舟山图书馆
ZHOUSHAN LIBRARY

舟图导读

【成人新书专辑】

2026 年 04 月第 1 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：善终
作　者：赵越著
索书号：B083-49/440
内　容：本书系统呈现从理解死亡、准备善终，到直面死亡、处理临终问题的全过程，倡导“向死而生”的生命智慧，并从物质、心智、心性三个层面指导读者科学面对死亡，为现代人提供了一份直面生死的心灵指南。



书　名：我不喜欢被这样对待
作　者：（美）莎希达·阿拉比著；张乐译
索书号：B84-49/752
内　容：本书作者以她的亲身经历+专业知识+深入调研，讲述如何辨别有毒人格者，了解他们的惯用手段和应对方法，帮你走出关系创伤。

D 政治　法律



书　名：美貌与厌女：美容行为的政治学

作　者：（澳）希拉·杰弗里斯著；王杰珍译

索书号：D0-05/456

内　容：本书作者认为，爱美之心人皆有之，但源起于西方的美容实践，其背后却蕴藏着极为深刻的厌女情绪，是父权制观念在操控着西方美容行业。作者运用翔实的资料，进行令人信服的剖析，提出了现代西方的审美观念在很大程度上受制于上述的美容行业的引导与压迫，一旦女性想要提出有悖于美容行业利益的新审美，就会受到有形无形的批判和精神压力，从而使得女性成为这一畸形行业的受害者。



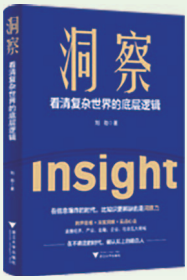
书　名：把婚结明白

作　者：蔡思斌著

索书号：D923.905/460

内　容：本书全面解读《民法典》婚姻家庭编新规，由从业 26 年的婚姻律师撰写，结合数百起真实案例，深入解析恋爱、结婚、离婚中的常见纠纷与法律问题。

F 经济



书　名：洞察：看清复杂世界的底层逻辑

作　者：刘劲著

索书号：F124.3/010

内　容：人工智能将如何改变商业？为什么产业电商比零售电商更难做？为什么经济增长那么多，投资股市却赚不到太多钱？什么是好的企业文化？……从宏观经济、产业趋势、金融市场、企业管理到社会现象，作者打破学科壁垒，融合经济学、心理学、自然科学等多领域知识，深入剖析广受关注的热门话题，引导读者在充满不确定性的环境中快速找到影响事物发展的关键因素，进而作出更为审慎和理性的决策。



书　名：简单致富．2．2：普通人实现财务自由指南

作　者：(美)J.L. 柯林斯著；林不语译

索书号：F830.59/444

内　容：本书围绕“简单致富之路”的核心策略(量入为出、避免债务、将结余资金长期投入低成本的宽基指数基金)展开，讲述了从储蓄、控制消费、投资到应对市场波动的方法，包括如何运用“4% 法则”规划退休提取策略，以及“精简型 FIRE”“奢华型 FIRE”等不同实现路径。

G 文化　科学　教育　体育



书　名：说谎的真相：正面管教培养诚实守信的孩子

作　者：(美) 维多利亚·塔尔瓦尔 (Victoria Talwar) 著；姜帆译

索书号：G78/421

内　容：本书是一本通过正面管教，帮助家长引导孩子拥有诚实品格的家庭教育书籍。书中通过大量的临床实验分析了孩子从幼儿期到青春期的说谎行为及其背后的原因，并通过切实有效的正面管教方法培养孩子拥有诚实的品格和说真话的勇气，并建立健康的社交关系。

H 语言　文字



书　名：说话的正确打开方式

作　者：(日) 桐生稔著；王晓玲译

索书号：H019–49/422

内　容：本书介绍了 55 种说话技巧，手把手教你掌握说话的正确方式，让你轻松搞好人际关系，从而开启顺畅的人生旅程！

I 文学



书　名：跨越山海，步履不停
作　者：俞敏洪著
索书号：I267.1/883
内　容：本书是作者用脚步丈量世界、以思考沉淀岁月的人生行思录。以随性而自由的脚步，穿越澳大利亚、乌兹别克斯坦、葡萄牙、美国与加拿大，在行走中触摸自然、叩问历史、感知文明。透过实地记录与精美摄影，作者将个人感悟与深厚的历史文化见解相融合，在每一处停留中完成了一次次与自我对话。



书　名：哀歌不流淌
作　者：(日)三浦紫苑著；曹捷平译
索书号：I313.45/132
内　容：本书讲述了：生活在悠闲而冷清的饼汤町的高二学生怜，被复杂的家庭情况、迫近的前途选择、自由奔放的朋友所折磨，过着烦恼不断的日子。一天，他突然听到饼汤博物馆绳纹陶器被盗的消息……



书　名：年轻医生手记
作　者：（俄）米哈伊尔·布尔加科夫著；连星译
索书号：I512.45/424
内　容：本书讲述了一位刚从医学院毕业、被派往俄国偏远乡村医院的年轻医生，独自面对疾病、恐惧、生死，在一次次艰难挑战中逐渐成长的故事。



书　名：血色子午线：西部晚红
作　者：（美）科马克·麦卡锡著；冯伟译
索书号：I712.45/528
内　容：全书为主人公“少年”的经历，十几岁的他加入美国军事队伍，前往墨西哥，不久就遭到了印第安人的致命打击。后来他偶然加入了由罪犯、老兵和印第安人组成的赏金猎人队伍，这个队伍名义上的首领是美墨战争老兵格兰顿，实际上指点生死的是霍尔顿法官。这个猎人队伍在墨西哥境内四处猎杀印第安人，无分男女老幼。赤裸的暴力在荒野上纵横，二十八年后，全部队员都陆续消亡。



J艺术



书　名：你也是第一次长大吧
作　者：豚舒胖子著绘
索书号：J228.2/787
内　容：本书分为“成长篇”与“爱篇”两大主线。成长篇通过考试失利、自我期待、价值定义等生活化场景，探讨个体面对外界压力时的心理困境，并引导读者接纳自我、建立内在认同。爱篇则以友情、亲情、爱情为载体，剖析“爱”的时效性与空间性，强调情感联结对个体成长的支撑作用。



书　名：女儿啊，这可不是道歉能解决的事
作　者：（日）白山羊秋吾著绘；刘晨译
索书号：J238.2/228
内　容：这是一部讲述两个家庭在孩子问题上的纠葛与冲突的漫画作品。赤木加奈子回忆自己在中学时被欺负的经历，并得知女儿赤木爱在小学五年级时欺负同学马场小春后，全家前往道歉。尽管马场小春的母亲千春原谅了孩子，但小春之后就不上学了。为了帮助女儿，千春通过匿名告发引发一系列问题，家庭内部逐渐出现信任危机和意见分歧。作品探讨了教育、亲子关系和社会舆论对儿童行为的影响，展现了在复杂家庭关系中处理教育与沟通的挑战。



扫码关注舟山图书馆

K 历史　地理

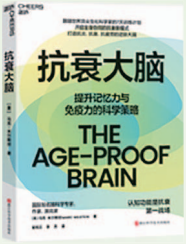


书　名：如轼：苏东坡的后半生
作　者：刘墨著
索书号：K825.6=441/060
内　容：本书从苏轼历经“乌台诗案”被贬黄州后写起，在苏东坡跌宕起伏的宦海人生中，重点追索他与日常生活中的“小人物”的交往，以及他酒、茶、食物与石头之间的关系，挖掘其高蹈的人文精神与生活趣味。



书　名：杨振宁：百年科学之路
作　者：潘建伟，饶毅，施一公著
索书号：K826.11/312
内　容：这是一部科学巨人的百年史，也是一部中国科学走向世界的百年发展史。全书分为六个篇章：真实人生、中国之子、诺贝尔奖、风云时代、科学之外、清华与教育。书中既有杨振宁与父亲的温情联结、西南联大的求学岁月，也坦诚分享了他在科研路上的困境与成功因素，揭开了“圆满人生”背后的煎熬与坚守。同时，书中回顾了他作为“中国之子”，率先架起中美学术桥梁的艰难历程，帮助中国人克服不如人的心理，以及持续为祖国科技战略建言献策，以赤子之心践行“共同途”的承诺。

R 医药　卫生



书　名：抗衰大脑
作　者：(美) 马克·米尔斯坦著；管秀兰，李杰译
索书号：R161.1–49/924
内　容：本书以“大脑健康”为核心，将大脑视为与免疫系统、心脏、肠道乃至环境密切互动的复杂网络，剖析了睡眠、饮食、运动、压力管理、社交互动等要素对认知功能的影响，并通过大量实证研究，构建了一套可操作的抗衰行动框架，供读者参考使用。



书　名：中国人的血脂管理指南
作　者：鹤立烟雨著
索书号：R589.2–62/409
内　容：本书不只是血脂知识的科普书，更是一部每个家庭必备的“健康指南”。我们发自内心地希望所有关注健康的人要看这本书，尤其是血脂已经升高的人看完这本书。相信您看完之后，会发现它真的和目前市面上的其他医学科普书不一样。

T 工业技术



书　名：2045：AI 改变人类未来的十大趋势

作　者：宇蛙著

索书号：TP18-49/350

内　容：本书深入剖析这场变革背后的深层机制：为何生成式智能会动摇工业时代两百多年的生产与分配体系？为何模型的决策逻辑正成为事实上的新规范，而算力储备已等同于战略资源？为何具备自主行为能力的智能体，正逐步获得某种社会参与资格？为何未来的核心竞争力，不再取决于个体知识的多寡，而在于人与智能系统协同演化的深度与弹性？



书　名：花式营养早餐四格配餐法

作　者：任建军，姜丹，王兴国著

索书号：TS972.161/213

内　容：本书分为六章，从理论到实践，全面解析四格营养早餐的核心原则与具体搭配。第一章阐述了早餐的重要性，并详细介绍“四格配餐法”的理念。第二章至第六章为读者提供了 70 套花式四格营养早餐，分为杂粮粥类、米饭类、面食类、西式和其他五大类。每种食谱均遵循“SPVX”原则，兼顾快捷与营养，适合不同人群和场景的需求。



书　名：梁思成讲古建：精编插图版
作　者：梁思成著；向艳丽编
索书号：TU-092.2/365
内　容：本书分为三个章节。第一章为认识古建筑，介绍中国古建筑的基本常识。第二章为古建风姿，讲解不同种类的建筑艺术，比如中国的佛教建筑、宫殿建筑、石窟造像、民居、桥梁、陵墓建筑等。第三章为古建闲谈，精选可读性较强，能体现梁思成先生哲思的建筑小品文。

Z 综合性图书



书　名：如何阅读中国文化经典
作　者：龚鹏程著
索书号：Z126-49/472
内　容：本书共包含四个部分：第一部分，稍说读古书之门径，教人如何向古人借智慧；第二部分，介绍若干经典篇目，具体指明它们可以提供哪些智慧，以及读它们的态度与步骤；第三部分，结合社会思潮、时事动态、舆论导向以及学界言说，讨论为何要读国学经典和怎么读的问题；第四部分，则是作者的一些与国学相关的国学随笔。