



“运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广模式研究

——以杭州师范大学图书馆“阅动青春”项目为例

牟来娣* 张旭升

摘要 为破解高校图书馆阅读推广活动参与度低、可持续性弱等共性困境,文章基于杭州师范大学图书馆“阅动青春”项目的多次实践,剖析了“运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广模式的构建逻辑、实施路径、运行机制与实践成效。研究表明,该模式成功的关键在于突破传统静态、孤立的认知范式,通过多元素复合与一体化设计,促成身体运动与认知活动产生协同效应。文章为高校图书馆探索“低成本、高参与、易复制、可持续”为特征的阅读推广模式,提供了可资借鉴的理论框架与实践范式,也对推动阅读推广从“知识服务”向“综合育人”的深层转型具有启示意义。

关键词 复合型阅读推广模式 一体化 协同机制

分类号 G252

DOI 10.16603/j.issn1002-1027.2026.01.011

引用本文格式 牟来娣,张旭升.“运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广模式研究——以杭州师范大学图书馆“阅动青春”项目为例[J].大学图书馆学报,2026,44(1):103-109.

1 引言

进入数智时代,伴随数字阅读的快速发展,大学生遭遇“屏阅读危机”^[1],读写素养下滑问题突出,引发社会忧虑并呼吁加强读写素养教育^[2-3]。与此同时,高校图书馆受新技术冲击与媒介环境深刻变革影响,普遍遭遇入馆人数减少、纸本借阅量下滑乃至数字资源利用率低迷等挑战,推动服务创新与价值重塑刻不容缓。在此背景下,创新阅读推广模式,主动融入学校人才培养体系,充分发挥育人功能,已成为图书馆应对挑战、寻求发展的重要选择。

如何构建一种能够有效对现实问题,并兼具“低成本、高参与、易复制、可持续”特性的新型阅读推广模式,成为图书馆服务创新与深化育人的重要课题。为解决这一课题,近年来,杭州师范大学(以下简称杭师大)图书馆探索推出了“阅动青春”项目,每年春秋两季组织学生在25或30天内开展每日健步走(不少于10000步)、深阅读(不少于10000字)、静心写(不少于100字)三项打卡挑战。项目通过构建“运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广模

式,在多次实践中较好地实现了预期目标。本研究基于该项目实践,拟系统剖析该模式的构建逻辑、实施路径与运行机制,并对其成效进行多维评估,旨在为高校图书馆应对数智时代挑战、创新阅读推广模式提供可资借鉴的实践方案与理论参考。

2 国内高校复合型阅读推广的主要实践模式评述

当前,国内高校复合型阅读推广实践模式层出不穷,总体呈现出实践导向明显、模式类型多元、条件依赖性强等显著特征。典型模式主要有以下六种。模式一,游学阅读推广。如西南交通大学的“带本书去旅行”游学活动^[4]、沈阳师范大学的“I—Share 暑期游学阅读”活动^[5]。该模式文化内涵丰富、读者体验性强,但存在组织成本高、安全保障难等挑战^[6]。模式二,文艺复合型阅读推广。如浙江工业大学的艺术阅读推广^[7]、湘潭大学的红色主题“场景叙事、戏剧表演阅读推广”^[8]、北京大学的影像阅读推广^[9]与“书读花间人博雅”阅读摄影微展览^[10]、四川大学的“光影书动”微拍电子书活动^[11]

* 通讯作者:牟来娣,邮箱:moulaidi@163.com。



等。其中,艺术编创或演绎类推广对专业人才和场地设备要求均较高,且持续性不足;影像与阅读结合的推广则面临同质化突出、创新不足的挑战。模式三,文化复合型阅读推广。如浙江财经大学的“非遗”深度文化之旅、苏州市职业大学的“阅读非遗——文化之旅”活动^[12]、顺德职业技术学院的“ARTIC手作学堂”^[13]等。该模式对地域文化资源的依赖性强且受众覆盖面有限。模式四,技术复合型阅读推广。如天津大学红色经典阅读专区^[14]、中共中央党校(国家行政学院)红色主题图书馆(中共党史文献中心)建设^[15]。该模式借助VR/AR/MR和3D技术构建沉浸式阅读场景,能为读者创造沉浸式体验,但高度依赖技术支持和多模态资源,受技术门槛高、设备投入大、维护成本高等制约。模式五,“游戏式阅读推广”。如中国科技大学的探秘图书馆“密室逃脱”项目^[16]、北京大学的“密室逃生”阅读推广^[17]。此模式将流行文化与阅读推广关联,形式新颖且富有趣味,但面临创意迭代难、空间改造成本高等挑战。模式六,读写复合型阅读推广。常见于书评大赛、征文等活动,依托“以写促读”机制有效促进了深度阅读,但形式较为陈旧,参与门槛高,激励机制偏重竞争性而轻养成性,读者参与有限。

综上,前五种模式在满足读者多元需求、提升阅读趣味性、增强参与体验、促进深度阅读等方面成效明显,然而,它们共同凸显了对外部资源与条件的高度依赖(受经费、人力、场地等约束),可持续性面临挑战。更深层的问题在于,部分所谓“复合”实践,或仅停留于阅读与单一活动的形式化叠加,文化内涵挖掘不足;或未能构建从“输入(阅读)”到“输出(写作、创造等)”的动态循环。而第六种模式虽在促进深度阅读方面成效明显,但其“高门槛、强竞争”的特性,也限制了它作为普惠性推广手段的效能。一个尤为关键的共性问题,是现有模式大多忽视了身体运动(活动)在调节认知状态、促进阅读与写作效能方面的积极作用,未能将“运动”作为关键变量与“阅读”“写作”进行有机整合,从而在“身心一体、全面发展”的育人层面存在明显缺失。与此同时,既有研究多偏重于对模式实践过程的描述,虽积累了宝贵经验,但存在对模式内在机制探讨不足、运行条件分析不充分、效果评估不够系统与科学等明显局限,从而制约了其理论深化与实践推广。

3 “运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广模式的构建与实施

3.1 目标定位:培养良好习惯与提升读写素养并举

在目标定位上,基于“读者中心”与“全人教育”理念,“阅动青春”项目锚定大学生全面成长发展的核心需求与身心健康、身体认知协同发展的共性关切,突破传统单一阅读、写作活动或一般读写复合型活动“重认知、轻身体”的局限,将大学生阅读、写作、运动习惯培养与读写素养提升作为主要目标,同时兼顾塑造大学生健康体魄,助力大学生涵养宁静心灵、培养坚韧意志与自律精神、扩展社交网络等次级目标,以期实现大学生身体、认知、心灵等多方面协同发展的目标。

3.2 协同机制:“运动调节—阅读输入—写作输出”的一体化协同

“阅动青春”项目的核心创新在于构建了“运动调节—阅读输入—写作输出”一体化协同机制,形成“运动调节身心状态、阅读输入奠定写作基础、写作输出逆向驱动阅读”的良性循环,促进参与者在“身体—心理—认知”层面的协同发展。其运作原理如下。

其一,运动作为读写活动的前置调节器。项目将“健步走”设为每日首要任务,旨在通过身体运动激活身心状态,缓解认知疲劳,诱发积极情绪,从而为后续高认知负荷的阅读与写作任务的完成奠定良好的生理与心理基础。

其二,阅读与写作之间形成双向驱动的内在循环。深度阅读作为高质量输入方式,为写作提供内容素材与表达范式;而写作作为外化输出的核心方式,通过表达整合与元认知反思,反向促进理解的深化与知识的精细加工,形成“以读促写、以写促读”的螺旋式上升路径。

3.3 活动形式:线下自主活动与线上共享交流结合

“阅动青春”项目采取参与者线下独自或结伴完成挑战、线上平台提交打卡成果、“钉钉社群”交互结合的形式开展活动。参与者自主进行的、分散的线下活动,不受场地空间、人员规模限制,时间相对自由,能有效提高活动覆盖面与参与度,而线上交互平台则具有即时交互、共享便捷、承载容量大、参与者行为轨迹留存方便、社群动力容易形成等多种优势和便利。项目将线下自主活动的灵活性、便利性与线上交互的便捷性、开放性、包容性等有机融合,实现了两者的优势互补,既有利于参与者共享交流活



动成果与信息资源,又方便较大规模群体同步获得志愿服务支持与专职馆员阅读指导,为其顺利完成挑战创造良好条件,还能促进活动成果固化,有利于参与者留存活动记忆,提升活动实效。

3.4 成效管控:成果输出导向与外部监管评价并举

在“阅动青春”项目中,成效管控的核心难点在于“深阅读”与“静心写”过程的不可见性及其成果的质量控制。为此,项目采取了成果输出导向与外部监管评价相结合的策略,以保障活动目标的实现。

受语言输出假设理论“输出具有促进自我检查、元认知反思等功能”^[18]以及费曼学习法“以教促学”^[19]等核心思想的启示,项目采取了以成果输出为导向、逆向驱动深度阅读的策略,将“静心写”设置为“深阅读”的强制性外化环节与检验标准,促使参与者回归文本、深化理解,从而实现知识的内化乃至转化。此举不仅使深阅读成效具备了可观测、可评估的特性,更通过“以写促读”机制,有效提升了深阅读的质量与效果。

在外部管控层面,项目实施了过程监督与成果评审结合的双重机制。过程层面,依托朋辈志愿者对每日打卡成果进行复核与统计,并在活动社群公示“每日打卡报告”,规范打卡行为,形成群体监督压力,遏制投机行为。结果层面,图书馆组织人员依据“质量优先、兼顾数量”的原则对“静心写”成果进行终审评价,树立质量标杆,引导参与者提高读写成效。

3.5 激励机制:分层进阶目标激励与多元复合激励结合

正确适当的目标能激发人的动机,调动其积极性和创造性,通过努力实现目标的可能性越大,目标的激励作用越大^[20]。“阅动青春”项目据此构建了分层进阶目标激励与多元复合激励结合的激励体系,具体如下。

一是设置分层进阶目标激励。首先,通过设置小微轻量的量化行为目标,降低初始行动阻力,使参与者在达成目标过程中积累自我效能感^[21],从而形成“完成—强化—持续”的行为链式反应^[22]。其次,设置弹性目标进行分层激励。弹性目标包括基础性目标(即三项打卡均满21天及以上者视为挑战成功)与竞争性目标(即成为优秀挑战者)。前者满足参与者基本胜任需求,激发多数人参与动力,扩大参与度;后者引入质量评价维度,激发参与者自我实现高阶动机,激励其释放自我潜能,不断提高成果产出质量。

二是构建多元复合激励体系。通过荣誉称号与物质奖励的组合运用,实现外部诱因刺激与内在价值强化的耦合效应;同时,项目附加社交机会、成长平台等衍生激励,进一步丰富激励体系的内涵,使得参与者能够在活动中获得更多元化的收益。

由上可见,通过设计“微目标启动—弹性目标进阶—复合激励强化”的激励体系框架,有利于形成“目标驱动—价值认同—能力提升”的良性循环,为项目的可持续性运作创造良好条件。

3.6 组织管理:项目制管理主导与跨部门协同结合

作为一项相对长周期的阅读推广活动,其成功实施高度依赖于一支结构合理、分工明确、执行高效的工作队伍。为此,“阅动青春”采用项目制人力资源管理模式主导的策略,结合跨部门协同机制,组建了一个阶段性的跨部门协同工作团队,旨在有效保障活动的高质量实施与成效达成。

该团队由12—17名成员组成,包括活动顾问与督导2人、活动策划与组织管理1人、宣传志愿者2人、社群管理志愿者2—3人、打卡成果管理志愿者4—8人、技术骨干1人、活动评审2—3人(馆员担任或外请专家)等。其中,活动顾问与督导由图书馆文献服务部与分馆工作部的两位负责人共同担任,负责统筹全局、审批活动方案、协调关键资源,并对项目进行监督指导,确保项目方向与图书馆整体战略一致;阅读推广专职馆员负责活动的策划、流程设计、过程管控、成果评审、成效评估等关键环节,培训并组织志愿者参与活动实施与管理等工作;志愿者团队作为运营骨干和实施主力,在馆员指导下开展社群运营(负责每日打卡提醒、一般答疑等)、成果管理(负责每日打卡成果的复核与统计)、宣传推广等工作;馆内技术骨干提供必要的技术支援,而其他馆员则协同参与成果评审与物资保障等任务。另外,项目积极与校内部门(如团委、基础部)、学生组织(青年志愿者协会)以及校外赞助商等多方机构合作,引入行政支持、经费资源与辅助人力,共同构建开放协同的阅读推广生态。

3.7 实施与迭代过程

“阅动青春”项目,为期约两个月,涵盖前期准备、活动实施及后期收尾三大阶段。在实施过程中,项目面临保障活动公平、提升成果质量、平衡管理效率与用户体验等核心挑战。为此,项目团队在保持目标定位、活动内容、活动形式、激励机制等核心要



素稳定性的前提下,通过适时调整与迭代改进,实现了项目的持续优化,关键举措如下。

其一,及时纠偏与预防性引导结合,维护活动公平。针对首轮活动中出现的以单词公式抄写等低关联内容充抵“静心写”成果的现象,项目组及时发布《活动补充说明》予以纠偏,并在活动社群公布无效打卡情况以明确规范,维护规则刚性。自第二轮起,前置管理节点,编制《活动答疑手册》,开展规则培训与理念宣导,促进规则内化。该举措有效遏制了不规范参与现象,维护了活动公平,也一定程度提升了成果质量。

其二,将成果管理工具从钉钉平台迁移至微信小程序。首轮使用钉钉平台管理打卡成果,存在三大局限:成果上传流程繁琐、逾期补打卡挑战规则公平性、成果共享与可视化不足。为此,第二轮起迁移至微信“群打卡”小程序,实施三项改进:设定固定打卡时段并利用系统自动阻断逾期补卡,保障了规则公平,减轻了管理负担;支持同步/异步上传与互动功能,成果上传便捷、可视化程度提高,促进了知识共享与朋辈激励,有利于群体参与动力形成;采用“打卡序号+姓名”双重身份核验并限制校外访问,增强参与者安全感与信任度,有利于成果质量管控。

其三,优化成果评审机制,提升评审效率。首轮活动采取评审所有“静心写”作品,耗时过多、影响项目进程,因此自第二轮活动起,引入“代表作评审制度”,显著降低评审资源投入,提升了评审效率,为项目可持续运行提供保障。

其四,增设中场读书交流环节,促进读者联结。针对部分参与者期望增加线下深度交流环节的诉求,项目自第五轮开始,增设“中场读书交流会”环节。该举措不仅为部分参与者搭建了面对面分享活

动体验与阅读心得的平台,而且促进了参与者之间的联结,满足其归属需要,增强持续参与动力。

其五,强化朋辈示范与馆员服务指导,完善支持性环境构建。针对参与者中途退出现象,项目自第二轮起增加中期宣传以维持参与热情;自第五轮起新增“学长经验分享”资源,由馆员邀请往届获奖者录制视频并共享至活动群,提供策略参考与情感支持。馆员则通过发布开幕致辞、提供指导书籍电子资源、倡导结伴活动、指导制定阅读计划、转发阅读与写作方法资讯或资源等方式,助力参与者获得理论指导与方法支持。这些措施共同构建了多维度的支持环境,有效提升了参与的持续性。

综上,项目通过“识别问题—优化方案—实施与评估”的迭代改进,总结出以下管理原则:一是坚守规则刚性,保障活动公平并确保身份核验准确;二是预防优于纠偏,前置化规则培训降低管理成本;三是寻求技术适配性,选择管理工具需平衡效率与用户体验;四是构建支持性环境与多方协同机制,发挥多元合力。

4 成效评估

4.1 基于组织者视角的成效评估

“低成本、高参与、可持续”是“阅动青春”项目的显著特征。“低成本”主要体现在,项目用于读者奖励与宣传材料费用低,极大降低了人均成本。“高参与”表现为,2022—2024年共举办6次活动,累计1890人报名、1536人参与、886人挑战成功,参与规模优于同期其他阅读推广活动。“可持续”反映在,577名受访者中,活动较满意及以上均值达95.29%,期待再次举办意愿均值达97.98%。详见表1。

表1 打卡挑战历次活动概况一览表

活动时间	活动对象	报名人数	参与人数	成功人数	成功率 (%)	满意度 (%)	再次参与意向占比 (%)	问卷数量 (份)
2022.4.23—5.23	全校生	124	101	72	71.28	97.06	95.59	68
2022.9.23—10.23	新生	521	369	198	53.66	94.97	99.45	182
2023.4.23—5.17	全校生	252	245	132	53.88	91.36	96.30	81
2023.10.23—11.21	新生	490	395	218	55.19	94.48	96.55	145
2024.4.25—5.24	全校生	320	265	177	66.79	100	100	52
2024.9.25—10.24	新生	183	161	89	55.28	93.88	100	49
合计		1890	1536	886	59.35	95.29	97.98	577

注:1.“满意度”项包含活动总体评价为“很满意”“非常满意”的合计占比。2.成功率、满意度、再次参与意向占比合计,均指相应的均值。



4.2 基于参与者视角的成效评估

第一,收获心灵充实与积极情绪。调查结果显示,60.3%的受访者表示活动后体验到心灵的充实与宁静,显著超越了活动初期46.4%的受访者“希望通过参与活动来丰富其课余时间”的初衷。运动带来身心状态提升,与阅读写作的沉浸体验形成正向循环,进一步激发参与热情。第二,培养读写与运动习惯。调查结果表明,69.2%的受访者认为活动后养成了良好习惯,与活动前73.7%的受访者“期望养成习惯”预期接近。这表明,该项目能有效推动学生持续参与深度阅读、静心写作与规律运动。第三,提升读写能力与价值认同。调查结果显示,52.2%的受访同学认为活动促进了深度阅读,47.1%的受访同学认为提升了写作输出能力。参与者重新认可纸质阅读与读写能力对专业学习与终身成长的重要价值,并转化为实际行动。第四,锻炼意志与自律精神。调查结果显示,58.2%的受访同学表示通过活动“锻炼了意志”,与活动初期60.5%的受访者“希望锻炼意志”的预期基本一致。这表明,该活动较为成功地培养了参与者坚毅品质与自律精神。

5 模式反思

5.1 案例的经验与不足

“运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广模式的成功实践,源于它与高校育人目标相契合的顶层设计及精细化运营。其经验主要有以下四点。

第一,目标定位与内容设计契合育人宗旨与学生需求。项目坚持“读者中心”理念,以促进学生全面发展和身心健康为核心,将图书馆服务主动嵌入学校人才培养体系。在内容上,精选参与门槛适度、形式新颖、覆盖面广的活动进行复合,有效激发了学生的情感共鸣与参与兴趣,增强了活动的吸引力与育人实效。

第二,以行为科学理论驱动一体化协同机制构建。项目创新性地应用行为经济学“捆绑策略”进行任务绑定,将运动、阅读、写作这三项内在关联性强的内容进行一体化复合,并结合有奖激励、社群打卡等机制引导参与者将多项任务视为一个整体目标来完成。同时,利用微信小程序、钉钉等轻量级平台,实现任务进程与成果的可视化与共享,提升了参与者的综合体验。

第三,构建分层激励机制,确保活动的包容性与

可持续性。该机制融合“微习惯”理念降低参与门槛;同时,通过“分层进阶路径”与多元复合激励,满足大学生深度成长需求。此举满足了不同动机结构的学生需求,有效激发了内在驱动力,在扩大受益面的同时稳固核心群体,形成自我激励持续参与的良性循环,并保障活动长期活力。

第四,依托跨部门协同构建多维支持保障体系。项目组建了阶段性跨部门工作团队,统筹资源、平台与社群管理,构建了涵盖资源保障、技术支持、管理服务与氛围营造的多维支持环境。这一体系显著降低了参与障碍,为项目的顺利实施与效能释放奠定了坚实基础。

与此同时,本项目在实施过程中也暴露出一些不足。首先,受限于馆员专业背景与人力,在提供专业的运动指导与个性化写作辅导方面尚有不足;其次,线上社群的互动质量与协同效应仍有较大提升空间,未能充分发挥社群驱动的推广潜力。未来,项目将着力于引入外部专业资源,强化社群运营与互动机制,完善跨部门协作,以进一步提升活动的专业性与整体效能。

5.2 模式的价值与启示

“阅动青春”项目所探索的“运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广模式,其核心价值在于构建了一套可复制的、系统性的解决方案,以回应传统阅读推广活动参与度低、持续性弱等共性难题和既有复合阅读推广中参与面窄、运营成本高、条件依赖强、可推广性弱等现实挑战。具体如下。

其一,实现了阅读推广从知识服务到综合育人的功能升级。推广模式突破了传统阅读推广聚焦于资源推介或方法指导等单一维度的局限,通过挖掘“运动赋能读写、写作深化阅读”的内在逻辑,将阅读推广升级为一个促进大学生身心健康、智力发展与人格完善的综合性育人平台。这为图书馆主动嵌入学校“五育并举”的人才培养主渠道、履行图书馆育人职能提供了新路径,有效提升了阅读推广在高等教育体系中的战略价值。

其二,提供了以“行为科学”破解参与困境的可复现设计范式。模式通过“捆绑策略”和“微习惯”理念的应用,构建了复合元素间的一体化协同机制,并巧妙降低了参与者的行为启动门槛,为从根本上改善阅读推广的参与度与持续性提供了经过验证的技术路径。这一“行为科学驱动”的设计框架,具备较



强的可迁移性,为同类活动提供了可复制、可验证的方法论参考。

其三,打造了“轻量化运营”的可持续实践样板。该模式的成功并非依赖高额投入,而是基于对现有通用平台(如微信、钉钉)的巧妙应用与高校人力资源特别是志愿者资源的有效整合,体现了低成本、高参与、易复制的显著特征。这证明了阅读推广的效能提升关键在于模式创新而非资源堆砌,为各类高校,特别是资源相对有限的高校图书馆,提供了一个颇具参考价值和操作性的实践范式,具备了较强的推广价值。

总之,该模式通过功能复合化、设计科学化与运营轻量化,形成了一套行之有效的标准框架,为高校图书馆优化阅读推广工作、深化服务育人提供了切实可行的实践路径。

6 结语与展望

在深化高等教育改革、强调“五育并举”的背景下,高校图书馆面临着提升学生读写素养并促进其全面发展的育人使命。为应对传统及新兴复合型阅读推广模式参与度低、可持续性差等共性困境,本研究以杭师大图书馆“阅动青春”项目为个案,系统分析了“运动—阅读—写作”一体化复合型阅读推广这一创新模式的构建逻辑、实施路径、运行机制,并对其实践成效进行了评估。

研究表明,该模式有效的关键在于它突破了传统静态孤立的认知范式将运动与读写活动割裂开来的局限,构建了一个以“体脑协同、动态循环”为特征的成长行动链。其核心机制在于,通过多元素复合与一体化设计,引导身体运动(活动)与认知活动之间产生积极的协同效应——运动不仅作为调节手段,更可作为激发认知活力的触媒;而读写实践则在运动创造的积极生理与心理状态下得以深化,从而推动参与者完成知识内化乃至创造性转化。这一实践不仅为阅读推广提供了方法论层面的创新,更凸显了高校图书馆作为融合性育人平台,在连接正式与非正式学习、培养学生综合素养与健全人格方面的独特价值。

当然,本研究仍存在一定局限。案例源于单一院校,其模式的长效性与跨校普适性有待更大范围、更长周期的实证检验。此外,研究数据主要来源于深度参与者,对中途退出或参与质量不高的用户群

体缺乏足够关注。未来的研究可在扩大样本的基础上,加强对不同参与度用户(包括流失用户)的对比分析,从而为模式的优化与精准实施提供更具针对性的策略依据。

参考文献

- 1 杨沅,张家武,张慧雅,等.大学生屏阅读危机治理:涵义、动因与框架构建[J].大学图书情报学刊,2023,41(5):98-103.
- 2 肖鹏,丁亚茹,王周宏.读写素养的归来:时代诉求、概念回顾与图书馆(学)的可能贡献[J].图书馆论坛,2021,41(12):45-53.
- 3 邓晖,祁琳.“写作与沟通”将成清华大学本科新生必修课——大学生写作短板亟须补齐[N].光明日报,2018-05-21(8).
- 4 幸娅.文旅融合下图书馆研学旅行的现状及对策研究[J].四川图书馆学报,2021(1):6-9.
- 5 付瑶,杜洋.“游学阅读”:图书馆体验式阅读模式再造——以沈阳师范大学“1+Share 暑期游学阅读”活动为例[J].图书情报工作,2017,61(6):21-25.
- 6 幸娅.文旅融合下图书馆研学旅行的现状及对策研究[J].四川图书馆学报,2021(1):6-9.
- 7 李玲梅,卢振波,郭艺璇.图书馆美育创新视角下艺术阅读推广模式初探——基于浙江工业大学图书馆的多案例研究[J].大学图书馆学报,2024,42(3):74-81.
- 8 王雄青,曾湘琼,陈代春.高校图书馆阅读推广服务的专业化发展——以湘潭大学图书馆为例[J].大学图书情报学刊,2023,41(2):98-103,109.
- 9 胡希琴,陈立人,汪聪.电影艺术为核心的高校图书馆影像阅读服务探索——以北京大学图书馆影像阅读服务体系的建构为例[J].图书馆学研究,2022(12):67-74.
- 10 龚晓婷,肖铮,周绍彬,等.图书馆营销品牌升级实施策略——以厦门大学图书馆“Library Go”为例[J].大学图书馆学报,2019,37(2):29-33.
- 11 凌静,毛桂芳.“红色铸魂”主题阅读推广研究[J].河南图书馆学刊,2023,43(8):2-4.
- 12 幸娅.文旅融合下图书馆研学旅行的现状及对策研究[J].四川图书馆学报,2021(1):6-9.
- 13 张丽.高校图书馆“小而美”空间服务研究——以顺德职业技术学院图书馆 ART IC“手作学堂”为例[J].图书馆工作与研究,2019(11):99-105.
- 14 天津大学.天津大学图书馆开设红色经典数字阅读专区[EB/OL]. [2025-07-01]. <http://k.sina.com.cn/article1871729063m6f9051a703300vevf.html>.
- 15 史云,王彦妍.媒介环境学视阈下红色主题图书馆建设研究——以中共党史文献中心为例[J].情报资料工作,2024,45(3):105-112.
- 16 冯梅,丁菁梅,李琛,等.沉浸体验式阅读推广活动品牌的建设实践与思考——以中国科学技术大学图书馆为例[J].大学图书情报学刊,2023,41(1):25-30.
- 17 兰晶.图书馆时尚阅读推广的探索——以北京大学“密室逃生”阅读推广为例[J].四川图书馆学报,2017(5):63-66.



- 18 Swain M. Three functions of output in second language learning [M]//Cook C, Seidlhofer B. Principles and practice in applied linguistics. Oxford: Oxford University Press, 1995.
- 19 尹红心, 李伟. 费曼学习法[M]. 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2021: 93.
- 20 车文博. 心理咨询大百科全书[M]. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2001: 531.
- 21 B. J. 福格. 福格行为模型[M]. 徐毅, 译. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2025: 125—135.
- 22 斯蒂芬·盖斯. 微习惯: 简单到不可能失败的自我管理法则[M]. 桂君, 译. 南昌: 江西人民出版社, 2016: 108—110.
- 作者贡献说明:
牟来娣: 提出选题与研究思路, 收集资料与分析数据, 设计论文框架, 撰写并修改论文
张旭升: 问卷数据处理, 论文内容讨论与修改
- 作者单位: 牟来娣, 杭州师范大学图书馆, 浙江杭州, 310018
张旭升, 杭州师范大学公共管理学院社会工作系, 浙江杭州, 311121
- 收稿日期: 2025年5月12日
修回日期: 2025年10月30日

(责任编辑: 支娟)

An Integrated “Exercise-Reading-Writing” Model for Reading Promotion: A Case Study of Active Youth Reading Program at Hangzhou Normal University Library

MU Laidi ZHANG Xusheng

Abstract: In response to challenges such as declining library attendance and circulation of print materials, low utilization of digital resources, and common difficulties in reading promotion activities—including limited participation and weak sustainability—this study explores a new reading promotion model. The model is characterized by low cost, high participation, readily replicability, and strong sustainability. Grounded in six iterations of the Active Youth Reading program at Hangzhou Normal University Library, this research employed a combined methodology of case study and action research to analyze the construction logic, implementation pathways, and operational mechanisms of an integrated “Exercise-Reading-Writing” composite reading promotion model. Quantitative analysis based on data from 577 participants verified the model’s effectiveness. The model’s core value lies in its functional integration, scientifically-informed design, and streamlined operations, and it constitutes a viable framework for academic libraries to optimize reading promotion and deepen their educational impact. The findings indicate that the model significantly contributes to readers’ psychological fulfillment and positive emotions, fosters reading and writing habits as well as physical exercise, enhances skills and value recognition of reading and writing, and cultivates qualities such as perseverance and self-discipline. Moreover, the project achieved higher participation rates, satisfaction levels, and intention for repeat participation compared to concurrent activities. It also met design expectations in terms of relatively low operational costs, strong sustainability, and readily replicability. The study reveals that the model’s effectiveness lies in its breakthrough beyond the limitations of the traditional, static, and isolated cognitive paradigm that treats physical and intellectual activities as separate. Instead, it constructs a dynamic growth action chain based on the principle of “body-mind synergy and dynamic circulation”. The core mechanism involves the integration of exercise, reading, and writing, generating a positive synergistic effect between physical exercise and cognitive engagement. In this framework, exercise serves not only as a means of regulation but also as a catalyst for cognitive activation. Meanwhile, reading and writing practices are deepened within the positive physiological and mental states induced by physical activity, thereby facilitating knowledge internalization and even creative transformation.

Keywords: Composite Reading Promotion Model; Integration; Synergistic Mechanism