

多读书不如读好书、会读书

张艳萍：我们应该怎么读书？

点面结合将一本书变一页纸

王开平：我认为读一本书要做到体系化和点面结合。首先掌握总体的理论框架和逻辑结构；其次，提炼出核心且有价值的观点，将二者通过笔记的形式记录下来，最后一本书可能就变成一页纸，成为自己知识的一部分。

找时间多读书

杨大来：在刚毕业时，得益于宿舍、病房、食堂三点一线的状态，所以我在闲暇时就喜欢抱着书本读，可以说把大部分时间都放在了阅读上。

如今社会环境大不相同，外界充满了形形色色的诱惑与干扰，希望年轻医生一定要静下心来好好读几本书，这对今后的工作和成长大有裨益。

从不同书籍中感受乐趣

刘靖：我的阅读习惯是同时开启好几本书，包括专业、人文、历史、传记等，从对不同书籍的阅读中我能感受到不同的乐趣，汲取力量。过去 10 余年间，我发表了很多述评性质文章，虽然是专业文章，但有时需要用人文的思路和视角来为专业作铺垫，所以这个阅读习惯对我的写作也非常有帮助。

读书一定要读经典

尹丹：如今是信息爆炸的时代，读书一定要读经典、最有价值的书。此外，读书也分为三个阶段：第一阶段为大学毕业前，应多读文学历史类的书籍；一旦步入社会，就要全身心投入工作中，需要阅读专业书籍，这是第

二阶段；第三阶段就是在成长过程、工作或生活中会遇到各种难题，针对这些问题，要有目的地去充电，寻找可读的书籍。

爱一行才能认真干一行

游苏宁：我读书分三步：第一步，选书并大致翻阅；第二步，细读，并在我认为重要的地方进行标记；第三步，将标记部分录入电脑形成笔记，方便查找，如此一来，我每年大概能记录 20 万字的读书笔记。

都说干一行爱一行，实际上是爱一行才能认真干一行，读书也是如此。我在《医师报》设有《老游杂谈》专栏，每周一期，至今更新近 100 期，另外我自己的微信公众号每周也会推出一篇文章，能坚持下来靠的是兴趣。

将知识变成石头 建造自己的思想殿堂

张艳萍：有何阅读场景给您启迪，至今难以忘怀？

读书能树立人生目标

游苏宁：我想做编辑的人都看过《天才的编辑》这本书，作者为我们展现了美国编辑麦克斯·铂金斯平凡而伟大的一生。说他平凡是因为他拒绝站在台前，并作为一生不变的原则——书永远属于作者；说他伟大是因为他是慧眼识人的伯乐，为了让作者创作出符合他们才华的著作，铂金斯倾其所有给与支持和创造性的建议。

读完这本书，坚定了我的人生目标，我有了“用一辈子做好一个编辑，我能够抗拒一切诱惑”的想法。

读书能改变命运轨迹

尹丹：回想起来自己读过的书，纷纷杂杂有多种类型，但给我印象最深刻的是小时候读到的母亲从任教中学图书馆里带回来的《米丘林》。米丘林是伟大的生物学家，在他的一生中，通过植物嫁接，培育了 350 多种新品种果树，在那时是很了不起的成就！这本书使我明白一个道理，

在生活中，我们要学会多观察、多探索，才能发现别人所不能发现的新事物，这与我选择医学专业也有一定的联系。

收获阅读的魅力

刘靖：《致加西亚的一封信》告诉我们，面对纷繁杂乱的工作或任务，会产生拖延症，我们应该立刻采取行动。不管处于何种身份、用什么方法，我们的使命就是将任务完成好。

阅读也是如此，只要带着自己的问题，去体会、感悟，开始读就能有所收获，这才是阅读真正的魅力所在。

读书能更好地享受工作

杨大来：年幼时，家姐就读于北师大历史系，她能从学校图书馆借到很多的书，我也会跟着看完，就是从那时开始我喜欢上了阅读，随着年龄的增长，我对阅读的兴趣也越发浓厚。

后来，从事医学专业，《外科学》这本书成了我的每天必读，翻阅它不仅巩固我的专业

知识，也能在临床上起到很大的帮助。

读书能坚定文化信仰

王开平：我一直在思考一个问题，中国近百年来能走向繁荣富强的原因是什么？其实最核心的因素是中国共产党的领导，在党的领导下，整个社会取得了巨大的发展进步。

金一南教授曾说，“我写《苦难辉煌》，写那个时代的最终目的就是写那代人的真正信仰。这本沉甸甸的书，向我们徐徐展开了一个伟大的政党在一个特定的艰苦时代，坚定信仰、担当责任、不懈努力，最终夺取胜利建立了新中国的宏伟画卷。

我想，我们有幸生逢一个伟大的时代，在祖国需要的地方、在自己平凡的岗位上默默工作、辛勤付出也许就是对当代青年使命和责任最好的注解。我们一定能做有理想、有激情、有担当的一代，坚持理想与信念，成为未来的民族脊梁，迎接中国下一个辉煌。

专家谈·我的读书经验

学习需不断请教与探索

▲中国医药卫生文化协会会长 郑宏

医学是一门需要不断学习、深思和探索的学科。医生需要大量的书籍来提升自己的知识储备量。读书要讲究方法，遇到读不懂的地方，可先将知识

点记录下来，并判断是属于哪个范畴的内容，在脑海中快速回忆擅长这方面的老师，找机会向老师请教并与之深入探讨，直至完全理解该问题。

有好书的地方就是最好的阅读地

▲中华医学会杂志社原总编辑 游苏宁

一本好书令人爱不释手，随着阅历的增加、思想的丰富，可以从中读到更深的领悟。

一本好书往往能带动人的情绪，使人跟随着文字的跳动身临其境，品味其中的人生道理。不论在

哪只要有好书的地方就可以阅读，所谓环境与人的心境有关，是当你内心波澜起伏时，不论环境是安静或嘈杂，你都无法安静学习。静下心来，去享受书本带来的乐趣，就不会受周遭环境的影响了。

读书赋予我们快乐

▲火箭军总医院原院长 王开平

读书要读经典，一部经典作品就像一道特殊的光源，不同时代的读者去赏析它，都会被这道光源照进内心中不曾被照亮的部分。即便是同一个人，在不同的人生阶段去读，也会因为想

法和境遇的改变而体悟不同。

读书是一件轻松愉悦的事情，能让我们在闲暇之余充实生活，拓宽知识面和视野，让我们的思维更加清晰，心情更愉悦。

利用碎片化时间读书

▲中国医药卫生文化协会高校医院联盟分会会长 杨大来

读书让我开阔了眼界，增长了知识。我是一名外科医生，上学时我们见识到的病例很少，大多从书本上学习。工作之后遇到不懂的、没见识过的病例也会查阅资料，翻看专业书籍咨询老师。

如我会经常翻看外科专著，并做好标注，等下次遇到同样的病例也就知道应该怎样处理了。渐渐地，读书成了我日常不可分割的一部分，不论再忙，也要利用碎片化的时间读书。

根据自身兴趣选择阅读

▲中国医药卫生文化协会书画艺术分会副会长兼秘书长 滕利

贝尔纳曾经说过，良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能，而拙劣的方法则可能妨碍才能的发挥。好的方法可事半功倍。由于平时工作忙，

所以在选书进行学习时，我会打开读书软件查询畅销排行榜，查看书籍简介，看看是否是自己感兴趣的，选中感兴趣的书籍后再根据时间或兴趣阅读。

读书让我不孤独

▲中国医药卫生文化协会医联体促进分会副会长兼秘书长 汪言安

一本书、一杯茶就是我惬意的生活，我喜欢读书，读书让我不孤独。我最喜欢读政治和社科类书籍，通过文字能了解不同时期文化和历史变化。如《毛泽东选集》一书以毛泽东思想为主线

贯穿全文，让我们了解到不同革命时期军事战略、政策、思想政治、文化、外交和党的建设等多方面内容，让我们领略到新中国建设之难、体会到中国的强大繁荣，我深感骄傲。

精进的手术技术来源于反复的学习和实践

▲中国医学科学院肿瘤医院结直肠外科病区主任 刘正

一首动人的乐曲会让人反复聆听，一部优秀的电影作品会让人回放观看，一本好的读物也会让人反复阅读，反复阅读学习专业书籍能让医生更懂自己的专业。

每一次手术都是一次生命的重生，每一次手术都不允许出现错误，要保持时刻精准的手术操作手法，这些都离不开日常生活中刻苦的专研与学习。

有声读物：声音赋予文字情感

▲北京大学肿瘤医院介入治疗科副主任医师 柳晨

医生这个职业需经常参加学术交流、病例研讨、多学科联合会诊等，当繁忙的工作结束回到家时，疲惫的我会静静地躺在沙发上，打开手机点击听书软件。闭上眼聆听书中的内容，声音赋

予文字特殊的情感，渐渐地让自己的思绪随着书中的内容进行展开，让整个身心得到放松。声音将文字传输到脑海中，形成一幅又一幅的画面，让我能够细品书中的内容，身临其境进行学习。



圆桌讨论专家合影