舟山图书馆
ZHOUSHAN LIBRARY

舟图导读

【成人新书专辑】

2026 年 8 月第 6 期



地址：新城海天大道 610 号图书馆一楼
电话：0580-8063618

B 哲学 宗教

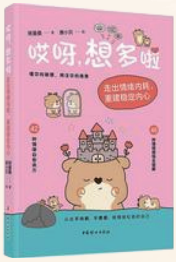


书　名：一边崩溃一边自愈：人生应急指南

作　者：（英）朱莉·史密斯著；李小霞译

索书号：B84–49/534

内　容：这是一本用于自我关怀的宝典。无论你是在独处中感到脆弱，还是在人群里感到孤独；无论你是情绪翻涌、濒临失控，还是只是有点撑不住了——这本书都能快速给你心理支援，帮你稳住阵脚。



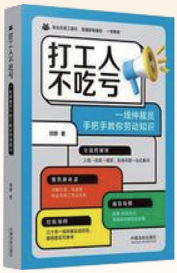
书　名：哎呀，想多啦：走出情绪内耗，重建稳定内心

作　者：班曼曼著；唐小贝绘

索书号：B842.6–49/166

内　容：本书来自一位走过重度抑郁与焦虑、亲手把自己救回来的作者。她用最真诚的文字、最落地的方法，陪你看见情绪、读懂情绪、调节情绪。没有大道理，没有说教，只有陪伴、懂得和立刻能用的自救方案。愿你在这个复杂的世界里，拥有稳稳的情绪，活得轻松、自在、有底气。

D 政治 法律



书　名：打工人不吃亏：一线仲裁员手把手教你劳动知识

作　者：刘婷著

索书号：D922.591.4/040

内　容：这是一本以作者在一线工作三十年中接触的上万个案例为基础，采用“问题—解答”模式，附加或令人啼笑皆非、或发人深省的案例故事，为普通打工人普及劳动知识的作品。



书　名：做自己的婚姻家事律师：从心动到继承的 100 个法律密码

作　者：北京市炜衡律师事务所婚姻家事委员会编著

索书号：D923.905/100

内　容：本书取材于 100 个真实案例改编的生活故事，让你自然地看清背后的法律真相，提前避开陷阱，守护自己的心情与财富。无论是正准备步入婚姻的年轻人，还是正在经历家庭变故的夫妻，或是想为父母养老和身后事早做安排的家庭，都能在这里找到实用的答案。

F 经济



书　名：智能：AI 时代的商业、组织与战略的本质
作　者：曾鸣著
索书号：F272.7/860
内　容：本书回归第一性原理，系统性地构建了一个以智能为核心的全新商业思想框架，完整勾勒出智能时代的底层操作系统，帮助我们理解，在 AI 时代，企业将如何创造价值，组织将如何运行，竞争将如何展开，以及未来的商业世界将走向何方。



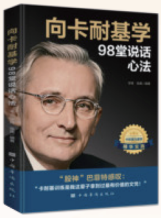
书　名：没有退路就是胜利之路
作　者：田涛著
索书号：F632.765.3/630
内　容：本书旨在帮助年轻一代管理者构筑顺应时代的“管理进化框架体系”，重塑对于管理的全新认知——管理不是“经营”，而是构筑组织的“熵减系统”。

G 文化 科学 教育 体育



书　名：AI 时代，做不焦虑的父母
作　者：熊丙奇著
索书号：G78-39/214
内　容：本书立足于 AI 时代的变革，重新思考家庭教育的本质——不是培养“考试机器”，而是塑造能驾驭新技术、保持终身学习力的未来人才，让孩子拥有应对 AI 时代不确定性变化的综合素养。

H 语言 文字



书　名：向卡耐基学 98 堂说话心法
作　者：宇琦 , 张南编著
索书号：H019–49/310
内　容：本书以卡耐基的经典沟通理念为根基，剥离枯燥的理论说教，聚焦大众日常工作、生活、社交中的真实表达场景，提炼核心说话技巧与沟通心法。我们摒弃空洞的话术堆砌，拒绝刻板的教条灌输，用通俗易懂的解读、贴合实际的案例，将卡耐基沟通智慧转化为易学、易用、易践行的表达方法，助力每一位读者打破表达壁垒。

I 文学



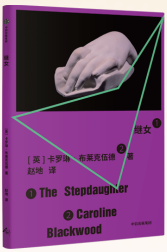
书　名：人间小满 .3：茶要细细品，日子慢慢过
作　者：姑苏阿焦著
索书号：I267/447
内　容：这是一本写给当代人的生活哲思书。作者用通透的文字，有趣的配图，描绘出生活的趣味和欢喜，可谓是一半诗意一半烟火，但却抚慰着凡人的心。



书　名：逃离人海
作　者：（日）小川糸著；廖雯雯译
索书号：I313.65/922
内　容：本书是一部随笔集，书中记述了作者从都市生活抽身，前往清静之地的经历与感悟。



书　名：坏事成三
作　者：（英）山姆·雷普利著；王冬佳译
索书号：I561.45/182
内　容：6 年前，她的姐姐在一场意外中离世。3 年前，她的父母在家中车库被发现上吊身亡。“坏事成三。”她有一种恐怖的预感：下一个就轮到自己了。3 个被数字 3 诅咒的女孩；3 篇浸透恐惧与疯狂的自白；3 本绝望的求生日志；——这一切只是不幸的巧合，还是无法逃脱的宿命，或是某种更为黑暗与邪恶的阴谋？小说以“书中书”的精巧结构，层层揭开“坏事成三”这一都市传说背后令人不寒而栗的真相，同时也让你在不知不觉间，掉入文字织成的死亡陷阱 ..... 当心这本书里和 3 有关的一切，祝你好运。



书　名：继女
作　者：（英）卡罗琳·布莱克伍德著；赵地译
索书号：I561.45/444
内　容：在纽约的一间奢华公寓中，一场家庭冷战正逼近失控的临界点。J是一个孤独的女人，却无法真正独处。丈夫携新欢逃往巴黎，将四岁的女儿莎莉·安和十三岁的继女蕾娜塔留给了她。蕾娜塔，一个从未有人要的女孩，沉默、阴郁，仿佛生来便能引诱他人的残酷；而J，毫无保留地接受了这份“邀请”。一旦被允许，恶意便会扎根。

J艺术



书　名：饭有引力
作　者：（日）井田千秋著；黄博典译
索书号：J238.5（313）/562
内　容：全书以食为线，用温暖的手绘与细腻的文字，串联起三餐四季的平凡点滴。书中不仅描绘了清晨面包的香气、手冲咖啡的乐趣、中式家常菜的随性、居家小酌的惬意等美好瞬间，还分享了随手可做的简易食谱，更讲述了传承家人的餐具、寻觅街边小店、收纳茶点等生活小事。每一页都藏着烟火气与小确幸，字里行间满是食物带来的温暖与治愈，让读者在一餐一饭中，找到属于自己的生活节奏，把平凡的日子过得有滋有味。



书　名：章法九讲
作　者：方建勋著
索书号：J292.1/016
内　容：本书从章法的缘起与历史切入，梳理出一条简明清晰的章法脉络，总结出最基本的“章法三式”，并由具体可感的图像与技法，深入背后的“理”，如阴阳、贯气、中道等，它们正是中国文化独有的美学之道。





扫码关注舟山图书馆

K 历史地理

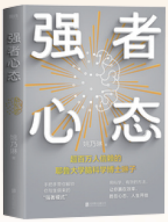


书　名：穿越中亚
作　者：郭建龙著
索书号：K203/014
内　容：本书以第一人称视角，讲述作者的亲身游历与当地风土人情。作者探访中亚六十多处遗址，穿行于城堡、废墟、绿洲和博物馆，行走在新世纪中亚大地的城市与乡村，在历史与现实的交错中，完成了一场对中亚的探寻。撒马尔罕、布哈拉、铁尔梅兹等古城，见证了无数王朝的兴衰起落；粟特人、柔然人、阿拉伯人、突厥人、蒙古人等族群，在此迁移、碰撞与融合。



书　名：妩媚的忠臣：隋唐变局中的魏徵
作　者：赵帅淇著
索书号：K827=421/423
内　容：本书爬梳和考证基本史料，结合隋唐史研究的前沿成果，力图重绘魏徵的生命史。在波谲云诡的隋末唐初历史舞台中，钩沉魏徵从“谋士”到“谏臣”的华丽转身；从“贞观名臣”的标签之下，揭示其“忠謇”与“妩媚”的双重形象；透过“君臣相得”的滤镜，探索魏徵在贞观一朝的政治地位，重审他与唐太宗的关系；以微观和宏观相结合的手法，在波澜壮阔的时代画卷中探寻更加真实的魏徵。

R 医药 卫生



书　名：强者心态
作　者：姚乃琳著
索书号：R338.2–49/411
内　容：本书针对记不住、易分心、拖延、失眠、情绪内耗五大生活痛点，依托前沿脑科学知识，提炼了 30 多种可直接落地的实操方法，覆盖学习、工作、生活全场景。帮你科学驾驭大脑，告别内耗、焦虑与低效，练就从容稳定的强者心态，从根本上掌控自己的人生节奏。

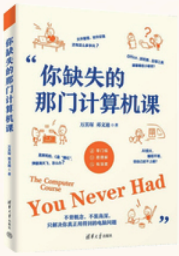


书　名：这书能让你睡好
作　者：（日）芦泽裕子主编，
（日）土屋未久绘；
黄少安译
索书号：R749.7–49/433
内　容：这是一本能让你睡好的治愈书。作者从当代年轻人的生活习惯、工作状态等情况，结合近些年研究等，为年轻人提出一系列帮助睡眠的方法，每一种都是我们每天日常生活中随时可以实践的方法，针对当下年轻人生活状态、身体状态，让你可以高效睡眠。

T 工业技术



书　名：燎原：我看见的智能中国
作　者：著风辞远
索书号：TP18–49/723
内　容：本书选取了 5 个故事，分别围绕一个行业、一家企业、一位开发者、一个校园团体，以及一项凝聚了中国社会广泛参与的事业展开。希望他们的真实经历，能初步描绘智能中国蓝图，为我们解答有关智能化未来的疑问。在这片土地上，智能之火已可燎原。



书　名：你缺失的那门计算机课
作　者：万其琛，邓文迪著
索书号：TP3/141
内　容：这是一本适合电脑小白入门的电脑使用教程。它介绍了从基本的文件管理，到软件的寻找安装，再到各类使用技巧与优良软件推荐的许多内容，旨在帮助读者在信息化时代更灵活地使用电脑。这也是一份面向今日与未来的信息时代指南。它立足当下，探索变革，讲述了当今热门的生成式 AI、网络安全、物联网与云计算等前沿技术的概念、原理和应用，能够引导读者立于数字化时代的潮头，把握科技发展的方向。



书　名：木构东方：中式建筑的千年传承

作　者：（美）夏南悉著；朱昊译

索书号：TU-092.2/142

内　容：本书以权威的学术视角和通俗易懂的语言，揭示了中式建筑跨越时空的统一性与传播力，是一部兼具学术深度与可读性的东亚建筑史佳作。

V 航空 航天



书　名：太阳系旅行手册

作　者：（日）铃木喜生著；查天欣译

索书号：V11-49/844

内　容：本书作者以丰富的天文信息为基础，结合了最新的宇宙飞船信息、探测器获取的数据等，介绍了现有的太空旅行服务，以及未来可能实现的太阳系旅行，分享了太阳系中月球区、火星区等多个区域的旅行指南，包括路线、著名景点、当地温度湿度、要携带的行李等，内容丰富，巨细无遗。