

白岩松:今天,我们为什么还要阅读?

当AI可以10秒读完一本书,当短视频吞噬了所有碎片时间,我们为什么还要阅读? 2025世界读书日,我们相约媒体人白岩松,一起走进他与书的世界。看完这场深度访谈,或许你会默默放下手机,翻开一本书。



就像我看到《曾国藩》里,他人生的最高境界是作为一个汉臣坐在皇帝的旁边吃了一顿饭。我当时得到的最大的内心感受就是:这不是我要的东西。所以那一个暗示是非常重要的。当时我只有25岁,你知道将来在你的生命历程中什么是你不喜欢的,他提醒了你,到现在我依然是一个连股级干部都不是的群众,我觉得跟那一瞬间的阅读是紧密相连的。

年轻人是“弱势群体”

记者:很多年轻人可能会说是不是有点“站着说话不腰疼”,比如说白老师25岁主持《东方之子》,“开场即高光”,辉煌期很长,获得的也很多,所以才去讲拿得起,然后更要放得下。可是对很多人来说,在相当长的阶段,其实都还没拿得起,都还没有获得。

白岩松:是,我一直说出生于20世纪50年代后期,尤其60后加上70年代的前几年,可能是中国历史上最幸运的一代人,因为他们赶上了一个起飞的年代、年轻人受宠的时代。现在年轻人是弱势群体,不像我们上大学的时候什么都没有,但是有希望、有明天。什么都缺,但是不缺爱。当时全社会都在唱“要靠你,要靠我,要靠80年代新一辈”,你看年轻人被宠到了这样的一个地位,所以你的成就感很好。

今天有很多家长在训现在的年轻人,说你不愁吃不愁喝的,为什么还不开心?他没有成就感,他觉得内心没有明天,希望是支撑一个人最重要的东西。现在的年轻人之所以郁闷,不是吃和喝的问题,而是他在相当多的家庭当中,不再是改变家庭命运的那一代人,他的收入可能没有父母高。更重要的是现在四处都在“卷”,论资排辈,你90后着急,前面80后还排着,他们处在一种渴望爱、但是爱无力(的状态),现实中的很多压力,等等,现在谈恋爱的兴趣都不大。所以现在更多的年轻人在养猫,说明他依然是渴望爱的,但是他换了一种当父母的方式。

记者:您一直在替年轻人说话。上一次因为年轻人躺平的言论,受到了很多网络上的非议,其实我看了全片,没什么太大问题。

白岩松:这个时代没有几个人看全片,更重要的是我认为有的时候骂的声音当中不仅仅针对我。现在谁不挨骂,你看我们网上的环境是什么?我觉得太正常了,因为你常在河边走才会湿鞋。在骂声中你能不能听到一种情绪,能不能听到一种心理,能不能听到一种现象?我觉得作为传媒人也学会要在看似不理性的或者说误读的骂声中去听到一种声音。不要怕被骂,我觉得更可怕的是沉默,现在说话的人越来越少了。作为一个所谓的公众人物,你用嘴活着,也活在别人嘴里。就想起丁聪给我写过的一句话:“岂能尽如人意,但求无愧我心。”所以这两年我一直也在呼吁,我们不能在虚拟的空间里一直活下去,它很重要,但是更美好的世界一定在生活中,在人与人之间,在面对面里,在此时此刻。

记者:最后一句话,您会跟年轻人说些什么?

白岩松:我不敢对现在的年轻人提建议,因为对年轻人提建议是最糟糕的一件事情。我只能说假如我是此时的年轻人,我可能还信奉一个信条:我觉得周围的环境永远在变,有我们满意的,也有很多不满意的,但是,一个永远不变的东西,是我如何让自己变得更好。我觉得这是我唯一能掌握的东西。

大象新闻

读书的人,不会被算法驯化成NPC

记者:今天,人们用Deep-Seek就能迅速读完一本书,把核心内容全部总结。所以在AI时代,人们还有必要再去阅读吗?

白岩松:其实反过来,Deep-Seek为什么会成为DeepSeek?首先来自它们强大的阅读能力。DeepSeek的学习也是一种机器的阅读,它从人类海量的信息中去快速地补充自己。

记者:那不更沮丧吗?就是学不过它。

白岩松:我们永远学不过机器,但是现在可怕的从来不是机器像人,而是人越来越像机器,这才是这个世界上最可怕的一件事情。所以阅读的重要就在于通过你个性化的阅读,最后激活一个更个性化的自己,你给出的答案

是不一样的,你才可能是一个在机器面前活生生的人。

记者:短视频时代,人们的注意力在逐渐地不集中,我坦率地讲,读书的时间变得越来越少,这是一种时代的趋势吗?

白岩松:我觉得你天天有你的麻醉药,你就不要去抱怨命运对你不好。我现在担心的只是该读书的人不读书了。有人拿了一张照片说,你看火车站候车的人们没有人在读书,全在看手机。我说兄弟你别误解,20年前的时候也没人读书,都在打瞌睡,还不如看手机。手机的到来让越来越多的人还在阅读文字、阅读影像,听很多的歌曲,它扩大了我们的金字塔塔基或者人群的阅读面,首先不是坏事,但问题是更该

阅读的人们反而不太阅读了,这是我担心的。大学生现在的阅读量是什么?大学老师现在的阅读量是什么?这才是很大的一个问题。所以你看我们的老师都在一种现实的压力下,自身难保,非升即走,必须专注到这样一个所谓的发论文、发科研的项目,然后讲好一堂课越来越成为不是主要的,阅读也成为边缘化的东西,那才真的可怕。我觉得现在要提供更多的产品,包括我为什么要说做“思想午餐”类似这样的活动,包括你如何把课讲得更有趣、更有吸引力,提升他的抬头率。当然年轻人自我也要有所警觉,我觉得就别爹味儿地去说教了,但是你改变周围的环境很重要。

读书和吃饭一样天经地义

记者:您现在的阅读量一年能有多少本?

白岩松:我每个月要让研究生读3本书,有固定的,但是还有相当多的是不断地更迭的。因为新书里头有比较好的,你就要去给他提供,你当然要有大量的阅读。我有一个日历,这个日历上记的最重要的两件事是每个月你必须读够8到12本书,不能低于8本书。另外一个跑步和踢球的次数不能少于十五、十六天。所

以几年下来这个都是清晰记录的。

记者:可是听起来这是一件非常奢侈的事,因为您需要有大量空余的时间,像您这么高强度的工作,怎么能够抽出来时间?

白岩松:其实现在有很多人一方面焦虑,另一方面说没有时间,但是比如说扔在短视频上、扔在碎片上的时间非常多。就像我说的,你越是忙忙碌碌,越要拿出时间去补养自己。我好像很少听有人说我忙得不行了,我就没有

时间吃饭。我觉得人读书就跟人吃饭一样天经地义。一生八九十岁就走了,就走这一趟,应该看更多的风景。阅读是另一种风景,你看到了孔子,你看到了老子,你看到了叔本华,你听到了柴可夫斯基、马勒,都是对你的一种丰富。更重要的是,越是拥有忙中闲和动中静,这个静和闲才反过来滋养你的忙和动,你才不断有营养去向前走,否则走不了多久你就枯竭了。

书架是一个人的“人生目录”

记者:我特别认同您在讲到40岁时候的一些心情和境遇,因为我在面对40岁的时候,同样也是没有“不惑”,反而面对更多的困惑,也是后来读到哲学,疏导到自己、宽慰到自己。所以读书很多时候是不是更多的不是向外求,而是向内求?

白岩松:我经常用九个字去衡量在读书中我们最可能获得的东西是什么。如果大家希望通过读书而拥有“拿得起”的能力,我觉得不一定。因为拿得起需要很多机缘、运气、时运,但是读书更重要的是帮你“放得下”,尤其重要的最终是让你“想得

开”。金宇澄,写《繁花》的,在一篇杂文里写:500年的历史放到教科书里,有时候连半页都不到。历史上多少显赫的名字,今天你还记着吗?所以我们凡夫俗子更是如此。我们总希望在书中“得”,我觉得好的阅读也让你“舍”,知道这是我不要的。