



在这个嘈杂的世界里,人应该如何安放自己的心?

阅读,是一个跟有趣灵魂对话的路径,也是一个与自己对话的路径。

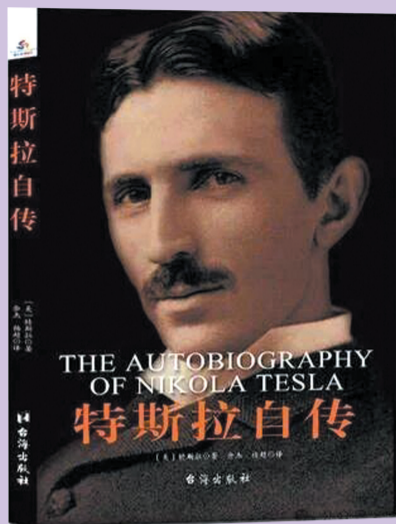
精神食粮——书单推荐

《特斯拉自传》

作者:尼古拉·特斯拉

你可能听说过特斯拉汽车,但未必知道这个品牌的命名是为了向这位发明家致敬。

交流电、无线电、X射线……这些改变了人类文明的东西,都和他有关。但他一生穷困潦倒,被爱迪生打压,被资本欺骗,最后在纽约一家酒店孤独离世。这本书是他75岁时写的自传,文笔非常朴素,却有一种惊人的力量。

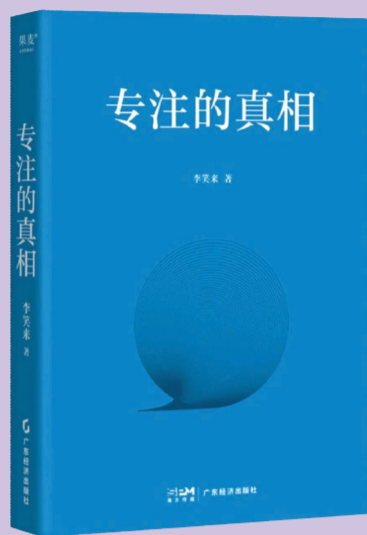


《专注的真相》

作者:李笑来

这个时代,我们的专注力不断被消耗,不知不觉。

李笑来在这本书里抛出一个非常扎心的判断:未来,人与人之间的分水岭,将是专注力的较量。他接下来给出的解释,让我后背发凉——注意力不足,可能不是因为你意志力薄弱,而是你的大脑已经受到了器质性的损伤。每一次你拿起手机刷短视频,你的多巴胺系统就被“劫持”一次,久而久之,大脑的控制回路被削弱,你就越来越难沉下心来做需要长时间投入的事。



《马可瓦尔多》

作者:伊塔洛·卡尔维诺

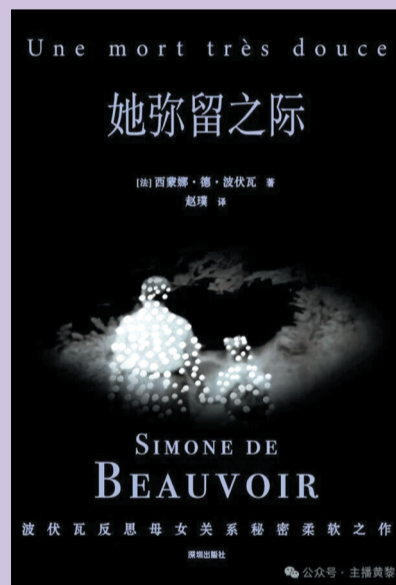
马可瓦尔多是一个城市里的搬运小工,住在逼仄的地下室,每天为生计奔波。但他有一双不一样的眼睛——他能看到春天里偷偷发芽的植物,能发现城市高架桥上长出的蘑菇,能把雪地里的一只兔子想象成整个童话世界。独特有趣的灵魂,如作者卡尔维诺,在这本书中,他用一年四季的结构,写了五个短篇,每一篇都像一颗彩色的糖,纵然生活有苦,所以甜是那么清新与珍贵。



《她弥留之际》

作者:西蒙娜·德·波伏瓦

1963年,波伏瓦接到母亲摔伤的消息,本以为只是一次普通骨折,但意外发现的癌症,却在几周内迅速夺走了母亲的生命。在无尽的内疚与哀伤中,她拿起笔,记录下母女间最后的时光,也追忆了母亲的一生,反思了这段缠绕她半生的关系。



《40堂生死课》

作者:胡宜安



胡宜安教授在广州大学开设“生死学”课程二十多年,是国内高校最早开设此类课程的老师之一,这本书是他二十多年教学经验的结晶。

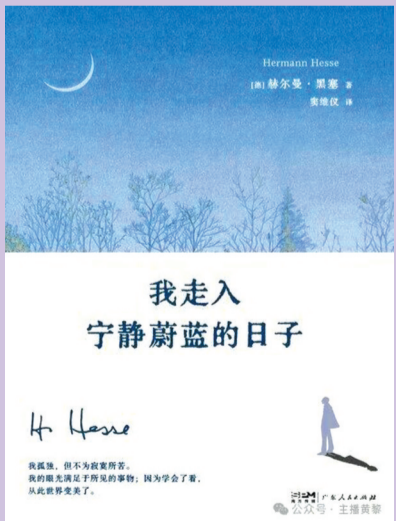
四十篇短篇章节,从“生、老、病、死”四个角度,详细地从生活中的各个方面回答了有关生死的种种问题。书里没有高深莫测的哲学术语,而是用一个个普通人的真实故事,带你去思考。

《我走入宁静蔚蓝的日子》

作者:赫尔曼·黑塞

“我孤独,但不为寂寞所苦。我的眼光满足于所见的事物,因为学会了看,从此世界变美了。”黑塞的文笔太美了,每次读都觉得是一次精神享受。

这本书记录了他中年时期搬到瑞士提契诺州隐居的一段日子。那时候他正经历严重的抑郁和婚姻破裂,于是选择把自己放逐到阿尔卑斯山南麓的小村庄。



《大自然治好了我的抑郁症》

作者:艾玛·米切尔

天才建筑师安东尼·高迪说过:“所有的答案都在大自然中。”

作者是一位英国的自然作家,她曾长期被抑郁症困扰,后来发现大自然是最好的药。这本书读起来很舒服,像是一本观察日记。她用一年的时间,记录自己在树林、海岸、田野里的行走和观察。没有华丽的辞藻,只有细腻感官描写——松针的味道、风的声音、苔藓的触感、一只狐狸突然出现的惊喜……

