

为何我们要坚持「少看手机、多看纸质书」

本报评论员

这里的看书,特指阅读有益的纸质版书籍;看手机,这里特指阅读手机上的各类资讯。其二者远不止于载体不同,也远不止于“传统”与“时尚”的区别。它们深刻影响着人们的认知模式、心理状态和信息获取质量。在目前全面推进“书香拉萨”建设过程中,少看手机、多看有益书籍,不仅能照亮个人的精神世界,提升生命的厚度与价值,而且能推动形成崇尚知识、热爱学习的风尚,切实构筑中华民族共有精神家园。

看纸质书是深度系统阅读,看手机是碎片拼图。在思维角度上,看纸质书具有系统性、逻辑性、完整性的特点,作者构建一个完整的知识体系或叙事世界,知识环环相扣,论证层层递进,读者能在不知不觉中实现深度阅读,进而进行批判式、印证式与回味式思考。看手机具有碎片化、热点驱动、即时性的特点,多为单点信息、观点摘要或浅层叙事,旨在快速吸引注意力、传递即时消息或引发零散的情绪共鸣。

在认知模式上,看纸质书让人们处于主动、线性、深度加工状态,读者跟随作者逻辑,进行联想和内核构建,促进长期记忆和系统知识内化。看手机让人们处于被动、跳跃、浅层处理状态,注意力被标题、图片和加粗文字所牵引,习惯性滑动和跳转,往往看了很多资讯,受到启迪的却很少,“读过即忘”是常态,在算法推荐中,容易让人陷入“信息茧房”,削弱专注力和系统思考能力。

在生理与心理体验上,看纸质书是慢节奏行为,触感、纸墨香、翻页的物理反馈,有助于进入深度专注的忘我状态;看手机是快节奏行为,其信息流无穷无尽,易产生信息过载的疲惫感。

在目的与结果上,看纸质书,追求的是理解、思考与精神成长,目标是吸收思想、提升认知,获得审美体验。看手机,追求的是信息更新、娱乐消遣或即刻满足,结果是了解时事动态、打发无聊时光,获得暂时的轻松刺激的情绪反应。

看纸质书能丰厚人生,提升思想高度和厚度。

在这个信息无穷、短视频不断切割注意力的时代,坚持看纸质书,其价值远比我们想象的更为深远。它不仅仅是一种习

惯,更是一场寂静却壮阔的精神远征。

坚持看纸质书是一场升华自我的修炼。我们每日被手机碎片化信息和感官刺激所裹挟,思维飘摇不定。而一本结构严谨、思想深邃的书籍,恰似一座“精神重力场”,能迫使涣散的注意力重归有序轨道,训练我们的专注力、逻辑力与理解力,这是任何快速课程或鸡汤短文都无法赋予的系统思维架构。

坚持看纸质书是灵魂在无限维度上的自我扩容。每一本经典,都是一位智者毕生思考的结晶;每一页翻动,都似与一个伟大的灵魂秉烛夜谈,让我们在方寸之间,遍历千百种人生,汲取跨越时空的精神养分,使单薄的生命变得丰厚而辽阔。

坚持看纸质书将在潜移默化中重塑我们理解世界与表达自我的底层逻辑。坚持看书,我们的表达将不再浮于表面,而是能够触及事物肌理,我们的思考也将挣脱非黑即白的桎梏。这种由内而外的清晰与深刻,正是坚持看纸质书赠予我们的无可替代的思维红利。

明智的阅读策略——“深耕”看纸质书,“遨游”看手机。

在当今社会,完全摒弃某一种获取知识的方式都不现实,关键在于有意识地区分和利用。

根据不同的目的,选择不同的载体。需要系统学习、深度思考、提升专业能力或进行审美沉浸时,选择“看纸质书”,为自己创造不被打断的时间和空间;需要了解时事动态、搜索具体信息、进行轻松娱乐或社交互动时,选择“看手机”,但要避免长时间地无意识漫游。

主动将碎片信息“系统化”。将在手机上看到的、有价值但零散的观点或知识,主动记录、整理,并寻找相关的书籍进行主题阅读,将其纳入自己的知识体系,让手机成为获取补给与信息的“探测器”,让书本成为系统认知的“挖掘机”。

注重阅读习惯。对于深度阅读,保持一有空闲就看纸质书的状态,并让其成为常态;对于手机阅读,则需精选信息源,提升信息摄入量。

在知识触手可及的时代,真正的睿智从来与“快捷”无关。坚持少看手机、多看有益书籍,是一种主动选择的自我塑造。它虽可能没有立竿见影的成效,却许我们一个更沉稳、内心更丰盈的自己。

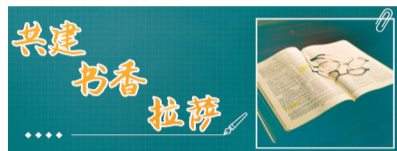
市人大常委会党组理论学习中心组召开集中学习研讨会

拉萨融媒讯(记者范江英)23日,市人大常委会党组理论学习中心组召开第三次集中学习研讨会,专题学习总体国家安全观。

会议由市人大常委会党组书记、主任贺鹏主持,市人大常委会党组成员、副主任郑卫国主持并讲话。

会议观看了典型案例警示片,与会人员围绕主题进行交流研讨。会议要求,要切实提高政治站位,坚持把学习贯彻总体国家安全观与贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略结合起来,与市委工作部署贯通起来,紧扣人大职能,强化担当作为,切实以人大工作高质量发展服务拉萨安全稳定发展大局。

古法造纸润童心 书香相伴共成长 拉萨市图书馆举办世界读书日主题活动



拉萨融媒讯(记者央金、范江英)4月23日世界读书日当天,拉萨市图书馆举办“古法造纸润童心 书香相伴共成长”主题活动,将非遗古法造纸技艺与阅读文化深度融合,让孩子们在动手实践中感受传统文化魅力,厚植爱书惜纸、热爱阅读的良好风尚。

活动现场设置了暖场互动、非遗科普、手工实践等多个环节,让孩子们沉浸式体验古法造纸的独特乐趣。活动中,指导老师首先向孩子们介绍了世界读书日的意义,讲解了纸与书的历史渊源,并通过趣味问答互动,充分调动孩子们的参与积极性。在课堂实践环节,老师现场演示古法造纸技艺,详细讲解造纸术的起源,展示构皮纸、花草纸等传统纸张的特色,完整演示了备料、捣浆、抄纸、压平、晾晒、成型等全套流程,同时着重强调了工具使用的安全规范。

协作制作环节成为活动亮点。孩子们领取纸浆、干花、滤网、压板等材料,亲手搅拌纸浆、创意抄纸、点缀花草,精心制作属于自己的花草纸。现场欢声笑语不断,孩子们在动手操作中,不仅感受到了非遗技艺的独特魅力,更深刻体会到纸张制作的不易。

本次活动旨在让孩子们在动手实践中感受传统造纸技艺的魅力,培养节约用纸、爱护书籍、热爱阅读的好习惯。活动指导老师周红梅表示,未来将持续推出更多非遗手工、阅读推广、传统文化普及类活动,让书香与匠心浸润童心,引导更多小朋友走进图书馆、爱上阅读,助力营造全民阅读的良好氛围。

当天,拉萨市图书馆开展“走到图书馆晒太阳!”主题阅读日活动,邀



图为小朋友制作属于自己的花草纸。拉萨融媒记者 央金摄

请广大读者走进图书馆,在温暖的日光中感受阅读的魅力。

活动以“像晒太阳一样自然地阅读,像读书一样温暖地社交”为理念,将阅读推广与拉萨“日光城”的本土生活场景深度融合。现场,读者们或围站在填字迷宫前推敲词汇,或在MBTI(人格测试)人格墙前写下自己的推荐书单,或在藏纸拼贴手作区用指尖感受传统工艺的温度,大家在互动中分享,在书香中连接。

拉萨市图书馆社会工作组组长张馨月介绍说:“我们把阅读和拉萨人最熟悉的‘晒太阳’结合在了一起,六个‘晒’字板块既有互动,又有年轻人喜欢的MBTI书单共创,还有图书漂流、手工坊和作家对谈。我们用最轻松、最日常的方式,让不同年龄、不同背景的人都能走进图书馆,像晒太阳一样自然地爱上阅读。”

作为本次活动的亮点板块之一,

“晒绘本·亲子故事会”专为60名幼儿园大班儿童精心策划。孩子们在老师的带领下,聆听了《好饿的毛毛虫》等经典绘本,并亲手制作了“毛毛虫粘土画”,在欢声笑语中完成了与书籍的第一次亲密接触。

“这次活动把课堂从教室延伸到了图书馆,不仅为孩子们营造了轻松愉悦的阅读环境,更激发了孩子们对书籍、对阅读的浓厚兴趣,在孩子们心中种下了热爱阅读的种子。”拉萨市城关区第四幼儿园老师田淑洁说。

本次活动不仅是一次阅读推广的创新实践,更是拉萨市图书馆打造“城市会客厅”,推动全民阅读的有力探索。下一步拉萨市图书馆将继续以读者为中心,推出更多接地气、有温度、有创意的阅读活动,让书香如同高原的阳光,洒满每一个角落,照进每一位读者的心里。

拉萨那曲第三高级中学开展“全民阅读活动周”暨世界读书日系列活动



图为课本剧演绎活动现场。(拉萨那曲第三高级中学供图)

拉萨融媒讯(记者次珍)4月23日,拉萨那曲第三高级中学精心开展“筑梦书海,演绎经典”世界读书日系列活动,以课本剧演绎、读书分享等多形式,让经典文学走出书本、跃上舞台,让书香浸润校园每一个角落。

当天上午,在全校师生的热情期待下,作为本次系列活动的重头戏——课本剧演绎在校体育馆精彩上演。各班学子精心筹备、用心编排,将中外文学经典、传统名篇故事改编为舞台剧,用生动的表演、真挚的情感、鲜活的舞台呈现,赋予经典文字全新的生命力。无论是蕴含传统文化的经典篇章,还是启迪心灵的文学佳作,同学们化

身为书中角色,通过台词、神态与动作,精准诠释作品内涵,演绎故事中的悲欢离合、精神风骨,细腻的表演、精心的道具与场景布置,让在场师生沉浸式感受经典文学的魅力。本次课本剧演绎,不仅是对文学经典的致敬与传承,更是同学们阅读成果的生动展现,让大家在观赏与共情中,进一步加深了对经典作品的理解,激发了更深层次的阅读兴趣。

拉萨那曲第三高级中学学生维色拉姆说:“这次《雷雨》话剧筹备时间短、任务重,但我本身非常感兴趣,也愿意突破自我、挑战自己,感谢学校在世界读书日搭建这么好的平台,让我们走近经典、

演绎经典,能够参与其中,成为书香校园的一员,我感到十分荣幸和自豪。”

拉萨那曲第三高级中学在本次“全民阅读活动周”暨世界读书日系列活动期间,开展了各类多样化、沉浸式的主题阅读体验活动,引导广大师生走进阅读、热爱阅读,通过阅读启迪智慧、涵养品德,传承中华优秀传统文化,在校园内营造了浓厚的全民阅读氛围。

拉萨那曲第三高级中学校长顿珠才嘎说:“下一步,学校将持续深耕书香建设,让书香飘满校园的每一个角落,让阅读成为校园最动人的文明风景,让全校师生在书香里遇见最美的自己。”

墨竹工卡县: 书香满城 点亮全民阅读之光

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)4月23日,墨竹工卡县的校园乡村、街巷庭院、文化场馆,朗朗读书声与淡淡墨香交织,全民阅读的浓厚氛围浸润城乡,勾勒出温润动人的文化底色。

在唐加乡中心小学,清晨的教室里书声琅琅,成为春日里最悦耳的声响。孩子们端坐课桌前,沉浸在文字的世界里,一本本书籍为他们打开认知世界的窗口。“阅读既能丰富知识、开阔眼界,更能滋养心灵、塑造品格。”唐加乡中心小学教师次仁参秋表示,作为教育工作者,始终致力于引导学生养成爱读书、读好书、善读书的良好习惯,让孩子们在书香陪伴中,成长为有理想、有底蕴、有担当的新时代少年。

在墨竹工卡县众多普通家庭中,每日半小时的亲子阅读,早已成为温馨的家庭日常。“坚持亲子阅读很有意义,看着孩子在阅读中一点点进步、成长,就是我们做家长最大的幸福。”家长强桑深有感触地说。

在墨竹工卡县综合文化活动中,不同年龄、不同职业的群众静坐品读,在字里行间汲取智慧力量;城区咖啡馆内,年轻人伴着书香慢享生活;公园休闲角落,老人们读报看书,知晓时事、开阔心境。“现在前来阅读、借书的群众越来越多,涵盖学生、上班族、老年群体等,读书已经逐渐成为群众的生活新方式。”墨竹工卡县综合文化活动中心工作人员赵宁安说。

塔巴村驻村工作队队员宋凯伦说:“闲暇时间我都会来书屋读书学习,读书既能拓宽视野、了解世界,更能提升自身素养,更好地服务群众、服务社会,让我们在学习中不断充实自己、提升本领。”

从校园图书馆里的研学共读,到农家书屋里的群众品读;从幼儿园阅读分享会的童言趣语,到千家万户的亲子共读时光;从城区文化场馆到乡村文化阵地,墨竹工卡县全民阅读场景无处不在,书香无处不在。

下一步,墨竹工卡县将持续深化全民阅读活动,不断丰富阅读形式、拓展阅读阵地,让阅读成为一种生活习惯、一种社会风尚,以书香涵养城市文明,奋力建设书香满城、文明和谐的美好墨竹。



图为群众在农村书屋阅读。拉萨融媒记者 莫瑞英摄

扫码观看精彩视频



尼卓林社区开展“双报到·双服务”志愿服务活动



拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日,城关区尼卓林社区党总支组织辖区报到单位党员干部,在社区集中开展环境卫生大扫除志愿服务活动。活动现场,来自尼卓林社区

辖区各报到单位的党员干部准时集合。在社区党总支简短动员和分工后,大家手持清洁工具,迅速投入责任区域清扫工作。党员们发扬不怕脏、不怕累的精神,对社区主干道、背街小巷、绿化带及卫生死角的垃圾、杂物进行彻底清理,并对乱堆放现象进行规整。

此次大扫除是尼卓林社区推动“双报到、双服务”从“报到”向“实效”转化的具体实践。通过常

态化志愿服务,不仅改善了社区人居环境,也强化了辖区单位党组织和党员参与社区共建、服务群众的责任意识与实践能力,进一步密切了党群干群关系,增强了基层党组织的凝聚力和号召力。

下一步,尼卓林社区党总支将持续聚焦居民需求,丰富服务内涵,引导报到党组织和党员在基层治理中发挥先锋模范作用,共同构建党建引领、多元参与、共建共享的美好家园。