

## 从书香中汲取前行的力量

□本报记者 赵迎昭

谷雨春光晓，山川黛色青。春天的最后一个节气谷雨之后，我们迎来了第25个世界读书日。在读书日浓郁的阅读氛围中，“百本好书送你读”活动第二期的10本好书新鲜出炉。

本期推荐的这10本送读好书，有再现习近平总书记知青时期艰苦生活和成长历程的《习近平的七年知青岁月》，有简练而深刻的中国通史杰作《中华史纲》，有让人感受到爱与美的《青铜葵花》等等。

读书就像修行，让你能时时仰望星空，汲取前行的力量。最美人间四月天，正是读书好时节。快抓住明媚春光，尽情悦享书香吧！



百本好书  
扫一扫  
就看到



百本好书  
扫一扫  
就听到

《习近平的七年知青岁月》  
作者：中央党校采访实录编辑室  
出版社：中共中央党校出版社



### 榜样的力量是无穷的

梁家河七年知青岁月，无疑是习近平总书记人生经历中十分重要的起点。这是由29名采访对象的口述汇集起来的一本采访实录，其中既有同习近平总书记一起插队的北京知青，也有同他朝夕相处的当地村民，还有当年同他相知相交的各方面人士。这些受访者通过自己的亲身经历，用真实的历史细节讲述了习近平总书记当年“苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身”的历练故事，再现了习近平总书记知青时期的艰苦生活和成长历程。

#### 荐书人说

张继军(团市委书记、书记):  
广大青年如何扣好人生的第一粒扣子?《习近平的七年知青岁月》一书为我们给出了答案。  
这本书再现了青年习近平扎根黄土高原，在山沟沟里同人民群众同甘共苦、情同手足、血肉相连、鱼水交融的历史画卷。  
榜样的力量是无穷的。阅读此书，我们可以在回望历史中，感受习近平总书记青年时期至真至朴的为民情怀和无私无畏的历史担当，而总书记在梁家河的这一段知青经历，更是为当代青年树立正确的人生观、价值观提供了鲜活教材，是当代青年励志成才的最好典范。

《中华史纲》  
作者：李定一  
出版社：重庆出版社



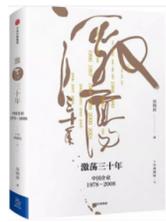
### 简练而深刻的中国通史杰作

每个人都应该以历史为根，如此才能知自己、知时代、知天地。《中华史纲》是台湾当代知名历史学家李定一创作的中国通史杰作。作者独具匠心地将中华历史划分为中华文化的形成、创始与发展、新陈代谢等6个时期，对几千年的史事进行了浓淡分明的叙述。该书简练而深刻，是一部大众愿意读、读得懂、读得下去的中国通史杰作。

#### 荐书人说

郑劲松(西南大学文化传播研究中心副主任):  
读史明智明理，可谓鉴往知来。在近年走俏的各类通史类图书中，重庆铜梁籍的台湾历史学家李定一所著《中华史纲》，是一本角度新颖独到、文风简洁优美、充满思辨史观的通史佳作。  
该书将“支离破碎”的历史事件与错综复杂的人物，置于历史逻辑的架构中，串接成一个整体，不仅仅写王朝更替、社会制度变迁等大历史，也写百姓生活的小历史；不拘泥于所谓的盖棺定论，而是试图根据翔实的史料，作出符合历史场景、语境、情境的分析判断。通读这本《中华史纲》，读者会随着作者的笔触，感知中华文化何以自信的底气。

《激荡三十年：中国企业1978-2008》  
作者：吴晓波  
出版社：中信出版社



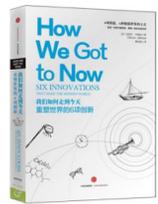
### 展现中国经济韧性的历史

本书从民间的角度，描绘了中国企业在改革开放年代走向市场、走向世界的成长与发展之路。  
改革开放初期汹涌的商品大潮，国有企业、民营企业、外资企业三种力量的曲折发展……书中都体现得极为真切。作者吴晓波是著名财经作家，上海交通大学、暨南大学EMBA课程教授，常年从事公司研究。

#### 荐书人说

张波(重庆行政)副编审):  
历史总是给人们以汲取智慧、继续前行的力量。当今，我们正处于世界百年未有之大变局，这个时间节点，读《激荡三十年：中国企业1978-2008》，重回那个熠熠生辉的年代，会有不一样的收获感和力量感。  
这是一部展现中国经济韧性的商业历史，可以让我们感知到中国改革开放一路走来，“有风有雨是常态，风雨无阻是心态，风雨兼程是状态”；这是一部生动记录中国改革开放浪潮中企业和企业家的当代“货殖列传”，向我们传递着中国人相信自己、拥抱世界的勇气、决心和智慧。

《我们如何走到今天：重塑世界的6项创新》  
作者：[美]史蒂文·约翰逊  
出版社：中信出版社



### 什么在左右历史进程

畅销书作家史蒂文·约翰逊考察了若干世纪以来的创新史，追溯了现代生活6项主要技术(制冷、钟表、镜片、水净化、录音和人造光)的发展历史，以全新视角审视伟大创意的力量与回响。作者以其标志性的风格，探究了表面看来毫无关联的领域之间所存在的意想不到的联系，揭示了人类社会生活的历史变迁。

#### 荐书人说

任竞(重庆图书馆馆长):  
从农耕到工业再到信息时代，人类走过了漫长而传奇的路程。回望过去，一些看似微不足道的东西竟然左右着历史的进程。本书摆脱编年的窠臼，颠覆一般科普的横向讲解，于细微之处着手，以纵向思维阐释一件件日常物品问世引发的蜂鸟效应——在意想不到的领域造就新的全景，影响整个世界的发展、带动人类文明的变迁。  
这是一部科技创新史、物质文明史，更是一部人类进步史。作者提供了一种全新的视角去看待我们通常认为理所当然的世界，打开了一个动态、立体、广阔的新视野，让我们了解那些推动社会发展的创新因子，进而更加珍视和期待创新。

《人类群星闪耀时》  
作者：[奥]斯蒂芬·茨威格  
出版社：时代文艺出版社



### 从14个瞬间看人类历史

《人类群星闪耀时》截取拿破仑、歌德、托尔斯泰等著名人物的历史时刻，以独特的视角刻画了他们影响世界历史进程的精彩瞬间。一个被遗忘的小门，毁了一座帝国文明；一秒钟的犹豫，葬送了拿破仑的伟大事业；一次执着的尝试，缩短了世界的距离；一辆封闭的列车，改变了世界的格局……偶然的抉择，必然的结果，强烈的个人意志与不可抗拒的历史宿命相碰撞，擦出炽热的火花，照亮人类文明的天空。

#### 荐书人说

罗琳(《课堂内外·科学Fans》主编):  
这本书是14篇历史特写的合集，每一篇选择了著名人物人生中的一个片段，而这个片段在人物生命中可能很短，但是却决定性的转折点，影响到了人类的历史。这些片段汇集起来，又影响了世界。作者选择描写的人物也不仅仅是政治家和军事家，还有艺术家、探险家。正因如此，标题上的“人类群星”就是很精妙的概括。  
人的选择和行为，构成了历史，而这本书就很准确地告诉了我们这一点，并且告诉我们为什么人类历史如此波澜壮阔，如此让人着迷。

《边城》  
作者：沈从文  
出版社：北京十月文艺出版社



### 田园牧歌式的杰作

《边城》是沈从文久负盛名的作品，由此奠定了他在中国现代文学史上的地位。这是一部田园牧歌式的杰作。在这部小说中，沈从文描绘了一个如同世外桃源般的边城小镇，以及一个纯粹、美丽而淡淡忧伤的爱情故事。作者关于“爱”与“美”的美学理想，在这部小说中得到了完整体现。

#### 荐书人说

孙海燕(北京师范大学文学院硕士):  
沈从文说：“我只想造希腊小庙。选小地作基础，用坚硬石头堆砌它。精致，结实，对称，形体虽小而不可不精巧，是我理想的建筑，这庙供奉的是‘人性’。”  
《边城》无疑是其建筑中最杰出的一座，作家对优美、健康人性的向往在此中达到极致，不论是醇厚淳朴的民风，清新明丽的风景，还是温柔纯净的翠翠，秀拔出群的雏送，慈爱仁义的祖父，都为我们构筑了一个诗意的“桃花源”。  
但悲剧依然不可避免。风景的清幽，人情的温暖，淡淡的凄凉交织在一起，在作家从容典雅的叙述中得以完美呈现。

《青铜葵花》  
作者：曹文轩  
出版社：北京少年儿童出版社



### 学会用诗意的眼光看世界

小说讲述了男孩青铜和女孩葵花的故事。一个特别的机缘，7岁的城市女孩葵花和乡村男孩青铜成了兄妹相称的朋友。他们一起生活，一起长大。但12岁那年，葵花被命运召回了她的城市，男孩从此常常遥望着芦荡的尽头，遥望着女孩葵花所在的地方……作品对苦难、对美好、对大爱的细腻描写和咏叹宛若一股温暖清澈的春水，将湿润和纯净每一个读者的眼睛和心灵。

#### 荐书人说

彭鑫(重庆市文艺评论家协会会员):  
好书总是慰藉心灵的。《青铜葵花》就是这样的一部好书。  
它是一部“爱之书”。人生四季，自有冬寒，难免冰雪；唯有爱的阳光，能将之消融为一江春水。是爱，照亮了奶奶、青铜和葵花的生活，温暖了他们的心灵；它是一部“美之书”。意境雅洁纯净，宛若一幅江南水乡风情画卷。读者在美的享受中，获得诗性体验与人生启悟。它是一部“成长之书”。青铜与葵花，可以看作是一个关于成长的寓言。成长就是以一颗坚如钻石的心去迎接生活的种种压力。成长就是学会以诗意的眼光去打量这个世界，在一草一木中发现美，在一事一物中感受爱。把《青铜葵花》当作人生枕边书，再合适不过了。

《数理化通俗演义》  
作者：梁衡  
出版社：九州出版社



### 为数理化披上“糖衣”

你知道怎么用一根竹竿测量地球的周长吗？为什么“给我一个支点，我可以撬动整个地球”？《数理化通俗演义》是一部难得的数理化科普读物，它以栩栩如生的事例、深入浅出的语言、旁征博引的叙述、章回小说的体裁，给数理化知识披上“薄薄的糖衣”。

#### 荐书人说

刘峰(南岸新华书店副经理):  
这是一本什么样的书呢？有读者这样评价：“读了这套书，妈妈再也不用担心我学不好数理化啦。”本书由全国中小学语文教材总顾问、多篇文章入选课本的作家梁衡倾力之作，曾获中国科普作品一等奖，销量超过百万册。  
它是一本关于数理化的科普读物，也是一本令人惊叹的故事书。与其他介绍数理化的读物不同，它用章回小说的形式演绎了世界科学的历程，从“世界是什么”到“人类基因的秘密”，从“如何测量地球”到“微生物的世界”……作者巧妙地把一部科学史写成了有趣的故事。在阅读中就能不知不觉轻松增长知识，试问这样的作品，又有谁不爱呢？

《非暴力沟通》  
作者：[美]马歇尔·卢森堡  
出版社：华夏出版社



### 8个字平复你的情绪

《非暴力沟通》围绕着“观察”“感受”“需要”和“请求”8个字展开，无论是在与他人沟通的过程中发生矛盾，还是在处理自我情绪的过程中出现问题，这8个字都会让你的情绪平复下来，让你完美地完成一次交流或者是自我调节。

#### 荐书人说

谢毅维(西西弗书店商品管理中心副总经理):  
本书主要讲的是沟通，沟通不光需要言辞的技巧，更需要兼顾表达和倾听。非暴力沟通，介绍了一系列可依循的原则，提醒人们专注于彼此的观察、感受、需求和请求。它鼓励倾听，培育尊重与爱，使人们情意相通，乐于互助。  
作者马歇尔·卢森堡是一位心理学家，在50年间，他积极推广非暴力沟通原则的实践，帮助人们更好地理解自己，改善与家庭成员的关系，改进组织沟通和商业谈判方式，甚至助力处理政治和外交事务中的争论和冲突。你需要投入精力来阅读此书，也需要足够的耐心来学习和运用非暴力沟通的方法，这终将使你获益。

《病者生存：疾病如何延续人类寿命》  
作者：[美]沙龙·莫勒姆、[美]乔纳森·普林斯  
出版社：中信出版社



### “那些未能杀死我的，终将使我更加强大”

该书开篇就引用了尼采的名言：“那些未能杀死我的，终将使我更加强大。”这句话引出了该书探讨的问题：一些在今天看似有潜在危险的遗传病，比如糖尿病，明显不符合优胜劣汰的自然选择机制，为什么还保存在我们的基因里？综合众多生物学家研究，两位作者给出了他们的答案：因为这些遗传病曾经为我们祖先的生存繁衍做出过积极贡献，祖先需要它们。

#### 荐书人说

杨一(精典书店创始人):  
每个人都希望自己拥有一个健康的体魄，永不生病，但往往事与愿违，每一个人一生或多或少都会患上某一类疾病。得病的人都会哀叹自己的不幸，但是在某些极端状况下，这些疾病并非坏事，反而成为让人类生存下来的幸事。  
这本书就是讲述某些疾病在某些特定状况下，如何让人类生存下来的科普著作。比如，高血糖的人，为什么在极寒的条件下往往比正常血糖的人更容易生存下来等等。读完这本书，你能正确地理解个体人与整个群体的人之间的冲突、矛盾和统一，也能正确地对待自己的疾病，并从中学到许多有关生命科学的知识。