

《傲慢与偏见》——【英】简·奥斯汀

推荐理由：

1. 社会洞察：以婚恋为切口，深度剖析 19 世纪英国阶级观念与财产继承制，揭露社会现实下的人性百态。
2. 人物塑造：角色立体多元，伊丽莎白的独立清醒、达西的内敛傲娇等性格特征鲜明，人物形象跃然纸上。
3. 悬念叙事：以男女主的误解与和解为核心线索，情节跌宕起伏，情感推进充满张力，牢牢吸引读者注意力。
4. 价值传递：宣扬平等尊重的爱情观，展现女性自我意识觉醒，引发读者对爱情、婚姻与自我价值的深度思考。
5. 现实意义：直击人性“傲慢”与“偏见”的普遍困境，反映民众对真挚情感的追求，具有强烈的现实关照与社会启示。
6. 文学张力：语言风趣幽默且富含反讽意味，对话充满巧思，在日常叙事中融入对人性与社会的思辨，文学质感突出。

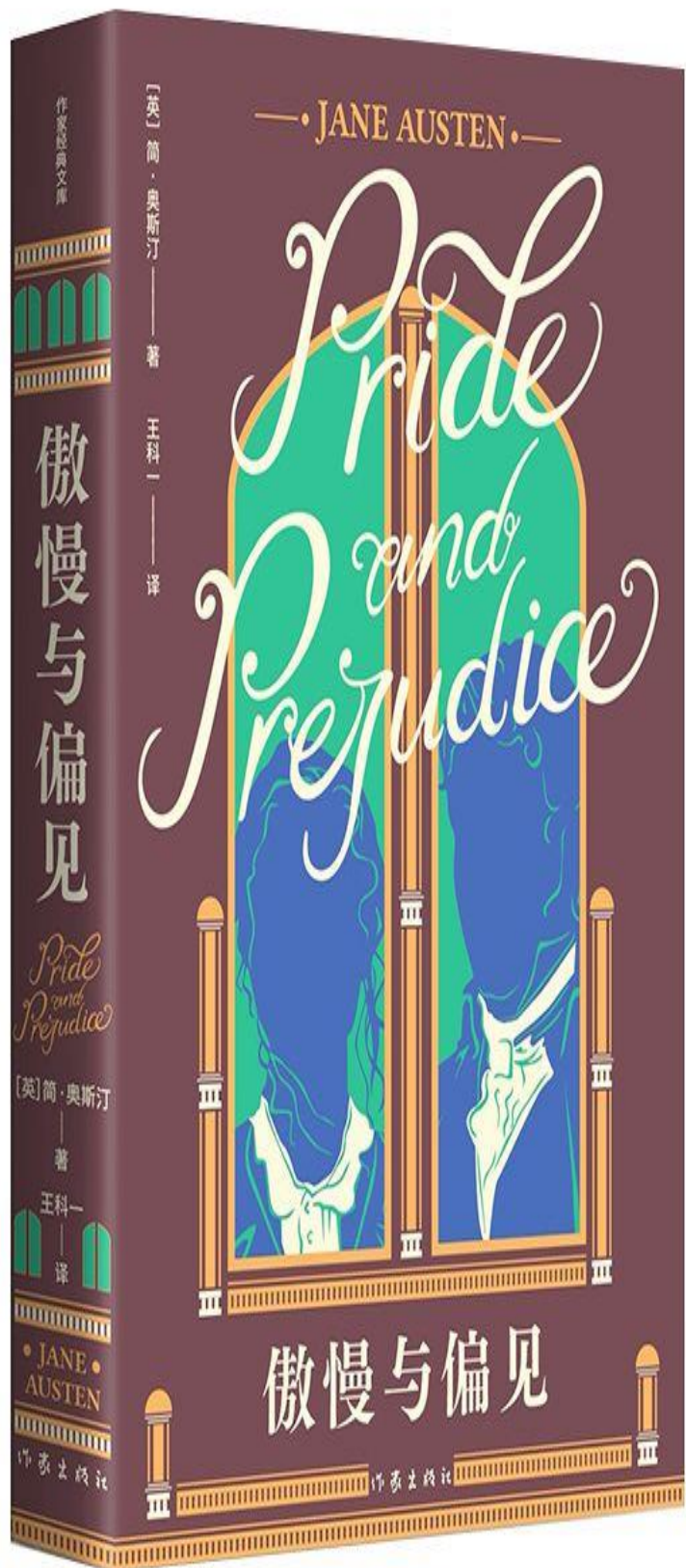
《傲慢与偏见》是一部兼具社会深度与文学魅力的经典之作，它以细腻笔触剖析人性与社会的复杂纠葛，为读者呈现一场关于爱情、阶级与自我成长的深刻思辨。

内容简介：

本书以 19 世纪英国乡村为背景，围绕班纳特家待嫁女儿展开。宾利与达西的到来打破平静，达西的傲慢令伊丽莎白对他产生偏见，威克姆的诋毁进一步加深误解。达西求婚被拒后澄清真相，伊丽莎白看清真面目并反思自身。后续达西化解莉迪亚私奔危机，保全家族名誉。最终，达西放下傲慢，伊丽莎白摒弃偏见，二人终成眷属，展现了不同婚姻选择下的人性与社会碰撞。

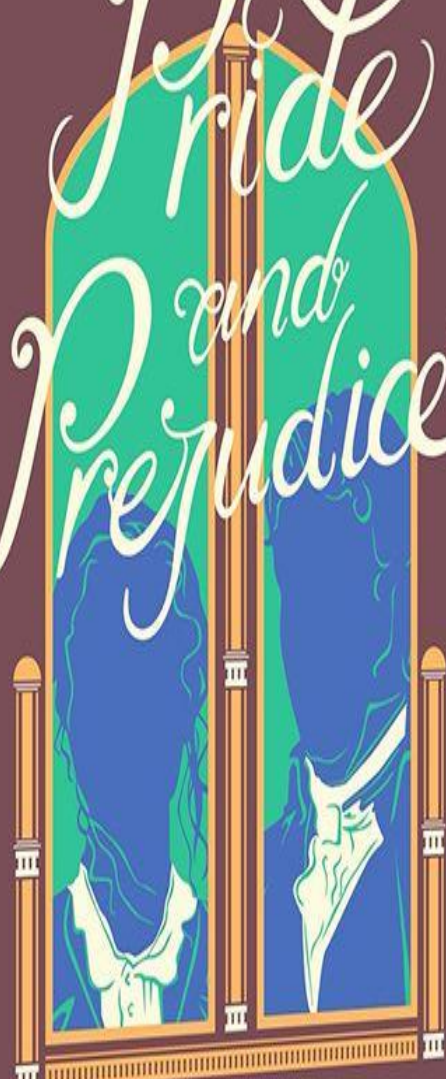
索引码：

所有图书	可借图书
按照：	出版日期 ▾ 升序 ▾ 排列
1.傲慢与偏见 H319.4:I/95:55 (英)[J.奥斯汀]Jane Austen著 外语教学与研究出版社 1997 ★★★★★(2) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本: 3 可借复本: 3
2.傲慢与偏见 H319.4:I561.44/1 (英)简·奥斯汀 原著 航空工业出版社 2004 ★★★★★(1) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本: 3 可借复本: 3
3.傲慢与偏见 H319.4:I561.44/6 (英)奥斯汀(Austen, J.)著 华东师范大学出版社 2004 ★★★★★(3) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本: 3 可借复本: 3



—• JANE AUSTEN •—

Pride
and
Prejudice



傲慢与偏见

作家经典文库

[英] 简·奥斯汀 著 王科一 译

傲慢与偏见

Pride and Prejudice

[英] 简·奥斯汀 著 王科一 译

• JANE AUSTEN •

作家出版社

作家出版社

《肖申克的救赎》——【美】史蒂芬·金

推荐理由：

1. 社会洞察：以监狱为缩影，深刻揭露美国司法体系的漏洞与权力腐败，展现体制化对人性的异化与压迫，折射出社会底层的生存困境与抗争。
2. 人物塑造：角色极具精神力量，安迪的隐忍坚韧、瑞德的通透觉醒，在极端环境中仍保有对自由与希望的坚守，人物形象饱满且富有感染力。
3. 悬念叙事：以安迪的越狱计划为核心暗线，层层铺垫伏笔，在压抑的监狱日常中暗藏希望的火种，情节张弛有度，牢牢抓住读者情绪。
4. 价值传递：宣扬“希望是美好的，也许是人间至善”的信念，展现个体在绝境中的自我救赎，引发读者对自由、希望与生命意义的深度思考。
5. 现实意义：直击“体制化”的普遍困境，反映人们在束缚中对自由的本能渴望，具有强烈的精神鼓舞与现实启示。
6. 文学张力：语言克制而有力，在冷静的叙事中蕴藏汹涌的情感，用细腻的心理描写与象征手法，将绝望与希望的对抗刻画得入木三分，文学质感厚重。

《肖申克的救赎》是一部兼具思想深度与文学魅力的经典之作，它以监狱为舞台，为读者呈现了一场关于希望、自由与人性尊严的深刻思辨。

内容简介：

本书以 20 世纪美国监狱为背景，围绕银行家安迪·杜佛兰展开。安迪因被诬陷谋杀妻子而入狱肖申克监狱，在漫长的服刑岁月里，他始终未放弃对自由的渴望，凭借智慧与隐忍，在狱中建立起自己的生存秩序，同时也影响着身边的狱友，尤其是瑞德。他用十九年时间秘密挖掘隧道，最终在一个雷雨交加的夜晚成功越狱，重获自由。多年后，瑞德也在安迪的感召下，冲破体制化的枷锁，在墨西哥海边与安迪重逢，完成了属于自己的救赎，展现了希望在绝境中不可磨灭的力量。

索引码：

所有图书	可借图书
按照：	索书号 ▾ 降序 ▾ 排列
1.肖申克的救赎 I712.45/276A (美) 史蒂芬·金著 上海文艺出版社 2014 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本：1 可借复本：1
2.肖申克的救赎 I712.45/276 (美) 史蒂芬·金著 人民文学出版社 2006 ☆☆☆☆☆(11) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本：4 可借复本：3



肖申克的救赎

(修订版)

STEPHEN KING
斯蒂芬·金

施寄青

赵永芬

齐若兰

译

人民文学出版社



DIFFERENT SEASONS

STEPHEN KING
斯蒂芬·金

肖申克的救赎

(修订版)

施寄青、赵永芬、齐若兰 译

人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

《了不起的盖茨比》——【美】菲茨杰拉德

推荐理由：

1. 社会洞察：以“美国梦”为切口，精准描绘 20 世纪 20 年代美国爵士时代的浮华与荒诞，揭露金钱崇拜对人性的腐蚀与阶层固化的残酷，成为时代精神的最佳注脚。
2. 人物塑造：盖茨比的深情与偏执、黛西的虚荣与软弱、尼克的清醒与旁观，角色性格立体复杂，在欲望与情感的纠葛中跃然纸上，极具悲剧张力。
3. 悬念叙事：以盖茨比的神秘身世与爱情谜团为核心线索，层层揭开其暴富的秘密与执念的根源，叙事节奏张弛有度，悬念感与感染力并存，引人深入探究。
4. 价值传递：探讨“美国梦”的虚幻与破灭，反思物质追求与精神信仰的失衡，展现爱情中的盲目与牺牲，引发读者对时代、梦想与自我价值的深度叩问。
5. 现实意义：直击浮华背后的精神空虚与阶层鸿沟，映射出当代社会对物质的盲目追逐与精神困境，具有跨越时代的现实警示与反思价值。
6. 文学张力：语言优美华丽且充满诗意，象征手法运用精妙（如绿灯、东卵西卵），在细腻的情感描写与冷峻的社会批判中，营造出浓郁的悲剧氛围，文学质感极具感染力。

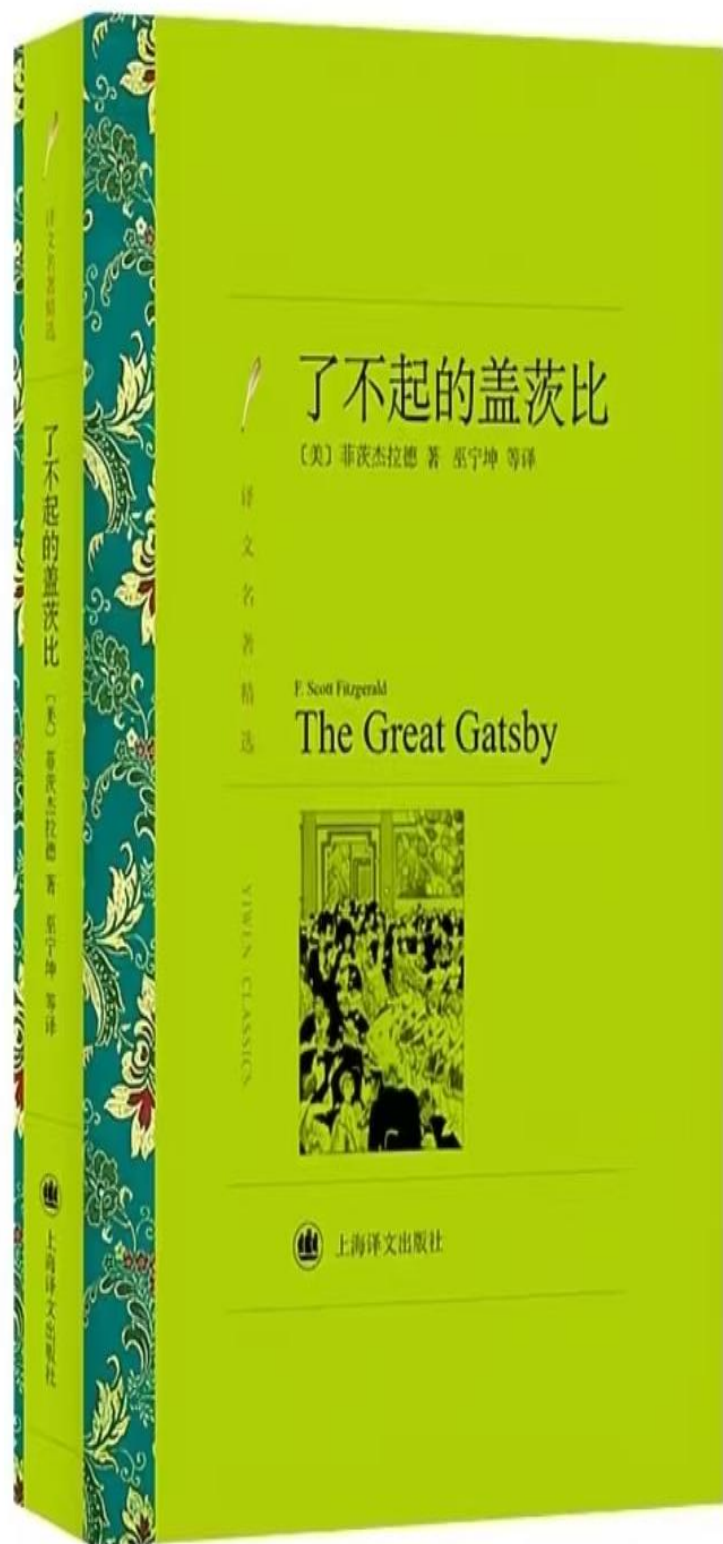
《了不起的盖茨比》是一部兼具时代深度与文学美感的经典之作，它以华丽的笔触剖析浮华时代下的人性梦想，为读者呈现一场关于欲望、爱情与时代悲剧的深刻思辨。

内容简介：

本书以 20 世纪 20 年代美国纽约为背景，通过尼克的视角展开叙述。穷职员尼克租住在美国长岛，邻居是神秘富豪盖茨比，他常年举办盛大奢华的派对，却始终孤身一人，默默守护着对前女友黛西的爱意。盖茨比凭借奋斗积累巨额财富，只为赢回黛西的心，却不知黛西早已嫁给了出身豪门的汤姆。在盖茨比与黛西重逢、重拾爱恋的过程中，阶层差异、人性虚伪与利益算计不断交织，最终黛西驾车肇事逃逸，盖茨比为其顶罪惨遭杀害，而黛西与汤姆则冷漠地置身事外。小说以盖茨比的悲剧落幕，揭示了“美国梦”的虚幻本质，也展现了浮华时代下人性的复杂与挣扎。

索引码：

所有图书	可借图书
按照：	入藏日期 ▾ 降序 ▾ 排列
1.了不起的盖茨比 I712.45/367H (美)菲茨杰拉德著 文汇出版社 2025.07 ☆☆☆☆(0)馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本：1 可借复本：1
2.了不起的盖茨比 I712.45/367G (美)菲茨杰拉德著 北京理工大学出版社 2021.04 ☆☆☆☆(0)馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本：2 可借复本：2



了不起的盖茨比

(美) 菲茨杰拉德 著 张宁坤 等译

F. Scott Fitzgerald

The Great Gatsby



上海译文出版社

《教父》——【美】马里奥·普佐

推荐理由：

1. 社会洞察：以黑手党家族为切口，深度剖析 20 世纪美国移民社会的生存法则与权力博弈，揭露法律边缘的秩序构建与阶层流动的残酷真相，是一部浓缩的美国社会权力史诗。
2. 人物塑造：角色立体且充满宿命感，老教父维托的沉稳睿智、迈克的蜕变与冷酷、桑尼的冲动暴躁，在家族利益与个人命运的拉扯中，人物形象极具层次感与悲剧魅力。
3. 悬念叙事：以柯里昂家族的权力更迭为核心线索，在黑帮火并、利益算计与家族复仇的层层推进中，情节跌宕起伏，张力十足，牢牢抓住读者的注意力。
4. 价值传递：探讨权力、责任与家族的本质，展现个体在时代洪流中的选择与牺牲，引发读者对道德边界、忠诚与背叛的深度思考。
5. 现实意义：直击权力与欲望的永恒困境，映射出商业社会与政治场域中的丛林法则，对当代职场、家族传承与权力运作仍有强烈的现实启示。
6. 文学张力：语言冷峻厚重，叙事沉稳有力，在充满暴力与温情的交织中，将黑帮传奇升华为对人性与社会的深刻思辨，文学质感与史诗感兼具。

《教父》是一部兼具社会深度与史诗魅力的经典之作，它以黑帮家族为舞台，为读者呈现一场关于权力、家族与人性的深刻思辨。

内容简介：

本书以 20 世纪美国纽约为背景，围绕柯里昂黑手党家族展开。老教父维托·柯里昂凭借智慧与威望，在黑白两道建立起庞大的势力网络，却因拒绝毒品交易遭人暗算，家族陷入危机。小儿子迈克原本无意涉足家族事务，为替父报仇一步步卷入权力漩涡，从青涩军人蜕变为冷酷果决的新一代教父。他以铁血手段肃清敌人、整合势力，巩固家族地位，却也在权力的腐蚀中失去了最初的自我。小说通过柯里昂家族的兴衰，展现了美国移民的奋斗与挣扎，揭示了权力与欲望对人性的扭曲与吞噬。

索引码：

所有图书 可借图书

按照：出版日期 升序 排列

1.教父 I712.45/264
马里奥·普佐 著
花城出版社 1983
☆☆☆☆(0) 馆藏

中文图书
馆藏复本：1
可借复本：1



THE
GODFATHER

教父

[美] 马里奥·普佐 著
Mario Puzo
姚向辉 译

教父

[美] 马里奥·普佐 著
姚向辉 译

江苏凤凰文艺出版社

《沉默的羔羊》——【美】托马斯·哈里斯

推荐理由：

1. 社会洞察：以连环凶案为切口，深度剖析 20 世纪美国社会的暴力犯罪、性别权力与精神困境，揭露人性深处的黑暗与扭曲，折射出文明表象下的原始欲望与恐惧。
2. 人物塑造：角色极具张力与复杂性，汉尼拔的优雅睿智与嗜血残忍、克拉丽丝的坚韧果敢与创伤过往、野牛比尔的偏执病态，人物形象立体鲜活，充满强烈的戏剧冲突与心理深度。
3. 悬念叙事：以克拉丽丝追捕连环杀手为明线，与汉尼拔的智力博弈为暗线，层层递进、步步紧逼，情节紧凑烧脑，悬疑氛围拉满，牢牢抓住读者的神经。
4. 价值传递：探讨恐惧、控制与救赎的主题，展现女性在男性主导领域的突围与成长，引发读者对善恶边界、精神控制与自我救赎的深度思考。
5. 现实意义：直击人性中“沉默”的恐惧与欲望，反映社会对边缘群体的漠视与暴力循环的困境，具有强烈的心理警示与社会启示。
6. 文学张力：语言冷峻精准，心理描写细腻入微，在惊悚叙事中融入哲学思辨与人性剖析，将犯罪小说提升至文学经典的高度，文学质感与阅读冲击力兼具。

《沉默的羔羊》是一部兼具心理深度与文学魅力的经典之作，它以犯罪悬疑为外壳，为读者呈现一场关于人性、恐惧与权力的深刻思辨。

内容简介：

本书以 20 世纪美国联邦调查局探员的视角展开，见习探员克拉丽丝为追捕专剥女性皮肤的连环杀手“野牛比尔”，被迫前往监狱向天才精神病学家、食人魔汉尼拔·莱克特寻求帮助。汉尼拔以分析克拉丽丝的童年创伤为交换，一步步为她提供破案线索，同时展开一场精妙的智力与心理博弈。在调查过程中，克拉丽丝不仅要直面凶手的残暴与汉尼拔的操控，还要克服自身的恐惧与职场的性别偏见，最终成功解救受害者，完成了自我成长与救赎。小说通过这场惊心动魄的追凶，揭示了人性的黑暗面与文明的脆弱性。

索引码：

所有图书 可借图书

按照：责任者 降序 排列

1.沉默的羔羊 I712.45/1072
(美)托马斯·哈里斯著
译林出版社 2013
☆☆☆☆(0)馆藏

中文图书
馆藏复本: 2
可借复本: 2



THE SILENCE OF THE LAMBS

沉默的羔羊

当五羊交配时，你是不可以不看这部电影的惊悚片吗？

沉默的羔羊

HBO 30th ANNIVERSARY

难以逾越的殿堂级悬疑作品
同名电影包揽奥斯卡五项大奖

全新修订版

原著作者杨吴斌权威译本
《纽约时报》长文推荐



《飘》——【美】玛格丽特·米切尔

推荐理由：

1. 社会洞察：以美国南北战争为时代背景，深度剖析南方种植园文明的崩塌与重建，揭露战争对人性与社会秩序的撕裂，展现时代洪流中个体命运的浮沉。
2. 人物塑造：角色鲜活且充满生命力，斯嘉丽的倔强虚荣与坚韧不屈、瑞德的玩世不恭与深情隐忍、梅兰妮的温柔善良与内心强大，人物性格复杂立体，在乱世中绽放出独特的人性光辉。
3. 悬念叙事：以斯嘉丽的爱情纠葛与生存挣扎为核心线索，串联起战争、离别、背叛与重逢，情节跌宕起伏，情感张力十足，牢牢牵动读者情绪。
4. 价值传递：宣扬“明天又是新的一天”的生命韧性，展现女性在乱世中的觉醒与成长，引发读者对爱情、责任与生命意义的深度思考。
5. 现实意义：直击困境中“活下去”的本能渴望，传递出面对苦难时的坚韧与希望，对当代人应对生活挫折具有强烈的精神鼓舞与启示。
6. 文学张力：语言磅礴细腻，叙事兼具史诗感与浪漫色彩，在宏大的历史画卷中融入细腻的情感刻画，将个人命运与时代变迁完美交织，文学质感厚重动人。

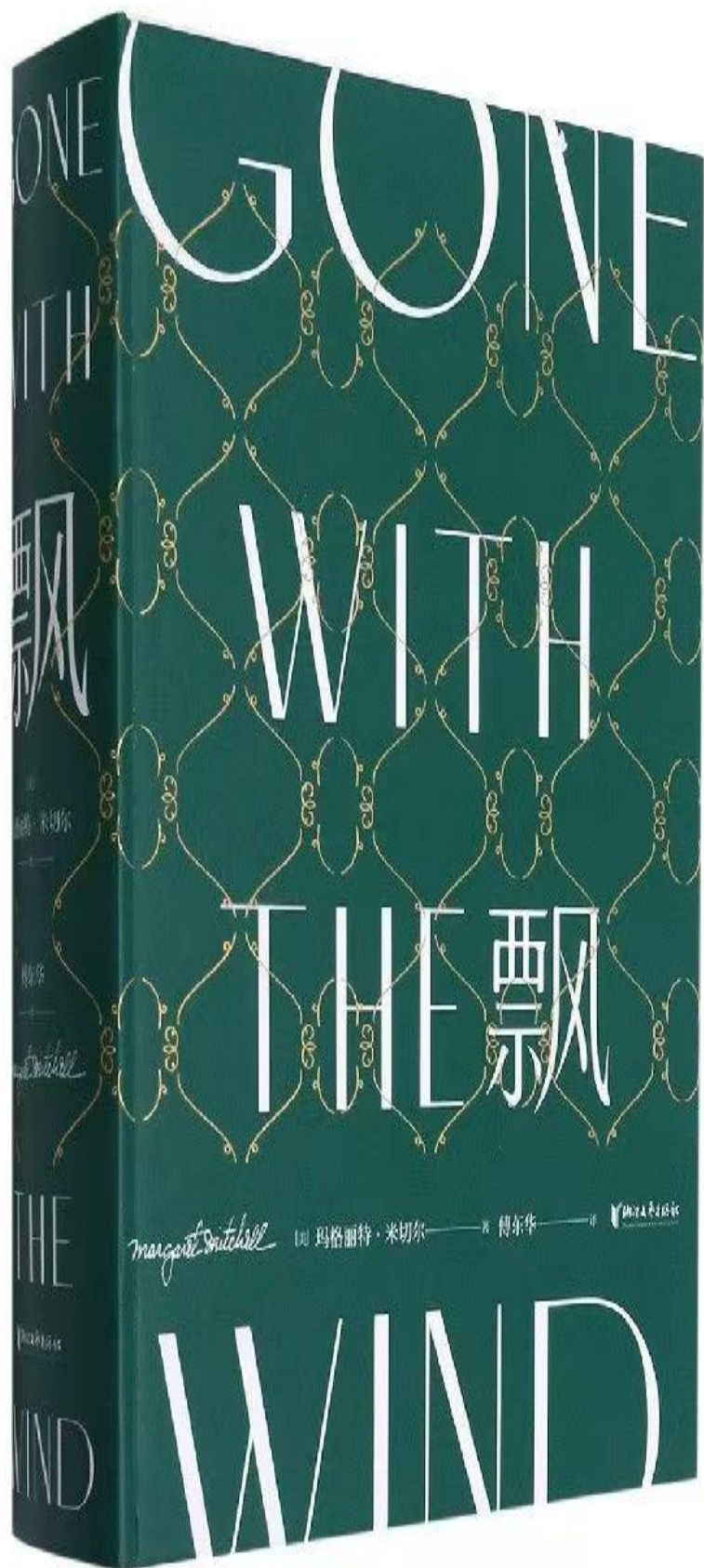
《飘》是一部兼具历史深度与文学魅力的经典之作，它以乱世为舞台，为读者呈现一场关于爱情、生存与人性的深刻思辨。

内容简介：

本书以美国南北战争及战后重建为背景，围绕南方种植园主女儿斯嘉丽·奥哈拉展开。斯嘉丽原本过着骄纵无忧的生活，战争的爆发彻底摧毁了她的世界，家园被毁、亲人离世、爱人离去，她在绝境中蜕变为坚韧的生存者。她与玩世不恭的商人瑞德·巴特勒爱恨纠缠，在乱世中历经婚姻、破产与背叛，始终坚守着对土地的热爱与对未来的希望。小说以斯嘉丽的成长为主线，串联起南方社会的兴衰变迁，展现了战争对人性的考验，以及个体在时代洪流中不屈的生命力。

索引码：

所有图书	可借图书
按照： <input type="button" value="入藏日期"/> <input type="button" value="降序"/> <input type="button" value="排列"/>	
1. 飘 I712.45/1503A:1, I712.45/1503A:2 (美) 马格丽特·米切尔著 商务印书馆 2022.10 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏	中文图书 馆藏复本: 2 可借复本: 2
2. 飘 I712.45/1503:1 (美) 马格丽特·米切尔著 团结出版社 2016 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏	中文图书 馆藏复本: 4 可借复本: 4



ONE

ITH

THE WIND

傅尔华

傅尔华

Margaret Mitchell

THE

WIND

WIND

GONE

WITH

THE 飘

WIND

Margaret Mitchell 傅尔华 傅尔华 傅尔华

《蛤蟆先生去看心理医生》——【英】罗伯特·戴博德

推荐理由：

1. 治愈内核：用温暖又通俗的童话式叙事，拆解复杂的心理学原理，让普通人轻松读懂自我、情绪与原生家庭，是一本零门槛心理入门书。
2. 人物真实：以陷入抑郁的蛤蟆先生为主角，写出很多人内心的自卑、敏感、讨好与迷茫，极易让人产生共鸣，像在看自己的故事。
3. 实用易懂：不讲枯燥理论，而是通过心理咨询对话，一步步带读者看清情绪来源，学会自我接纳与疗愈。
4. 成长力量：告诉读者真正的成长，是从“别人让我怎样”到“我选择怎样”，从依赖他人到为自己负责。
5. 现实意义：适合压力大、内耗重、容易焦虑、总在意别人看法的人，读完能获得平静与自愈的力量。
6. 文学质感：语言温柔治愈，故事简单却直击人心，把严肃心理学写得像小说一样好读。

《蛤蟆先生去看心理医生》是一本写给普通人的自愈经典，它用温柔的方式教会我们理解情绪、接纳自己、重启人生。

内容简介：

一向爱笑爱闹的蛤蟆先生，突然陷入了抑郁，情绪低落、自我否定，对一切都提不起兴趣。在朋友的建议下，他去见了心理咨询师苍鹭。在十次心理咨询中，苍鹭没有直接说教，而是通过提问引导蛤蟆看见自己的童年经历、父母影响，以及长期处于“儿童自我状态”“父母自我状态”的困境。蛤蟆逐渐明白：自己的不快乐，源于长期讨好别人、忽略内心，把人生的主导权交给了他人。最终，蛤蟆学会接纳过去，为自己的情绪和人生负责，重新找回了自信与快乐。这本书不仅是蛤蟆的疗愈之旅，也是每一个读者与自己和解的过程。

索引码：

所有图书	可借图书
按照： <input type="text" value="入藏日期"/> <input type="text" value="降序"/> <input type="text" value="排列"/>	
1.蛤蟆先生去看心理医生 B84-49/293A (英) 罗伯特·戴博德著 四川文艺出版社 2022 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏	中文图书 馆藏复本: 1 可借复本: 0
2.蛤蟆先生去看心理医生:a psychological adventure eng B84-49/293 (英) 罗伯特·戴博德著 天津人民出版社 2020.8 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏	中文图书 馆藏复本: 24 可借复本: 0

果麦
GUOMAI

Routledge
Taylor & Francis Group

蛤蟆先生去看心理医生

〔英〕罗伯特·戴博德 著 陈赢 译

天津出版传媒集团
天津人民出版社

COUNSELLING FOR TOADS: A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE

Robert de Board

英国国民级
心理咨询入门书

该不该去看心理医生？
这本书会给你答案



蛤蟆先生 去看心理医生

〔英〕罗伯特·戴博德 著

陈赢 译

天津出版传媒集团
天津人民出版社

《也许你该找个人聊聊》——【美】洛莉·戈特利布

推荐理由：

1. 双重视角：既是资深心理咨询师，也是深陷危机的来访者。书中罕见地同时展现了“诊疗室里”的专业分析与“诊疗室外”的真实情绪挣扎，打破了职业的神圣化滤镜，极具真实感。
2. 普世共鸣：全书围绕无常、丧失、孤独与衰老这四个人生永恒的终极命题展开。无论处于人生哪个阶段，都能在书中找到关于如何面对痛苦、如何与遗憾和解的深刻共鸣。
3. 叙事流畅：将惊心动魄的人生变故与诊室里枯燥却微妙的对话过程并置，文气通透流畅，读起来既像看一部精彩的小说，又像是上了一堂通透的人生课。
4. 治愈力量：没有贩卖廉价的鸡汤，而是坦诚地承认痛苦的不可避免。它教会读者如何在失控的生活中，通过重新定义关系、接纳自我，来重建内心的秩序与安全感。
5. 现实启示：书中关于“如何面对死亡”与“如何放下执念”的探讨，极具现实指导意义，能帮助读者在焦虑内耗中理清思绪，学会慈悲地对待自己和他人。
6. 人文关怀：笔触温柔而犀利，既剖析了人性的脆弱与虚荣，也流露了对生命的深沉热爱。让读者明白，寻求帮助不是软弱，而是对生命最郑重的珍视。

《也许你该找个人聊聊》是一部关于心理阵痛与自我重建的生命之书，它用最赤裸的坦诚告诉我们：在人生至暗时刻，学会倾诉与接纳，本身就是一种救赎。

内容简介：

本书作者洛莉·戈特利布是一名备受瞩目的心理咨询师。书中，她在记录四位特殊来访者（有完美主义的好莱坞制作人、沉溺于丧妻之痛的老人、因绝症面临死亡的年轻人）的咨询日常的同时，也揭开了自己的人生伤疤——在事业巅峰期，她突然被确诊癌症，且面临未婚夫可能离她而去的危机。书中既有咨询师对来访者的深度剖析，也有她面对自身绝症时的恐惧与挣扎。洛莉通过与苍鹭相似的引导方式，带领读者一步步拆解情绪陷阱，探讨如何面对离别、如何与过去和解、如何在无常中寻找意义。最终，她与自己的恐惧握手言和，证明了无论身处何种困境，人都拥有重启人生的能力。

索引码：

所有图书 可借图书

按照：入藏日期 降序 排列

1.也许你该找个人聊聊自助练习手册:the workbook B842.6-62/4 中文图书
(美)洛莉·戈特利布著 馆藏复本: 2
上海文化出版社 2023 可借复本: 1
☆☆☆☆(0) 馆藏

MAYBE
YOU SHOULD
TALK TO
SOMEONE

A THERAPIST, HER THERAPIST, AND OUR LIVES REVEALED

也许你该
找个人聊聊

也许 你该 找个人聊聊



MAYBE
YOU SHOULD
TALK TO
SOMEONE

LORI GOTTLIEB

那些焦虑、抑郁、迷茫的时刻，你不该独自扛着
找个心理师聊聊吧
你会发现所有困扰其实都有出路

美国心理学家
欧文·亚隆
强烈推荐

知名心理学家
李松蔚
敬献序言

上海译文出版社

（美）洛莉·戈特利布

李松蔚

《幸福的方法》——【美】泰勒·本-沙哈尔

推荐理由：

1. 权威实用：作者是哈佛大学热门“幸福课”教授，用科学心理学把幸福从抽象感觉变成可学习、可练习的能力。
 2. 观念颠覆：打破“成功=幸福”“忙碌=充实”的误区，指出幸福不是终点，而是一种可持续的生活方式。
 3. 结构清晰：提出四种人生模式，帮你看清自己当下的状态，找到最适合自己的幸福路径。
 4. 贴近现实：不讲空洞大道理，全是可直接用在学习、工作、人际关系里的小方法，简单有效。
 5. 治愈内耗：教你接纳不完美，在压力和焦虑中保持内心稳定，提升长期幸福感。
 6. 易读易懂：语言平实温和，逻辑清晰，适合学生、上班族、迷茫期的人阅读。
- 《幸福的方法》是一本人人都能看懂、用得上的幸福指南，帮你在忙碌世界里重新找到内心的平静与力量。

内容简介：

本书围绕“如何获得真正长久的幸福”展开，作者结合积极心理学研究，指出很多人误以为幸福是享乐、是未来的成功，或是靠忍耐换来的。书中提出幸福四象限，区分了忙碌奔波型、享乐主义型、虚无主义型和感悟幸福型，帮助读者认清自己的人生模式。同时告诉读者：真正的幸福，是兼顾当下的快乐与未来的意义，通过设定目标、接纳情绪、经营关系、坚持小行动，就能在平凡生活里持续感受到幸福。它不是教你逃避痛苦，而是帮你在现实中活得更从容、更满足、更有力量。

索引码：

所有图书	可借图书
按照： <input type="text" value="入藏日期"/> <input type="text" value="升序"/> <input type="text" value="排列"/>	
1.幸福的方法 B82-49/7 泰勒·本-沙哈尔著 当代中国出版社 2007 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏▼	中文图书 馆藏复本: 2 可借复本: 2
2.幸福的方法 B82-49/20 泰勒·本-沙哈尔著 当代中国出版社 2011 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏▼	中文图书 馆藏复本: 2 可借复本: 2



中信出版集团

哈佛大学备受欢迎的幸福课

幸福的方法

幸福的方法



HAPPIER
LEARN THE SECRETS
TO DAILY JOY AND LASTING FULFILLMENT

[美] 泰勒·本·沙哈尔
倪子君 译



HAPPIER

LEARN THE SECRETS
TO DAILY JOY AND LASTING FULFILLMENT

[美]
泰勒·本·沙哈尔
(Tal Ben-Shahar)

著

汪冰 刘骏杰 倪子君
译

中信出版集团

Tal Ben-Shahar
[美] 泰勒·本·沙哈尔 系列作品

《追风筝的人》——【美】卡勒德·胡赛尼

推荐理由：

1. 情感震撼：以友情、亲情、救赎为主线，情感浓烈真挚，从温暖美好到残酷破碎，再到勇敢弥补，极具感染力。
2. 人性深刻：直面人性中的懦弱、自私、愧疚与勇气，写出每个人都可能犯的错，以及弥补过错的可能。
3. 时代厚重：以阿富汗动荡历史为背景，将个人命运与国家变迁交织，既有家国情怀，又有小人物的挣扎。
4. 主题经典：围绕“救赎”展开，告诉我们：勇敢不是不害怕，而是明明害怕，依然选择去面对。
5. 象征动人：风筝象征自由、救赎、童年与爱，意象纯粹，读完久久难忘。
6. 文笔细腻：文字温柔又有力量，故事好读、好懂，却能直击内心，让人泪流满面。

《追风筝的人》是一部关于背叛与救赎的经典，它用最温柔的文字，写出最沉重的愧疚与最勇敢的弥补。

内容简介：

阿富汗富家少爷阿米尔与仆人哈桑情同手足，哈桑忠诚、勇敢、善良，总是无条件守护阿米尔。在一场风筝比赛后，阿米尔亲眼目睹哈桑遭受欺凌，却因为懦弱选择逃避、不敢挺身而出。内心的愧疚与羞耻让他无法面对哈桑，最终设计逼走了哈桑一家。随着战争爆发，阿米尔随父亲逃亡美国。成年后，他始终无法原谅自己当年的背叛。为了救赎，他重返动荡的故乡，得知了一个惊人的秘密，踏上了一条艰难却必须走的赎罪之路，最终为自己，也为亲情，找回了那个“追风筝的人”。

索引码：

所有图书	可借图书
按照： 入藏日期 ▾ 降序 ▾ 排列	
1.追风筝的人 I712.45/270C (美) 卡勒德·胡赛尼著 上海人民出版社 2006 ☆☆☆☆☆ (0) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本：1 可借复本：0
2.追风筝的人 I712.45/270B (美) 卡勒德·胡赛尼著 上海人民出版社 2021.08 ☆☆☆☆☆ (0) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本：1 可借复本：1
3.追风筝的人珍藏纪念版 I712.45/270A [美] 卡勒德·胡赛尼著 上海人民出版社 2016 ☆☆☆☆☆ (0) 馆藏 ▾	中文图书 馆藏复本：1 可借复本：1

追风筝的人

【美】卡勒德·胡赛尼 著

追风筝的人

【美】卡勒德·胡赛尼 著 | 李德志 译

THE KITE RUNNER Khaled Hosseini

这本小小说令人震撼，很长一段时期，让我所读的一切黯然失色。文学与生活中的所有重要主题，都在这里得到最佳之作。爱、恐惧、愧疚、救赎……
——《华尔街日报》内廷版

全球4000万读者口耳相传
最想与友人分享的终身五星小说
为你，千千万万遍。



《素食者》——【韩】韩江

推荐理由：

1. 权威至高荣誉：诺贝尔文学奖得主韩江代表作，斩获布克国际奖，入选《纽约时报》“21世纪重塑思想的15本女性杰作”，是全球公认的文学经典。
2. 痛感直击：以女性身体为战场，剖开父权规训、家庭暴力与精神异化，写尽无声痛苦与反抗，读来压抑却让人无法移开目光。
3. 叙事精妙：三重视角（丈夫、姐夫、姐姐）交织复调叙事，无女主声音却拼出完整悲剧，结构精巧，张力拉满。
4. 隐喻深刻：“素食”与“植物化”是对人类暴力的逃离，也是对自由的极致追寻，成为东亚女性困境的时代寓言。
5. 语言独特：诗意与撕裂感并存，用冷静笔触刻画残酷现实，兼具魔幻现实主义的迷幻与心理惊悚的沉重。
6. 灵魂震颤：探讨“成为自己”与“扮演角色”的矛盾，逼问我们对他人的漠视与暴力，读完后久久沉浸在文字的余震中。

《素食者》是一部关于暴力、疯狂与自我毁灭的绝望之书，它用最温柔的文字，写出了最残忍的背叛与最孤独的反抗。

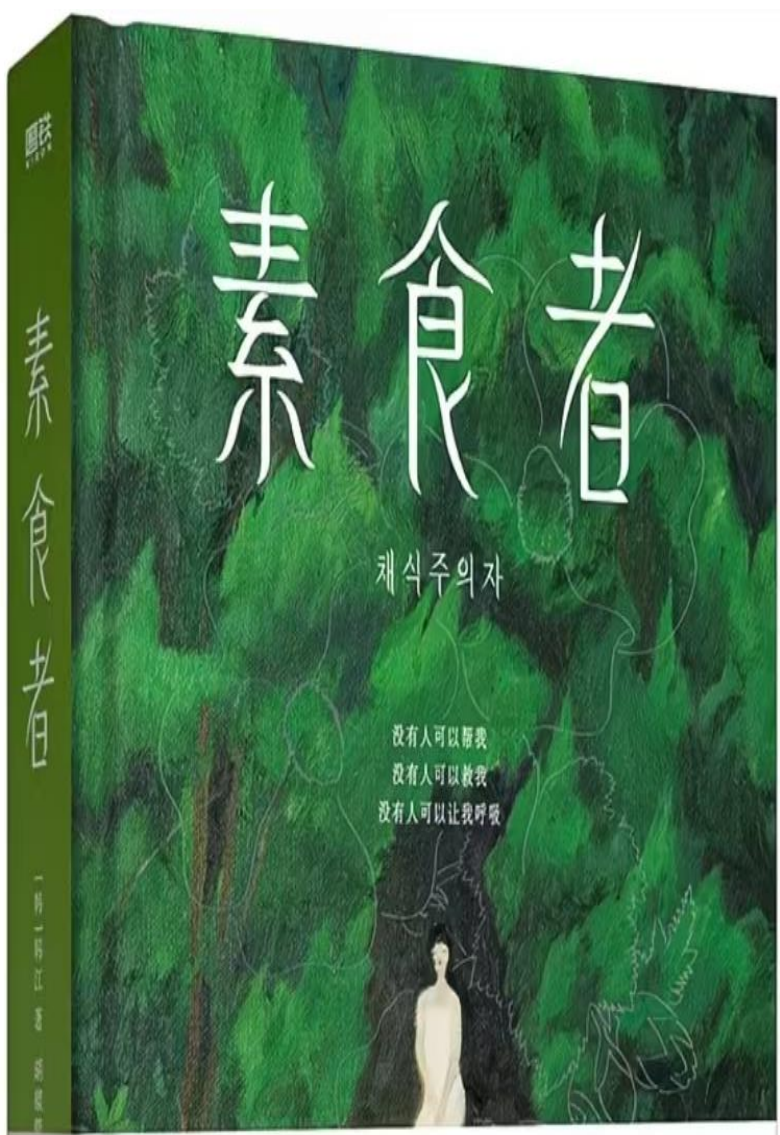
内容简介：

平凡主妇英惠被噩梦笼罩，梦见无数血肉淋漓的肉块。醒来后，她毅然成为素食者，这一选择打破了家庭的平静。在丈夫眼中，她是“无需维护的厨房电器”，她的变节破坏了秩序，他冷漠旁观甚至求助家人施压；在艺术家姐夫眼中，她的病态是灵感，他将她物化为画布，在她身上作画以满足私欲；在姐姐仁惠眼中，她是无法拯救的妹妹，也是父权暴力的传递者。从拒绝吃肉到拒绝所有食物，英惠一步步“植物化”，把自己视为只需阳光与水的生命，最终被送进精神病院，在寂静中完成了对人类世界的彻底逃离。小说通过三个视角的叠加，层层揭露了亲密关系中的冷漠、家庭暴力与性别压迫，书写了一个女性在规训下破碎、消亡，又在幻想中寻求解脱的悲剧故事。

索引码：



The image shows a library search interface. At the top, there are two tabs: '所有图书' (All Books) and '可借图书' (Available Books). Below the tabs, there is a search filter section with '按照:' followed by '入藏日期' (Acquisition Date), '降序' (Descending), and a '排列' (Sort) button. The main search result is for the book '1.素食者 I312.645/86'. To the right of the title, it says '中文图书' (Chinese Book). Below the title, it lists '(韩) 韩江著' (Written by Han Kang), '四川文艺出版社 2021.09' (Sichuan Literature and Art Publishing House, 2021.09), and a star rating '☆☆☆☆ (0) 馆藏' (5 stars, 0 collections). On the right side of the result, it shows '馆藏复本: 1' (Collection copies: 1) and '可借复本: 0' (Available copies: 0).



布克国际文学奖获奖作品

连续击败两位诺贝尔文学奖得主帕慕克和大江健三部代表作《我脑袋里的怪东西》《水死》、“那不勒斯四部曲”终曲《失踪的孩子》等154本全球热门佳作赢得桂冠

(豆瓣年度重新发现图书 NO.1 豆瓣热门韩国文学图书 Top.10)	(入选《纽约时报》15本重塑新世纪的女性小说 《连线》杂志10年十大类型小说)
(西班牙圣克莱门特文学奖、韩国李箱文学奖 挪威未来图书馆年度艺术家)	(德国自由文学奖提名 德国世界文化之家国际文学奖短名单)

为了逃避来自丈夫、家庭、社会和人群的暴力，她决定变成一棵树
你**现在**不吃肉，这世界上的人们就会吃掉你

四川文艺出版社

《三体》——【中】刘慈欣

推荐理由：

1. 格局宏大：将视角从地球文明延伸至宇宙尺度，跨越百年、千年，甚至整个宇宙文明史，是真正意义上的中国科幻史诗。
2. 思想震撼：提出黑暗森林法则等硬核宇宙社会学设定，颠覆对文明、生存、道德的传统认知，极具哲学深度。
3. 叙事硬核：科学设定严谨扎实，从天体物理、粒子对撞到宇宙社会学，将硬核科幻与精彩剧情完美融合。
4. 人性深刻：在末日危机与文明存亡面前，刻画人类的自私、懦弱、伟大与牺牲，真实得令人窒息。
5. 东方气质：以中国视角书写宇宙故事，融入历史、现实与民族记忆，打破西方科幻垄断，树立中国科幻标杆。
6. 文学力量：文笔冷峻克制，却充满悲壮的浪漫与苍凉，读完让人抬头仰望星空，重新思考人类的位置。

《三体》是一部震撼世界的科幻巨著，它用最硬核的科学想象，讲述了最悲壮的人类文明生存史。

内容简介：

文化大革命时期，天文学家叶文洁历经劫难，对人性绝望，她利用太阳向宇宙发送了地球坐标，被三体文明捕获。三体人正寻找新家园，立即派出舰队向地球进发。人类在毫无准备下面临高等文明的碾压，世界陷入恐慌与混乱。在“三体游戏”“古筝行动”“面壁计划”等一系列惊心动魄的抗争中，人类一次次在希望与绝望间摇摆。小说从地球危机，到星际战争，再到宇宙归零，完整展现了人类文明与三体文明的生死博弈，以及整个宇宙从诞生到终结的终极命运。

索引码：

所有图书	可借图书
按照： <input type="button" value="入藏日期"/> <input type="button" value="降序"/> <input type="button" value="排列"/>	
1. 三体世界观 I207.42/501:1, I207.42/501:2, I207.42...	中文图书 馆藏复本：3 可借复本：3
三体宇宙编 浙江人民美术出版社 2022 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏▼	
2. 三体世界指南 I207.425/166	中文图书 馆藏复本：1 可借复本：1
《三体百科》编辑委员会编 中国大百科全书出版社 2022.07 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏▼	
3. 《三体》的思想世界 I207.425/159	中文图书 馆藏复本：2 可借复本：2
郭绍敬著 郑州大学出版社 2021.10 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏▼	
4. 三体 I247.55/54A:1	中文图书 馆藏复本：1 可借复本：0
刘慈欣著 重庆出版社 2016 ☆☆☆☆☆(0) 馆藏▼	



中国科幻基石丛书
中国科幻银河奖特别奖获奖作品

刘慈欣 著



中国原创
基石丛书

三体



刘慈欣 著

重庆出版社



中国科幻
基石丛书

三体II·黑暗森林

刘慈欣 著

重庆出版社



中国科幻
基石丛书



DEAD END

死神永生

刘慈欣 著

重庆出版社



三体

“地球往事”三部曲之一

重庆出版社