

这届年轻人阅读的“劲”从何而来?

■朱琳

“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。

喜欢独处“充电”
阅读是一种“省时间”的投资

“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。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。她的视频风格清新自然,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。

“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

域工作的璐娜大学毕业后开始养成了阅读习惯,高峰时一年看完170多本书。

有报告显示,在每日阅读时间保持在2小时以上的人群中,90后、00后分别占比30.3%、23.3%。

年轻人阅读的这股“劲儿”,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。”璐娜认为,阅读是一种“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。”

在璐娜看来,阅读反而是一种“省时间”的投资。“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。”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’,遇到再多过载的信息,我们都有能力辨别。”

对于一些年轻人来说,阅读是一个探索未知、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2个小时以上时间看书、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’的过程,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。”

阅读带来乐趣
年轻人阅读的“N”种打开方式

对年轻人而言,阅读可以有“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



作家“紫金陈”和读者合影。

购平台,去图书市集、出版社仓库“淘书”,也成为全新的文化热点现象。

那么,成长于图像化时代的年轻人,又如何找到阅读的正确打开方式呢?

近日,在一场公开活动上,作家“紫金陈”分享了自己对年轻人阅读的看法。“我更偏爱看小说,每天睡前看书。选择什么书是看当时的心情。”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。

他建议,“阅读也可以是一种放松,和打游戏一样,看完之后让人感到开心就接着读下去。在这个忙碌的时代,各种信息这么繁杂,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的便捷,不一定非要手捧一本沉甸甸的书才是阅读,拿着手机阅读也是一种方式。

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。关于如何提高阅读的专注度,作家“午歌”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,先看之前的章节。还可以给自己一定的仪式感,比如看书前将桌面收拾干净,泡上一壶茶,静下心来,让自己进入状态。”“午歌”说。

“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乘虚而入。对此,“午歌”认为,阅读也可以是焦虑的镇静剂,“阅读的快乐是无法用言语描述的,有时候会突然在书中懂了一个道理,感到受益颇多。”

红巷里觅书香



杭州书房·小营红书房地处有“江南红巷”之称的杭州马市街小营巷,总面积410㎡,是一座以“红色党情”为主题特色的多功能复合型书房。

步入书房,你会被红色书籍的陈列和精美的红色文化装饰所包围,仿佛穿越到了红色历史的长廊。作为弘扬“敢为天下先、甘做孺子牛”红巷精神的新地标,红书房在空间格局、装饰布置上充分体现红色文化主题,备受社区居民好评。这里不再仅仅是一个普通的阅读场所,而是一个具有深刻红色文化内涵的传播中心。无论是年轻人还是长者,都能在这里找到情感共鸣,仿佛时光倒流,亲临红色历史的现场,让心灵在红色的海洋中畅游。

开放时间:10:00-19:00

多学一点

用好社交求职APP

六个步骤让你事半功倍

社交求职APP不仅为求职者提供寻找工作机会的途径,还提供了社交网络和关系拓展的机会。毕业季,充分利用社交求职APP,扩展自己的关系圈子,可以获取更多有效的求职机会。

第一步:确定你的目标职位和目标公司

在开始使用社交求职APP之前,首先要明确自己的意向岗位和感兴趣的公司,以及你期望的工作地点。这将有助于你更有针对性地搜索和链接潜在的雇主和同行。

第二步:创建完善的个人资料

个人资料是你在社交求职APP上的展示窗口,所以要让它尽可能完善和吸引人,包括详细的实习工作经历、能力和技能证书、教育背景和做项目的经验。记得要上传一张专业

的职业照,作为头像照片。好好撰写一个令人印象深刻的个人简历,突出你的职业目标以及与该职业的匹配度。

第三步:主动链接和建立关系

社交求职APP的核心是社交,而不是上传简历之后就等着雇主联系。你不仅要寻找潜在的雇主,还要主动与他们建立联系。你可以编辑一段个性化的文字,解释你为什么想与之链接,建立怎样的关系。之后积极参与到他们发布的内容中,可以留言和点赞,以建立更深层次的关系。

第四步:用好校友关系和同事关系

社交求职APP通常允许搜索和链接校友、前公司的同事。对于应届生来说,也可以是曾经实习过的公司。这些关系可能会帮助你,搭建与特定



公司或行业链接的桥梁。

第五步:寻找和关注目标公司

如果你有特定的目标公司,可以在社交求职APP上搜索并关注它们,这样可以及时获取他们的招聘信息、公司新

闻和职业机会。此外,长时间关注目标公司,还可以更好地了解他们的文化和价值观,以便在面试中表现更好。

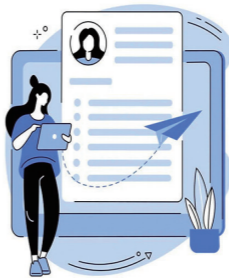
第六步:主动参与讨论和分享见解

不要觉得学生可能没什么

专业能力,你可以在保持礼貌和谦虚学习的前提下,展示已有的专业知识和实践能力,这样会帮助你提高可见度,吸引潜在雇主的注意。

社交求职APP的核心在于社交,先确定好自己的求职目标,然后在网站上完善个人信息、主动链接用好校友同事关系,寻找并关注目标公司,最后别忘了主动参与讨论和互动。希望大家都能成功入职自己心仪的单位!

(来源:人力资源和社会保障部)



一线工人获科技大奖 为“学无止境”作出最好诠释

■洪茵婷

2023年度国家科学技术奖6月24日在京揭晓。由全国总工会推荐的《新一代运载火箭高效能氢氧发动机焊接制造技术》项目,获得2023年度国家科技进步奖二等奖。该项目由来自首都航天机械有限公司的高凤林完成(据中工网)。

“一线工人”与“国家科学技术最高领奖台”,两个普通的词汇组合在一起,却产生了振奋人心的效果,一线工人也能大有作为。或许有人认为,高凤林的成就就是个例,可能是在选对“赛道”的基础上,多了企业的培养或天赋的加持。

事实上,数据显示,截至目前,全国总工会已推荐21位技术工人获国家科技进步二等奖。其中包括来自浙江的黄金娟,她是首位获得国家科学进步奖的女性工人。

他们成长的经历不同,钻研的领域不同,相同的是他们都有自发的学习动力、创新动力、前进动力,也有来自政府、工会和企业的培养。

当下,加快培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠和大国工匠,逐渐成为社会的共识。浙江在多个层面,为一线工人的成长成才开山辟路——

顶层设计上,今年,浙江省委“新春第一会”就提出要全力打造“三支队伍”。在高素质劳动者队伍建设中,要求全面推进技能创富型企业、技能型社会基

本单元、技能共富等工作;建立乡村人才立体式多元化培育机制;建立现代职业教育体系,推动社会人员学历提升,全面提升劳动者素养;推进人力资源领域增值化服务改革等。

具体落实上,各种纵向打通、横向拓展的举措正在企业内大力开展。近日,潮州市公布了首批高级技师自主评价企业名单,8家重点企业7个工种获批,首批34名员工拿到了企业自主认定颁发的高级技师职业技能等级证书;为了给职工开展更有针对性的培训,提供不同类型职工所需的“成长营养”,以企业内训为主要抓手的“星火计划”在温州的企业中形成了“燎原之火”,其数据管理中心使得高素质劳动者的培育更具象化。

纽带连接上,浙江省总工会印发《浙江省总工会关于全面推进高素质劳动者队伍建设实施方案(2024—2027年)》。将重点开展产业工人队伍建设改革、劳动者综合素养提升、劳动者全面发展良好生态促进三大专项行动,包含11条具体措施、32项工作清单,涵盖劳动者培养、使用、评价、激励、维权、服务等方面,切实增强劳动者的职业荣誉感、自豪感和在浙江就业创业的获得感、幸福感。

种一棵树最好的时机是十年前,其次是现在。期望每一个平凡岗位上的我们,不要被当下所困住,持续学习、勤勉工作、勇于创新,高高的领奖台也有可能“触手可及”。

扫一扫，扫一扫

人生百味， 一半心酸一半雨水

■刘茜

雨、雨、雨，闷、闷、闷……我们总说人生百味，一半是心酸，一半是雨水。夏至后，身处梅雨季，如何让湿漉漉的身体和心情回复到干净又清爽，非

《猫城记》



本书为“人民艺术家”老舍生平唯一的科幻杰作,受刘慈欣、2019年诺贝尔文学奖得主彼得·汉德克盛赞,是媲美《1984》《动物庄园》的反乌托邦经典。

《漫长的告别》



本书是著名推理小说家雷蒙德·钱德勒最重要的一部小说。故事围绕纽约上流社会一起人人意欲掩盖、唯独侦探马洛试图调查的情杀案展开,黑白道在其间上演了一幕幕复杂的戏码,撕

读书不可。

本周精选了几本扣人心弦的优质长篇,让这些波谲云诡、幽深奇异的故事,为我们建构一面隔挡隔绝雨水的“氛围墙”,在故事的房间里,经历文字的晾晒。

“良心是大于生命的。”
老舍著
北京联合出版公司



“分离就是轻微的死亡。”
(美)雷蒙德·钱德勒著
郭应喆、马孝文译
中国法制出版社



开充斥着冷酷、黑暗的城市面目。

随着真相的逼近,马洛意识到,从被卷入这一离奇案件的那天起,他被迫在友情、爱情的双重背叛中做着漫长的告别……