

悦读：处处学问的生活理念



大学生正处在世界观、人生观、价值观形成和发展的重要时期。本版图书有励志类、心灵疏导类、健康科普类……处处留心皆学问，在我们生活中，只要留心观察，就能从一些细小的地方、平常的事情中获得知识。

朱玉婷 实习生 王鑫

励志类

《从成功到卓越》

作者：理查德·卡斯威尔
出版社：安徽科学技术出版社
定价：32元

这本书是绝对天才黄金法则。你将学会怎样改变你的思维方式，向财富和成功的无限机会敞开大门。这些故事中有些是关于名人和明星运动员的，有些是关于理查德个人的。但是大部分故事都是像你一样的普通人，他们在从成功到卓越的道路做出了非凡的贡献。

《从成功到卓越》的中文版上市4年

来，曾创下过不到一年全国总销量数万册的励志书销售纪录。而英文版用作者母语更能表达其思想，英文原版《从成功到卓越》里的故事更加经典丰富、内容更加真实、语言更加生动、理解更加深刻！

——编者

这本书将以一些令人信服的理由说明为什么以及如何转变你的人生。这不仅仅是一些好主意，更是一些秘诀，只有为数不多的人使用它们并坚持。实际上，当你也使用它们时，你将会加入3%的世界精英行列。——作者 理查德·卡斯威尔

《胡适留学日记》

作者：胡适 著
出版社：安徽教育出版社
定价：69元

《胡适留学日记》记录了十七卷留学期间的札记。十七卷札记是作者在美国留学时期(1910-1917)的日记和杂记。写的是一个中国青年学生七年的私人生活、内心生活、思想演变的赤裸裸的历史。作

者把自己的文学主张、思想演变，都写成札记，作为一种“自言自语的思想草稿”。

胡适海外留学，读书、忧国、思乡是其日记的三大主题，字里行间充满着作者的真情实意。记日记是个好习惯，用胡适的话说，就是“要是你所得印象变成你自己的，最有效的法子记录或表现成文章。”这对我们青年不无启迪。

——读者 飞天长袖

《给青年的十二封信》

作者：朱光潜
出版社：安徽教育出版社
定价：10元

本书是朱光潜先生旅欧期间写给国内青年朋友的十二封信，信中所说多为青年们所关心和应该关心的事项，如读书、修身、作文、社会运动、爱恋、哲理，凡

此种种。自朱光潜先生笔下汨汨流淌的，是如长者劝导似的语重心长，如老友交谈般的诚恳真挚。

朱光潜先生的这本书至今读来仍让我收获良多。读此书，犹如一位和蔼可亲的美学大家在与我面对面的谈天，娓娓道来，言辞真切，洞察世理。

——读者 梧桐雨

心理疏导

《心灵的年轮》

作者：朱建军
出版社：安徽人民出版社
定价：27.5元

个人生活在文化之中，犹如一滴水在江湖之中，江湖被污染，这滴水不被污染太难了。“社会是个大染缸”，被污染后的人可以通过心理咨询和治疗清洁心灵。《心灵的年轮》沿着中国心灵发展的历史并且围绕着“被阉割的龙”这个意象，对中国人的心灵成长与发展进行分析，提出了对国民性与中国文化之病进行疗救的观点。

《心灵密码》

作者：毕淑敏
出版社：安徽文艺出版社
定价：25元

精彩而充满智慧的文字随处可见，还有许多如何排解人生苦痛的小故事，

像是黑夜里看到的一扇有着亮光的小窗，将麻痹了许久的神经重新变得敏感起来。

里面有的，只是生活，真实而美丽。她不像学究们舞文弄墨，不像教授们高深说教，却唯有这样，才能感动人心。

《青春温情》

作者：周国平
出版社：黄山书社
定价：16.8元

真正的散文充满了诗意的美，就像苹果饱含着果汁一样。本丛书所选散文，侧重于现当代名家名作。它们形式多样，风格各异，在思想性和艺术性方面都值得品鉴。在编排方式上，我们以崭新的思路，精心设计出一本熔文学性、美学性、鉴赏性于一炉的散文读本，不落窠臼。

健康科普

《你可以活得更好》

作者：洪昭光 余惕君
出版社：安徽科学技术出版社
定价：22元

“健康是核心，快乐是根本”。当越来越多的人们在纷繁复杂的世界中常常忽略健康、丢失快乐时，这本小书会有助于你活得更好。

这是一场经典的对话，内容渗透各种人生历练，充满对生活的热爱和感悟，传递对生命的思考和认知。对于读者来说，实在是一堂难得的人生大课。——编者

如果你把工作视为一种乐趣的话，你的人生是有意义的；如果你把工作视为一种名利，那你的人生就是黯淡无光的。

能不能赚钱，看你聪明还是愚蠢，这是头脑的问题；如何花钱，看你高尚还是低俗，这是灵魂的问题。——作者

《生活中的低碳智慧》

作者：(美)杰尔森 著
出版社：安徽科学技术出版社
定价：18元

大量二氧化碳的排放正成为全球变暖的主要原因。作者通过日常生活中的各种小细节，挑选出了最具代表性的可以减少二氧化碳排放量的19个行为菜单，小到灯泡的更换，电源的开关，大到空调的高效率使用，汽车的正确驾驶等等。

本书曾经获得过“最能拯救地球的图书”奖，作者大卫·杰尔森是美国国家图书奖获奖作者，有“低碳之父”之称。他为读者列出了19个降低二氧化碳排放的行为菜单，这可以称之为二氧化碳减排的“食谱”。——张楚武

全球变暖正在改变我们的世界。灾难造成的后果，包括生命损失、经济破坏，以及人口的迁移正在逐年上升。此时此刻，作为个体生活在这个地球上，我们面临着人类从未有过的挑战。我们需要彻底改变肆意滥用地球自然资源的生活方式。——杰尔森

张亚琴整理

