

提升职场沟通技巧

本书脱胎自企业家脱不花为得到App新员工培训所准备的教案,包含10套行动方案和45条办事攻略。你在书中所见,都是真实的工作场景,真实能用上的一句话,真实能帮到你的一个个模板。而这本游戏化的编排设计,会让你的阅读体验像通关游戏那样,从一个小胜利迈向下一个小胜利。

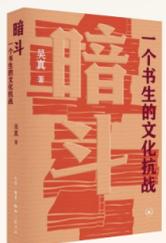
荐书人说》

朱健安(重庆书城经理)
这本书是作者赤手空拳打出来的“作战心得”。每一页都

冒着热气,每一招都带着现场的痕迹。你可能会说,现在指点职场的书还少吗?但这一本不一样。它不跟你讲道理,几乎没有说教,只给你递工具;不空谈心态,只拆解动作。从怎么开会到怎么扛事,从如何求助到如何拒绝,全是你立马抄走的“神操作”。读这本书就像站在作者脱不花旁边,看她怎么把难题一一拆解、落地、搞定。如果你想在现实世界里多打胜仗、少踩坑,这本书就是你的兵器库。它值得每一个努力奋斗的职场人放在手边,随时翻阅汲取力量。



《干得漂亮》
作者:脱不花
出版社:新星出版社
重庆书城推荐



《暗斗:一个书生的文化抗战》
作者:吴真
出版社:生活·读书·新知三联书店
蓝月亮书店推荐



《恶魔医生:日军对盟军战俘的人体实验》
作者:[英]马克·费尔顿
出版社:重庆出版社
西西弗书店推荐



《消失的古城》
作者:王笛
出版社:人民文学出版社
阅见书店推荐



《洛阳:天下之中》
作者:曹胜高
出版社:华文出版社
五洲书店推荐

国庆中秋双节至 书香墨韵润人心

■新重庆-重庆日报记者 赵欣

秋风乍起,衡阳雁去,当山林被秋色尽染,大地正展开一幅流光溢彩的金色画卷。在国庆、中秋双节即将到来之际,第60期“百本好书送你读”书单出炉了:《干得漂亮》源自企业家脱不花的培训教案,教你在职场一路通关;《暗斗:一个书生的文化抗战》讲述了郑振铎在抗战中为国家抢救珍本古籍,延续中华文脉的一段传奇;《恶魔医生:日军对盟军战俘的人体实验》以翔实的史料揭露日军罪行,激励我们自强奋进;《消失的古城》则带我们到成都,在烟火气中打量一个又一个普通人……带上一本好书去度假,你会有不一样的收获。



近悦远来 书香重庆
书群投稿邮箱:cqrbdsb@163.com
电子书 有声书
扫码即可阅读、收听

每一行文字都像一束暖光

这是一本写给生活的情书,收录了史铁生、汪曾祺、迟子建、刘亮程、肖复兴、李娟等21位文学大家共36篇散文佳作,或讲述自在生活,或描摹自然风光,或书写万物生灵……每一篇散文都是对生活的热爱。穿梭于史铁生笔下的荒芜地坛,思索活着的本质和生命的意义;与迟子建漫步于暮色炊烟之下,让焦灼的心得以松弛安宁;在阿勒泰的冬夜,听李娟放声歌唱,像喝醉酒的人一样无所顾忌……活在这珍贵的人间,愿你做一个温暖的人,到明朗处去爱、去笑、去生活!

荐书人说》

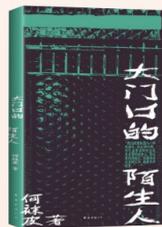
张若琳(博集天卷责任编辑)
每个人都渴望一片能安放心灵的角落。这本集子精选史铁生、迟子建、刘亮程、李娟等诸多当代名家的散文经典之作,以山川万物为笔,以生活热爱为墨,于文字间铺展旷野,在明朗处点亮微光。作家们文笔细腻,意境开阔,给人以慰藉与鼓舞。书中配有精美彩插,与文字相映成趣,每一行文字都像一束暖光,穿透生活的褶皱,将自在生活具象成悠远辽阔的画面,让人沉浸和憧憬。



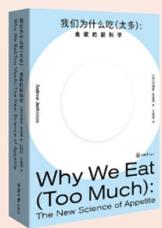
《到明朗处去生活》
作者:史铁生、迟子建、李娟等
出版社:湖南文艺出版社
微信读书推荐



《鲟鱼》
作者:邱兵
出版社:中信出版社
精典书店推荐



《大门口的陌生人》
作者:何林皮
出版社:南海出版社
东坡书局推荐



《我们为什么吃(太多)》
作者:[英]安德烈·詹金森
出版社:重庆大学出版社
沙坪坝书城推荐



《10倍的平静》
作者:[英]奇伦·施纳克
出版社:中央编译出版社
帆书(原樊登读书)推荐

书生报国的知识分子群像

这是一部惊心动魄的文化抗战史。作者从书籍史的角度切入抗日战争,重现一个书生郑振铎在1937年至1945年留守上海的日常生活史,讲述他在深陷被敌伪追捕、生计无着的极端环境中,如何为国家抢救珍本古籍,机智躲避明枪暗箭,并周旋于各方势力之间、坚守在文化抗战第一线。为国家赓续文脉,于乱世见证情怀——本书既是一个人的抗战史,也勾勒出一幅书生报国的知识分子群像。

荐书人说》

高峰枫(北京大学教授)

本书讲述了郑振铎于抗战期间在上海成立“文献保存同志会”,想尽一切办法阻止珍贵古籍外流的经过。作者将郑振铎的活动概括为商战、谍战、文化保卫战,这些经历最能阐明战乱期间保护古籍行动的复杂性、危险性和历史文化意义。全书基于大量的档案调查和文献梳理,言必有据,不仅生动刻画了“收异书于兵荒马乱之际,守文献于秦火鲁壁之际”的郑振铎,还塑造了当时京沪书贾、民间藏家、“开明书店派”平民知识分子的群像,极大地丰富了读者对于抗战期间上海文化界的理解。

对日军暴行的血泪控诉

美国与日本731部队高层的秘密交易,让该部队在侵华期间的诸多罪行被历史掩盖,成为“秘密中的秘密”。马克·费尔顿博士抽丝剥茧,集腋成裘,结合多国学者的研究成果,用充足的证据证明了日军的“恶魔医生”,将西方战俘作为“活体豚鼠”的黑暗历史。本书不仅是对日军暴行的血泪控诉,更是一场叩问人性与伦理的历史审判。

荐书人说》

杨早(中国社会科学院研究员)
这是一部揭露历史真相的震

撼之作。作者通过奉天战俘营幸存者的秘密日记、苏联审判证词及美国解密档案的三重证据链,首次系统披露了731部队对美、英、澳战俘实施细菌实验的残酷暴行。书中详述了军医在露天解剖台切割尸体、向战俘注射病菌混合液等反人类行径,撕碎了“科学研究”的伪装。在探讨盟军战俘在奉天战俘营是否遭受日军的人体实验的同时,也较为全面地梳理了731部队的前世今生。更深刻的是,本书揭示了战后美国为获取数据与战犯交易的黑暗历史,不但叩问了人性与伦理,更捍卫了文明底线。

从社会学视角打量生活日常

这是历史学家王笛对晚清和民国初年成都历史和成都人日常生活的生动讲述。作者描绘了大众文化的丰富多彩,展示了这个城市由传统到现代的转折过程。从书中,我们可以看到人们坐茶馆、逛庙会、庆祝节日等各种活动,茶客、苦力、小贩、工匠、挑水夫、剃头匠、乞丐等三教九流在城市中的生存状态,以及现代化和社会变迁对他们的影响。

荐书人说》

严飞(清华大学副教授)

王笛先生在书中提到了人际交往的改变以及对普通人的关注,让我们不仅看到了一个又一个的个体,也看到个体之间发生的交流,这样的交流是今天的城市特别需要的。在日新月异的城市更新改造中,过去存在的人和人之间天然的和睦的一些连接正在被打断。邻里关系正是非常重要的观察维度,从中可以看到人之间的联结。事实上,从社会学意义来说,邻里关系也是社会资本的一种积累,值得我们关注和深思。

讲述洛阳数千年历史变迁

周公旦营建洛邑(今洛阳),经营“成周”,他认为“此天下之中,四方人贡道里均”(《史记·周本纪》)。从此,“天下之中”成为了洛阳的代称。本书用十章内容讲清楚了洛阳为什么是天下之中,主要阐述了河图洛书在汉朝的形态、汉朝为何选择定都洛阳、洛阳对中华文化的历史性贡献等问题,涉及中国历史的都城建制、国家治理、学术形成、文化风俗等多个方面。

荐书人说》

付林鹏(华中师范大学教授)
洛阳历史上有13个王朝在洛阳建都,本书中勾勒了洛阳几千年历史文化的变迁:从“天下之中”的核心地位,到“十三朝古都”的王者气派;从制礼作乐的典范生成,到民族融合的文化认同;从洛阳才子的流光溢彩,到风俗教化的里仁之美……作者让我们看到,洛阳不仅是洛阳人的故乡,更是华夏文明的发祥地之一。

有关宽容和慈悲的深情告白

本书为资深媒体人邱兵的最新故事集。讲述了大时代里普通人的悲欢离合,这是对生命意义的一次探寻,是有关宽容和慈悲的深情告白。船长、警察、父亲、老领导、朋友、姐姐……作者笔下的他们,过着渺小而普通的生活,他们心酸而无奈地应对着时代变迁,在生老病死面前也曾哀伤崩溃。但他们身上隐隐闪现的血性与韧性、宽容与慈悲,是这个时代足以熨帖人心的英雄主义。

荐书人说》

俞敏洪(新东方创始人)
在这本非虚构的散文作品

中,邱兵描绘了在自己生命中的重要人物,父亲、领导、同事、朋友等等,文字充满了烟火气和人间真情。他们的嬉笑怒骂、悲欢离合,勾勒出了生活最真实的样子。其中《鲟鱼》这个故事,讲述了在时代浪潮下人与人之间命运的交织。每一个人都像一条鲟鱼,内藏着生命的方向,用尽全力游向自己命运的归宿。它不仅是一部文学作品,更是对生命意义的深刻探寻,是一场有关宽容和慈悲的深情告白,是一场人性温暖的深刻对话,让你对于生命会产生不一样的理解。

透过保安理解中国城市社区

我国近年来城市犯罪率持续降低,保安人数却不断增长。为什么需要那么多保安?带着这个问题,人类学博士何林皮在某大型小区的物业公司进行了9个月的实习,观察并参与了保安的日常工作。她发现,保安被夹在物业和业主中间,要同时满足物业公司、物业和业主三方的需求。从诸多人们熟视无睹的问题出发,她经过长期参与式调查,详细描述了保安人群的背景、流动、工作、生活、情感的方方面面,展示了中国城市中这些熟悉的陌生人的清晰面目。

荐书人说》

刘建军(复旦大学教授)

作者把她身临其境的采访、交流、观察,巧妙融入有点玄妙的理论范式和优雅细腻的文字之中,释放出一种真实、生动又饱含人文关怀的崭新气象。被称为中国社区基本单元的“小区”,包含着中国社区和基层治理的绝大多数秘密,保安作为小区治理的元素呼之欲出。以保安为枢纽,作者把他们与其自身家庭、家乡、物业公司、业主,以及街道、居委会、业委会等多重因素的关系链条和交往秘密呈现出来。通过保安理解中国城市社区是本书最为重要的学术贡献,通过保安理解这个特殊群体的生命意义和工作意义,是作者内心人文情怀的精彩呈现。

从科学视角探讨如何减肥

作者结合多年的理论研究与临床经验,提出了“体重定点”理论,是真正走向健康体重的有效工具。“体重定点”理论是目前公共医学领域关于肥胖症与体重管理问题的前沿理论,这一理论找到了肥胖症问题难以解决的根本原因,并给出了长期而有效的改善方式,纠正了节食减肥、药物减肥、过度运动减肥的过激行为,对肥胖症以及因肥胖影响生活、健康的读者朋友具有较大的意义。

荐书人说》

游滨(重庆大学出版社总编辑)
这是一本深入浅出、通俗易懂

的科普读物,其写作风格生动风趣,语言表达极具吸引力。书中广泛涉猎了医学、生物学以及地理学等多个学科领域的知识背景,内容丰富而多元。核心议题聚焦于全球范围内普遍关注且深感困扰的肥胖难题,从新陈代谢的科学视角深入剖析了我们与食物之间的复杂关系。书中明确指出了以往大众普遍存在的误区,例如将减肥失败简单归结于自制力不足,或是认为只有通过极端节食才能达到瘦身效果等错误观念。通过科学的分析和实证研究,本书旨在帮助读者树立正确的减肥观念,掌握高效且健康的减肥方法,从而实现健康减重的目标。

让自己一天比一天平静

在本书中,牛津大学的心理学家奇伦·施纳克提供了一个终极指南,帮助读者打败他们的焦虑,无论是普遍焦虑、健康焦虑、恐慌、社交焦虑,还是恐惧症。作者使用她20年的经验来规划这十个阶段的计划,提供了一些帮助你了解以及打败你的焦虑的不同工具。书中的工具来自临床指导,有科学证据支持,并且通过作者对患者的治疗应用得到了临床验证。

荐书人说》

樊登(帆书创始人)

你是否经常陷入这样的困境?身体明明无恙,却总担心健康出了问题;在社交场合心跳加速,只想立刻逃离;深夜反复被“万一……怎么办”的念头纠缠;试过很多方法,可焦虑还是像打地鼠一样,不断冒头……如果你也苦苦尝试过许多方式,却依然被焦虑反复困扰,不妨打开这本《10倍的平静》。书中收入的都是一些非常简单却高效率的技巧,透过科学研究以及有证据的结果来规划出来的。在使用这些技巧后,你会发现自己一天比一天平静。