

书香沁人心脾
悦读精彩人生

格致書院

第 174 期

山西省科普作家协会
科学导报社 合办

读书之道

聂震宁：
读书是一个人的
生命的需要

2025 年 4 月 23 日是第三十个世界读书日。在这个特殊的日子前后，著名出版人、作家、阅读学专家聂震宁也格外繁忙。接受笔者采访时，他刚刚结束昆明保山的全民阅读活动，历经 14 小时动卧旅程返回家中。而在采访次日，他又将踏上新征程，奔赴下一场全民阅读推广讲座。

面对如此忙碌的行程，聂震宁用“乐在其中”四个字概括。他表示，读书是提升生命境界的必由之路，是读以致知、读以致用、读以修为、读以致乐的综合过程，更是实现终身阅读生活方式的关键所在。他建议，在阅读过程中，要反复研读经典，寻找自己最爱的书籍，并根据不同情境挑选合适的读物，“读书是一个‘生命的需要’，希望我们能在阅读中不断成长，真正成为终身学习者。”

聂震宁认为读书是人类不可或缺的生活方式，在人类科学文化的阅读和传播上，文字的阅读和传播总是最主要的方式。1995 年，联合国教科文组织设立世界读书日，并且发表宣言，希望“散居在世界每一个角落的人，都能享受阅读的乐趣”，这也正是聂震宁多年来矢志不渝的追求。

聂震宁曾提出阅读的四大目的：读以致知、读以致用、读以修为和读以致乐。其中读以致乐就是享受阅读乐趣，聂震宁认为这是阅读四大目的中最重要的，“我认为也是全民阅读的最高境界，它能让阅读持续下去。阅读不应被强制，我们可以根据自己的喜好自由阅读，自由选择书籍，无论是爱情小说、历史小说，还是不同作家的作品，没有人强制，都可以随心阅读。读书带来的快乐体验非常重要，成为终身学习者，快乐是前提。在读书上，哪里有兴趣，哪里才会有阅读，哪里才会有记忆。当然，兴趣可以养成，总之，在选取需要熟读的书籍时，兴趣实在是不可或缺的。”

聂震宁建议书宜熟读，但熟读的一定要是好书。如今出版业年出书量惊人，其中有大量的好书，却也充斥着相当数量的平庸书，更有一些“问题图书”。因此，开卷并非一定有益，有些开卷非但无益，反而有害，“熟读许多既无趣又假话连篇的书，或内容质量都很不可靠的书籍，实在是对自己宝贵生命的糟践。”

聂震宁表示，全民阅读应该是一种社会的需求，是一种精神的需求。读书也应该是一种全民自由选择、自我把握的活动。这样自由的、来源于精神需求的阅读才能够体现出现代人文精神，才能形成一种社会的人文素养。真正的阅读不仅是知识性的读书，还需要素养性的读书。在他看来，有了读以致知的动力、读以致用的效用、读以修为的需求和读以致乐的体验，人人都可以做到终身学习，“我们要做终身学习者，要根据不同状态选择合适的阅读方式，享受阅读。”

张嘉



希望散居在全球各地的人们，无论你是年老还是年轻，无论你是贫穷还是富有，无论你是患病还是健康，都能享受阅读带来的乐趣，都能尊重和感谢为人类文明作出巨大贡献的文学、文化、科学思想大师们，都能保护知识产权。

——世界读书日主旨宣言

三晋四月芳菲起，表里山河浸书香

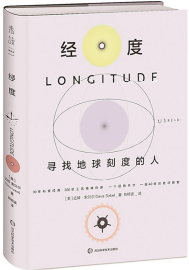
——优秀科普图书推荐

格致书架



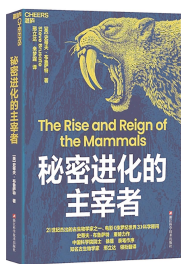
“哲人石·科学四方书系”之《新科学时代的思考》，吴家睿著，上海科技教育出版社出版

今天的科学世界正面临着全方位的复杂性挑战，而破局的关键在于要从简单性思维转变到复杂性思维。这本书是作者从科学范式与科学精神、科技态势与科技治理、科学传播与科普创作等角度，针对这些困扰展开的思考，极富思想性、启发性。



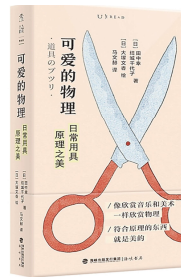
《经度：寻找地球刻度的人》，[美]达娃·索贝尔著，肖明波译，未读出品，河北科学技术出版社出版

这本书讲述了一个木匠如何解决数百年来困扰无数科学精英的“经度问题”的真实故事。这本书也是一部引人入胜的简明天文史、航海史和钟表制作史。



《秘密进化的主宰者》，[美]史蒂夫·布鲁萨特著，邢立达、来梦露译，浙江科学技术出版社出版

这本书讲述了神秘的“化石猎人”追寻远古生物踪迹的故事，用先进的考古技术、科学的方法论，构筑了哺乳动物的生命蓝图。



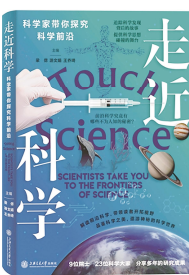
《可爱的物理：日常用具原理之美》，[日]田中幸、结城千代子著，[日]大塚文香绘，马文赫译，海峡书局出版

一把叉子，叉在一个点上；一个箩筐，利用惯性定律沥水；一把比萨刀，刀刃无限长；一把剪刀，在空中有一个支点，可以移动杠杆……我们周围的一切都基于自然的原理和规律。这本书分五章讨论了工具和物理之间有趣的关系，却没有任何复杂的公式或计算。



《精子有话说》，[西]安娜·萨尔维亚著，[西]克里斯蒂娜·托龙绘，杨刘译，北京科学技术出版社出版

这本书面向 10~16 岁男孩，围绕青春男男孩第一性征的发育及表现，进行了全面清晰的讲解。除了生理结构的科普，还有每个男孩都会经历、但很少有书会清晰解释的生理现象，也一一说明。同时，还在生殖健康的管理、性安全等方面给出了建议与指导，守护男孩健康成长。



《走近科学：科学家带你探究科学前沿》，梁偶、游文娟、王乔琦主编，上海交通大学出版社出版

科技创新是人类共同应对风险挑战、促进和平和发展的重要力量。这本书汇集了众多领域的知名科学家，从医学与健康、生命科学、化学与材料、天文与物理、智能与信息、生态与环境等 6 个不同领域，剖析基础科学知识、相关研究进展，以及科技对社会和生活的深远影响。



《探野撷珍》，罗桂环著，广西科学技术出版社出版

这本书首先探讨生物多样性维护、环境保护，以及动植物开发利用史等议题；其次，着重介绍了英国植物学家威尔逊、瑞典古生物学家布林等人的科学成就及其影响，早期西方人在华所建的自然历史博物馆，以及历史上的科学活动对后来的启示。



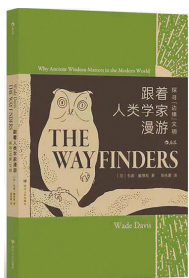
《微观创想家：细菌的科学艺术之旅》，as 科学艺术中心著，机械工业出版社出版

这本书以细菌为主题，介绍了细菌的特性及其美丽的颜色。这些自带色彩的细菌甚至可以用来创作艺术画。除了作画，书中还提到用细菌修复文物。在传统认知中，虽然细菌是破坏艺术品的“杀手”，但有些微生物却可以形成保护膜，让古画焕发新生。



《寻蝶笔记：发现身边的蝴蝶家园》，魏兰君、廖怀建著，江苏凤凰科学技术出版社出版

这本书以蝴蝶为引，沿着蝴蝶的寄主植物这条线索，用 300 余幅手绘科学画描绘了城市生态建设与蝴蝶—植物共生网络的关系。全书融合生态学、植物学、昆虫学等多学科知识，为读者提供“家门口的自然探索指南”，唤起人们对生态的关注与热爱。



《跟着人类学家漫游：探寻“边缘”文明》，[加]韦德·戴维斯著，高伟豪译，后浪出品，四川人民出版社出版

这本书向我们展示了诸多不一样的智慧。在澳大利亚，我们尝试了解当地原住民的精妙哲学，他们是首批走出非洲的人类；在加里曼丹岛，看东南亚“最后的雨林游牧民族”为传统生活争取一线生机……通过这趟精神之旅，读者可以领略人类文明的多样性。



《了不起的仿生科技》，袁岚峰主编，张周项著，苏奕妍绘，湖南科学技术出版社出版

从模仿鸟类飞行的无人机，到借鉴蝙蝠回声定位的声呐系统，仿生科技让我们从自然中找到了解决问题的新方法。孩子们将通过本书了解这些仿生技术的原理、应用以及它们如何推动科技的进步与发展，感受大自然与人类智慧的完美结合。



《小心，有毒病毒！》，[日]大久保祐辅著，[日]宫崎绘，李同欣译，北京日报出版社出版

这套绘本分别以眼睛、鼻子和消化道病毒感染为主题，用简单易懂的语言，介绍了病毒如何入侵我们的身体，免疫细胞如何与病毒作斗争，以及如何预防病毒感染等内容，从而帮助孩子加深对病毒的了解，使其增长知识的同时，更加爱护自己的身体。



《原子之谜》，魏世杰著，中国工信出版集团电子工业出版社出版

自然界最大的奥秘之一，就是这个世界是由什么组成的。从 2500 年前古希腊的德谟克利特提出原子论开始，无数科学家殚精竭虑，揭开了神秘原子世界的一个个秘密。这本书介绍了关于原子的科学知识，以及相关的研究方法，以期开拓读者视野、提升科学素养。



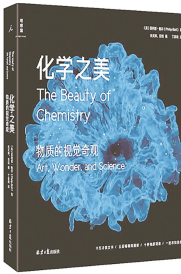
《纠缠的精灵：量子信息科学》，梁琰主编，安徽新华电子音像出版社出版

量子是指比原子更小的微观粒子。本书阐述了量子世界的规律，系统介绍量子信息科学这一前沿领域，即如何借助光子、电子开展信息加工的理论与方法。本书还从实用技术层面出发，为读者详细讲解量子传感与测量、量子通信、量子计算等前沿技术。



《数理人文（第 1 辑）》，[美]丘成桐主编，中信出版集团出版

数学是一门求真与求美的学科。“数理人文”为数学家丘成桐先生主编的系列科普读物，以数学、物理及工程为经，人文艺术为纬，旨在引导读者领略数理之美，感悟人文之魅力，启迪数理与人文相结合之思维，培养广泛的兴趣和独立思考能力。



《化学之美：物质的视觉奇观》，[英]菲利普·鲍尔著，丁家琦译，北京日报出版社出版

这本书以高技术微观摄影、热成像摄影，从散星光的气泡，剔透、冷峻甚至桀骜的晶体与枝晶，幻化形态的沉淀和电反应，异彩纷呈的火焰与花朵，宛如生命生长的化学花园，实验及自然界中的分形图案等十个方面，呈现对物质及化学世界的探索之乐及其视觉之美。