

知知书单 | 请查收新学期阅读清单——开学季专辑

贵州轻工职业大学图书馆 2026年9月3日 10:08 贵州



九月至，又是一年开学时。新的学期、新的征程，往往需要完成从松弛状态到进取节奏的艰难过渡。这其中考验的不单单是智力，更是一场从体力到心力的全面调适——要重新校准生物钟、要在课堂间找回专注的节奏、要在人际关系中重新定位自己的坐标、要在目标模糊时依然保持行动的惯性、要在一次次自我怀疑中守住内心的秩序。开学，从来不是一个简单的“切换键”，而是生活状态的重启与升级。

本期书单精选多元领域好书新书，覆盖情绪疗愈、认知提升、数字科技与能力进阶四个维度，帮你打破局限、沉淀自我、全面成长。

PART01 情绪回血

新学期的成长，始于内心的安定。求学路上，我们难免会遭遇压力裹挟、自我怀疑、疲惫倦怠，负面情绪悄然堆积，成为前行路上的无形阻碍。与其在心理困境中咬牙硬抗，不如试着给自己来一场温柔的心理按摩，慢慢打开情绪出口，轻装上阵奔赴新程。

《我会一次次接住自己》



作者：云云狗

出版社：江苏凤凰文艺出版社

出版日期：2025.09

豆瓣评分：7.6

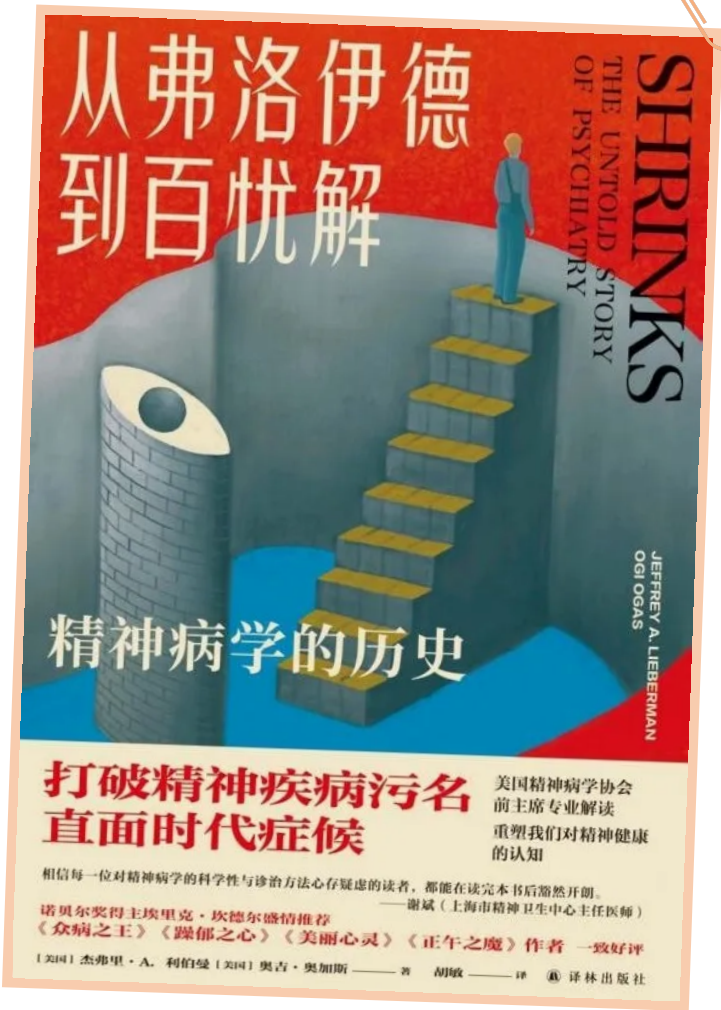
我们常说爱自己，但怎样才是真正的爱自己？你今天有补充足够的水分、好好吃饭吗？会不会忽然觉得自己很棒并夸奖自己呢？犯了错的时候你是怎么想的呢？面对别人的伤害时，有没有坚定地站在自己这边？我常常觉得已经足够爱自己了，但还是会在不经意间伤害自己。爱自己是一个漫长又反复的过程，我们需要时刻提醒：今天也要爱自己！

温暖百万读者的元气小狗“云云狗”带着它的第二本漫画故事集如约而至。这只长着云朵脸的小狗，是每一个普通人的缩影——会敏感，会沮丧，会允许自己枯萎一段时间，也在慢慢学会停止自我攻击。全书共收录40篇关于温柔照顾自己的细碎日常，画风明媚轻盈，每一页都像一片蓬松的云朵，轻轻托住下坠的你。



<< 长按识别 在线阅读

《从弗洛伊德到百忧解》



作者：（美）杰弗里·A.利伯曼，奥吉·奥加斯
出版社：译林出版社
出版日期：2025.08
豆瓣评分：8.7

精神病学的完整故事不只是一部满是稀奇错误的黑色喜剧。这也是一个侦探故事，有三个深刻的问题推动着剧情发展，它们困扰着、召唤着一代又一代的精神科医生：精神疾病是什么？它从哪里来？还有，对所有宣誓希波克拉底誓言的医学专业来说，最紧迫的问题是：我们如何治疗精神疾病？

第二十一届文津图书奖获奖图书《从弗洛伊德到百忧解》横跨百年时光，从弗洛伊德的精神分析一路梳理到百忧解等药物革命，清晰拆解了人类探索精神世界、治愈心理问题的完整历程。两位权威学者跳出晦涩的专业术语，以通俗流畅的笔触，**解读焦虑、抑郁、PTSD等精神困境的成因与解法**，让我们读懂百年间人类与自我、情绪、精神的博弈与共生。



<< 长按识别 在线阅读

《反倦怠能量站》





作者：刀熊

出版社：江苏凤凰文艺出版社

出版日期：2025.06

豆瓣评分：8.0

人不是因为有高能量感才行动的，而是因为行动才有高能量感的……即便最老练的作家也有写不出文字的时候，最高产的学者也有遇见瓶颈的时候，最有创造力的画家也有创意枯竭的时候。专业人士和业余爱好者最大的区别，就是在任何状态下都能产出——不管今天有没有灵感、心情好不好、想不想坐到办公桌前，都会按时按点完成任务。

如果你正处于一种“电量耗尽”的疲惫状态，对什么都提不起兴趣，那么这本书就是为你量身定制的“充电之书”。社会科学研究者刀熊从社会科学的理性视角，剖析了现代人倦怠的深层根源，教你打造一套切实可行、长期有效的能量感系统。正如读者评价“有深度有思考，堪称无价之宝”。



<< 长按识别 在线阅读

PART02 认知破圈

个人的成长，永远无法脱离时代与格局。很多时候，我们的迷茫与困顿，并非能力不足，而是认知受限、视野狭隘，困在自我的方寸天地里，看不清时代趋势，找不准成长方向。只有跳出固有思维，立足宏大视野审视时代，才能打破认知壁垒，实现成长破圈。

《格局：世界向何处去》



作者：牛弹琴

出版社：中国民主法制出版社

出版日期：2026.03

当当评论人次100+

我们正站在一个全球格局重构的十字路口。世界格局变了吗？答案不是“变”或“不变”那么简单。变的是叙事、措辞与重心；不变的是权力逻辑、利益纠葛与大国强横……潮水退去，才能看出谁在裸泳，谁在抢滩。世界格局究竟变没变？我们更该读懂：哪些是浪花，哪些是潮流。

我们正身处一个秩序重构的时代，地缘博弈、技术革命……这些宏大的叙事看似遥远，却终将落回每个人的生活。新华社高级记者刘洪创办的时政类自媒体“牛弹琴”立足全球视野，聚焦世界秩序重构的核心变量，解析当下俄乌战争、欧洲格局、加沙战火等国际局势，帮你拨开世事迷雾，读懂时代背后的暗流涌动。



<< 长按识别 在线阅读

《焦虑社会》





作者：王天夫
出版社：上海人民出版社
出版日期：2026.01
豆瓣评分：7.0

学生会因为学业和作业感到焦虑，也会为升学而焦虑；青年人会因为就业前景不明或失业感到焦虑，会因为职业发展的不如意而感到焦虑，也会因为难以建立亲密关系或亲密关系的中断而感到焦虑；中年人会因为经济压力感到焦虑，会因为抚养孩子或是赡养老人而焦虑，也会因为子女教育而感到焦虑；老年人会因为退休金的多少而感到焦虑，会因为疾病就诊而感到焦虑，当然也会因为可预见的死亡而感到焦虑。

这是一个焦虑的时代，不分男女，不分年龄，不分职业，甚至不分工作和生活的状态，焦虑无处不在。清华社会科学学院院长王天夫聚焦当代社会的焦虑问题，跳出个体的心理情绪归因，将笔触对准那些制造和放大焦虑的社会机制——**阶层流动、竞争内卷、理性至上、效率崇拜、“起跑线”叙事等**，深刻展现一个时代公共情绪背后的结构性力量。



<< 长按识别 在线阅读

《历史的镜子》



作者：吴晗
出版社：广东旅游出版社
出版日期：2025.05
豆瓣评分：7.8

社会风气的正常或健全与否，决定这一社会人群的历史命运，往古如此，即在今日也还是如此。例如秦尚刑法，其弊流为诽谤之诛，参族之刑，残虐天下，卒以自灭。东汉尚节义，固然收效于国家艰危之际，可是也造成了处士盗虚声，矫名饰行，欺世害俗的伪孝廉、伪君子。

中国史学大家吴晗的经典之作，撷取海量鲜活的历史细节，从具体的人、事、制度切入，生动讲述中华文明在蜕变与转型中的阵痛与新生。它像一面镜子，既照见过去的兴衰得失，也照见当下的来路与去路，为个人成长提供深刻启迪。



<< 长按识别 在线阅读

PART03 AI突围

当AI不再是科幻概念，而是桌面上的工具、职场中的对手，“被替代”的焦虑反而催生出一一种清醒：与其恐慌，不如驾驭。

《AI一人单干》





作者：智核君

出版社：中国友谊出版公司

出版日期：2026.03

教你打造“一人公司”

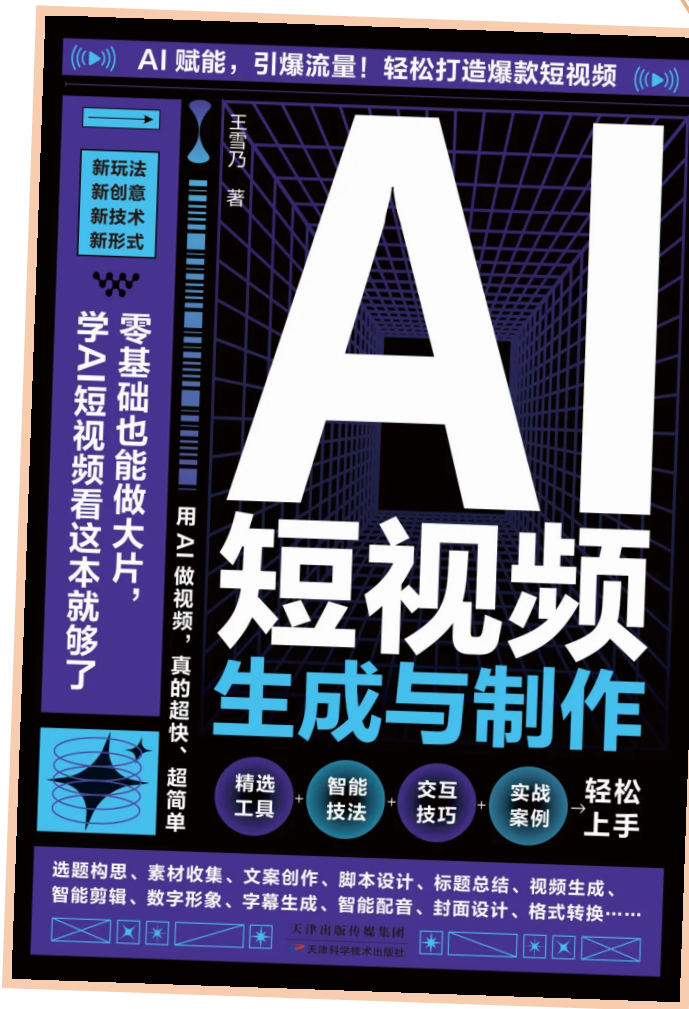
当下的赚钱逻辑正在发生变化。以前我们追求的是“好工作”“高薪岗位”“大厂光环”，现在我们要思考的是：“我能给谁提供价值？”“我擅长解决什么问题？”“我的产品和服务能卖给谁？”这其实就是“个人商业模式”的构建过程。

AI时代，个体能力的边界正在被重新定义。本书聚焦“一人公司”，拆解个人如何借助AI工具构建高效的工作模式。从注册公司、合规经营到AI员工、资源整合，它不讲空洞理论，而是融合思维指南与实操手册，帮你跳出雇佣关系的“打工思维”，学会以经营者思维重塑职业生涯。



<< 长按识别 在线阅读

《AI短视频生成与制作》



作者：王雪乃

出版社：天津科学技术出版社

出版日期：2025.07

当当评论人次1700+

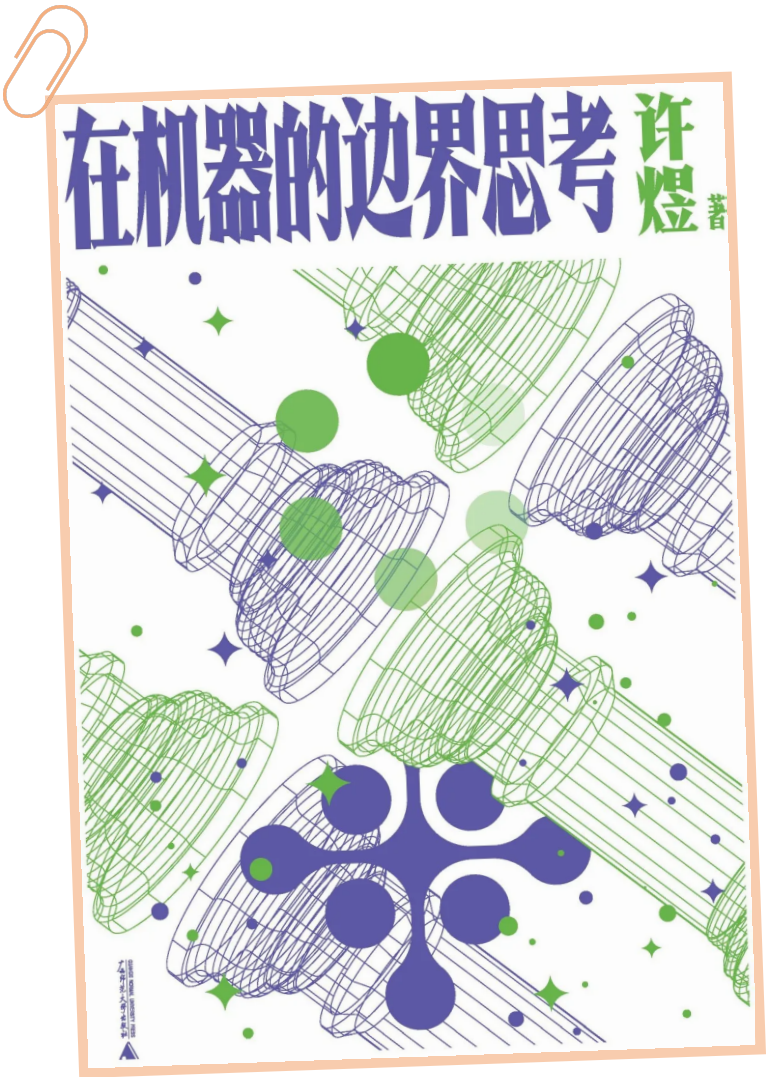
针对不同的目标受众，要使用不同的语言风格和表达方式。创作者要了解目标受众的兴趣、需求和特点，用他们易于接受和理解的方式传达信息，以增强短视频的传播效果和影响力。

过去一年，AI短剧一路狂飙。据澎湃新闻报道，2026年7月，平均每36秒就有一部新的AI剧上线。本书作者王雪乃结合当下文心一言、即梦、腾讯智影等主流AI工具，完整拆解从选题构思、文案撰写、字幕配音、画面生成、剪辑制作到优化输出与商业变现的全流程技巧，帮你规避创作误区，掌握高效方法，用最少投入、最短时间，把你的想法变成可视化内容。



<< 长按识别 在线阅读

《在机器的边界思考》



作者：许煜

出版社：广西师范大学出版社

出版日期：2025.02

豆瓣评分：8.1

数字时代的注意力经济学不仅是眼睛和屏幕的经济学，更重要的一点是，现象出现的相关性是由计算确定的。从社交媒体的消费推荐到政治选举中

的选票操纵，随着世界越来越可计算，注意力经济变得愈发重要。运算性环境取代了世界，这并不意味着世界消失了，它只是变得沉默了。

在机器越来越像人的时代，人绝不能越来越像机器。哲学家许煜在这部思辨之作中，带我们跳出技术的表层狂热，冷静审视人工智能与人类的边界关系——**机器能做什么？人不该让渡什么？自动化之后的哲学何为？**他提醒我们，在积极拥抱新技术的同时，**也要警惕“智力外包”可能带来的思维惰化**，毕竟AI突围的重点并不在于掌握了多少AI工具，更在于守住作为人的感知力与价值判断。



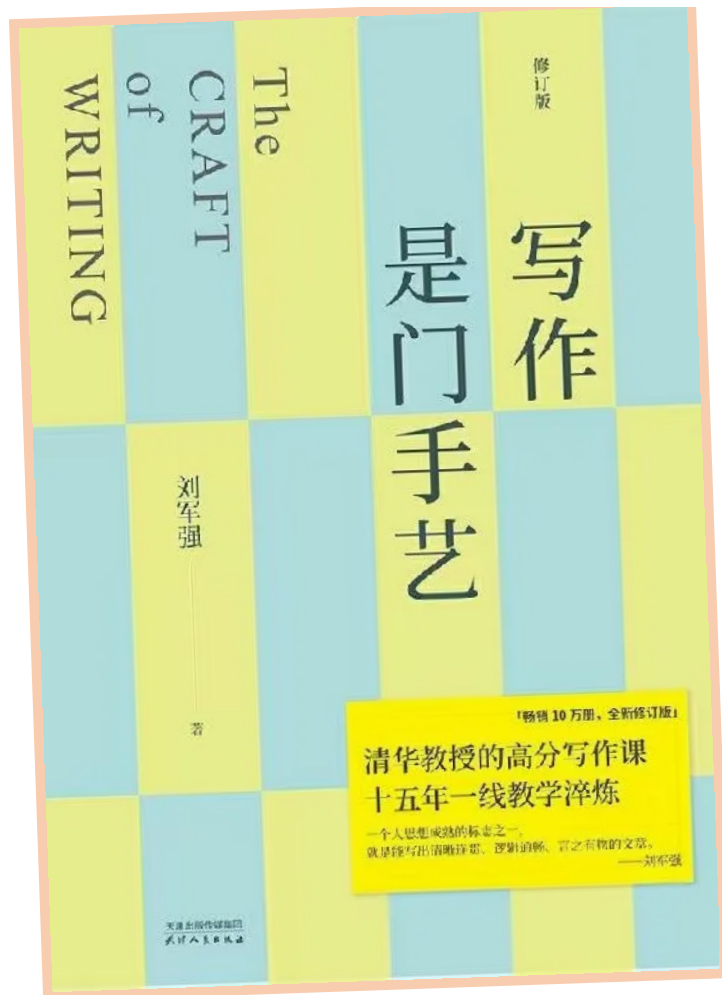
<< 长按识别 在线阅读

PART04 硬核进阶

如果说前三部分是“知”的储备，那么这一部分就是“行”的修炼。写作、决策、思辨——这些底层能力不依赖天赋，而依赖刻意练习。

《写作是门手艺》





作者：刘军强

出版社：天津人民出版社

出版日期：2026.01

豆瓣评分：9.0

好的文字就像窗户上的透明玻璃，读者透过玻璃可以清晰地看到窗外的景致，以至于意识不到玻璃的存在。这才是文字应有的作用。反之，绚丽的文字就像教堂的彩色玻璃一样，美则美矣，但是你却很难看到外面的景色，如此窗户只能作为装饰之用。可见，文字过于绚丽，信息传递的使命会被形式所累，无异于一窗障目。

写作从来不是少数人的天赋，而是一门可以通过刻意练习掌握的手艺。畅销10万册的高分写作宝典《写作是门手艺》，凝结了清华教授刘军强十五年来的一线教学精华。全书从0起步，系统拆解说理写作的底层逻辑：从选题、文献到结构、论证，他把那些只可意会的缄默知识，变成可拆可练的具体动作，带你写出清晰连贯、逻辑通畅、言之有物的好文章。



<< 长按识别 在线阅读

《好的决策》



作者：夏栋
出版社：太白文艺出版社
出版日期：2025.10
豆瓣评分：7.0

对多数人而言，并不是认知改变了行为，而是行为塑造了认知。人会通过改变认知来合理化此前的行为。因此，多数人在这个意义上是不自由的。我们的认知并不是通过主动思考得出的，而是个人际遇的产物。面对这种不自由的认知处境，如何提升自我？至少，我们要成为一个反思者。

人生是由无数个选择组成的，而决策的质量，往往决定了人生的走向。**中国人民大学外国哲学硕士、拥有200万+订阅的思想赛道顶流博主“大问题Dialectic”**，推出首部实用思维升级手册。全书深度剖析十种认知偏误，**带你看清大脑在百万年演化中形成的认知定式**，识破那些无形中导致非理性决策的思维“套路”，并给出对应的十种破解方案，助你拨开迷雾，做出更清醒、更明智的决策。



<< 长按识别 在线阅读

《大口呼吸春天》



作者：陈年喜，李若等

出版社：上海人民出版社

出版日期：2025.04

豆瓣评分：7.8

我们都是赌命的人/不同的是你选择了木头而我/选择了更坚硬的石头/你雪一样的刨花和锯末/我铁一样的石块和尘屑/铺在各自的路上是那样分明/这一年你住在山上/而我几乎走遍千江万水/其实人的奔波不过是/黑发追赶白发的过程/我们想想/有什么不是徒劳呢/作为徒劳者/奔跑在徒劳的事物中间/努力而认真

豆瓣2025年度诗歌图书TOP10! 继《劳动者的星辰》之后，本书精选皮村15位诗人近150首作品，勾勒出劳动者与诗人的生动群像。作者涵盖**矿工、家政工、泥瓦匠、育儿嫂及机械工人等各行各业**，他们以亲历者的视角，捕捉生活中的诗性瞬间，用粗粝而鲜活的诗行，架起了文学与真实生命经验的桥梁。



<< 长按识别 在线阅读

九月的风翻过书页，新的故事便有了开头。这十二本书，如同四个不同路段的同行者——情绪回血帮你安顿内心，认知破圈助你打开视野，AI突围教你驾驭工具，硬核进阶陪你打磨本领。它们从不同方向汇合于同一个起点：在你开学亟需调整状态的日子里，陪你慢慢找回节奏。书单至此，行动在即。新学期最好的姿态，不是万事俱备，而是翻开第一页就出发。

END

制作编辑 | 陈 谨

一校 | 邱宇昕

一审 | 潘明洁

二校 | 莫芳艳

二审 | 陈 华

✓ 馆藏资源查询

✓ 公告信息发布

✓ 活动赛事通知



长按二维码
关注知知馆