

# 信息大爆炸时代如何提升大学生的阅读质量

## ——以西南交通大学希望学院为例

杨婷婷 先宇浩 邓雨欣 曾鸿福 向春红

(西南交通大学希望学院外语系, 四川 成都 610400)

**【摘要】**随着互联网的快速发展, 各类信息不断地充斥我们的大脑, 我们的阅读方式也从前单一的纸质阅读变为现在电子阅读。这种变化在不断影响着我们的阅读习惯, 使得传统的纸质书籍逐渐失去了一部分市场; 同时也因为社交媒体的兴起及娱乐方式的多元化等原因, 造成了一定程度上的深度阅读匮乏的现状。对此, 我们举办自己的“聆阅斋”读书沙龙活动, 确切了解我们身边大学生的阅读实况, 为存在的问题寻求应对策略。

**【关键词】**大学生; 阅读; 互联网

平时的课堂教学注重专业知识的学习, 没有过多的课堂时间留给学生自我消化和练习。而阅读沙龙活动, 给大家提供了相对充裕的时间和相对良好的环境激发大学生的阅读兴趣, 提升阅读能力, 将阅读与自身专业相结合, 融入课堂、融入生活和自身成长。

### 一、大学生阅读兴趣现状

据《半月谈》消息, “近年来, 特别是近3年, 纸质书借阅数据呈断崖式下降趋势, 部分学校降至最高峰时的一半甚至1/3。”

半月谈记者在10余所高校广泛采访学生了解到, 大学生阅读量下降是不争的事实。采访中多位学生表示, 自己一年读书量为个位数, 且大多是备战考研或参加各级竞赛用书, 身边大多数同学也很少读书<sup>[1]</sup>。

### 二、大学生阅读现状及分析

我们对西南交通大学希望学院的学生进行了一个调查访问, 得到了218份有效问卷, 据此218份报告, 我们得出以下现状:

#### (一) 读书时间少

在“影响你读书的原因是什么”的问题上, 34%是因为空余时间少。大学生要社交、兼职, 参加各种校园活动、谈恋爱、网络游戏等等, 没有更多的时间用于支配阅读。

#### (二) 缺乏阅读兴趣

在“影响你读书的原因是什么”的问题上, 26%是因为缺乏兴趣。在互联网的影响下, 一种快速且便捷地获得身心愉悦感的方式涌现, 更多的大学生会选择在电子设备中寻求舒适; 加之经过奋战高考, 觉得自己已经读够了, 该享受舒适了。

#### (三) 学习压力大

在“影响你读书的原因是什么”的问题上, 22%是因为学习压力大。大学生的一些课程占据过多时

间, 为了更好地完成课下任务和其他学习内容, 没有更多精力去阅读一些除课程所必需的书目。

#### (四) 读书类型多样化

当被问及“你一般阅读什么类型的书”的时候, 受访者中有163位选择了小说类, 128位选择了文学类, 72位选择了历史类, 59位其它类, 51位教科书籍类, 47位社会科学类, 25位进修读物。

本着学习压力大的原因, 阅读量较大的应该是教科类书籍或进修类读物, 但调查发现有86%的大学生阅读非专业类图书更多, 实际结果与预计有较大偏差。

#### (五) 阅读内容不明确

在提及“阅读中的困惑”时, 数据显示有67位不知道读什么书, 55位没有什么困惑, 44位表示读完后没有太大收获, 40位表示不知道读了书以后能否用上, 还有12位表示不知道为什么要读书。

这表明在这个信息高速发展的时代, 短视频等网络信息的涌现下, 大学生们缺乏对阅读书目的明确计划, 以及对阅读的认识不够, 无法区分什么书籍的内容既能满足自己的兴趣, 又能让自己在某一阶段受益匪浅。

#### (六) 阅读量少

在“你阅读一本书需要多少时间”和“上一年你阅读了多少本书”的问题中, 在这两个问题中, 读书的方式不限于精读或泛读、电子阅读或纸质图书, 但书籍类别并不蕴涵教材、教辅。调查发现, 问卷的参与者中每月平均阅读量为大于1本的只有10%, 90%的人每月平均阅读量均小于1本。总的来说, 这个数据是偏低的。

#### (七) 清楚阅读的意义, 却缺乏行动

大学生们在回答“如何看待阅读问题”时, 94%

的人都表示应该多阅读且以阅读来提高自身的文化素质,仅有6%的人认为阅读无足轻重。由此可见,绝大多数的大学生都能做到泾渭分明,但实际阅读情况并不可观。

#### (八) 电子阅读和纸质阅读齐驱并进

在问及“你喜欢的阅读方式”时,41%的人表示更喜欢传统纸质阅读,11%的人表示更热衷于电子阅读,还有48%的人表示以上两者难分伯仲。由此可见,“信息化”时代的影响下,学生们的阅读方式有了很大改变。虽然在电子阅读便捷和便宜的优势下,纸质书籍受到了冲击,但出于念旧情怀和护眼行为等原因,纸质书籍在大学生心中也和电子书籍有着同等地位。

### 三、面临的问题

#### (一) 如何规划阅读时间

在我们的调查和活动中可以发现,大学生们很少会制定自己专属的阅读计划。以在学校里为例,许多老师会给学生们布置一学期的阅读计划和书目,且要求读书报告和读书笔记,但是许多学生买了很多本书后,就直接将书放在某个角落任其生灰,到了期末,又随便去网上找几篇读书报告,以此敷衍了事。

又比如,在放假时,学生们总会带很多书回去,并在心中为自己定了小目标,但是回家后,行李箱中的书就从未被翻过,直到开学时,又无比后悔。在我们身边,不乏有许多这种例子。更有甚者,深知自己压根不会花时间看,便不带任何书回家,直接玩乐整个寒暑假。

#### (二) 如何培养读书的兴趣

调查显示大学生们缺乏阅读量的主要原因是缺乏兴趣及时间,追根究底,这是由于大学生们平时没有阅读的兴趣。一种存在于大学生之间的普遍现象便是他们乐意刷碎片化的短视频(大多无营养和价值)与玩游戏去消磨时间,也不愿意利用抽出的时间去读书。的确,在这个“快餐化”“网络化”和“内卷”的时代,慢慢静下心来读完一本能让自己受益的课外书在大学生们的生活中是并不常见的。

常言道:兴趣是一个人最好的老师。李炯炎在《学会阅读》一书中指出:“你之所以读不进去某本书,不是你水平太低,也不是这本书本身不够好,一个很主要的原因是,你对这本书不够感兴趣。”,没有兴趣还要强迫自己,就相当于“反人性”,而“反人性”的结果,自然是放弃。所以,当你不喜欢一本书,却强迫自己去读时,大概率的结果就是放弃<sup>[2]</sup>。由此可见,培养阅读兴趣是必不可少的一步,我们要让阅读成为一种享受而不是负担。

#### (三) 如何缓解学习压力

大学生面临着各式各样的学习压力,包括学业压力、社交压力、未来就业压力等,如何应对这些压力

是每个大学生都需要面对和解决的问题。通过管理时间、进行适当的体育锻炼、积极参与课外活动、培养兴趣爱好、寻求他人帮助等方法,可以有效应对压力。

具体的方法也因人而异,我们都应该根据自身情况,选择适合自己的方法。只有保持积极的心态和良好的生活习惯,才能更好地度过大学时光。

#### (四) 怎么挑选一本适合自己的好书

随着互联网的快速发展,各类信息不断地充斥我们的大脑。每年都有大量的书籍出版,摆在我们的面前的问题是书太多。面对浩瀚书海,不知道读什么书,该怎么选书,有什么好的方法能选到适合自己的书。

在知乎、百度里,存在着很多相关话题,如哪本书最适合上班族阅读、在阅读方面有什么建议之类。毋庸置疑,很多人去搜索别人眼中的好书,却很少去思考那些是否适合自己。

#### (五) 怎样正确使用网络

这个问题不仅是存在于互联网与阅读的平衡关系上,更显著体现在如何平衡互联网与日常学习。互联网已经成为人们日常生活的重要组成部分,无论是工作、学习还是娱乐,都已经与互联网息息相关了。

调查得知,大学生们现在读书基本上都是将线上和线下相结合。对于大学生来说,互联网是一个强大的学习工具,但同时也伴随着许多潜在风险。我们要做的不仅是平衡好时间的利用,更要巧用“互联网+阅读”的方式,助力建设书香社会,让互联网为阅读“赋能”。

### 四、应对策略

#### (一) 制定合理的阅读计划

碎片化阅读:在问卷调查中得知,大学生们阅读空闲时间少,因此建议将阅读纳入到日常生活中,将碎片时间利用起来。碎片化阅读不强制要求每天定时定量,指的是在可以利用的时间内,以自己能理解的程度去阅读。比如利用上厕所、睡前时间去阅读,这个阅读不限于读书,可以游览公众号、APP等。美国一项调查发现,人们平均每天花在卫生间里的时间达到35分钟,为什么不顺便看点儿书呢?

目的式阅读:由于大学生们缺少阅读积极性,因此可以设立阅读计划,有目的地去阅读。例如,这一个月需要读哪几本书,一定要具体,以此督促自己来完成阅读。

#### (二) 激发大学生阅读兴趣

社会层面:营造阅读环境,譬如安排配备适度劳逸田园,创造出温馨有趣的读书环境;特别是大学生逐梦计划、返家乡的社会实践活动中,可以增加阅读相关的互动式实践活动,让阅读如春风般对更多人产生潜移默化的影响,这不仅可以丰富大学生的阅读和实践,也可以渲染到更多的人,让全民阅读贯彻人心。

学校社团组织层面：社团可以更高频率地组织开展阅读类的读书沙龙活动和征文活动等，并推送到学校相关公众号上提倡学生阅读和进行分享。

高校图书馆层面：提供一个舒适的阅读环境，适当摆放绿植、悬挂富有古韵的图片和名人名言等，满足学生阅读的物质条件；定期向学生们推荐读物，引导大学生的阅读。

学生层面：根据问卷调查可知，大学生们明确阅读的意义，但缺乏动力，因此，学生自己可以根据自己的目的进行阅读。例如，想要在面试时加分，可以阅读一些面试技巧类的书籍；在迷茫时，就选择读一些名家之作来获得哲理，让自己变得更好。

### （三）阅读疗法

学习压力大可通过多种方式缓解，例如运动、维持充足睡眠、转移注意力、适当宣泄等。最主要的学业压力，一般来源于课业负担、考试和成绩、学术标准等方面，我们不能根除，因为适中的学业压力有利于维持适度的压迫感，从而获取不断前进的动力，反之过度则会产生多种消极影响，极可能导致抑郁、焦虑、狂躁等心理疾病的出现。阅读疗法则是缓解过高的学业压力带来的负面影响很好的帮手，其可以帮助学生解决各年龄段（包括但不仅限于我们大学生）所遇到的比较重要的问题，如自我认同、自立、自重，从而成为更好的自己。

高校阅读疗法大多应用于图书馆，主要是通过开设心理学讲座及课程，设置心理健康咨询机构，创建阅读治疗阅览室，培养专业咨询馆员等，用辅助阅读的方式促进读者内心成长与身心的和谐发展，其目的与大学生心理健康教育具有内在高度的一致性，在一些高校的心理咨询和心理健康教育工作中得到系统的推广应用<sup>[3]</sup>。

### （四）拒绝盲目从众

选书要和自身的需求相关：本就学习压力大、空闲时间少的情况下，没有大量的时间供以挥霍了。我们不能永远抱着先看一看再说的心态，反正试错也没有什么太大的代价，长此以往，我们只会逐渐磨灭阅读的兴趣。

和自身现有水平相关：有些书偏重理论，有些书偏重基础，有些书偏重案例应用<sup>[4]</sup>。我们所选书籍的难度要切合自己的能力水平，不能妄想一口吃成一个大胖子。比如，作为一名英专初学者，我得从基本的语法分析、单词积累开始做起，老师所推荐的阅读书目还是入门级别的外语书本；等我们有了一定的知识积累时，老师才加大难度，给我们推荐初级经典名著，最后一步步地迈向中、高级经典书目。

### （五）让互联网成为阅读的帮手

社交媒体推广：通过微信、抖音、知乎等社交媒

体平台，发布有关阅读推广的内容，包括书籍推荐、阅读心得、阅读活动等。

线上阅读推广：定期举办阅读沙龙、文学写作比赛等，通过网络直播或视频会议的形式进行线上活动，邀请作家、学者或名人进行分享和互动。这样的线上活动可以突破地域限制，吸引更多的读者参与，提高活动的影响力和传播效果。

定向进行知识推送：根据个性化选择和调查，获取读者的阅读需求，分类后进行知识推送，仿效短视频或公众号，根据浏览的偏好推荐可能喜欢的内容

增加阅读传播途径：除开浏览器网页阅读外，我们还要利用好现有的手机阅读软件及推广公众号，如句读、藏书馆，十点读书、读书杂志；尝试有声阅读，像喜马拉雅等软件进行“听”式阅读，可有效避免因长时间聚焦于电子设备导致的眼睛疲劳现象的发生；建立专门的阅读推广平台，可以是微信公众号、微博账号、抖音账号，也可以是专门的阅读推广网站或论坛，定期推送优质的阅读内容，组织线上或线下的阅读活动，搭建读者交流的平台，让更多的人参与到阅读推广活动中。

## 五、结论

阅读加互联网是时代进步的必行之路，在阅读量严重缺少的大学生群体中，阅读和互联网的结合是最有效的。在充斥着大数据信息的路上，大家都行色匆匆，而我们开展的线上、线下阅读沙龙活动，正是大学生们在前进路上的一个休息点。我们“聆闻斋”阅读沙龙的目的就是要让更多大学生爱上阅读，享受阅读，成为“腹有诗书气自华”的形象体。

## 参考文献：

[1] 中国教育在线，高校图书馆借阅量下降，大学生不爱读书了？2024年1月 <https://new.qq.com/rain/a/20240117A01TM100>

[2] 阿白读书，读书读不进去？4个小方法，助你提高阅读兴趣，轻松养成阅读习惯，2021年6月 <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1703133918865808773&wfr=spider&for=pc>

[3] 蒋敏，徐淑娟. 基于大学生心理健康维护视角下的阅读疗法推广策略研究[J]. 河南图书馆学刊，2020，40（10）：104-106

[4] 唐歌日思录，如何选书 - 怎么挑选一本适合自己的好书，2018年9月 <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1611434055868676596&wfr=spider&for=pc>

本文为2023年西南交通大学希望学院大学生创新创业训练计划项目成果，项目编号S202314262124。