

坚持阅读，自我成长的重要方式

毕明阳

近日，一年一度的“我与地坛”北京书市（以下简称“地坛书市”）成功举办。这座承载历史沉思的古老坛庙，再度成为书香弥漫、人流涌动的阅读聚集地。

书市的灵魂，藏在地标与文本的精神共振中。书摊前，读者或凝神翻阅，或轻声交流；讲座区，听众与讲者互动热烈，语言交锋启迪人心。从蹒跚学步的孩童到白发苍苍的老者，不同年龄、不同职业的人们会聚于此，共同展现了“全民阅读”的生动景象。据统计，截至9月22日落幕，地坛书市11天累计吸引读者55万人次。在书市的文化场域中，众多读者感受跨越时空的精神共鸣、思想碰撞，这正是地坛书市最珍贵的文化内核。

阅读是人类获取知识、启智增慧、培养道德的重要途径，可以让人得到思想启发，树立崇高理想，涵养浩然之气。阅读是一种从语言符号中取得意义的心理过程，涉及阅读者的情感投入、认知投入和行为投入。形成阅读的爱好与习惯，有利于促进深度思考、培养学习习惯，从而构建系统的认知框架、培养独立的判断能力。因此，人们来到书市，不仅是为

了选购书籍，更是为了寻求思想的指引、技能的提升和心灵的安顿。无论是在名著原典中触摸历史脉络，还是在专业文献中拓展思维边界，抑或是在文学作品中增强美学修养——阅读都为人们提供了一方净土，让疲惫的身心从纷繁复杂的世界中抽离出来、得以休憩。

习近平总书记强调：“要提倡多读书，建设书香社会，不断提升人民思想境界，增强人民精神力量，中华民族的精神世界就能更加厚重深邃。”当前，多读书、读好书、好读书，正在成为越来越多的人的共同选择，全民阅读蔚然成风。地坛书市所提供的，不仅是一个选书购书的场所，更是一个让人们静下心来、沉浸阅读、开展讨论的公共文化空间。据统计，2024年我国成年人国民图书阅读率为59.9%，较2023年的59.8%增长了0.1个百分点。目前，我国已有58万余家农家书屋、17.7万家职工书屋，10万余家实体书店、3000多家公共图书馆，城市书房、社区书屋、共享书架等新型空间不断涌现，全民阅读更便捷。各类名家讲座、阅读分享与文化对谈的举办，也将个人阅

读体验延伸为集体智慧交流，不仅建立起一个开放、互动的知识共享环境，更为营造全民阅读氛围、共同建设书香社会夯实了基础。

地坛书市的盛况，不仅折射了人们对阅读的真切热爱，也是建设全民终身学习的学习型社会的生动一景，体现了全民参与、终身受益的学习生态。在信息爆炸、节奏日益加快的现代社会，知识更新和认知迭代愈发频繁，科学进步和技术革新交织叠加。在此背景下，阅读的意义显得愈发珍贵。如何更好地在生活中运用人工智能技术？如何更好地处理学业压力、职场焦虑？怎样做一道方便快捷的美味早餐？越来越多的人认识到，终身学习不仅仅是一种生活态度，更是一种生存境界。从某种意义上说，阅读正是刷新自己、发展自己的重要方式。当我们每时每刻都从书本中汲取营养、学习知识，我们就完成了一次又一次“重新发现自己”的挑战。唯此，一个人的德行、一个民族的品格、一个时代的气质才能在书香弥漫中得到深切滋养，我们才能在认识世界和改造世界的进程中

拥抱更多可能性。

未来，唯有徐徐用力、久久为功，方能将人们的阅读热情从地坛书市的“一时一地”变为书香社会的“随时随地”。一方面，积极拓展实体空间，依托城市公园、景点商圈、街道社区等地，引入公共图书馆资源，打造舒适、悠闲、沉浸式的阅读人文环境。另一方面，创新形式载体，通过数字图书馆、有声书、电子书籍等形式，多维拓展数字阅读载体，覆盖多元阅读需求，平衡数字阅读的效率与纸质阅读的深度。与此同时，不断完善机制保障，健全全民阅读服务体系，深化阅读推广活动。通过组织开展文艺宣讲、主题阅读、科普讲堂等活动，让人们体验到知识“活起来”的乐趣，形成“人人爱阅读、人人传书香”的良好局面。

我们相信，不断宣传推广全民阅读，健全现代公共文化服务体系，定能让人民享有更加充实、更为丰富、更高质量的精神文化生活，形成人人皆学、处处能学、时时可学的良好风尚，为建设全民终身学习的学习型社会、学习型国家注入强大力量。



静享阅读时光

王健 摄

书评

当我们面对孤独 ——读叔本华《人生的智慧》

接振贵

不知你有没有过这样的时刻：对着手机通讯录来划去，想找个人说句心里话，到头来还是把拟好的词删了；过生日去超市买了盒蛋糕，对着满屏的名字，却不知道和谁说“我刚买的这块生日蛋糕超好吃”……前几周刷到《2025国民情绪健康白皮书》，文中说，78.3%的人都有过这情况。

如今想联系谁点开微信就行，比过去不知方便多少倍，可孤独感反倒更重了……原因复杂，暂不纠缠，不过这时，假如你能翻开叔本华的《人生智慧》，读读里面那句“人只有独处时才是真正的自己”，就会像迷茫的人突然得了杯“清醒茶”那样豁亮。

在众多叔本华的著作中，这本书是最通俗易懂的，也是他生命最后阶段的著作，记得当年我两天就读完了。里面给我印象最深的就是关于“孤独”的那些章节，好像是专给200年后的你、我写的。

他从来没有说孤独是毛病，反倒觉得它是“精神能喘口气的地方”。在他眼里，人总被“想得到更多”的心思牵着走，追别人的认可、赚更多钱、凑各种热闹，最后要么累得慌，要么闲

得慌。现在咱们挂在嘴边的“越热闹越孤独”，就是这道理：用刷短视频填碎片时间，在群里跟着别人说自己都不信的话，去酒桌上陪笑，以为这样就不孤独了，可散场后心里更空。叔本华打了个比方，这就像两个口渴的人，想靠互相舔舔来解渴，用我们来说就是相濡以沫——压根没用。

真的孤独，在叔本华看来是你自己选的，不是被迫的。他说“要么孤独，要么随大流变俗”，不是不让你交朋友，而是戳破了“无效社交”的假样子。现在谁微信里没300个好友？可37%的人半年没跟人好好聊过，51%的人“遇事了连个能借钱的朋友都没有”——这种走个过场的社交，就是叔本华说的“为了面子和好处凑一起”。那些宁愿在家看书，也不去假笑派对的人，其实是看透了热闹背后的“空”，想守住自己的想法——这正是叔本华觉得“不被欲望牵着走”的聪明做法。

应对孤独的关键，其实是把自己的内心填充实。叔本华说“自己精神的东西越多，就越不用求别人”。网传有个插画师叫林晓，她之前总因为“没人懂我”难过，可忘了叔本华说的“普通人聊天就是瞎热闹，有修养的人聊天得像乐队合奏那样合拍”才愉快。那些一个人扛过来的夜晚、一个人大街边成群结队的人，抬头看看天上的星星就行。那一刻的安静和清醒，就是叔本华给咱们的礼物——在孤独里，咱们终会遇见最真实的自己。

叔本华不是让咱们躲着人，而是让咱们在孤独里攒够劲儿，再好好跟世界打交道。他觉得，在独处时能找到自我的人，跟别人相处时更清醒，因为他的价值不用别人说了算。现在大家说的“分圈子交朋友”，其实跟这意思一样：核心圈留两三个能交心的挚友，外面的圈子找“饭搭子”“运动搭子”就行，不拒绝该有的联系，也不丢了自我的想法。这就像叔本华说的：“需要时再打开自己的‘想法小城堡’，交朋友看质量不看数量”。

过年头，真不用为孤独觉得丢人。那些一个人时想明白的事儿、学会本事、看清的自己，最后都会变成保护你的“精神铠甲”。叔本华告诉我们，孤独从来不是人生的坑，而是打磨灵魂的地方。等咱们不再用热闹填心里的“空”，学会在安静里跟自己说话，就会发现：孤独不是把你困住的小岛，而是带你走向自在的神明。

就像深夜一个人回家，不用羡慕街边成群结队的人，抬头看看天上的星星就行。那一刻的安静和清醒，就是叔本华给咱们的礼物——在孤独里，咱们终会遇见最真实的自己。

作品可以“一键生成” 创造力却不会

于灵歌

现下越来越经常看到或听到AI创作的艺术作品。还有不少展览、比赛等鼓励创作者结合AI进行创作应用，探索更多拓展艺术边界的可能。

不可否认，AI为创作提供了重要助力：从灵感激发到视觉呈现，AI工具能快速将抽象的理念“一键生成”为具体作品，甚至帮助创作者突破技术瓶颈，实现跨媒介表达。

但AI的便捷性，也可能让部分创作者产生偷懒的投机心理，从而让侵权抄袭变得隐蔽而复杂。不久前，北京市通州区人民法院审理了一起利用AI制图侵犯著作权的刑事案件。案件中，罗某等4名被告人因利用AI工具非法侵犯他人著作权，通过AI对他作品“微调”并用于生产“变装”拼图产品，累计销售数千件获利27万余元，被法院认定犯侵犯著作权罪。

这种将便捷的技术应用于“低本侵权”乃至牟利的行为，暴露了部分创作者的投机心理，更是对艺术原创性的践踏和对法律法规的漠视。而该案审理结果也说明，无论AI技术用多“聪明”的方式模仿原作、修改细节，只要原作品中最核心的独创表达被实质性挪用，这种行为就已触碰法律的红线。

AI的核心局限，恰恰是人类创作的核心价值——它依赖人类指令生成内容，却无法拥有人类的个性与想象力。“童话大王”郑渊洁就尝试过用AI模拟自己的手法写童话，AI基于郑渊洁2000万字的作品数据库，几秒钟即可生成一篇童话。但他表示，AI的问题在于“没有想象力”，人类现在最需要的就是保护和发展想象力。

这也直指AI时代的创作本质：算

法能模仿风格，却无法复制人类对世界的独特观察与情感表达。在使用AI的同时坚守创作的主体性和原创性，仍是创作者应遵循的根本艺术伦理。

如何保护创作者的想象力与创造力？有辞手举例，如果围绕一个话题你能想到的前六个观点都不要写，因为这很可能已经被别人想到了，而想要创新，就需要刻意练习“绕开”惯常的思路。

或许，与AI“共成长”的当下，对创作者而言这是同样的道理：创作者要减轻对AI的依赖，需要格外的努力和自我训练，例如主动筛选高质量内容，避免被算法“喂食”低质量信息，从而激发深度思考与创意方向，而不是被空洞的AI式表达淹没。

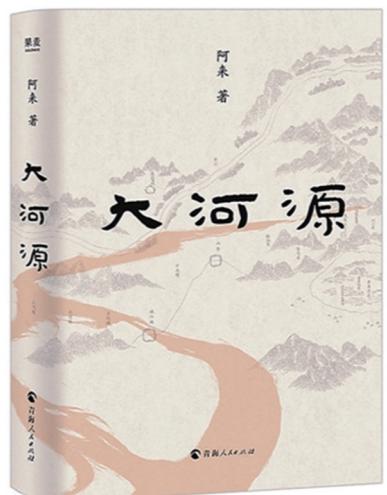
同时，适配技术发展，持续完善法律与规则体系为创作者划定清晰的“安全边界”。例如，针对AI侵权的隐蔽性完善规则，明确AI数据的合法使用边界，建立AI侵权快速检测通道，既不过度束缚创新，也不纵容技术滥用。

针对AI深度介入文艺创作的趋势，业界已开始反思并展开行动，集结起来保护版权、维护创作尊严。在网络文学领域，今年4月，16家头部网络文学平台共同发布了《网络文学行业反洗稿自律公约》，旨在通过行业自律与技术赋能，遏制AI技术滥用导致的洗稿、抄袭乱象，推动网络文学行业生态健康可持续发展。

尊重原创，敬畏法律。尽管AI技术降低了创作的“技术门槛”，但更需要通过抬高保护创新创造的“伦理门槛”，让“原创有价值、创新有回报”成为行业共识。

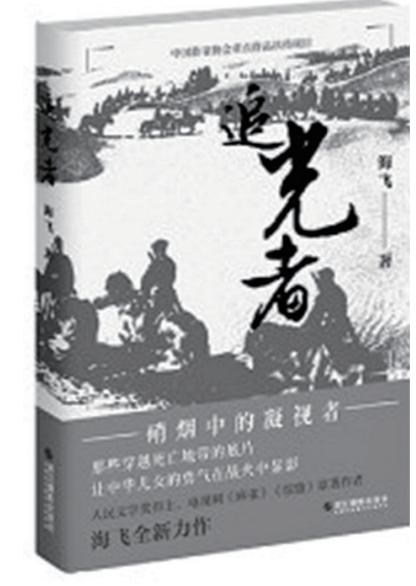


兼具科学观察与诗意表达



由青海人民出版社出版的长篇非虚构作品《大河源》，是作家阿来深入黄河腹地，在科学与文学、传统与现代、自然与人文的交融互渗中，以冷峻而又富于温情的笔触书写黄河源的一部作品。该书还原多民族交往交流交融的文化演进轨迹，挖掘黄河的文化象征意义，探寻人与自然复杂关系，是博物书写、历史书写，也是生态书写。

五位战地摄影师的抗战纪实



《追光者》让我们透过硝烟弥漫的历史长廊，看到那一代青年如何用生命和信仰，在中华民族最黑暗的时刻追寻光明、记录光明、最终成为光明本身。这束光，穿越80年，依然照亮我们前行的道路。