



校图书馆荐书

2026.8.6

向内修行，寻一生安稳欢喜

人这一生，总在向外追逐答案：盼他人理解、等外界馈赠、靠境遇成全欢喜，却常常忽略，心安与自在从来都藏在向内修行的路上。

生活本没有繁复难解的标准答案，真正通透的活法，是褪去多余执念，学会和自己温柔相处。我们不必困在他人的眼光、世俗的标准里消耗自己，人生短短一程，最珍贵的馈赠从来不是身外之物，而是拥有重塑生活的底气，大胆奔赴心中期待的模样。如果当下时常陷入内耗、被焦虑裹挟，不妨沉下心读几本书。愿我们都能拨开生活纷扰，修得平和心境，不负有限余生，活出自在舒展的人生。

01



书名：《大道至简——幸福的艺术》

作者：钱静

出版社：中华工商联合出版社

推荐理由：简而不失其华。简单会快乐，简单会幸福，而幸福是的目的。本书为人生励志读本，围绕着“简单”与“幸福”之间的关系进行了探讨，揭示了幸福生活的奥秘所在。希望能够通过一个个有哲理的小故事，给读者以启发，帮助读者树立积极的人生观与幸福观。



书名：《余生很贵，努力活成自己想要的样子》

作者：无戒 杜培培

出版社：新世界出版社

推荐理由：人生没有白走的路，每一步都算数。好起来的从来都不是生活，而是你自己。无忧无虑，迎风生长，奔赴最好的自己！悄悄努力，慢慢变好，然后惊艳所有人。只要你足够勇敢和过去说再见，生活会奖励你新的开始。光终究会洒在你的身上，你也会灿烂一场！余生很贵，请别浪费，好好爱自己。活出最好的自己，你终将拥有一个自己说了算的人生。



书名：《你若不改变，谁替你快乐》

作者：申俊霞

出版社：煤炭工业出版社

推荐理由：人的一生不可能是风平浪静、一帆风顺的，如果真有这样的人，那么他也并不快乐，因为他失去了做人的真正意义。本书讲述了在我们的生活中会遇到许多的坎坷和困难，所以我们需要勇敢地去进取、去面对，若不去正视与克服这些关隘，就会彻底地堵塞通往成功的大路，而克服这些困难就需要我们具备这种知难而进的精神，如果具备了这样的精神，那么我们通向成功的必经之路也就为之打开了。