



董宇辉，估计同学们都不陌生。

他直播出圈也带火了一个名词——知识带货。试问，一个上通天文，下晓地理，英文随口便来，还能教你小作文的主播，怎能不受欢迎，可见，知识渊博对于一个人来说，无论何时做什么事都是加分项。

董宇辉之所以能诗词、典故信手拈来，直播时出口成章、金句频出，得益于长期大量的阅读，老师出身的他，对于如何让阅读为自己的成长赋能，有不少经验分享。如果，你总是觉得自己与书之间还缺少些“磁力”，不妨来这儿借借“力”。

董式高效阅读法 让你越来越会读书

董宇辉，妥妥的90后，没有显赫的家世，没有耀眼的背景，反而因为家境困难，从小就坚信唯有读书才能改变命运。这种可贵的自发原动力，让他这么多年，一直与书籍保持亲密接触。可见，爱上阅读的这股“力”首先得是自发的。

想读，还得会读。董宇辉说，读书是日复一日地精进，第一遍读是新鲜感，第二遍是情感，多遍读才能与书本中的主人公同呼吸，心灵相通，所以读书不应该追求数量和速度，重要的是把一本好书真正地读透读懂。读好书，反复读，在这样的书本滋养中，才能汲取力量，增长知识。

如何算是会读书呢？董宇辉以多年阅读

经验总结出技巧，用心的同学可以勾重点哦！

阅读时要学会勾圈点画，当你读到一页觉得特别好，要圈出跟自己心有共鸣的地方，划出有感觉的句子，划重点可以帮助你更好地理清思路，提高阅读效率。养成做笔记的习惯，读书的时候，先准备一个本子，把主干理下来，然后加入关键的数据，一些小的故事，一些精彩的片段，这样你就记住了整本书的框架。

试着把看过的书讲出来，讲出来的这个过程，就是讲述的逻辑，一本书的完整框架已经了然于胸。这样做可以让我们强化自己读到的知识，真正做到从阅读到应用，这样就把一本书的精华全部吸收。



董宇辉 教你怎么读书

跟着董大咖唤醒阅读原动力

或许有些同学会问，就是缺乏阅读的原动力，该怎么办？

那么我们看看董宇辉这位大咖有何破解招数：

找个安静的环境，最好还有那么一缕阳光陪伴，如此舒适的环境，很适合开启阅读。

选一本自己喜欢的书坐下来，只要是喜欢的书，什么书都可以，能够保持较长时间的专注就行，哪怕是连环画也行，坐下来，坐得住。这就是培养阅读兴趣的第一步。

从自己喜欢的书读起，不一定一本书全都读完，可以选择性地读，从目录里查找自己喜欢的章节，你喜欢哪个读哪个。如果你暂时用不上，可以不去读那些，一定要

先读你用得上的，紧急需要的，或者是你感兴趣的。

能坐得住了，就要看看该读哪些必读书籍。董宇辉认为，一定要读人物传记，像李白、杜甫等，要看历史上这些名人都经历了什么？因为每一个人都不可能一帆风顺，每一个人都会遇到各种各样的问题，要看大家遇到困难想放弃的时候，是怎么做的。从中去琢磨一下他们的做法有什么高明之处，自己要遇到这样的问题应该怎么处理？

对于自己比较喜欢的人物，要把他的出生，他的经历都看一下，可能他的某一个点会打动你，成为你生活中的楷模，也可能成为你生活中的榜样。也可以约几个同学

一块儿读同一本书，你读有你的理解我读有我的理解，大家都说出来的理解比较好，并写出来，相互交流。看书的目的不是单纯把知识灌在脑子里，更重要的是透过现象看本质，从知识、现象、经历、历史中总结出自己的感受。相互交流分享的过程，能够让自己对一本书有多角度的理解，激发浓厚的阅读兴趣。

坐观垂钓者，徒有羡鱼情。欣赏他人的才华横溢、出口成章，不如自己行动起来，多读，多记，假以时日，就能增长自己的智慧。

此刻，如果你想捧起一本书，那么恭喜！你的阅读“力”已激活。

奔流新闻·兰州晨报记者 巨红娟

悦读分享

从《高原牧场的孩子》中 体会珍贵的友谊

脚步丈量不到的地方，文字可以。读书不一定让你功成名就，但是至少可以让你出言有尺、嬉闹有度、说话有德、做事有余。读书，就是让自己变得辽阔的过程。

在《奔流少年》首期悦读分享中，中国作家协会会员、小说家、甘肃儿童文学八骏之一赵剑云老师与同学们共同品读他自己的长篇小说《高原牧场的孩子》。这是一部书写新时代、讴歌新时代美好生活的优秀儿童文学作品，以青藏高原上如诗如画的高山牧场为背景，讲述了男孩巴桑和朋友们的成长故事。巴桑和他的朋友们一起放牧、赛马、骑牦牛、摘野果，吸纳着大自然瑰丽豪迈的生命力，也收获了珍贵的友谊，成长为勇敢少年。

作品以清丽、温馨的笔触，将故事娓娓道来，浅显易懂的辞藻非常适合8至12岁的同学们阅读，孩子们在阅读的过程中不但在脑海中浮现出青藏高原的广阔风景，更在故事中重新定义友谊的价值。该书2022年10月出版后，深受小学生读者的喜爱。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏



以茶习礼，非遗文化润少年

置身于古香古色的茶室，伴着悠扬的乐曲，端坐茶桌前，取茶、冲泡、奉茶……一道道程序如行云流水般，一缕缕茶香渐渐弥漫开来。近日，兰州二中组织一场茶文化体验活动，让同学们感受茶文化的魅力和内涵。

“霏微腊雪不沾尘，收拾阳和作早春。”初春悄然而至，最适宜品一杯热茶。在甘肃五福茶艺职业培训学校，兰州二中开展“茶香满溢校园，文化传承万家”沉浸式体验非遗茶文化活动。在茶艺师的引导下，同学们温具、置茶、冲泡、奉茶……一双双巧手在茶席间流转，一低头一举杯，精妙的茶艺、醇厚的茶香，让人流连忘返。

在活动中，同学们还了解了近年来甘肃罐罐茶发展和对外交流等情况。在现场，甘肃茶文化非遗技艺大师徐文霞用彩陶茶具演示罐罐茶的烹煮方式，让同学们在温馨的氛围中，深切感受着积淀在罐罐茶里的五千年茶文化魅力。

奔流新闻·兰州晨报记者 裴强摄影报道