



荐书见志 第五季



推荐书目:《日有所思》(亚当·格兰特 著)
推荐人:张兴海
推荐理由:这是一本治愈浮躁、启迪心智的沉思札记。全书文字精通通透、温柔有力,引导我们跳出信息内卷,学会深度自省、独立思考,在忙碌日常中沉淀自我、丰盈内心、笃定前行。



推荐书目:《四个春天》(陆庆屹 著)
推荐人:吴发炎
推荐理由:它以质朴笔触、细腻视角,勾勒出西南小城的生活画卷,其独特的温暖与真实,如清泉般润译读者心灵。

给每一个忙碌的年轻人

我们“知道”得太多,却“思考”得太少。地铁上、午休时、睡前最后五分钟——我们的手指不停滑动,信息如潮水般涌来又退去。我们追热点、收藏干货、听知识付费,生怕错过什么。

可奇怪的是,“知道”得越多,越觉得脑子空。我们以为自己在获取,其实只是在搬运。真正属于自己的判断力、洞察力、定力,却在这些碎片化的填充中,悄悄流失。直到遇见格兰特的《日有所思》,我才找到一种对抗这种空心的方式。

这本小书,凭什么打动我?

它不是小说,不是工具书,更不是成功学速成手册。它是一本日记体沉思录。每篇短则一两百字,长不过三五百字,像作者随手写下的札记,却字字有分量。关于时间、关于选择、关于自我、关于他人——格兰特不摆出教导的姿态,而是像一个比你年长、比你清醒的朋友,坐在对面,轻声说:“这件事,我是这么想的……”然后,留给你一片空白。那片空白,恰好是你需要面对自己的地方。

为什么我特别想推荐给年轻人?

第一,它零负担,却沉甸甸。

职场新人最缺的是什么?不是时间,而是整块不被打扰的注意力。这本书的篇幅恰好匹配了这种现实——通勤路上、等电梯的间隙、饭后消食的十分钟,随手翻开一篇,读完,合上,那几句话就像种子一样落在心里,慢慢发芽。

第二,它不给地图,只给指南针。

“我该怎么做?”这是年轻人最常见的焦虑。但格兰特从不直接给答案。他做的事更底层、更珍贵——他在帮你校准你的问题。“我为什么这么想?”“我害怕的究竟是什么?”“这个选择在满足谁?”这些追问,比任何方法论都更保值。

真正拉开人与人差距的,从来不是知道多少,而是如何思考。

第三,它让碎片时间,变成系统性的自我对话。

奇妙的是,每篇独立读来轻松随意,但坚持读下去,你会发现它们之间有着隐秘的线索。它们像一面面小镜子,从不同角度映照你的生活。久而久之,你会在这些碎片之上,搭建起属于自己的判断坐标系。

在这个信息过载的时代,这恰恰是最稀缺的能力——不被信息淹没,而是让信息为你所用。

我的建议:不要一口气读完

这本书的阅读方式,本身就是它传递的一部分哲学。

我不建议你把它当作任务,花一个周末“刷”完。更好的方式是——把它放在工位一角,或随身携带。忙碌间隙、心浮气躁时,随手翻开一篇。读完,合上书,问自己一句:“今天,我有所思了吗?”如果答案是肯定的,哪怕只有一点点,这本书就没有白读。因为它最大的意义,不是被读完,而是被你用起来。当代人,最不缺的就是信息和焦虑。但鲜少有人告诉我们:在输入与输出之间,还要留一个安静的环节,叫“思考”。格兰特的《日有所思》,像是为这个环节专门留出的位置。

在刷屏的时代,愿我们都能重拾“日有所思”的能力。哪怕每天只有五分钟——五分钟,属于自己,属于思考,属于那个安静下来的、真正的你。



推荐书目:《素食者》(韩江 著)
推荐人:姜峰
推荐理由:《素食者》让我们深刻思考压抑与冷漠对个体的摧残。它告诉我们,当人性遭遇忽视、当个体无法找到自我存在的价值时,悲剧便悄然发生。

在压迫中寻找救赎的力量

《素食者》的字里行间流淌着东方文化的含蓄与隐忍。表面平静的故事背后,蕴藏着强烈的情感波动:一个没有野心、任劳任怨的传统女性英惠,在一次噩梦后开始拒绝荤食,逐渐远离食物,甚至渴望化为一株无须泥土的树木。她的选择看似荒诞,却正是她在压抑与忽视中寻找自我救赎的悲壮尝试。

英惠的童年是暴力与压迫交织的阴影。父亲身为越战荣誉勋章获得者,性格粗暴专横,将妻女视作泄愤的工具。年仅九岁时,英惠在迷路山林中的一句话“我们干脆不要回去了吧”,透露了她内心对家庭的深深疏离感和孤独感。此时,她并未理解自己的孤独,却已埋下了反抗的种子。她的内心世界逐渐扭曲,最终陷入了无法逃脱的恶性循环。

成年后的婚姻生活未能为英惠带来任何慰藉。与父亲的暴力相比,丈夫的冷漠更加摧残她的内心。丈夫自述,娶英惠只是因为她“没有什么特别的魅力,同时也找不出什么特别的缺点”,因此他可以不设要求、宽容自己平凡的生活。他将她视为家务工具,从不关心她的内心感受。英惠的辛劳与付出,换来的只是丈夫的漠视与冷淡。当英惠不再按期为丈夫烹饪肉类,丈夫的愤怒便爆发了。他无法理解妻子的变化,也不曾试图去探究背后的原因。最终,英惠在丈夫冷漠的态度和家庭的压迫下,陷入了深深的孤独与绝望。

英惠的婚姻生活,注定是一场无法填补的空洞。丈夫对她的忽视与冷淡,不仅加剧了她的孤独,也令她的内心伤痕越来越深。当英惠最终选择素食时,这种反常的行为正是她在极度痛苦中的最后反抗。她选择拒绝肉类,拒绝世俗的期望,以此寻求自己的解脱。而她的病情逐渐恶化,最终发展到不再进食,甚至希望能化为一棵树,这一切都表明,她并非放弃生命,而是拒绝继续在这个冷漠的世界里生存。

英惠的选择并非完全是荒谬的。外部的环境一直在逼迫英惠服从和附属于另外的人,所以她选择吃素,本质是她对这种压迫、冷漠和暴力的深刻反应。她宁愿选择自我消失,寻求一种精神上的救赎。她的这种痛苦的抗争,揭示了她内心深处对自由、对理解、对尊严的渴望。

其实,英惠的故事并非无解。在她离婚并开始重新审视自己的人生时,她的身体逐渐恢复,变得更加圆润,失眠也得到缓解。这一变化证明,当她真正做回自己,找到了属于自己的生活方式时,她的内心和身体得到了治愈。英惠从不吃肉到开始追寻自己的生活方式,正是对童年创伤与婚姻冷漠的反抗。

《素食者》是一面镜子,揭示了人在社会框架中的异化。英惠的选择与卡夫卡《变形记》中的格里高尔极为相似。格里高尔变成甲虫,被家人和社会排斥,而英惠则想变成植物,被压迫与孤独所逼。两者的悲剧,无论如何,最终都是社会的悲剧。我们既要反思英惠的悲剧根源,也应勇于摆脱外界束缚,找到属于自己的道路,在自尊与自爱的光辉中书写属于自己的篇章。

内容要求

- 作品以读者对一本图书的阅读评价与体会为主,在正文部分之前需写明所推荐图书的基本信息及推荐理由,还需附上所推荐图书的封面图片。
 - 评价要有独到之处,字数在1500字以内。
 - 音频内容可根据篇幅选择全文或片段,时长在5分钟以内。
- 时间:**即日起至2026年12月底。
投稿邮箱:dbzhengwen@163.com,注明“荐·书见·志”字样。

征稿启事

烟火人间,温柔以歌

在快节奏、功利化的当下,多数文艺作品追求宏大叙事与奇幻设定,而陆庆屹的《四个春天》却独树一帜。它以质朴笔触、细腻视角,勾勒出西南小城的生活画卷,其独特的温暖与真实,如清泉般润译读者心灵。

对于漂泊在外的游子,春节是一年里最温暖的盼头。北漂、沪漂、深漂们平日在繁华都市为梦拼搏,披星戴月,只有春节,才能跨越山海,回到故乡与父母短暂相聚。《四个春天》聚焦的正是这珍贵时光。书中的父母极为普通,携手走过半个世纪,岁月在他们脸上留下痕迹,却未冲淡他们的感情。他们的生活平淡,充斥着琐碎日常:清晨买菜,傍晚闲话家常,过节时为家人准备饭菜。这些寻常小事,经陆庆屹的笔,满是动人力量。

书中父母的感情没有海誓山盟,只有漫长岁月里相互扶持的默契。父亲生病,母亲彻夜照顾;母亲忙碌,父亲主动帮忙,两人偶尔斗嘴,却满是疼爱。过年吃年夜饭,父母不停给孩子夹菜,叮嘱照顾好自己。这些细节,让读者找到自家影子,勾起对家的眷恋。

书中还刻画了一群鲜活的乡土人物:吴叔毫无建筑基础,却亲力亲为自己修坟,以豁达从容的态度对待生死,诠释着对生命的尊重理解,独特的人生智慧令人佩服。老师怀揣文学梦,却为生计奔波修理家电,即便生活艰难,也未放弃热爱,利用间隙阅读、构思,把生活苦难化为创作灵感。这些“土味哲学家”用自己的方式诠释生命意义,展现生活多面性。

陆庆屹的文字质朴,像清水煮白菜,看似简单却直击人心。他不刻意渲染苦难,也不过分夸大美好,如实记录身边人和事。细腻描绘场景、人物表情动作,让读者仿若置身西南小城,见证书中生活。这种真实记录,让《四个春天》独具魅力,让我们相信每个瞬间都值得铭记,每个平凡人都有不平凡的故事。

“温柔能带来这世上最美好的东西。”陆庆屹用温柔笔触展现生活美好。即便生活艰辛无奈,只要用心感受,就能发现平凡日子里的温暖希望。这温柔,是对家人、故乡的深情,更是对生活的热爱敬畏。在快节奏时代,人们常被压力裹挟,忽略身边的美好,《四个春天》提醒我们放慢脚步,珍惜身边人。

“年轻时觉得有梦想就要勇敢地追求,成长之后才知道远方是需要弹药的。”书中老师生活在独山,文学是梦想,但他更明白责任在肩。为照顾妻儿、维持生计,他放下笔去修家电,在困境中坚守梦想,告诉我们梦想的实现需要巨大努力与牺牲。

《四个春天》不只是关于家庭、故乡的书,更是关于生活与生命的书。它展现生活的真实,有欢笑有泪水,有温暖有无奈。让我们明白生活的意义,不在于财富地位,而在于用心感受每个瞬间,珍惜身边人。在喧嚣浮躁的世界里,它是清泉,滋润干涸心灵;是明灯,照亮前行道路,提醒我们无论生活多艰难,都要以热爱生活的心,用温柔和坚韧面对挑战。

陆庆屹的《四个春天》,以独特魅力,让我们在平凡中感受伟大,在琐碎里找寻生活真谛,值得反复翻阅,每次都会有新的感悟与收获。



推荐书目:《茫然尘世的珍宝》(黎戈 著)
推荐人:王郁
推荐理由:茫茫书海中偶遇黎戈的《茫然尘世的珍宝》,犹如在喧嚣尘世中寻得一方静谧的绿洲,引领我们踏上了一场与生活深度对话的心灵之旅。

质朴中的深刻与雅致

黎戈的散文,是夜空中明亮的星辰,闪烁着智慧与温情的光芒,清新脱俗,自然而不失深邃,每一个字符都跳跃着对生活的热爱与对人性的深刻洞察。这份独特的魅力,源自黎戈对生活细腻入微的感知和深厚的文化底蕴,使得她的文字如同她本人一样,充满了独特的韵味与风采。

黎戈的文学之路,离不开她所生活的那片沃土——南京。这座历史悠久、人文荟萃的城市,仿佛一本厚重的历史书,每一页都记载着动人的故事与传奇。黎戈在这里汲取着文化的养分,将城市的每一个角落、每一条街道的故事,都化作了她笔下的灵感与情感。南京的厚重历史人文气息,不仅滋养了她的文学素养,更塑造了她对生活敏锐的洞察力与独立的思考能力。这份气质,在她的散文中如同涓涓细流,悄然流淌,为作品增添了几分独特的韵味与深度。

在黎戈的笔下,家庭生活成了一幅幅细腻动人的画卷,缓缓展开在我们眼前。以《妈妈的信》为例,她以细腻的笔触,描绘了自己与母亲之间那份质朴而深沉的情感。母亲不善言辞,却总能在留言条中,用简单的话语传递出无尽的思念与爱意。当黎戈自己也成为母亲后,她才渐渐读懂了母亲那份藏在字里行间的深情。这份看似平凡的生活片段,却深刻地揭示了家庭亲情的复杂和珍贵。黎戈用平实的文字,将母女间那份含蓄而热烈的情感娓娓道来,让读者置身其中,感受到了家庭的温暖,从而引发了对自身亲情的深刻反思。

黎戈的散文在展现知识女性精神文化生活方面,更是独树一帜,颇有深度。如《自己的房间》一文,她以独特的视角,探讨了女性对独立空间的渴望追求。这个空间,不仅仅是物质上的居所,更是女性精神的栖息地,是她们思想自由翱翔的天地。黎戈在这个专属的空间里,享受着阅读、思考与创作的乐趣,展现出了女性对精神世界的执着追求。在世俗的喧嚣与压力之下,女性依然坚守着独立的精神,执着地汲取知识养分。黎戈将这份坚韧展现得淋漓尽致,让读者看到了女性在平凡生活中绽放出的独特光芒。

黎戈的语言风格充满了个性,文字细腻而不失力度,质朴而不失雅致,读起来有春风拂面之感,让人心旷神怡。她摒弃了华丽辞藻的堆砌,以平实的语言描绘着生活中的点点滴滴,却能够将生活的美好与文学的精妙完美地融合在一起。在她的笔下,日常的琐事如街头巷尾的烟火气息、四季更迭的微妙变化,都充满了诗意。她用简单的文字触动人心,每一个故事背后都蕴含着深刻的人生智慧,让读者在阅读的过程中,既能够感受到生活的真实,又能够获得心灵的启迪。

黎戈的《茫然尘世的珍宝》,如同一扇窗,让读者看到了生活的另一面。她在描写家庭生活、展现女性精神世界以及表达对生活的思考等方面,都凸显出了非凡的才华。她的作品极有画面感,为读者带来了一场视觉和心灵的双重盛宴。当我们翻开这本书,跟随黎戈的笔触,便能在茫茫尘世中找到那些被忽视的珍宝,收获温暖、力量与智慧。让我们一同走进黎戈的散文世界,感受生活的美好,领略文学的魅力。

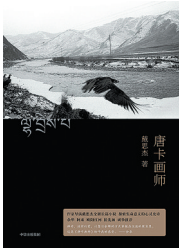
书架上新



漫画

《每天每天都想见猫咪》
[韩]金良姬
中国轻工业出版社
2026年5月

这是一部记录“铲屎官”与猫咪共度温馨日常的漫画随笔。全书以轻松幽默的笔触,捕捉了养猫生活中的种种细节:对猫爪味道上瘾、给猫咪取幼稚外号、因一个小表情而怦然心动、忍不住疯狂亲吻——这些画面让每一位宠物主人都深感共鸣。书中也不回避与猫咪告别的时刻,梦中重逢的深情画面,为曾经送别过伴侣动物的读者带来深切慰藉。这部作品不仅能让宠物主人会心一笑,也能让未曾养猫的人感受到猫咪的独特魅力。它温柔地提醒我们:那些仅仅因为“存在”就能给予我们力量的关系,有多么珍贵。



小说

《唐卡画师》
戴思杰
中信出版集团
2026年6月

这是旅法40余载的作家戴思杰在其上部中文长篇小说出版10年后的新作。小说的核心线索是唐卡,作者以多线叙事,在不同时空下,讲述了一对男女因唐卡相遇、分开、重逢的故事,而完成唐卡绘制就能令逝去的生命复活这一设定则为这部作品平添了几分超现实色彩。有艺术史专业背景的戴思杰在书中以大量笔墨介绍了唐卡画师的内心世界、艺术追求和实践,特别是唐卡绘制的过程,在叙事中也融入自己对生死、病痛、艺术、情感的理解。整部作品情绪饱满、细节丰富、文笔生动,藏地风物与人物遭际之中都流动着苍茫的诗意,文字传递出充满想象空间的绚烂色彩和繁复画面。



随笔

《世界是用来玩的》
猴面包的树
光启书局
2026年7月

本书是旅行作家猴面包的树10年游历90多个国家的精华随笔,甄选百万字网络文稿凝练为17万字的优质内容。从亚马逊雨林到也门索科特拉岛,从非洲草原到西班牙朝圣之路,从印度恒河到南美萨尔瓦多,猴面包的树不仅描绘自然景观,更亲近当地社群,记录与原住民、村民以及旅行者的真实对话,呈现了多元文化碰撞下的生活图景。同时,全稿以“自由”为核心,作者本人的思考贯穿整个旅途:对“无用之人”“无聊时间”的探讨、对“原始富足”社会与现代社会价值观的对比、对生死与永恒的追问……令本书兼具了相当的人文价值。



童话

《玛丹的森林奇遇》
[法]卡米耶·罗玛奈特
山东教育出版社
2026年5月

这是一部充满法式浪漫的经典山野童话,文字温柔又富有诗意。故事讲述小女孩玛丹在乡下爷爷奶奶家度假时,偶遇神秘小精灵,为找回精灵宝物开启奇妙的森林冒险。旅途中藏着纯真灼热的约定,在双向奔赴的陪伴与爱意里,原本不愿付出的玛丹收获了勇气、友谊与分享的幸福。法国插画师卡米耶·罗玛奈特以淡雅绿色调、细腻光晕打造如梦似幻的森林世界,画面暗藏诸多动人小细节。全书分为14章,承袭古典童话的奇幻质感,文字治愈、插画绝美,不仅是一场森林探险,更是一场治愈心灵的成长之旅。

子越整理

原汁原味

冬天到了,绵羊和山羊长出了新棉袄,马儿们也穿上了毛茸茸的喇叭裤,骆驼还额外穿上了嫂子做的新毡衣(只有负重的几峰骆驼还光着屁股),似乎只有牛还是那身稀稀拉拉的毛。于是只有牛享受到特别待遇,和人一样也睡地窝子,马、羊、骆驼则全部露天过夜。

——李娟《冷》

快乐,是巴西这块土地最独特的东西。阳光、音乐、海滩、舞蹈、足球、笑容……巴西人的生活不复杂,在里约路边站一个小时,你看到的各种肤色,比你在世界其他地方一年看到的都要多。而不同肤色的人们,在巴西相处得相当不错。快乐,像一种信仰,让这里的人们凝聚在一起,有钱没钱,天天过年。让我这外来客,羡慕着,又往往融不进去。复杂久了,想回到简单的快乐,比我们自己想象的难。

——白岩松《万事尽头,终将如意》

心灵上真正的荒凉来自太多的快感,就是你不断地在口味上刺激自己吃到饱,在衣物上满足,或者在居住条件上买更昂贵的房子,不断地投资赚钱,其实这种爽的感觉未必是美感,而是快感。所以在康德的美学当中,最重要的一部分是不断地去分别“快感”跟“美感”的不同,提醒我们快感无论如何刺激、感官如何刺激,都不等于美感,也不会产生美感的效果。

——蒋勋《生活因慢,而有了美感》

点着吧,你在灶里点起一年最后一次火吧!阳光和火焰一起把你的脸照亮。你手一挥,一捆柴火点着了,烟袅袅上升,由于不断添进干柴和树根,火势旺盛,哔啪作响。它像一颗明亮的星,今天早晨从窗外直飞进来,落在我们的房里,像主人一样留了下来。

——高兰特《最后一次的炉火》