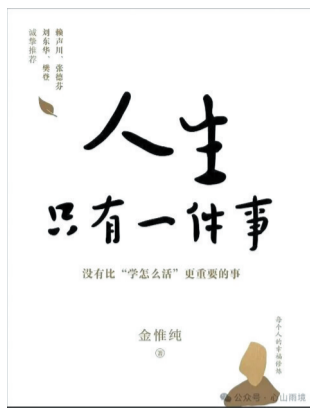




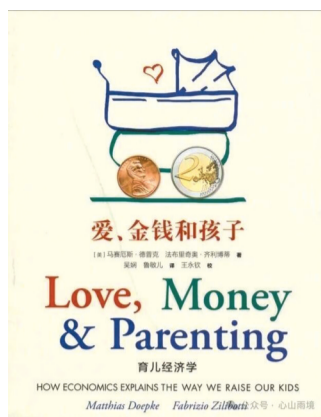
书籍是人类进步的阶梯

《人生只有一件事》



全书围绕自我修炼展开,主张人生问题的本质源于自身心念,需通过日常小事重构与世界互动。内容分为三部分:“从‘我’开始学”探讨自我认知与起心动念的调整;“更好的自己”分析效能提升与人际处理;“修炼的智慧”延伸至家庭、职场及企业管理场景。书中提出“学听话”“学赞美”等具体行动路径,强调通过认错、感恩等细微行为改变实现生命进化。

《爱、金钱和孩子》



全书通过对比美国、中国、北欧等地的教育模式差异,分析经济激励对家庭教育策略的影响,指出竞争压力导致美国家长选择密集型育儿,而北欧福利制度则支持宽松教养。作者梳理从中世纪到现代的育儿观念演变,揭示性别角色、生育率变化等社会因素对育儿行为的塑造作用,并强调教育分层加剧育儿焦虑,提出通过政策保障机会平等以缓解家庭压力。

《自驱型成长》



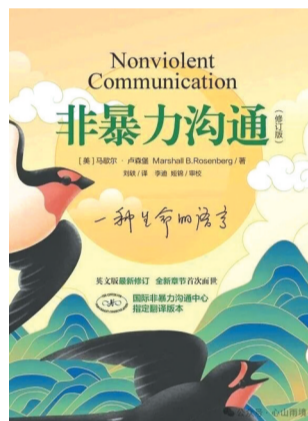
全书融合神经科学理论与数千案例研究,提出“顾问型父母”理念,主张通过增强孩子的控制感来激发自律。内容涵盖压力管理、非焦虑陪伴、睡眠锻炼等实践方法,结合家庭作业冲突、考试焦虑等具体场景提供解决方案。书中强调慢性压力损伤大脑发育、低控制感引发心理问题等科学观点,并引用动物实验阐明自主选择对前额皮质功能的影响。

《爱的8种习惯》



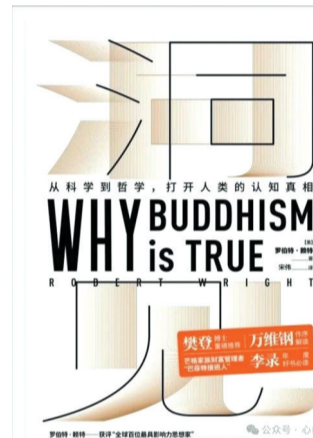
全书提出8种核心习惯:慷慨、静默、求真、坦诚、游戏、宽恕、慈悲与社群,通过现实案例及宗教哲学阐释习惯的实践价值。其中静默被视为基础修习,主张通过冥想恢复内心澄明;社群习惯强调建立包容性联结对抗孤独感。书中结合具体实践方法如撰写感恩清单、宽恕声明等,帮助读者摆脱不安全感,在人际关系中实现自由选择。

《非暴力沟通(修订版)》



全书围绕“观察-感受-需要-请求”四要素构建体系,强调区分事实与评价、识别情感需求等步骤,剖析语言暴力(指责、嘲讽等)带来的精神创伤。通过倾听技巧、强制力界限界定等维度,探讨非暴力沟通在愤怒管理、冲突调解等场景中的应用,附录提供练习资源帮助实践。书中理论主张通过建立共情连接,实现自我接纳与人际关系疗愈。

《洞见》



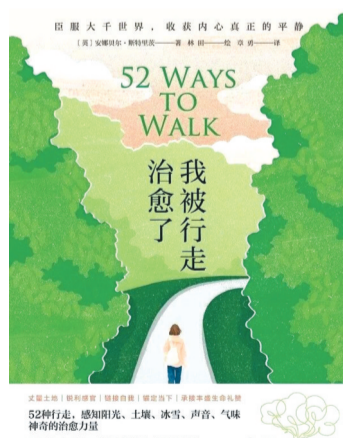
一本颠覆认知的社科书,美国国家图书奖、普利策奖提名奖,全球最具影响力的思想家之一罗伯特·赖特的重磅作品。该书从科学到哲学,打开人类的认知真相。

《逆商:我们该如何应对坏事件》



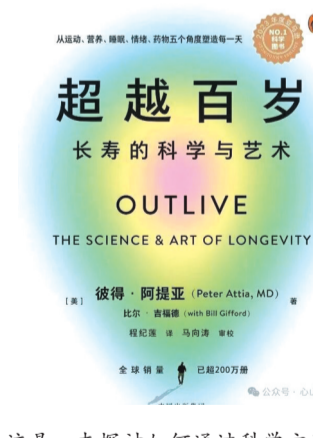
作者在阐述逆商 CORE——Control(掌控感)、Ownership(担当力)、Reach(影响度)、Endurance(持续性)四个维度,以及如何使用 LEAD 工具(L=Listen, 倾听自己的逆境反应;E=Explore, 探究自己对结果的担当;A=Analyze, 分析证据;D=Do, 做点事情)的同时,列举生活中大量的案例,为读者全面展示如何应对逆境。

《我被行走治愈了》

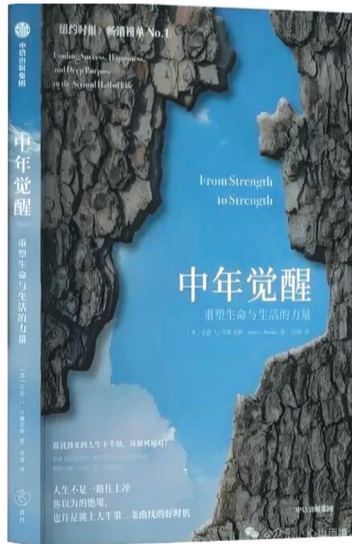


2025年北京科学技术出版社出版。书中提供了52种创新走法,1年52周,周周不重样的行走方案:12分钟快走、跳舞式行走、逆向行走、冥想行走……每种方式都会带给你不一样的体验和经过科学证实的益处。步行爱好者必看。

《超越百岁》



这是一本探讨如何通过科学方法延长健康寿命的佳作,作者结合心脏病学、脂质学等多领域知识,提供了科学的健康策略,帮助读者应对不同的慢性疾病。书中还提出了“百岁老人十项全能”的理念,鼓励读者采取积极主动的长寿战略,实现每个十年都比前一个十年更健康的目标。



《中年觉醒》

全书以中年群体面临的职业下行、身体机能衰退等现实困境为切入点,提出通过“接受转型必然性”“重构价值评估体系”“开发晶体智力”等策略实现人生下半场的幸福重塑。书中结合古印度四行期理论和社会学研究数据,系统阐述了人际关系质量、灵性成长与生命意义的关联性。