



蹉跎莫遣韶光老 人生唯有读书好

近悦远来 书香重庆



电子书 有声书 扫码即可 阅读、收听

■ 赵欣

五月的青春,神采飞扬;五月的芬芳,沁人心脾。本期“百本好书送你读”书单中,《乌金的牙齿》可带你感受魔幻与日常交织的藏地书写;《欧阳修传:世俗的圣贤》为你展现一个打败时光的千年传奇;《尼尔斯骑鹅旅行记》讲述一个世界各国孩子都爱的故事;《刘明明:不设限的人生》则鼓励我们探索人生更多可能。蹉跎莫遣韶光老,人生唯有读书好。在这里,总有一本好书适合你。

魔幻与日常交织的故事

5月8日去世的知名导演、编剧万玛才旦的这部短篇小说集包含13个故事。故事发生在藏地,那里穿行着色彩斑斓的各种人物,有嗜酒如命的酒鬼,恭敬虔诚的喇嘛,还有讳莫如深的屠夫与上师,执着于寻找自我的牧羊少年……他们在执拗中生出孤独,在欲望里产生失落。摇摆于传统与现代的边界,寻觅在真实与梦境之间,作者用独特的笔调,使人物故事在平常中幻化出奇光异彩。

荐书人说
蒋登科(重庆市作协副主席、西南大学教授)

万玛才旦的小说立足乡土又不拘泥于乡土,立足文化传统又融合现实变迁,在看似神秘的氛围中写出了情感和心灵的真实,在开阔的文化视野中打量民族发展,也打量人们细腻的内心理想。他特别善于抓住生活细节,勾勒出人物的生活和心灵轨迹,揭示家乡历史、文化的丰富与多元,传承与变化。他的作品没有大段的说教,也没有先入为主的理念,而是顺着生命的成长展开,景与人融合无间,情与理相得益彰。这是作家对自己的家乡、自己的民族进行切身体验之后的艺术发现,也是作家通过文字的方式调动自己的生活积累、自由想象,建构出他所理解的真实的乡亲和家乡。



《乌金的牙齿》
作者:万玛才旦
出版社:中信出版集团



《置身事内:中国
政府与经济发展》
作者:兰小欢
出版社:上海人民出版社

它让我们更懂中国经济

该书是复旦大学经济学院副教授兰小欢多年教学与研究内容的凝练,将经济学原理与中国经济发展的实践有机融合,以地方政府投融资为主线,深入浅出地论述了中国经济的发展,并采纳了各领域学者的研究成果。通过对中国政治经济体系的论述,作者简明地刻画了地方政府进行经济治理的基本方式,并指出,中国政府通过深度介入工业化和城市化的进程,以一种有别于所谓发达国家经验的方式实现了经济奇迹。

荐书人说
王大伦(2022年书香重庆“十佳全民阅读点”灯人)

这是一本难得的新时代政治经济学入门读本。书中,作者用“白描”手法,线条简单又清晰地勾勒出中国政治经济社会的过去、现在和未来,通过大量的案例、数据和图表,回答了中国经济的“为什么”和“怎么办”。中国经济为什么创造奇迹?这是本书上篇回顾的主线。中国经济下一步会怎么办?是本书下篇剖析的重点,从城市化与不平衡、债务与风险、国内国际失衡、低消费与产能过剩、中美贸易冲突、再平衡与国内大循环等方面进行了抽丝剥茧的归纳、解读和反思,研判和预测。从这本书里,我们能更懂中国,更懂中国经济。

一个打败时光的千年传奇

一代文宗欧阳修,是一个把两部史书塞进二十四史的历史学家,一个毕生宣扬正统理论忠君思想名节观念的封建主义理论家,一个充满世俗气息的圣贤,一个悲天悯人的浪漫主义者,一个爱茶爱酒爱歌舞的享乐主义者,一个爱牡丹爱到极致的花痴、无神论者、考古学家,文人士大夫的典型代表。他的一生,是一个草根逆袭的励志故事,一个打败时光的千年传奇。

荐书人说
王郁龙(重庆十点读书会会长)
高中时读过的《醉翁亭记》,让我

对欧阳修产生了深刻印象。一句“人知从太守游而乐,而不知太守之乐其乐也”饱含的“乐民之乐”的情怀令人感慨。章敬平所著这本书能让我们更深入地认识欧阳修这个人。他出身较低,遭遇诸多磨难,与普通人经历很相似,但他可贵的是总能乐观地面对挫折,活得自在而洒脱。欧阳修还是一位杰出的辩手和名臣,也是一个擅长发现人才的管理高手,“唐宋八大家”中的苏洵、苏轼、苏辙、王安石和曾巩都曾是他的门生。如果想了解欧阳修的传奇人生和成功之道,这本书你一定不能错过。



《欧阳修传:世俗的
圣贤》
作者:章敬平
出版社:浙江文艺出版社



《刘明明:不设限的
人生》
作者:刘明明
出版社:重庆出版社

年龄不可束缚我们的人生

这是百万粉丝博主“70岁总裁奶奶刘明明”的首部自传作品。70岁的女性,应该是什么样的?刘明明用她光彩夺目的人生经历,为我们拓展了女性生命力的边界。不要为自己设限,任何阶段你都可以活得精彩!她38岁时放弃优渥生活选择出国留学;43岁回国进入由男性主导的行业从零开始;70岁时加入新媒体热潮,成为一名炙手可热的短视频博主……刘明明的人生,从来不是年龄可以束缚的。

荐书人说
王雪梅(渝中区图书馆副馆长)
“38岁门槛”对于无数求职者来说

似乎都难以逾越,但刘明明却能乘风破浪,一往无前。她人到中年却毅然从体制内辞职下海做销售,临近60岁又打开职场新世界成为跨国企业女总裁,到了70岁,她著书立说用自己的经历激励后辈。我们从不缺乏面对时间、面对挑战的勇气,但毕竟生命只有一次,我们希望能从先行者的经验中汲取榜样力量。本书从家庭、爱情、事业多个角度讲述了她从3岁到72岁的人生经历,为我们呈现出一位敢于抉择、勇于挑战的励志女性形象,催人奋进。尤其作者在书中对自己职业生涯的回顾,有诸多职场干货和经验值得我们借鉴。

全世界的孩子都喜欢这只鹅

不爱学习且调皮捣蛋的男孩尼尔斯,因一次意外变成了一个小孩,并和自家公鹅跟随一群大雁进行了一次沿瑞典全国的长途旅行,他历经艰辛、经受考验,精神意志和品质得到了锤炼,还增长了见识,结识了许多朋友,特别是动物朋友,激发起他强烈的爱国心。最后尼尔斯回到家中,恢复原形,变成了好孩子。这本荣获诺贝尔文学奖的小说将动物与人、想象与现实融为一体,情节曲折丰富,语言清新、富于诗意,深受全世界各国青少年的喜爱。

荐书人说
吴小蕊(重庆市少年儿童图书馆研究馆员)

这部获得诺奖的童话,其作者拉格洛夫也是第一个获得诺贝尔文学奖的女作家。原书有40万字,对于爱读长篇小说的小朋友而言这本名著会让你不忍释卷。小说受到世界各国儿童和青少年的喜爱,它被改编为影视剧、舞台剧等多种形式。这也是我读过的最长的一本儿童文学著作,作家通过生动的故事情节,真实记录了瑞典的地理、动物、植物、文化古迹,以及少数民族地区人民的生活风俗习惯。印象最深的是当小主人公尼尔斯发现要变回原来的样子,必须以牺牲公鹅莫顿为代价时,他宁愿不再变成人,也不愿背信弃义出卖朋友。这个情节彰显出对正义的渴望,对小朋友来说有着润物细无声的教育作用。



《尼尔斯骑鹅旅行记》
作者:[瑞典]塞尔
玛·拉格洛夫
译者:杨芳如
出版社:新星出版社



《焦虑症与恐惧症
手册》
作者:[美]艾德
蒙·伯恩
译者:邹枝玲/程黎
出版社:重庆大学
出版社

对抗焦虑的实用指南

本书是一本对社交焦虑、广泛性焦虑症,以及和强迫性行为做抗争的朋友有所帮助的心理指南。作者艾德蒙·伯恩博士是一名专门从事恐惧症和其他焦虑障碍治疗的心理学家和作家。他提出的“整合疗法”将从生理、情感、行为、心理、人际、自尊、精神等多个层次影响你的日常生活,帮助你制订适合自己的摆脱焦虑策略。

荐书人说
王斌(重庆大学出版社心理图书编辑部主任)
本书在全球100本焦虑症与恐惧

症治疗畅销书榜中排名第一,被2500名心理学家评为“一本值得高度评价和家喻户晓的心理自助图书”。作为一本综合性的家庭实用心理健康指导手册,本书历经6次改版,畅销30余年,全球销量超过100万册。它不仅对焦虑症与恐惧症的现状及其原因进行了详细介绍,还提供了不同类型焦虑症和恐惧症的应对策略以及练习方法。作者在书中对焦虑症与恐惧症的诊疗方法进行了非常全面的归纳,帮助与焦虑症和恐惧症作斗争的患者建立信心,制订积极的康复策略,战胜焦虑症与恐惧症。

从不一样的角度去发现美

本书作者是美国实力派插画大师,也是知名美术教育家。书中展示了天才的艺术家如何思考,高明的画家如何观察世界,同时也启示普通人如何获取灵感。这不仅是一本教你怎么绘画的书,更是一本如何从不一样的角度去观察和思考世界的书,从而带大家发现不一样的世界,鼓励人们创作出不一样的美。

荐书人说
朱健安(重庆书城·阅淘网经理)
天才艺术家的脑洞,真的超乎常人

想象。这本书涉及具体绘画技法的部分并不多,而是将绘画需要注意的12个要素进行了解释性的概括,如果你有一些绘画基础,那么阅读本书的收获可能会更多。该书难得之处在于,这是一本讲述创作心态和创作本身的书。作者的审美心得简而言之就是,只要用取悦自己的方式去画,就能画出一幅好画。审美这个过程中,最关键的是做自己,不要因为别人的说理,含混不清的解释和推销辞令,就盲从别人的经验。你自己从绘画实践中感受到的喜悦,才是你畅游艺术王国时最应追求的东西。



《画家之眼》
作者:[美]安德鲁·
路米斯
译者:陈琬玲
出版社:北京联合出
版公司



《涌现秩序:技术与
文明的演化》
作者:陶勇
出版社:西南大学
出版社

视角独特的经济学科普读物

本书以通俗的方式介绍现代经济学中的交易、生产、一般均衡、经济增长等基本理论,并在此基础上解释“技术”涌现的原因。全书包括序章、神秘的交换行为、人类的生产行为、为什么会有企业、如何就资源分配达成共识、公平与自由、秩序与制度、自发秩序、技术的本质、经济发展之谜、两种文明的演进等14个章节,并通过从古代传统文化到未来世界展望的一系列案例,对“人类演化的意义”“人类将走向何方”等问题提出了见解。

荐书人说

李炎(西南大学出版社编辑)
这是一本经济学科普读物,作者将历史文化、经济学理论、生物群体智能等诸多领域联系到一起,形成了个人独特的视角和观点。人类文明的演化是一段波澜壮阔的历程,在作者看来,从史前到未来,人类的历史是一部人与人相互追逐“共识”并将其扩展到更大群体的“经济史”。在本书中,读者可以紧跟中西方文化发展的脚步,逐渐涉入经济秩序演进的长河之中,共同对人类未来展开畅想——未来世界到底是怎么样的?“全球脑”能否觉醒?这些未解之谜,读者们均可以在书中与作者一道遐思、领悟。

突破思维的死胡同

生活中很多东西都需要反向思维,因为事物的本质也许正与其表现相反。即使表里如一,为求兵行诡道、出人意料或创新,也需要从相反方向思考或寻求方法。不懂得反向思考,即使蛮力耗尽,也未必逃出“出师未捷身先死”的结局。掌握逆向思维,你可以退为进,以寡敌众,轻松绕过障碍,成功到达终点。个中诀窍,尽在本书之中。

荐书人说
陈欣(国家二级心理咨询师)
生活中不乏许多思想僵化、需要调整认知的人。他们困于现状无法突

破,深陷某种怪圈。这本书有助于突破惯常思维,甚至实现命运的改变。书中的观点和心理咨询中的一种疗法有着异曲同工之妙——接纳承诺疗法(ACT),也就是变“心理僵化”为“心理灵活性”,作者用浅显的案例充分论证了这个理论。如果你是一位追梦者,或者正困在陈旧观念、僵化思想的“死胡同”里,你会从书中发现“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”。如果你正处于人生低谷、感觉前途一片黯淡,本书会助你拥有洒脱与豁达。如果你一直很努力却久久得不到回报,不妨换个角度看看,换个思路想想。



《逆思维心理学》
作者:姚颖
出版社:广东旅游出
版社



《公主之死:你所不
知道的中国法律史》
作者:李贞德
出版社:重庆出版社

1500年前家暴案的时代意义

《公主之死》是一部法律史作品。作者爬梳史料,详细讲述了北魏兰陵长公主被驸马殴打流产致死这一经典案例的来龙去脉,以大处着眼、小处入手的写作方式探讨了婚姻暴力、性犯罪、亲属容隐、连坐、夫家认同、男尊女卑等重要而深刻的法律及婚姻伦理议题。读懂这一案件,对于中国法律“儒家化”或“父权化”的发展过程,以及中国古代法律制度会有更深入的理解。

荐书人说
李翔(重庆出版社编辑)
北魏兰陵长公主在婚姻中遭遇

丈夫不忠和家庭暴力,流产致死。这起“殴主伤胎案”虽是1500年前的案件,至今为何还备受关注?因为对于女性来说,即便是在当下女性家暴依然存在,《民法典》对家暴怎么处理?一般来说,会判处双方离婚,并要求其承担损害赔偿。本书以兰陵长公主这个中国古代司法典型案例为切入,尝试探讨汉唐之间女性的法律地位和儒家伦理法制化的曲折进程,以及通过零星残存的条文、案例和判决,来呈现汉唐之间法律和司法的传承状况,使得我们对于南北朝时期法律儒家化乃至中国古代法制社会的研究有了一个全新的角度。