清幽小雪闲中过 一本好书说年华

□本报记者 刘一叶 赵迎昭

“满城楼观玉阑干，小雪晴时不共寒。”小雪时节，“百本好书送你读”活动第21期推荐的10本送读图书新鲜出炉了。其中，有未来学家阿尔文·托夫勒对未来社会设计的蓝图《第三次浪潮》，有法国批判现实主义文学的奠基之作《红与黑》，有唤起人们舌尖记忆的《至味在人间》，还有探讨孩子教育核心的《规矩和爱》等等。

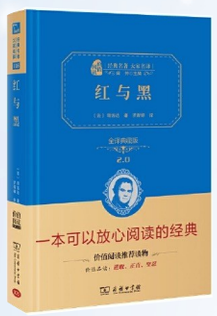
在寒冷的冬日，愿你能有“晚来天欲雪，能饮一杯无”的闲适与惬意，捧起一本好书，温暖平凡的日子吧。

百本好书 扫一扫 就看到

百本好书 扫一扫 就听到

色彩碰撞出人生的思考

《红与黑》
作者：[法]司汤达
出版社：商务印书馆



《红与黑》是法国现实主义作家、“现代小说之父”司汤达的长篇小说代表作，也是法国批判现实主义文学的奠基之作。该书以深刻细腻的笔调充分展示了主人公于连的心灵空间，广泛运用独白和自由联想等多种艺术手法，挖掘出于连深层意识的活动。

《红与黑》发表近200年来，被译成多种文字广为流传，并被多次改编为戏剧、电影。

荐书人说

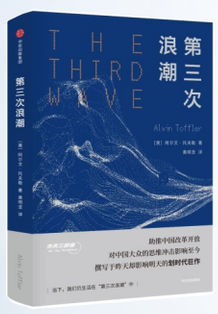
唐利春（重庆市作协会员）：

《红与黑》是一本享誉世界、传世百年的文学名著，以精简的笔墨刻画社会生活的百态，展示法国复辟王朝时期广阔的时代画卷。该书讲述了孱弱腼腆的平民青年于连在“红”与“黑”的道路选择上进行的痛苦挣扎。

火热的激情是“红”，阴郁的虚假是“黑”。红与黑的碰撞，激起的是对人生的思考。诚然，在漫长无际的人生征途中，理想与奋斗是永恒的主题。面对诱惑，我们唯有不忘初心，方能时刻知晓为何出发。

设计未来社会的蓝图

《第三次浪潮》
作者：[美]阿尔文·托夫勒
出版社：中信出版社



《第三次浪潮》是美国著名未来学家阿尔文·托夫勒的代表作之一。该书被认为是一部给几代人指明未来方向的不朽经典。在书中，托夫勒阐述了由科学技术发展引起的社会各方面的变化与趋势，在19世纪以预言家般的洞察力描述了此后的世界。财经作家吴晓波曾在文章中写道：“托夫勒是一个更大胆的人，因为，他不但梳理过往的历史，更试图大胆勾勒未来的方向与路径。”

荐书人说

赵域舒（中国作协会员、青年作家）：

《第三次浪潮》阐述了由科学技术发展所引起的社会变化与趋势，最令人沉迷的是那超乎常理的预见性。我们很难想象，在那个互联网还没有普及的时代，作者会有人类社会正进入第三次浪潮时期的预测。

这并非臆测未来，而是立足现代科技的发展，根据生产领域正在发生的技术变革预判政治结构、经济结构、社会结构、家庭结构、人的精神与个性将要发生的重大变化。《第三次浪潮》是对未来社会设计的一幅蓝图，值得我们深思。

追寻生命何以存在

《活出生命的意义》
作者：[美]维克多·弗兰克尔
出版社：华夏出版社

著名心理学家弗兰克尔是20世纪的一个奇迹。纳粹时期，作为犹太人，他们全家被关进奥斯威辛集中营。弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦，更将自己的经验与学术结合，开创了意义疗法，替人们找到绝处再生的意义。这本《活出生命的意义》，给予了无数读者前行的力量。

荐书人说

唐忠会（重庆师范大学新闻与传媒学院教授）：

生命是什么？卢梭认为，生命不等于是呼吸，生命是活动。生命的爱是什么？三毛觉得，“燃烧一个人的灵魂，正是对生命的爱，那是至死方休。”活出生命的意义又是什么？或许弗兰克尔可以用他传奇的一生，陪伴读者一起追寻生命何以存在。

弗兰克尔的这本书，上半部分写了集中营经历，后半部分通过对比精神分析法提出意义疗法。通过此书，读者可以直观感受到这位被称为继弗洛伊德的精神分析、阿德勒的个体心理学之后的“维也纳第三心理治疗学派”的弗兰克尔，对心灵的呼唤。

规矩和爱是教育的核心

《规矩和爱》
作者：王涛
出版社：北京理工大学出版社

《规矩和爱》是美国塔尔萨大学终身教学教授王涛创作的一本“育儿经”。该书结合传统的育儿经典和西方心理学、教育学的现代研究，系统地论述了规矩和爱的辩证关系。此外，书中还进一步探讨如何用规矩和爱的融合培养孩子的健康品格。该书不仅深入浅出地论述了“规矩和爱”的育儿理念，更为广大中国父母提供了切实可行的育儿方法。

荐书人说

肖化化（重庆出版集团青少分社副总编辑）：

“没有规矩，不成方圆。”作者用大量例子，贯穿了“规矩和爱是教育的核心，规矩和爱都需要学习”这一主题。书中不仅有不少值得深思的观点，同时也搭配了许多鲜活案例，读起来颇为轻松。

《规矩和爱》里，作者反思自己受教育的模式与成长中的影响，还针对溺爱型、忽略型等教养方式进行分析，论述了如何在一点一滴的陪伴中体现规矩与爱。孩子需要爱，更需要规矩。我们在日常生活中，要以身作则，追求“爱与规矩”的和谐统一。

有趣又下饭的美食经

《至味在人间》
作者：陈晓卿
出版社：广西师范大学出版社

在《舌尖上的中国》火遍全国之后，总导演陈晓卿的名字被众人熟知。但你可知道，在此之前，陈晓卿就已经开始在报刊撰写美食专栏。《至味在人间》一书正是陈晓卿十年专栏文章的精选结集。主持人白岩松曾说，陈晓卿的美食文章虽然信马由缰，却原汁原味原生态。在书中，他将笔墨化作原料，以散文为碗钵，佐以故事人情之盐，把关于食物的独家记忆蒸炒煎炸。

荐书人说

邹安音（冰心散文奖获得者）：

这是一本有趣又下饭的美食经。在《至味在人间》中，作者陈晓卿从千里之外的江湖至味谈到了灵魂深处的那一种家乡味道，从四面八方觅食扫街的味蕾聊起饮食变迁的沧海桑田……那些朴素平民、丰满超绝的美食体验与感悟，在陈晓卿的笔下得到了开掘。

正如书中写道：“人间至味往往酝酿于人与人之间，最好吃的永远是人。”所以，当每天太阳都升起的时候，我们最应该珍惜的，是母亲晨炊的那碗汤，是千百年来永远不变的乡情和乡味。这，才是《至味在人间》的精髓。

拥抱更美好的科技未来

《第二次机器革命》
作者：[美]埃里克·布莱恩约弗森、安德鲁·麦卡菲
出版社：中信出版社

《第二次机器革命》的作者埃里克·布莱恩约弗森和安德鲁·麦卡菲是2015年度管理学思想家排行数字思考奖获得者。在书中，他们阐述了数字技术将会给我们带来难以想象的巨大变革和极大便利。凭借对数字化技术和社会发展趋势的精准研究，作者辨析出了最佳的生存与发展战略。

荐书人说

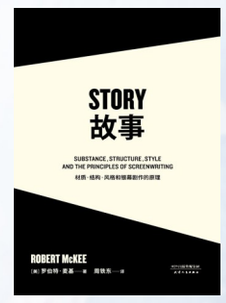
张波（重庆市委党校《重庆行政》副编审）：

有一类书，可以为我们提供一场好奇心的旅行。《第二次机器革命》便属于此类。

书中，作者用很大篇幅阐述了智能机器人、智能应用程序这些数字化的技术进步。但他们的目的不仅是介绍智能机器的研发与制造，而是关注第二次机器革命如何推动社会的发展，条分缕析般把第二次机器革命时代的美妙画面生动地展现在我们面前。翻阅这本书，你将给自己一场以技术为主题的好奇之旅，用更富理性和建设性态度去拥抱更美好的科技未来。

探索电影好故事的规律

《故事：材质、结构、风格和银幕剧作的原理》
作者：[美]罗伯特·麦基
出版社：天津人民出版社



作为一本电影编剧理论经典著作，《故事》全书紧扣“故事”一词，深入诠释电影故事诸要素、支招如何架构故事及怎样实现创编出好故事。此外，书中还剖析和解读了大众熟悉的好莱坞名片，包括《阿甘正传》等知名作品。读这本书，能够抽丝剥茧地看到好莱坞是如何以流水线式的电影工业征服全球观众。

荐书人说

杨一（精典书店创始人）：

该书汇集了罗伯特·麦基30年的授课经验，自1997年出版以来，《故事》一直是影视行业从业者必读经典。他将传统语境里靠天赋支撑的写作解构成若干阶段和技巧，使得人们对那些打动他们的故事进行重新思考。

当叙事手法变得多样化的今天，我们仍需学习，作为核心的“故事”该如何描写。讲故事是人类沟通中最有效也是最重要的方法和手段。此外，书中还讲到了故事创作的核心原理，即便你不从事剧本的创作，阅读本书也将会有很大的收获。

帮你找到饮食与身体的节律

《戒糖：改变一生的科学饮食法》
作者：初夏之蓝（罗晓）
出版社：中信出版社

“戒糖”是不是不吃糖？代糖不含糖，可不可以随便吃？“戒糖”就能让人变瘦、皮肤变好吗？关于“戒糖”这一热门话题，人们有很多困惑与问题。本书将助你找到饮食与身体的节律，学会用一种审慎的态度看待糖，逐渐养成受用一生的健康饮食习惯。

荐书人说

龙文羽（悦己公益读书会会长）：

这是一本兼具科学性、可读性、实用性的好书。很多人对“戒糖”的理解是完全戒断，可实际上，在目前我们所处的饮食环境里，这样的做法太极端，也无必要。本书作者所主张的“戒糖”，是警戒、警惕。

在《戒糖》中，作者从科学理解糖在体内的代谢原理，到淀粉、主食、碳水化合物之间的关系，再到糖的形式和来源，全面梳理戒糖的底层逻辑与背后原理，帮你积累“戒糖”基础知识，还提供了极具实操性的食谱，堪称一本健康饮食指导手册。

《极简量子力学》
作者：张天蓉
出版社：中信出版社

一本量子力学的入门书

作为近百年来物理学最重要的领域之一，量子力学对普罗大众而言高深莫测。而“量子通信”“量子纠缠”等名词又时常出现在新闻中，让人忍不住心生好奇。《极简量子力学》是一本关于量子力学的入门级科普读物。在书中，作者用浅显通俗的语言，让读者了解什么是量子、什么是量子纠缠、什么是量子信息，带领读者了解奇妙的科学新知。

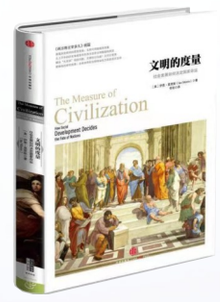
荐书人说

罗琳（《课堂内外·科学Fans》主编）：

在科幻作品的创作中有一句话是“遇事不决，量子力学”，意思是当有些科幻作品中的“梗”说不清的时候，就用量子力学作为最终解释。这虽然是句玩笑，却证明了量子力学的门槛略高而不被大众所知。

《极简量子力学》则是一本量子力学的入门级读物。量子力学不仅存在于物理学家的头脑中，还在一步一步地走进现实，成为人类社会未来发展的重要驱动力。

《文明的度量：社会发展如何决定国家命运》
作者：[美]伊恩·莫里斯
出版社：中信出版社



呈现文明的发展及差异

文明如何界定、如何衡量？文明将如何决定国家的命运？作者颠覆历史研究的惯常思维，采取他独创的“社会发展指数”，试图有理有据地衡量虚无缥缈的“文明”，比较东西方不同社会发展程度，进而揭示世界的未来。

荐书人说

郝斌（重庆大学共和国研究中心研究员、中国文艺评论家协会会员）：

文明何以兴起？又何以衰落？未来世界的文明由东方还是由西方主导？围绕这些问题，该书以东西方文明对比的视角，以宏大的历史视野，横跨15000年的人类漫长发展史，围绕全球文明重心的迁移等重大问题展开阐述，对决定经济和社会发展趋势的诸多因素进行了定量描述，以此追寻经济和社会的过去、现在和未来的演进。

该书对于以中国为代表的东方文明发展作了详细分析，这为关心中国文明演进、社会进步和国家发展的读者展示了全新视角和令人信服的解释。