

2021 年 100 本好书推荐

■党史

1. 《论中国共产党历史》

作者：习近平

出版社：中央文献出版社

出版时间：2021 年 02 月

简介：本书收入习近平同志 2012 年 11 月 29 日至 2020 年 11 月 24 日期间关于中国共产党历史的重要文稿 40 篇，其中部分文稿是首次公开发表。历史是最好的教科书，重视党史学习教育，注重用党的实践创造和历史经验能启迪智慧、砥砺品格。

2. 《毛泽东 邓小平 江泽民 胡锦涛 关于中国共产党历史论述摘编》

作者：本书编写组

出版社：中央文献出版社

出版时间：2021 年 2 月

简介：该书分别摘自毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志、胡锦涛同志在领导中国革命、建设、改革过程中，围绕中国共产党历史发表的讲话、报告、谈话、批示和书信等重要文献。是领袖对党从诞生、发展、壮大不同时期的历史回顾，是对党史上重要人物、重要会议、重大事件的周年纪念以及经验总结。

3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》

作者：中共中央宣传部

出版社：学习出版社

出版时间：2021 年 02 月

简介：本书是按照中央要求，组织专家学者对习近平新时代中国特色社会主义思想所涉及的深层次理论与实践问题，以及党员干部群众关心的热点难点问题，作出深入浅出的权威回答。全书共 100 个问题，文风生动活泼，准确系统展现了习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，深刻阐明了这一思想的时代意义、理论意义、实践意义、世界意义。

4. 《中国共产党简史》

作者：本书编写组

出版社：人民出版社

出版时间：2021年02月

简介：本书充分吸收党史研究成果，以史论结合的形式，重点叙述和评价重大历史事件和重要历史人物、重大方针政策和重要战略部署、重大理论创新成果及其发展历程；深入阐释中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”的道理；着力弘扬中国共产党人的崇高革命精神和风范；深刻解读历史性变革中蕴藏的内在逻辑，历史性成就背后的道路、理论、制度、文化优势，文风朴实、通俗易懂，是全党特别是基层党员干部学习党的历史的重要读物。

5. 《改革开放四十年大事记》

作者：中共中央党史和文献研究院

出版社：人民出版社

出版时间：2018年12月

简介：本书以新时代中国特色社会主义思想特别是总书记关于改革开放的重要论述为指导，紧扣改革开放主题，坚持问题导向，突出思想性，注重综合平衡，力求反映党领导人民推进改革开放的伟大实践，反映党在改革开放中取得的重大理论创新成果，进行战略擘画、制定的路线方针政策，带领人民开拓、不懈奋斗、取得的历史性成就和发生的历史性变革。

6. 《社会主义发展史纲》

作者：叶庆丰, 白平浩

出版社：中共中央党校出版社

出版时间：2011年10月

简介：本书主要介绍科学社会主义的发展传播与欧美社会主义运动的拓展、欧洲1848年革命与马克思恩格斯对革命的总结、共产国际的建立及其主要活动及后来的苏联社会主义发展、工业化与农业集体化、苏联社会主义制度的确立及其模式的形成、斯大林的社会主义建设思想等。

7. 《党史年志》

作者：本书编写组

出版社：中共中央党校出版社

出版时间：2020年12月

简介：全书以文物及文物背后的故事为主线，相对于一般的理论性著作，有着鲜明而强烈的叙事性，避免了枯燥的理论性表达，无论其图片还是文字，都充满了情感和人文气质。

8. 《火种：寻找中国复兴之路》

作者：刘统

出版社：上海人民出版社

出版时间：2020年12月

简介：本书采用图文结合编排方式，80余幅珍贵历史图片，真实还原历史场景，再现历史人物的真性情、真面貌，是一部兼具学术严谨性和可读性的通俗化学术专著、大众化党史读物。

9. 《大党伟力（百年大党何以风华正茂）》

作者：黄明哲

出版社：红旗出版社

出版时间：：2021年01月

简介：本书讲述了中国共产党100年来，如何从一个50多人的小党成长为拥有9000多万党员、执政70多年的大党，由小变大、由弱变强，百折不挠、革故鼎新，成为始终走在时代前列、人民衷心拥护、勇于自我革命、经得起各种风浪考验、朝气蓬勃的马克思主义政党。

10. 《新百年 新中国》

作者：张维为

出版社：东方出版社

出版时间：2021年03月

简介：本书从古到今，从文明到文化，从理论到具体事例，系统阐释了中国制度、中国理论、中国道路、中国文化的优势和先进性，颠覆了以往西方话语对国人思想的束缚，引导国人重新认识中国、认识我们的文化和成就，激发了国人的国家荣誉感和民族自信心。

11. 《党史可以这样讲》

作者：斯国新

出版社：人民日报出版社

出版时间：2021年01月

简介：本书是一本面向党员干部的党史普及教育读本，以全新的视角，将中共党史用“精神”串联起来讲解，赋予了党史宣讲的一个新颖面孔。

12. 《中共党史知识问答（1921-2021）》

作者：罗平汉

出版社：人民出版社

出版时间：2021年01月

简介：本书以问答的形式解答中国共产党100年历史中的45个为什么，破解了许多读者关心的党史热点难点问题，是中共党史百年的简明普及读本，是广大干部群众学习党史知识的重要参考。

13. 《百年党史关键词 百年大党的精神密码》

作者：刘志新

出版社：人民日报出版社

出版时间：：2021年01月

简介：本书由中央党史和文献研究院专家撰写。立足中国共产党百年发展历程，从民主革命、社会主义建设、改革开放、社会主义特色新时代等时期分别选取有重大意义的政策、方针等进行论述、解读。

14. 《文献中的百年党史》

作者：李颖

出版社：学林出版社

出版时间：2020年11月

简介：本书依据“几代中国共产党人智慧的结晶”的党的重要文献，每年以一件（组）珍稀文献（包括图片）为引，100年选取100个（组）重大事件，全面反映党的不懈奋斗史、理论探索史和自身建设史，着重讲述时代英雄和普通人物的感人故事，点面结合，串联起中国共产党100年奋斗历程，构成一部简明百年党史。

15. 《鉴证大党百年风云——100个“千字文”故事》

作者：欧阳辉

出版社：人民出版社

出版时间：2021年2月

简介：本书立足党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史的史实，既注重简洁化、接地气，又重视细节描述和场景重现。一位位革命先烈坚贞不屈、大义凛然的“雄关漫道真如铁”故事，一名名党员干部立党为公、执政为民的“敢叫日月换新天”故事；一个个国际友人毫不利己、专门利人的“太平世界，环球同此凉热”故事……让人深切地感受到：只有不忘昨天的苦难辉煌，才会无愧今天的使命担当，才能不负明天的伟大梦想。

16. 《百年党史瞬间：百年领导力：1921—1949 中国共产党领导力实践》

作者：周万亮

出版社：中共中央党校出版社

出版时间：2020年10月

简介：本书生动、多角度展现中国共产党1921—1949年的领导力实践。该书分“激发信任”、“高瞻远瞩”、“思想引领”、“集思广益”、“高效执行”、“释放潜能”六个板块，围绕若干细化主题以通俗生动的语言叙述一个个或令人感动或发人深思的事例，随之进行解读、点评、升华，由此展现中国共产党在1921—1949年的领导力实践。中国共产党是中国革命建设改革事业行稳致远的掌舵者，是暴风雨来袭时中国人民很可靠的主心骨！

■政治·军事

17. 《为什么是中国》

作者：金一南

出版社：北京联合出版有限公司

出版时间：2020年6月

简介：后疫情时代，中国的优势和未来在哪里？面对全球百年未有之大变局，中国将以何应对？全书以甲午中日战争至21世纪世界新格局形成之间的历史事件为研究材料，阐述中国从百年沧桑到民族复兴的辉煌道路。深刻解读新中国历史性变革中所蕴藏的内在力量，倾心讲述中华民族重要历史进程中的中国故事，回答“为什么是中国”这一历史之问，为党和人民提供强大的精神激励。

18. 《中国能力——抗疫背后的中国之治》

作者：中共上海市委党校

出版社：中共中央党校出版社

出版时间：2020年6月

简介：该书以抗疫中发生的真实事件为蓝本，从党的领导、中国力量、责任担当、精准防控、社区防疫、心理疏导、制度保障、经济优势、治理底气、人类命运共同体十个方面深刻阐释“中国之治”的制度价值、制度逻辑和制度内涵，分析中国制度的显著特点，彰显习近平新时代中国特色社会主义思想的实践价值，切实用抗疫中的真实案例解码中国特色社会主义制度和国家治理体系。

19. 《新时代中国强军梦：建设世界一流军队》

作者：刘明福

出版社：中共中央党校出版

出版时间：2020年10月

简介：中国梦呼唤强军梦，强军梦护航中国梦。大国经贸关系不是世界和平的压舱石，能够战胜霸权强敌的一流军队，才是国家安全的铜墙铁壁，才是世界和平的压舱石。中国越强大，对世界和平越有利。中国最强大，对世界和平最有利。建设世界最强大军队，是新时代中国的战略机遇，是中国神圣国权、责任担当、历史贡献。

20. 《兵道：这些军队如何改写历史》

作者：许述，罗耳闻

出版社：现代出版社

出版时间：2020年4月

简介：本书以“军事”和“历史”为两个基本点，对古今中外21次重大军事革新进行了回顾与反思，着眼于历史上著名军团的崛起和制胜之道，（如秦军团、大汉军团、蒙古军团、马其顿军团、罗马军团、拿破仑军团、沙俄军队）分析他们如何改变了战争和历史，同时也可视作一部团队管理和经营革新，实现从优秀到卓越的实战参考宝典！

21. 《我们的征途是星辰大海：中国人民解放军军史漫记》

作者：齐德学

出版社：广东人民出版社

出版时间：2020年5月

简介：本书从我党创建人民军队讲起，系统梳理中国人民解放军在历次革命战争、抗美援朝战争和新中国成立以来发展历史，全景记述人民军队创建、发展、壮大的历程，深刻剖析历史课题，客观公正做出评判。

■ 哲学·社会

22. 《向哲人致敬：谈规矩方圆》

作者：汪仲华

出版社：上海人民出版社

出版时间：2021年1月

简介：本书通过小短文连缀成篇的形式，介绍了二百多条著名的定理或定律，提供了多视角、多维度的眼光来看待和解释诸多社会、经济和文化现象，比如著名的马太效应、木桶效应、搭便车效应、首因效应、斯坦福监狱实验、斯德哥尔摩综合征、海格立斯效应、契约精神、纳什均衡等，对于提升为人处世的水平和处理日常生活中遇到的各种问题与困难颇有帮助。

23. 《世界精英都在学习的哲学素养》

作者：(日)小川仁志 著；闫春晓 译

出版社：法律出版社

出版时间：2020年4月

简介：活跃于国际舞台的西方世界的精英们，对于他们来说，哲学知识是一种必需品。为什么西方人如此重视哲学知识呢？简单而直接地说，就是因为哲学有用。本书将开启哲学素养的“锦囊”之旅，从历史、方法、经典、名言、关联、人物、术语这七个方面，向在国际舞台上出类拔萃的人士，专门提供关于哲学素养的指南，深入浅出地感受到哲学的重量。

24. 《公共生活的世界》

作者：陈振明

出版社：中国社会科学出版社

出版时间：2020年12月

简介：本书分上、中、下三册：上册为政策科学卷，论及政策科学的学科范式，公共政策的系统与过程，公共政策的实践进展与案例，政策科学的专业建设与教学改革等主题；中册为政治学卷，内容包括政治学的研究对象与范围，政治学的历史沿革、实践趋势和理论前沿，马克思主义政治学基本原理，“西方马克思主义”的政治理论，“新政治经济学”，“权力制约与廉政建设”等；下册为哲学卷，涵盖“新马克思主义”，法兰克福学派的社会批判理论，科学技术哲学以及

科学技术与社会理论，形式逻辑与辩证逻辑等思潮流派或学科分支。本书着力诠释公共生活世界的理论内涵，揭示公共事务管理的实践价值。

25. 《人口老龄化：新时代、新挑战、新机遇》

作者：张本波

出版社：企业管理出版社

出版时间：2021年1月

简介：本书通过横向对比和纵向比较，分析了我国人口发展新趋势和老龄化社会的新特征及人口老龄化带来的新挑战，对我国人口发展与经济发展的关系问题进行了系统全面的论述，然后阐述了老龄化社会面临的发展机遇，提出了老龄化社会促进人口长期均衡发展的战略思路和政策建议，具有全面性、科学性、创新性。

26. 《人间康城》

作者：庞门，禾一

出版社：中国文史出版社

出版时间：2021年1月

简介：法国启蒙思想家卢梭认为：“青年期是增长才智的时期，老年期则是运用才智的时期。”英国文学家萧伯纳说：“60岁以后才是真正的人生。”因此，人生这最后20多年的活法是决定人的一生是否精彩的关键所在。本书用全新的角度讲述不一样的老年生活，既有对现实的考量，又有理想的老年城邦构思。通过这样一个模式，给老年朋友们打造了一个精彩的晚年生活场景。

■法律·经济

27. 《天下·中国民法典新规则要点》

作者：杨立新，李怡雯

出版社：法律出版社

出版时间：2020年06月

简介：《中华人民共和国民法典》自2021年1月1日起施行，含司法解释。此次修改了《民事案件案由规定》用以规范和指导民事审判工作；制定了与民法典配套的一批共8件新的司法解释，于2021年1月1日与民法典同步施行。为方便民众学习和掌握民法典新规则要点，民法典主要起草人杨立新教授主笔撰写本书，结合其数十年研究心得，逐一梳理并解读了我国民法典条文中的全部新规则。

28. 《法说家事》

作者：黄莉凌

出版社：中国民主法制出版社

出版时间：2021年01月

简介：本书汇集的20个家庭财产纠纷的典型案例，是黄莉凌律师从历年制作的《法律讲堂》节目中精选而出，这些纠纷都发生在夫妻、婆媳、亲友之间。作者在书中解读法律，剖析矛盾产生的根源，让读者领悟到化解矛盾及避免法律风险的生活智慧，经营好和谐美满的幸福家庭。

29. 《权益维护法律知识微手册》

作者：中华全国总工会法律工作部

出版社：工人出版社

出版时间：2021年1月

简介：本书以维护农民工权益为核心，在劳动合同、工作时间与休息休假、欠薪维权、职业病防治、女职工特殊权益保护、生活保障、劳动争议、工会维权、疫情期间劳动关系问题等方面对相关法律知识做了较为全面的介绍，并采用一问一答的方式、通俗易懂，是一本能让农民工朋友看得懂的小口袋书。

30. 《新时代党员干部不可不知的纪律红线》

作者：辛知

出版社：法律出版社

出版时间：2021年02月

简介：本书以《中国共产党纪律处分条例》为主线，紧密结合党内其他重要法规制度，以案明纪，对新时代的纪律建设要求进行了全面阐述，为新时代广大党员干部学思践悟提供了参考。

31. 《物业服务纠纷判例梳理与实务指引》

作者：方大明，吴志华

出版社：法律出版社

出版时间：2021年01月

简介：随着物业服务行业在城市的快速发展，由物业服务引发的纠纷案件也大量的涌现。本书选择了一些比较典型的问题，旨在通过对不同裁判观点或见解的介

绍与分析，引发抽象的裁判者的思考，从而为获得可接近的类案的统一裁判规则作出参考。

32. 《全球金融大变局》

作者：乔伊德, 何知仁

出版社：中译出版社

出版时间：2021年02月

简介：本书以全球金融格局变化和中国对外金融为基础，结合这次新冠病毒疫情对全球经济格局的影响集中阐述全球金融格局的重要变化。分为上、下两篇，以“事实和特征”、“动因、含义和趋势”分别阐述了变化及变化的特点和原因，分析全球经济的基本特点以及已经或即将发生的演变趋势。

33. 《恶补经济学的第一本书》

作者：刘文秀

出版社：中国法制出版社

出版时间：2020年12月

简介：本书采取一种直接的形式，指出读者在日常生活中面对各种经济现象所产生的困惑，并对这些现象进行经济学的阐述，用诙谐轻松的语言加以讲解，力图用最直接而简单的方式，让读者能够迅速掌握并运用经济学知识。

■学习·教育

34. 《学习高手》

作者：李柘远

出版社：北京联合出版有限公司

出版时间：2020年08月

简介：本书是一本写给广大学生和家长的，培养高效学习能力的方法工具书。作者作为哈佛、耶鲁高分毕业生，结合先进的理论知识、经典的学习经验，系统分享了超实用的学习法。全书分为5大模块、30节大课、100方法，帮助你提高学习成绩，打开人生格局。

35. 《手机摄影：日常拍出幸福感》

作者：（日）橘香

出版社：化学工业出版社

出版时间：2020年5月

简介：本书针对广大手机摄影爱好者，讲述了有关手机摄影的操作方法、理论知识和后期编修技巧。书中所涵盖的内容包括基础的手机摄影技法实操性知识和浅显易懂的摄影理论知识，并从不同题材进行案例解析，如人像、风光、建筑、美食、动物、花卉等常见拍摄题材的实战拍摄技巧，以及后期修图App的使用。让读者真正掌握手机摄影的高超技法，尽享手机摄影的乐趣。

36. 《汪曾祺的写作课》

作者：汪曾祺

出版社：江苏凤凰文艺出版社

出版时间：2020年09月

简介：汪曾祺是家喻户晓的文学大师，其文学创作成就突出，语言独具特色，被誉为诗化的语言。本书精选了汪曾祺关于阅读与写作的文章35篇，包括对阅读的经验之谈、对技巧的精确提炼、对创作的深刻感悟等。文章中干货满满，金句频出，是当下文学爱好者和写作爱好者的首选图书。

37. 《学习究竟是什么》

作者：万维钢

出版社：新星出版社

出版时间：2020年06月

简介：很多人虽然多年坚持学习，却往往是按部就班地读书、记忆、写作……没有摸索出一套科学高效的学习方法。本书层层深入，把科学家们通过实验研究和对学习高手的观察，结合心理学及脑科学总结出一套系统、科学、高效的学习理论分享给大家，配合操作性很强的学习建议，帮助我们成为更有章法、更有智慧、真正的学习者。

■文化·历史

38. 《走出中国近代史》

作者：章开沅

出版社：北京出版社

出版时间：2020年4月

简介：本书是章开沅先生多年来治学育人思想和经验的集合，也是其高尚品质和人格魅力的忠实写照。本书收录章先生历年随笔，或考订史实，或品评文章，或

吟咏抒怀，或经世论道，反映出一位历史学者从事学术研究和参与社会活动的心路历程。这些论著是章先生众多优秀作品中的点睛之作。

39. 《了不起的文明现场：跟着一线考古队长穿越历史》

作者：李零

出版社：生活·读书·新知三联书店

出版时间：2020年7月

简介：本书从中国重大考古发现中遴选出十个独具代表性的考古遗址，以亲历者的角度为公众揭开考古探掘的面纱，带领读者来到中华上下五千年的文明现场，讲述中国十个重大考古发现的发掘经历、前沿进展以及文明背后的故事。

40. 《天堂城堡中的音乐：巴赫传》

作者：（英）约翰·艾略特·加德纳

出版社：上海文艺出版社

出版时间：2020年5月

简介：约翰·艾略特·加德纳在父母家的两幅巴赫肖像的陪伴下长大，在战争期间保护着的肖像。从那时起，他开始研究并演奏巴赫，日后成为现今最伟大的巴赫诠释者。他考察了巴赫研究的进展，以丰盛的细节呈现巴赫的思想，他的工作方式，他如何创作音乐以至于日臻化境，最终为我们揭开巴赫掩藏其下的真实面目。

41. 《赵宋：十八帝王的家国天下与真实人生》

作者：游彪

出版社：天地出版社

出版时间：2020年9月

简介：这是一部面向大众读者的宋史通俗读物。作者以宋朝从开国到灭亡的十八位皇帝的生平及其经历的历史大事件为线索，以史实为依据，从人性的角度，细致还原了身兼“一国之君”和“一家之主”的两宋十八位皇帝的真实生命历程，以此描绘出两宋时期独特政治制度的形成、发展和演变史，呈现三百年赵宋王朝的兴衰嬗变。

42. 《佚名照：20世纪下半叶中国人的日常生活图像》

作者：晋永权

出版社：上海人民出版社

出版时间：2020年10月

简介：本书通过二十多年的图像收集、整理，甄选出从1950年代初期到1980年代末期1500余幅佚落的日常生活照片，试图寻找出中国人日常照相行为中的社会与历史逻辑。照片拍摄者、被拍摄者及拥有者信息皆无，使日常生活图像消弭了个案差异，由个体、家庭、特定人群的记忆载体，转变为公共记忆的共享之物。它既关乎过往，又预示未来，是一部平民生活的影像史，也是一部中国人的现代精神成长史。

43. 《苏东坡新传》

作者：李一冰

出版社：四川人民出版社

出版时间：2020年5月

简介：本书即以东坡诗词为主线，兼及东坡文集、后人笔记等百余种资料，以坚实的考订和热情的笔触，呈现出一个立体的东坡形象。

44. 《我是故宫“看门人”》

作者：单霁翔

出版社：中国大百科全书出版社

出版时间：2020年4月

简介：本书以第一人称讲述了“网红院长”单霁翔在故宫博物院担任院长期间，让故宫文化走近人们的生活，让故宫博物院成为“活起来”的博物馆的故事。作者用丰富的人生积淀、独特的叙事视角、流畅的语言和珍贵的图片，解读了故宫博物院的社会形象转变，同时也向公众传递了作者的文物观、文化观。

45. 《中国园林：历史、艺术和建筑》

作者：（英）玛吉·凯瑟克

出版社：北京大学出版社

出版时间：2020年10月

简介：本书是国外研究中国园林文化的代表性专著。它讲述了中国园林的发展历程，分析了园林与中国哲学、绘画、建筑、文学的互动关系，通过中国的园林艺术展现了中国传统文化的特殊魅力。本书堪称一本不可多得的中国园林导览，也是我们了解西方人如何欣赏中国园林的一种重要参照。借此，更能体味中国园林本身所包含的精彩的精神意蕴。

46. 《范用存牍》

作者：范用

出版社：生活·读书·新知三联书店

出版时间：2020年9月

简介：著名的出版家范用（1923—2010）在几十年的出版生涯中，精心保存了近2000封与作者的来信，这些作者，多是现当代文化大家，如夏衍、巴金、黄洛峰、叶圣陶、赵家璧、聂绀弩、李一氓、卞之琳、汪曾祺、黄裳等。其中涉书事、文事，还有老友间的“任意闲谈，无所顾忌”，体现出通信人对学问及社会的真知灼见及其人品风范，具有极高的历史价值，是研究中国现代文化史和出版史的宝贵资料。

47. 《钱锺书的学术人生》

作者：王水照

出版社：中华书局

出版时间：2020年11月

简介：本书涉及钱锺书的生平曲折、为人处世、学术成就尤其是宋诗方面的成就、对钱锺书手稿集的解读与探讨等多个领域，既有作为学界同仁对钱锺书学术上的精辟解读与探讨，亦有作为朋友、学生角度的温情缅怀，多有一手材料和独家见解，洵为研究、了解钱锺书不可不读的著作。

48. 《生死课》

作者：袁凌

出版社：上海译文出版社

出版时间：2020年10月

简介：本书记录了各色生存地面上辗转的小人物，或是历史地层中叠压的无名氏。这些人物，大都是作者在成长经历、采访调查，以及公益探访中邂逅的，有乡土的长辈，也有都市的边缘人；有历史中的失踪者，也有留守的孩子；有辛苦的生意人，也有孤独症阴影下的白领。他们不是时代聚光灯下的主角，但每人都有属于自己的剧情。

49. 《鸢回头》

作者：刀尔登

出版社：山西人民出版社

出版时间：2020年6月

简介：本书依据伴随着历史感的阅读方式，以不拘泥于传统阐释的自由态度，解读《论语》《老子》《庄子》等经典，展现孔子等古典思想家的精神世界。作者以独到眼光阐述了对儒家、道家经典中一系列核心理念的认知，更展现出一种从文本中探寻真相的努力：揭开历史上种种误读或曲解对经典的遮蔽，以真性情读出古典思想的真义。

50. 《人类大瘟疫：一个世纪以来的全球性流行病》

作者：（英）马克·霍尼斯鲍姆

出版社：中信出版社

出版时间：2020年5月

简介：本书以简洁流畅的笔调，通过对一个世纪以来人类遭受的十次瘟疫的梳理，回顾了微生物猎手、防疫专家追踪致命病菌的艰辛历程，提醒我们，人类不可能彻底消灭所有病原体，如何做到与致病微生物乃至自然更加和谐地相处，可能才是我们人类未来更应着力思考的方向。

■文学·艺术

51. 《红船》

作者：黄亚洲

出版社：天地出版社

出版时间：2016年06月

简介：本书是“红船精神”的文艺解读，是一部再现建党历程的文学史诗。作者着眼于大事，落笔于伟人，全景式描绘了1919年到1928年这10年春秋的中国革命史，反映了中国共产党从诞生、发展到壮大的历史进程和劈波斩浪的艰难与辉煌。

52. 《钱锺书选唐诗》

作者：钱锺书，杨绛

出版社：人民文学出版社

出版时间：2020年12月

简介：从1983年到1991年，钱锺书先生遴选、杨绛先生抄录了一部唐诗选稿。308位诗人，1997首作品，钱锺书选，杨绛抄录，一段历时七载的唐诗日课，呈现品读唐诗的独特视野。

53. 《长安客》

作者：北溟鱼

出版社：天津人民出版社

出版时间：2020年5月

简介：8个催泪故事，最伟大的唐代诗人们，我们最熟悉的那些名字，他们是诗人，也曾是在迷茫和焦虑中生活着的年轻人，他们拥有卓绝的才华，并渴望成为时代的英雄。在乱世，每一次选择都有可能让自己的人生万劫不复。在和命运的抗争中，我们看到了诗人的信念和坚持，即使跌入谷底，依然对生命抱有极大的热情。

54. 《两京十五日》

作者：马伯庸

出版社：湖南文艺出版社

出版时间：2020年7月

简介：本书故事源于《明史》里关于朱瞻基的一段真实记载，千里长河，星夜奔驰，四面楚歌，命悬一线。太子这一场沿着大运河的极速奔跑，跑出了皇权与民意的博弈，跑出了宫闱与官场的心机搏杀，跑出了纠葛数十年的复杂恩怨，也跑出了从崇高到卑贱的幽微人心，是一幅描绘明代大运河沿岸风情的鲜活画卷。

55. 《暂坐》

作者：贾平凹

出版社：作家出版社

出版时间：2020年9月

简介：本书以西安城为背景，讲述了一群独立奋斗的都市女性在心灵上相互依偎的故事。以生病住院直到离世的夏白花为线索，以暂坐茶庄的老板海若为中心，刻画了红楼群芳般的众生相。在泼烦琐碎的日子里，看得到茶艺、书画、古玩的美，悟得出上至佛道下至生活的智慧。

56. 《书法答问》

作者：朱天曙

出版社：上海人民出版社

出版时间：2020年4月

简介：本书以一对一答初学者问的形式，层层深入地普及书法艺术的历史源流，引导点拨读者在学习书法、欣赏名作的同时，领略中国艺术蕴涵的文化精神。全

书分为三编，上编讲解书法入门常识；中编以丰富的例子详释各种不同书体的流派演变、经典范本与临习要诀；下编探讨书法的艺术审美，梳理历代书法理论。作者分享了多年创作研究的心得体会，纵横贯通了当代创作、个体经验与更加广阔的艺术空间。

57. 《晚熟的人》

作者：莫言

出版社：人民文学出版社

出版时间：2020年7月

简介：作品中的十二个故事，依然扎根于高密东北乡，讲述故乡人与事，从上个世纪到当下社会，从历史深处步入现实百态，有荒诞有现实。十二个故事里的人物，都是过去的小说里面没有出现过的。

58. 《我的二本学生》

作者：黄灯

出版社：人民文学出版社

出版时间：2020年8月

简介：本书作者从自身的教学日常写起，通过任教公共课、当班主任以及“导师制”等不同的教学形式，尤其是在接受学生求助和咨询等琐碎的职业体验中，获得了学生群体成长的一手资料。书稿是对中国最普通二本学生成长和困惑的真实反映，并结合作者自身的际遇对学生毕业后的境况做了跟踪和思考，折射出当下多数的普通年轻人的状况，并勾画出一批年轻人最为常见的成长路径。

59. 《雕刻大地：林璠和她的艺术世界》

作者：林璠

出版社：湖南文艺出版社

出版时间：2020年8月

简介：本书是备受赞誉的美国华裔建筑师与艺术家林璠的作品集，以丰富的图片展示了林璠的50多件作品，包括数量可观的珍贵草稿和手绘图。从越战阵亡将士纪念碑，大地艺术作品，到“汇流”系列景观项目，林璠一直在探索人们体验景观并与之发生联系的方式，致力于重建人与历史、地域、集体记忆和自然的本应相互交融的关系。

60. 《第一堂课：在哈佛和芝大教中国美术史》

作者：巫鸿

出版社：湖南美术出版社

出版时间：2020年6月

简介：本书是巫鸿30年来在哈佛和芝加哥大学给学生上课的讲稿合集，希望中国读者可以通过他的眼光，重新发现和认识本国的艺术与文明。作者用一种专题性的讲述方式，来代替以往以时间为线索的艺术发展史写作，并以深入浅出的语言，将作者思想中的每一个灵光，汇聚成一片星丛，在更为真实、开放的历史时空中展开。

61. 《你和我》

作者：万方

出版社：北京十月文艺出版社

出版时间：2020年6月

简介：这是一部由真相、真诚、真性情交织起来的回忆录，那些民国名流的故事早已远去，作者对父母人生的追问和记录，是对真相的好奇，也是对理解的渴望——理解不完美的父母，同时原谅那个年轻无知的自己。

62. 《弃猫：当我谈起父亲时》

作者：（日）村上春树

出版社：花城出版社

出版时间：2021年1月

简介：本书作者冷静书写父亲的整个人生，将自己与父亲漫长的隔阂、决裂与和解转换为看得见的文字，毫不避讳地向读者展示。父亲人生中经历过的动摇与恐惧，如今成为了作者对世界的迷茫与不安。作者也写到真实的历史，反思战争，批判恶行，思考个体与集体间的对立，找寻单个人生与世界历史间的关联。

63. 《我和我的命》

作者：梁晓声

出版社：人民文学出版社

出版时间：2020年12月

简介：梁晓声获茅盾文学奖之后的首部新长篇。作者以现实主义笔法，通过两个年轻人的奋斗故事，讲述人与命的深度纠葛，呈现不幸和幸福的多维辩证，思考人何以为家，何以为人。普通人的命运轨迹折射着大时代的变迁，记录着乡土中国的现代化转型，也预示着我们能拥有一个什么样的未来。

64. 《卢浮宫艺术课》

作者：程璿

出版社：江苏凤凰文艺出版社

出版时间：2020年4月

简介：本书深入浅出地解读了卢浮宫二十件全世界至爱的艺术珍宝背后的动人故事，让我们读懂卢浮宫作为一个艺术博物馆的价值所在，读懂法国的精神内核和审美情趣，也读懂欧洲的艺术和文化。通过从卢浮宫到法国，再到整个欧洲的递进线索，让我们轻轻松松读懂艺术的故事，掌握看博物馆的基本方法，同时，启发我们每个人传承人文精神、守护文明成果。

65. 《诗歌的秘密花园：20世纪伟大诗人名作细读》

作者：雷格

出版社：京华出版社

出版时间：2020年4月

简介：本书是一本为喜爱现代诗的朋友提供探秘之旅的通俗读物。在本次旅程中，按照精心设计的领读的指引，以及通俗有趣的解读，喜爱现代诗的你便可不必忧虑自己常识不足，便可徜徉于叶芝、里尔克、艾略特等15位20世纪杰出诗人的世界，揭开蒙在《伊萨卡岛》《驶向拜占庭》《失去的美酒》等诗作上的神秘面纱，更能找到现代诗与自己现实生活的连接，让自己与现代诗产生共鸣。

66. 《文城》

作者：余华

出版社：北京十月文艺出版公司

出版时间：2021年3月

简介：本书故事背景设定在清末民初，展现了从北至南广阔的地理空间，承续民间叙事的风格，不动声色地融入魔幻色彩，从不同视角讲述了镇上的居民林祥福、纪小美以及与他们相连的各色人物的爱恨悲欢，颠沛起伏的人生故事牵引出军阀混战、匪祸泛滥的时代之殇。绵延的时空、纷杂的人物群像，跌宕起伏、引人入胜的故事情节，共同构成了一幅荡气回肠的时代画卷。

67. 《书法课》

作者：林曦

出版社：北京十月文艺出版社

出版时间：2020年12月

简介：本书是书画家林曦从自己十年来面向零基础成年人的教学经验出发，将多年来对于书法的认识、思考、体悟凝练成书。《书法课》全面呈现了学习书法的方法，将“心手相应，知行合一”的理念贯穿于始终，涵盖具体技艺的练习、学习的步骤、功夫的积累与精进、学习心态的调整落定、书法的内涵与意义、艺术欣赏的方法等方面。为热爱传统文化的读者提供了系统学习和实践的可能。

68. 《人间至美：朱光潜经典散文集》

作者：朱光潜

出版社：花山文艺出版社

出版时间：2020年05月

简介：精选了《谈美》、《谈美书简》、《谈修养》、《给青年的十二封信》等朱光潜先生各个时期的作品中通俗且经典的篇目，涵盖人生、美学、处世哲学、自我修养、文艺等多个主题，将文字与生活的美意完美融合，字字珠玑，妙语横生，引领读者从全新的视角认识自己所生活着的至美的人间，抛开功利目的，像草木虫鱼一样顺着上天所赋予的本性自在生活。

69. 《武汉抗疫日记：武汉封城76天一线亲历者的战疫实录》

作者：新浪微博，新浪读书

出版社：北京联合出版有限公司

出版时间：2020年8月

简介：2020年1月23日至4月7日，武汉从“封城”到“解封”一共经历了76天。本书是武汉一线抗疫实录。遴选新浪微博平台认证的29名武汉一线医护人员、患者、志愿者，真实记录他们在武汉“封城”76天里的亲身经历和心路历程。

70. 《我的乔治亚》

作者：西西

出版社：译林出版社

出版时间：2020年7月

简介：小说以作家西西亲手搭建一座十八世纪英国乔治亚时代的“娃娃屋”为线索，探索彼时英国的建筑、家具、摆设，展现那时的人物会话、家居日常，并扩及当年的风土人情、历史故事；同时，将自己的日常生活交织其间。建筑微型屋，并不是为了消极地打发时间。而是在游戏中发现自我，认识家园，重建“我城”

的社群记忆。如同一次历史重构，西西以她创新的艺术布局和叙述，在分享她的丰富知识、灵慧巧思和生活乐趣的过程中，让往昔回魂翻新。

71. 《克拉拉与太阳》

作者：（英）石黑一雄

出版社：上海译文出版社

出版时间：2021年4月

简介：克拉拉是一个专为陪伴儿童而设计的太阳能人工智能机器人（AF），具有极高的观察、推理与共情能力。她坐在商店展示橱窗里，注视着街头路人以及前来浏览橱窗的孩子们的一举一动。她始终期待着很快就会有人挑中她，不过，当这种永久改变境遇的可能性出现时，克拉拉却被提醒不要过分相信人类的诺言。作者通过一位令人难忘的叙述者的视角，观察千变万化的现代社会，探索了一个根本性的问题：究竟什么是爱？

72. 《记忆记忆》

作者：（俄罗斯）玛丽亚·斯捷潘诺娃

出版社：中信出版社

出版时间：2020年10月

简介：本书是当代俄语世界知名诗人玛丽亚·斯捷潘诺娃的新类型复合小说：既有历史，也有哲学，更是文学。小说主要由两条线串起：一条是作者对于旧物，文献，以及试图“记忆”的人们所作的文学和哲学的思辨；另一条则是作者通过寻找家族遗迹，回溯俄罗斯近代史中的自我家族史，拼凑出一个犹太家族几代人生命故事的历程。是一部与整个欧美文艺界对话的俄语文学哲思录；一部解构重构犹太民族的20世纪俄罗斯犹太家族史。

73. 《雷锋》

作者：黄亚洲

出版社：天地出版社

出版时间：2020年3月

简介：本书是一部反映雷锋事迹的长篇小说，细腻生动地再现了雷锋从一个乞儿成为时代楷模的全部历程，真实展现了他作为一个高智商、高情商的普通人的成长轨迹，以及他立足平凡、不怕苦累、凡事力求尽善尽美，充满热忱与理想主义的内在逻辑。他的卓越才艺、善美心灵、纯真情感，以及他年轻生命戛然而止的

遗憾都给人以极大的冲击。这本书足以让我们摆脱对他的僵化印象，重识真实的雷锋。

■青少年读物·科普

74. 《被委屈的汉字》

作者：张之路

出版社：安徽少年儿童出版社

出版时间：2021年01月

简介：“每一个汉字都有自己的生命和灵魂，有悲欢离合和喜怒哀乐，甚至有聪明的，也有受委屈的”。作品从现实生活的角度选择一些容易被现代人误读或错解的字词，以轻松笔调还原汉字世界被忽略的历史风貌。通过生动的形象串联历史，让小读者在轻松阅读的同时既能理解和把握这些字词，又能激发他们热爱和探究汉语知识乃至中华文化。

75. 《月背征途》

作者：北京航天飞行控制中心

出版社：北京科学技术出版社

出版时间：2021年01月

简介：从“嫦娥一号”到“嫦娥四号”，从月球车工作原理、地外天体遥操作技术到驾驶员的修炼过程，从“鹊桥”中继星的发射定点到月球背面着陆点选择，从一波三折的降落过程到“南征北战”一次次月面涉险探测，一项国家级的伟大工程正逐步在我们眼前展开，壮观的月球景观、月球车的神秘冒险之旅、震惊世界的科学发现将由近百张高清图片一一见证。

76. 《青春恰自来》

作者：杨娟

出版社：江苏凤凰少年儿童出版社

出版时间：2020年07月

简介：这是一部现实题材少年成长小说，讲述社会主义新农村建设背景下，贵州乌蒙山石门坎苗族孩子寻找梦想、追求人生价值的故事。小说历史与现实交织，提出对现实困境和惯性的反思，又启发人在新的机遇下追求人格独立和人生梦想。

77. 《皮影班》

作者：大秀

出版社：江苏凤凰少年儿童出版社

出版时间：2020年07月

简介：这是一部现实主义儿童长篇小说新作，讲述了山东黄河滩一个皮影班诸多小演员的故事。作品挖掘了传统皮影艺术的魅力，展现了民间皮影的坎坷命运和“工匠精神”，作品也折射出民间传统艺术在时代变迁下的发展和困境，以及社会和时代对非遗文化的坚守。

78. 《超级大脑在想啥？漫画病菌、人类与历史》

作者：陈磊，张文宏

出版社：中信出版社

出版时间：2021年01月

简介：本书运用了独特的视觉化、脉络化的漫画科普方式，结合医学专业知识，用全新的角度梳理了改变人类历史和世界格局的9场大瘟疫。运用有趣的图像和通俗的文字，告别沉闷无聊的史实叙述，探索瘟疫如何深远影响人类政治、经济、宗教、艺术和科技！

79. 《我们的感觉》

作者：（法）菲利普·内斯曼

出版社：新蕾出版社

出版时间：2021年02月

简介：能感觉到疼痛是好事还是坏事？猫的胡子、蜘蛛腿上的毛有什么共同之处？听觉敏感是怎么回事？什么是真正第六感？未来人类会有什么新的感官？

《我们的感觉》超大开本，全书分为6个章节，除了视觉、嗅觉、味觉、触觉、听觉，还有神秘的第六感。每一章通过采访、摄影、科学解释和趣闻轶事等方式，多方位、多维度地让读者了解感觉相关的知识和趣闻。

80. 《故宫里的博物学》

作者：小海

出版社：中信出版社

出版时间：2021年01月

简介：本书以清代乾隆时期的皇家动物图鉴《清宫鸟谱》为蓝本，打破人文与科学的边界，从文学、艺术、动物、地理、自然、民俗、神话、志怪、典故、历史

等方面，以现代博物学的探究方式，把波澜壮阔的中华文化与自然科学融合在一起。

81. 《可怕的科学·妙趣地理课》

作者：（英）尼克·阿诺德 著；（英）迈克·菲利普斯 绘

出版社：接力出版社

出版时间：2021年02月

简介：本书将带领读者完成一次疯狂的全球探险，体会从酷热火山到飓风、海啸的不同自然奇境。作者把科学知识融入幽默故事、奇妙实验和互动游戏中，有趣地再现科学的神奇力量，让读者在轻松阅读中走近科学、认识科学，热爱科学，感悟科学之美。

82. 《病菌快走开》

作者：（日）冈田晴惠 著；菅原启子 绘；周龙梅 译

出版社：少年儿童出版社

出版时间：2021年02月

简介：作者将专业性的医学知识严谨编排，全面分析病理。图画风格活泼且富有童趣；知识讲解深入浅出，将难以理解的硬科普内容变成简单易懂的趣味科普故事，使学龄前的幼儿也能轻松理解相关的疾病防治知识，让孩子在趣味阅读的过程中提高自我防护意识、养成良好的健康习惯。

83. 《垃圾回收/你问我答科普翻翻书》

作者：英国尤斯伯恩出版公司

出版社：接力出版社

出版时间：2021年02月

简介：本书包括60多个与垃圾有关的小知识，比如怎样回收垃圾、清理垃圾，不同的垃圾回收后经历了什么、又变成了什么，可回收物有哪些，我们应该怎样做才能减少产生垃圾等。书中的问题既有孩子们日常好奇的，也有能带给孩子们启发的，将帮助少年儿童从小树立环保意识，养成绿色的生活方式。

84. 《给孩子的第一本太空百科全书》

作者：（英）拉曼·普林贾 著；（英）约翰·荷西 绘；沉着 译

出版社：海豚出版社

出版时间：2021年01月

简介：当你望向窗外时，你是否想过要进入大气层从而去到宇宙中？这本令人惊叹的太空百科全书将让小读者们穿梭在时间和空间中，从地球飞往宇宙边缘。小读者们会踏上一段令人心旷神怡的太空旅程，去往数十亿光年外的地方旅行。精美的图像和详细的文字讲述了他们将在旅途中看到的内容。

85. 《体育运动大书》

作者：梁丽娜，方胜蓝 著；杨猛 图

出版社：未来出版社

出版时间：2020 年 10 月

简介：本书用 36 个跨页系统介绍了 50 多类项目（120 多个小项），从场地器械信息、比赛规则等基本常识，到历史、轶事、礼仪等趣味知识，内容一应俱全，画面精彩生动，让孩子在学会观赛的同时，感受到运动的魅力，爱上运动，健康成长！

86. 《漫画物种起源》

作者：张舒涵 著；豆豆鱼 绘

出版社：台海出版社

出版时间：2021 年 02 月

简介：本书用活泼幽默的语言、好玩有趣的插画，呈现了达尔文在著作中提出的核心知识点。孩子们在愉悦的阅读中，轻松领会经典学说的精髓，看懂 36 亿年的生物进化。

87. 《世界国家公园》

作者：（波）亚历山德拉·米热林斯卡 著；邓鹤翔，郝菲菲 译

出版社：贵州人民出版社

出版时间：2021 年 02 月

简介：这是一本讲述自然保护地的科普图画书，作者精选世界八大国家公园，用全彩手绘插图还原恢弘自然景观，用漫画探险的方式讲述地质变迁、生态群落、物种演变等一系列的自然奥秘。本书让孩子足不出户，就能领略世界国家公园的壮美震撼，学习到关于自然的百科知识，感悟人与万物共生并存的真谛，建立对自然的热爱和敬畏之心！

88. 《探秘大自然丛书——乘风破浪去远洋》

作者：徐小龙

出版社：中国少年儿童出版社

出版时间：2021年02月

简介：作者参加过多次大洋和极地科考，精心挑选了远洋科考中一些有趣的故事和难忘的经历写在了这本书里：从“抓娃娃”一样的常规大洋科考，到身穿“霸气装备”的我国第一台载人深潜器“蛟龙号”，再到神秘的深海“臭屁市”……这本书会带你一探海洋的奥秘！

89. 《男孩的学习力》

作者：（日）富永雄辅 著；吴一红 译

出版社：四川文艺出版社

出版时间：2020年06月

简介：备受日本精英家长推崇的高升学率辅导机构 VAMOS 的创始人富永雄辅，结合自身多年的教学经验和实践成果，根据男孩的大脑发育特点和活泼好动、争强好胜、自信心强等个性特征，总结了让男孩快速提升学习力的 103 个具体方法，帮助男孩将性别差异转化为自身优势，全面强化专注力、思考力、逻辑力、理解力和创造力。

90. 《人体的秘密》

作者：（德）耶尔·阿德勒，（德）卡佳·施皮策

出版社：北京科学技术出版社

出版时间：2020年11月

简介：本书是德国知名医学专家耶尔·阿德勒博士的口碑新作。作者独辟蹊径，用轻松诙谐的语言探讨了众多令人尴尬的身体问题。从体味到身体发出的各种声音，从性与爱到各种各样的皮肤问题，那些人们平时难以启齿、羞于示人的困惑，本书都给与了科学、详尽、实用而体贴的解答。

■生活·健康

91. 《中国的味道 食家小宽的四方札记》

作者：小宽

出版社：中信出版社

出版时间：2020年12月

简介：本书借由四时、五味、佳肴、小食、寻茶五章，将各地饮食与风物收录其中，从春笋、咸肉、臭鳊鱼到油鸡枞、六月黄、宣威火腿，从炸酱面、盐水鹅、

乌鱼子到西湖龙井、碧螺春、大红袍……四海汇成一味，在字里行间做一次舌尖的漫游。作者漫步 12 座城市，讲述城市的美食和背后的渊源，以味道捕捉广袤大地、故乡家园。以文字作餐桌，感受那些触动味蕾的中国味道，和味道中热气腾腾的生活世相。

92. 《医路向前巍子给中国人的救护指南》

作者：医路向前巍子

出版社：北京联合出版有限公司

出版时间：2020 年 12 月

简介：针对大众对急救常识的缺乏，作为急救医生的巍子没有等待。作者将日常生活中的疾病知识和急救技能，用简单、通俗的文字，介绍了涉及春夏秋冬容易出现的急救问题、儿童急救知识、外伤、心脏养护、如何正确拨打 120 等。文章有温度，有血有肉，体现出了医生的情怀与责任，同时加入手绘漫画、视频演示等新式，轻松学习，简单有效。

93. 《饮食术》

作者：牧田善二

出版社：中国中医药出版社

出版时间：2020 年 9 月

简介：生活中，没有什么比自己 and 家人的身体健康更重要的事情了，俗话说，民以食为天，饮食健康对于保持良好的身体状况来说必不可少。作者牧田善二是 AGE 牧田专科医院院长，糖尿病专科医生，医学博士，有着丰富的专业知识和临床经验；曾出版过多部医学、健康、饮食类畅销作品，深受大众喜爱，他将自己所总结的饮食法则总结在这本书中，适合每个人阅读。

94. 《笑到最后：科学防治五大现代疾病》

作者：王立铭

出版社：上海交通大学出版社

出版时间：2020 年 6 月

简介：五大现代疾病——癌症、糖尿病、抑郁症、阿尔茨海默病、超敏反应疾病，为何发生、如何防治以及未来图景如何。为什么是这五种病呢？因为它们对我们的健康、生命构成极大威胁，我们一生中免不了和它们相遇、交手；更因为，这些疾病在未来会越来越烈——它们的根源，是现代生活方式与人类进化中形成的本能、基因产生了巨大冲突。因此，每个现代人都有必要知道，对抗这五大疾病，

我们有什么武器；预防这五大疾病，我们又有哪些方法。

95. 《活出健康——免疫力就是好医生》

作者：王贵强，王立祥，张文宏

出版社：人民卫生出版社

出版时间：2020年4月

简介：在新冠疫情中我们看到这样一个现象，身处同样的环境，有的人被感染了，有的人却安然无恙；感染同样的病毒，有的人命悬一线，有的人却毫发无损。原因何在？免疫力！面对未知的细菌和病毒，在暂时没有特效药和疫苗的前提下，我们应该如何保护自己和家人？免疫力就是特效药、免疫力就是“疫苗”，免疫力就是我们身边的好医生！

96. 《和爸妈游中国 走遍万水千山》

作者：黄宇

出版时间：2020年02月

简介：本书讲述中国34个地区的奇趣魅力，从特点出发，讲述每个省的地标建筑、人文风情、历史故事、美食文化、独有动植物、风俗习惯等。作者用全篇幅的手绘带着孩子看中国，让孩子足不出户就能玩遍中国。还有特色专题页，为孩子讲述珍稀动植物更多精彩内容。

97. 《蛤蟆先生去看心理医生》

作者：（英）罗伯特·戴博德

出版社：天津人民出版社

出版时间：2020年7月

简介：为了向大众读者普及心理学知识，告诉大家心理咨询是怎么一回事，作者借用了英国文学经典《柳林风声》的故事主角，让蛤蟆先生和他的朋友们再次登场，演绎了这个关于心理咨询的故事。读者犹如亲临现场，体验心理咨询的每一个细节，见证疗愈和改变的发生。

98. 《和另一个自己谈谈心》

作者：武志红

出版社：中国友谊出版公司

出版时间：2021年1月

简介：一个人会在一生中不断遭遇各种挑战，甚至颠覆，因此可能迷失。本书挖

掘现象下的潜意识，展现思维盲区，剖析行为背后深层的心理动机，和你潜意识中的“另一个自己”对话，伸展你的生命力。

99. 《一念花开》

作者：李丹

出版社：武汉大学出版社

出版时间：2020年12月

简介：本书以作者多年心理咨询中遇到的经典案例为引，分为三个模块：亲子关系、亲密关系、自我成长，来讲述读者在这三种关系中会遇到的问题和解决的方案。不管是曾经在亲子关系中感到焦虑，还是在亲密关系中感到抑郁，不管是身体出现了问题，或是情绪出现了问题，还是关系出现了问题，最后解决这些问题的方法，除了寻求专业人士的帮助之外，唯一的道路，就是不断学习，不断修炼，跳脱出情绪看问题，纾解压力、焦虑和抑郁等亚健康情绪，不断自我成长。

100. 《推开红酒的门：醉鹅娘9堂课讲透葡萄酒》

作者：王胜寒

出版社：中信出版社

出版时间：2020年12月

简介：这是一本能帮你少走弯路的葡萄酒入门书。醉鹅娘在长期的葡萄酒学习和教学实践过程中，从中国人学习葡萄酒的实用场景和常见误区出发，以通俗易懂的方式，把看似深奥的理论知识说明白。从理解葡萄酒的分类方法、酿造原理、质量标准，到学会选购、喝出好与坏、日常生活应用，再到对世界葡萄酒品种和产区形成有侧重的认知，几乎涵盖了生活中会遇到的葡萄酒问题。