



校图书馆荐书

2026.6.22

向内觉醒，向阳生长

成长路上，我们时常被浮躁情绪裹挟，困于抱怨与纠结，看不清内心方向。本期推荐书籍聚焦自我觉察、心态调整与人生取舍，引导大家停下向外苛责，学会向内审视自身，读懂得失的真谛。愿同学们在文字中沉淀心境，挣脱精神内耗，唤醒内在力量，以豁达通透的心态直面生活，奔赴明亮向上的人生。

01



书名：《唤醒自己》

作者：达叔

出版社：北京联合出版公司

推荐理由：人与人之间，没有本质的差别。可是为什么有的人能够脱颖而出，有的人却陷入平庸？很多人之所以脱颖而出，是因为他们走出了封闭的世界，洞悉了职场、商场、社会等运转的逻辑，从而能够把握机会，做出正确的决策。通过本书，让你走出狭隘的个人空间，看清世界运转的规则，从而能够做出正确的决策，获得竞争优势，让你脱颖而出。

02



书名：《每日箴言：一句话改变人生》

作者：宿文渊

出版社：江西美术出版社

推荐理由：人生就像一次任重而道远的旅行，处处存在困难与挫折，有时我们会因为困难或者挫折而失去信心，甚至放弃对美好生活的追求。如果在恰当的时刻、恰当的时机有一句点亮人生的话来勤勉、来警醒我们，我们就能重拾信心、战胜困难。这就是一句话的力量。一句心灵悟语，足以让我们受益一生。因为它是经验、是教训、是情理、是光芒、是雨露，是一双充满信任的眼睛。

03



书名：《不抱怨的世界》

作者：连山

出版社：中国华侨出版社

推荐理由：一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是绝少抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。本书详尽分析了抱怨对人生各个方面的危害，诸如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了帮助人们远离抱怨的各种方法和技巧，讲授了不抱怨的智慧。

04



书名：《舍得：经营人生的智慧》

作者：文德

出版社：中国华侨出版社

推荐理由：人生就是一个舍与得的过程，人们常常面临着舍与得的考验，“得”是本事，“舍”是学问。本书将舍与得的智慧、学问、策略娓娓道来，从不同的角度、不同的方面、为读者提供一种智慧的人生哲学、正确的人生态度、走向幸福与成功的方法。其实，懂得舍与得的智慧，就懂得了人生的真谛。我们需要通过“取舍”来丰富人生，在“舍得”中体现智慧，在“舍得”后感悟人生。