



分享书单 精选荐读



《拾荒：在里约垃圾场工作与生活》

作者：[美] 凯瑟琳·M.米勒 万镜
上海教育出版社

当我们把外卖盒扔进垃圾桶、拆开快递塑料袋随手一压时，或许很少会去想，这些被作为废弃物的生活垃圾，会经过哪些环节，最终流向何处。

《无年龄的人》

作者：[美] 莎朗·考夫曼
华东师范大学出版社·薄荷实验



人如何在时间流逝中保持自我完整感？
面对老龄化困境，除了事业投资，我们更需要重新理解“自我”。
一部老年学奠基之作
一部医学人类学经典之作
自1986年问世以来，首次推出中文版
华东师范大学出版社

变老意味着什么？尚未步入老年的人，可能觉得老去意味着某种失去：失去曾经旺盛的体力和记忆力，行动变得迟缓，社会角色逐渐边缘，等等。人类学家考夫曼的这份研究扭转了这种偏见——老人们可能并不认为“老去”是自己核心身份认同的一部分。

《疼痛难免：弃业医生的秘密日记》

作者：[英] 亚当·凯
北京时代华文书局

从成为一名妇产科实习医生，到主治医师，都会发生什么？作为一名男妇科医生，每天又要遇到哪些“奇葩”？面对买不起房的可怜时薪、被怀疑出轨的高负荷工作、浑身沾满海嘏般喷发的各种人体体液、得不到夸赞的救人日常、极易产生的心理问题……



《治愈不安的心》

作者：[美] 凯·雷德菲尔德·杰米森
译林出版社

这不是一本教人如何摆脱焦虑或抑郁的心理健康指南，它试图围绕“治愈”这个话题开展一段医学文化史的探索。本书作者凯·雷德菲尔德·杰米森不仅是一位精神科医生，也是一位躁郁症患者，她曾在《躁郁之心》中写下疾病如何改变了自己的生命。



治愈不安的心

“心灵各个不同，其治疗方式也各异。”
讲述那些奇特的心灵治疗故事，为这一代人书写一部心灵疗愈指南。
《躁郁之心》作者
“全球最具影响力100人”之一
凯·雷德菲尔德·杰米森
《躁郁之心》作者
“全球最具影响力100人”之一
凯·雷德菲尔德·杰米森
《躁郁之心》作者
“全球最具影响力100人”之一
凯·雷德菲尔德·杰米森



《符水与盘尼西林》

作者：吴晓璐
大学问| 广西师范大学出版社 2026年8月版

疾病不仅是一种身体上的痛苦，更是一种掌控身体的权力。给身体带来疾病的究竟是细菌病毒，还是厉鬼恶神？是在本土传统背景下绵延千年的巫医，还是近百年来才从西方舶来的现代医生？这看似是一场科学与迷信的竞技，但本质上却是一场权力的争夺。



《天书奇谭：武林秘笈与建筑典籍》

作者：贾珺
生活·读书·新知三联书店

如何读懂这些中西营造天书呢？该书作者深耕建筑史二十余年，亦深谙金庸武侠文化。书中，作者以极具新意的跨界视角，创新性地将18部中西里程碑式建筑典籍与江湖武林秘笈进行一一对应，用大众熟知的武侠语境逐一拆解建筑理论。

《超越分数》

作者：沈辛成
人民邮电出版社

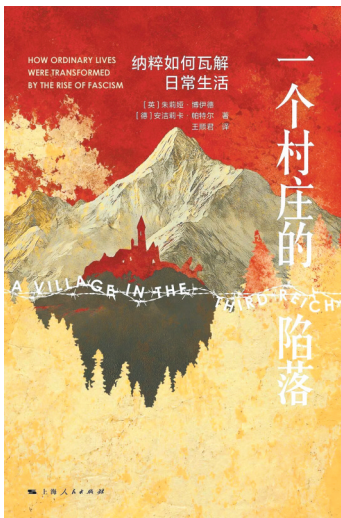


这或许是一本注定引起争议的有关教育的书，它倾注了作者的真诚，有着非常鲜明的态度表达。如前言所写，本书“要么让你十分愉悦，要么让你百般不适，这取决于你我之间的缘分”。

《一个村庄的陷落》

作者：[英] 朱莉娅·博伊德 / [德] 安洁莉卡·帕特尔特
上海人民出版社

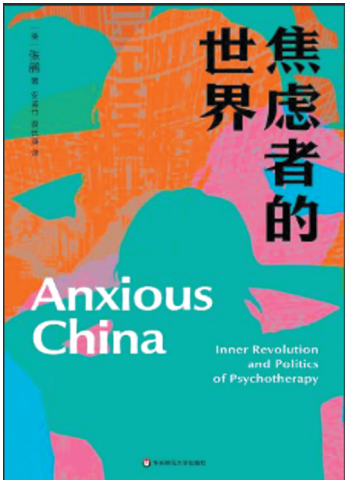
剧变常常并不会在一夜之间降临，往往是积渐所至。奥伯斯多夫，这座阿尔卑斯山山麓的巴伐利亚度假小镇长期以来处于权力中心之外，拥有世外桃源的美誉。旅行者看中这里远离尘嚣的宁静，甚至是相对的封闭，但纵使如此微小边缘的村庄，在纳粹统治降临时，也无从逃避。



《焦虑者的世界》

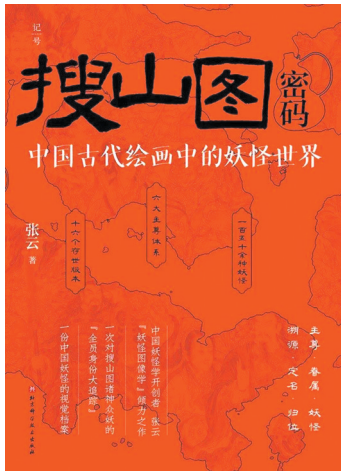
作者：[美] 张鹏
华东师范大学出版社·薄荷实验

自20世纪90年代开始，随着人们物质生活水平的提高，一股“心理热”席卷了中国的城市。对心理学教育与思想的学习热情高涨，各类心理咨询团体培训、励志与幸福感培育活动如雨后春笋般涌现。30年后的今天，这一现象变得更为凸显。精神分析、暗黑型人格、NPD……各类曾经专业的心理学术语，如今在社交媒体上都能引起空前的讨论。



《搜山图密码》

作者：张云
北京科学技术出版社



它是古人最狂放的想象，峥嵘于山林之中，出没于河海之间，磨牙吮血，光怪陆离，是鸟兽化作的精怪，是披着人皮的虎豹，是蜿蜒纠结的鱼龙，它们被捆绑、被束缚、被俘获、被射杀，它们的惊恐中充满了活力，它们的挣扎中充满了力量，或瞠目，或按剑，威风凛凛，杀气腾腾，在这场神魔大战中，它是注定的胜者。

据《新京报书评周刊》