

书问道

陈年

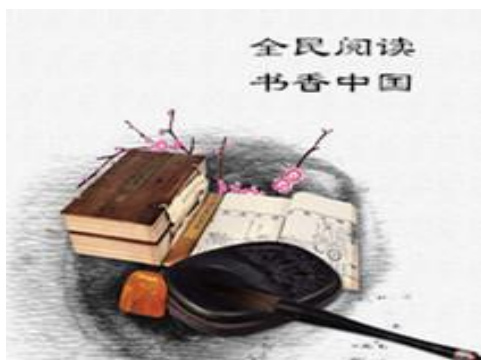
天津商业大学图书馆馆刊

2019年5月 总第25期

主编：吴凤玉 李爱民 张海游

2018年我国人均阅读4.67本 纸质书，你贡献了多少？

——2018全国国民阅读调查报告（摘选）



（一）2018年我国成年国民各媒介综合阅读率保持增长势头，各类数字化阅读方式的接触率均有所增长

2018年我国成年国民包括书报刊和数字出版物在内的各种媒介的综合阅读率为80.8%，数字化阅读方式（网络在线阅读、手机阅读、电子阅读器阅读、Pad阅读等）的接触率为76.2%。图书阅读率为59.0%，报纸阅读率为35.1%，期刊阅读率为23.4%。数字化阅读的发展，提升了国民综合阅读率和数字化阅读方式接触率，整体阅读人群持续增加，但也带来了纸质阅读率增长放缓的新趋势。

进一步对各类数字化阅读载体的接触情况进行分析发现，2018年有69.3%的成年国民进行过网络在线阅读，73.7%的成年国民进行过手机阅读，20.8%的成年国民在电子阅读器上阅读，20.8%的成年国民使用Pad（平板电脑）进行数字化阅读。

（二）手机和互联网成为我国成年国民每天接触媒介的主体，纸质书报刊的阅读时长均有所减少

从人们对不同媒介接触时长来看，成年国民人均每天手机接触时间最长。我国成年国民人均每天手机接触时长为84.87分钟，人均每天互联网接触时长为65.12分钟，人均每天电子阅读器阅读时长为10.70分钟，人均每天接触Pad（平板电脑）的时长为11.10分钟。

读书是治疗我们高度机械化时代所固有的标准化和简单化的良药。读书扩大我们对别人的生活、性情与需要的认识；书籍绝妙地帮助人走出自“我”的圈子。

——[英]约翰·高尔斯华绥

本期导读：

第1—2版：2018全国国民阅读调查报告（摘选）

第3版：阅读推广活动的饕餮盛宴等你来——图书馆2019年阅读活动全览

第4—7版：2019年天商“悦读之星”获奖名单及精彩演讲稿

第8版：2018年度中国好书入选图书

在传统纸质媒介中，我国成年国民人均每天读书时间最长，为19.81分钟，超一成（12.3%）国民平均每天阅读1小时以上图书，人均每天读报时长为9.58分钟，人均每天阅读期刊时长为5.56分钟。

（三）2018年我国成年国民人均图书阅读量基本保持平稳，报刊阅读量持续下滑

从成年国民对各类出版物阅读量的考察看，2018年我国成年国民人均纸质图书阅读量为4.67本，人均电子书阅读量为3.32本。纸质报纸的人均阅读量为26.38期（份），纸质期刊的人均阅读量为2.61期（份）。

我国成年国民中，11.5%的国民年均阅读10本及以上纸质图书，此外还有7.1%的国民年均阅读10本及以上电子书。

（四）我国城镇居民不同介质阅读率和阅读量远远高于农村居民，城乡差异明显

我国城镇居民的图书阅读率为68.1%，农村居民的图书阅读率为49.0%。城镇居民报纸阅读率为41.2%，较农村居民的28.1%高13.1个百分点。城镇居民2018年的期刊阅读率为27.6%，较农村居民的18.5%高9.1个百分点。城镇居民2018年的数字化阅读方式接触率为83.0%，较农村居民的68.2%高14.8个百分点。2018年我国城镇居民的综合阅读率为87.5%，较农村居民的73.0%高14.5个百分点。

通过对我国城乡成年居民不同介质阅读数量的考察发现，2018年，我国城镇居民的纸质图书阅读量为5.60本，农村居民的纸质图书阅读量为3.64本；城镇居民的报纸阅读量为38.09期（份），高于农村居民的

12.85 期(份)。城镇居民的期刊阅读量为 3.38 期(份),高于农村居民的 1.72 期(份)。我国城镇居民在 2018 年人均阅读电子书 3.41 本,较农村居民的 3.23 本高 0.18 本。

(五) 我国成年国民和未成年人有声阅读继续较快增长,成为国民阅读新的增长点,移动有声 APP 平台已经成为听书的主流选择

对我国国民听书习惯的考察发现,2018 年,我国有近三成的国民有听书习惯。其中,成年国民的听书率为 26.0%,0-17 周岁未成年人的听书率为 26.2%。

对我国成年国民听书介质的考察发现,选择“移动有声 APP 平台”听书的国民比例较高,为 11.7%;有 6.4%的人选择通过“广播”听书。

(六) 我国成年国民网上活动行为中,以阅读新闻、社交和观看视频为主,娱乐化和碎片化特征明显,深度图书阅读行为的占比偏低

2018 年,我国成年国民上网率为 78.4%。具体来看,有近三成(29.5%)的国民通过电脑上网,有近八成(76.8%)的国民通过手机上网。

我国成年网民上网从事的活动中,信息获取功能受到越来越多网民的重视,具体来说,有 61.6%的网民将“阅读新闻”作为主要网上活动之一,有 28.2%的网民将“查询各类信息”作为主要网上活动之一。同时,互联网的娱乐功能仍然占据很重要的位置,有 62.3%的网民将“网上聊天/交友”作为主要网上活动之一,有 50.0%的网民将“看视频”作为主要网上活动之一,有 41.1%的网民将“网上购物”作为主要网上活动之一,有 36.5%的网民将“在线听歌/下载歌曲和电影”作为主要网上活动之一,还分别有 28.0%和 19.2%的网民将“网络游戏”和“即时通讯”作为主要网上活动之一。有 15.9%的网民将“阅读网络书籍、报刊”作为主要网上活动之一。

(七) 超过半数成年国民倾向于数字化阅读方式,倾向纸质阅读的读者比例下降,而倾向手机阅读的读者比例上升明显

从数字化阅读方式的人群分布特征来看,我国成年数字化阅读方式接触者中,18-29 周岁人群占 32.8%,30-39 周岁人群占 25.4%,40-49 周岁人群占 23.5%,50-59 周岁人群占 13.0%。可见,我国成年数字化阅读接触者中,81.7%是 18-49 周岁人群。

对我国国民倾向的阅读形式的研究发现,38.4%的成年国民更倾向于“拿一本纸质图书阅读”,40.2%的国民倾向于“手机阅读”,12.8%的国民更倾向于“网络在线阅读”,有 7.7%的人倾向于“在电子阅读器上阅读”,0.8%的国民“习惯从网上下载并打印下来阅读”。

(八) 四成以上的成年国民认为自己的阅读数量较少,国民对当地有关部门举办阅读活动的呼声较高

2018 年我国成年国民对个人阅读数量评价中,只有 2.1%的国民认为自己的阅读数量很多,6.3%的国民认为自己的阅读数量比较多,有 37.8%的国民认为自己的阅读数量一般,41.5%的国民认为自己的阅读数量很少或比较少。

从成年国民对个人纸质阅读内容和数字阅读内容的阅读量变化情况的反馈来看,有 7.7%的国民表示 2018 年“增加了纸质内容的阅读”,但有 10.0%的国民表示 2018 年“减少了纸质内容的阅读”,有 6.7%的国民表示 2018 年“减少了数字内容的阅读”,但有 9.9%的国民表示“增加了数字内容的阅读”,五成以上(54.5%)的国民认为 2018 年个人阅读量没有变化。

从成年国民对于个人总体阅读情况的评价来看,有 26.3%的国民表示满意(非常满意或比较满意),有 14.6%的国民表示不满意(比较不满意或非常不满意),另有 47.4%的国民表示一般。

我国成年国民对当地举办全民阅读活动的呼声较高,2018 年有 67.3%的成年国民认为有关部门应当举办读书活动或读书节。其中,城镇居民认为当地有关部门应该举办读书活动或读书节的比例为 67.2%,农村居民中这一比例为 67.3%,城乡居民选择比例基本一致。

(九) 0-17 周岁未成年人图书阅读率有所下降,值得关注

(十) 在 0-8 周岁儿童家庭中,近七成家庭有陪孩子读书的习惯

(十一) 2018 年全国阅读指数为 68.67 点,其中个人阅读指数为 71.67 点,公共阅读服务指数为 65.91 点

“个人阅读指数”包括国民个人图书阅读量与拥有量、各类出版物的阅读率以及个人阅读认知与评价等三个方面,综合反映国民阅读水平;“公共阅读服务指数”包括国民对公共阅读设施、全民阅读活动等的认知度、使用情况以及满意度评价三个方面,综合反映全民阅读公共设施建设与公共服务水平。通过对 25 项指标进行分层拟合,获得阅读指数。

经测算,2018 年全国阅读指数为 68.67 点。其中,个人阅读指数为 71.67 点,公共阅读服务指数为 65.91 点。

书到用时方恨少
学富五车不为多

另外,通过对 50 个采样城市的阅读指数进行测算,得到 2018 年城市阅读指数,排在前十位的城市依次为:深圳(84.39 点)、苏州(79.91 点)、北京(78.65 点)、青岛(77.04 点)、杭州(76.63 点)、南京(75.60 点)、上海(75.40 点)、合肥(75.01 点)、武汉(74.65 点)和福州(74.64 点)。

图书馆阅读推广活动的饕餮盛宴

准有一款适合你哦

世界读书日，如“阅”而至
图书馆已整装待发
阅读推广系列活动已然开启
“读来读往”的你
准备好了吗？

系列活动之一：天商共读（4-6月）



持一本好书，
共读分享；
怀一份初心，
感恩奋进。

系列活动之二：读书达人（4月）

所有的阅读，
都是对人生的加冕；
书香四溢，
让我们找到那个与书相伴的你。

系列活动之三：朗读者（4月）

如果有那么一本书，
一段文字，
那么，朗读一定
会为TA添上特别的魅力。

系列活动之四：主题书展（5月）

——纪念五四运动主题书展
书中邂逅梦想，
阅读与时代同行。

系列活动之五：英语口语风采展示活动（4-7月）

——全民 show 英语

本次活动主题“图书馆，让世界倾听”，将围绕现代图书馆的变革与发展、纪念中国图书馆学会成立40周年等内容作为活动题目，面向全国各图书馆读者与馆员开展英语口语风采展示活动。

系列活动之六：专题阅读讲座（5-6月）

品·读经世书香
阅·享非凡人生

新阅读时代——
听听大咖们怎么说



系列活动之七：悦读之星评选（4-5月）

为深入开展“书香天津·全民阅读”进校园活动，营造书香校园氛围，加强校园文化建设，进一步培养广大学生的阅读兴趣，举办第五届书香天津·大学生校园“悦读之星”评选活动。

系列活动之八：21天阅读活动（5月）

经典相伴一程，阅享二十一天。以周为单位，线上线下活动内容不同，皆有主题。

开启书中智慧之路，21天你我同行。

系列活动之九：读书沙龙（5-6月；9-10月）

定期举行，自愿结合。

自由谈论，各抒己见。

系列活动之十：名师讲坛（4-5月；9-10月）

21天名师讲坛

每天只需要30分钟，
坚持【21】天，遇见更自信、
更酷、更有趣的自己！



系列活动之十一：主题书展（10月）

纪念建国70年主题书展

系列活动之十二：微书评大赛（10-12月）

要求作者直奔主题，用最凝练、最准确的语言来描述自己的真实感受。“短小精悍”是微书评的最大特点。

春光美如斯，
正是读书时。
愿君以书香为伴，
不负悦读好时光。

（详细内容请关注图书馆微信等）



2019 年天津商业大学“悦读之星” 获奖名单及精彩演讲稿

序号	姓名	专业班级	获得奖项
1	许丹阳	公共管理 1802 班	一等奖
2	李沛潼	法学 1802 班	二等奖
3	马林激	经济学类 1815 班	二等奖
4	韦晓洁	物流管理 1801 班	三等奖
5	吴慧青	计科 1802 班	三等奖
6	彭子杰	英语 1801 班	三等奖

时光中的风景

（许丹阳 公共管理 1802 班）

各位好，在演讲开始前，我想先问大家一个问题，你们还记得昨天都做了什么吗？大家应该都还记得。那如果我再问一周前，一个月前做了什么，你还记得吗？可能有些同学已经记不清了。

刚来大学的时候，如果问我这个问题，我也记不清，但我能回答出来，因为那时候我每天只做四件事：吃饭、上课、睡觉、看手机。那时候我吃一顿饭要花一个多小时，还过得特别坦然，没有任何时间概念。于是前几周飞快地过去。

不知道在座各位有没有相同感受，每一个新学期似乎都是从第四周、第五周开始的，第一个月总是要适应适应。当我们开始关心周数，突然发现第一个月已经悄悄消失了，然后我们摇着头感叹一句，“时间过得真快！”如果你也有过类似的情况，惭愧地说，我们都不是一个好的时间管理者，在不经意间，我们已经虚度了太多时间。

就是在这样的状态下，我看到了这本《奇特的一生》，书中记述的对象是柳比歇夫，他是前苏联的昆虫学家、哲学家和数学家。他通过独创的时间管理方法来记录每天时间的流向，在工作、生活、人际交往上分别花了多长时间，然后每天睡前回顾、每月统计、每年总结，所以他做的任何事情，都有时间成本可查。他还会详细记录自己读了多少书、听了多少场音乐、写了多少东西，就这样日复一日地坚持了几十年，他最终取得了一生的巨大成就。

相比是否取得巨大成就，我更看重的是，由于对时间的良好管理，他每天都在踏实工作，充分享受生活的乐趣，对周围的一切都能理解深刻，领悟透彻。

在刚读完这本书的时候，我并没有尝试他的时间管理方法，但是变化似乎在一点点发生。

以前晚上九点到十点这段时间，我都在漫无目的地逛淘宝，有一天，我突然发现自己开始下意识地看表。从开始关注时间，到有意识地提醒自己用这段时间更充分地放松休息，使这段时间过得更快乐。后来随着课业越来越难，事情越来越多，我开始自觉地规划时间，当初看这本书时领悟到的很多观念和方法也在这个阶段开始发挥作用。

现在再回想那段时光，这些改变带我看到了很多不一样的风景，我参加了更多活动，认识了更多有趣的人，每天都想积极去体会更多美好的、新鲜的事物。

时间对于我们每个人来说都是公平的，你有没有努力，有没有瞎忙，时间全都看得见。当然，时间不仅会告诉我们答案，也记录着我们每个人的遗憾，比如那些蹉跎岁月的人，让时间白白流逝，而对于忙碌充实的人来说，时间似乎永远都不够。

回顾上高中的时候，每天都 very 匆忙，可我们总是能挤出时间做自己想做的事。现在我们有了成倍空余的时间，你还在坚持自己的爱好吗？你有好好珍惜这些空余时间吗？如果有，请保持住；如果没有，请从今天开始，慢慢地去感知时间，慢慢地开始记录时间，因为大学生活真的还有太多美好在等待着我们。

时光太匆匆，而你值得更美的风景。

阅读让我们在路上

（李沛潼 法学 1802 班）

20 世纪西方现代派文学提出过一个“在路上”的概念，曾经激动了全世界年轻人的心。为什么呢？因为在路上，一个人摆脱了固定的环境，进入广阔无比的未知。当我们身处周而复始、毫无波澜的环境中时，也许会发现日常生活更容易使人迷路，因此一些人宁肯向着别处出发。

凯鲁亚克说，他总是不假思索地上路，因为出发的感觉太好了，在路上，世界突然充满了可能性。对我而言，阅读是让我在路上的绝佳方式。我想和大家聊一聊我的读书故事。

小时候我还会主动去找有趣的事做，看到我无所事事，妈妈不会要求我去做什么，而是拿一本书坐在我能看到的地方读。余秋雨先生写过一句话：“哪怕是再稚嫩的目光，也能约略辨识学问和人格的亮度。”好奇心驱使我凑上去，这样我成了听书的人，再后来，听书人成了读书人。

从某个时刻起，阅读的习惯开始伴随我的成长。在现阶段，我为获得资讯而读，为求得理解而读，为

填补内心的空白而读，或许未来能愈渐清晰地发现自己的理想并付诸行动，最终有一天收获不同的人生格局。也许会明白“人生并不是一场你胜我败的角逐，而更像一场前赴后继的荒野接力赛”，也许能做到坦然接受奋斗后的失败、成功后的失落，蜕变得更沉着。

阅读让我在路上，去领略隽永的风景，我开始看到中国文化是一条奔流不息的大江，而不是江边的枯藤老树昏鸦；我看到骑青牛的老子在路上，乘车周游列国的孔子在路上，从泰山脚下出发赤足而行去拯救宋国的墨子在路上……

在读了《习近平的七年知青岁月》这本采访实录后，看到当时是知青的总书记插队梁家河，体会到“待入尘寰，与众悲欢，始信丛中另有天”的生活之时依然坚持读书，我更感觉到了阅读使人在路上的意义。用墨水瓶做的煤油灯照明，在这样的条件下，年轻的习近平读中世纪史、读马克思主义经典著作、读军事和国际政治著作，也读中国古代优秀文化典籍。与他住同一孔窑洞的雷平生说：“近平后来提出中华民族伟大复兴的中国梦，是建立在他对祖国优秀文化和历史传统的深刻理解上的。”

接受采访的知青不约而同地提到总书记的读书习惯，他会把内容相关的几本书放在一起看，有所对比、有所分析，“知其然，又知其所以然”。通过阅读构建的强大知识体系，使习近平在落后的陕北农村依然明确自己的理想：为百姓做实事。这个理想从未改变，一如今年三月的访欧之行，他给意大利众议长菲科掷地有声的回答：“我将无我，不负人民。”

我们读所有的书，最终的目的都是读到自己。阅读使生活更加丰富，在路上，我们永远年轻，永远热泪盈眶。

浮生若梦，凝实回归

——读《习近平的七年知青岁月》有感

(马林澍 经济学类 1815 班)

七年，如风，坚定了明亮的人生方向；七年，如歌，唱响了高亢的奋斗韵律，艰苦的物质境况，匮乏的知识储备，醇厚的风土人情，宁静的心灵维度，在时光的交替中呼唤朴素与凝实的回归。书中记录着从曲折的少年时代直到奋斗的青年时代，习近平在困境中完成的一次次蜕变，实现了精神上的升华。他从一个迷茫的十五六岁中学生，成长为一个饱尝人生酸甜苦辣的青年，从一个干农活都难上加难的孩子到为乡亲们服务的农村大队党支部书记再到后来成为党的总书记，这七年无疑对习近平的人生轨迹、思维方式甚至是现在的治国理念方针都有着重大的影响。

一、心系群众，服务百姓

放弃了安逸的城市生活而心乐于艰苦的农村生活，淡泊了浅层的物质追求而深化了内质的精神品质。毕书的刹那，我深深地感受到什么才是“黄土地的儿子”，想到了那人，那事，那地，那片温暖的世界。在下乡的岁月里习主席并不像其他干部子弟和高级知识分子一样想要迫切的离开农村，人民的陪伴与支持让他收获到的不是漫长而寂寞的等待而是坚实而有力的守望，让他立足实际，为老百姓解决实事。习主席始终将为人们做事作为自己矢志不渝的信念，一直把对人民生活质量改善的承诺放在心上。在那段时间里，他为改变当地的生产状况而坚持奋斗在第一线上，忍受着蚊虫的烦躁，忽视轻松的个人娱乐，承担着繁杂的工作事物，可具体的操作，皆是落到实处，让所言不再是一纸空文。

二、调整思想，转变思路

对于总书记来说，他可能要比其他知青特殊的多，在下乡的日子里别人是从0开始，而他却要从负数开始……虽然在梁家河插队身体上受到的苦很多，但这还不是主要的，在文革时期，主席的父亲习仲勋已经受到了9年的迫害，命运未卜，母亲过着受审查，挨批斗的生活，自己和兄弟姐妹头上还带着“黑帮子弟”的帽子，好好的家庭四分五裂，在这种情况下，我觉得任何人都很难振作起来，习主席同样也迷茫了好几年，然而他却冲破了重重黑暗得到了思想上的转变，他始终相信没有“天生伟大”这一说，为我们新时代的青年做出了好榜样，告诉我们“在一切不明朗时，就撸起袖子干出成就”，值得我们每个人尊敬和学习！

三、终身学习，奉献自我

在生活 and 作风上，往往可以看出一个人的品德和精神。虽然身在条件艰苦的地方，习主席也依旧自律，常常有人评价主席说“虽然那时年龄很小，但是却异常的稳重，做事很认真，见了好对联也要抄下来，是个实实在在想问题，爱思考的人，没有一些干部子弟那种张扬”，是啊，这就是我们的好主席，好书记，我们这个国家，正是因为又一批像习近平这样的人，未必都是领导干部，他们是工人，是农民，是教师是医生，无论是不平凡的人还是平凡的人，他们都有一个共同点，就是热爱这个国家，愿意穷尽毕生为祖国母亲而奋斗。

因此，他系好了“人生第一粒扣子”，习主席高度的治国才能来源于实践中的雄厚积累，这启示着我们新一代的青年：珍惜大好年华，这一路的梦想追逐，其征途注定不是平坦的。但惟有奋斗，并不断内化经验，方至卓越之境，御六气之变而游无穷。

我们都是追梦人

(韦晓洁 物流管理 1801 班)

我演讲的题目是，我们都是追梦人——读《习近平的七年知青岁月》有感。

在演讲之前，我想问大家一个问题：从今天起，距离你毕业，还有多少天？很多同学可能都会回答，大概还有三年、两年、或者一年。我计算过一个数据，大一学生距离毕业还有 1167 天，大二的同学还有 802 天，大三的同学有 437 天，而大四的同学距离毕业仅仅只有 71 天。

通过这些数据，我们应该意识到，1167 天后，或者 802 天以后，我们的双脚应该迈向哪里？在这个残酷的社会中，我们安身立命的本领是什么？既然我们终究会毕业，那我们该如何度过大学生活，作为新时代的青年人，我们应该如何“追梦”呢？

我想，在《习近平的知青岁月中》，我们能找到一些答案。

1969 年，从北京同乘一列火车去插队的知青，大多数人在插队一到两年内都陆续离开了，而习近平在陕北一待就是七年。有人这样评价，习近平是“年龄最小、去的地方最苦、插队时间最长的知青”。正是习近平七年来经历的恶劣的自然条件、繁重的生活劳动、严酷的政治考验、巨大的心理压力，磨练了其坚毅刚强的意志品质、顽强拼搏的奋斗精神和勇于担当的品格风范。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”先贤的这句话在习总书记身上得到了完美的印证。

既然习总书记如此，那我们更应该在在自己的追梦路上，不忘初心，矢志奋斗，砥砺前行。

毕竟你不是幸运的支付宝锦鲤，你爸不是李刚，你家也没有矿。

如果生下来不是只兔子，至少别做缩头乌龟；爬，也要努力向前。记住：你可以白手起家，但你不能手无寸铁。

我不否认这个世界上有一些人，因为走捷径获得成功，但是你我已经如此平凡，为什么不能凭借自己简单干净的逻辑，和这个世界豪赌一场，看一看像我们这样的人，凭踏实学习、凭本领赚钱，凭意志追梦，有没有可能体面地，骄傲地活在这个世界上，有没有可能战胜那些肮脏的交易和虚伪的谎言。

在天津商业大学的四年，你可以选择挂科、补考、重修和不停歇地吃鸡开黑，你更可以选择以高分过英语四、六级，拿国家一等奖学金和参加各种竞赛。

你问我哪条路更有意义，更有可能取得成功，我

不知道，毕竟我也只走了这条路四分之一。但是，走在前面的吃苦，走在后面的吃土。世间无论哪条路，大多还是这个谱。

毕竟，没有奋斗过的“得之我幸，失之我命”，不过是懒惰者与怯懦者在赤裸裸地耍流氓。

青年有理想，有本领，有担当，国家才有希望，民族才会富强。七年的知青岁月将青年习近平与黄土高原、基层百姓深深融合到了一起，其矢志不渝的理想追求和爱国为民的家国情怀促使他在大学毕业后果断走向穷困人民、走进基层百姓，选择到祖国和人民最需要的地方去。他的青春绽放在祖国和人民最需要的地方，是我们学习的光辉楷模和榜样。

那我们的青春该如何绽放，我们的梦想该如何追逐？

诚如习总书记所言，在青年时代，选择吃苦也就选择了收获，选择奉献也就选择了高尚。青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路。

最后，我想以北宋理学大师张载的一句名言，来与各位共勉：为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。

青春很贵，请别浪费。追梦艰难，但坚持一定很酷。我们都在奔跑，我们都是追梦人。



读《追寻生命的意义》有感

(吴慧青 计科 1802 班)

最近细细品味了《追寻生命的意义》一书，这是一部令人深思的著作，作者有着传奇的经历，任何人都可以从他无比痛苦的经历中，获得拯救自己的经验。这本书是奥地利心理学家维克多·弗兰克尔在现实生活，特别是在面对巨大苦难的时候，对于应当如何思考并获取生命意义的不朽杰作。他用个人在集中营遭遇到的种种不幸以及顽强生存直至最终获得解放的描述，向世人展示了在暗无天日的集中营中追寻生命意义的宝贵，以及人类在绝境中顽强的生长力，他创建的意义疗法更是惠及了世界成千上万的精神障碍患者，他生命的意义平凡而伟大。书中我最欣赏的话是：“无论在任何情况下，人，都还有选择自己态度的自由。”

光阴寸金

(彭子杰 英语 1801 班)

是的，不论在何种情况下，人，都有选择自己态度的自由，并且，态度往往决定一切。试想一下，如果你是一名生活在纳粹集中营里每日受尽苦难，连温饱都无法满足，甚至每一秒都活在下一秒就会消失在这个世界上的不安和恐惧之中，你又能活多久呢？人都有一种生存的本能，但是如果静下来思考活着的原因时，似乎又无法解释这种强烈的本能源自何处。生活如此艰难，充满了难以预料的痛苦，然而大多数人仍是选择痛苦地活着，这究竟是为为什么呢？《追寻生命的意义》一书的作者弗兰克尔用自己的亲身经历给出了他的答案：生活就是受难，活下去就是在受难中寻找意义。

纳粹集中营，那是一个夺人心智、蔑视人性尊严、视人如牲口的世界，在那里，用任何极端残酷的词语来形容都不过分。集中营中人们的生活让我悲痛，他们所承受的苦难与非人的折磨令我眼眶湿润，久久不能忘怀。让我难以忘记的是书中描述的这样一个片段：我永远不会忘记，一天夜里，我是如何被一个囚犯朋友的呻吟声所惊醒的。他在梦中四肢乱动，很明显，他正在做噩梦。因为我对做噩梦的或精神错乱的人向来特别同情，所以，我准备把这个可怜的家伙叫醒。突然，我抽回了正准备摇晃他的手，并因为我正要做的事情而惊恐不已。在那一时刻，我强烈地意识到，不管梦是多么的恐怖，它也比不了集中营的现实，而我却要让他回到恐怖的现实之中。与集中营的生活相比，再可怕的噩梦都不值一提，甚至能成为一种“美梦”，由此，集中营的残酷无比就可见一斑了。但是，即便是在这样的环境中，作者仍能以苦为乐，保持乐观积极的幽默感，支撑着自己，不让自己失去生的欲望。

新文化运动倡导者胡适先生曾说：“生命本没有意义，你要给他什么意义，他就有什么意义。与其终日冥想人生有何意义，不如试用此生做点有意义的事。”是的，弗兰克尔便是如此，他用个人的苦难经历，搭建了人类通往精神世界的桥梁，他的意义疗法拯救了活在“地狱般的集中营”的精神病患，他值得我们每一个人的掌声与称赞，他给我们留下的不仅仅是一本书、一种疗法，更是人类精神世界的解放与丰富、扩展以及成长。

巴尔扎克说过：“苦难对于天才是一块垫脚石，对于弱者则是万丈深渊。”苦难是什么？是人成长过程中不可避免的遭遇。普通人面对困难，是苦闷、是彷徨、是却步，而不甘平凡的人则不同，他们面对困难，是战斗、是呐喊、是抵抗、是追寻生命的意义！愿你也做个不甘平凡的人，勇敢追寻你生命的意义！让我们用生命的意义，筑就中华民族伟大之魂！为中华民族的伟大复兴奉献一生！

当你出生的时候，人们将那一天的日期刻在你墓碑的左侧，而当你死亡的时候，人们又将那一天刻在你墓碑的右侧。但是这两个日期之间的时间才是最重要的。这就是我从《天蓝色的彼岸》中得到的最有价值的东西。

小说讲述了小男孩哈利因交通事故而去世，由于担心爸爸妈妈、妹妹和朋友们，于是在鬼魂亚瑟的帮助下，回到地球和他们做最后的告别。作者指出这世界上最珍贵的东西莫过于时间。时间让我们去爱，时间让我们去生活，失去了时间，我们便失去了一切。书中最让我印象深刻的不是感人的情节，而是对于时间的深刻思考。时间就是生命，不要再浪费你的时间！

当哈利第一次变成鬼魂回到家的时候，这也是他第一次意识到他所舍弃的时间有多么珍贵。所以，让我们仔细想一想我们每天会浪费多少分，多少秒，在那些无关紧要的事情上；而这些无关紧要的事情与我们内在的志向、目标热情毫不相干。你有多少次完整地度过一天，最后反问自己：我做了今天本来计划要做的吗？



时间似流水，牢记你的目标，就算是再小的一个也无所谓。只要能完成它，那么就比你什么都不做就过了一天更好。你活着，就是为了要实现你的梦想而努力。花时间成为那个更好的自己，读书，探索世界，享受人生，去挑战那些你从未经历过的事情。当我们去世的时候，我们可不会像哈利一样重新回到现实。

时间是有限的，去寻找你的为什么，去寻找你生活的原因和目标。你为什么在这里？你每天早起的目标是什么？在你人生破折号中你的目标又是什么？这也就是生活的一切。

时间是神秘的，“虽然我们无法不变老，但是我们并不是一定要变老”。仔细想一想你的热情在哪里，想一想你的目标在哪里。当你节约下来的时间与你的热情、目标、人生的目的相遇时，你将会发现：人生中最重要的一天就是你明白了自己为何而生的那天。

哈利的故事再次使我确定，时间一去不复返，时间是一切的本质。珍惜你拥有的每一分每一秒，牢记时间不等人。昨天已成为历史，明天还是未知。时钟在不断走动，过好每一天！

2018年度中国好书入选图书



主题出版类:

1、《国家相册：改革开放四十年的家国记忆：典藏版》

新华社《国家相册》栏目组编，商务印书馆

2、《马克思画传：马克思诞辰200周年纪念版》

中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局编，重庆出版社

3、《种子·钟扬》

陈芳，陈聪著，北京联合出版公司

4、《中国桥：港珠澳大桥圆梦之路》

曾平标著，花城出版社

人文社科类:

1、《汉字与中华文化十讲》

王宁著 国家图书馆整理，生活·读书·新知三联书店

2、《货币里的中国史：历代货币的源流和图释》

任双伟著，世界图书出版有限公司北京分公司

3、《风雅宋：看得见的大宋文明》

吴钩著，广西师范大学出版社

4、《人文之蕴：北京城的空间记忆》

刘风云，江晓成，张一驰著，中国人民大学出版社

5、《一生一事：顾方舟口述史》

顾方舟口述 范瑞婷访问整理，商务印书馆

6、《中国民营经济四十年：从零到“五六七八九”》

庄聪生著，民主与建设出版社

7、《我的伯父伯母周恩来邓颖超》

周秉德著，金城出版社

8、《吾国与吾名：中国历代国号与古今名称研究》

胡阿祥著，江苏人民出版社

9、《战上海》

刘统著，上海人民出版社、学林出版社

文学艺术类:

1、《主角》

陈彦著，作家出版社

2、《北上》

徐则臣著，北京十月文艺出版社

3、《大国重器：中国火箭军的前世今生》

徐剑著，作家出版社

4、《瓷行天下》

胡辛著，江西美术出版社

5、《说戏》

柯军，王晓映著，江苏凤凰美术出版社

6、《从雅好秘玩到流动的博物馆：中国古代书法鉴藏与交易》

张冰，范丽娜著，广东教育出版社

网络文学:

7、《散落星河的记忆.4，璀璨》

桐华著，湖南文艺出版社

8、《网络英雄传.2，引力场》

郭羽，刘波著，网络平台：咪咕阅读

9、《写给鼯鼠先生的情书》

吉祥夜著，网络平台：红袖添香

少儿类

1、《颜料坊的孩子》

荆凡著，浙江少年儿童出版社

2、《大水》

赵菱著，江苏凤凰少年儿童出版社

3、《小翅膀》

周晓枫著，作家出版社

4、《速读新时代》

陈晋著，中国少年儿童出版社、人民出版社、北京大学出版社

科普生活类:

1、《名画在左 科学在右》

林凤生著，上海科技教育出版社

2、《红唇美猴传奇》

赵序茅著，中国少年儿童出版社

3、《斯瓦尔巴密码：段煦北极博物笔记》

段煦著，化学工业出版社

4、《晓肚知肠：肠菌的小心思》

段云峰著，清华大学出版社

年度荣誉图书:

1、《论坚持全面深化改革》

习近平著，中央文献出版社

2、《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》

中共中央宣传部著，学习出版社

