

人间四月读书天 莫负时光莫负书

——图书馆阅读疗法之大学生常见心理困扰对症书目

编者按：

大学生们在体验着丰富多彩的校园生活的同时，也可能经受着求学焦虑、交际困难、孤独寂寞、就业压力等心理问题的困扰。为关怀大学生心理健康问题，同时迎接4月23日“世界读书日”的到来，图书馆特推出以阅读疗法之大学生常见心理问题困扰对症书目为主题的专题书目。本期专题书目借鉴由中国图书馆学会阅读推广委员会于2011年发布的《大学生常见心理问题困扰对症书目》形成。该书目主要分综合性预防和大学生常见心理问题对症书目两部分，其中第二部分主要从**减轻求学焦虑、超越困境、克服交际困难、认识和享受孤独寂寞、减压、减轻抑郁症、认识爱情、克服求职恐惧**等方面为大学生读者开列了阅读书单。该书目只列出原著者，不列译者和出版社，读者可在本馆馆藏书目检索系统（OPAC）中以题名进行检索，以查阅不同版本的图书。

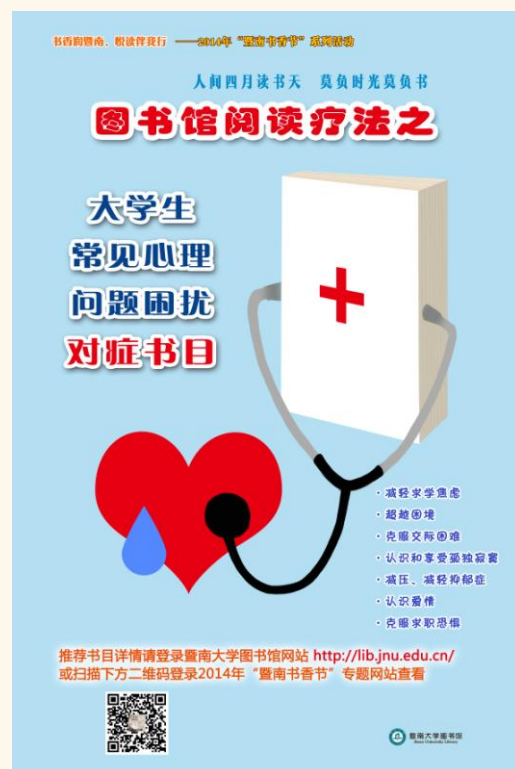
为指引阅读，本期书目在此书单的基础上选择本馆馆藏中较新的版本推荐，以飨读者。阅读疗法的理念是“阅读治愈心灵”，从书单中选择您适合的图书阅读，或许就能找到您所需要的答案和方向，向健康快乐的人生进发！该书目中每一类中的各书作用大体相当，具体使用时可根据精力、时间、条件自由挑选，不必全部读完。这些书籍适用于大部分人，但不能保证不会给个别读者带来不适或副作用，因此**读者在阅读时若发现对身心带来不良影响，均宜随时停止阅读或换书阅读。**

目 录

一、综合性预防书目

二、大学生常见心理问题对症书目

- (1) 减轻求学焦虑的书
- (2) 超越困境、激励志向的书
- (3) 克服交际困难的书
- (4) 认识和享受孤独、寂寞的书
- (5) 令人流泪减压、平静心态的书
- (6) 减轻抑郁症的书
- (7) 认识爱情、减轻恋爱苦恼的书
- (8) 克服求职恐惧、减轻就业压力、树立创业信心的书



一、综合性预防书目

| | |
|--|---|
| | <p>1 《菜根谭》 馆藏索书号:B825/20021</p> <p>基本信息: 洪应明原著;陈国庆主编.合肥:安徽人民出版社,2001</p> <p>内容简介: 本书是明代万历年间的学者洪应明所撰。作者对中国传统文化有很深的理解,并糅合了儒家的中庸、道家的无为、佛家的出世和自身生活的体验,形成了这样一套处世为人的方式,表现了中国古人对人性、人生和人际关系的独到见解。作者对中国古代经典也十分熟悉。他从历代文献典籍中摘录了大量有古籍名句、先哲格言,作为本书的骨架,又从发间搜集了普通百姓口头上流传的处世警句、民俗谚语,并且在字句上加以整理,作为该书的血肉。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>2 《苏东坡传》 馆藏索书号:I247.53/2005101</p> <p>基本信息: 林语堂著.天津:百花文艺出版社,2000</p> <p>内容简介: 《苏东坡传》是林语堂最得意的作品,中国现代长篇传记开标立范之作。苏东坡是一个无可救药的乐天派、一个伟大的人道主义者、一个百姓的朋友、一个大文豪、大书法家、创新的画家、造酒试验家、一个工程师、一个憎恨清教徒主义的人、一位瑜伽修行者佛教徒、巨儒政治家、一个皇帝的秘书、酒仙、厚道的法官、一位在政治上专唱反调的人。一个月夜徘徊者、一个诗人、一个小丑。但是这还不足以道出苏东坡的全部……苏东坡比中国其他的诗人更具有多面性天才的丰富感、变化感和幽默感,智能优异,心灵却像天真的小孩——这种混合等于耶稣所谓蛇的智慧加上鸽子的温文。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>3 《美好的人生》 馆藏索书号:B848/200512</p> <p>基本信息: (美)戴尔·卡耐基著;陈至敏译.哈尔滨:哈尔滨出版社,2003</p> <p>内容简介: 《美好的人生》一书是戴尔·卡耐基先生的重要著作之一。本书由“为人处世的12条原则”、“改变他,而不是伤害他”和“家庭幸福之道”3个章节组成,从各个方面分析了为人处世和家庭生活的原则和技巧,为您的美好人生路导航指路。在讲述道理的同时作者引用了许多名人的生动故事,使文字显得更为活泼生动,具有较强的可读性。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>4 《快乐的人生》 馆藏索书号:B848.4-49/200810</p> <p>基本信息: (美)戴尔·卡耐基著;林峰译.北京:中国妇女出版社,2006</p> <p>内容简介: 世界成功学第一书,全球畅销书《人性的弱点》续集,告诉你培养快乐的心情、得到快乐的方法,使你能够正视别人的批评,指导你如何支配你的工作和金钱,引导你走向快乐的人生。本书是卡耐基最具影响力的书籍之一,千千万万的人从中获益匪浅,是20世纪最畅销的成功励志经典。如何使人更快乐、更智慧的书。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>5 《哲学的慰藉》 馆藏索书号:B-49/201215</p> <p>基本信息: (英)阿兰·德波顿著;资中筠译.上海:上海译文出版社,2012</p> <p>内容简介: 德波顿以其特有的英国式笔调引领我们进行了一次轻松的哲学之旅,典雅风趣,帮助我们走近苏格拉底、伊壁鸠鲁、蒙田、尼采、叔本华等大师的精神世界,使我们发现,人生的悲苦、困顿和欲望引起的烦恼在他们的智慧中可以找到慰藉。德波顿认为尽管古往今来被称作哲学家的思想者千差万别,还是有可能在相隔几世纪之间找到一小群情貌略微相似的人,其共同点就是忠于“哲学”一词希腊文的原义——“爱智慧”。他们的共同爱好,在于就人生痛苦的根源向我们说一些宽慰而切合实际的话;他们的共同精神是不向世俗低头,坚持独立思考。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>6 《最后的演讲》 馆藏索书号:B848.4/2013140</p> <p>基本信息: (美)兰迪·鲍许,杰弗里·让斯罗著;邹惠玲,张林译.长沙:湖南科学技术出版社,2009</p> <p>内容简介: 兰迪·鲍许是一位热情、风趣且教学认真的大学教授,在46岁时被诊断出罹患致死率最高的癌症——胰腺癌。2007年8月,医生说他的癌症已经转移,可能只剩下3-6个月生命。9月,兰迪教授应学校之邀发表了一场演讲,这场演讲让现场所有人笑声不断,也让不少人流下泪来。《华尔街日报》专栏作家杰弗里·让斯罗先后采访了兰迪教授53次,写成了这本精彩丰富又让人动容的《最后的演讲》。本书包括最后的演讲、真正实现你的童年梦想、历险记及其经验教训、帮助别人实现理想、如何引领你的人生等内容。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

| | |
|--|---|
|  | <p>7《相约星期二》 馆藏索书号:I712.45/200596</p> <p>基本信息: (美)米奇·阿尔博姆著;吴洪译.上海:上海译文出版社,1998</p> <p>内容简介: 莫里·施瓦茨是作者米奇·阿尔博姆在大学时的教授。米奇毕业十五年后的一天,偶然得知莫里·施瓦茨罹患癌症,来日无多,这时老教授所感受的不是对生命即将离去的恐惧,而是希望把自己许多年来思考的一些东西传播给更多的人,于是作为老人唯一的学生,他们相约每个星期二上课。在其后的十四个星期里,他们聊到了人生的许多组成部分,如何面对他人,如何面对爱,如何面对恐惧,如何面对家庭,以及感情及婚姻,金钱与文化,衰老与死亡。最后一堂课是莫里老人的葬礼,整个事情的过程,以及这十四堂课的笔记便构成了这本《相约星期二》。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>8《幸福之路》 馆藏索书号:B82-49/201220</p> <p>基本信息: (英)伯特兰·罗素著;刘勃译.北京:华夏出版社,2012</p> <p>内容简介: 《幸福之路》是罗素散文中的一本名著,拥有广泛的读者。罗素在书中提供的不是任何抽象的道理,而是他自己的人生感悟的结果,所提供的获得幸福的小窍门也是通过他的“阅历和观察”获得的人生经验之谈,因此,《幸福之路》浅显易懂,读起来饶有趣味,而且确实对寻求幸福的人们有启发作用。罗素的目的是“希望那些遭受不幸而并未享受幸福的众多男女能够诊断出自己的症状并找出摆脱的方法”。本书内容有:什么会让人不快乐,论拜伦式痛苦,论竞争,论烦恼与兴奋,论嫉妒,论犯罪感,论舆论恐惧症等。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>9《心灵鸡汤》 馆藏索书号:I712.65/200610.2</p> <p>基本信息: (美)杰克·坎菲尔,马克·汉森著;杨淳茵等译.长春:吉林人民出版社,2005</p> <p>内容简介: 本书收录了近百篇的故事,每位作者都提供了他们的生活体验和处世哲学,请不要拿速读的速度将这本书狼吞虎咽地浏览完毕,用心去看这些故事,细细品尝及回味,它对我有何启示,带给我何种感动?是否让我能重新检视自己?本书的故事有些是作者的亲身经历,有些则是名人专家所提供的实例,不论来源如何,我们都希望这些故事能让您有所收获。这本《心灵鸡汤》中关于人类的相互至爱的真情和执着追求的精神内涵,同样是现代社会的中国人所期盼渴求的,也是建设社会主义精神文明所需要的一个要素。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>10《一杯安慰》 馆藏索书号:I712.45/201445</p> <p>基本信息: (美)科林·塞尔编著;张志军等译.海口:南海出版公司,2009</p> <p>内容简介: 这本励志故事集将向你展现一个又一个安慰人心、鼓舞人心的小故事。这些故事的作者是如同你我一样的普通人。这些真实的、动人心弦的小故事将带你走入生活中一个又一个特殊的时刻。你将会有一种崭新的感觉,心中充满对生活的感激与喜悦。你会随着这些故事中感人的情节时而开怀大笑,时而潸然泪下。这些真实的、鼓舞人心的故事,会陪伴你度过生命中的特殊时刻,让你感到放松、安心,获得巨大的鼓舞,从中体悟到生活的真谛——关于责任、关于勇气、关于信念、关于爱!</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>11《生命的重建:今天开始爱自己》 馆藏索书号:R395.6/20035-2</p> <p>基本信息: (美)路易斯·海,谢丽尔·查理森著;毛培茜译.北京:中信出版社,2012</p> <p>内容简介: 《生命的重建》是名副其实的心理励志世界畅销书。被全世界读者誉为人类身心健康的福音书。露易丝·海在书中为我们揭示了追求身心和谐的心理模式,从而开辟了重建和谐生命的完美道路。本书出版后,露易丝·海所倡导的“整体健康”观念旋风般席卷了全世界。本书中84岁高龄的露易丝·海首次坦承自己40年来的心路历程,并与作家谢丽尔·查理森共同探讨了如何走出不幸婚姻,如何战胜癌症等一系列重要而实际的话题,用自己的亲身经历和感悟,赋予每一个人创造梦想中卓越生活的必要工具。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>12《自己拯救自己》 馆藏索书号:B848.4/201345</p> <p>基本信息: (英)斯迈尔斯著;吴宏博编译.武汉:武汉大学出版社,2012</p> <p>内容简介: 《自己拯救自己》是成功学的开山之作,全书以一句古训“自助者,天助之”贯穿始终。本书作者以犀利深刻的眼光、幽默风趣的笔调,通过描述历史上众多出身苦难的人士如何通过吃苦耐劳、百折不挠、自强自救、耐心宽厚、诚实公正,去战胜人生道路上的千难万险,最后走向辉煌。教导人们尤其是年轻人如何认识自我、塑造自我,是一本极具哲理性、趣味性和现实教育意义的名著。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>13《幸福的方法》 馆藏索书号:B82-49/201310</p> <p>基本信息: (美)泰勒·本·沙哈尔著;汪冰,刘骏杰译.北京:中信出版社,2013</p> <p>内容简介: 你想学会获得幸福的方法吗?哈佛大学“最受欢迎的导师”和他“改变人生”的课程——积极心理学绝对能做到!这是哈佛大学最受学生欢迎的课程,也是哈佛有史以来选课人数最多的课程。泰勒·本·沙哈尔博士用充满智慧的语言、科学实证的方法、自助成功的案例和巧妙创新的编排,让你现在就能把积极心理学应用到日常生活之中。本书分为什么是幸福、幸福无处不在、幸福像花儿一样。主要内容包括:关于幸福的疑问;解读人生的四种汉堡模型等。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

| | |
|--|--|
|  | <p>14 《伯恩斯新情绪疗法》</p> <p>馆藏索书号:R749.405/20112</p> <p>基本信息: (美)戴维·伯恩斯著;李亚萍译.北京:中国城市出版社,2011</p> <p>内容简介: 30年来最有效的非药物疗法抗抑郁权威读物!想知道焦虑、内疚、悲观、拖拉、缺乏自尊心等引发抑郁症的诱因吗?在《伯恩斯新情绪疗法》这本书中,享有世界声誉的戴维·伯恩斯医学博士介绍了许多神奇有效的方法,它们可以帮助你迅速提振情绪,建立积极的生活态度。本书通过帮助患者自身的努力来改变认知,自己对自己进行认知治疗,摆脱情绪混乱的困扰和痛苦,作为一套治疗体系和一整组的实用工具,向读者展示了快速、有效地克服日常不良情绪的治疗技术。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>15 《读书疗法:女性生活各阶段的读书指南》</p> <p>基本信息: (美)南佩斯基,韦斯特著;王义国译.北京:人民出版社,2006</p> <p>内容简介: 亲爱的女性朋友你喜欢读书吗?你曾在文学作品中寻到理解和共鸣,获得启迪和安慰吗?你处在生活的哪个阶段?你有什么样的情感困惑与生活烦恼?翻开《读书疗法:女性生活各阶段的读书指南》吧!它会告诉你怎样从书中找到你一切问题的答案!我们女人走在人生各个意义重大的旅程中时,书能够是我们最好的朋友。当我们经历更大问题的时候——挣扎着界定我们自己,挣扎着整理我们的精神信念,挣扎着控制我们的种种关系,挣扎着扩大我们的眼界,挣扎着一种个人生活哲学——这时我们就求助于书。</p> <p>电子图书: 云资源电子全文</p> |
|  | <p>16 《芒果街上的小屋》</p> <p>馆藏索书号:H319.4:I/200761</p> <p>基本信息: (美)西斯内罗斯著;潘帕译.南京:译林出版社,2006</p> <p>内容简介: 《芒果街上的小屋》是一本优美纯净的小书,一本“诗小说”。它由几十个短篇组成,一个短篇讲述一个人、一件事、一个梦想、几朵云,几棵树、几种感觉,语言清澈如流水,点缀着零落的韵脚和新奇的譬喻,如一首首长歌短调,各自成韵,又彼此钩连,汇聚出一个清晰世界,各样杂沓人生。所有的讲述都归于一个叙述中心:居住在芝加哥拉美移民社区芒果街上的女孩埃斯佩朗莎(埃斯佩朗莎,是西班牙语里的希望)。生就对弱的同情心和对美的感觉力,她用清澈的眼打量周围的世界,用美丽稚嫩的语言讲述成长,讲述沧桑,讲述生命的美好与不易,讲述年轻的热望和梦想,梦想着有一所自己的房子,梦想着在写作中追寻自我,获得自由和帮助别人的能力。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>17 《小王子》</p> <p>馆藏索书号:I565.88/20051.2</p> <p>基本信息: (法)圣·埃克苏佩里著;林珍妮,马振骋译.南京:译林出版社,2003</p> <p>内容简介: “我”因飞机故障迫降到撒哈拉沙漠上,碰巧遇到一名来自外星的小人儿——小王子。通过与小王子的交流,“我”了解到他所居住的星球的奇特情况以及他在太空中的奇遇:他分别拜访了国王的、爱虚荣人的、酒鬼的、商人的、点灯人的、地理学家的星球,最后来到了巨大的地球。在地球上他又遇到了蛇、玫瑰花、狐狸、扳道工、商贩等等,由此他明白了生活的道理和生命的本质……</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>18 《心灵密码》</p> <p>馆藏索书号:I267/2009212</p> <p>基本信息: 毕淑敏著.合肥:安徽文艺出版社,2009</p> <p>内容简介: 心灵本没有密码,但密码无处不在。生命中最重要的是哪几样东西?如何识得生命中的贵人?她的恋爱为什么总是无疾而终?爱,何以暗中藏着一柄钩子?如何预防“七年之痒”?什么使女人变得丑陋?……本书为作者厚积多年之功的最新力作。毕淑敏以作家、医生、心理师的多重身份,凭借丰富的人生阅历与专业的心理学背景,以深沉厚实的智慧与冷静真切的良知为经纬,梳理人生。本书收录了作者抒写的100多篇散文,内容是对当代人生存状态的描述和阐释,对当代人的内心世界的摸索和揣测。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>19 《阅读疗法》</p> <p>馆藏索书号:G792/20084</p> <p>基本信息: 王波著.北京:海洋出版社,2007</p> <p>内容简介: 本书通过对英、美阅读疗法的概念、类型、适应对象、推荐书目等进行了系统的分析,并对阅读疗法的原理进行了本土化再造,梳理出了阅读疗法在中国的发展简史,包括思想史和医疗史;同时,对阅读疗法当前在中国的研究和实践作了相当全面的总结,展望了阅读疗法在中国发展的前景,对广大从事图书馆事业的人员进一步提高专业素质提供了有利的帮助。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>20 《地下铁》</p> <p>馆藏索书号:J228.5/20034</p> <p>基本信息: 幾米绘.沈阳:辽宁教育出版社,2002</p> <p>内容简介: 故事讲一个失明的小女孩,在15岁生日当天,决定自己一个人在城市里探险。她战战兢兢地搭乘地下铁,从一个陌生的小站出发,前往另一个陌生的小站。旅途中,她一边回忆、拼凑、感觉、摸索这被黑暗笼罩的世界,“寻找心中隐约闪烁的光亮”,也同时感受到新的希望、新的方向,和新的生命力。随着小女孩的步伐,我们逐渐看清“地下铁”蕴涵的黑暗世界,也看见潜藏在黑暗中的质疑、希望与美丽幻想。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |



21《大家都有病》

馆藏索书号:[J228.2/20122](#)

基本信息: 朱德庸著.北京:现代出版社,2011

内容简介: 这是一个有病的时代。自杀三兄弟每天喊着要自杀，最后无论怎样都死不成。焦虑二人组是一对夫妻，每天有操心不完的事。OK 绷人全身几乎都贴满 OK 绷，是个身心都很容易受伤的人。狂买症女子在商场里血拼，用铁链都栓不住。此外还有杀手、应召女郎、理发师、保镖、心理医生等不同职业的人粉墨登场，天天上演各种荒谬戏码。《大家都有病》全书分为六个板块：大家都有爱、大家都有玩、大家都有梦、大家都有错、大家都有钱、大家都有病。“这个社会把人逼疯了，大家都很惨，但只要你还保有幽默，笑得出来，你就赢了。”——朱德庸

电子图书: [全文阅读](#)

[返回目录](#)

二、大学生常见心理问题对症书目

(1) 减轻求学焦虑的书



1 《做最好的自己》

馆藏索书号:[B848.4/201228](#)

基本信息: 李开复著.北京:人民出版社,2005

内容简介: 全书共 15 章。内容有：成功——做最好的自己；价值观——成功源于诚信；积极主动——成功的选择在于自己；自信——用信心放飞自我等。在这本书里的许多想法都是作者在过去的文章或信函中表达过的。而且，如果由职业作家来写本书，语言以及文字一定能更加流畅、更加生动。但是，作者自己总有一种提笔写作的冲动，因为作者相信自己在青年一代中有一定的影响力，作者希望能尽力帮助他们。作者深信，读者无法理解说教或难以产生共鸣的案例是不可能被读者接受的。在年轻人看来，发生在成功者身边的故事最值得学习和品味，最容易从中汲取经验和教训。

电子图书: [全文阅读](#)



2 《遇见未知的自己》

馆藏索书号:[I247.57/200919](#)

基本信息: 张德芬著.北京:华夏出版社,2008

内容简介: 本书中有一句话说得好，出呼应了我长久以来的沉淀信念——“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临其中的悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持观照内心并惜福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。这是一本好读、好用也好学的“现代修心书”。“为什么我不快乐？”“为什么我不能拥有我想要的生活？”书中带着你一步步从理性科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从身心灵三个方面去探讨、研究主宰着我们人生的模式是如何形成的，又如何地在操控我们的身心。

电子图书: [全文阅读](#)



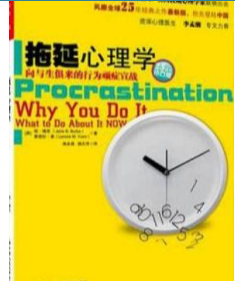
3 《奇妙的自我心理暗示》

馆藏索书号:[B848/965](#)

基本信息: (日)多湖辉著;刘秋岳译.北京:世界图书出版公司,1994

内容简介: 自我暗示的正作用，乃训练我们如何增进自信心，如何能由失效中体验成功，又如何克服恶劣的情绪等。自我暗示能使人把面粉当药剂治好了病，也使人把药水当毒液吃送了命。自我暗示如何正确使用，乃是人生历程中不可避免，且必需弄透彻的一门学问。本书所要谈到的自我暗示，乃是根据心理学的原理而发展来的一套有效科学技术。

电子图书: [全文阅读](#)





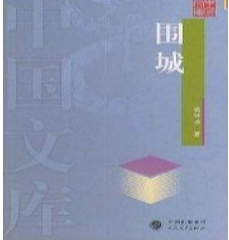

4 《拖延心理学》

馆藏索书号:[B84/20104](#)

基本信息: (美)简·博克·莱诺拉·袁著;蒋永强等译.北京:中国人民大学出版社,2009



内容简介: 从学生到科学家，从秘书到总裁，从家庭主妇到销售员，拖延的问题几乎会影响到每一个人。本书的两位作者基于他们倍受好评和极具开创性的拖延工作坊和从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延作了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。作者为我们提供了达成目标、管理时间、谋求支持和处理压力等一系列方案来克服拖延问题，她们提供的方案极为实用并经过实践的检验。本书还考虑到工作和生活节奏不断加快的当代文化诉求，以及诸如注意力缺失紊乱症、执行功能障碍症等神经认知问题对拖延的影响。本书甚至还为生活和工作在拖延者身边的人群提供了不少实用性建议。

电子图书: [全文阅读](#)

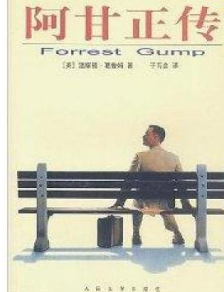
| | |
|---|---|
|  | <p>5《把信送给加西亚:一种由主动性通往卓越的成功模式》 馆藏索书号:F270/200237</p> <p>基本信息: (美)哈伯德·阿尔伯特著;路军译.北京:企业管理出版社,2002</p> <p>内容简介:《把信送给加西亚》是一本发人深省的经典之作,它表达了一种积极、健康、向上的人生观和人才价值观,它包含了许多优秀企业和组织对员工的厚望。阿尔伯特·哈伯德编著的《把信送给加西亚》是帮助企业 and 组织锻造现代版的、中国式的“罗文”的最佳培训读本,是企业老板、政府机关领导送给每个职员最珍贵的礼物,将给每个阅读它的人带来全新的启示与收获。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>6《47楼万岁》 馆藏索书号:I267.1/2007131</p> <p>基本信息: 孔庆东著.北京:知识出版社,2006</p> <p>内容简介: 本书囊括了孔庆东最有名的随笔,由其本人亲自精选。孔庆东自己把以前的《47楼207》、《空山疯语》、《井底飞天》、《黑色的孤独》、《口号万岁》、《四十不坏》这几本流传得比较滥俗的“杂文书”精兵简政了一番,选出其中影响比较大、流毒比较广的一批麻辣烫文章,合成了这部所谓精选集。系孔庆东作品精选,特色是以天真加纯情为鸳鸯锅底,涮的是荒诞肥牛加糊涂上脑,外配鲁莽小料和辛酸醒酒汤,只管开胃,不管减肥。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>7《围城》 馆藏索书号:I246.5/8111</p> <p>基本信息: 钱钟书著.北京:人民文学出版社,2004</p> <p>内容简介: 人生是围城,婚姻是围城,冲进去了,就被生存的种种烦愁包围。《围城》是钱钟书撰写的一部“新《儒林外史》”。钱钟书以他洒脱幽默的文笔,描写了一群知识分子的生活百态。《围城》是一幅栩栩如生的世井百态图,人生的酸甜苦辣千般滋味均在其中得到了淋漓尽致的体现。钱钟书先生将自己的语言天才并入极其渊博的知识,再添加上一些讽刺主义的幽默调料,以一书而定江山。《围城》显示给我们一个真正的聪明人是怎样看人生,又怎样用所有作家都必得使用的文字来表述自己的“观”和“感”的。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>8《长恨歌》 馆藏索书号:I247.57/2004151</p> <p>基本信息: 王安忆著.北京:人民文学出版社,2004</p> <p>内容简介: 一部堪称近年来罕见的作品:一个女人四十年的情与爱,被一枝细腻而绚烂的笔写得哀婉动人,跌宕起伏。旧弄堂、鸽子、老建筑、有轨电车,以及从弄堂中走出的王琦瑶的情与爱……那些琐碎细小的上海故事细节,宛如一段段呓语,又似一个个幻梦,谱写了一曲女人的长恨歌。王安忆用看似平淡却幽默冷峻的笔调,描写了上海四十多年的历史变迁,因此本书也被誉为“现代上海史诗”。本书曾荣获第一届世界华文文学奖,并于2000年获得我国文坛上最具荣誉的大奖——茅盾文学奖。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

[返回目录](#)

(2) 超越困境、激励志向的书

| | |
|--|--|
|  | <p>1《汪洋中的一条船》</p> <p>基本信息: 郑丰喜著.北京:华夏出版社,2000</p> <p>内容简介: 这是一本在台湾家喻户晓的自传小说,1986年获台北市图书周好书第一名,曾被中国时报评为四十年来影响我们最深的书籍第一名。20年前,由台湾著名导演李行执导,秦汉、林凤娇主演的同名电影。流尽了台湾人的眼泪,影片引进大陆,更是引起了巨大的轰动。本书毫无掩饰,毫无美化地写下一位残缺者,如何与厄运战斗,如何解决困难的历程,是血与泪编织而成的记录本。主人公身处逆境,为了生存,为了人性的尊严,为了更美好的明天,自强不息的奋斗精神,体现了中华民族的传统美德。读《汪洋中的一条船》,您会更加珍惜自己的人生。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>2《极限人生》 馆藏索书号:I247.57/201498</p> <p>基本信息: 朱彦夫著.北京:新华出版社,2014</p> <p>内容简介: 这是一部以作者为生活原型的自传体长篇小说。石痴在抗美援朝战争中身负重伤,失去了四肢和左眼。但他没有消沉,而是勇敢地迎接命运的挑战,回到村里锻炼生活自理能力。牺牲多年的“烈士”突然回村,且面目丑陋,村民大骇,演出了一场“打鬼”闹剧。从小和石痴订了亲的方巧兰,新婚之夜发现了石痴隐秘处的伤情,吓得赤身裸体跑出洞房一去不返。疗养院护士李艾荣冲破世俗的束缚,勇敢地与石痴结合,甘愿终生照顾他。后来,石痴担任了村党支部书记。他克服残躯带来的种种不便,顶着各种流言蜚语的中伤,带领群众改变了家乡贫困面貌,并几经磨难,写出了几十万字的自传体小说《极限人生》。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

| | |
|--|---|
|  | <p>3 《我与地坛》 馆藏索书号:I267/2011412</p> <p>基本信息: 史铁生著.北京:人民文学出版社,2011</p> <p>内容简介: 本书主要收录了《轻轻地走与轻轻地来》、《消逝的钟声》、《我的幼儿园》、《二姥姥》、《一个人形空白》、《叛逆者》、《老家》等作品。《我与地坛》是史铁生送给所有人的无价的礼物。史铁生以他的毅力和智慧,度过了四十年的轮椅生涯,写下了数百万字的作品,成为当代最有成就的作家。他的影响和贡献,远超于文学之上;他给予读者的,不仅是精美洁净的文字,更是健康的精神、深沉的爱和对人生真谛的探寻。现在,他走了,但他的精神永远存在。《我与地坛》是史铁生在讲他自己的故事,我们可以从中重新认识史铁生,深刻理解史铁生。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>4 《钢铁是怎样炼成的》 馆藏索书号:I512.4/7830-7</p> <p>基本信息: (苏)奥斯特洛夫斯基;吴兴勇译.北京:中央编译出版社,2010</p> <p>内容简介: 在尼古拉·奥斯特洛夫斯基编著的《钢铁是怎样炼成的》一书中,不仅描写了烽火连天的战争岁月、炽热的革命热情,同时也描写了风花雪月的爱情故事。这是一部激励了无数人的佳作,问世以来几十年间长盛不衰。它塑造了以保尔为代表的一代英雄的光辉形象。保尔表现出了一个真正的无产阶级革命战士所具有的坚毅、勇敢、无私奉献的高尚品格,他把自己宝贵的青春交给了党和人民,在全身瘫痪的情况下仍勇敢地拿起笔服务于人民。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>5 《假如给我三天光明》 馆藏索书号:H319.4:K/20125</p> <p>基本信息: (美)海伦·凯勒著;王勋,纪飞编译.北京:清华大学出版社,2011</p> <p>内容简介: 《假如给我三天光明(中文导读英文版)》收录了美国著名盲聋女作家海伦·凯勒的两篇最重要的作品《我生活的故事》和《假如给我三天光明》。《我生活的故事》是海伦·凯勒的自传体著作,作品真实地讲述了作者 21 岁以前的生活和心路历程,讲述了她如何战胜盲聋带来的不便与痛苦,最终冲破黑暗、获得内心的光明的人生经历。《假如给我三天光明》是海伦·凯勒最重要的代表作,被世界上许多国家收录在中、小学教科书中,是广为传诵的经典名篇。作者以细腻的笔法、感人的语句,表达了自己对光明的渴望,对美好生活的向往,同时告诉人们要珍惜生命、关爱他人和关爱社会。书中所展现的故事感染了一代又一代读者的心灵。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>6 《约翰·克利斯朵夫》 馆藏索书号:I565.45/801-5</p> <p>基本信息: (法)罗曼·罗兰著;韩沪麟译.南京:译林出版社,2011</p> <p>内容简介: 江声浩荡,钟声复起……在江声与钟声中,音乐家克利斯朵夫成长,反抗,进取,成名……这是一部昂扬奋斗精神与人格力量的书冲破狭窄的天地,迈向更高的境界。浩瀚的篇章,恢宏的蕴涵,使《约翰·克利斯朵夫》这部长篇超越主人公个人的历险记,而成为人类的一部伟大史诗。十年积思,十年命笔,小说逐卷发表时,已誉满全欧,罗曼·罗兰(1866-1944)亦于一九一五年荣获诺贝尔文学奖。《约翰·克利斯朵夫》早在一九三七年傅雷先生即已着手译介,一九四六年出骆驼版全译本。一九五二年出平明版重译本,半个多世纪来,累计印数百万余部,一代名译哺育了几代学人。</p> <p>电子图书: 全文阅读上、全文阅读下</p> |
|  | <p>7 《人生不设限》 馆藏索书号:B848.4-49/201364</p> <p>基本信息: (澳大利亚)力克·胡哲著;彭蕙仙译.天津:天津社会科学院出版社,2011</p> <p>内容简介: 力克·胡哲出生时罹患海豹肢症,天生没有四肢,曾经三次尝试自杀。10岁那年,第一次意识到“人要为自己的快乐负责”。他是澳大利亚第一批进入主流学校的残障儿童,也是高中第一位竞选学生会主席的残障者,并获压倒性胜利,被当地报纸封为“勇气主席”。他是第一位登上《冲浪客》杂志封面的菜鸟冲浪客,在夏威夷与海龟游泳,在哥伦比亚潜水;踢足球、溜滑板、打高尔夫球样样行。他 16岁第一次在小型聚会中跟同学分享自己的故事,在决定以“激励他人”为生命目标后,创设“没有四肢的人生”非营利组织,实行各种创意行善,至今已在五大洲超过 25 个国家、举办 1500 多场演讲。</p> <p>电子图书: 云资源电子全文</p> |
|  | <p>8 《士兵突击》 馆藏索书号:I247.52/200712</p> <p>基本信息: 兰晓龙著.石家庄:花山文艺出版社,2007</p> <p>内容简介: 当代士兵的成长经历,纯粹军人的传奇故事。这真的不是一部小说,它是哲学、是人生,是我们成长的历史。每一位读者都能在许三多身上找到自己的一些影子。许三多像是两个人,可根子里的他还是让你佩服、让你回味,甚至是他的“傻”,也足以让你去喜欢。你会觉得:“一本好书,能教会你怎样做人!”金戈铁马,斗志男儿,士兵的精神世界丰富和冷峻;一个有着性格缺点的普通农村孩子,他单纯而执着,在军人的世界里跌打滚爬。因为他的笨,让全班人受累;因为他的认真,让全连队为之感动;因为他的执着,让全营战士为之骄傲。虽然他的家乡神情在爆炸声中变成一堆瓦砾,却无法阻止他坚毅的军人步伐;善良的怜悯,并未使他忘记军人的职责,枪杀毒犯……他在种种困厄和磨难中百炼成钢。他的名字叫——许三多。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |




9 《阿甘正传》 馆藏索书号:[I712.45/20042](#)

基本信息: (美)温斯顿 葛鲁姆著;于而彦译.北京:人民出版社,2002

内容简介:《阿甘正传》的主要内容是:阿甘是常人眼中的弱智和白痴,但他天性善良单纯,加上天赋异禀,使他先后成为大学美式足球明星、越战英雄、世界级乒乓球运动员、摔跤选手、国际象棋大师和商业大亨,既获得肯尼迪总统的接见,约翰逊总统的授勋,甚至还无意间发现了水门事件的真相!阿甘“轰轰烈烈”的传奇一生,看似荒诞不经,其实正是五十年代到七十年代美国历史与社会的缩影,透过阿甘的眼睛,也让我们看到了世态的险恶复杂与庸俗市侩,而更觉人性真诚的可贵。小说语言平易而风趣,阿甘的人生感悟更是充满了哲理意味,实在值得自以为是的世人深思。

电子图书: [全文阅读](#)

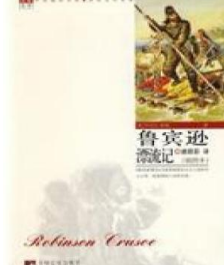


10 《老人与海》 馆藏索书号:[H319.4:I/201134](#)

基本信息: (美)欧内斯特 海明威著;黄源深译.上海:译林出版社,2008

内容简介:《老人与海》出版于 1952 年,并因此获得诺贝尔文学奖。作品塑造了一个在失败和挫折面前不低头、不气馁、坚忍奋斗的老渔夫形象,表达了“人可以被毁灭,但却不能被打败”的精神。迄今为止,《老人与海》出版已经 50 余年了,但这部小说的魅力却经久不衰,在各国仍旧有大量的读者,它是 20 世纪美国文学的经典作品。同样,《老人与海》在中国也有着巨大的影响,不同时期的不同读者都以自己的方式阅读与接受着海明威的《老人与海》。

电子图书: [全文阅读](#)




11 《鲁宾逊漂流记》 馆藏索书号:[I561.44/20123](#)

基本信息: (英)丹尼尔 迪福著;唐荫荪译.北京:中央编译出版社,2010

内容简介:小说的主人公鲁宾逊出生于一个中产阶级家庭,但他不甘于平淡,志在遨游四海,一心想出去闯荡出海冒险。在一次贩奴途中,他遭遇了海难,流落到一个荒岛上。他没有怨天尤人,而是用自己的头脑和双手,把荒岛改造成了“世外桃源”,并从食人族的手中救下了一个叫“星期五”的黑人。28 年后,他带着巨额的财富荣归故里,完成了一段英雄的传奇历程。《鲁宾逊漂流记》是英国现实主义小说的开山之作,航海探险小说的先驱。

电子图书: [全文阅读](#)



12 《花逝》 馆藏索书号:[I313.45/200431](#)

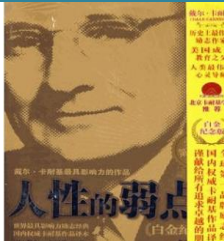
基本信息: (日)渡边淳一著;史旻,王丽梅译.北京:文化艺术出版社,2004

内容简介:日本第一位女医生荻野吟子充满传奇、哀婉动人命运的实录。出身医生的渡边淳一投入真情,倾力创作的长篇代表作。讲述一位女性在男医生为主的时代如何成为一位女医生的故事,当中穿插了自身的爱情经历,感人的同时带有一些伤感,伤感之余留下的仍是无悔。

电子图书: [全文阅读](#)

[返回目录](#)

(3) 克服交际困难的书




1 《人性的弱点全集》 馆藏索书号:[B848.4-49/200932](#)

基本信息: (美)戴尔·卡耐基著;刘祜译.北京:中国城市出版社,2008

内容简介:本书介绍了与人相处的基本技巧、平安快乐的要诀、如何使人喜欢你、如何赢得他人的赞同、如何更好地说服他人、让你的家庭幸福快乐等内容。戴尔·卡耐基,美国“成人教育之父”。20 世纪早期,美国经济陷入萧条,战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望,而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式,他运用社会学和心理学知识,对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事,激励了无数陷入迷茫和困境的人,帮助他们重新找到了自己的人生。

电子图书: [全文阅读](#)


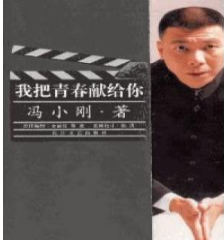


2 《人性的优点全集》 馆藏索书号:[B848.4/201278](#)

基本信息: (美)戴尔·卡耐基著;刘洋译.北京:中国纺织出版社,2012

内容简介:《人性的优点全集》是卡耐基最具代表性的作品之一,其内容主要包括如何克服忧虑和孤独、如何改变忧虑的习惯、培养平安快乐的心境、让生活变得更快乐、保持充沛的活力、给男女的人生忠告、如何变得更加成熟、从实际行动中受益等。《人性的优点全集》将卡耐基成人教育课堂中学员亲身经历的真实故事展现给读者,更具真实可读性。

电子图书: [全文阅读](#)

| | |
|--|---|
|  | <p>3《自卑与超越》 馆藏索书号:B848/20094</p> <p>基本信息: (奥地利)阿尔弗雷德·阿德勒著;曹晚红、魏雪萍译.汕头:汕头大学出版社,2009</p> <p>内容简介: 本书内容包括:生活的意义,心灵与肉体,自卑感和优越感等。本书是人类心理学先驱阿弗雷德·阿德勒的巅峰著作,全书立足于个体心理学观点,从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域,以大量的实例为论述基础,阐明了人生道路的方向和人生意义的真谛,帮助人们正确面对缺陷,正确对待职业,正确理解社会,理解生活,理解性。具有极深的哲理性和巨大的学术价值。本书语言朴实,译文精练、流畅,结构严谨,不仅对心理专业人士具有借鉴作用,对普通读者也具有积极的指导意义,是值得拥有的一部心理学经典作品。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>4《我把青春献给你》 馆藏索书号:I267.1/2003100</p> <p>基本信息: 冯小刚著.武汉:长江文艺出版社,2003</p> <p>内容简介: 《我把青春献给你》是导演冯小刚唯一的自传,也是迄今为止演艺界人士中最为成功的一部自传。书中呈现了一个执著于理想的“苦孩子”步履维艰的奋斗史。作者冯小刚既不作任何姿态也不戴任何面具,坦诚写下对青春往事的回忆,对中国电影的坚守与反思,对母亲妻女的感情。《编辑部的故事》《甲方乙方》《一声叹息》《手机》,这些牵动着全国人民记忆的影视作品,冯小刚亦原原本本记录了它们不为人知的诞生历程。而他与王朔、刘震云、姜文、葛优、陈凯歌、陈道明等大腕儿的独特交情,也带着强烈的冯氏风格,连珠妙语跃然纸上,甚是精彩。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

[返回目录](#)

(4) 认识和享受孤独、寂寞的书

| | |
|--|--|
|  | <p>1《让寂寞来,让寂寞走》 馆藏索书号:B842.6-49/20148</p> <p>基本信息: 吴九箴著.长沙:湖南出版传媒集团,2010</p> <p>内容简介: 为什么你会寂寞?为什么拥有一份爱,让你更寂寞?寂寞来自长期忽略了和他人建立关系的孤寂、来自被社会遗弃的孤单、来自被人排挤的寂寞、来自内心深处的莫名空虚,更有可能是来自童年时期受到伤害后,长期内化出来的恐惧和不安。作者认为,挣脱寂寞的方法,就是要勇敢承认你的寂寞,接纳你的寂寞。因为,那是属于你的、独一无二的珍贵体验。在寂寞来袭时,只有保持清醒与觉知,勇敢地睁开内在的眼睛,看清它内在的真面目,从源头把寂寞解构掉,才能远离苦恼和寂寞,永远自在无碍。《让寂寞来,让寂寞走》是一本关于爱与寂寞书,作者透过自己的亲身经历,以及各式各样的真实案例,提出现代人面对寂寞与爱情时应有的27个觉醒,更以浅显而具有禅意的笔触,引导因寂寞或爱情而失去信念的现代人,走出自我构筑的虚迷幻境,活出快乐的人生。</p> <p>电子图书: 云资源电子全文</p> |
|  | <p>2《孤独六讲》 馆藏索书号:I267/201097</p> <p>基本信息: 蒋勋著.桂林:广西师范大学出版社,2009</p> <p>内容简介: 这是一本讲述孤独的书——残酷青春里野兽般奔突的“情欲孤独”,众声喧哗却无人肯听的“语言孤独”,始于踌躇满志终于落寞虚无的“革命孤独”,潜藏于人性内在本质的“暴力孤独”,不可思不可议的“思维孤独”,以爱的名义捆绑与被捆绑的“伦理孤独”。——但这本书要谈的不是如何消除孤独,而是如何完成孤独。如何给予孤独,如何尊重孤独。作者以美学家特有的思维和情感切入孤独,融个人记忆、美学追问、文化反思、社会批判于一体。作者创造了孤独美学:美学的本质或许就是孤独。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>3《孤独者的心灵漫步》 馆藏索书号:B821-49/201436</p> <p>基本信息: 张艾君著.北京:华龄出版社,2005</p> <p>内容简介: 本书是用来唤起行动的唤醒生命的,是一本人生哲学的通俗读物。收录有:每天保持信心一点点、万念俱灰的时候、在沉默中坚持、走向终极信仰的人类等文章。主要内容有:写作——艰难的心灵体验之旅,在上帝的梦中——寻找心灵的镜子,信仰——心灵的孤独漫步等。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>4《善待失意 活出诗意》</p> <p>基本信息: 于海英著.北京:中国广播电视出版社,2010</p> <p>内容简介: 在诗意中体味失意生活,在失意中追求诗意人生。人生得意,可喜可贺;人生失意,亦需善待。善待失意,就能战胜失意。这是一册在失意时寻找人生支点和诗意心情的小书。它在历史的这一瞬间等待着和所有曾经、正在或可能与失意相遇的人聊天。也许是千百年才修来的缘分,换得今朝的这一次面对面,教你参透世间的尘与烦,回到心中诗意的“桃花源”……</p> <p>电子图书: 云资源电子全文</p> |

5 《瓦尔登湖》

馆藏索书号:[I712.64/20126](#)

基本信息: (美)梭罗著;王家湘译.北京:北京十月文艺出版社,2009

内容简介:《瓦尔登湖》是一本超凡入圣的好书,严重的污染使人们丧失了田园的宁静,所以梭罗的著作便被整个世界阅读和怀念了。《瓦尔登湖》语语惊人,字字闪光,沁人心肺,动我衷肠。到了夜深人静,万籁无声之时,此书毫不晦涩,清澄见底,吟诵之下,不禁为神往了。

电子图书: [全文阅读](#)

6 《星空》

馆藏索书号:[J228.2/20117](#)

基本信息: 几米著.北京:现代出版社,2009

内容简介:描述了一个关于长大的故事:有个不爱说话的少女,认识了一个不爱说话的少年,他们都不是最快乐的孩子。有一天,他们逃离城市,翻山越岭,来到少女的爷爷曾经住过的山中小屋。在山里的夜晚,他们看到了最美丽的星空。后来,少女病了,而少年不知去向……他们究竟经历了什么,才能走出心理的阴影呢?《星空》以一种年龄的视角,描绘了一类无法和世界沟通的孩子,从对社会的恐慌、逃避到逐步认识自我的过程。《星空》的画面精彩、震撼、美轮美奂,是几米目前最辉煌的绘画作品。

电子图书: [全文阅读](#)

[返回目录](#)

(5) 令人流泪减压、平静心态的书

1 《平凡的世界》

馆藏索书号:[I247.5/8310\(2\)-5.2](#)

基本信息: 路遥著.北京:人民出版社,2012

内容简介:这是一部全景式地表现中国当代城乡社会生活的长篇小说。全书共三部。作者在近十年间广阔背景下,通过复杂的矛盾纠葛,刻划了社会各阶层众多普通人的形象。劳动与爱情,挫折与追求,痛苦与欢乐,日常生活与巨大社会冲突,纷繁地交织在一起,深刻地展示了普通人在大时代历史进程中所走过的艰难曲折的道路。本书最引人感动的,还是孙氏兄弟不甘为命运的玩偶,在沉重的生活中发掘自己被禁锢的价值,自强不息的命运主旋律。

电子图书: [全文阅读](#)

2 《活着》

馆藏索书号:[I247.57/200234-2.2](#)

基本信息: 余华著.上海:上海文艺出版社,2004

内容简介:地主少爷富贵嗜赌成性,终于赌光了家业一贫如洗,穷困之中富贵的富贵因为母亲生病前去求医,没想到半路上被国民党部队抓了壮丁,后被解放军所俘虏,回到家乡他才知道母亲已经去世,妻子家珍含辛茹苦带大了一双儿女,但女儿不幸变成了聋哑人,儿子机灵活泼……然而,真正的悲剧从此才开始渐次上演,每读一页,都让我们止不住泪湿双眼,因为生命里难得的温情将被一次次死亡撕扯得粉碎,只剩得老了的富贵伴随着一头老牛在阳光下回忆。本书通过富家出身的富贵苦难而动荡的一生,说明了人是为了活着本身,而不是为了活着之外的任何事物而活着。

电子图书: [全文阅读](#)

3 《许三观卖血记》

馆藏索书号:[I247.57/983](#)

基本信息: 余华著.南京:江苏文艺出版社,1996

内容简介:本书以博大的温情描绘了磨难中的人生,以激烈的故事形式表达了人在面对厄运时求生的欲望。小说讲述了许三观靠着卖血渡过了人生的一个个难关,战胜了命运强加给他的惊涛骇浪,而当他老了,知道自己的血再也没有人要时,他哭了。

电子图书: [全文阅读](#)

4 《东京塔》

馆藏索书号:[I313.45/200714](#)

基本信息: (日)利利 弗兰克著;李颖秋译.北京:中信出版社,2010

内容简介:《东京塔》以淡雅而又真实感人的笔触,抒发了对母亲的深切追怀,在日本一上市就成为超级畅销书,累计销量已经突破了200万册。小说从“我”一点点长大,一直写到“我”目送着母亲因病去世,各种生活细节每每令人感同身受,因而赚取了读者的大把眼泪,也当之无愧地成“哭泣小说”的首席代表。眼下在日本各大书店,“哭泣小说”大受读者的追捧,不少二三十岁的年轻女性更是将书中“流泪可以缓解压力、放松夫脑”的观点奉为时尚。

电子图书: [全文阅读](#)

5 《现在,很想见你》

馆藏索书号:[订购中](#)

基本信息: (日)市川拓司著;王蕴洁译.台北:平装本出版有限公司,2005

内容简介:日本电影《现在,很想见你》(日文原名《いま会いにゆきます》,又译为《相约在雨季》《借着雨点说爱你》),描写了一个发生在阴郁雨季的温情故事。在雨季到来时,死去的妻子从遥远的星球归来,重续夫妻情、母子情,但和美的三口人的生活又随着雨季的结束而完结,留给人的是无尽的惆怅与留恋。这是一部描写爱情、亲情、人间情的纯爱影片,它跨越时空而坚定不移,纵使时空交错亦绵绵不断。

电子图书: [云资源电子全文](#)

(6) 减轻抑郁症的书



1 《我的十年抑郁奋斗史》

基本信息: 冷馨儿著.济南:济南出版社,2008

内容简介: 本书叙述的女主人公——一个才华横溢由于创作成绩突出被保送名牌大学中文系的女生, 由于家庭环境、学习压力及感情困扰等导致抑郁, 生不如死、备受周围人歧视等等艰难历程, 真实展现了女主人公一系列的心理发展过程。作者通过富有诗意的文学语言和起伏的故事情节, 展开对大学生抑郁与自杀心理的开始、形成、挣扎及真实社会压力的描述, 让读者真正认识到抑郁原来像感冒一样的自然和不可怕, 呼吁社会能够理解和关爱那些身患抑郁、挣扎在死亡边缘的人们, 以尽量杜绝悲剧的发生。

电子图书: [云资源电子全文](#)



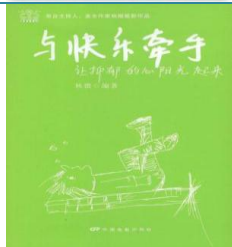
2 《我的抑郁症》

馆藏索书号: [J238.2/20122](#)

基本信息: (美)伊丽莎白·斯瓦多著;王安忆译.海口:南海出版公,2012

内容简介: 本书以独特个性的语言和极富感染力的素描, 讲述了一个抑郁症患者如何与这种最常见的疾病作斗争的经历。全书真情流露, 又不失幽默风趣, 在美国出版后引起轰动, 被誉为“一部让人摆脱抑郁的杰作”。

电子图书: [全文阅读](#)



3 《与快乐牵手—让抑郁的心阳光起来》

馆藏索书号: [订购中](#)

基本信息: 秋微编著.北京:中国电影出版社,2008

内容简介: 《与快乐牵手》不是一本关于精神科医学的专业书籍, 而是关乎爱与健康的心得。这本书记述了作者对抑郁症的长期关注和研究的种种心得。作者从经验出发, 得出结论: 不夸张地说, 只有自私的人才从来都不会得抑郁症。因为, 通常抑郁症初始对我们生活的侵扰都是由于我们自己心灵的敏感, 情绪的丰沛, 对自己和他人的要求, 以及对“完美”的追寻。作者在书中与读者一起分享抑郁症心得, 更是分享如何才是更积极的关怀和珍爱我们的生命。

电子图书: [全文阅读](#)



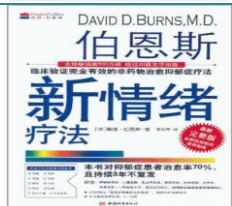
4 《抗抑郁处方—当抑郁症遇上韦小宝》

馆藏索书号: [R749.405/20122](#)

基本信息: 许添盛著.南京:凤凰出版社,2009

内容简介: 本书作者用平易近人的语言和比喻, 试图让抑郁症病人的想法能够“转个弯”, 同时也让没有抑郁症的人了解到, 其实抑郁症并不那么可怕。同时作者又为饱受精神困扰的现代人, 尤其是为抑郁症患者提供了 12 个不药而愈的心灵自救良方。

电子图书: [全文阅读](#)



5 《伯恩斯新情绪疗法:临床验证完全有效的非药物治愈抑郁症疗法》

馆藏索书号: [R749.405/20112](#)

基本信息: (美)戴维·伯恩斯著;李亚萍译.北京:中国城市出版社,2011

内容简介: 30 年来最有效的非药物疗法抗抑郁权威读物! 想知道焦虑、内疚、悲观、拖拉、缺乏自尊心等引发抑郁症的诱因吗? 您的福音来了! 现在无需服药也能彻底摆脱它们了。在《伯恩斯新情绪疗法》这本书中, 享有世界声誉的伯恩斯医学博士介绍了许多神奇有效的方法, 它们可以帮助你迅速提振情绪, 建立积极的生活态度, 了解导致情绪波动的根源。

电子图书: [全文阅读](#)

(7) 认识爱情、减轻恋爱苦恼的书



1 《爱的艺术》

馆藏索书号: [B84-06/20091](#)

基本信息: (美)艾·弗罗姆著;李建鸣译.上海:上海译文出版社,2008

内容简介: 《爱的艺术》是德裔美籍心理学家和哲学家、法兰克福学派重要成员艾里希·弗洛姆最著名的作品, 自 1956 年出版至今已被翻译成 32 种文字、在全世界畅销不衰, 被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的作品。在这本书中, 弗洛姆认为, 爱情不是一种与人的成熟程度无关, 只需要投入身心的感情。如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性, 那么每种爱的试图都会失败, 如果没有爱他人的能力, 如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人, 那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

电子图书: [全文阅读](#)

| | |
|--|--|
|  | <p>2 《像邦妮一样爱你》 馆藏索书号:I267.1/200637</p> <p>基本信息: 柏邦妮著.合肥:安徽人民出版社,2004</p> <p>内容简介: 柏邦妮的名字来源于一段爱情——电影《邦妮和克莱德》里面的男女强盗相视一笑,在阳光下身中 167 枪,倒地而亡,成为 60 年代好莱坞青春爱情的经典。邦妮有一个论坛叫做“像邦妮一样爱你”,满屏都是她的文,跟帖的几乎都说喜欢,爱她爱得要死。《像邦妮一样爱你》是作者的心路历程和成长体验,也是她的青春印记。书还未出来,网络上已经掀起盛大的声势,大家奔走以告,热情期待。柏邦妮说:爱,是我们惟一的道路。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>3 《放下。爱》 馆藏索书号:C913.1-49/20078</p> <p>基本信息: 素黑著.合肥:安徽教育出版社,2007</p> <p>内容简介: 执迷、盲目、贪恋、任性、绝望……女人借最易错认与最难放下的“爱”这个字,让情欲悲欢走向失控的边缘。52 个真实的治疗案例,素黑超凡智慧的观照,教你读懂她们,看破我执。本书为香港著名心性治疗师素黑在大陆首度推出的“素黑心疗系列”第一本,针对女人在两性情感中出现的执迷、盲目、贪恋、任性、绝望等各种心理问题,进行智慧透彻的观照和深层解析,并提出解决方案。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>4 《恋爱中的女人》 馆藏索书号:H319.4:I/200128</p> <p>基本信息: (英)戴维·劳伦斯著;于世华译.北京:外文出版社,2000</p> <p>内容简介: 《恋爱中的女人》描写了伯金和厄秀拉、杰拉尔德和古德伦这两对情人苦涩的恋情。伯金和才女厄秀拉双双追求着一种灵与肉和谐的性关系。可他们始终达不到这个高尚的境界。杰拉尔德·克莱奇是一位工业大亨,他心灵空虚,毫无情感,空有一具美男子的躯壳,他追逐古德伦,但最终古德伦弃他而去,投入了一个德国雕塑师的怀抱。杰拉尔德气急败坏,精神错乱中死在冰天雪地的阿尔卑斯山谷中。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>5 《恋人絮语——一个解构主义的文本》 馆藏索书号:B089/201113</p> <p>基本信息: (法)罗兰·巴特著;汪耀进等译.上海:上海人民出版社,2009</p> <p>内容简介: 本书是罗兰·巴特晚期的一本代表作。本书作者以对应的文体形式揭示了恋人絮语只不过是诸般感受,几断思绪,剪不断,理还乱。内容包括我沉醉了;我屈从了;相思;真可爱;执著等。作者以解构主义的思辨方式,在此尝试了一种高度“发散性”的行文,作者撷取人类恋爱体验的五彩碎片,在思辨反光镜的折射下,结构出扑朔迷离的排列组合,不时给读者一种阅读的惊喜。这是一本无法用传统体裁界定的奇书。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>6 《你们我们他们》 馆藏索书号:J228.5/20048</p> <p>基本信息: 幾米著.沈阳:辽宁教育出版社,2003</p> <p>内容简介: 《你们我们他们》这本书,对于爱情的态度,却是质疑居多,虽然书中人物双双对对,但是幾米在复数的对称中却安排了矛盾,于是抒情的幾米不见了,小小甜蜜的爱情只是穿插点缀;辛辣讽刺的文字,一针见血的论调,恋人朝天喷火的画面,情侣相对却不相望的窘境,让人心生警惕,这是一本掺杂了人生百味的爱情图文书。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>7 《傲慢与偏见》 馆藏索书号:I561.44/20122</p> <p>基本信息: (英)奥斯汀著;樊庆兰译.上海:上海三联书店,2010</p> <p>内容简介: 本书描写傲慢的单身青年达西与偏见的二小姐伊丽莎白、富裕的单身贵族彬格莱与贤淑的大小姐吉英之间的感情纠葛,充分表达了作者本人的婚姻观,强调经济利益对恋爱和婚姻的影响。这部作品以日常生活为素材,一反当时社会上流行的感伤小说的内容和矫揉造作的写作方法,生动地反映了 18 世纪末到 19 世纪初处于保守和闭塞状态下的英国乡镇生活和世态人情。小说情节富有喜剧性,语言机智幽默,是奥斯汀小说中最受欢迎的一部,并被多次改编成电影和电视剧。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>8 《水仙已乘鲤鱼去》 馆藏索书号:I247.57/200594-2</p> <p>基本信息: 张悦然著.济南:明天出版社,2007</p> <p>内容简介: 张悦然——中国新生代文学创作的领军人物。本书是她的代表的作品之一,讲述是一个叫璟的女孩的成长历程:小时候奇胖,母亲常冷嘲她的丑陋,11 岁,奶奶、父亲先后亡故,母亲曼改嫁,住进桃李街 3 号;罹患暴食症——常常突然无比饥饿,夜半跑去厨房狼吞虎咽吃下整个冰箱的食物;爱上继父,被母亲发现,被送往寄宿学校,开始制止暴食,三年后,出落成一个美少女回到桃李街 3 号,母亲早已又嫁他人;最好的朋友优弥因她之故被关进监狱,艰苦的生活使她变得自闭……解梦的书上说,梦见鲤鱼是吉兆,不久,你便来了。你是寂寞的水底开出的朵朵娇艳的珊瑚礁。我猜你是个女孩儿。喜欢给我制造小浪漫和艳丽的梦境。并且,你在我身体里给我一个长久对峙的力,像是一场拔河。这样的感觉非常奇妙,但我肯定,那是女子和女子之间的。你有时娇纵,有时宽容。我要叫你 Narcissus,我的宝贝。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

| | |
|--|--|
|  | <p>9 《简·爱》 馆藏索书号:H319.4:I/2005113</p> <p>基本信息: (英)勃朗特著;王占青译.北京:中国对外翻译出版公司,2005</p> <p>内容简介:《简·爱》讲述的是一位心地善良的女人追求自由、独立、爱情的故事。简自幼父母双亡，寄居在舅舅家。受尽舅母及表哥的欺侮。一个偶然的机她进了一所慈善学校，在那儿做了六年学生，两年教师。后来她登报求职，到桑菲尔德庄园当家庭教师。进而与庄园主罗切斯特相爱。正当他们在教堂准备结婚之时，一个不速之客打断了婚礼的进程，当众宣布罗切斯特已有妻子。尽管罗切斯特有其苦衷，但简还是离他而去。简在饥寒交迫中病倒了，被圣约翰所救。不久他们发现原来是表兄妹。简意外地获得了叔叔的一笔可观的遗产，她与圣约翰兄妹三人平分了。冥冥中简觉得罗切斯特在召唤她，于是她离开圣约翰去找罗切斯特。此时的罗切斯特双目失明，失去了一条臂膀，成了一个残疾人。简对他的爱情坚贞不移，最终与他安静地举行了婚礼。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>10 《千江有水千江月》 馆藏索书号:I247.5/2006219</p> <p>基本信息: 萧丽红著.北京:人民文学出版社,2006</p> <p>内容简介: 小说男主角、台北青年大信初到嘉义县市布袋镇，经女主角贞观导游地方，两人因而相恋。后来贞观至台北上班，大信至金门当兵，两人之间的情愫产生变化。作者的叙述充满了台湾民俗的瑰丽与趣味，而贞观与大信古典又含蓄的恋情，为这个时代逐渐失去的纯然恋歌，悠悠地低吟了一遍……</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>11 《一个陌生女人的来信》 馆藏索书号:I521.45/20072</p> <p>基本信息: (奥)茨威格著;乌撒译.郑州:河南文艺出版社,2007</p> <p>内容简介: 本书讲述一个男子在 41 岁生日当天收到一封没有署名和地址的信，这封信出自一个临死的女人，讲述了一个刻骨铭心的爱情故事，而这个故事的男主人公也就是收信的男人对此一无所知。故事始自 18 年前，她初遇男人的刹那，她还是孩子，而后经历了少女的痴迷、青春的激情，甚而流落风尘，但未曾改变对男人的爱，直至临死前才决定告白——她躺在凄凉的命运的甲板上，雪白的泡沫把她推向了虚无等。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>12 《神雕侠侣》 馆藏索书号:I247.58/9422-3.2</p> <p>基本信息: 金庸著.广州:广州出版社;花城出版社,2004</p> <p>内容简介:《神雕侠侣》是金庸作品集之一。其主人公杨过自然而然地走上了非正统的人生道路，入了“道流”。其特点是“至情至性，实现自我”，即把个人的利益、情感、个性及人格尊严置于人生首位，作为首要目标，亦作为待人处事，评价是非的首要原则。书中将杨过对郭靖的杀父之仇与疼惜之恩难以取舍的复杂心理刻画得维妙维肖；他与“姑姑”小龙女的情感纠葛和他对江湖世事的渴望又令他挣扎不已……</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>13 《飘》 馆藏索书号:I712.4/805-7</p> <p>基本信息: (美)玛格丽特·米切尔著;李美华译.南京:译林出版社,2008</p> <p>内容简介: 本书以美国南北战争为背景，通过生存在南方的少女郝思嘉的爱情、婚姻之路，勾勒出南北双方在政治经济文化各层面的异同，具有浓厚的史诗风格，堪称美国历史转折时期的真实写照，同时也成为历久不衰的爱情经典。仅仅写了一部作品就名扬天下并在文坛上占有一席之地作家是绝无仅有的。而美国女作家玛格丽特·米切尔便是这样一位绝无仅有的作家。她惟一的作品《飘》一经问世便成了美国小说中最畅销的作品。</p> <p>电子图书: 全文阅读上、全文阅读下</p> |
|  | <p>14 《了不起的盖茨比》 馆藏索书号:I712.45/20054</p> <p>基本信息: (美)菲茨杰拉德著;成皇译.北京:中国华侨出版社,2004</p> <p>内容简介: 经典的美国梦，片片金钱做瓦，爱情做梁柱，架起一座寻梦的空中楼阁。盖茨比的故事一直以来被认为美国梦的崛起，旺盛与衰落的标准象征。本书具有全部才子佳人传奇的必要元素。美如梦幻的女主角，貌若桃李，心如蛇蝎，超凡超帅的男主角，贫苦出身，一鸣惊人，而后挥金如土，共唱爱情挽歌。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>15 《霍乱时期的爱情》 馆藏索书号:I775.45/20121</p> <p>基本信息: (哥)加西亚·马尔克斯著;杨玲译.海口:南海出版公司,2012</p> <p>内容简介:《霍乱时期的爱情》是马尔克斯获得诺贝尔文学奖之后完成的第一部小说。讲述了一段跨越半个多世纪的爱情史诗，穷尽了所有爱情的可能性：忠贞的、隐秘的、粗暴的、羞怯的、柏拉图式的、放荡的、转瞬即逝的、生死相依的……再现了时光的无情流逝，被誉为“人类有史以来最伟大的爱情小说”，是 20 世纪最重要的经典文学巨著之一。马尔克斯曾说：“这一部是我最好的作品，是我发自内心的创作。”</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>16 《失恋 33 天:小说或是指南》 馆藏索书号:I247.57/2012317</p> <p>基本信息: 鲍鲸鲸著.北京:中信出版社,2010</p> <p>内容简介: 黄小仙儿, 27 岁的大龄少女, 从事高端婚庆策划; 胸前无大物, 姿色平平, 家境也一般, 唯一拿得出手的, 就是一口刻薄言辞, 和对这世界满腔的乐观。长途恋爱谈了七年, 没有修成正果, 反而在商场里看到了男友和自己闺蜜喜笑颜开的走在一起。黄小仙儿的失恋日记, 就这样一天一天地写了下去。工作上困难重重, 刚刚惨遭失恋, 却要替一对恋爱同样谈了很多年但现在仍然如胶似漆的新人策划婚礼; 同事王小贱, 既冷酷又毒舌, 看起来是一个同性恋, 对黄小仙儿的惨况一直冷眼旁观……黄小仙儿的人生还没拍摄到高潮部分, 是不是就要这么被迫收工了? 但黄小仙儿别的没有, 有的是自尊心和盲目乐观。疼过之后擦擦眼泪, 就算新的一天是前一天的翻版, 不会豁然开朗或是跳出一个闪闪发光的奇迹, 她依然决定, 老老实实走下去。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>17 《蝴蝶梦》 馆藏索书号:I561.45/8110-3</p> <p>基本信息: (英)达夫妮 杜穆里埃著;林智玲,程德译.南京:译林出版社,2010</p> <p>内容简介: 本书是一本英国现代的长篇小说。一个年轻姑娘嫁入豪门之后, 却发现丈夫的前妻吕蓓卡虽已去世, 却时时处处音容宛在, 并能通过其忠仆、情夫等继续控制曼陀庄园。一个偶然的发现, 女主人公发现了吕蓓卡真正的死因, 于是面临情与法的选择……不久, 一场神秘的大火令庄园化为灰烬。作者通过情景交融的手法, 成功地渲染了缠绵悱恻的怀乡忆旧和阴森压抑的绝望恐怖这样两种交叠渗透的气氛, 加之全书悬念不断, 使之成为一本多年畅销不衰的浪漫主义小说。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>18 《荆棘鸟》 馆藏索书号:I611.45/20105</p> <p>基本信息: (澳大利亚)考琳 麦卡洛著;曾胡译.南京:译林出版社,2008</p> <p>内容简介: 小说以女主人公梅吉和神父拉尔夫的爱情纠葛为主线, 描写了克利里一家三代的故事。克利里家族在 20 世纪早期来到了澳大利亚, 在广袤的德罗海达牧场谋生。小说的时间跨越两次世界大战和经济大萧条, 麦卡洛在这广阔的历史大背景下, 让主人公轮流登场, 上演从 1915 年至 1969 年间发生的故事。然而全书的核心还是菲和帕迪·克利里的独生女梅吉和英俊的教区神父拉尔夫之间不可能实现的爱情: 拉尔夫一心向往教会的权力, 却爱上了克利里家的美丽少女梅吉。为了他追求的“上帝”, 他抛弃了世俗的爱情, 然而内心又极度矛盾和痛苦。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>19 《红楼梦:八十回石头记》 馆藏索书号:I242.47/20077</p> <p>基本信息: 曹雪芹著;周汝昌汇校.北京:人民出版社,2006</p> <p>内容简介: 《红楼梦》是一部百科全书式的长篇小说。以宝黛爱情悲剧为主线, 以四大家族的荣辱兴衰为背景, 描绘出 18 世纪中国封建社会的方方面面, 以及封建专制下新兴资本主义民主思想的萌动。结构宏大、情节委婉、细节精致, 人物形象栩栩如生, 声口毕现, 堪称中国古代小说中的经典。</p> <p>电子图书: 全文阅读上、全文阅读下</p> |
| | <p>20 《爱情故事》 馆藏索书号:H319.4:I/200152</p> <p>基本信息: (美)埃里奇 西格尔著.南京:译林出版社,1998</p> <p>内容简介: 本书讲述了名门之后奥利弗撞上他的“刁蛮女友”珍妮, 两人一见钟情, 口角不断却又愈爱愈深, 但这深情的爱, 却因珍妮魂归天国而陷入无限凄凉。这是一个具有浓浓怀旧气息的爱情故事。故事发生在单纯的岁月, 战争发生之前。本书的真正价值部分体现在浓浓的怀旧情结之中; 在单纯的岁月里, 裙子的下裾还没有那么短, 头发也没有那么长, 令人厌恶的战争还未开始, 院长也没有被视为战争帮凶被监禁在办公室内。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
| | <p>21 《手札情缘》</p> <p>基本信息: (美)尼古拉斯 斯帕克斯著;王喆译.上海:上海文化出版社,2006</p> <p>内容简介: 通常, 当一个爱情故事狠狠揪住我们的心时, 它便不仅仅只是一个爱情故事。它成为一份永远无法忘怀的经历。《手札情缘》就是这样的一本书。它是一场关于激情不老, 爱情永存的庆典, 一个让我们哭让我们笑的故事, 它让我们再次相信真爱……诺亚·卡霍恩, 三十一岁, 在二战后回到北卡罗莱纳州, 对一个消失了十年之久的女孩魂牵梦绕。艾丽·纳尔逊, 二十九岁, 社交名媛, 正要和一位富有的律师结婚, 但她却无法停止思念很久以前就偷走她心的那个男孩。故事由此展开, 那份爱恋如此不朽、深沉, 以至于可以将悲剧转化为胜利, 甚至有力量去创造一份奇迹。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |

[返回目录](#)

(8) 克服求职恐惧、减轻就业压力、树立创业信心的书



1 《人人都能成功:思考致富》

馆藏索书号:[C960/961](#)

基本信息: (美)拿破仑·希尔,克里曼特·斯通著;李润生,李海宁译.武汉:湖北人民出版社,1996

内容简介: 1960年,成功学之父拿破仑·希尔与他事业的接班人克里曼特·斯通合著出版了《人人都能成功》。此书,激励人们通过纠正意识、性格和生活习惯上的缺点,获得人生的财富。它又为希尔赢得了极大的荣誉和尊敬。成功其实离我们并不遥远,那些成功的人很多都是从默默无闻甚至灰心丧气、无助迷茫中走过来的。即便是现在,那些人的身上也都残留着这样那样的缺点,可是他们依然是成功的,成功不是完美之人的专利,只要你想成功,只要处理好每一个细节。那么,你也能成功!

电子图书: [全文阅读](#)



2 《奋斗》

馆藏索书号:[I247.57/200847](#)

基本信息: 石康著.南昌:百花洲文艺出版社,2008

内容简介: 几个年轻人通过事业了解到人及社会的互动关系,通过爱情体味着梦想与现实,责任和友谊的真谛。他们经历着生活和爱情的波澜,有时迷茫有时苦痛,但他们努力地奋斗,并将最真挚的笑脸留在了青春的岁月中。关于人的奋斗,关于人人生理想的追求,关于现代情感的深层次发掘,一部叩问现实的青春励志小说当代城市主题,表现当代人面对生活、爱情、事业等问题的态度。带着叛逆与努力、激情与迷茫,轻松而帅气地呈现了感情的纠葛,带着京味儿十足的花言巧语与幽默,全书精神层面是积极向上,坚持自我,顽强不屈。

电子图书: [全文阅读上](#)、[全文阅读下](#)



3 《杜拉拉升职记》

馆藏索书号:[I247.57/200858](#)

基本信息: 李可著.西安:陕西师范大学出版社,2007

内容简介: 中国白领必读的职场修炼小说。你可以消遣地来看看这本纯属虚构的小说,也可以把它当经验分享之类的职场实用手册来使用。小说的主人公杜拉拉是典型的中产阶级的代表,她没有背景,受过较好的教育,走正规路子,靠个人奋斗获取成功。小说中拉拉在外企的经历跨度八年,拉拉从一个朴实的销售助理,成长为一个专业干练的HR经理,见识了各种职场变迁,也历经了各种职场磨练。对于大部分人来说,她的故事比比尔盖茨的更值得参考。

电子图书: [全文阅读](#)



4 《沧浪之水》

馆藏索书号:[I247.57/200331](#)

基本信息: 阎真著.北京:人民文学出版社,2001

内容简介: 作者以娓娓而谈的文笔和行云流水般的故事,写出医学研究生池大为空怀壮志、无职无权的苦,时来运转、有名有利的难;在真切地展示他的人生旅程的同时,也把困扰他的人生难题一一解开。读者在不知不觉中被深深吸引,似在欣赏小说,又似在体验现实。

电子图书: [全文阅读](#)



5 《谁动了我的奶酪?》

馆藏索书号:[B825-49/20092.3](#)

基本信息: (美)斯宾塞·约翰逊著;魏平译.北京:中信出版社,2007

内容简介: 本书以一则看似简单的寓言故事,引出了一个关于“变化”和抉择的问题。故事里四个住在“迷宫”里的人物,他们竭尽所能地在寻找能滋养他们身心、使他们快乐的“奶酪”的过程,但面临突如其来变化,每个人应该如何做出选择?如何应对?是像匆匆那样取下挂在脖子上的鞋子迅速出发,还是像嗅嗅那样经常能嗅出“奶酪”变质的味道;或者像唧唧发现自身的问题之后敢于自嘲,勇敢面对变化的现实;抑或就是一个典型的哼哼,止步于自己的幻想和固执之中?

电子图书: [全文阅读](#)



6《创新者的思考》

馆藏索书号:[F270/200843-2](#)

基本信息: (日)大前研一著;王伟,郑玉贵译.北京:机械工业出版社,2013

内容简介: 什么是创新?什么是经营?做生意该学什么?思考障碍如何破除?大前研一已经用本书中的方法培养出600位成功的老板。在九年积累之后,大前研一为每一位想在事业上有所创新突破的读者,首度公开创业讲义。这本书不是大前研一第一本谈论创新及创业的书,却是他第一本专门讨论创业的书,书中内容来自他九年来在创业者商学院的授课讲义。一般创业的著作比较偏重创业过程及创业后的管理,大前研一的重点则着重在创意的思考。看大前研一的书或文章经常会觉得这个人怎么会有这么多点子、这么奇特的想法,在本书中,我们将得到答案——因为他随时随地都在思考。

电子图书: [全文阅读](#)



7《中国女性创业致富调查》

馆藏索书号:[C913.2/20071](#)

基本信息: 柯琳娟,刘蕾编著.北京:经济科学出版社,2006

内容简介: 本书立足于社会现实,细述中国女性的创业状态及创业成功模式,帮助女性了解自己的潜力,在新的形势下最大限度发挥自己的优势;告诉每一位没有财富而渴望获得财富的普通女性,在这个灵感制造财富的年代里,女性特有的敏锐直觉和细致观察就是一把锐不可当的利剑,它将为女性建立起崭新的权力架构,而成为女性财富梦想的,也正是这一没有拘束、适用于任何女性的性别优势。

电子图书: [全文阅读](#)

| | |
|--|--|
|  | <p>8《创业者的赚钱系统》 馆藏索书号:F279.23/201140</p> <p>基本信息: (美)科多瓦,卡罗尔 戴萨特,林伟贤著.北京:北京大学出版社,2009</p> <p>内容简介: 随着当今市场竞争的日益激烈,创业与二次创业成为了很多人都要面临的问题。本书由中美两国作者合力打造而成,旨在向中国创业者和再次创业的企业家们提供操作流程及思路。这是一本写给创业者的书,书中介绍的“赚钱系统”是为这样的你准备的:一直拥有梦想,希望某天拥有自己的产业,成为卓越的管理者;一个企业主,不断追求自己企业的成长壮大;虽然已经是一名成功的企业家,却觉得人生乏味,抱怨生活的时间被工作占满了……你的梦想和问题都能在这本书中找到答案。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>9《卓越领导力养成:成为一生的领导人》 馆藏索书号:C933-49/20128</p> <p>基本信息: (美)肯·布兰佳,马克·米勒著;刘苗苗译.北京:金城出版社,2012</p> <p>内容简介: 本书内容包括天有不测风云;前进;学做仆人;找到工作;增长知识;坎坷的开始;向他人伸出援助之手;携手合作;开阔眼界等。成功的领导者不会满足已有成就而止步不前,因为领导不仅是印在名片上的一个头衔,它是个具有生命力的过程,而生命则意味着成长。正如肯·布兰佳与马克·米勒在本书序言中写道:“要增强自身的影响力、领导力和领导效能,个人成长不可或缺……”简而言之,我们成长的空间决定了领导能力的高低。《卓越领导力养成》将引导领导者,确切地说引导胸怀大志的领导者专注某些方面从而行之有效地管理自己的一生。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>10《创业管理》 馆藏索书号:F270/2008165.2</p> <p>基本信息: 李时椿编著.北京:清华大学出版社,2011</p> <p>内容简介: 全书共分9章,主要涉及国际创业现状与发展趋势、当代中国创业成长、创业创新与创业管理、创业者、市场和创业机会、创业计划与资源整合、创业初期管理、创业企业成长、创业风险防范等内容。体现了以下特色:一是充分体现我国国情,以我国创业实践为背景,兼收并蓄国内外创业实践经验与最新创业理论研究成果;二是教材设计注重“厚基础”和“强实践”,突出以创业机会为导向,以创业过程为主线。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>11《永不言败》 馆藏索书号:B848.4-49/201163</p> <p>基本信息: 俞敏洪著.北京:群言出版社,2011</p> <p>内容简介: 《永不言败》新东方教育科技集团总裁俞敏洪经过两年积淀后的又一心血力作。这本书里的俞敏洪,不仅仅是一位站在中国民办教育行业前沿的领军人物,也不仅仅是新东方团队的领导者和新东方神话的缔造者,他更是一位睿智的长者、一位辛勤的教师、一位慈祥的父亲、一位千百万学子心中可敬可爱的朋友。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>12《基业长青》 馆藏索书号:F279.712.3/20034</p> <p>基本信息: (美)詹姆斯·柯林斯,杰里·波拉斯著;真如译.北京:中信出版社,2002</p> <p>内容简介: 本书通过通用电气、3M、默克、沃尔玛、惠普等具体的企业经营实例,为所有经理人和创业者带来了灵感,破除了广为接受的错误想法。本书所谈的问题更为重要、长久和真实。这是一本有关高瞻远瞩公司的书。它打破了旧有神话,提供了新颖的见解,并为那些有志于建立经得起时间考验的伟大公司的人提供了实际指导。全书有数百个具体的例子,并被组织成了紧密的实用概念框架,能够适用于各个层次上的经理人与创业者。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>13《杰克·韦尔奇自传》 馆藏索书号:K837.125.38/20021.4</p> <p>基本信息: (美)杰克·韦尔奇,维翰·拜恩著;曹彦博等译.北京:中信出版社,2010</p> <p>内容简介: 本书是唯一一部韦尔奇注入毕生心血、亲笔写就的个人传记。在这本书中,韦尔奇首次透露了他的青年岁月、成长历程、管理秘诀,以及如何开创了一种独特的管理模式-帮助庞大多元的商业帝国摆脱庞大体制的痼疾,走上灵活主动的道路。他用自己特有的韦氏语言,把人生体悟、职业经历、管理经验巧妙地结合在一起,织就了一部富有智慧、独具韵味而又发人深思的管理传奇。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |
|  | <p>14《史蒂夫·乔布斯传》 馆藏索书号:K837.125.38/201117</p> <p>基本信息: (美)沃尔特·艾萨克森著;管延圻等译.北京:中信出版社,2011</p> <p>内容简介: 本书介绍了史蒂夫·乔布斯传奇的一生,他出生于1955年2月24日,1972年高中毕业后,在俄勒冈州波特兰市的里德学院只念了一学期的书,1974年乔布斯在一家公司找到设计电脑游戏的工作。两年后,时年21岁的乔布斯和26岁的沃兹尼艾克在乔布斯家的车库里成立了苹果电脑公司,从此苹果产品风靡全球。</p> <p>电子图书: 全文阅读</p> |