

## 2024年3月图书推荐（心灵启航）

| 序号 | 索书号        | 正题名           | 著者    | 图书简介  | 推荐理由   | 图书图片 |
|----|------------|---------------|-------|---|--|------|
| 1  | B848.4/189 | 从拖延到自律        | 格桑著   | 本书内容包括：拖延背后的心理动机；苦VS乐的较量；直视内心：当你拖延时，你在逃避什么；WOOP思维：打破“想到做不到”的困局；重视精力管理，人人都可以不拖延等。  | 关于战拖，福格模型之所以对战拖有效果，因为它从动机、能力与触发三个方面条分缕析，真实地面对自己的内心需求，通过减少阻力、激活动力让你现在就动起来。                              |      |
| 2  | B848.4/197 | 成就感           | 庞金玲编著 | 本书介绍了每个人都有自己要走的路，只有选择一条让你拥有成就感的路，才能走得更长远，更有信心，否则也只是无意义的散步罢了。世上真正的成就不能一蹴而就，需要每天一砖一瓦扎实做起。只要以一颗大自在的心，组合各方力量，就能发挥生命的无限潜能，获得人间大成就。 | 世上真正的成就不能一蹴而就，需要每天一砖一瓦扎实做起。只要以一颗大自在的心，组合各方力量，就能发挥生命的无限潜能，获得人间大成就。                                      |      |
| 3  | B848.4/183 | 你怎样过一天，就怎样过一生 | 七芊著   | 本书总结了作者毕业三年的所见所闻、所思所想和所做所得，以年轻人的视角，阐述了年轻人的职场问题。书里讲述了从事各种行业的年轻人的社会经历、面临的危机等。   | 这本书，鸡汤很少，更多的是一个在北京打拼的女孩，看到的真实的社会、真实的职场。她融入了很多她本人的实践教训，分享给更多的年轻人。作者的解析犀利而有趣，让人能不由自主地跟上她的节奏，思考这个世界真实的样子。 |      |
| 4  | B848.4/178 | 行动变现          | 杨小米著  | 本书作者在书中讲了很多自己以及身边人的故事，并从中透析人生感悟和成功经验，包括思维格局、情商、时间管理、情绪管理、职场进阶法则等，作者希望通过本书帮助大家更加自信，打开自己，不断升级和突破，打造一个全新的自己。                     | 过本书可以帮助大家更加自信，打开自己，不断升级和突破，打造一个全新的自己。  |      |
| 5  | K825.6/100 | 他们俩           | 亭后西栗著 | 本书分五章，内容包括：初见：记得曾经少年时；相携：不负韶华好光阴；守望：你是最贤的妻；相扶：因为陪伴，所以从容；回首：故事里，我一个人怀念“我们仨”。   | 本书主要讲了杨绛与钱钟书从相识、相恋到结婚、生子、相伴到老的整个过程。作者用优美的语言，通过搜集大量的资料、文献等，将他们的故事娓娓道来。                                  |      |

## 2024年3月图书推荐（心灵启航）

| 序号 | 索书号        | 正题名              | 著者           | 图书简介   | 推荐理由   | 图书图片 |
|----|------------|------------------|--------------|--|--|------|
| 6  | K825.6/100 | 鲁迅与他的北京          | 萧振鸣著         | 本书条分缕析地勾勒了鲁迅的北京岁月，全面而详尽地介绍了其中所涉及的方方面面，折射出帝都北京对于鲁迅的种种影响和改变。伴随着鲁迅的脚步，一幅以北京文化为主题的“清明上河图”徐徐展开，读者可以游弋于老北京的大街小巷，与民国时期形形色色的人物交谈，充分感受时代转型背景下知识阶层的生活状态。 | 史料丰富的鲁迅“断代史”，民国文人的生活画卷，老北京的“导游手册”。   |      |
| 7  | A811.22/4  | 共产党宣言            | 艾四林, 曲伟杰著    | 本书由著名马克思主义专家、清华大学马院院长艾四林领衔导读，通过溯源《宣言》诞生的历史背景、写作过程，剖析逻辑结构、核心观点，阐述其指导意义、永恒魅力，以宏大的史观和立足当下的意识，书写《宣言》的伟大价值，体现《宣言》的强大感召力和实践指导意义。                     | 通俗易懂，满满干货：前沿观点，新颖表达，用深入浅出的语言把马克思主义讲透彻，讲明白，讲清楚！让经典不再有距离感，让阅读变得轻松简单，人人都能享受精读经典的乐趣！ |      |
| 8  | A81/32     | 马克思主义与中国共产党的奋斗历程 | 中国马克思恩格斯研究会编 | 本书是第十八届全国马克思主义论坛暨中国马克思恩格斯研究会2021年年会论文集。全书围绕马克思主义中国化的哲学思考及历史意义、马克思主义经典著作与基本理论研究、党的百年思想历程等主题收录的会议论文，展示了新时代马克思主义理论研究的最新成果。                        | 全书围绕马克思主义中国化的哲学思考及历史意义、马克思主义经典著作与基本理论研究、党的百年思想历程等主题收录的会议论文，展示了新时代马克思主义理论研究的最新成果。 |      |
| 9  | B848.4/132 | 行动力：得到想要的一切      | 唐运兵著         | 本书共分八章，内容包括：行动力原理、行动力与梦想力、行动力与坚持力、行动力与学习力、行动力与心态力、行动力与冒险力、行动力的方法论、人物档案。  | 凝结了作者数十年的心血，囊括了行动力理论的方方面面。丰富的真实案例使读者能从各个层面理解行动力梦想学。                              |      |
| 10 | G71-53/1   | 职业教育的澄明与守望       | 张健著          | 本书围绕职业教育澄明与守望的主旨，选取作者相关理论文章结集成书，分为“职业教育的守望”、“思辨的澄明”、“读书的牵挂”、“教师的发展”、“实践的追问”、“文化的祈向”、“科研与写作”、“幸福的滋味”等章节。  | 作者多年职业教育研究成果的沉淀。   |      |

## 2024年3月图书推荐（心灵启航）

| 序号 | 索书号        | 正题名   | 著者                | 图书简介  | 推荐理由  | 图书图片 |
|----|------------|-------|-------------------|---|---|------|
| 11 | B848.4/180 | 好好读书  | 麦家 ... [等] 著      | 名家导读, 从20个经典故事中发现解答人生困惑的答案, 人性、命运、梦想、欲望、情感五个维度出发, 解决你的人生5大难题, 情感的维系、成长的选择、梦想的实现、欲望的挣扎、人性的救赎。                              | 从20个经典故事中发现解答人生困惑的答案。   |      |
| 12 | B848.4/175 | 意志的力量 | (美) 弗兰克·哈多克著 春天编译 | 本书分为六篇共二十九章, 主要内容包括自控力练习: 成功的唯一秘诀; 自控力练习(一): 感知力练习; 自控力练习(二): 思维能力练习; 自控力练习(三): 改掉坏习惯; 自控力练习(四): 心理操纵练习和和谐地生活: 完美意愿的终极目标。 | 从多个角度, 全方位破解了人为什么会失控, 它将告诉你怎样运用上苍赐予你的精神力量, 想要充分利用这种精神力量, 只有通过实际的训练。                                     |      |
| 13 | B848.4/205 | 自洽    | 史欣悦著              | 本书探讨的是年轻人面对选择、处理自我与外部关系时积极向内探求的思考路径。全书共分五章, 主要内容包括: 自洽, 认识并接受自己; 选择, 从实际出发, 从自己出发; 在沟通中见自己, 在关系中自我定位; 把职业融入自我, 不要被职业反噬等。  | 真诚有趣的人生攻略, 适合所有人的成长之书。本书针对年轻人认知自我、处理职场难题、人际关系、有效抉择、平衡工作与爱好, 提出相应的思考路径和解决方案。                             |      |
| 14 | I251/117   | 女排精神  | 《女排精神》编委会编著       | 本书分为五大篇章, 独家收录郎平、陈忠和、朱婷、宋世雄等采访口述, 完整呈现女排十次夺得世界冠军的艰难困苦和高光时刻。   | 立意高远, 主旨鲜明: “中国共产党人精神谱系”发布后重磅佳作, 立体呈现女排精神数十年成长历程。结构合理, 故事典型: 30个传奇故事, 唤起时代记忆, 突出话题感, 彰显纪实性, 真实再现, 真切好读。 |      |
| 15 | I251/116   | 人生如歌  | 吴庚振著              | 作为河北大学新闻系和新闻传播学院的创始人, 作者不仅回忆了自己的求学及工作经历, 还着重介绍了河北大学新闻系的创办过程及河北省新闻教育最初的发展历程, 具有宝贵的史料价值。                                    | 本书是吴庚振教授的人生回忆录, 记录了作者的人生足迹和时代履痕, 也寄予了作者对教育事业的情怀。  |      |