

金色五月 一路书香

□本报记者 赵欣

春风摇曳，草长莺飞。我们刚刚与“世界读书日”作别，又迎来洒满金色阳光的五月。五月，是劳动者的节日、青年的节日、母亲的节日，意味着勤劳、青春和慈爱。金色的味道是甜的，它在空气里跳跃，把五月点染成了最美的季节，令人向往诗和远方。

在“百本好书送你读”活动第26期推荐书单中，你会感受到更为多元的碰撞：传世经典文学《飘》《活着》《战争与和平》等，展现了生命的坚忍、人性的复杂；《赤裸裸的经济学》《全球金融体系：危机与变革》等，帮助我们感受经济社会跳动的脉搏；《潜意识知道答案：认识你不知道的自己》《长寿人生：如何在长寿时代美好地生活》引领我们更好地认识自己……相信其中总有一本适合你。

金色的五月，让我们带着阅读出发吧，感受一路书香。



电子书、有声书
扫码即可阅读、收听

生命永远有着不为人知的坚忍

《活着》讲述了福贵的人生遭遇，是一个历经世间沧桑和磨难老人的人生感言。该书曾荣获意大利格林扎纳·卡佛文学奖最高奖项(1998年)、第三届世界华文“冰心文学奖”(2002年)，入选香港《亚洲周刊》评选的“20世纪中文小说百年百强”、中国百位批评家和文学编辑评选的“20世纪90年代最有影响的10部作品”。余华因这部小说于2004年3月荣获法兰西文学和艺术骑士勋章。

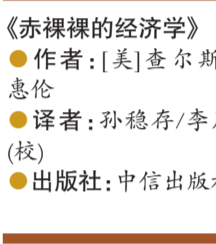
推荐人说 >>>

樊星(武汉大学文学院教授、博士生导师)
余华的小说《活着》发表30年来，已销

2000多万册，是改革开放以来十分畅销的当代文学经典。小说主人公福贵，因赌败家，却也阴差阳错逃脱了被镇压的厄运，是道家“福兮祸所倚，祸兮福所伏”的荒唐证明。然而，他真的就因此交上好运气了吗？他的家人在各种遭遇中先后死于非命，又是“祸不单行”的写照。他因此万念俱灰，只与一头老牛相依为命。然而，余华却将他的凄惨、麻木写出了坚忍的意味，成为无数底层人民顽强活着的典型缩影。福贵的苦难人生因此令人感慨万千，也足以令人对生命力产生一言难尽的感悟：麻木的深处，也许有不为人知的坚忍。余华通过浓缩的苦难，来表达活着的意志与生命的顽强。



《活着》
●作者：余华
●出版社：作家出版社



《赤裸裸的经济学》
●作者：[美]查尔斯·惠伦
●译者：孙穗存/李凤(校)
●出版社：中信出版社

一次轻松的经济学“旅行”

查尔斯·惠伦有高人一等的本事，他彻底“剥光了经济学沉闷的外衣”，去掉所有艰涩难懂的图形、方程式和术语，代之以生动的故事、平实的语言和诙谐的笔调，把经济学这门高居象牙塔的学科带给我们，引领我们在周围的经济世界进行一次轻松愉快的旅行。

推荐人说 >>>

黄庆华(西南大学经济管理学院副院长、教授)
经济学与我们密切相关，但往往被贴上“沉闷”的标签。本书剥除了经济学“图表、公式和术语”等枯燥的外衣，用生动有趣的案例

和奇闻趣事形象地展现给读者，并从微观和宏观两个部分讲述了经济学最核心观点，是一本面向大众的经济学读物。

该书的前半部分，聚焦于微观经济学领域，用“最大化”和“稀缺性”两个核心概念，探讨了“如何理解个体之间的财富差距？个人财富积累的关键是什么？”等问题。该书的后半部分，聚焦于宏观经济学领域，对GDP这一指标进行了评价，探讨了“如何看待国家之间的财富差距？富国为什么富裕？穷国怎么变富？”等问题。本书不仅能帮助读者思考如何实现更好地生活，也有助于读者学会运用经济学思维探索世界运行规律。

历久不衰的爱情挽歌

玛格丽特·米切尔创作的《飘》是一部有关战争的小说，但作者并没有把着眼点放在战场上，而是以美国南北战争和战后重建时期为背景，以女主人公斯嘉丽的爱情纠葛和生活遭遇为主线，着重描写了留在后方的妇女饱受战乱之苦的体验和感受，生动再现了美国内战时期南方动乱的社会现实，具有浓厚的史诗风格，堪称“献给南方的一曲挽歌”，因而历久不衰。该作品于1937年获得普利策文学奖。

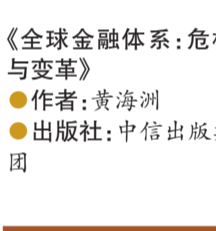
推荐人说 >>>

陈英(四川外国语学院教授)
《飘》出版于20世纪上半叶，现在依然经久不衰，这不仅是因为基于这部小说改编

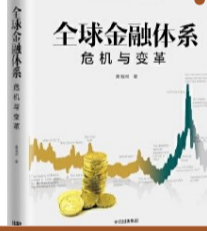
的经典电影《乱世佳人》中费雯丽让人难忘的表演，也因为作品本身除了跌宕起伏的情节外，也具有极高的文学价值。这是一部恢弘的历史小说，女作家米切尔用现实主义手法，讲述了19世纪美国南北战争前后南方农场主阶级的生活，让人身临其境。小说塑造了几个复杂、逼真的人物形象，尤其是女主人公斯嘉丽，她充满生命力，从来都不会认输，在经历了动荡纷乱的生活之后，她对于财富、爱情、土地的追求依然狂热。小说的最后一句：“毕竟，明天又是新的另外一天呢。”这让人对于未来充满希望。一个时代的人物和生活会随风飘去，但作家用高超的手法让我们重返过去，见证那段复杂而迷人的历史。



《飘》
●作者：[美]玛格丽特·米切尔
●译者：傅东华
●出版社：浙江文艺出版社



《全球金融体系：危机与变革》
●作者：黄海洲
●出版社：中信出版集团



一幅中国金融强国路线图

本书收录了黄海洲博士近年来的研究成果。作为既有深厚理论功底又有丰富实践经验的学者，他力图遵循学术、政策及投资策略的研究框架，从国际与历史比较的视角出发，对近年有关全球金融体系演化、全球经济结构调整和全球资本市场趋势的重大议题展开全面阐述。

推荐人说 >>>

姜松(重庆理工大学经济金融学院教授)
本书从全球金融体系危机和变革的演化历程的宏大叙事出发，深刻解构金融和大国

崛起的关联，全面刻画了全球危机与传导的具体过程、政策干预举措以及政府“选择性作为”的重要性，还原了全球经济实现再平衡的全过程，以及经济再平衡后蕴含的新变革、新挑战。

置身变局，该书进一步将视角聚焦到中国实践，探讨处身变革中的中国智慧、中国作为，掷地有声地提出了人民币国际化实施策略，以及中国经济进一步改革开放，进一步全球化的战略实践，擘画了“在危机中育先机、于变局中开新局”的中国金融强国路线图，展现了踔厉前行、共生共赢的大国担当。

一部百科全书式的壮阔史诗

《战争与和平》是俄国文豪托尔斯泰创作的长篇小说，创作于1863年—1869年。小说主要描写了19世纪初俄国人民反对拿破仑入侵的卫国战争，刻画了战争前后俄国波澜壮阔的社会生活画卷。作家以极其生动传神的文字和卓越的心理分析，为世界文学史贡献了天真烂漫的娜塔莎、忠厚善良的皮埃尔、严肃真诚的安德烈等一组个性鲜明、血肉丰满的典型形象。

推荐人说 >>>

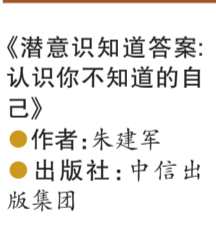
郑劲松(重庆市散文学会副会长，北碚区作家协会副主席)
《战争与和平》是毋庸置疑的世界文学名

著，经典中的经典。毛姆称其为“有史以来最伟大的小说”，罗曼·罗兰认为是“我们时代最伟大的史诗”，近代《伊利亚特》。我国读书界誉为“一部百科全书式的壮阔史诗”。

这部作品之所以长销不衰，历久弥新，其核心密码正如它的标题：深刻描写并高度概括了人类至今无法回避的“战争”与“和平”两大主题。小说总是一段战争接一段和平，一段和平接一段战争，战争与和平成了所有人物的两种基本生活方式和基本人生状态，故事情节就在两大主题间游离、穿梭、展开，从而将个体的“爱与恨”“生与死”融入人类群体的“战争与和平”难题之中，“俘获”读者，并抵达一种永恒的美学境界。



《战争与和平》
●作者：[俄]列夫·托尔斯泰
●译者：草婴
●出版社：人民文学出版社



《潜意识知道答案：认识你不知道的自己》
●作者：朱建军
●出版社：中信出版集团



发现内心深处的自己

意象对话，被公认为是进入潜意识的有效方式，由知名心理学家朱建军创立。在《潜意识知道答案》这本书中，朱建军教授用这种简单实操的方式实现了专业心理学，针对人的内心、行动力、人际关系、职场、过去和未来六个方面30个高频出现的问题，给出了解读潜意识的实操方法，引导读者与自己的潜意识对话，读懂潜意识，进而读懂自己，减少困惑与纠结，活出想要的人生。

推荐人说 >>>

邱颢(重庆明亮心理咨询所创办人、高级心理咨询师)
这是我国著名心理学家朱建军教授介绍

自己发明创造的心理治疗方法的书籍，通过阅读，帮助你更准确地认识自己，与自己的潜意识进行对话，把未知的意识提到意识层面来帮助自己解决问题，正如古希腊哲学家苏格拉底所说“认识你自己”。

书中用了简化的意象对话五步法。这看似简单的方法，可以帮助你认识自己，指导社交，让你在职场中去发展自己，从而驾驭自己的人生，遇见更好的自己。本书探讨你也许都不知道的自己，如自己有几个子人格？我有男生和女生的哪些特质？心理成熟度如何？为什么我常会缺乏安全感？我最适合做什么工作？我的未来可能是什么样子等等，通过意象对话练习，发现内心深处的自己。

烧脑的乐趣没人能抗拒

这本书中，作者威廉·庞德斯通搜集了古今来大量哲学悖论和逻辑谜题，并对这些问题进行了细致阐述及分析。该书包罗万象，涉及逻辑学、数学、哲学、物理学、决策学、语言学及计算机科学等众多领域，脉络清晰，推理严密，每一个领域都能读出作者的惊人洞见。

推荐人说 >>>

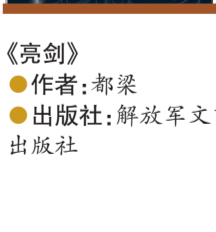
刘欣(重庆市人民小学副校长)
哲学博大精深，是一切科学的基础。威廉·庞德斯通凭借个人在哲学、数学、逻辑学、

语言学等诸多领域的思考和见解，将众多著名的哲学悖论、逻辑谜题逐一阐释呈现给读者。读者则在高密度的推理信息中，被一次又一次地卷入思维迷宫。体味烧脑乐趣的同时，也感受着知识的脆弱性和我们认知的片面性。

那一个个足以让人边看边思考、越思考却越犯晕的悖论与谜题，或许很难在阅读之后有真正的答案。正因如此，在阅读本书时，你完全可以用足够放松的心态，堂而皇之地告诉自己不必求甚解。你会发现某种穿越时空的妙处，同时也能感知人类对一切终极奥义的不懈追寻。



《推理的迷宫》
作者：[美]威廉·庞德斯通
译者：李天强
出版社：中信出版社



《亮剑》
●作者：都梁
●出版社：解放军文艺出版社



红色经典的新英雄传奇

故事主人公李云龙是一个叱咤风云、百战沙场的军人，是一个一生都在血与火中搏斗的名将。他的人生信条是：面对强大的对手，明知不敌，也要毅然亮剑，即使倒下，也要成为一座山、一道岭。在战争与和平的时空转换中，他的命运注定要充满悲欢离合。

推荐人说 >>>

刘志华(西南大学文学院副教授)
《亮剑》是入选“新中国70年70部长篇小说典藏”的作品。改编的同名电视剧热播多次，好看且过瘾。其实小说也耐读，值得细

品，语言洒脱灵动，心理活动精雕细琢，人物性格更富立体感。小说讲的是中国现当代的大历史，但充盈着人性的温度，主要人物李云龙是血性军人之典型，行事粗豪，奇正相佐，勇智兼具，敢决断能担当，关键是有情有义。小说延续了红色经典的新英雄传奇，但思考战争，悲情命运，思想有深度，情感有力量。尤其是在塑造英雄形象时，没有回避个人命运与历史的撞击，李云龙最终的悲剧，是个人的，也是时代的，令人叹惋悲情，也给读者留足了思考空间。“亮剑”既是面对战场强敌，也是面对命运时的勇者不惧。

倾听那些热爱生活的声音

这是一本暖心的图文随笔集。你可以把这本书当作一份旅行指南或者摄影指南，书中的字句所呈现的不是被理想化的日常，却一定可以让你听到热爱生活的声音。你可以一条一条地写下自己的心愿清单，再一点一点地去完成那些其实并不那么困难的小事，痛饮生活这壶有点辣的酒。

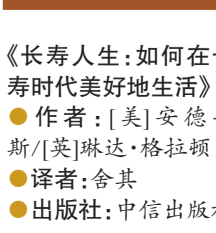
推荐人说 >>>

徐鹏(重庆市作协全委会委员、渝中区文联副主席)
该书的作者用27个故事汇聚成了一个女

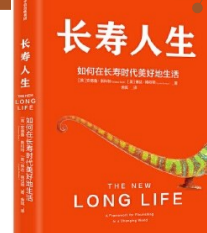
孩有趣的灵魂。她可以用身体感受地中海的温度，也会用目光追寻世界一百年前的样子，还会用文字与照片赋予自己仪式感，生活是个大游乐场，她只愿玩得尽兴，不留遗憾。生活是不确定的，“明天又是新的一天”，意味着明天会更好，明天充满希望，每一个今天只是在积蓄力量，我们要接受人生的不确定性，并努力过好今天，训练自己勇敢地接受挑战。这样做之后，不管明天是否会更好，我们都在今天积累了足够多的能力和勇气，可以坦然地去迎接充满未知的新一天的。这也是我读完这本书，给自己的一个建议。



《生活上瘾指南：有趣的灵魂在当下》
●作者：姚瑛
●出版社：百花洲文艺出版社



《长寿人生：如何在长寿时代美好地生活》
●作者：[美]安德鲁斯[英]琳达·格拉顿
●译者：舍其
●出版社：中信出版社



迎接长寿人生的挑战

更长寿的人生，你需要重新规划。用探索和学习迎接改变，开启全新的多段式人生。如何保持健康？如何保持职业发展上的领先地位？如何幸福地生活？如何理财，做到毫无后顾之忧之忧，悠然享受？《长寿人生》是一本未来规划之书，请记住，不要只顾眼前，昂首挺胸地迈向未来才是迎接挑战的最佳姿势。

推荐人说 >>>

南希(无涯读书会会长)
据统计，从1981年到2020年底，我国居民人均预期寿命从67.7岁提高到77.9岁，迎接我们的将会是因为长寿而产生的各种问题。

由于整个社会环境及生活方式的变化，人们势必会从以前按部就班地“上学、工作、退休”的三段式模式走出来，面对更大的挑战。届时，我们又该如何去平衡这一系列改变带来的健康、生育、财富、养老等问题呢？

本书通过7位虚构的人物，阐述了因为科技技术发展和生命延长对人们工作和生活的的影响，从新视角、新认知来观察长寿时代。阅读后，能帮助我们面对未知的机遇和挑战有更多的认识，提醒人们在寿命更长、时间更多的情况下，还可以用探索和学习迎接改变，实现不断的自我超越，极具发展眼光地规划好自己的未来。