



校图书馆荐书

2026.3.27

以书为伴，做温柔而强大的自己

女性的故事，藏在书页的字里行间，也藏在每一个鲜活的生命里。这些文字既记录着女性在历史长河中的挣扎与成长，也探讨着当代女性在身份、情感、自我实现中的困惑与突围。它们让我们懂得，女性的价值从不被单一定义，每一种选择、每一份坚守都值得被尊重。

翻开这些书，我们既能获得共情的温暖，也能收获前行的勇气，更能理解女性力量从来不是孤立的存在，而是汇聚成照亮世界的光。

01



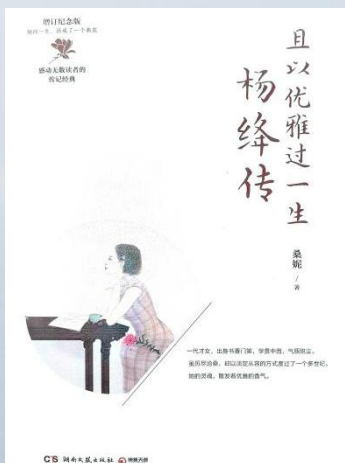
书名：《半生是梦，落花成雨：李清照传》

作者：夏墨

出版社：华中科技大学出版社

推荐理由：独立女性这回事，早在千年前的她，就已经做了最好的诠释。本书是一本集人物传奇和经典诗词于一体的独特传记，作者以女性特有的笔触，一一铺陈出千古才女李清照的传奇一生。从误入藕花深处的少女时代，到出嫁后与丈夫异地时的相思及闲愁，再到晚年时期的凄风苦雨，人生的河流之上，她独乘轻舟，飘洒自如，活出了最真实的自己。她以绝世的才情，浪漫的爱情，爱国的豪情，成就了“千古第一才女”的美誉。

02



书名：《且以优雅过一生：杨绛传》

作者：桑妮

出版社：湖南文艺出版社

推荐理由：本书以细腻笔触勾勒出杨绛先生跨越百年的人生轨迹，从江南书香门第的成长，到珠联璧合的爱情，再到文学、翻译领域的卓越成就，完整呈现了她“最贤的妻，最才的女”的多重身份。书中既记录了她在乱世与困境中的坚韧从容，也展现了晚年独居二十载仍笔耕不辍的精神丰盈，让我们看见“万人如海一身藏”的淡泊与力量。这不仅是一部传记，更是一份关于如何在喧嚣中守住自我、以优雅姿态过好一生的人生指南。

03



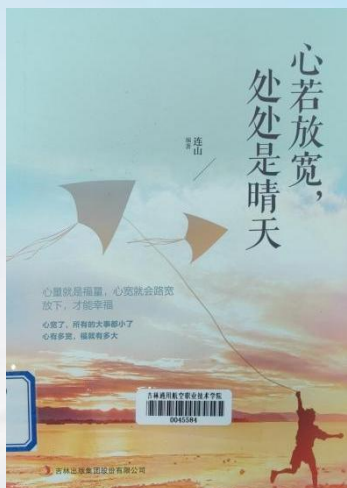
书名：《不迎不惧，向喜而生》

作者：罗近月

出版社：中国水利水电出版社

推荐理由：本书是作者关于女性成长主题的文章合集。本书是想告诉我们，虽然现在的物质生活越来越满足，但抑郁焦虑的人却越来越多，是因为一开始大家就走错了方向。幸福的真正途径是向内看，向内探索，取悦自己而不是其他人，或者来自于外部世界的竞争、比较和抓取。如果大家还是执着于外部的抓取、获得，人生的痛苦只会越来越剧烈、严重。

04



书名：《心若放宽，处处是晴天》

作者：连山

出版社：吉林出版集团有限公司

推荐理由：人生如舟，不可负载过多过重，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。不懂宽心的人，早晚会为欲望所累，身心不堪重负；心能放宽，才能看淡人生的得与失，就会处处是晴天。本书从交友、职场、情感等不同角度，将宽心的智慧娓娓道来。它是一本温暖的心灵治愈书，闲暇时品读，定能让烦恼从身边消除，让快乐、健康、阳光成为生活的主旋律。

05



书名：《做内心强大的女人》

作者：戴尔·卡耐基

出版社：华龄出版社

推荐理由：本书通过平实温和的语言、有趣的故事，将女性内心成长过程中遇到的问题 and 解决方案娓娓道来。它告诉女性朋友应该如何战胜自己的脆弱，如何治愈自己受到的伤害和痛苦，如何平复内心的焦虑，如何成为一个努力进取的人，如何变得更加优雅和充满人格魅力。让女性朋友由内而外地成长为一个更加优秀、强大的人，是本书的核心。