



徐鹏：坚持理想，百尺竿头

青年作家、文化学者
推荐：《三国演义》

2022年，我再次重读了《三国演义》。其实这本书看了已不下十遍，每次遇到困难和压力时重读，都有一种热血沸腾的感觉。也许，我们被各种压力和社会竞争等等困扰，读三国故事，能够随着主人公的心态经历同频共振，我想也是我们内心潜意识的一种迸发。

书中有一段我百看不厌：桃园三兄弟失散许久，古城聚义，其时三人兵不满数千，将不过刘关张，但当三人重新聚首之时却眼神坚毅，为何？他们知道自己在哪里：匡扶汉室。



韩路荣：书香重庆带来好福气

重庆市网络作协副主席兼常务秘书长
推荐：《重庆往事》

时代在发展，书香重庆的建设，让我们这代人越来越有福气了。阅读让我们明理，阅读是最方便最公平的让我们获得知识的一个途径，就像德国作家黑塞说的那样：“世界上任何书籍都不能给你带来好运，但它们能让你悄悄地成为自己。”

为了成为更好的自己，几年前我成立了一家文学网，希望用数字阅读助推全民阅读，因此这几年我都在恶补经营管理方面的知识。去年读了《每天学点管理》《从0到1》，对我很有帮助。

近来，我在创作一部反映女性产后抑郁症的小说，所以也阅读了大量关于心理学方面的书，比如《自卑与超越》《我战胜了抑郁》《心理学与生活》等，还走访了一些产后抑郁症患者，书本知识和实际调研让我更全面地了解了抑郁症，也让我有信心更好地创作。



蒋登科：经典让我们更好地了解时代

重庆市作协副主席、西南大学教授
推荐：《呼啸山庄》《悲惨世界》等

2022年，我通过线上、线下的方式参与了多种阅读、分享、交流、研讨活动，包括参加缙云诗会的“巴山夜雨诗歌奖”征文评审，参与中国诗歌网举办的“每日好诗”直播，在万州区文联谈论文学创作问题，在九龙坡文联分享文学阅读与创作，等等。重庆市全民阅读办公室、重庆日报共同遴选、推出的“百本好书送你读”系列图书，我都要浏览，还撰写了推荐意见及书评。

阅读可以拓展自己的视野，很多经典书籍都值得重读，从中可以获得一些新的思考。比如艾米莉·勃朗特的《呼啸山庄》、雨果的《悲惨世界》、罗曼·罗兰的巨人传记系列，高尔基的《童年》、朱自清的《背影》、郁达夫的《春风沉醉的晚上》、老舍的《骆驼祥子》《茶馆》、孙犁的《荷花淀》、记录近现代著名学者的《先生》、郭久麟的《袁隆平传》等等，这些也是我希望推荐给大家的，



朱健安：来书店感受书香

重庆新华书店集团公司重庆书城·淘阅网经理
推荐：《霍乱时期的爱情》

从事阅读推广工作20多年，我见证了重庆图书行业的发展与变迁，图书陪伴了我的阅读和成长。书香重庆建设已经深入人心，图书行业作为一个崇高的行业，为构建书香社会、提高全民文化素养起到了重要作用。

坦白说，平时工作很忙，能静下心来阅读的时间不算太多，快餐式、碎片化的阅读在快节奏的工作和生活中逐渐成为常态。作为“十佳全民阅读点灯人”，深感重任在肩。去年，我们通过承办“重庆读书月”“4·23世界读书日”惠民书展，以及邀请各领域专家学者、著名作家深入中小学开展“名家进校园”活动等，助力书香重庆建设，得到社会广泛好评。



徐登权：文化成就未来

重庆市工商联副主席、重庆五洲世纪文化集团董事长
推荐：《彩虹名著》

2022年有着难忘的阅读记忆。4月23日世界读书日这天，五洲书店举办了“阅字成纸·成长读物品鉴会”，邀请了一批初中生分享读书心得，气氛十分热烈，同学们有热爱古典文学的，有对中医养生感兴趣的，还有钟情美食烹饪的，也有醉心军事策略的。我强烈感受到了少年对新事物的好奇，对探索世界渴望。

这种渴望，让我更坚定了“产业报国、文化兴邦”的使命感，我希望帮助孩子们从阅读中寻找与世界、与自然、与真理的连接方式，这是我一直努力的方向。我坚信，“阅读改变人生，文化成就未来”，我自己爱读书，更希望我们的孩子们也好读书，所以



哪里：匡扶汉室。遥想刘关张逢乱世，为了建立英雄伟业，杀伐征战，攻城略地，成就霸业，彪炳史册。那是一个英雄和帝王汇集的时代，数不尽千古风流英雄人物，令人心驰神往。

“百尺竿头看九州，前人田土后人收，后人收得休欢喜，还有收人在后头。”王朝更替，皇权易主，但唯一不变的，是我们心中隐藏的英雄梦想。2022年重读《三国演义》，让我可以在困难中坚持理想，并一直坚定地走下去。也希望这本书，能激励我们每一个人。

读一本书，了解一座城市。我想推荐一本重庆作者向林创作的、以重庆为背景的小说《重庆往事》。该书讲述了一个跨越半世纪的往事，它以一位公安干警的成长为线索，再现了公安反特战线上那些暗战与光荣使命。这本书的故事就发生在重庆石柱县，小说中的主人公原型是作者中学时代的校长。这本书串起了发生在重庆的一些大事件，极富巴渝文化特色。

经典书籍有助于我们了解身边人与事，了解我们的社会和时代。

阅读可以使我们充实，对我们了解当下文学发展的状况，了解和把握文学规律、社会思潮、人类命运，具有不可或缺的重要意义，有时甚至可以抵抗外在的压力、寻找人生的方向，比如消解疫情期间的内心压抑，调适心理与情感，从别人的经验中反思自己。我这个年龄的人对阅读对象比较挑剔，很多时候是浅阅读，以快速浏览为主，但是如果遇到一些优秀的新作品，或者同行推荐比较集中、评价较高的著作，我也会细读，慢慢品味。持续的阅读可以让我们清理出历史、现实与人生的主线，从而坚守自己认定的人生之路，坚守作为人的基本素养与品格。

进校园”活动等，助力书香重庆建设，得到社会广泛好评。

我想推荐马尔克斯的《霍乱时期的爱情》，是一本值得细细品读的好书。2022年再次翻开这本经典重读，感触良多。这本小说会让我们对经历过的生活有完全不同的认知，一定要相信，面对恐惧与不安，我们也要相信生活和爱情，要怀有战胜一切困难的毅力和勇气，永远保持希望与力量。

希望新的一年，热爱阅读的你，多来书店看看，感受重庆的书香。

我把爱好做成了事业，希望能帮助更多的人点燃心中的阅读之火。

如何为孩子选课外书，如何让孩子爱读课外书，是不少家长的困扰。读名著、品经典，无疑是培养阅读素养的最佳方法，我推荐《彩虹名著》，这是一套由人民出版社出版，近千位名师共同打造的一系列图书，它基于语文核心素养编写，内容上设置精彩旁批。可有效扫除青少年阅读障碍，书中的经典配图，让阅读不再枯燥，能为青少年解决读书碎片化、零散化问题。

春来正是读书天 一路书香更璀璨

『十佳全民阅读点灯人』荐书说

□本报记者 赵欣

新的一年，新的希望。一切都是那么欣欣向荣，你的阅读生活，迎来了一年中最为适宜的时段——春来正是读书天。

近悦远来，书香重庆。在刚刚过去的2022年，10位“十佳全民阅读点灯人”——徐鹏、韩路荣、蒋登科、朱健安、徐登权、苟茜、王大伦、罗春艳、郑静和李柯成，从“书香重庆”全民阅读系列推荐活动中脱颖而出，成为我市全民阅读推广活动中的优秀代表。

过去一年，他们有何阅读记忆和推荐？新的一年，他们又有什么新的期待？让我们一起来听一听，或许能获取更多努力奔跑的力量和乐趣。

近悦远来 书香重庆



电子书
有声书
扫码即可
阅读、收听



苟茜：系统阅读，滋养人生

重庆开州区青少年活动中心副主任、区少先队总辅导员
推荐：《你是这样的人——精神谱系的故事》

作为“书虫”的我很喜欢系统阅读。我喜欢在某一段时间专门阅读某一类图书，学习某一类知识，或了解某一方面信息。比如，疫情期间“抗疫精神”感动着我，这使我想更深入、更全面地了解共产党人的精神谱系，了解那些或遥远、或接近的精神故事。于是我读了《你是这样的人——精神谱系的故事》，该书以一个个鲜活的故事展示精神谱系；读了《红色地图百年党史》，该书将地图、图表与文字巧妙融合，展现红色主题；读了《红岩风骨》，该书以人物为主线，记叙中国共产党人的红岩品格；还读了《走在大道上》，了解重庆脱贫攻坚的故事。

我特别推荐《你是这样的人——精神谱系的故事》。这是一本生动阐释中国共产党人精神谱系的好书，它将扁平抽象的精神，通过看得见、摸得着、感受得到的具体任务和事件，全方位立体呈现，集高度的概括性、历史的正确性和生动的故事性于一体，符合各个年龄段的阅读习惯。如讲解“红岩精神”时，本书先就“红岩”和“红岩精神”进行了简要概括，再用四则故事诠释“红岩精神”中体现的崇高思想境界、坚定理想信念、巨大人格魅力、浩然革命正气。

去年，我还系统阅读了《毛泽东家风》《家风十章》《家教的力量：中国文化世家的家风家训》《朱子治家格言》《曾国藩家训》等。

新时代、新征程、新重庆。2023年，我将推荐更多有益于青少年健康成长的好书，在青少年心中厚植爱党爱国爱社会主义的情感，履行我作为全民阅读“点灯人”责任和使命。



王大伦：向光而行

教育媒体人
推荐：《史记的读法》

2022年，我的阅读关键词是“向光而行”。这一年，无论有多漫长，无论有多艰难，打开一本书，在深夜里静静地读，仿佛是隧道尽头的那束光，引领我前行。

作为重庆校长读书会的发起人，六年来我联合全市40多所中小学校长，向全市青少年推荐好书，已经累计推荐了500多本校长们精心挑选和用心分享的好书。去年，我们的荐书活动从校园转到了云端，怎样让居家的孩子们除了每天面对网课的屏幕，还渴望打开一本好书，享受阅读的乐趣呢？我们在网上开设了“校长荐书+”融媒体栏目，把校长们荐书的过程制作成了有趣、好玩的短视频、H5、动海报，通过青少年喜欢的形式，分享好书，传递阅读力量。



罗春艳：活出自己喜欢的样子

重庆高新区虎溪街道文化服务中心主任
推荐：《人生由我》

不平凡的2022年，我计划读100本书，仅完成了50本。涵盖了哲学、文学、历史、经济、政治、艺术、心理学、康复等。在时光的间隙里，我组织了不少阅读活动，其中，“二十四节气与种子阅读”被评为重庆市全民阅读示范项目。

在加班的夜晚，我抽空在手机的“微信读书”里碎片化读一小段，寻找慰藉；在没有烦扰的早餐时光，静静地阅读一小时；在被工作压得崩溃哭泣的时候，我还能带着泪花，读一本心理学书籍，调试压力。可以说，是阅读，点亮我的生活。

忙碌中，《人生由我》这本书给了我力量。作者梅耶·马斯克是一位善于计划、敢于冒险、心理强大、执行力强、随时跳出舒适圈、活得漂亮、清醒的女人，有着不服输的一生。一个女性，只有活出自己来，她的孩子们也会如此带着勇气和创造力前进。她的概念里，只有“刚刚开始”和“向前一步”，面对机会，她一次都没有放弃，面对无数次挫折，她都无所畏惧。她是孩子们的榜样，是无数女性的楷模。



郑静：让世界变得更美丽

儿童阅读指导师讲师
推荐：《汉声中国童话》等

2022年，我依然前行在儿童阅读点灯路上。这条路，始于一本书，起于一节课，源于一份情怀。初识绘本，是2008年我在解放碑精品书店聆听了绘本作家、儿童阅读推广人方素珍分享绘本《花婆婆》。书中有句话“做一件让世界变得更美丽的事情”，让我心生感动，于是我决心致力儿童阅读推广。2009年我的绘本课《一颗超级顽固的牙齿》获得渝中区教学案例一等奖第一名，给了我极大启发。看似简单的绘本，却蕴藏着极为丰富的教育元素。从此我坚信，儿童不仅要爱阅读，更要会阅读，我愿尽自己所能，为儿童阅读助力。

我运用浅显的语言、丰富的案例、教育专业的初心，帮助孩子和家長解开阅读的密码。



李柯成：阅读给人以希望

跨界出版人、时光里书店创始人
推荐：《故城时光》

2022年底，我经营的书店有一些困难。但我知道，如果有做事的目标，日子每天都会变得充实，本着一颗要把阅读做成事业的赤子之心，我不断调整自己的状态，我相信只要生活里还有阅读，一切就会有希望。

我想推荐的书，是很多重庆人都喜欢的《故城时光》。这本书里，记录了生活在重庆的平凡又伟大的人民，这是全国首本全民参与自己讲自己的故事，作者中有百岁老人和几岁孩童，有享誉海内外的重庆籍名作家、导演，也有各行各业的普通百姓。生活在这片土地上的人们坚强、勤劳、包容……他们的喜怒哀乐都记录在了《故城时光》这本书里。作为重庆人看这本书就好像读完自己的前世今生，这里有长辈朋友邻居的身影，也有自己共同的经历和感悟。看得见多远的过去，就能看见多远的未来，文化自信首先要了解自己。作为外地人可以通过这本书了解重庆人，了解这座城市，从而增加旅行的体验感。一城百载多少事，且听知情人话当年！

