

### 《苏东坡新传》

作者:李一冰

**推荐理由:**今人为何大多喜欢苏东坡,多是被其在任何境地都充满好奇、乐观豁达的人生态度所吸引。北京大学历史学系教授赵冬梅曾说“苏东坡是华夏最美人格典范,是真正可以成为我们榜样的人”。

李一冰笔下的苏东坡是融合了个人经历而成的,不同于林语堂《苏东坡传》的趣味有余而严谨不足,本书以苏东坡的诗词来自道平生,结合了大量史料和笔记,是从苦闷走向旷达自在、从连接的无情打击走向意志坚强与生命坚韧的苏东坡。可以通过本书深入了解这一集多重名家于一身的旷世奇才,学习他始终坚守信仰的执着,真正做一个热爱生活、豁达乐观、充满情趣的人。



### 《苏东坡传》

作者:林语堂

**推荐理由:**本书被誉为“二十世纪中国四大传记”之一,是中国现代长篇传记开标立范之作,也是首次获得诺贝尔文学奖提名的中国作家作品。

作为林语堂的得意之作,本书以生花妙笔向我们讲述了一代文学家、政治家、艺术家苏东坡波澜壮阔的传奇一生。林语堂笔下的苏东坡性格鲜明,形象饱满,他仕途坎坷,历经磨难,颠沛流离;他政绩斐然,爱民如子,襟怀苍生;他乐观豁达,性情率真,进退自如;他融儒、释、道于一体,诗、文、词、书、画俱佳。书中他所表现出的伟大人格与社会良知,千百年来始终带给人们思考、力量、温暖和希望。

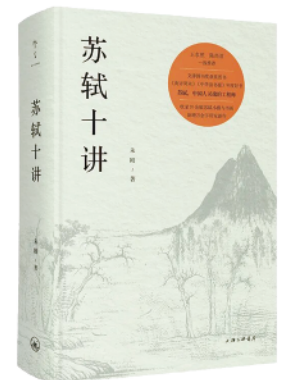


### 《苏轼十讲》

作者:朱刚

**推荐理由:**作为荣获“文津图书奖”的佳作,本书价值在于其跨越时空的精神滋养与文化解读。朱刚教授以灵动笔触与严谨考据将苏轼置于北宋的历史洪流中,既剖析了他与王安石的政治交锋、与禅门僧人的精神共鸣等,也解读了“家在人间”的生命体悟、“也无风雨也无晴”的超脱哲思,全面展现其举世无双的创作成就与文化影响力。

阅读本书,我们更能从中汲取一种“无所往而不乐”的生存智慧——在得失沉浮中保持对生活的热爱,在困境挫折中坚守精神的独立。对于热爱传统文化、渴求精神滋养的读者而言,这无疑是一场跨越千年的心灵对话,更是一次深刻的文化浸润。



### 《苏轼诗词文选评》

作者:王水照 朱刚

**推荐理由:**作为苏轼研究领域的权威之作,《苏轼诗词文选评》由王水照、朱刚师徒联袂撰写。作者以苏轼人生轨迹为脉络,将作品分八阶段系统梳理,既遴选“明月几时有”等经典名篇,也囊括彰显其人格风骨的文赋佳作,选篇精准全面。

该书的独特价值是以文证史、以诗见人,结合作品解析苏轼心境变迁:从青年意气到黄州旷达,再到天涯超脱,呈现其“一蓑烟雨任平生”的人格魅力。书中融入最新研究成果,兼具学术深度与普及温度,既为文史爱好者提供读懂苏轼的清晰路径,也为研究者提供可参考的解读视角。



“人生缘何不快乐,只因未读苏东坡。”如今,越来越多年轻人“追捧”苏东坡,这位与我们相隔近千年的大文豪,被网友们称为“拒绝内耗第一人”。人人都爱苏东坡,因为他乐观豁达,因为他坚韧自在,因为他活得通透。2026年的第一个月,本报为大家推荐8本关于苏东坡的书,从他风雨人生从容前行的足迹里,感受他的人格魅力,获取人生的智慧,找回生命的力量。



## 如果内耗 那就读读苏东坡吧



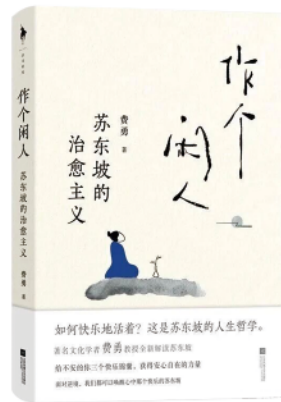
□本报记者 张沁 整理

### 《作个闲人》

作者:费勇

**推荐理由:**当现代人被内卷裹挟、被焦虑缠身,《作个闲人》恰似一缕清风,为疲惫的心灵开辟出休憩之地。作者以苏东坡的人生轨迹为脉络,跳出传统解读框架,将“作个闲人”的古典哲学转化为适配当下的生活智慧。这份“闲”不是慵懒懈怠,而是历经世事沉浮后的通透与从容,也是对抗当下浮躁的精神定力。

作者将苏东坡的诗词与人生感悟相融,把“一张琴、一壶酒、一溪云”的闲情转化为可践行的日常准则,让“闲人智慧”不再遥远。无论是职场奔波的打井者,还是被琐事困扰的普通人,都能从中汲取力量,学会在困境中寻一份豁达。



### 《苏东坡》

作者:郭宝平

**推荐理由:**作者以史家笔墨,文学想象加人性洞察,复活了一位真实、真诚且天真烂漫的历史人物形象,诠释了苏东坡精神风骨的内在支撑;关注如同邻家大叔一样的苏东坡,在平凡岁月里的待人接物、生活起居,为人文,描摹他的夫妻情、手足情、师生情……苏东坡的温文尔雅已然融入了人间烟火,温暖了世道人心。

本书完整揭示了人间东坡的可爱、可敬与可亲。可爱的是那份天真未泯的赤子心,可敬的是那份为民请命的侠骨义,可亲的是那份穿越苦难的温文气,可传承的是人间东坡“富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈”的君子人格。



### 《苏轼的朋友圈》

作者:郭瑞祥

**推荐理由:**郭瑞祥以“朋友圈”这一新颖视角,为读者打开走近苏轼的全新维度。全书立足扎实史料,勾勒出苏轼与欧阳修、王安石等北宋文化精英的命运交织,立体呈现其人格魅力。作者以时间线串联起苏轼的跌宕人生,结合境遇解读《定风波》《赤壁赋》等名篇诞生语境,通俗语言让厚重历史轻松易读。

更珍贵的是,本书透过人际交织照见苏轼的人生哲学。政治漩涡中,他以“一蓑烟雨任平生”的豁达直面苦难,这份从容背后是朋友圈跨越立场的敬重与低谷时的相守。书中书信、诗词里的温情既温暖千年时光,也慰藉当下人的精神焦虑。



### 《苏东坡传:人生就是哈哈哈哈哈》

作者:肖仁福

**推荐理由:**苏东坡的一生堪称“三起三落”的极致写照。从庙堂之高的翰林学士,到黄州、惠州、儋州等贬谪之地,他几乎走遍了当时大宋的边陲。本书最打动人心的正是苏东坡在极端逆境中展现的“五哈”精神内核。这是一种在认清生活真相后依然热爱生活的积极人世态度。他将“随遇而安”的智慧与“为民办实事”的担当完美结合。

本书是一部现代人低谷期的疗愈指南,一本充满烟火气的“反内耗”圣经。它告诉我们人生并非因为没有苦难才富足,而是因为拥有将苦难转化为生命养分的智慧才踏实。

