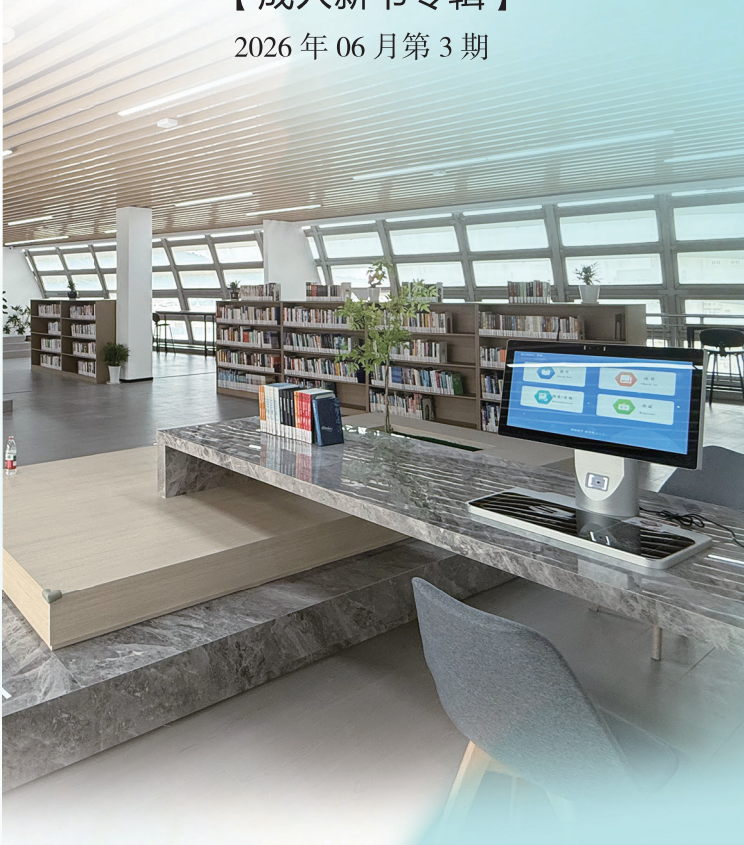
舟山图书馆
ZHOUSHAN LIBRARY

舟图导读

【成人新书专辑】

2026 年 06 月第 3 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：弗洛伊德与为什么鸭 .2: 快乐是头等大事

作　者：徐慢慢心理话著

索书号：B84-49/299

内　容：本书共 5 个章节 40 篇漫画，涵盖从个人成长到关系难题再到修炼快乐的方法，可爱的弗洛伊德猫妈妈和鸭的日常对话互动，提醒着我们：快乐不在于事情，而在于我们自己，快乐才是我们人生的头等大事！



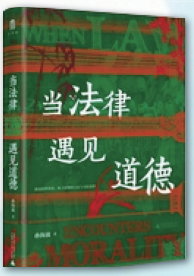
书　名：你好！烦恼小怪兽：50 个趣味活动帮孩子灵活应对情绪

作　者：（加）安娜·斯切蒂尼娜著；曹静、祝卓宏译

索书号：B844.1/444

内　容：本书以风靡全球的心理学方法——接纳承诺疗法（ACT）为内核，呈现了 50 个趣味盎然、循序渐进的创意活动。孩子将在“聪明脑”“好奇猫”“大力鼠”等可爱角色的陪伴下，通过绘画、手工、游戏等方式，学会识别情绪信号，区分事实与想法，发现自身优点，并练就一生受用的灵活心态。

D 政治　法律



书　名：当法律遇见道德
作　者：孙海波著
索书号：D90-053/133
内　容：本书是孙海波教授深耕法理学领域的思辨力作，深入探讨了法律与道德之间彼此纠葛、相互影响的复杂关系。通过重访“哈特与德沃金之争”等经典论辩，系统梳理了核心法学流派关于这一问题的讨论。书中结合“小悦悦事件”“中国斑马线第一罚”等标志性案例，探讨道德性立法的合理界限，拆解“合法不合理”的裁判难题，为法律人理性处理法律与道德之间的冲突，提供清晰的方法论指引。

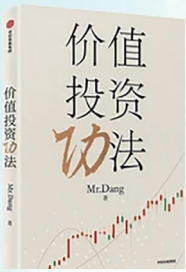


书　名：守护生活的民法典．五：解决身边的法律问题
作　者：刁玫，孙洪良著
索书号：D923.04/110
内　容：本书涵盖父母帮买婚房、居住权的实操要点、如何租房不“踩坑”、“预付式”消费“避坑”、大数据时代隐私保护、工伤如何维权等大众关心的法律问题。对具体问题进行一问一答的对话式拆解，一步一步延伸，依据《民法典》的具体规定对婚姻、家庭、房产、物业、消费、侵权、劳动、合同、知识产权等生活场景中常见的法律问题进行分析和解答，能够很好地解决百姓身边的法律问题。

F 经济



书　名：不枯燥！ 15 分钟漫画财经
作　者：三折人生著
索书号：F0-49/158
内　容：本书拒绝公式堆砌，通过分镜头的形式，让零基础读者在笑声中掌握宏观经济与金融的底层思维，看懂新闻里的利率调整、汇率波动与政策信号，建立从微观个体到宏观全局的认知视角。



书　名：价值投资功法
作　者：Mr. Dang 著
索书号：F830.59/000
内　容：本书以一种独特的方式呈现投资体系，作者把多年的投资经验拆解为不同层级的投资方法，并通过大量实际案例，解释普通投资者如何在复杂市场中建立自己的投资体系。

G 文化　科学　教育　体育



书　名：信任养育：你的孩子本来就很好

作　者：白瑞著

索书号：G78/210

内　容：本书的核心理念是“你的孩子本来就很好”，强调“无条件接纳，有原则养育”。书中直击厌学、早恋、情绪失控、手机成瘾等十余个家庭教育痛点，结合心理学知识分析，并提供超过 15 个真实案例。每章节设计配套练习，帮助家长在具体生活场景中重建亲子信任。

H 语言　文字



书　名：让孩子一开口就赢

作　者：曹丽娇著

索书号：H0/514

内　容：本书从表达力能为孩子带来的隐性优势切入，系统阐述了如何帮助孩子从容自信地公开表达，如何让孩子掌握演讲的基本逻辑与核心要素，如何为演讲设计精彩的开场、主体与结尾，如何生动地讲述一个故事，以及如何应对演讲中的各类突发状况。最后，本书还指导家长如何通过高质量陪伴，让孩子在高能量的亲子环境中健康成长。

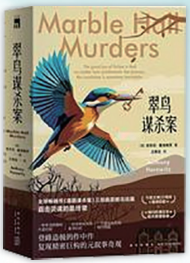
Ⅰ文学



书　名：我们今天的现实就是超现实
作　者：余华著
索书号：I267/820
内　容：本书汇集余华十五篇演讲精华，从中国到世界，从过去到现在，余华纵观几十年的社会变化，用犀利直白的文字，道破时代的荒诞本质。他不回避、不粉饰，以文学家的敏锐，点破社会症结，解开人心困惑。在荒诞中看清真相，在矛盾里活得清醒。



书　名：北极百货店的接待员
作　者：(日) 西村培著；胡欢欢译
索书号：I313.45/144
内　容：北极百货店里，每天都有各种各样的动物顾客光顾，当中还有一些不太常见的客人。新人接待员秋乃小姐充满干劲，却冒冒失失，第一天来百货店工作，就把负鼠身上的孩子当成了行李，还一脚踩上企鹅老板的背。为了自己，也为了以各种各样的理由造访北极百货店的顾客，她开始四处奔走，学习处世之道。“我想让来店的每一位顾客都露出笑容，连那些来时心情不好的客人，也能带着满满的笑容回家。”今天又会有什么样的客人上门来呢？



书　名：翠鸟谋杀案
作　者：(英)安东尼·霍洛维茨著；王雨佳译
索书号：I561.45/132
内　容：本书讲述图书编辑苏珊·赖兰回到英国后，接手的第一部书稿正是过去纠缠她的“阿提库斯·庞德”系列续作。执笔人埃利奥特·克雷斯始终坚信二十年前祖母的离世是一场毒杀。苏珊很快沉浸于书稿中发生在法国南部的谜案，可当虚构情节与她记忆中埃利奥特祖母的死因重合时，她骤然警醒，察觉埃利奥特在字里行间刻意嵌入了关乎真相的线索。随后又一起命案发生，苏珊竟成了警方眼中的头号嫌疑人。谋杀再次将过去与现在交织，现实与虚构的世界重新开始危险地纠缠。若她无法解开《庞德的最后一案》隐藏的谜底，那么下一名受害者，很可能就是她自己。



书　名：恶魔地下室
作　者：(美)斯蒂芬·金著；姚人杰译
索书号：I712.45/800
内　容：2021 年夏天，24 岁的图书馆助理邦妮突然失踪。警方调查数周无果案件陷入沉寂。私家侦探霍莉接下委托。从零散线索中，她的目光落在山脊路 93 号——一栋整洁安静的房子，住着一对年过八旬的退休教授夫妇。罗德尼，生物学教授；埃米莉，文学教授。优雅、博学、生活规律在邻居眼中，他们是一对体面而和蔼的老人。然而随着调查深入，霍莉意识到，有些房子的地下室从来不该被打开。当她终于走进地下室，迎接她的却是囚笼、手术台，以及被小心隐藏多年的秘密。几起离奇失踪案，正慢慢指向一个难以想象的答案——在山脊路 93 号的餐桌上，有些“食物”的来源从未被人问起。

舟山图书馆
ZHOUSHAN LIBRARY

J艺术



书　名：数星星的人不怕黑
作　者：Daisy 著绘
索书号：J228.2/000
内　容：本书以作者 Daisy 的个人亲身经历为蓝本，通过轻松可爱的漫画形式记录了其成长过程中收获的温暖力量。



书　名：手机摄影与视频拍摄手册：拍出情感
作　者：王建章著
索书号：J41-62/110
内　容：本书将摄影视为一种疗愈的方式，通过大量真实而生动的拍摄案例，详细阐释了如何将日常观察转化为充满情感的画面，强调“用心感受”先于“用手拍摄”。



扫码关注舟山图书馆

K 历史　地理



书　名：翻盘定律
作　者：许右史著
索书号：K22/345
内　容：本书不是讲成功学鸡汤，而是通过历史故事，分析权力博弈和资源分配的道理，教你在困局中怎么找到出路。



书　名：少年自有未来：13 位一线教师未曾在家长会上说的话
作　者：陈瑜著
索书号：K825.46=76/710
内　容：书中所选取的十余位教师教学经验丰富，来自不同的地域、不同教育阶段，也来自不同领域，包括数学、体育、心理、班主任等等。书中不仅展现了这些老师的教学理念和教学方法，更呈现了一个个更立体、更真实的孩子在校形象，并为家长提供了可参考、可操作的、个性化的家庭支持方案，从而与老师结成“教育同盟”，共同支持孩子的健康成长。

R 医药　卫生



书　名：疲劳修复：打破越休息越累的死循环

作　者：（日）坂村纯子著；毛伟译

索书号：R442.9/442

内　容：本书为长期受慢性疲劳困扰、苦寻无果的读者，提供了切实可行的“运动＋饮食”解决方案，帮助读者从内而外改善身体状态，享受健康、轻松的生活。



书　名：我的脑子不转了：脑科医师的 8 周大脑清理计划

作　者：（美）罗米·穆什塔克著；谢欣译

索书号：R493/224

内　容：本书揭示了现代人“脑雾”“思维迟钝”并非懒惰或自律问题，而是慢性压力引发的“忙碌大脑综合征”，并提出为期 8 周的 SHIFT 大脑修复计划。

T 工业技术



书　名： Claude Code 实战：Harness 工程之道

作　者： 黄佳著

索书号： TP18/420

内　容： 本书从“软件工程”视角，解析了从命令行助手到可编程 Agent 的演进路径，并围绕 Claude Code 的四层架构模型展开，深入探讨了记忆系统、技能、子智能体、事件钩子与 MCP 等核心机制的设计哲学与协同原理。书中不仅提供了翔实的技术选型指南、组件配置方法和触发机制对比，更通过大量实战案例，展示了如何构建安全、高效、可维护的 AI 辅助编程工作流，涵盖从个人开发到团队协作，再到与 CI/CD 流水线集成的企业级部署全流程。



书　名： 小家，越住越大

作　者： 逯薇著

索书号： TS976.3/340

内　容： 在本书中，作者逯薇首次提出“住商”概念，把居住当作一门可以学习和提升的能力。通过 300 余幅轻松有趣的手绘，帮你打造好住的家。从“永远不怕乱”的客厅收纳魔法，到一平方米也能实现的衣帽间，从精准设计的玄关鞋柜，到厨房收纳的三步黄金区。房子不必大，住好才是家。



书　名：简行漫步：中国城市漫步图鉴

作　者：王璎珞等著

索书号：TU984.2-64/111

内　容：本书不仅是城市探索的路线手册，更是一场回归城市本真的精神漫步。它以“城市漫步”(City Walk) 为线索，引领读者放慢脚步，深入城市的肌理，感受街巷间的呼吸与脉动。

Z 综合性图书



书　名：苹果没有砸中牛顿

作　者：（法）安托万·乌卢著；郑园园译

索书号：Z256.5/224

内　容：你是否听过以下这些故事：苹果砸中牛顿的头，启发他发现万有引力。 阿基米德在浴缸中悟出浮力原理，赤身裸体高喊“尤里卡”。伽利略在比萨斜塔上抛掷重物，推翻亚里士多德的落体理论。 爱因斯坦是语言能力发育迟缓的“差生”，数学成绩一塌糊涂。……如果我告诉你，以上这些都是假的呢！翻开这本书，你将看到谎言是怎么形成的，是如何根植于集体想象中的，以及是如何影响我们建构关于科学和科学史的正确概念的。