选择，以便不会遗漏任何东西。

“持续性走神”强加于我们，它提供了大量关注新事物的机会，而我们只能被动沉浸其中。每一分钟似乎都有一个新的链接来骚扰，都会有一篇文章用性感的诱人挑逗读者。

《快时代的慢阅读》直言，在这个信息时代，人们格外重视以尽可能快的速度获得需要的信息，或者自认为需要的信息。但是问题在于，事情发生得太迅速，人类被剥夺了判断能力。

这一点在青少年身上体现尤为突出。青少年已经对无休无止点击鼠标的行为上瘾，网络统治了他们年轻的生活。调查证实，越来越多的教师已经察觉到，学生对电子科技的不断使用，正在逐渐侵袭其专注力。约90%参与调查的教师相信，电子科技正在塑造出“注意力持续时间短暂、轻易便被分心的一代人”。

如今，多数青少年习惯于在阅读的同时做些别的事情：在互联网上漫游，收发信息、观看视频、听音乐、打游戏。年轻人集中精力于单一兴趣点的能力正在明显下降。伴随着电子科技成长起来的孩子，与那些在长大后才接触到互联网的老辈人相比，更容易染上这种不断分散注意力的毛病。波士顿英纳斯科普研究所的一项研究表明，大多数“数字土著人”（即那些伴随着新



《快时代的慢阅读》  
[美]大卫·米基克斯 著  
陈丽 译  
译林出版社

科技成长起来的人)声称，他们更愿意给人发信息，而不是打电话。

对成年人而言，与压力有关的疾病比以往任何时候都更为普遍，这些疾病与互联网在生活中的无孔不入密切相关。与压力有关的去甲肾上腺素和肾上腺皮质激素，在分心、挫折和浪费时间的种种新感受刺激之下，泛滥不可收拾。人们寻找解决之道，至少是部分的解决办法，来应对疲惫的神经和支离破碎的注意力：服用抗焦虑药、冥想和整个下午都游泳或打高尔夫球，以此远离智能手机。

### 专注的力量

在大卫·米基克斯教授看来，要想逃离这种状态，就得专注于一项任务，并决心将那个任务做好。不论学习内容是假蝇钓鱼、电子工程学还是拉小提琴，要想学好某样值得学好的东西，都需要减缓速度并集中注意力。

在欧美国家，最近兴起一股新潮流，提倡缓慢的速度：慢食品、慢旅行、慢友谊，以及慢工作。慢阅读是这一慢速新潮流的生活节奏，被认为是一种舒缓疲惫神经的办法。

此类的仔细阅读具有悠久的传统。六十年前，哈佛大学的鲁本·布劳尔曾开设一门课程，称之为“慢阅读”。当时，文本细读成为文学教育领域一个十分普遍的技巧。在哈佛，布劳尔和他的同事们教导学生如何鉴别作者的遣词造句，引导他们领会文风上的小细节也能产生重大差异。他坚持认为，读者必须花费时间才能逐渐理解一本书，理解它的韵律和氛围，明白它的运作方式。布劳尔强调，要想学会更好地阅读，第一步就是要慢下来。

这与现在人们的习惯和认知不同。如今，人们一心关注的是速度，因此，大家忘记了这一事实：良好的阅读要求时间和耐心。《快时

代的慢阅读》指出，以书本形式出现的论文或想象文学作品，只有随着时间的推移才慢慢显示其魅力。人们必须努力，才能从所读之书获得更多的东西。而且，对好书进行缓慢的阅读和仔细的思考，总会有回报。

这一点在教育学上同样十分必要。假如让孩子们误认为，他们做的一切事情都是容易的，不费劲且能迅速完成的，那不会给他们带来任何好处。今天，所谓的“研究”不过是浏览一下网站，在搜索引擎上快速地搜一搜，然后将某些引文剪切拼贴在一起。在最好的情况下，学生也只会将拼贴来的段落放在引号里。但是因为互联网不断提供一些备用文本，学术抄袭已经成为愈演愈烈的问题。与糟糕的阅读相伴相生的是糟糕的写作：将互联网上的句子简单拼凑在一起，再加上自己的少量修改或增补。

在互联网上，诗歌可能仅用一两分钟就创作完成，或者读完。但是，真正的创造性工作要求习得必要的技巧，以便达成目标。专注于一件事情会令人心满意足。我们能够持久地全神贯注于某样事情的能力，也已经催生了相当多的文化里程碑：要不是这种沉默的、全身心投入的专注，就不会催生那些数学家、化学家、大厨、电脑程序员、作家和艺术家。我们给自己一定的空间，而且更重要的是，给自己一定的时间，来解决问題，或者来仔细而缓慢地创造某样东西。

慢阅读并非新概念。北宋的苏轼读《汉书》，就是很好的慢阅读示范。他先用自创的“八面受敌法”读多遍，再用“三字标题法”抄写三遍。第一遍，了解治理天下之道；第二遍，人物的性格命运分析；第三遍，地理格局、官设制度、兵法、财货之类。

他在黄州任上时，朋友朱载上来访，报过姓名却久等不见。见面时，朱载上问他在做什么。苏轼说在做功课，抄《汉书》，只抄标题：第一遍以三字为题，第二遍以二字为题，第三遍以一字为题，而后看标题回想篇章。朱载上随机挑字，苏轼随即背出相关篇章段落。朱载上回去对自己孩子说：“聪慧的人尚且如此勤奋，中等智力的人更应加倍才行。”

读书破万卷，“万”固是数量指标，但重点在“破”。不管是读屏还是读纸书，缺的不是“读”，而是对信息的提炼和概括，是将信息转化成情感、思想和生命的过程，就像农民把时间变成粮食，工人把时间变成产品，我们把时间和信息变成曼妙美好的自己。

伟大的书，往往需要艰涩地读，慢工才能出细活。读书，于个人成长也是一种修炼。在阅读得足够深入的情况下，书的世界也变成了我们的世界。