



■新重庆-重庆日报记者 赵欣 实习生 刘名扬

蝉鸣声声,暑气未消。夏末秋初时节,“百本好书送你读”第69期书单如约而至。

本期书单中,既有心理学家陈海贤的全新力作《中国式家庭:关系里的纠缠和解脱》,以真实案例揭开当代家庭相处真相;也有诗人余秀华的最新随笔集《草尖上的母亲》,展示她在亲密关系中的困惑;既有张者、宋潇凌的《金山的秘密》,讲述一段全力以赴寻找爸爸的冒险旅程;也有薛舒的《生活在临终医院:最后的光阴》,揭示生命的一种本真底色……

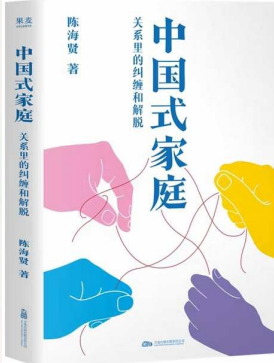
希望本期所荐书目,如同一阵清风送爽,为暑期滚烫的日子带来些许清凉,让你在书香中收获丰盈人生。

近悦远来
书香重庆

电子书
有声书
扫码即可
阅读、收听

夏末秋初在书香中拾得岁月丰盈

解密家庭相处之道



《中国式家庭:关系里的纠缠和解脱》
作者:陈海贤
出版社:万卷出版公司
推荐单位:沙坪坝书城

家是避风港,却也常是内耗的源头——它能治愈疲惫,也会悄悄困住自我、消耗情绪。心理咨询师陈海贤以31个真实咨询故事,撕开当代家庭最真实也最扎心的相处真相。作为资深家庭治疗师,他将原生家庭、婚姻相处、亲子养育、亲人离世等生命命题娓娓道来,教给我们一种相处智慧:在守护爱意的同时,守住自我边界,从而慢慢治愈自己。

荐书人说》

张妮(作家、心理咨询师)
中国式家庭里,爱常常表现为“离不开”,却不一定是真的“喜欢”。陈海贤的这本书聚焦31个真实案例,从原生家庭到婚恋抉择,从亲子养育到生死离别,覆盖了一个人与至亲“纠缠”的全部生命周期。书中有一个痛彻的洞察:父母在等“谢谢你”,子女在等“对不起”,而真正的和解,是在理解彼此的局限后,依然守住自我的边界。究竟什么才是中国式家庭的相处之道?书中没有给出速效的答案,只有温柔的洞见。翻开书页,你会在别人的故事里流自己的泪,然后发现,那个“结”松了。哪怕一点点,已足够。

重新理解疾病、衰老与人的共生关系



《生活在临终医院:最后的光阴》
作者:薛舒
出版社:上海文艺出版社
推荐单位:东坡书局

这是新晋鲁迅文学奖得主薛舒的获奖之作,也是她“生命三部曲”的第二部。继书写父亲罹患阿尔茨海默病的第一部之后,本书记录了父亲完全失去自理能力、住进临终病房后的5年时光——从精神上的告别,走到生命的终结。薛舒将目光从父亲个体、家庭内部,投向更广阔的社会图景:鲜少被留意的护工生活,病房里其他病人与家庭相似又不同的困境……生的活力与死的阴霾交错,爱的治愈力与疾病的破坏力交织,在一个个看似沉重的议题背后,揭出生命那抹醇厚而质朴的底色。

荐书人说》

张莉(北京师范大学教授、博士生导师)
书写衰老,对写作者本身就是巨大的考验。真正的衰老、失能的现场往往是不堪、窘迫甚至是狼狈的,大部分写作者会下意识绕开这些难堪的真实。但薛舒拥有一份可贵的勇气,她敢于越过情感滤镜,不加美化地记录病房之中衰老的本相。这本书不只记录了一场家庭内部的生离死别,更带领读者重新理解疾病、衰老与人的共生关系。它会刺痛人,却不是为了制造伤感;逼迫我们看见伤口,最终指向的是对生命个体的体恤与尊重。在当代散文写作中,像这样诚实直面老年生存处境的文本,稀缺而珍贵。

读懂“诗人”标签之外的余秀华



《草尖上的母亲》
作者:余秀华
出版社:广西师范大学出版社
推荐单位:五洲书店

这是“国民诗人”余秀华的最新随笔集,也是她首次集中书写母亲,以及生命中的“风雨”。书中每篇都有清晰的母题,她以写作为方法,坦诚地暴露自我,在文字里找到内心的安放之所——亲密关系中的痛苦与挣扎、争议背后的狼狽、独自走过的长夜……书写,然后与自己和解。余秀华之所以成为余秀华,答案,都藏在这本随笔集里。

荐书人说》

胡成(作家、摄影师)
这是我第一次读到诗人余秀华老师的散文,从中能读出书写的断续,但真是非常漂亮的文字,冲突却又柔和。许多文字令我触动,仿佛读到自己内心对于亲人的那些复杂难言的情绪。关于时间与宇宙,关于生命与生死,关于爱与自我,她以有限的肉身无限地思考,不断地书写,又一次次被写作接住。我不觉得“诗人”这个标签能够定义余秀华,这本集子也让我更加深信,一名优秀写作者的才华,往往不会受到文体限制。

开拓作家与读者共创的新范式



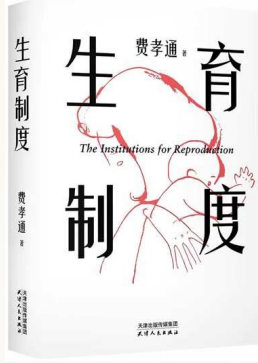
《金山的秘密》
作者:张者、宋潇凌
出版社:重庆出版社
推荐单位:重庆书城

这是一部融合奇幻、亲情与成长的儿童文学作品。小学生马丁原本生活幸福,父亲却突然失踪,家境一落千丈,他和妈妈、妹妹被迫搬去金山山下。有一天,马丁发现一封神秘来信:父亲被外星人抓走了。为救回爸爸,怯懦的马丁、娇气的妹妹、脆弱的妈妈组成“闪电战队”,在“杜鹃花仙子”指引下踏上冒险之旅……他们救回爸爸了吗?“杜鹃花仙子”究竟是谁?深藏的秘密将一一揭晓。

荐书人说》

陆清华(重庆市南川区教育学会会长、特级教师)
这本儿童读物实现了三大突破:内容上,紧紧围绕现实生活,以真实的金山为背景,将地域特色与生态知识融入情节;主题上,直面家庭变故、内心困惑等真实议题,更加贴近我们的日常;叙事上,以开放式结尾留下充足的想象空间,邀学生续写,开拓了作家与读者共同创作的儿童文学新范式。我想它将成为我们前行路上的好伙伴,能让我们在阅读中学会思考、获得信心、感受温暖,丰盈内心世界,收获不一样的阅读乐趣。

社会与个人辩证统一的生育哲理



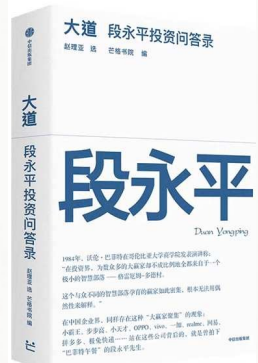
《生育制度》
作者:费孝通
出版社:天津人民出版社
推荐单位:九龙书城

本书是一部影响深远的家庭社会学著作,由作者抗战时期在大学授课的讲义整理而成。书中主要论述家庭所承担的生育相关理论问题,但不限于生育,还包括配偶选择、婚姻关系、家庭组织、双系抚育、父母权力、世代隔膜、社会继替、亲属扩展等。作者对这一系列问题的剖析与理论洞见,对我们今天处理婚姻家庭、子女教育等课题依然充满启示。

荐书人说》

王涛锴(河南师范大学历史文化学院副教授)
作为理论性著作,这本《生育制度》的语言却生动活泼,在视野上出入中西,时有惊人之处。在内容上,费先生从个人、群体与社会三个层次,把生育问题诠释为从人类生殖、婚姻抚育、夫妻家庭到家族构建等一系列动态过程。他既指出“社会性断乳”的重要性,防范亲子间过分紧密的联系;又同时强调社会继替的价值,就是说社会性成年并非指生理成熟,而是依据社会继替的速率而定。在当今时代,国人重读这一名作,将不难发现社会与个人辩证统一的生育哲理。

一场关于“如何穿越周期”的哲学思辨



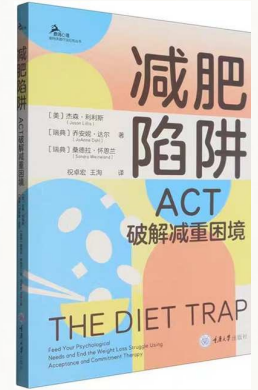
《大道:段永平投资问答录》
作者:赵理亚(选)/芒格书院(编)
出版社:中信出版集团
推荐单位:精典书店

自2006年起,段永平以“大道无形我有型”为名,在互联网上分享价值投资理念。《大道:段永平投资问答录》这本书,收录了其在2006年至2025年公开发表的原创内容。全书分为投资大道、商业模式与企业文化、公司点评、人生感悟四个篇章,并收录了段永平的部分演讲与访谈。通过这本书,读者可以深入了解段永平的投资理念,学习如何在复杂多变的市场中保持平常心,坚守本分,做对的事情,把事情做对。

荐书人说》

杨振宇(上海交通大学教育发展基金会首席投资官)
过往数年,我曾零散地研读过段永平先生的经营理念与投资箴言,其洞见往往非常简明,却又十分深刻。如今,这本书将散落于访谈、演讲中的思想珍珠串成璀璨项链,系统呈现了段永平对巴菲特价值投资理论的本土化诠释。虽冠以“投资问答录”之名,实则堪称创业者与投资人的双重启示录——它既是一套方法论,更是一场关于“如何穿越周期”的哲学思辨。段先生说:“快就是慢,慢就是快。”价值投资与长期主义,恰似一剂清醒的良药,它提醒我们:真正的成功,从不是与他人竞速,而是与时间为友。

跳出减肥的自我修正陷阱



《减肥陷阱:ACT破解减重困境》
作者:[美]杰森·利利斯/[瑞典]乔安妮·达尔/[瑞典]桑德拉·怀恩兰
出版社:重庆大学出版社
推荐单位:蓝月亮书店

本书跳出传统减肥“节食+运动”的单一框架,以接纳承诺疗法(ACT)为核心,为受体重困扰的人群提供全新方案。书中直指减肥困境的核心——“自我修正陷阱”,剖析人们因追求完美身材而陷入的节食、自责、反弹的循环。作者结合多年临床经验与实证研究,引导读者接纳情绪、调整与想法的关系、聚焦核心价值,并提供正念练习等可落地方法,帮助大家从“对抗体重”转向“构建有意义的健康生活”。

荐书人说》

祝卓宏(中国科学院心理研究所教授)
传统减肥往往陷入“自我修正陷阱”,即个体因对身材不满而产生自责、焦虑,试图通过过度控制饮食和强迫运动来“修正”自己。这种对抗性的思维模式不仅难以持久,反而容易引发情绪化进食和暴饮暴食,导致体重反弹。作者一针见血地指出:对完美身材的偏执、对负面情绪的逃避、对体重的过度聚焦,正是让我们深陷减肥误区的元凶。全书涵盖自我觉察、情绪接纳、价值澄清、习惯培养等关键主题,希望充满智慧的减重理念可以传递给更多读者,让减重不再是一场与自我的战争,而是一段与身体连接、与生活和解的旅程。

在思考中拥抱未来



《汉娜·阿伦特的爱与反抗:我们可以自由地改变世界》
作者:[英]林赛·斯通布里奇
出版社:浙江人民出版社
推荐单位:西南大学出版社阅见书店

汉娜·阿伦特是20世纪重要的思想家、政治理论家之一,拥有德国海德堡大学哲学博士学位。在21世纪已走过四分之一的今天,我们必须看到,猜忌、隔阂与冲突仍在发生。因此,这部关于阿伦特思想的著作,正是当下的我们极为需要的——它既是对阿伦特生平与工作的概括,也是与当下的对话。

荐书人说》

朱学东(资深媒体人、书评人)
在这部有关汉娜·阿伦特的思想传记里,作者通过细致的文本再现与对阿伦特生活场景的还原,呈现了一位思想者形象。身为20世纪一位极富原创性的思想家,阿伦特拥有深邃的洞察和非凡的勇气。她认为,爱具有伟大力量,真正的爱,是对人类“他者性”,对世界复数性、人类境况多样性的肯定。思考,是阿伦特抵御那种放之四海而皆准的答案的首要武器。她认为,思考可以让我们一次次重生、拥抱更好的未来。

一部视野开阔的“年度文学史”



《1948:天地玄黄》
作者:钱理群
出版社:人民文学出版社
推荐单位:时光里书店

本书选取1948这个典型年份作为切入点,从历史的细节与个体的生命感受入手,勾陈梳理大量时人日记、著作、报刊与后人回忆,细腻还原当时的社会、思想、文化环境,以及胡适、冯至、朱自清、沈从文、萧军、胡风、丁玲、赵树理等人的处境与心境。在时代的十字路口,知识分子们各自的惶惑、坚守与抉择,构成了一幅气象万千的精神图景。

荐书人说》

樊星(武汉大学文学院荣休教授)
这部作品是1998年问世的《百年中国文学总系》之一,文笔流畅,寄意幽深,富于历史感,多次再版,影响力巨大。该书以1948年中国文坛各种思潮的彼此激荡为主线,通过对当年史料(包括报刊、书信、日记、回忆)的发掘,多角度回顾了政治局势、舆论潮流、文人分野、校园风云,等等,可谓热点纷呈,还原了当时各种势力的碰撞与消长、转换,从而揭示了影响文学史发展的八面来风。这样的“年度文学史”视野开阔,不同于“作家作品评析”的文学史模板,重现了世事的纷繁。

将标签化的历史人物还原为普通人



《浮生明灭:历史深处的宋人》
作者:周琳
出版社:上海人民出版社
推荐单位:西西弗书店

本书以9位宋人的命运切片,勾勒五代两宋四百年起落浮沉:从五代皇妃王氏乱世求生的悲歌,到赵匡胤“黄袍加身”的权力暗局;从刘娥垂帘听政的隐忍,到王安石变法的理想与溃败;从宋徽宗《听琴图》里的帝王心事,到辛弃疾“归正人”的壮志难酬,再到宋慈以尸语昭雪沉冤的孤勇……跳出宏大叙事,以“讲故事”的方式,将标签化的历史人物还原为有喜有悲、有挣扎有抉择的普通人。

荐书人说》

仲伟民(清华大学教授、博士生导师)
历史学家本来是讲故事的高手,可科学化的历史消弭了历史的故事性,历史的趣味性自然也荡然无存。《浮生明灭》通过9个人物串联起五代两宋历史,9个被标签化的人物,9段大有故事的人生,故事生动,语言明快,丝丝入扣,既有扎实的史料功底,又有深度的理性分析。就此而言,本书虽曰“创作”,实为“信史”,带领读者在史料缝隙中打捞被忽略的处境与真相,每一段故事,都是一个时代的切片;每一个人物,都是一段历史的注脚。