



人人都知读书好，
但现实生活中，
我们却常因种种阻碍与书籍渐行渐远。
或许是碎片信息的侵蚀，
或许是生活压力的迫使，
又或许是面对畅销书海的无从选择……
这些无形的“绊脚石”，
让阅读从享受变成负担。
本期邀请您聆听船人的阅读故事——
关于那些阻碍翻开书页的“绊脚石”，
以及跨过千山，与书香相遇的闪光瞬间。

书页间的突围： 船坞上的阅读之光

□ 万旭东

船坞的焊枪声轰鸣，我蹲在舱壁旁安装聚氯乙烯贴塑板，汗珠顺着安全帽滴落。作为船舶木塑工，我的双手终日与木料、塑材、缆绳打交道，但书页间的世界始终为我留着一盏不灭的灯。在机械与文字的碰撞中，我找到了对抗阅读“绊脚石”的独特方式。

体力与噪音的双重围困

船舶制造是一个浸润着汗水的职业，每天安装围壁板、敷设防火材料，下班后我常累得不想动弹。车间里金属碰撞声不绝于耳，连手机铃声都时常被淹没。起初，我试图在休息室读《瓦尔登湖》，却总被嘈杂声打断，书页成了催眠工具。直到某次加班后，我偶然打开《三体》有声书——刘慈欣的宇宙史诗与焊枪的轰鸣竟产生奇妙共鸣，疲惫的大脑被科幻世界点燃。如今，我利用午休听《人类简史》，在嘈杂环境中用音频对抗碎片化，下班后用纸质书深度阅读。知识像焊枪的火花，在劳动的间隙溅出思想的亮光。

技术迭代与知识焦虑

船舶木塑工不仅要掌握传统木工技艺，还要学习新材料、新工艺。近些年，公司引进新型防火材料，我对着材料的说明书一筹莫展。书架上刚买的《船舶材料学》成了摆设，书中的专业术语如天书般难懂。焦虑之下，我尝试用“拆解阅读法”：先查词典理解核心概念，再结合车间实操对比验证，最后用《图解船舶制造》辅助理解。三个月后，我终于能熟练操作新材料，效率提升30%。如今，我床头总摆着《工程塑料应用手册》，休息时翻几页，知识焦虑在实操与理论的结合中逐渐消融。

书海中的职业迷雾

去年，公司鼓励职工提升技能，我兴冲冲买了《船舶设计原理》《现代木塑技术》等专业书籍，却在密密麻麻的公式与术语前败下阵来。网购的畅销书《高效阅读法》更让我焦虑——别人能一周读五本书，而我连一本都啃不动。据调查显示，68%的成年人表示在阅读专业书籍时遇到过类似的困难，这种现象被称为“阅读疲劳”。直到参加车间读书会，才发现工友们各有妙招：老王用漫画版《机械原理》入门，小刘在通勤路上听《船舶史》有声书。原来阅读没有统一标准，适合自己的节奏就是最好的。

与阅读障碍的对抗，本质是与自我成长的对话。在船坞的轰鸣中，我学会了用有声书对抗噪音，用拆解法消化硬核知识，用职业需求锚定书单。周末休息，我躲在家里读完《海明威短篇小说集》，书中的“硬汉精神”竟让我在后续高强度工作中坚持下来。如今，我的工具箱里总夹着一本《船舶木塑工操作技能》，休息时翻看几页，技术难题在文字与实操的循环中逐渐被破解。

书页间的暗礁永远存在，但每个突围的瞬间都在重塑我与职业的联结。当体力疲惫被科幻点燃，知识焦虑被实操化解，职业迷茫被书单指引，那些曾经阻碍阅读的“绊脚石”，终将在船坞的星光下，化作通向精神深海的金色码头。

作者单位：武昌船舶重工集团有限公司

与书香相遇

破忙乱局 觅阅读光

□ 刘燕

前天在朋友圈分享《一句顶一万句》读后感，朋友特别羡慕：“我也喜欢读书，可就是没时间，你是怎么保持阅读的？”我莞尔一笑。是呀，工作带娃操持家务样样不能落下，我哪儿来的时间读书？

用手机随时互动式阅读

多年的习惯，让我沉迷于纸质书籍。可是，随着工作的增加，能静下心来拿起纸质书一页一页翻看的时间越来越少，我基本也有两年多没好好读书了。某个周末去朋友家，看到她在kindle上读书。我说：“我比较喜欢读纸质书。”她和我分享：“我在微信读书阅读，可以写评论，也可以看书友的评论，很有意思。”于是，我也开启了手机阅读的美好时光。路上等公交、食堂排队打饭、小憩10分钟，随时都可以拿出手机阅读，一不小心已读了439小时。看到书友的评论，有时候眼睛一亮；而我的评论，也获得了书友2.3万次的点赞，书中觅友，好不惬意。

不同时间阅读不同的书

去年10月份，我开始读《你当像鸟飞往你的山》，但一度中断，读到第35页就读不下去了。在碎片时光里，我真的很难记住塔拉的6个兄弟姐妹都叫什么名字，故事发展到哪儿了。而每当我好不容易回忆起来，留给“今天”阅读的时间也不多了。这样的阅读，很难让人共鸣，更谈不上快乐与坚持。于是，我会选择在不同时间读不同的书：碎片化的时间(<10分钟)可以读轻松愉悦的插画短文，如《每天都想见到你》《看你一眼就会笑》等，活没趣不烧脑。完整的时间(>30分钟)可以读故事性长文，如《平凡的世界》《一句顶一万句》等，内容深刻有意义。清醒的时间(早上9点前)可以读技术性文章，如《GPT 图解 大模型是怎样构建的》《AI未来进行时》等，工作生活两不误。后来，我趁过年，读完了《你当像鸟飞往你的山》。

书页上的苔痕

□ 孙锐

深夜的台灯下，我的手指正拂过《瓦尔登湖》泛黄的书页，忽然摸到几粒碎屑，是孩子在扉页涂鸦的蜡笔痕迹。涂鸦与十多年前初读时夹进的银杏叶标本交叠，如同年轮里偶然重叠的冰裂纹。年近四十的阅读总带着这样的混沌感——前一秒还在马尔克斯的飓风里目送奥雷里亚诺上校走向刑场，下一秒就撞向洗衣机尖锐的提示音，如同梅尔基亚德斯手稿里预言的血脉，总在紧要处被现实截断。

当书桌上的咖啡渍晕染开“每一次阅读都是一场艰难的修行”这句批注时，水槽里昨夜未来得及清洗的碗碟正折射着晨曦。梭罗在松木小屋里计算田亩间距的清晨，或许不会想到两个世纪后的读者正把《瓦尔登湖》摊开在贷款账单上阅读。那些被切割成上下班通勤时段的章节，在会议间隙的速读中化作吉普赛人磁铁般的语言，吸引着我们在钢筋森林里寻找属于自己的“马孔多”。

某个暴雨突袭的傍晚，临时加班的通知和百年一遇的橙色预警同时抵达手机。湿漉漉的《百年孤独》摊在副驾驶座上，被后视镜滴落的水珠浸出深浅不一的涟漪。堵在环线高架时，后座传来孩子“大雨落幽燕”的童声时，恍惚与窗外白茫茫的雨幕共振成加勒比海岸的季风。当年那个为奥雷里亚诺上校哭泣的年轻读者不会料到，中年时的眼泪会与汽油表的报警声、儿童座椅的卡扣声搅拌在一起，在雨刷器的摆动中发酵成为另一种生命的原浆。

重读《百年孤独》的那个雨季，我常在接送孩

“献给泰勒，每个人的一生中总会碰到一个温暖你的人”，塔拉的自我救赎终于真实地打动了我的。

根据自己的喜好与诉求读书

在书海泛舟，容易迷茫。妈妈推荐我读一些佛学的书籍，最好从中体会到慈悲。闺蜜希望我读一些育儿的书籍，要积极实践分享。儿子觉得《三国演义》最好看，期待我和他探讨。有一段时间，我买了各种他们想我看的书，但读着读着就迷失了自己。当那些曾经在阅读中寻找到的小确幸越来越少时，我决定根据自己的诉求与喜好读书。

是的，最近想看“小巷人家”电视剧，又不想买芒果会员。走，读《小巷人家》去。最近想去新疆没时间，走，读《我的阿勒泰》去。主打一个，怎么开心怎么读。

小时候，奶奶经常问我：“读书可以当饭吃吗？”妈妈会抢答：“我可以，以喜悦为食。”

那时候读书，于我而言是父母的支持；于父母而言，是弥补他们没机会读书的缺憾。长大后，我成了妈妈，没有对孩子强调“你一定要好好读书。”而是每天下班做完家务，自己静静地坐在客厅阅读，他看到我偶尔平静，更多是欣喜，精彩处还会大笑，摘抄，便自己悟出了阅读的奥秘。每天早上都会带一本书，趁延迟托班班时阅读。我想，阅读是传承，是感染，是喜悦。

昨夜整理旧物，翻到学生时代抄满批注的《百年孤独》。泛黄的纸页间夹着当年的银杏叶，叶脉里还流淌着那个能在雨声中读完整本马尔克斯的下午。此刻窗外春雨淅沥，我忽然听见纸张舒展的声音——原来真正的阅读从未离开，它只是躲在时光褶皱里，等待某个普鲁斯特时刻的降临。

时间是琐碎的，生活是繁杂的，好在，读书是自由的。让我们一起破忙乱之局，觅阅读时光，寻最美的你。

作者单位：中国船舶集团有限公司第七一二研究所

子培训的途中绕道城郊的湿地，鹭鸟掠过水面的弧度，恍惚是莫尔基阿德斯的炼金术士袍摆。当阿苏拉失在失明中重新看清家族命运的纹路时，我正蹲在超市货架前比较油米的价格，突然惊觉过半的人生恰似马孔多初代居民——明明在重复循环的日常里跋涉，却总以为自己在开疆拓土。那些年轻时奉为主桌的“诗意栖居”，在岁月的门槛前显影出更加复杂的纹理：原来真正的孤独不是在荒无人烟的雪原，而是在满屏工作通知护住一行诗的微光；永恒循环的不是马孔多家族被蚂蚁啃噬的命运，而是把《百年孤独》最后一页的飓风，织进每天清晨为孩子戴好的红领巾中。

书架深处的《百年孤独》封皮开始翘边，就像马孔多家族老宅的墙壁剥落后的叹息声。但被孩子贴满贴纸的《瓦尔登湖》反而愈发厚重，书脊里积攒着面包霉、退热贴和琴谱的折角。梭罗丈量湖冰厚度的铁尺，在厨房量化为量米杯的刻度；瓦尔登湖的野果，终究在阳台花盆里结出半青半红的番茄。窗外的月光将楼宇切割成峰峦状的暗影，在洗衣机不知疲惫的轰鸣中，突然读懂梅尔基亚德斯预言里最隐秘的慈悲：所有未完成的阅读，所有被现实撞碎的顿悟，都在生活的褶皱里悄然生长。

此刻暴雨初歇，潮湿的夜风掀动茶几上的两本旧书。奥雷里亚诺上校的小金鱼正在水槽边游弋，最后一只黄蝴蝶停在《瓦尔登湖》上吮吸露水。四十岁的阅读，终究是学会了让苔痕在书页断章处蔓延，任那些未及参透的箴言与灶台的油烟、会议纪要边的药盒共生出新的花火。当月光漫过洗衣机泛着蓝光的按钮，我终于看到那些被生活碾碎的沉思，正在这个雨季用潮湿的呼吸将绊脚石孵成珍珠。

作者单位：武昌船舶重工集团有限公司

地铁里的 普鲁斯特时刻

□ 彭静

清晨六点的地铁像一条沉默的隧道。我习惯性地摸出手机，在短视频的瀑布流里随波逐流，直到那天，邻座女生捧着的《追忆似水年华》突然滑落，惊起一片细碎的光尘。

这本被地铁冷光镀上银边的砖头书，突然让我想起大学时代在图书馆度过的无数个午后。那时的我能在木质长桌上读完整个契诃夫短篇小说集，连窗格游移的光斑都记得分明。可如今，我的Kindle里躺着上百本未拆封的电子书，像一片片被电子潮水冲上沙滩的贝壳。

职场第三年，我的时间开始被拆解成碎片。通勤时刷热点新闻，午休时翻行业资讯，睡前读五分钟干货文章。那些需要沉浸的长篇渐渐沦为装饰书架的行为艺术，就像去年买来装点客厅的《尤利西斯》，至今仍保持着完美的直角书脊。

直到某次跨城出差，在延误的候机厅里，手机电量耗尽。百无聊赖之际，我从背包夹层翻出本《看不见的城市》，扉页上还留着三年前的咖啡渍。卡尔维诺的文字突然像月光般流淌进现实：当马可·波罗向忽必烈讲述那些虚构的城市时，我正透过落地窗望着跑道上闪烁的导航灯，恍惚发现机械重复的生活里，原来藏着无数个未被拆封的寓言。

我开始在西装内袋揣一本手掌大小的诗集。地铁穿过隧道时，博尔赫斯的玫瑰会突然绽放；客户会议间隙，艾米莉·狄金森的蝴蝶正停在报表边缘。这些细碎的阅读像暗夜零星萤火，渐渐聚拢成光。

昨夜整理旧物，翻到学生时代抄满批注的《百年孤独》。泛黄的纸页间夹着当年的银杏叶，叶脉里还流淌着那个能在雨声中读完整本马尔克斯的下午。此刻窗外春雨淅沥，我忽然听见纸张舒展的声音——原来真正的阅读从未离开，它只是躲在时光褶皱里，等待某个普鲁斯特时刻的降临。

作者单位：广船国际有限公司

被高估的读书能力

□ 小余

初高中刚放寒暑假时，我总会暗暗给自己定个目标，这个假期要读多少书，然后总是在回家的时候把书包装得满满的。但结果总不如人意，假期结束，回想起来，好像一半都没读完嘛。同样，工作后有了能力，总是把书架塞得满满的，而且经常更新书籍。但我自己也知道，有多少本书躺在书架上很多年都不曾翻过；还有一些书只是看了开头几页，然后再没有看下去。

我不禁思考，是什么阻挡了读书的进展呢？

想来想去，最大的原因无非是懒惰。关于读书的名言警句我们都读了不少，这些警句既有劝诫也有利诱，既有精神方面的引导也有对人生前途的强调。但无论我们读了多少关于读书的道理，我们仍然很难战胜自己的懒惰。小时候上山放牛，看着牛吃草，漫长的光阴，无聊之极，手边有书，但翻了几页就经常难以坚持下去。

还有一个原因是缺乏专注。读书极需专注，因为书要看进去，必须带着思考，否则你无法发现其中的乐趣。但影响我们专注的东西太多了，电视电影、微信聊天，更不用说当下大行其道的短视频了。这些专门击中你人性薄弱之处的传播手段，经常让我们无法抵抗。而看书在某种程度上又是反人性的，所以看书的人那么少。最近去了一趟北京，在高铁上观察，绝大部分人都是一路在刷手机。身边的一位哥们倒是上车了就把一本书摆在座椅上，但我发现直到他下车离开，也没有翻过一页。影响专注的还有现代人的繁忙。“卷”已经成了当代的热词。我们一天只有二十四小时，我们要上班、甚至还要加班，要照顾家人，如果再碰上开心或不开心的事，还要花很多时间在处理情绪上，这么一折腾，能看书的时间自然是又少了。

阻挡我们看书的还有对书的选择。现在想想，小时候看的《西游记》，半文半白加上很多字都不认识，边看得边查字典，确实挺考验人，能坚持看下去确实需要极大的毅力。大学时候，进了图书馆，看到满书架的书，甚是惊喜。那时候喜欢“装深沉”“赶时髦”，抱着很多哲学书开始看，什么黑格尔、胡塞尔，什么本土方法论、存在主义，看上去总是似懂非懂，硬着头皮看下去，确实很有难度，以至于到最后很难坚持下去。后来我琢磨出了个“半生不熟”理论，就是我们要想看一本书，这本书讲的东西我们要知道一些，然后这本书又能提供一些新鲜的我所不知道的观点，然后才有兴趣看下去。恰好，后来看书才知道这个半生不熟理论早已经有人研究过，只不过叫舒适区、学习区和恐慌区。所以，在合适的阶段看合适的书，可能会让我们更有兴趣看得下去。但大部分人对书的选择都很随意，无人指导，所以选择的书并不适合当下的自己，最后也抵消了看书的兴趣。尤其是当前这个时代，出书实在也过于容易，书籍质量参差不齐，如果你恰好看到一本很垃圾的书，对好不容易鼓起勇气阅读完一本书的人，确实是消耗。

当然，还有一个会影响读书的原因是我们太急于寻求答案。成长意味着解决问题的能力，所以，面对问题时，我们渴望寻求一个答案，于是我们翻开一本书或几本书，然后快速阅读快速浏览，最后又不一定找得到。然后我们发现百度很不错，现在的AI更不错，我们就觉得，这么好的工具，我们干吗还要费时费力去读书呢？

相对于身边的人，我还算是爱读书之人，确实也是读书的受益者。当然，我也不想因此觉得“唯有读书高”，然后顺便写几句读书的好处，给不爱读书的人再增加恐慌。现代社会，只要你保持一颗好学的心，微信公众号、短视频都是非常方便地学习载体，甚至和身边的人有深度的聊天也是非常好的学习方式。而书也只是知识的其中一个载体，所以，只要你一直在学习一直在进步，是不是通过读书来实现，倒也无关紧要。

作者单位：江南造船(集团)有限责任公司