百社千馆万人读

共读一本好书

我们以阅读为桥，以从容为岸，邀你共读《情绪，请开门》，从“困情绪”到“善接纳”，把情绪读懂，成为抚慰心灵的力量。

1 书籍简介



《情绪，请开门》是一本通俗实用的心理成长读物。书中打破“负面情绪就要对抗压抑”的固有认知，提出情绪没有好坏，它是来自内心的信使。结合心理学理论，带领读者读懂焦虑、悲伤、愤怒等常见情绪，学会接纳、看见自身情绪，走出精神内耗，收获内心平和，实现情绪自由。

2 小程序登录操作指南

1.扫描活动二维码，或在微信小程序搜索“田田共读”。

2.机构选择「百社千馆万人读」，填写本人手机号，获取验证码完成登录。

3.首次登录请务必完善个人信息：填写姓名、设置昵称，并选定自己所属图书馆。若未完成该步骤，后台将无法统计你的共读活动数据。

小程序二维码



3 活动参与方式

本次为《情绪，请开门》线上共读活动。完成朗读录音打卡、撰写分享读书感悟、邀约好友参与共读等任务，即可积累活动积分。

活动主题

百社千馆万人读——共读《情绪，请开门》

活动时间

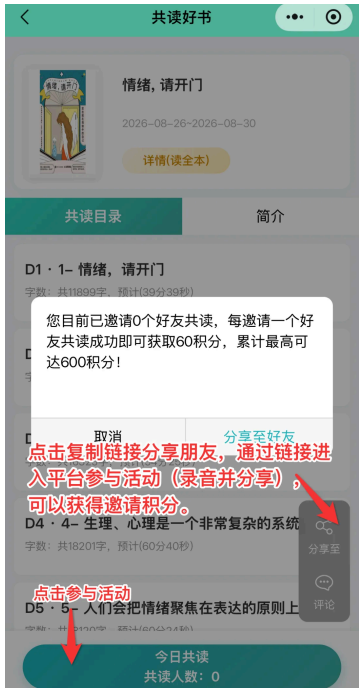
2026年9月8日—9月28日

操作流程

1.在小程序首页底部，进入「共读经典」专区，开启每日阅读时光。

2.欢迎邀约亲友一同参与，按照页面指引点击按钮，即可发送共读邀请。

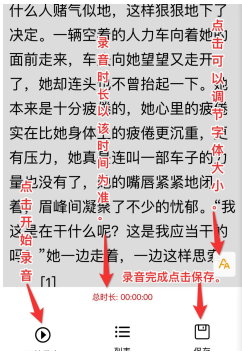


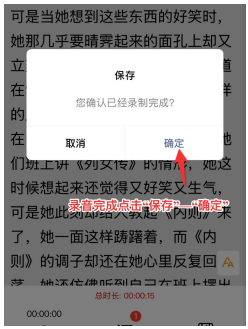


3.点击录音按键，开始朗读。

4.朗读完毕后点击保存，确认提交录音。

5.提交录音后跳转页面，选择「去分享」，发布你的阅读感悟。







积分获取细则

1.今日共读录音打卡：每日获得20积分（保存即可获得积分）

2.写心得分享：每日获得20积分（录音结束后分享，一天只有1次，不可补）

3.阅读时长超30分钟：每日获得20积分（可阅读平台任意书籍，不含共读书籍录音时长）

4.每连续7天参与共读：可另外获得70积分（最高可得210积分）

5.邀请朋友参与共读，可另外获得60积分（最高可获得600积分，邀请积分需好友为新用户，并完成录音 + 分享。）

奖项评选说明

活动落幕之后，将面向所有参与本次活动的图书馆读者开展综合评选。本次评选以活动积分为核心评判维度，同时兼顾朗读录音的完整度、阅读感悟的内容质量进行综合考量。

本次荣誉设置：

共读领航者 80 名

共读先行者 120 名

共读新星 300 名

所有获评读者，都将收获专属荣誉证书与精美活动奖品。

4 重要须知

1.阅读、录音过程中请保持网络通畅，防止出现提交失败的情况。

2.全部积分均以平台系统后台记录为准，请大家诚信参与本次共读。

3.个人阅读时长，可在小程序【我的 — 我的阅读足迹】中查询。

4.读书榜单仅展示共读参与天数，不作为最终获奖依据。

5.如遇活动相关问题，可通过小程序【我的 — 联系客服】咨询。

本次活动最终解释权归主办方所有。

5 共读寄语

在文字里沉淀，在陪伴中前行。
百社千馆万人读·第四期，
期待与你，共读好书，共赴成长。

主办 | 贵阳人文科技学院
协办 | 湖北三新文化传媒有限公司
人民邮电出版社