

□本报记者 赵迎昭

“五一”假期将至，“百本好书送你读”活动第十四期推荐的10本送读图书新鲜出炉。这其中，有阐述中国走向民族复兴辉煌道路的《为什么是中国》，有完整收录爱因斯坦关于人生观世界观文章的《我的世界观》，有展现汪曾祺生活情趣和人生态度的《生活，是很好玩的》等等。读书不觉已春深，一寸光阴一寸金。在阅读中静享美好时光吧！

悠享「五一」假期 在书香中阅见美好



百本好书
扫一扫
就看到



百本好书
扫一扫
就听到



从百年沧桑到民族复兴

《为什么是中国》

作者：金一南
出版社：北京联合出版公司

全书以甲午中日战争至21世纪世界新格局形成之间的历史事件为研究材料，以广阔全面的视野、一以贯之的犀利文笔、磅礴激昂的气势，向读者生动客观地阐述了中国从百年沧桑到民族复兴的辉煌道路。

荐书人说

张波（重庆市委党校《重庆行政》副编审）：

“散沙、变局、星火……”《为什么是中国》用8个关键词标注了中国从站起来、富起来到强起来的行动坐标和智慧密码，向我们展示了中国从甲午中日战争至21世纪世界新格局形成之间的历史全景和奋进历程。

作者用独特的历史视角和犀利的文字，带我们穿越岁月的苍茫，回望走过的路，从历史中获得启迪；用理性的现实分析和鼓舞人心的语言，带我们搏击时代的机遇，关照复兴之路，从当下中增强自信；用建设性的思考和前瞻的眼光，带我们触摸未来的中国，远眺前行的路，从蓝图凝聚力量。



完整呈现中国经济改革图景

《中国经济改革进程》

作者：吴敬琏
出版社：中国大百科全书出版社

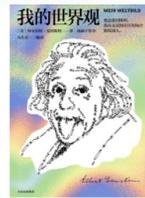
该书以时间为序，从中国经济政策变迁的历史维度，分专题梳理了中国经济改革进程的前因后果及其演化路径，完整且全面地呈现了中国经济改革的图景。

荐书人说

文丰安（重庆社会科学院《改革》杂志社执行总编辑、博士生导师）：

中国这样一个人口大国迅速崛起的真正原因是什么？《中国经济改革进程》这样描述——推动中国经济崛起的最重要因素，是市场拓展使个人和企业选择权得到一定的发挥空间；这种建立在市场基础之上的自由选择权的扩大，为劳动、资本与技术特定时间和空间的有效组合提供了便利条件，从而极大地释放了中国经济增长潜力。

这本书，不是经济现象的简单梳理，而是理论和实践结合的历史叩问。书中数据详实，论证严密，虽然提到很多经济学理论，但是语言平实，深入浅出。阅读此书，如同坐在吴老对面，听一位智者娓娓讲述中国改革的波澜历史。



爱因斯坦的B面也许更厉害

《我的世界观》

作者：[美]阿尔伯特·爱因斯坦
出版社：中信出版社

该书是国家图书馆第十四届“文津图书奖”获奖图书，完整收录爱因斯坦关于人生观世界观的文章，20多篇是初次译为中文。这是一本爱因斯坦的自传，也是一本独特的科学史。

荐书人说

华勇（资深媒体人）：

现代物理学的两大支柱是相对论和量子理论，恰好爱因斯坦都是奠基人之一。他的相对论闻名世界，加上获得诺奖和提出研制原子弹，爱因斯坦被称为二十世纪最伟大的科学巨人，可谓实至名归。大众更多看到他的A面，其实他的B面更厉害。

之前看《爱因斯坦文集》，赫然发现，这家伙绝对是个杰出的思想家、哲学家，他对人生观、价值观、世界观思考之深刻，令人心有戚戚。此外，爱因斯坦还是一位令人尊敬的社会活动家、人道主义者，甚至还是一位不错的政治家。

这本书堪称爱因斯坦的B面，他亲笔撰写的这些文章，从不同角度给我们描绘了一个诙谐幽默、个性张扬的爱因斯坦，启思开智，让我们可以窥见伟大灵魂的另一面。



讲述生命怎样从无到有

《生命进化的跃升：40亿年生命史上10个决定性突变》

作者：[英]尼克·莱恩
出版社：文汇出版社

在生命进化的漫漫长河中，有哪些关键节点造就了今天的我们？英国生物化学家尼克·莱恩在他的科普著作《生命进化的跃升：40亿年生命史上10个决定性突变》给出了答案。

荐书人说

洪兆春（重庆自然博物馆研究馆员、中国生态学会科普工作委员会副主任）：

打开书页，第一句话就吸引了我的注意，“地球上的第一个生命，至今还在我们体内传承。”作为一名自然博物馆工作人员，我特别感兴趣的是，当我们地球上关于生命演化的很多证据已经消失殆尽而无从追溯时，这本书怎么寻找证据，怎样利用保存在古老地层中的化石和存在于生物体内的基因探索生命演化历程？作者以深厚的学术功底和敏锐的洞察力，结合多个学科的最新科研成果，讲述了一个个精彩的进化故事，讲述了生命是怎样从无到有，又是怎样跨过关键演化步骤的，同时也客观阐述了有些理论只能算“假说”。

从地球形成之初的沉寂与荒芜，到如今生机勃勃的蓝色地球上多姿多彩的生命，生命的演化充满了太多惊喜。我推荐阅读《生命进化的跃升》，如果有时间，还可以到博物馆看看化石标本，品味生命进化的意义。



人间烟火中的充沛诗意

《生活，是很好玩的》

作者：汪曾祺
出版社：江西人民出版社

“你很辛苦，很累，那么坐下来歇一会，喝一杯不凉不烫的清茶——读一点我的作品。”作家汪曾祺曾这样写道。本书分为有味、草木和春秋三辑，从美食、植物、旧事等部分展现汪曾祺先生的生活情趣和人生态度。

荐书人说

彭鑫（重庆市文艺评论家协会会员）：

如何把生活过得有滋有味，过得诗意盎然？这是每个人都要面对的问题。汪曾祺的散文集《生活，是很好玩的》以文学的形式给了我们一个答案。

书中洋溢着一种热爱生活、淡泊处世的精神。汪老的笔触钟情于生活的细微之处，日常食物的真味在他的笔下展现得淋漓尽致，令人垂涎；一草一木的隐秘之美在他的书写中敞亮起来，令人惊艳；描述故人旧事的字里行间溢出的都是人间温情，令人感动。

风格即人。汪老的生活是慢生活，所以他的语言娓娓道来，轻盈通透，宛如一泓清泉，可以洗去读者心灵上的浮躁与疲惫。如果我们有爱，能闲，会慢下来，那么再普通的生活也活色生香，那么我们也都活成了像汪曾祺一样的生活家。



探讨与世界和解的心路历程

《回归故里》

作者：[法]迪迪埃·埃里蓬
出版社：上海文化出版社

《回归故里》是一部具有文学气质的自传性社会学著作。作者通过重返过去，回顾家族的历史，回忆童年时身处的法国工人阶层，回溯他如何从工人家庭的穷孩子成为法国著名的知识分子。本书兼具学术性与可读性，逻辑严密的思考随着作者的回忆穿插进来，与此同时，文学性的回忆与叙述使这本书读起来并不枯燥。

荐书人说

丁伯慧（重庆移通学院创意写作学院院长、中国作协会员）：

回归是人类永恒的主题之一。从某种意义上说，一部人类的历史，就是充满着出走、流浪和逃离的历史。然而，这还只是肉身。对于人类来说，精神的出走、流浪和逃离更加动人心魄。正如作者所言：背离家与过去是永远无法彻底实现的。或许真正的“回归故里”并不存在，但至少让我们努力“与自己，以及那个被我们抛下的世界和解”。从某种意义上说，回归其实就是一种和解，我们与世界的和解。

作为一位哲学家和社会活动家，迪迪埃·埃里蓬笔下思考了社会阶层、学校教育、身份建立等人们所关注的话题，他的呈现是通俗易懂的，却又是极其深刻的。



让刑法课变得津津有味

《刑法学讲义》

作者：罗翔
出版社：云南人民出版社

刑法与每个人的生活都密不可分，家庭、校园、职场、人际关系、经济活动处处都有违法犯罪行为，相应地，每个人都需要学习刑法。本书为读者提供了相对完整的刑法学习体系，涵盖刑法演变、犯罪论、刑罚论，以及具体罪名的定罪量刑。

荐书人说

曹淑（悦己读书会副会长、执业律师）：

这是罗翔老师写给非专业人士的法律书籍，本书开篇点题：学习都是为了追求智慧。

作者对“为什么人们要学习刑法”作出了回答，即：学习刑法包括任何学科都是一种对真理的追求。而法律，可能是触动了人们内心深处对公平正义最纯粹的追求，而不是简单地作为打击犯罪的冰冷的工具。作者在本书中说，法律要求绝对理性，追求公平公正，刑法更是如此，如果没有对客观真理的扶持操守，法律必然沦为一种工具。全书通过分析真实刑法律案件等，激发读者用独立、睿智的法学思维去看待生活，提高法律感知能力，让本来枯燥的刑法课变得津津有味。



避免患“三高”的秘诀

《非药而愈：一场席卷全球的餐桌革命》

作者：[美]徐嘉
出版社：江西科学技术出版社

健康的饮食方式究竟是什么？如何通过健康饮食唤醒自愈能力？作者以前沿科研成果和大量真实案例为依据，用通俗、活泼的语言，将严谨的营养学理论生动地呈现在我们面前，向我们道出了适合现代人的一——以蔬果、果、豆、谷为主的健康饮食（素食）基本原则。

荐书人说

黄方（第一届“书香重庆”全民阅读点灯人、彭水县教师进修学校高级教师）：

病从口入，对于时常挂在口上的这句话，你有多少认识和了解呢？摄食中，食物的营养成分以及身体所需的能量究竟又如何呢？

《非药而愈：一场席卷全球的餐桌革命》一书，以平实、精确且科学的叙述，为我们普及了健康饮食的基本逻辑、食品安全、健康素食与慢性病的自愈等；引用大量营养学和临床医学数据证明素食更营养、更健康；并用大量的案例，帮助读者了解为何要素食等。

这本书不仅可作为慢性病患者的自愈能量书，更是热爱健康的普罗大众的餐桌指南。读后，你会恍然大悟，保障自己避免患“三高”、中风、冠心病、骨质疏松等慢性病的秘诀就在餐桌上。



拿出改变的勇气做更好的父母

《陪孩子终身成长》

作者：樊登
出版社：中国友谊出版公司

樊登读书会发起人樊登在《陪孩子终身成长》中建立起亲子教育的三根支柱：无条件的爱、价值感、道德浅显易懂，不但让人容易理解和接受，也会让家长产生自省和改变的意愿和决心。

我们也是孩子，成为父母之后，也犯过这样或那样的错误。对于这些，书中用大篇幅阐释了在孩子成长过程中的三大支柱——要让孩子感知到父母无条件的爱，以价值感为动力驱动孩子自主发展，以及父母在孩子成长过程中不能以结果为导向，注重过程并保持终生成长的心态。拿出改变的勇气，做更好的父母，就能陪伴孩子终身成长。

荐书人说

杨柳（第一届“书香重庆”全民阅读点灯人、重庆市少年儿童图书馆读者服务部主任）：

《陪孩子终身成长》是樊登写的关于育儿的亲子类书籍。书中从养育的本质、三大支柱、重建亲子关系模式以及在冲突中寻找解决方案等几个方面娓娓道来，道理浅显易懂，不但让人容易理解和接受，也会让家长产生自省和改变的意愿和决心。

我们也是孩子，成为父母之后，也犯过这样或那样的错误。对于这些，书中用大篇幅阐释了在孩子成长过程中的三大支柱——要让孩子感知到父母无条件的爱，以价值感为动力驱动孩子自主发展，以及父母在孩子成长过程中不能以结果为导向，注重过程并保持终生成长的心态。拿出改变的勇气，做更好的父母，就能陪伴孩子终身成长。



教你轻松学会超慢跑

《惊人的超慢跑》

作者：[日]梅方久仁子
出版社：江西科学技术出版社

超慢跑能让你体会到运动的乐趣。本书将改变你对慢跑的固有印象，这种能够轻松实践的超慢跑运动法，不仅能有效瘦身，还能帮你找回健康。

荐书人说

罗春艳（国家一级社会体育指导员）：

运动改造大脑，运动治愈被越来越多的人实践并获益。但也有些人，并没有养成坚持运动的习惯。多年的身体惰性，已让他们不自觉地找寻各种借口来逃避运动的快感，以致身体愈发虚弱。风靡日本多年的超慢跑，已引发国人越来越多的关注。

这本书提出了超慢跑的理念：以比走路还慢的速度，在不需要挑战极限、不需要追逐成绩、对身体毫无伤害的身心整合中完成运动。通过简洁的阐述，作者从姿势、方法、守则等方面，朴实而真挚地指导大众如何通过超慢跑重建信心、变得更好。

如果你不喜欢运动，希望可以从这本书中得到启发，尝试开始慢跑；如果你喜欢运动，但不喜欢跑步，这本书会带给你不一样的慢跑体验；如果你既喜欢运动，同时热衷于跑步，希望你能从这本书中挖掘到更多价值。