



不止于“读” 交大学子的深度阅读“养成术”

【文/青年报记者 刘昕璐 图/受访者提供】

一年光阴,你与多少本书相遇?在繁忙的学业、工作与生活缝隙中,如何让阅读真正滋养心灵、锤炼思维?我们聚焦三位上海交通大学的学子——“信璞耕读奖学金”得主,探寻他们沉醉书页间的“炼金术”。句读批注、思维导图、随手记下的困惑与顿悟,这些看似寻常的功夫,悄然锻造着深度而清晰的思考力。当阅读挣脱学科藩篱,跨界书旅便孕育着新知。他们的故事,或许能为我们打开一扇重新审视阅读的窗。



沈清华(材料科学与工程学院本科生)

一个工科生的“诸子百家”

即将升入大四的沈清华,来自浙江丽水,摘得2024年度信璞耕读奖学金一等奖。这位工科学子,胸中却熟稔诸子百家智慧。

高二时,传统文化悄然敲响他的心门。起初,阅读步履缓慢,他坦言那时“啃一本书就是一本”,方法尚未掌握,但阅读的种子已然播下。那时做古文练习,沈清华初遇孙思邈《大医精诚》、王夫之《读通鉴论》,文字之美令其倾倒,“我把整篇文章都背下来了,一些经典语段至今记得。古文的韵调,不仅朗朗上口,更让人感受到其中的微言大义”。

这份精神的触动,引领他叩开《道德经》《庄子》等经典之门。后来,他渐渐明白,那些看似玄奥的东方智慧,足以贯穿生命始终。兴趣成为最初的引路人,也在无形中铸就了他的阅读根基。

初入大学,面对种种不适应,沈清华选择与书为伴。2022年11月,大一的他注册了微信读书,开始接触电子阅读。他摸索出“从写作出发”的阅读方法,以及“不动笔墨不读书”的阅读理念。他将每则读书笔记与思考都提炼成80字左右的帖子,日积月累,笔记已近万条。思考的笔尖,也悄然加速了阅读的进程。“未经写作内化的阅读是不完整的。”这种读写交融的方式,为他带来创新灵感,更锤炼出深度而清晰

的思考能力。

过去一年,他在微信读书平台完成300余本书籍的阅读。他始终认为,阅读的价值不在数量的攀比,而在思想的内求与沉淀。“我思故我在。阅读的目的从来不是阅读本身,它是为思考服务的。”沈清华说。从体悟自我与人道、自然与物道,到反思过失、总结生活方法论,皆是他思考的疆域。当书页间的某处文字如星火般点亮大脑,他便迫不及待地将其捕捉、记录下来。

随着思考的沉淀与内化,再回望曾启迪灵感的书卷,阅读便如行云流水般清晰流畅。在灵感与思想的奔涌中,他感受到精神的日益丰盈,生命的脉动也愈加清晰可感。不知不觉间,更好的自己正在成长。

《诸子锦言录》《十三经锦言录》这类经典集萃,是沈清华高效汲取先贤智慧的阶梯。传记阅读,则为他打开理解人物多面性的广阔视角。诗歌与文学,成为他洞察现实的另一扇窗……学习疲惫时,阅读与写作是他偏爱的选择。

如今,正逢大三的暑假,相比平日,沈清华有了更多的完整时间。他期待,继续保持阅读与思考的习惯,期待有朝一日,在科研与人文的探讨上,真正做出有益于人民的学问来。



都蕾(人文学院中国史专业硕士生)

阅读筑起“务实的理想主义”

从跨校跨专业保研至上海交大中国史专业,成为研究生的这一年,00后上海女生都蕾感到,内在的阅读热情被更深激发,阅读量也显著增长。凭借深厚的



李若尧(机械与动力工程学院博士生)

科研间隙的“悦己求知”



青年报×都蕾×沈清华×李若尧

青年报:此刻枕边书?简评之。

都蕾:皮锡瑞的《经学历史》。这本书几乎是所有经学入门者的必读书目,不到200页的篇幅将自孔子以来的经学历史演变脉络娓娓道来,可谓“博”而“约”。一边看作者形成的内容与观点,一边自己查资料探索真相,这就是这本小书给予我最大的趣味。

沈清华:杨定一的《呼吸,为了疗愈》。作者从医学的角度,详细剖析体内氧气、二氧化碳、血红素、酸碱度等的原理,也提出健康的呼吸方法,如闭气、鼻呼吸等;作者在尝试教会我们清醒地呼吸,通过呼吸来调节身心的平衡,这很有启发。

李若尧:村上春树的《电视人》,这是一部短篇小说集。尽管书中的六个故事题材风格迥异,既有非现实

学术积累与卓越的阅读实践,她荣获2024年度信璞耕读奖学金一等奖。

盛夏里的一天,都蕾向记者分享她的阅读故事和方法——一切从巨大的人生困惑开始。经历家庭变故、面对生死,小小的个体身处命运风暴中心,她时常叩问:“我应该以怎样的态度去面对这个世界?”

过去一年,都蕾阅读了近270本书,“那些困惑变弱了一些”。

一开始,阅读是她的“救命稻草”。沉浸书页进入心流,痛苦得以暂时搁置。渐渐地,她通过阅读,真切感知不同灵魂在困境中的坚韧姿态,重建起生活自信。更关键的是,从本科追逐绩点和课程难度,到研究生阶段能自由选择研究方向,她拥有了更多无拘无束阅读与思考的时空。视野如旷野般展开,挣脱数据化体系的束缚,她领悟到人生的广阔。阅读,也自然而然地反哺了她的专业精进。

在阅读过程中,都蕾一边纵向弥补专业知识,一边横向开拓跨学科视野。因本科非历史专业,初入交大,她在文献阅读上下足苦功。

面对模糊难辨、有时如天书般的异体字,她一字字敲入文档,一句句标注标点。在这看似枯燥甚至笨拙的文字转换中,她学会了归纳整理,学会将冰冷文献置于鲜活的历史情境中体悟。近40万字的史料梳理、近5万字的史料批注,成为她撰写两篇小论文、参与学术会议的石基。

深耕特种车辆自动驾驶研究的上海交大机械与动力工程学院硕博连读生李若尧,荣获2024年度信璞耕读奖学金二等奖。他以“悦己求知”为阅读信条,在繁重的科研生活中,辟出一方书香天地。

于李若尧,阅读首在“悦己”。在阅读中积累知识,感受科技与人文的交融碰撞,让他学会多角度思考,探寻解决方案。阅读更教会他平衡学业科研与个人生活,提升时间利用效率。

在参评学年内,他的阅读总量为61本,其中校内图书馆借阅33本,涵盖科技、文学、历史等领域。61本,相比“阅读达人”或显平常,但对肩负高强度科研任务的博士生而言,能巧妙利用碎片时间实属不易。这背后,李若尧自有一套方法。

露天矿山调研的出差途中、国际学术会议的候场间隙,甚至等待实验室数据处理的时间,总能看见李若尧捧卷的身影。“我还是更习惯看纸质书,电子书为辅。纸质书能带来更好的阅读感受,电子书则能够在旅程旅途中提供更好的便利性。”当下热播网剧《长安的荔枝》原著,李若尧就是在辽宁沈阳回上海的航班上读完的。

兴趣驱动着他广泛涉猎:严肃文学、历史、军事,以

情景的天马行空,也有单纯对中学初恋的追忆。但些故事的共性体现了对“自我”的迷惘与寻觅,而在结局处则往往有拨云见日的畅快,也能引发我们对自身的思考。

青年报:当下荐一书,选哪本?

都蕾:林耀华先生的《金翼》。与其将它简单地归类为一部“学术著作”,不如说它更像是一部先驱性的“非虚构写作”——毕竟这是一本用小说体裁写就的社会学著作。如今“非虚构写作”成为热点,我想更有必要重读《金翼》,它让我们在一个家族的兴衰浮沉中,在无数个体的悲欢离合中,窥见一个时代的韧性。

沈清华:刘丰润的《再读黄帝内经》。我把这本书当

每个研究生都会有大量的课程阅读作业,都蕾并不想因为过度聚焦于研究领域而忽视了“博观约取”的重要性。实际上,只有在阅读和写作过程中,她才能逐渐意识到哪些书籍会直接应用到她的论文中。实践中,她总结方法:精读快速把握核心观点、厘清枝干;细读则对关键论证进行比对、记录,填补繁茂枝叶。“我也会带着课堂展示的思路去真正‘读懂’一本书,以问题意识梳理主线,精炼概括章节内容。”都蕾说。

日常,她更会挑选纯粹出于兴趣、全然享受阅读过程的书籍。它们如微凉溪水,潺潺流过心田,水过留痕。

回望书单,历史、文学、社会学、政治学等领域皆有涉猎,既有《治史三书》《新教伦理与资本主义精神》等学术经典,也有《追风筝的人》《简·爱》等文学作品。

阅读为都蕾打开了理想主义的窗,让她诗意地栖居于大地,也教会她在现实生活中,做一个务实的人。即便自己的口袋里只有“六便士”,她也会选择在换取面包的同时,再买一朵理想的水仙花。她也愿推己及人,予有面包者以水仙,予有水仙者以面包。

“感谢阅读,让我明白如何做一个务实的理想主义者。”在学业之余,都蕾也致力于非物质文化遗产的保护工作。阅读让她接触到数字典藏的理念,让她在机缘巧合之下加入“交小麦”实践团队,用AI、VR等数字技术赋予非遗在新时代的生命力。

及与研究方向(自动驾驶)相关的各类书籍,皆在书单之列。从村上春树《没有色彩的多崎作和他的巡礼之年》到《科学思想史》,他在文学中寻觅心灵共鸣,在专业书籍里探索跨界灵感。

阅读长篇小说,他习惯标注人物关系,梳理发展脉络,帮助在碎片化阅读中串联前后文。笔记多以关键词或摘录为主,便于快速回顾情节,理解前后呼应处。对于拓展专业视野的书籍,他常整理笔记,辅以批注和思维导图提炼逻辑,构建系统知识框架。

深度思考的习惯,助力李若尧在自动驾驶算法研究中突破瓶颈,一年内发表1篇SCI论文,3篇EI论文,并获IEEE国际会议最佳论文提名。

李若尧同时还是交大图书馆的志愿者,在辅助主图书墙的整理工作中,他要分类排列每月新书,还会录入本月新到书籍。“近水楼台先得月,让我边当志愿者边锁定想要阅读的书。”李若尧笑言。

“自动驾驶不仅要算法革新,更需人文伦理的滋养。”李若尧希望永远保留一份对书香的渴望与追求,让阅读成为生活方式,因为读书于他,不仅是习惯,更是自我审视的持续性实践,阅读也不仅是知识的积累,而是思维的交互与价值观的塑造。

作哲学来阅读学习。作者取名“再读”,实为《内经》而呼,有渴望读者真正读懂之意,更承载着对中医在传承中坚守本质的迫切愿景。作者尝试从《黄帝内经》开始,梳理与界定中医诸多概念的统一本质,非常有启发。我与作者怀着同样的信念与期望,中医必须科学化,而中医的科学化道路也势在必行。

李若尧:王安忆的《天香》。这部作品借丝绸重现传统文化以及匠心绣娘,以《红楼梦》式的家族叙事,展现明清之际四代人围绕天香园的起起伏伏,这本书中的女性角色都聪颖而坚韧,在家族衰颓的冲击中凭借自己的肩膀扛起了半边天。另外,这本书也让传承至今的非遗瑰宝“顾绣”成为一面镜子,让我们从现代视角完成一场跨越时空的文化对话。