在阅读中走向人生开阔处

书香浸润初心

□本报记者 赵迎昭

在初夏时光中，“百本好书送你读”活动第十五期推荐的10本送读图书如约而至。这其中，有学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想的重要辅助读物《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》，有长销不衰的经典儿童文学作品《闪闪的红星》，有美学大家朱光潜讲给青年的诚挚心语《给青年的十二封信》等等。

“读书之乐乐何如，绿满窗前草不除。”让我们在阅读中感受快乐，汲取力量，走向人生开阔处！

百本好书
扫一扫
就看到

百本好书
扫一扫
就听到

学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想的重要辅助读物

《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》

作者：中共中央宣传部
出版社：学习出版社

学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想是全党全国的首要政治任务。为推动进一步兴起学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想新高潮，更加自觉地用这一思想武装头脑、指导实践、推动工作，中共中央宣传部组织编写了《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》。

荐书人说

黄意武（重庆社会科学院马克思主义研究所副所长、研究员）：

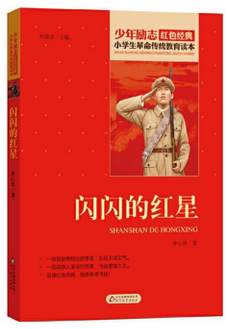
《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》紧紧围绕新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义这个重大时代课题，分三十个专题全面、系统、深入阐释了习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、丰富内涵、精神实质、实践要求，内容涵盖了改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等方面，为新时代推动中国特色社会主义发展指明了方向。

该书既有历史回顾，又有时代特色，既有理论概括，又有实践基础，充分展现了习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和思想魅力，生动体现了习近平新时代中国特色社会主义思想鲜明的人民性、系统性、开放性和创新性，是我们学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想的重要辅助读物。

长销不衰的经典儿童文学作品

《闪闪的红星》

作者：李心田
出版社：北京教育出版社



本书讲述了潘冬子在革命前辈的指引和帮助下，由一个普通的农家少年逐渐成长为坚定的革命者的故事。本书情节感人至深、语言生动活泼，自上世纪70年代出版以来，一直受到广大少年儿童的欢迎，是一部长销不衰的经典儿童文学作品。

荐书人说

谭必胜（重庆市少年儿童图书馆馆长）：

这部儿童文学红色经典把握住了少年儿童的阅读和认知特点，真实再现革命战争年代艰苦岁月的生活，向我们生动讲述一个孩子在严酷的战争环境磨炼下从幼稚走向成熟的过程，情节感人至深。

小主人公潘冬子豪爽、善良、智勇双全，是少年儿童学习的楷模。读完这个故事，希望当代少年儿童从潘冬子身上感受革命精神的崇高，继承光荣的革命传统，树立正确的价值观，培养勇敢、坚强、善良的优秀品质，从小爱党、爱国、爱人民，立志长大后做一个对国家有贡献的人。

美学大家讲给青年的诚挚心语

《给青年的十二封信》

作者：朱光潜
出版社：重庆出版社

怎样读书？如何作文？如何升学与选课？怎样发泄情绪？如何做个有趣味的人？如何理解多元宇宙？怎样看待社会，看待人生？如何理解情与理？你想要的答案，都在这本《给青年的十二封信》里。

荐书人说

周航（长江师范学院文学院教授）：

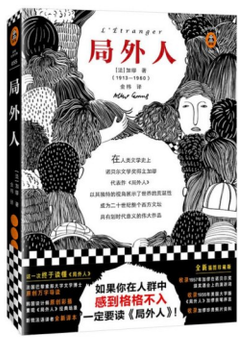
朱光潜是学贯中西的大学者，是中国现代美学的奠基人。朱先生从1925年开始旅欧生涯，先后在英国、法国留学，获博士学位，1933年回国，《给青年的十二封信》即为朱先生在旅欧期间写给国内青年读者的诚挚心语。

尽管那时的朱先生也是一介青年书生，但他的十二封信，却如一位学识丰富的长者在和青年促膝谈心，话必有意，言必肺腑。谈读书作文，谈修身养性，谈哲学社会，谈人生情爱，朱先生在信中每谈一题，莫不用心随性，精当至真。本着教育、美、社会和人生的基点，朱先生的这十二封信，看似小书，却蕴藏着大道理，对青年而言，至今都颇有大教益。

诺奖得主阿尔贝·加缪代表作

《局外人》

作者：[法]阿尔贝·加缪
出版社：江苏凤凰文艺出版社



《局外人》是诺贝尔文学奖得主阿尔贝·加缪的长篇小说，是这位法国存在主义作家的代表作之一，也是20世纪世界范围内流行度最广的文学作品之一。《局外人》通过第一人称视角讲述了一位寻常的年轻职员，终日麻木地生活在漫无目的惯性中，某日去海边度假，卷进一宗冲突，犯下杀人案，最后因“他没有在母亲的葬礼上流一滴泪”的理由，被法庭判处死刑的故事。

荐书人说

余启红（第一届“书香重庆”全民阅读点灯人）：

《局外人》的主人公“我”——默尔索，这个三十来岁的小职员，在到养老院为妈妈送葬之后，过着平静如水的日常生活，直至他帮助一个不太熟悉的朋友枪击了来复仇的人。小说的重心在后半部分，默尔索锒铛入狱后，作者通过描写他在狱中的回忆与反思，庭审时一个个证人出场时的讲述，临刑前绝境中的思考，多角度地审视这个“局外人”。

小说选择了一个看起来似乎不太冤屈的案件，通篇平静如水，运用朴实朴素的手法将故事娓娓道来。作者或许怕用惊心动魄的情节、花里胡哨的技巧分散了读者的注意力，就是要让读者集中精力关注小说家所要表达的，关注现代人个体意识的困局。

一部蕴含朴素而深刻哲理的游记

《泛若不系之舟》

作者：傅真
出版社：中信出版社

在《泛若不系之舟》里，傅真与丈夫行走于印度、泰国、缅甸、老挝等亚洲国家，最后回到二人初见的中国西藏拉萨。这本书的文字跟随他们颠沛流离，在记事本、电脑、夜车、小旅馆和咖啡店中辗转漂泊，诚实地记录着他们一路的见闻故事，探索着精神与内心价值，也见证着普通人身上顽强的生存本领。

荐书人说

唐忠会（重庆师范大学新闻与传媒学院教授）：

本书是作者傅真继《藏地白皮书》和《最好金贵换酒》的又一本游记。在本书里，作者诚实地记录了在印度、泰国、缅甸、老挝，最后回到中国西藏拉萨的一路见闻。一张张定格稍纵即逝景物的照片，细腻生动；一个个看似平凡的小故事，蕴含朴素而深刻的哲理。

“我终于不再试图让所有的人都满意，也不再为了他人的梦想而让自己活得像个陀螺。我终于决定尝试去过对自己来说最好的生活，而不是对别人来说最好的生活。”作者在本书的最后写道。可以说，她为我们展现了生活的沉重、艰辛，也激发了我们对人生价值的思索，这是其他很多游记做不到的。

什么才是投资的本质

《投资中最简单的事》

作者：邱国鹭
出版社：中国经济出版社

投资本身是一件很复杂的事，我们是否可以化繁为简、直接追问什么才是投资的本质？本书为读者呈现的正是符合投资的内核和本质的、与时俱进的普适性规律。

荐书人说

姚元和（黔江区委党校副校长、教授）：

看到这个书名，人们不免感到纳闷：投资过程中有最简单的事吗？回答当然是否定的，但投资也是有规律可循的。准确把握这些规律，我们就能化繁为简，变难为易。

本书的主题是股票投资。作为财经科班出身和股票操盘手的邱国鹭，在书中阐述了他的投资理念和对选股、选时、估值的技巧。他认为，炒股就是以五毛钱的价格购买未来价值一元钱的企业。他把选股的要素简化为估值、品质和时机，于是选股的复杂问题就变成了寻找“便宜的好公司”这个相对简单的问题。虽然有赘述之嫌，但最后还是得提醒一句：股市有风险，投资需谨慎。

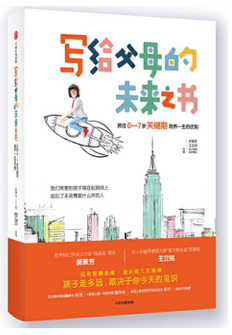
送给父母的育儿锦囊

本书从人工智能时代应该如何学习谈起，涵盖5大未来世界需要的能力，30个革命性策略，80条避免中国式焦虑的育儿锦囊，帮助父母在孩子0–7岁成长关键期打好基础，当孩子长大、成年，无论面对怎样多变的环境，能更加游刃有余。

荐书人说

王晨宇（韬奋基金会阅读组织联合会副秘书长）：

这本书让我重新思考关于孩子教育的话题。在当下社会变迁如此迅速的情况下，为人父母的我们，为了孩子的教育和成长，何其焦虑，何其慌乱。恰恰是这种焦虑和慌乱，让我们把所有的信息都粗暴地灌输给了孩子——可孩子的成长自有其规律，先学习什么，后学习什么，都有科学的方法。



这本书除了告诉我们一些让人耳目一新的理念外，也提供了很是具体的实操方案，其中值得强调和认同的是培养孩子正确的自我认知。教育是过去知识和价值的传承，也是未来生活的起点，未来当然不可能轻易由我们预判，但每一个拥有独立人格，而不是他人身份附庸的孩子，一定会在任何时代幸福地生活——这也是我们对孩子们的期待。

《写给父母的未来之书：抓住0–7岁关键期培养一生的优势》

作者：郝景芳、王立铭等合著
出版社：中信出版社

便于学习和运用的膳食指南

《中国居民膳食指南（2016）》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践组成，以科学证据为基础，从维护健康的角度，为我国居民提供食物营养和身体活动的指导，所属内容都是从理论研究到生活实践的科学共识，指导、教育我国居民采用平衡膳食、改善营养状况及增强健康素质。

荐书人说

秦安莉（第一届“书香重庆”全民阅读点灯人）：

民以食为天。吃饭不仅仅关乎肚子，更关乎健康。据调查显示，慢性病的发病原因60%取决于个人的生活方式，在生活方式中，膳食不合理、身体运动不足是不容忽视的危险因素。

我们每天不仅要吃饱、吃好，更要吃得营养又健康。《中国居民膳食指南（2016）》对一般人群做了六条核心推荐，每一条均为8个字，精简且重点突出，数据量化、清晰、可操作性高，便于学习和运用。吃饭不仅仅关乎自己，也关乎家人和社会。提高全民健康素养，人人有责；提高全民健康素养，利己、利人、利国。

《中国居民膳食指南（2016）》

作者：中国营养学会
出版社：人民卫生出版社

教你避免情绪化决策

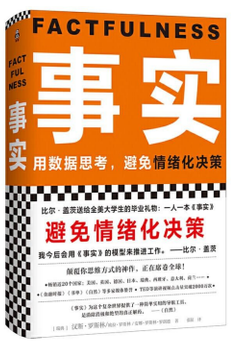
《事实》教你避免情绪化决策，认识情绪化本能，作出相应改变，摆脱非理性的困扰，重新把能量投入建设性的行为中。《事实》提供的思维方式，可以帮助你远离焦虑、变得乐观、充满希望、变得理性、发现潜在的商机、作出有效决策。

荐书人说

王郡龙（重庆十点读书会会长）：

有位朋友想开一个茶馆，这是他一直以来的梦想。于是，他花了很多功夫，按照自己的意愿选址、装修茶馆。茶馆开业后，他无奈地发现没有什么顾客到来。这就是典型的从自身情感出发，进行决策的案例。如果是专业的投资人，他会理性分析人流、成本、客单价等等，运用数据辅助自己的决策。

人是一种感性动物，虽然你可能觉得自己比较理性，但是有很多时候都被感性操控着。书中例举大量事例，来说明感性与理性的思维博弈。希望读完这本书之后，我们能通过一些新技术、新方法，帮助我们看清世界、认识自己。



《事实：用数据思考，避免情绪化决策》

作者：[瑞典]汉斯·罗斯林
出版社：文汇出版社

“故事圣手”毛姆经典哲思之作

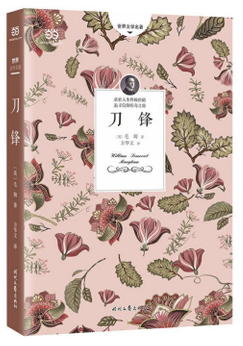
《刀锋》是英国著名作家毛姆充满哲学深思之作，以亲身经历写作，把真实的自己写入小说中，其语言犀利、笔触幽默、故事情节跌宕起伏，却处处尽显哲学思辨之精华，是一篇思考人生意义、具有浓厚哲学意蕴的小说。直到今天，在毛姆离世50多年后，这部作品的热度也依然没有减退的迹象，仅仅在中国，从1982年开始，《刀锋》就相继出版了近30个版本。

荐书人说

唐利春（中国散文学会会员、市作协会员）：

《刀锋》是“故事圣手”毛姆创作生涯晚期最知名的小说，讲述了理想与现实、不同生活态度之间的冲突，叙事之中穿插着哲理和思辨，书中有作者心路历程的影子，凝结了毛姆的人生智慧和人性思考。

“剃刀锋刃，越之为难。智者有云，得道弥艰。”这是故事主角拉里心中的疑惑，也是毛姆为《刀锋》书写的引言，预示了寻求真理的道路漫长而艰难，唯有跨越艰难险阻才能得到真谛。



《刀锋》

作者：[英]毛姆
出版社：时代文艺出版社