

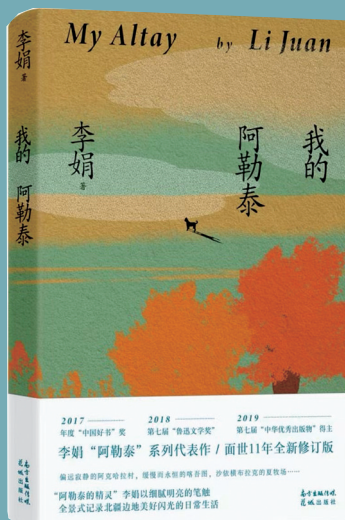
# 阅读 遇见更好的自己

阅读,是一种习惯,是一种享受,更是一种生活方式。它能帮助我们开阔视野,认识世界,丰富内心,使我们的生活更加多姿多彩。同时,阅读也能帮助我们塑造良好的品格,提升我们的人文素养,使我们在人际交往中更具魅力和自信。

要培养良好的阅读习惯,我们需要学会选择适合自己的书籍,注重阅读质量而非数量。如果读者朋友们不知道自己该读什么书,那么每周四出版的《中原地铁报》可以帮到你,它将会每周为你推荐经典好书!

记者 赵蕾

## 《我的阿勒泰》



李娟 著,花城出版社  
首次出版于2010年7月

该作品记录了作者在新疆北部阿勒泰地区生活的点点滴滴,包括人与事的记忆和感悟。全书文字明净、质地纯粹,展现了游牧民族在边地深远丰富的生存景观,充满朴野清新的气息。该作品分为两辑。第一辑《记忆之中》记录了李娟在喀吾图和阿克哈拉村细碎坚忍的生活画面;第二辑《角落之中》书写了李娟和母亲及高龄的外婆随牧民迁徙、流动的日常生活。

2024年5月7日,根据该作品改编,由滕丛丛执导的电视剧《我的阿勒泰》在央视一套黄金时段播出,引发收视狂潮。

## 《人生海海》

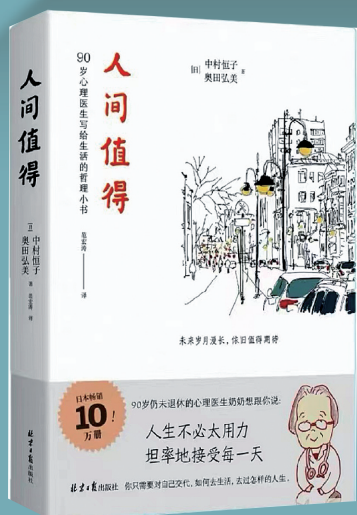


麦家 著,北京十月文艺出版社  
首次出版于2019年4月

《人生海海》围绕着一个身上带着很多谜团的上校展开,以村落为演出舞台,讲述了众多村民与上校的人生纠葛,描绘了上校在时代中穿行缠斗的一生。该书通过多视点、零散化、非线性的叙事,把讲故事的权力交给小说中的多个角色,用个性化的生动语言,塑造了一个有凡人味的、和世俗生活紧密联系的新的传奇人物,还原了英雄作为一个人的常情和常理。

阅读此书,相信你会有所收获!

## 《人间值得》



中村恒子 奥田弘美 著,北京日报出版社  
首次出版于2019年9月

这本书是一位90岁的日本资深心理医生中村恒子奶奶的处世哲学记录。她通过自己跌宕起伏的人生遭遇,为我们讲述了她的人生、亲情观、友情观和工作观。

我最深刻的印象是她说过的一句话:“人生不必太用力,坦率地接受每一天。”

恒子奶奶的人生就像散发着淡淡馨香的茉莉花茶,平淡但不乏味,普通但不平庸,希望更多的人能够阅读并从中受益。

## 《自我突围》



施一公 著,大象出版社  
首次出版于2023年4月

从河南小郭庄的淘气少年到普林斯顿大学终身教授,再到致力于培养科技人才的教育工作者,施一公在自我成长之路上从未停下脚步。

2018年,他辞去清华大学副校长职务,全力创办西湖大学。在人生历程中,他总是作出让大多数人难以理解的抉择。是什么促使他一次次突破自我?他如何实现理想的路径又是什么?

相信读者可以在这本书中找到答案。

《中原地铁报》邀您一起读好书!