

“不刷题的吴姥姥”讲述与书相伴的感悟与期待：

杨浦定会成为更有内涵的书香城区



如果你是一名科普爱好者，你一定熟悉这位精神矍铄的长者。她满头银发，眼神里却藏着孩童般的好奇与热忱；她语速轻快，谈起书籍与科学时，眉眼间满是光芒。她就是同济大学物理系退休教授吴於人，是全网千万粉丝追捧的“不刷题的吴姥姥”，更是一位把读书刻进生命、用阅读滋养人生的践行者。

76周岁的吴於人，退休后投身科普事业，一直在为青少年成长荐书引路，书籍早已成为她生命中不可或缺的一部分，伴随她走过在杨浦求学、从教、科普的每一段旅程。她享受沉浸式阅读的温情瞬间，就像品一杯咖啡，滋味无穷。

记者走近吴於人教授，听她讲述与书相伴的温暖日常，畅谈对杨浦书香氛围的感悟与期待，探寻一位银发学者与一座书香城区的双向奔赴。

带着孩子开动脑筋，在阅读中学会思考探索

都说书籍是人类进步的阶梯，吴於人对书籍的敬畏与热爱，从她幼时便深深扎根。

她的阅读启蒙，始于儿时父母对她求知欲的引导。“在我小时候，我的父亲比较喜欢买书给我看。比如《十万个为什么》《脑筋爷爷》等，这些都是科普类的书。我们家订阅了《小朋友》《儿童时代》《科学画报》等杂志，渐渐地，我就养成了爱看书的习惯。”对吴於人来说，特别吸引她的并不仅仅是科普知识，还有那种要动脑筋的趣味题。在看书的时候，她和父亲、弟弟会考虑分析这些问题。

吴於人发现，阅读科普类读物，不光能获得知识，还能塑造人的品格。一个科学现象会有不同的解释，那么到底什么是对的？她养成了求知和探索的习惯，学会了从书中寻找答案。

在她看来，引导孩子爱上阅读，家庭氛围的熏陶远比刻意说教更有效，这也与她“不刷题”的理念一脉相承。不用逼着孩子去读书，也不用规定每天必须读多少页，只要家里有书、家人爱读书，孩子自然会受到影响，慢慢就会主动拿起书本。

在与孩子们的互动活动和科普讲座中，吴於人坚持传递这样的理念，“我一直强调‘不刷题’，核心就是希望他们学会研究性学习。科学的阅读方式就是十分有效的‘不刷题’学习方式。读一本好书，比刷一堆题更能培养逻辑思维，更能滋养心灵。”

她直言：“很多家长误以为刷题才能提分，却忘了阅读能给孩子带来的长远力量——阅读能让孩子学会思考，学会自主探索，这比任何刷题技巧都重要。读书可以满足好奇心、滋养求知欲，从而获得研究问题的能力，这是学习的本质。读书获得了真才实学，难道还应付不了考试吗？”

在杨浦，书籍始终是她最忠实的伙伴

自幼养成的阅读习惯，如同一条丝线，贯穿了吴於人教授的人生。在杨浦，书籍始终是她最忠实的伙伴，无论是高中时期在交大附中求学，还是后来在同济大学任教。“我上学的时候，今天要学什么东西，要么就事先拿来书看一看，要么就是老师边讲我边看书。比如说物理现象的规律，或者是数学公式怎么推导，我会超过老师的节奏先去看书，等到老师讲的时候，我就已经会了，可以做书后面的习题了。”

“我特别喜欢推理，觉得物理和数学里的逻辑推导特别好玩，所以看书、做题一点都不累，反而觉得很有乐趣。”吴於人笑着说。那时她就发现，真正吃透书本知识，根本不需要反复刷题，读懂了、理解了，知识点自然就记住了，这就是“不刷题”的核心——以阅读为基础，以理解为目标，而不是机械重复。正是这份对阅读的热爱和对知识的渴求，让她在物理领域不断深耕，最终成为一名深受学生喜爱的物理学教授，也让她开启了撰写科普读物、引导孩子开启求知大门的路。

如今，76岁的吴於人教授，依然保持着随性而执着的阅读习惯。她读书从没有固定的时间和地点，不刻意追求形式，只遵循自己的心意。什么时候有空想看就看，什么时候需要看就

看，地铁上、家里的沙发上、书桌前，甚至是办公室的间隙，只要有片刻空闲，她就会拿起书翻一翻。“我总觉得晚饭后那段时间特别好，比较专心，没人打扰，所以有的时候会读到比较晚，十一二点钟也有。”她说。

随处可见的书籍，也填满了吴於人的家庭空间。“我家里的书不是一整柜，而是这里一小堆，那里一小堆，后来加了一些书柜，放满了，又堆在桌子上，桌子下面还有一堆。”每次做直播、录视频、办讲座之前，有的内容需要翻书确认，有的题材需要寻找从前的资料，她就会去翻书。

“我觉得读书还是很重要的，因为它满足人们的好奇心，满足人的求知欲。好奇心人人都有，但是如果一个人被其他的事情困住，没有时间读书，好奇心被遏制住了，那就太可惜了。”吴於人教授感慨。

爱读书、爱探索，杨浦的书香有了根基

谈及杨浦的读书氛围，吴於人坦言，杨浦最独特的优势就是高校云集。复旦、同济、财大……众多高校扎根于此，师生们爱读书、爱探索，这种氛围会感染身边的每一个人，也让杨浦的书香有了深厚的根基。

早在交大附中读高中时，吴於人就觉得，这里的学习氛围特别浓。如今这么多年过去，杨浦的书香不仅没有淡去，反而越来越浓厚。杨浦的图书馆和书店，也是吴於人非常赞赏的好去处。

从热爱阅读走向科普宣传，吴於人做了很多努力。2009年，还没从同济大学退休的吴於人牵头创设“上海市青少年科技人才培养基地同济大学物理实践工作站”。2018年，吴於人

和关大勇牵头，联合十位教授、博士成立了“不刷题俱乐部”，并开始更新抖音账号“不刷题”，探索以短视频的形式进行科普。截至2024年9月，“不刷题的吴姥姥”IP仅抖音平台获赞就达2300万，全网粉丝数累计一千多万。她本人作为“银发知播”，曾获选感动中国年度人物。

“在同济，我特别感动的是，我原来教研组的老师都很重视对学生的培养，不是让他们死刷题，而是努力让学生去探索问题，这对我也很有启发。所以我就养成了习惯，一看到好玩的东西、有趣的现象，就忍不住要去探索里面的物理规律，传播给广大网友。”吴於人笑着说。

如今，吴於人为推广面向未来的科学教育而创办的智勇科创实践基地就设在杨浦。“我们的教学理念得到了杨浦家长的赞同，我们也很开心。”她说，“我们在培养孩子的过程当中，既要他们当下能够学好，又要给他们的未来打好基础。从事培养孩子的工作，我觉得非常有意义。杨浦区和同济大学也给了我们很大的支持。”

同时，她也期盼让更多青少年爱上阅读，爱上科学，学会思考。这既是“不刷题”理念的践行，也是杨浦书香能长久延续的关键。

杨浦的书香，是高校的学术之香，是书店的墨香，更是市民心中的热爱之香。吴於人感慨道：“我在杨浦工作生活这么多年，深深感受到这里的阅读氛围带来的力量。我相信，只要坚持守护这份书香，杨浦一定会成为更有温度、更有内涵的书香城区，也会有更多孩子在书香中成长，在探索中进步。”

文/晨报记者 何雅君 杨浦区融媒体中心 陈露 图/受访方

