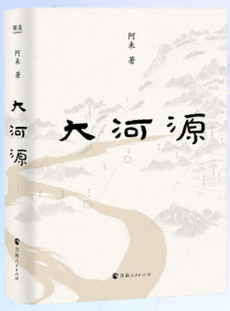
夏日正盛 让我们共赴书香盛会

■新重庆-重庆日报记者 赵欣
实习生 刘名扬

夏日正盛的时节，重庆迎来了第33届全国图书交易博览会。“书香中国阅读之美”，广大爱书人齐聚山城，共赴一场书香之约。如约而至的，还有第59期“百本好书送你读”书单。本期书单中，《大河源》勾勒高原上人与自然交织的壮美景观，《遥望与亲历：一个西方家庭眼中的中国（1887—1950）》展现研究近现代中国的独特视角，《曾经渝商》描绘浮沉年代的渝商群像，《活过》讲述作家蔡澜豁达的人生观和智慧的处世哲学……共度夏日时光，一起在书香中感受清凉。

呈现黄河源区的文化记忆



《大河源》
作者：阿来
出版社：青海人民出版社
南之山·古腾堡星汉书店 推荐

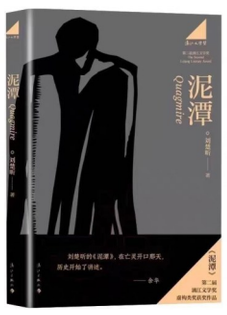
这是作家阿来行走黄河源头区域，记录该地区社会、人文与自然的一部非虚构文学作品。作者通过钩沉梳理和细微观察，呈现了黄河源区深远悠久的文化记忆，生灵草木和千山万水的前世今生，以及在生态保护与高质量发展方面取得的重大成就。书中礼赞了黄河源区的山河之美、历史之美、和谐之美、发展之美，是一次对生态文明在青海伟大实践的深情书写。

荐书人说》》

刘大先（中国社会科学院研究员）

没有历史与记忆的土地只是均质化的地方，没有经过形象编码的空间让人乏味，是人及其文明的存在，才赋予了原本冰冷而枯燥的土地以意义。《大河源》在黄河发端与流淌之处，让错综复杂甚至逐渐被遗忘的许多历史再度浮现，也就产生了文明的存在论启示。阿来的书写是一种以身体为本位、“有我”的行走文学。这也让《大河源》有别于旅行文学，行者所见不只是物象和风景，也不仅是感慨兴衰、畅想古今，更是对生存环境的感受与体验，是由身体生发出来的，稍纵即逝的感触与灵光乍现的睿思。

个体命运在时代浮沉



《泥潭》
作者：刘楚昕
出版社：漓江出版社
精典书店 推荐

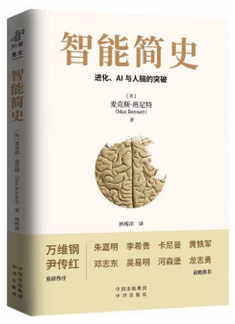
《泥潭》是漓江文学奖得主刘楚昕的长篇小说，作品从辛亥革命拉开帷幕，以武昌起义为舞台，一个梦境叠着另一个梦境，意识流般的画外音，双线人物互为镜像，令人性的善恶互为纠缠。在多头并进的叙事中，主角看似有名有姓，实则被乱世匿名的“无名氏”们轮番取代，有人完成了精神救赎，有人撕开了命运缺口，更多人颠沛流离……

荐书人说》》

梁志（漓江出版社社长）

这部小说的叙事黏稠如泥潭的历史，裹挟着蝼蚁众生，表现出对历史的反思、对人心的剖析，以及独特的艺术感召力。作品在写作策略上别出机杼，书中套着另一本书——未完成的同名作。书中之人，正是那段历史时期中形形色色人物的缩影。那些被时代泥潭裹挟的个体选择或是必然，当他们意识到深陷泥潭时，仍然无法脱身。即使大脑未被困住，残存理智，但行为却早已不受控制。

讲述大脑的进化史诗



《智能简史：进化、AI与人脑的突破》
作者：[美]麦克斯·班尼特
出版社：中译出版社
樊登读书 推荐

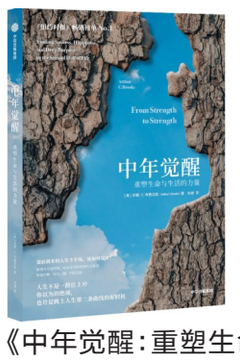
作者在书中架起神经科学与AI的桥梁，讲述大脑的进化史诗，并揭示这一历程如何塑造下一代AI革新。通过独创性框架，他将庞杂的进化史凝练为“五次突破”，每次突破都标志着人脑进化的重要跃迁，并为人类智能的核心谜题注入全新解读。结合AI科学的前沿进展，作者指出当前AI系统在哪些领域已比肩或超越人脑，又在何处仍显不足。

荐书人说》》

樊登（帆书App创始人、首席内容官）

这本书印证了读书是非常重要的。人类之所以区别于动物，在于可以从前人的文字当中学到经验。我们不需要去过古希腊，我们也能够知道古希腊发生了什么。我们不需要经历过战争，我们也能够知道战争的残酷。理解人类何以成为人类这件事情，不仅仅是为了知道我们的来时路，更是为了知道我们的未来在哪儿。作者将庞杂的进化史凝练为“五次突破”，每次突破都标志着人脑进化的重要跃迁，并为人类智能的核心谜题注入全新解读。

应对中年危机的生活智慧



《中年觉醒：重塑生命与生活的力量》
作者：[美]阿瑟·C·布鲁克斯
出版社：中信出版社
微信读书 推荐

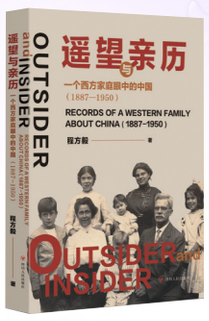
我们常常认为，自己越成功，就越不容易受到职业下行的影响。但事实往往是，一个人越成功，对职业下行就越敏感，当职业下行真正来临的时候，也会越痛苦。每个人或早或晚都会遇到职业下行期，如何应对提早到来的职业下行期，如何理解并重新开始“职业下半场”？这本书给出了有力的答案。在50岁的职业生涯巅峰时期，身为哈佛商学院教授的本书作者开始了为期7年的旅程，探索如何将自己的未来从对能力和职业下行的恐惧转变为成长进步的机会。步入下行期的我们，可以从中有所启迪。

荐书人说》》

吴佳骏（作家、《红岩》文学杂志社编辑部主任）

“35岁危机”已经成为很多职场人心里的一道坎。当人到中年，事业开始走下坡路，人生还有哪些可能？作者在本书中揭示了事业发展的真相和中年期可能遭遇的挑战。工作不仅是一种保持忙碌的方式，也是向他人和自己证明自我价值的方式。作者以哈佛教授的独到视角，直指中年困境的核心：职业下行的预警、成功陷阱的束缚、物质依赖的沉重。更难得的是，书中提供了切实可行的转型路径——从发现隐藏机遇到学会“化弱为强”，从断舍离身外之物到建立深层人际关系。特别是“用物、爱人、敬神”的六字箴言，将中年智慧提炼为简单却深刻的生活哲学。

研究近代中国的独特视角



《遥望与亲历：一个西方家庭眼中的中国（1887—1950）》
作者：程方毅
出版社：四川人民出版社
西南大学出版社阅见书店 推荐

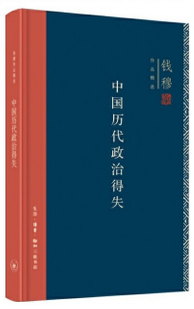
2015年，正在美国宾夕法尼亚大学攻读博士学位的作者，偶然间邂逅了一批珍贵的晚清至民国时期的一手资料，这批资料中包含了大量的书信、日记、回忆录及照片……这批珍贵资料聚焦于1887至1950年间，一个西方家族的在华经历，涵盖医疗、教育、外交及援助等活动，展现了在华传教士家族与近代中外历史、时代命运之间的交织纠葛。本书通过对这些资料的整理、翻译和研究，为后人探究彼时中国提供了独特的视角。

荐书人说》》

薛玉茹（四川人民出版社责任编辑）

该书通过50张原版历史照片，首次公开的日记与书信、回忆录，全景呈现一个西方医疗传教士家庭在华长达63年的真实历程。家庭中的三位主角深度参与近代中国变迁，活跃于医疗、政治、教育、外交等领域，包括参与北京协和医学院筹建的近代西医东渐先驱、担任末代皇后婉容英语教师的紫禁城见证者、深入西北腹地且穿梭于国统区与解放区之间的医者等。这批首次公开的时间切片，不仅是历史的亲历证明，更为研究近代中外交流史提供了微观视角，深刻揭示时代生活、思想与文化变迁。

为中国历史正名的一部力作



《中国历代政治得失》
作者：钱穆
出版社：生活·读书·新知三联书店
西西弗书店 推荐

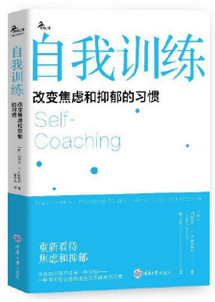
本书是豆瓣图书TOP250，畅销20余年。本书以钱穆先生的专题演讲为基础，分别就中国汉、唐、宋、明、清五代的政府组织、百官职权、考试监察、财经赋税、兵役义务等种种政治制度做提要钩玄式的概观与比照，叙述因革演变，指陈利害得失。既高屋建瓴地总括了中国历史与政治的精要大义，又点明了近现代国人对传统文化和精神的种种误解。言简意赅，语重心长，实不失为一部简明的“中国政治制度史”。

荐书人说》》

姚洋（北京大学博雅特聘教授、北大国家发展研究院经济学教授）

这本书比较薄，也是比较容易读的一本历史著作。钱穆先生以俯视的视角来看中国几千年的政治制度变化，对中国政治的看法颠覆了五四以来对中国历史的很多成见，也纠正了对中国历史的很多误读，可以说是五四之后为中国历史正名的一部力作。本书对当代的启示，我认为至少有以下两点：首先，就中国古代政治发展来看，从春秋到北宋，包括政治、经济、文化都是中华文明的上升期，在此期间“化家为国”开创了现代国家形态，法治至少也有萌芽，因此也出现了权力的制衡；其次，从展望未来的角度看，直到今天我们仍然生活在轴心时代所创造的文明之中。

成为自己人生的教练



《自我训练——改变焦虑和抑郁的习惯》
作者：[美]约瑟夫·J·卢斯亚尼
出版社：重庆大学出版社
九龙书城 推荐

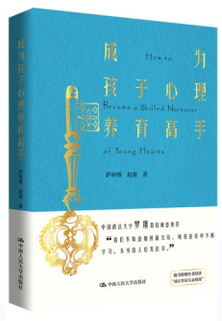
我们每个人都可能经历过焦虑和抑郁，并由此遭受困扰。自我训练打破传统思维模式，从新的角度看待焦虑和抑郁，认为焦虑和抑郁不过是一种习惯，一种由不安全感而滋生的不健康的习惯。没有谁是在完美世界长大，我们伴随着不安全感长大，为了应对不安全感而发展出各种不同的防御方式和控制模式，而焦虑（进攻）、抑郁（逃避）正是为了摆脱这些不安全感、试图控制生活的错误尝试。书中提供的自我训练法会教给你力量、技巧和愿望，让你摆脱焦虑和抑郁的习惯。

荐书人说》》

胡华（重庆医科大学教授、重庆市心理卫生协会理事长）

本书颠覆了传统心理治疗的视角，将所谓的焦虑和抑郁（情绪）重新定义为一种可改变的习惯——源于不安全感的错误控制模式。其核心在于帮助读者认识到，充满负面情绪的人生并非不可战胜的宿命，而是可以通过系统的自我训练来重塑。作者结合认知行为疗法和正念技巧，以清晰的步骤和真实案例，指导读者逐步摆脱焦虑与抑郁的束缚。无论是长期受情绪困扰的人，还是寻求自我提升的读者，这本实用且充满力量的指南都能提供切实可行的方法，让你成为自己人生的教练。

手把手地教你与孩子沟通



《成为孩子心理养育高手》
作者：萨林娜、赵璇
出版社：中国人民大学出版社
蓝月亮书店 推荐

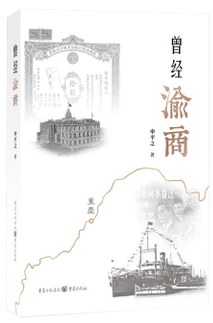
你是否在孩子养育中遇到难题？是否尝试过很多方法却仍然迷茫和沮丧？很多家长都感叹孩子难养，因为一些孩子动不动就玻璃心、抑郁、焦虑、易怒、厌学、躺平、网瘾、跟父母对着干、没目标没动力还高敏感自尊。这本书将成为你贴心的心理育儿手册，用专业心理学技巧为您排忧解难，帮助你用智慧有爱的方式养育孩子的心灵。

荐书人说》》

任晓霞（中国人民大学出版社策划编辑）

本书的独特价值在于它的实用性。两位作者都是拥有北大心理学硕士学位的心理咨询师，她们多年来深耕在心理咨询工作的一线，个案咨询量超过7000小时，80%以上个案为青少年咨询。本书是他们实践经验和智慧的结晶。书中有很多案例，案例均来自中国家庭真实场景，在书中，部分还原了作者在做心理咨询时，与咨询者的对话，可以说是手把手地教我们如何与孩子沟通。同时，直面了内卷教育、隔代养育、网络沉迷等挑战，对家长和教育工作者有很好的借鉴和指导作用。

以通俗史学勾勒渝商群像



《曾经渝商》
作者：申平之
出版社：重庆出版社
重庆书城 推荐

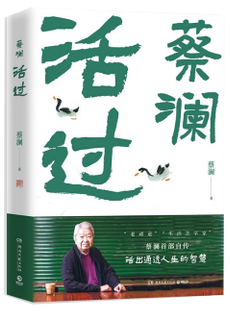
本书是一部传记体作品，采取通俗史学的写作手法，介绍了20世纪上半叶，植根重庆的7位著名爱国民族资产阶级、民营企业家生命历程中的高光片段，他们是：卢作孚、刘子如、杨粲三、康心如、刘航琛、古耕虞、任宗德。通过还原他们鲜活的个人形象和突出事迹，解构和归纳了这些企业家的共性——爱国、诚信、有世界眼光等，并展现他们独特人生和经营智慧。

荐书人说》》

吕岱（文艺评论家）

《曾经渝商》不仅是一部关于商业的传记，更是一部探讨人性、选择与信仰的深刻著作。通过一个个真实而生动的案例，审视了那些重庆历史上具有影响力的企业家，他们的创业精神和商业权衡中的道德选择，为现代读者提供了深刻的借鉴和思考。这些民族企业家们的经营智慧，对于今天的创业者仍有重要的启示。从他们独特的人生和经营智慧中，读者对那个时代曾为民族进步、国家复兴作出贡献的巴渝民族资本主义群体能收获一个较清晰的认识，进而对市场经济大潮中的当代气象多一分理性的判断和思考。

一本快乐回忆集



《活过》
作者：蔡澜
出版社：湖南文艺出版社
东坡书局 推荐

蔡澜先生是知名作家、生活家、美食家、电影人、主持人，与金庸、倪匡、黄霑并称“香港四大才子”。在这本今年2月出版的自传中，他回顾了自己丰富多彩的一生。关于本书，他曾说：“本来不想写，现在又觉得无所谓，有一次坐飞机遇到气流，旁边的外国人惊得不得了，我继续饮酒毫不在意，危机过后他问我，喂老兄，你死过？我摇摇手告诉他，我活过。所以这本书就叫《活过》，从童年到现在，毫无保留的自传。”

荐书人说》》

王远哲（博集天卷策划编辑）

一个月前，蔡澜先生安详离世，引发集体追思。这本自传记录了蔡澜先生的生活经历和豁达的处世哲学。蔡澜说：“人老了，就爱怀旧，还是多写一点旧事吧。”他将这本书称作是“一本快乐回忆集”，在书中回忆过去的人生经历，包括在中国广东和新加坡等地生活的孩童时代；在日本的留学时代；因缘际会，得六先生赏识，到邵氏工作的经历；定居香港之后的生活等。书中的文章包罗万象，有谈写作、谈金钱、谈生意、谈身世、谈自己的人生年代等。一本书写尽蔡澜先生的“真”，读者可从中品悟他的真性情、真态度、真智慧。