

## 《我心归处是敦煌》

作者:樊锦诗口述/顾春芳撰写

**推荐理由:**本书是“敦煌的女儿”——樊锦诗的一部自传,讲述了这位传奇女性从一个20多岁的江南姑娘到80多岁白发苍苍的老人,50多年守护着荒野大漠的735座洞窟、向世界展现中国传统艺术之美的动人故事。

一个樊锦诗,半部敦煌史。她选择了敦煌,敦煌也选择了她,无尽风沙吹不灭她一腔热情,此心安处便是吾乡。在樊老的描述中,精美绝伦的莫高窟仿佛就在眼前,神秘而沧桑。这本书不仅是樊老的自传,更是莫高窟保护和传承的纪实。敦煌文化是中国文明的一块缩影,而这本书是一直以来为国家文化默默付出的那群人的缩影。



## 《世界很喧嚣,做自己就好》

作者:老杨的猫头鹰

**推荐理由:**真正的静,不是避开车马喧嚣,而是在内心修篱种菊。本书里的25个有趣又有品的故事,告诉人们在喧嚣中如何保持边界感、跨出舒适区、学会断舍离、告别想太多和努力做自己,以获得底气和自信,并理解世界、更新自己、与喧嚣保持距离。

这本书里有对他人看法的坦然、对个人价值的思考、对人际关系的建议、对复杂人性的善意提醒、对恋爱婚姻的扎心剖析、对亲密关系的换位思考、对现实生活的积极探索以及对孤独、敏感、焦虑、压力的有趣洞察。

如果生活中的你也在热闹中迷茫,不妨静下心来读读这本书。



## 《自在》

作者:李筱懿

**推荐理由:**“自在”是什么?是喜欢自己、找到自己之后特有的样子,是从迷茫到清晰,最终确信自我存在感与价值感,在自己感兴趣、认为重要和有意义的事情上有所成就的样子。但“自在”,并不是一种容易获得的状态,它需要努力,也需要方法、技巧和智慧。

这本书并没有长篇大论,内容涵盖作者关于个人成长、职场、社交、沟通、表达、情绪掌控、亲密关系等诸多方面的思考,是她多年来总结并实践的一套方法,希望能够借此帮助读者习得生活的一些智慧,摆脱焦虑,做到不畏、不惑、不乱、不后悔,悠然自得。



## 《爱美也是生产力》

作者:黎贝卡

**推荐理由:**每个女孩在成长过程中总会遇到很多困惑:怎样找准穿衣风格?如何修炼气质?怎么兼顾购物与存钱?如何做时间管理?……针对这些问题,时尚博主黎贝卡结合自己的亲身经验,将多年来在爱美与成长路上踩过的坑、结过的果毫无保留地分享出来。

这本书并非成功人士的经验分享,而是一个普通女孩的成长轨迹。黎贝卡从穿搭、变美、自我管理到购物、理财、职场发展等,将关于美的心得与成长启示尽数写下,希望能够帮助更多女孩从零起步修炼外表与内心,成为更好的自己。



# 一份献给她的书单

有人说,阅读是一座随身携带的小型避难所;也有人说,读书是最低成本的投资自己。今天是“三八”国际妇女节,本报与京广·尚悦书店联合为广大女性朋友列出了一份专属书单,那些关于人生的思考、关于自我的提升、关于爱与被爱……或许都能在这里找到答案并得到慰藉和力量。性别和年龄从来都不是梦想的阻碍,愿我们都能用阅读,为生命注入新的力量。

□潍坊日报社全媒体记者 张沁 整理



沁新阅读  
主持人:张沁  
读万卷书 记者陪你翻阅人生



## 《通透》

作者:杨天真

**推荐理由:**这是一本从A到Z的人性词典,也是一本关于情商提升、自我认知,内心成长,让你活得自信、明白、通透的人生“通关秘籍”。

杨天真,用她丰富的职场、人生、创业经验,贴近生活的案例,妙语连珠的分析,帮助读者深挖人性、了解自我、观察世界、领悟情商的真谛,分析当代人常见的焦虑、社恐、迷茫等难题,理性看待人性中的嫉妒、虚荣、好胜的灰色地带,在变化的世界中寻找自己的锚点。



## 《真希望你也喜欢自己》

作者:房琪

**推荐理由:**这是一本写给所有年轻人的“通关秘籍”。你是谁、你要去哪里、你该如何抵达、你会选择什么样的占有……这本书,记录了一个肯吃苦、能坚持、保持热爱的女孩一路打怪闯关后留下的“武功秘籍”。

或许房琪的经验不能适用于所有人,但本书提供了一个重要的方法论,那就是喜欢自己、为自己努力。喜欢自己的人,才会信任自己;信任自己的人,才会对自己选择的那条路坚定不移。

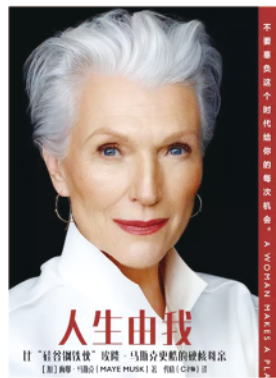


## 《人生由我》

作者:梅耶·马斯克

**推荐理由:**她15岁登台、22岁结婚、31岁成为单身母亲,随后辗转于3个国家的多个城市打拼,独立培养出3个出色的子女,同时获得了两个硕士学位,69岁时她的形象在美国时代广场独占4个广告牌。她是众多女性的励志偶像,也许她最出名的标签是特斯拉公司创始人埃隆·马斯克的母亲。但她更是自己人生的女王,她是梅耶·马斯克。

这本书让我们看到了自由具体的样子,妻子不必为了家庭委曲求全,母亲不必为了孩子忍气吞声,好的父母要传递爱。爱子女,会尽力支持他们的想法;爱自己,不会放弃自己热爱的事业。对孩子的爱也体现在——我已以身作则,教会了你们如何爱自己、爱他人,如何自由地活在这个世界上。



## 《快乐上等:女性怎样自在地活》

作者:上野千鹤子/汤山玲子

**推荐理由:**这本书记录了女性学先驱上野千鹤子与文化领域意见领袖汤山玲子的对谈,结合自身经历与社会现实,在嬉笑怒骂间分享超强“生存技巧”。探讨女性怎样自在地生活,快乐有从低到高的各种层次,对于女性而言,上等快乐到底是什么呢?

两人在对话中聊到了女性的爱情、婚姻、身体、性、生存现实与自由之路。她们的对谈不是生涩的学术理论输出,而是从生活思维出发,辅以学术支持,为自由和快乐添加注解。

