舟山图书馆
ZHOUSHAN LIBRARY

舟图导读

【成人新书专辑】

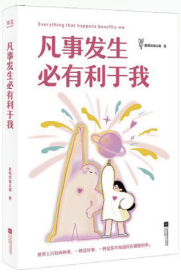
2025 年 07 月第 5 期



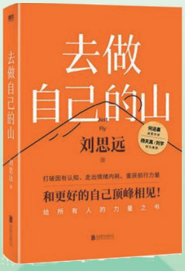
地址：新城海天大道 610 号图书馆二楼

电话：0580-8063615

B 哲学　宗教



书　名：凡事发生必有利于我
作　者：老杨的猫头鹰著
索书号：B821/442
内　容：本书的宗旨是：促成更多鼓舞人心的自我对话，而不是痛苦地自我批评。采用的方式是：让你想得通、看得透、醒过来，而不是一味地打鸡血、画大饼、灌鸡汤。最终的目的是：让你敢于和别人不同、敢于出错、敢于从头开始，并坦然于被讨厌、坦然于已经发生的一切、坦然于未完成。



书　名：去做自己的山
作　者：刘思远著
索书号：B848.4–49/063
内　容：一本帮助打破固有思维，穿越迷茫周期，收获前行勇气和力量的成长说明书！激励所有女性勇敢向前，活出自己的无限可能！

D 政治　法律



书　名：故事正义：文学影视中的法律文化

作　者：赵进华著

索书号：D909.2/432

内　容：本书以经典文学作品和热门影视剧为研究素材，以法律史和法律文化为学术底色，发掘经典文学影视作品中的法治元素，解开其中不为人知的法律文化谜题。本书在解读文学经典的同时普及中国传统法律文化，让读者可以具象化地走近古人的法律世界，体会古人的法律情感和法治理想，从而更准确地把握作品的文化内涵，也更深入地理解传统法律文化。



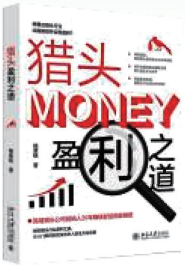
书　名：民法典与身边事儿：插画版

作　者：王晓增编著

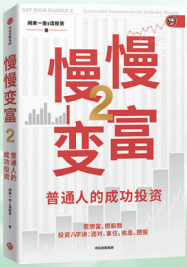
索书号：D923.04/164

内　容：本书采用故事性、趣味性的表现形式，对《民法典》中贴近人们日常生活的重点内容，结合具体案例作了简明分析和解读。

F 经济



书　名：猎头盈利之道
作　者：杨紫铭著
索书号：F272.92/428
内　容：本书由拥有 20 多年猎头从业经验的资深猎头撰写，以猎头公司创始人的独特视角，深入剖析了影响猎头公司与猎头顾问收入的核心问题，旨在帮助猎头从业者全面提升业务能力与赚钱智慧。



书　名：慢慢变富 2：普通人的成功投资
作　者：闲来一坐 s 话投资著
索书号：F830.91/351
内　容：本书中作者将带领普通投资者从理念与概念的基础层面，到选股与持股的方法层面，再到管理投资组合的运筹层面，逐步搭建自己的投资体系。

G 文化　科学　教育　体育



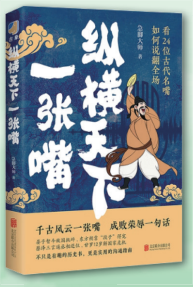
书　名：了不起的地理

作　者：年跃著

索书号：G634.553/860

内　容：本书分为三大部分，涵盖了自然地理、人文地理及地理学习策略与方法，包括常见现象和热门现象背后蕴藏的地理知识，总结了与其相关的地理考点增加趣味性，为读者提供观察世界的全新维度。

H 语言　文字



书　名：纵横天下一张嘴

作　者：急脚大师著

索书号：H019-49/274

内　容：本书记录了中国历史上的顶级口才高手，如晏子、淳于髡、“智慧舌”触龙等。他们凭借学识、表达能力和逻辑力，在职场上实现了升迁或化解危机。书中讲述这些人物如何运用沟通技巧和策略，帮助自己达成目标，为现代人提供了提升口才和解决冲突的实用方法。

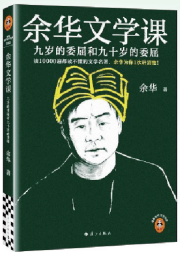
I 文学



书　名：这本书很好吃
作　者：汪曾祺等著
索书号：I266/383
内　容：本书精选汪曾祺、梁实秋、周作人等16位文学大家的59篇美食散文，书中不仅仅介绍了饮食，还介绍到了饮食背后的文化、历史、饮食差异等各方面的知识。



书　名：你看世间朗朗有光照
作　者：吴忠全著
索书号：I267/658
内　容：本书收录了二十余篇耐读的真实故事，有亲友和故乡，有渐远的青春和渐进的中年，有小人物的困境与命运的陡转，也有对自我的坦诚剖析与记录。有生活底色的描摹，人生长河的审视，人文情怀的观照，更有关于故乡与时代进程的追问和惦念。



书　名：余华文学课：九岁的委屈和九十岁的委屈

作　者：余华著

索书号：I267.1/820

内　容：本书收录余华的15篇文学随笔和1篇文学对谈。从《西游记》《一千零一夜》到《变形记》《百年孤独》，余华以顶级作家的洞察力，解读60多篇中外文学史上的经典名作。



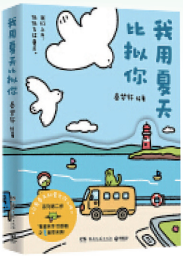
书　名：迷宫中的将军

作　者：（哥伦）加夫列尔·加西亚·马尔克斯著；王永年译

索书号：I775.45/124

内　容：本书主要讲述了南美解放者西蒙·玻利瓦尔生命中最后的旅程。小说通过描述玻利瓦尔沿着马格达莱纳河的旅行，展现了他从辉煌到衰败的心路历程，以及他在疾病困扰和心灰意冷中的挣扎与反思。

J 艺术



书　名：我用夏天比拟你
作　者：秦梦轩绘著
索书号：J228.2/544
内　容：充满希望的春天之后，是热烈而激情的夏。在夏天，小麻雀离开了困住它的笼子，刚毕业的小纸箱不停地尝试着不同的人生选择，茉莉花经过一个春天的等待，终于在夏天绽放……在夏天，我们告别家乡去远方求学，告别校园走向社会，告别熟悉的生活，扎进陌生的梦想。

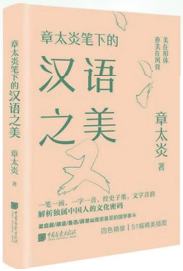


书　名：当月亮在窗前升起
作　者：卤猫著
索书号：J228.5/240
内　容：这是一本美好、治愈的图文作品集。打开本书就像推开一扇扇窗，看到一幅幅暖心的画面，走入一个如梦似幻的世界。在卤猫的世界里，我们可以观看一朵花盛开的模样、异国他乡的风景；可以对着景色发呆，感受四季的流转；可以看到他个人的世界，等当月亮在窗前升起时，他拿起画笔，在孤独的夜晚和自己对话。“我们不一定要成为一颗珍珠，我们可以成为我们自己。”

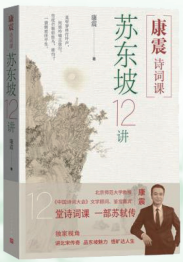


扫码关注舟山图书馆

K 历史　地理



书　名：章太炎笔下的汉语之美
作　者：章太炎著
索书号：K203/090
内　容：本书不仅解析《说文解字》《广雅疏证》等典籍中的语言智慧，更将汉语置于历史长河中，展现其作为文化基因的独特魅力。共五章，分为小学略说、经学略说、史学略说、诸子略说和文学略说。



书　名：苏东坡 12 讲
作　者：康震著
索书号：K825.6=441/010
内　容：本书以近 20 万字的篇幅，全景解码、立体还原苏轼的传奇人生、诗词世界与精神天地。从少年成名到乌台诗案，从赤壁绝唱到儋州烟火，从诗词巅峰到生活美学，作者以深厚学养和生动讲述，通过对苏轼生平细节与诗词文章书画的解读，展现其卓越的文学成就、艺术成就和旷达的人生态度，让读者领略这位文化全才的独特魅力。

R 医药　卫生

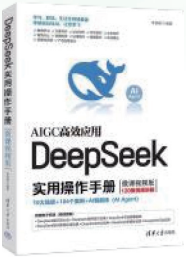


书　名：5 分钟高效休息法
作　者：（英）苏西·雷丁著；欧小宅译
索书号：R163–49/110
内　容：全书分为两个部分，第一部分“重新定义休息”解读了休息的真正含义，帮助人们改变人们对“休息”的刻板印象；第二部分“定制你专属的休息方法”介绍了 25 个帮助恢复身心平衡的休息工具包，对休息提供具体的方法指导。



书　名：知脊：徐医生告诉你的事
作　者：徐文斌著
索书号：R68–49/200
内　容：本书中作者结合 13 年临床经验和多年科普实践，倾心讲述 18 篇一线诊疗故事，整理 160 余条医学科普知识，为大众筑起一道守护脊柱健康的知识堤坝，提供全年龄段的日常养护方法，帮助你读懂脊柱的“不能承受之重”，掌握健康生活的主动权。

T 工业技术



书　名： DeepSeek 实用操作手册：微课视频版

作　者： 李艮基编著

索书号： TP18-62/474

内　容： 本书以国产 AI 工具 DeepSeek 为核心，通过“基础操作 场景实战 创新应用”的结构化教学，帮助读者从 AI 小白蜕变为驾驭智能工具的高手。



书　名： 2 小时学会科学护肤

作　者： 汪不静著

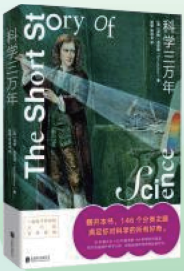
索书号： TS974.11/315

内　容： 本书从了解皮肤的基础构造和工作原理讲起，通过皮肤诊断测试精准识别个体肤质，快速定位专属养肤路径，使读者少走弯路；在充分剖析影响皮肤状态的各个因素后，本书提出“以养代疗”理念，强调日常温和护肤，通过修复皮肤屏障，提升皮肤自愈力。书中除了提供应对各种皮肤问题的“锦囊妙计”外，还从科学的角度分析了医美和激素类药物的作用和局限，并通过案例全程记录皮肤修复过程，使读者更真实地感受对症养肤、科学护肤，才能提高护肤能力，实现“肌肤自由”！



书　名：智能家居：从设计到落地
作　者：摩呦著
索书号：TU241-39/060
内　容：本书的侧重点为：在装修过程中如何做好全屋智能产品的水电预留。作者详解了 10 大类智能家居产品水电预留注意点，比如网络组建、网关、智能安防产品、智能照明、智能开关、智能窗帘、传感器、智能家电等的装修预留注意点，掌握这些，装修才能不后悔。

Z 综合性图书



书　名：科学三万年
作　者：（英）汤姆·杰克逊著；杨璐、张洪卓译
索书号：Z228/502
内　容：本书是一部关于科学的入门级百科读物，书中包含：28 个历史节点，梳理科学的发展历程；60 个关键实验，揭秘科学探索的步骤和途径；24 个经典理论，架起科学研究从假说到事实的桥梁；34 种方法与设备，见证科学和技术的共同进步。共 146 个分类主题满足人们对科学的所有好奇。