

# “焦虑的时候,我就知道该读书了!”

●暨南大学中医学院杨建鹏

## 他一年借书330册,全是专业书

“我竟然借了这么多书吗?”在听到自己借书330册、成为学校2023年度阅读达人时,杨建鹏直言有点意外也有点喜悦,“原来我一年读了这么多书,真的奋斗过啊。”

杨建鹏是暨大中医学院中医专业大四学生,说到借阅的图书类型,他给出了一个令人意外的答案:全是专业相关书籍。唯一一本《周易》,其实也跟中医文化相关。他笑说,可能是因为专业的特殊性,自己总觉得知识储备不够就没办法很好提高自己的专业水平,“中医学是看临床疗效的,要真的有水平才会获得患者的信任。”杨建鹏说,自己想花多点时间去学习

一个科目,就会去看相关的书。“例如说中医四大经典之一的《伤寒杂病论》,它是分两个学期学的,那么这一整年我就会看很多相关的书,这样既复习了课内知识,又拓展了课外阅读。”

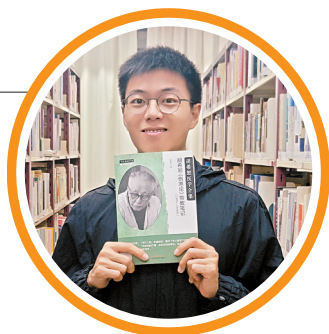
一整年都在读专业书,会不会觉得枯燥?杨建鹏不假思索称“不会”,“主要是我很喜欢这门学科,我觉得现在看的书都是基础的积累,说不定以后在工作中遇到一些问题,能从现在的积累中找到解决的办法。”

杨建鹏认为,阅读会有一个“量变到质变”的过程。读的书多了,自己的“鉴赏”能力也得到了提升,渐渐能从茫茫书海中过滤一些“粗糙

的书”,精准找到自己所需要的“精华”,从广泛阅读过渡到精准阅读。“阅读其实也是一个学习的过程,阅读习惯养成之后,我发现自己是有变化的,比如会主动去解决问题,变得比以前独立一些。”

说到对自己影响最大的书,杨建鹏提到了胡希恕老先生的一系列著作,“我一开始喜欢中医学是因为兴趣,知道中医学可以治病救人,但并不知道它是一门怎样的学科,通过老先生的书,才慢慢认识到中医是循证医学,具有科学精神。”

杨建鹏说,阅读于自己而言,除了是学习“刚需”外,也是一种精神寄托。“其实我在刚来暨大上学时,



是有点迷茫的。后来同宿舍的研究生带我去图书馆,就像是给自己打开了一扇门,有了方向。”杨建鹏说,即使现在阅读时间没有以前多,但每次从图书馆借了书,心情都会很好。“阅读也在慢慢改变我的生活,帮助我更深刻地去了解自己,包括自己的爱好以及对未来的一些想法,通过阅读,会觉得目标更加清晰,对未来也更加笃定。”

●暨南大学文学院田祺

## 受《聊斋志异》启蒙,他选了这个专业

文,去年暑假我没有回家,大部分时间都在图书馆度过。”

田祺研究生所学专业是中外关系史,借阅的图书多数跟专业相关。“我本科学的是历史,接触的内容比较浅显,进入研究生阶段后,发现自己所缺的知识太多了,迫切想要恶补一下相关知识,增强对本专业的理解。”提及阅读的经验,田祺谦虚地表示,自己本科阶段主要都是“慢阅读”,而如今的阅读量主要是因为“论文的驱动力”,在有限的

时间内进行大量阅读,效率自然要高些。

除了专业相关书籍,田祺也会阅读一些励志类、哲学类书籍,“算是一种情绪调剂吧,当状态不太好的时候,会借助文字的力量排解内心的负面情绪,走出情绪困境。”在他看来,正能量的文字能让人的内心变得强大。

提到早期对自己影响较大的书,田祺说是《聊斋志异》。“因为我的家乡就是蒲松龄的故乡,我从小

就对这本书有较多的接触。”田祺告诉记者,《聊斋志异》中有许多关于出海的故事,算是对自己了解中外关系的早期启蒙,“可能那时候这些故事就在我心中埋下了种子,长大后很自然就选择了这个专业。”

在研究生阶段,田祺也读了不少让自己获益匪浅的书,比如明代马欢所著的《瀛涯胜览》。这是一本海外见闻录,田祺表示,这本书开阔了自己的眼界,对自己刚完成的毕业论文也有很大帮助。



暨南大学文学院的田祺去年的借阅量有313册,荣登该校泡馆达人(硕士)榜单榜首。阅读于田祺而言,除了要服务于论文和学业,也是生活中重要的一部分,“因为要写论

●华南师范大学职业技术教育学院夏青

## 阅读让她感悟生活,不惧迷惘

“每每因生活学习压力而焦虑的时候,我就知道,我该读书了!”来自华南师范大学汕尾校区职业技术教育学院的研究生夏青是一名习惯于通过阅读积攒情绪力量的阅读达人,她将书籍视为平复不良情绪的良药。

夏青说,有时自己能在书中悟到生活的答案,但有时也会感到“答案并不重要”,阅读给她内心带来的平静,才是她真正不惧迷惘的力量。“在这个快节奏的时代,也许有些人会急于求成,削减了阅读一本

书的耐心。”她认为,阅读不是一件能较快看到功效的事情,但长期坚持下来定会有所受益。

谈及阅读技巧,夏青提得最多的是“践行”,“如果仅仅只是阅读的话,效果可能不会很好,但如果把在书中领略到的知识进行输出,会更有利于将知识内化。”她建议大家在读完感触较深的书之后,选一些书中要点去实际践行。“所谓输出,可以是将内容讲给他人听,把其中的要点应用到实际生活中,让自己有切实的改变。也可以利用做笔

记、写阅读心得、画思维导图等方法,将梳理出的主题内容和心得,与当下生活经历结合起来,帮助自己更好去理解书的内容。”

采访中,夏青推荐了《你当像鸟飞往你的山》和《曾国藩传》两本自己十分喜欢的书。《你当像鸟飞往你的山》讲述了一个从极差的原生家庭走出来的角色通过自己的努力一步步改变人生的故事。夏青说,这种“能把命运翻出的一手烂牌打好”的精神让她印象非常深刻,时常鼓励她在面对困难时更加积极勇



敢。而《曾国藩传》则让她感受到精神上的升华。“天下之至拙能胜天下之至巧”,曾国藩天资不算聪明却靠勤奋获得成功的经历让自认为“笨”的她有了共鸣,书中提到的早起、谨言等也成为了她生活中努力坚持的习惯。

●华南师范大学文学院欧同学

## 他在大学图书馆邂逅“梦中情书”

“我从来没统计过自己借了多少书,而这么多的书,我也并没有真的全部看完、看懂或内化为自己的知识……”欧同学以一年543册的借阅量登上华南师范大学阅读达人榜单,但谈到阅读,他依然有点惭愧,直言如今大量的阅读更像是在释放自己上大学之前被束缚住的那股读书的欲望。

欧同学高中时期就很喜欢文学,有一些文学作品早早就在他心中留下了种子。比如,高中校园书店里那

套被成堆的教辅图书挤到角落里的《文学回忆录》。“是木心先生的书,当时被放在很高的地方,有塑封,根本无法阅读,但我每次去都会仰望它。”

带着这样一些“念想”,欧同学考上了大学中文系,心中的种子就像是得到了滋养,逐渐萌发。“大学图书馆真的是十分重要的资源,以前很想看的书、一直仰望的作家,都在这里遇到了。”在某次听老师讲完木心先生的诗《从前慢》之后,他心潮澎湃,立即到图书馆借回了这套“梦中情书”。

“它跟课本上的文学史表述完全不一样,读的时候,我会觉得木心先生怎么可以写得这么俏皮这么可爱。”欧同学说,阅读于自己而言就像是一位朋友,有些十分喜欢的作家,可能自己这辈子都见不到,但通过他们留存下来的作品,就有机会跟他们“对话”,“这种情感的碰撞和共鸣,让我觉得十分神奇。”

除了心灵的滋养,阅读还带给欧同学很多乐趣,比如“以读万卷书代替行万里路”。“旅游书籍也是

我很喜欢的一类书,没办法去环游世界,这些书就是看世界的一个窗口,相比现在网络上各种旅行Vlog,书中作者对人文的思考让我更有收获。”

欧同学笑称自己小时候也是电视儿童一枚,真正爱上阅读是在上了大学之后。短短两年的阅读培养让他收获匪浅,他希望把阅读的习惯一直坚持下去,“学无止境,我不知道以后自己是否还会有这样好的阅读条件和心境,但至少不会放弃阅读。”