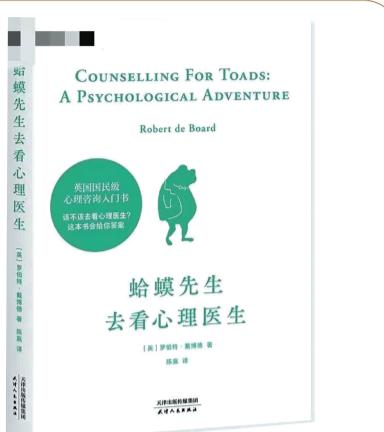


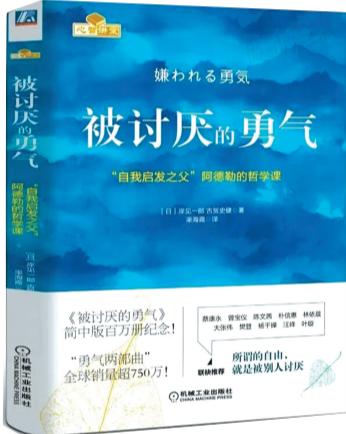


2026年，送给自己的10本书单



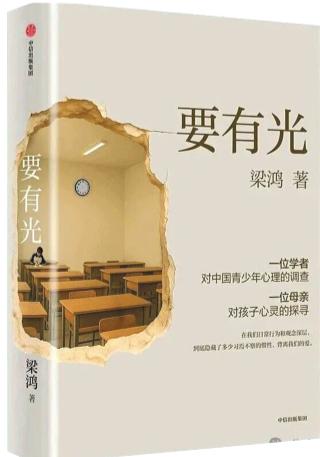
《蛤蟆先生去看心理医生》

它用一个童话般心理咨询故事告诉我们：真正的成长，始于为自己负责。当蛤蟆先生最终说出“我好，你也好”时，那不仅是一句宣言，更是与自我、与世界达成和解的勇气。读完它，你会对自己多一份觉察和慈悲。



《被讨厌的勇气》

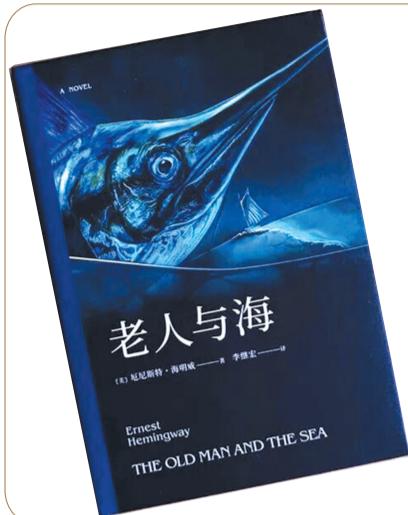
这本书以对话体呈现的阿德勒心理学，像一把锋利的手术刀，帮你斩断人际关系的乱麻。它的核心“课题分离”——分清什么是自己的事，什么是别人的事——堪称现代人必备的“心理减负术”。拥有被讨厌的勇气，你才能真正获得按自己意愿生活的自由。



《要有光》

作家梁鸿以学者和母亲的双重身份，深入调查青少年抑郁症群体。书中那些孩子清澈而痛苦的心声，迫使我们反思：我们的教育和社会，是否遗忘了最根本的“爱与幸福”？它沉重。阅读它，是去理解、去“看见”我们身边可能沉默的困境。

崭新的一年已经登场，是时候给自己立一波新年flag了！新的一年，先定个小目标：在平衡好工作与生活的前提下，一定要多读书。



《老人与海》

出海84天一无所获，最后拖回一副鱼骨架，这算胜利还是失败？海明威告诉我们：人生的价值，在于“战斗过”本身。“人可以被毁灭，但不能被打败”这句名言，不是鼓吹胜利，而是在肯定人在绝境中保持尊严、永不屈服的意志力。它短小精悍，却蕴藏着取之不尽的勇气。经典之作却被我遗忘在书架的角落里了。



《太白金星有点烦》

这是马伯庸献给所有“打工仔”的一出天庭职场大戏。当西天取经成为一个需要协调经费、报销、人事和宣传的“重点项目”，太白金星就是那个焦头烂额的项目经理。那些KPI、流程审批、部门协调的“梗”，会让你一边拍案叫绝，一边感慨“神仙也内卷”。



《万物有灵且美》

在作者幽默又充满温情的笔下，所有的糗事、难事都变成了值得珍藏的趣事。它不提供方法论，只提供一种视角：当你对万物怀有爱与悲悯，生活本身就灵且美。这是一套书，很治愈的一套书，能够切切实实感受到乡村生活的质朴和美好，加上兽医对于新生命的解读和对于逝去的释怀，似乎能理解万物伟大与渺小。



《学习高手》

在AI倒逼所有人学习的时代，这本书不是空喊口号，而是一本“学习技术”的实战手册。作者李柘远将自己从耶鲁到哈佛的求学经验，拆解成“超级笔记法”“记忆法”“逻辑思考力”等上百个具体方法。无论你是备考的学生，还是希望提升工作技能的职场人，都能找到拿来即用的策略，告别低效努力。我是希望读完这本书能助力自己更好地学习新事物。



《逛动物园是件正经事》

作者花尽实地探访全国数十家动物园，教我们如何像业内一样观察动物的自然行为，并看懂一个好动物园背后“动物福利”的深意。这本书是一把钥匙，能帮你打开一扇通往自然世界的门，让你下次去动物园时，收获十倍于前的知识与乐趣。这本书是因为当年看《向往的生活》其中一期嘉宾是史航，他向张艺兴推荐的一本书，看完赶紧就买了，看了开头没看完，今年加油看完。



《局外人》

小说开篇“今天，妈妈死了。也许是昨天，我不知道。”就奠定了它惊世骇俗的基调。主角默尔索因为在社会游戏(如在母亲葬礼上没哭)中表现得像个“局外人”，最终被审判。加缪笔下的这种“荒诞”，直指一个核心：当一个人拒绝表演社会规定的情绪，他是否有罪？

《食南之徒》

它是一盘以历史为底料、以悬疑为烈火的“硬菜”，读来酣畅淋漓，后味悠长。这本书和《太白金星》完全是因为看完《长安的荔枝》入了马伯庸的“坑”，也是现在正在读的一本书，期待读完写一篇读书笔记。

