

共赏百本好书

建设“书香重庆”
打造书香之城
提升城市品位



看它们，如何书写『国家温度』

今年10月17日，是第九个“国家扶贫日”，也是国际消除贫困日。设立扶贫日的主要目的就是引导社会各界关注贫困问题，学习身边榜样，宣传凡人善举，培育良好风尚。近年来，不少反映扶贫工作和乡村振兴的文学作品相继问世，成为一道新的文学风景线。巩固拓展脱贫攻坚成果是乡村振兴的前提和基础，2022年是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的关键一年。今天推荐五部好书，希望书里温暖人心的中国故事与催人奋进的精神，在留下具有历史意义和文化价值备忘录的同时，为读者带去新收获、新感悟。

《走向振兴的中国村庄》

主编：韩长赋
出版社：人民出版社
出版时间：2022年6月

村庄，是中华传统文化的鲜活传承。聚焦30余个村庄创业史、变迁史的《走向振兴的中国村庄》，入选了中宣部出版局“奋进新征程 建功新时代”好书荐读活动7月书单。这些村庄分布在不同行政区划，建村年代、历史成因各自不同，产业禀赋、风土民情差异显著。然而，它们又有一个共同的特点：既不是耳熟能详的明星村，也不是名噪一时的网红村，而是平凡得不能再平凡的乡村。恰恰是这份平凡和真实，这些村庄所经历的，也是中国绝大多数乡村正在经历的。记录这些村庄，可以让后来人更为客观地了解今天村庄的大致轮廓，更为真实地感知本世纪20年代走向振兴的中国乡村。

本书立足扎实的调研和详实的数据，以平实的视角、细腻的笔触，生动展现了这些村庄在产业发展、生态改善、乡村建设、文化传承、农民生活等方面的演变过程和基本现状，为社会各界打开了解认识中国乡村真实情况的一扇窗口，同时，也为全面推进乡村振兴战略下快速发展、日益变迁的中国乡村留下一份珍贵存照。

《大国小康：决胜脱贫攻坚背后的人与事》

作者：余玮、吴志菲
出版社：天地出版社
出版时间：2021年10月

《大国小康》讲述了决胜脱贫攻坚背后的人和事。作者专访了全面小康背后的12位功勋模范，他们中有经济学家、社会学家、三农专家、农业科学家与农村致富带头人，如杜润生、马洪、袁隆平、李振声、蔡防、贺铿、谭崇台、李培林、温铁军、吴仁宝、周宝生、彭兆旺，真实再现了一些地区为实现脱贫攻坚而采取的一个个非常之举、作出的一个个非常之举，展现了中华儿女在全面小康的征程中，如何高昂斗志、撸起袖子加油干，又如何担当作为、建功立业的故事。

《重庆脱贫攻坚先锋——全国脱贫攻坚奖获得者先进事迹(重庆卷)》

编者：魏大学
出版社：重庆大学出版社
出版时间：2021年11月

本书是重庆市扶贫办对重庆市脱

《脱贫攻坚题材报告文学丛书》
文学丛书
《十八洞村》
十八个故事



《大国小康路》
《重庆脱贫攻坚先锋——全国脱贫攻坚奖获得者先进事迹(重庆卷)》

贫攻坚典型案例的一次全面总结，集结了重庆市获得全国脱贫攻坚奖的个人和集体的事迹。他们长期奋战在重庆市脱贫攻坚一线，用满腔的热忱与强烈的责任感，为推动贫困地区加快发展、贫困群众增收脱贫做出了重要贡献。

《脱贫攻坚题材报告文学丛书》

出版社：作家出版社
出版时间：2020年12月

作为中宣部2020年度主题出版重点出版物，《脱贫攻坚题材报告文学丛书》由10部报告文学组成，包括全国报告文学奖获得者蒋巍的《国家温度》(荣获第八届鲁迅文学奖报告文学奖)、鲁迅文学奖获得者吴克敬的《耕梦家洛湾》、鲁迅文学奖获得者任林举的《出泥淖记》、中国图书奖获得者哲夫的《爱的礼物》、金盾奖获得者李迪的《十八洞村的十八个故事》、贺绿汀文学奖获得者任林举的《春风已度玉门关》、何炬学的《太阳出来喜洋洋》、唐晓玲的《两根丝连接一片民族情》、浦子的《明月照深林》、戚戎的《决战柯坪》。

该丛书的作者都是我国卓有成就的报告文学作家，他们到扶贫点深入生活，实地采访，见证和感受中国人民脱贫攻坚的伟大实践，记录并反映这一伟大壮举的历史性成就，践行了文学工作者的职责和使命。这些作品生动反映了脱贫攻坚工作的伟大成果，成为我国决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚一份重要文学记录，也是一份珍贵的民族记忆、国家记忆、奋斗记忆、文学记忆。

《大国小康路》

作者：徐恒杰
出版社：重庆出版社
出版时间：2020年9月

《大国小康路》是农民日报社资深新闻工作者徐恒杰完成的一部专著。该书以时间为轴，以宏观的视野、生动的语言和丰富的数据与实例，完成了1978年至2020年间，中国以全面消除绝对贫困、提前实现联合国可持续发展议程的减贫目标为标志的全面建成小康社会这一宏大历史叙事，充分展现当代中国脱贫攻坚的伟大实践、世界减贫脱贫的中国智慧。

本书主体内容分为改革开放之初的政策红利与大范围扶贫成果、三步走战略实施初期的扶贫攻坚、“重中之重”战略定位初期的扶贫成果、十八大以来的精准扶贫与脱贫攻坚四个板块。以经济社会的不断繁荣富强与国家综合实力不断提升为叙事背景，以中国共产党引领国家发展的顶层设计、支撑发展现实的基层实践、百姓的诉求与呼声这三者互动演进不断深化的历史脉络为主线来展开内容。全书讲求政策法规数据出处的权威性、时效性，追求相关阐释的通俗化，事件与人物描述的故事化、镜像化，图文并茂。

渝版书架

向泽映

作为记者，在我的职业生涯中，采访过无数的地方，无数的人，无数的事。然而，让我最难以忘怀的是那段特殊的经历——峡江行。

1996年7月下旬，我接到重庆市委交办的一项特殊任务，到三峡库区做一次深度调研采访。我带领文字记者罗成友、摄影记者靳小丁组成特别报道组，迅即奔赴大三峡。当时是重庆直辖前夕，中央决定由全国计划单列的重庆市代管四川省的万县市、涪陵市和黔江地区。说实话，作为重庆日报记者，我们对峡江地区和武陵山区知之甚少，普通的重庆市民几乎更是对其一无所知。但当我们走进峡江采访时，就感受到了峡江人热情、豪爽的性格魅力。

原万县市委常委、宣传部部长徐心怡，是第一位接待我们的地方官员。这位曾办过报纸的“老宣传”，热情豁达，快人快语。我们到万县已是晚上，刚一住进万县市委招待所，他就来到我们住处，滔滔不绝地向我们介绍峡江的历史地理、风土人情、社会变迁。末了，还送给我们一本他主

厉华

歌乐山下的渣滓洞、白公馆集中营，记载了革命烈士“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”的革命斗争事迹。小说《红岩》的创作问世，让许云峰、江姐、小萝卜头等革命英雄的名字被世人所铭记。尤其是江姐，一曲《红梅赞》使她的名字家喻户晓。新中国成立以后，不少文艺形式都曾以她作为创作的对象：歌剧《江姐》、电影《烈火中永生》、报告剧《红岩魂》(荣获中国图书奖)、中国图书奖获得者哲夫的《爱的礼物》、金盾奖获得者李迪的《十八洞村的十八个故事》、贺绿汀文学奖获得者任林举的《春风已度玉门关》、何炬学的《太阳出来喜洋洋》、唐晓玲的《两根丝连接一片民族情》、浦子的《明月照深林》、戚戎的《决战柯坪》。

在我策划的2000多场《红岩魂——信仰的力量》报告演讲中，每次都要讲到江姐，江姐感人的

周炬

人生而自卑，却无往不在经由超越自卑而追求优越感的路。我认为这是本书的精髓所在。《自卑与超越》是奥地利精神病学家、个体心理学先驱阿尔弗雷德·阿德勒的代表作，其主要有两个部分，认识自卑和超越自卑，找到生命的最终意义。

“超越自卑”在人的一生中非常重要，有着积极意义。人在发展自我的动力很多是源于自卑的心理。如果一个人发展过程当中出现挫折，又没有能力来面对挫折的时候，就会走到了相反的一面，甚至极端的方式对待自己或周围的人，以证明自己的价值。

比如，有个9岁的小男孩在一个月里晕倒了6次，家里人很着急，带他去医院检查，结果没什么问题。最后心理咨询师发现他太在意别人对他的表扬，太恐惧别人对他的批评。所以这孩子遇到困难就习惯性紧张。越紧张大脑越混乱，这样就成了恶性循环。晕倒就是一种自我保护功能，让孩子和环境暂时隔离。曾经优秀的中国留学生郭衡，在她走进世界级的精英群体时，这位曾经的学霸突然觉得自己

重庆大学出版社今年8月出版的《峡江行——当代三峡库区考察实录》，是一本以新闻报道为主的图书，真实记录了重庆直辖前后以及三峡大移民的历史。1996年，重庆直辖前夕代管万、涪、黔三地，时任重庆日报记者向泽映和罗成友行万里访峡江，走遍22个区县和部分厂矿企业，开辟《峡江行》专栏，再现三峡库区经济发展、社会风貌，后又推出了《峡江浪潮》大型纪实报道以及大量库区调查报告，均收录于该书。

难以忘怀的峡江情结

编的诗歌文集《历代名人吟三峡》。第二天，我们分头进行采访，他亲自给相关部门打电话，为我们提供工作之便。我们希望专访当时的万县委书记陈光国，他又想方设法协调、安排，让我们顺利地完成了采访任务。

我们第一次去开县采访可谓人生地不熟，到县城已是晚上六七点钟了。由于时间紧，草草吃过晚饭后，我们就极不礼貌地“闯”进县委书记张天雄的办公室。当时他在加班。对“不速之客”的冒昧，这位县委书记并未生气，在了解到我们的来意后欣然接受了采访。采访完毕，这位当过教师的“秀才书记”竟然意犹未尽，在办公室里一边踱着小方步，一边讲起了他在一次首长主持召开的全县搬迁现场办公会上据理力争，最后全城搬迁方案被采纳的故事。

峡江人豁达，峡江人热忱，峡江人豪迈，峡江人的奉献精神令人敬佩，让我们这辈子都难忘。

在云阳，我们接触了县移民局局长杨钢，这位胖胖的移民局局长，为人耿直，对人极为热情。让我们敬佩的是他为了移民工作，舍小家顾大家。母亲去世时，他正在一期移民现场忙工作，

赶不回去。后来，他在自己的传呼机上设下母亲离世的时间：下午2点5分。每天到这时，身上的传呼机自动响起，他以这种特殊方式怀念自己的母亲。由于长期操劳在移民第一线，杨钢在44岁那年就累倒在工作岗位上，过早地离开了他热爱的移民事业。

峡江采访，既有精彩纷呈，也有惊险不断。

1996年，我们在峡江地区曾多次经历“险情”。那年8月初，我们乘坐的采访车从黔江驶向酉阳，半路碰上塌方堵路，车停斜坡上，后面就是悬崖绝壁。此时，司机下车到前面查看情况，车上的我们突然感觉车往下滑，吓得叫起来，幸好，车滑了十几米，被后面停着的一辆客车挡了下来，客车被擦掉了一块漆，客车司机只让我们赔了100块钱。事后我们几个开玩笑说：“花了100块钱，救了3条命！”

峡江里，留下了我们的脚印；峡江里，留下了我们的情怀。

峡江是一座新闻的“富矿”，永远永远都挖不完。这些年来，我和罗成友对这座“富矿”情有独钟，几乎每年都会到这座“矿山”里“勘探”“挖掘”“洗选”，不断生产出新闻产品，其中不乏精品力作。

“傲雪红梅”江竹筠，中华儿女革命的典型

事迹令听众肃然起敬，这促使我不断地去收集史料，不断地去研究开发，以增强研究成果的吸引力和感染力，使更多的人走近红岩。

江姐，这个名字不是文学创作，她是狱中难友对江竹筠的尊称。江竹筠被捕时川东地下党遭受严重破坏，如刘国定等主要领导干部相继叛变。被叛徒出卖的江竹筠手上掌握有地下党游击队的重要信息，国民党特务要从江竹筠口中挖出组织情况和人员名单。先于江竹筠被捕的人员都清楚江竹筠丈夫的悲痛，更清楚地对儿子健康的纠结。大家都担心，江竹筠在特务威逼和情绪低落的情况下会不会坚持不住？当江竹筠被严刑摧残不能行走，特务用布单子裹住她拖回牢房的时候，大家为她的坚持、为她的顽强而钦佩不已。江竹筠战胜酷刑折磨的坚不吐实感动了大家，候在牢门的难友们叫出了“江姐”！后来，江竹筠从单独关押转入女牢房后，

大家都以“江姐”称呼她。

新中国成立以来，关于渣滓洞、白公馆革命烈士斗争事迹的宣传从未间断，一直被人民所敬仰，一直有新的作品在问世。我在重庆歌乐山烈士陵园任馆长期间，结识了在渣滓洞工作了30多年的谭毅(已去世)。他1964年8月从部队复员被安排在渣滓洞当管理员、讲解员，一直到退休都没有离开过那里。他说：“我白天是管理员、讲解员，晚上是保卫员、防火员，这里就是我的家。我在渣滓洞结婚、生子，他陪伴母亲在那里走完人生。今天，一批又一批的青年人选择了渣滓洞、白公馆的文物保护岗位，管理和宣讲着革命先辈的革命斗争历史。”

作为连续在红岩岗位上工作了30多年的人，我与今天仍然在那里工作的每一个职工都认同，这是职业的光荣，人生的骄傲。

我记得，1995年在渣滓洞出口留言簿上有这样一段留言：我在人们眼中是大款，但是每次来



峡江是一座地灵人杰的“舞台”，这里出典型，出经验，出人才。这些年来，我们从中间挖掘出了“八步工作法”，优秀纪检监察干部张兰权、优秀社区干部周启光等一批先进典型和优秀人物。

峡江是一块文化的“宝藏”，越品越有味道。我们在这块“宝藏”里，不断地汲取三峡文化、三国文化、巴楚文化、移民文化、旅游文化……

峡江的山，融进了我们的心；峡江的水，融进了我们的情。峡江，令人无限向往；峡江，让人难以忘怀。我们只好用笔，描绘峡江的时代风貌；我们只好用书，记录峡江的历史变迁！

(本文系《峡江行——当代三峡库区考察实录》自序，有删改)



重庆我都要抽空来看看这里，可以得到一种力量的激励。在红岩魂全国巡回报告演讲的留言里，一位观众写道：以前嫌房子小了，钱也少。今天看了展览我什么都不愿去计较了……

2003年我在采访江竹筠儿子彭云和他妻子时，彭云说了这样一句话：作为她的儿子我热爱她！作为中国公民我崇敬她！

我想，这也是中国人的同心声。

(本文系《江姐：傲雪红梅》前言，有删改。)

谈谈阿德勒《自卑与超越》的现实意义

“除了中文之外别无优势”，她用自杀的方式结束了自己的生命。她内在缺乏自我价值感，无法正确认识自己的价值，需要从外在寻找“证据”来证明自己的价值。

时下，教育成了当今普遍的社会焦虑，学生出现心理问题的已不是少数。80多年前，阿德勒就一针见血地指出：“现在的教育是更强化学生之间的‘竞争’意识而非‘合作’意识。不管孩子们在竞争中处于领先还是落后地位，这都会让他们过度关注自己而忽视他人。领先者的悲剧不见得少于落后者、失败者。他们都变得只对自己感兴趣。”

以上这些案例都能从阿德勒的《自卑与超越》中获得答案或解释。我们每个人都有个对自我的评价和看法，这个自我的评价就影响着我们的学习、工作、社会关系、人生目标。作者告诉我们，理解他人要从他的过去入手。一个人现在的行为方式、思维方式、价值取向与他过去的经验、自我的认知有着不可分割的联系。

一个人自尊水平很大程度上依赖于环境对他的看法和态度。特别他是与父母的关系中受重视、欣赏还是被忽略、厌弃，这些态度和关系内化成他的自尊水

平，成为衡量自己价值的主要方式。可以说一个人自我意识开始都是建立在外界对他的评价基础之上。我们且把它称为“外供”，自信心发展的初级阶段来自于这些外部的“供应商”。

随着一个人年龄的增加，所处环境的越来越复杂，如果他仍习惯于寻求别人的认同和表扬，忽略自我真实的内心感受，寻求更多的“外供”来获取心理力量去应对环境的压力，就很容易在处理好亲密关系和工作中出现严重问题，导致身心的不和谐，以至于抑郁、焦虑等，甚至自杀。

记得有人曾说过，当你无需外界的掌声，内心仍能保持平静，心灵才能获得自由。其中“外界的掌声”，这种赞扬就是“外供”，让“自己内心保持平静”的那些想法和认识，就是“内供”，自己对自己的看法和评价。

通俗地解释阿德勒《自卑与超越》一书的核心观点，人的成长就是从“外供”到“内供”的过程。从依赖他人赞赏的环境认可，到依靠自己内心的价值持续支撑。

获取“内供”主要途径是：合理解释过去，放下恩怨，消除过去态度和关系内化成他的自尊水



维，接纳自己。自己和自己客观的比较，经常感受到自己积极的变化和进步。逐步提升挑战压力、化解危机的能力。让个人的目标融入集体目标，获得人生的幸福感。从“向外追求”到“向内探索”等都是提升“内供”的重要途径。

一个人的自尊感有了强大的“内供”后，受自卑情结的困扰大大地降低。面对生活的挑战，无论顺境或是逆境，都能找到内心豁达而平衡，接纳自己、悦纳自己。既食人间烟火，又不被名利所绑架。面对自己的错误，随之而来不是自责，而是迁善。

这本书让我们重新审视自己，引导我们在人生的旅途上把握好自己，超越自己。同时，个人的目标融入集体目标中，摆脱无意义的困扰，就构成了生活意义。



电子书、有声书
扫码即可阅读、收听