

静明书声（2026-10）——赋能大学生生活的十本好书

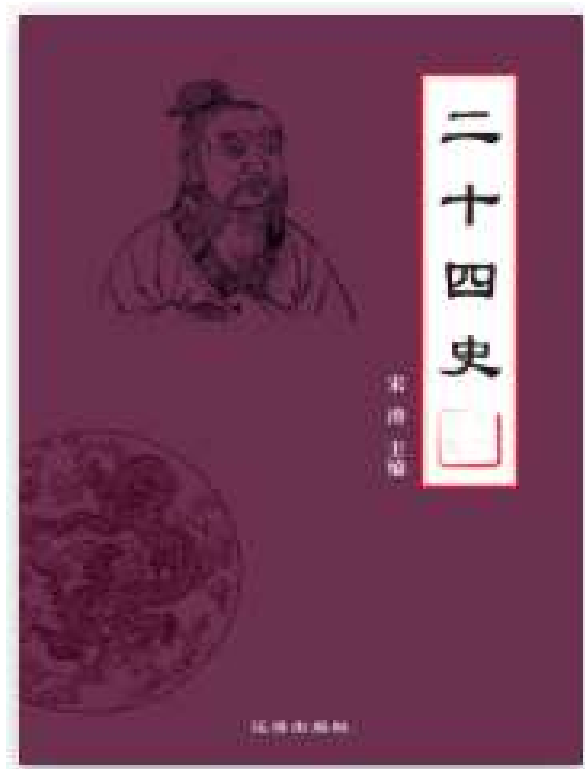
大学是沉淀思想、塑造认知、磨砺能力的黄金阶段。本期“静明书声”推荐十本好书，兼顾人文素养、精神成长、思维提升与时代技能，适配大学生全方位自我精进。品读《二十四史》《道德经》，汲取中华千年人文智慧，开阔胸襟、沉淀底气，塑造沉稳通透的处世格局。《远望中国发展》帮助青年跳出个人局限，读懂时代大势、树立长远格局。《谈读书》阅之如听智者当面点拨，掩卷犹有金石之声。细读《平凡的世界》《活出生命的意义》，读懂平凡奋斗的价值，消解学业与生活焦虑，明确人生方向，筑牢精神底色。《学会提问》锤炼批判性思维，告别盲从迷茫。《刻意训练》《高效迭代》提供落地的成长方法，打破低效内耗、稳步提升自我。《AI 实操大全》紧跟科技潮流，补齐新时代必备技能，适配学业、竞赛与未来就业。

以经典润心境，以新知强本领，助力大学生在青春赛道上稳步成长、向阳前行。

1. 《二十四史》
2. 《道德经》
3. 《远望中国发展》
4. 《谈读书》
5. 《平凡的世界》
6. 《活出生命的意义》
7. 《学会提问》
8. 《刻意训练》
9. 《高效迭代》
10. 《AI 实操大全》

图书馆

2026 年 9 月 21 日



书名：二十四史

主编：宋涛

出版社：辽海出版社

出版时间：2009 年 05 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/6XSAj>

推荐理由：中华民族五千年的文明在历史的河流中洗练，悠久的历史，传奇的人生，给后人留下了无尽学习和思考的空间。一部二十四史道尽千古历史。本书内容包括政略、御人、法制、军事、德操、传世故事、人物春秋等。



书名：道德经

作者：(春秋)老子

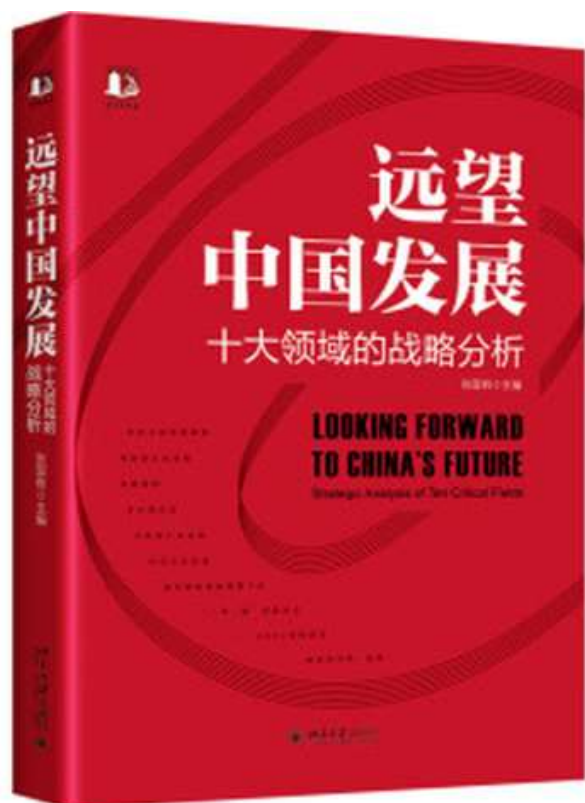
出版社：万卷出版公司

出版时间：2020 年 11 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/MNFEj>

推荐理由：本书分为上下两篇，上篇言宇宙之本根，蕴含天地变化、阴阳变幻之机妙，称《道经》；下篇言处世之方略，蕴含进退之术、长生之道，称《德经》。其精炼的八十一章，仅以简洁优美的五千文字，构造出了一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观的宏大框架。《道德经》对我国两千多年来思想文化的发展，产生了深远的影响。



书名：远望中国发展

作者：张国有

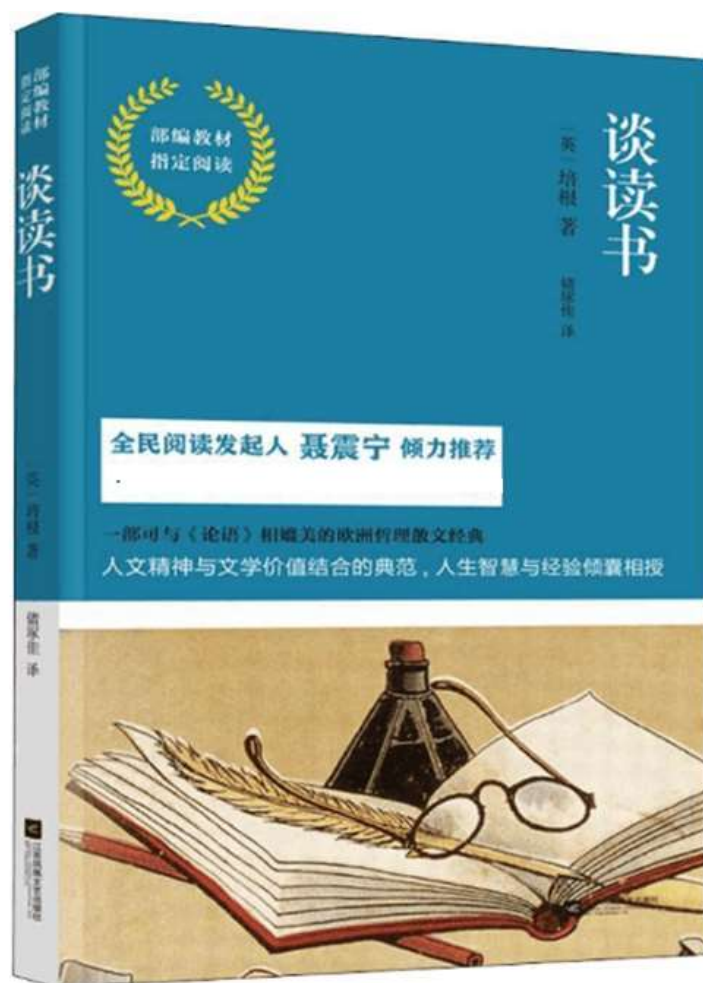
出版社：北京大学出版社

出版时间：2023 年 06 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/S7Thg>

推荐理由：本书对我国十大领域进行了深入的、前瞻性的研究，多角度展示了中国未来发展面临的机遇和挑战，问题典型现实，见解独到深刻，对于更加深入地理解当前的中国以及把握趋势、做好应对，实现高质量发展具有重要的参考价值。阅读《远望中国发展》，有助于大学生建立宏观战略视野，系统理解中国式现代化布局；认清时代发展大势，将个人发展与国家需求相结合；学会辩证看待发展中的机遇与挑战，提升理性思辨能力；厚植家国情怀，增强青年时代担当。



书名：谈读书

作者：（英）培根

出版社：江苏凤凰文艺出版社

出版时间：2018 年 09 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/cDkFg>

推荐理由：本书坦示了反省和思辨的力量，其思想之博大精深，足可使人们汲取人生路上的精神养分，堪称世界散文和思想的传世瑰宝。



书名：平凡的世界

作者：路遥

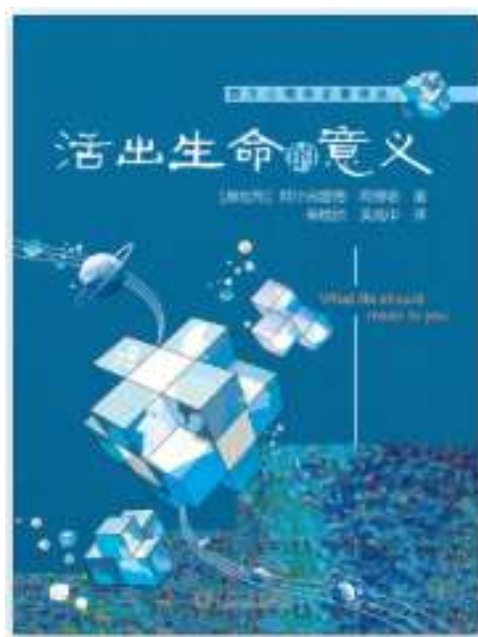
出版社：北京十月文艺出版社

出版时间：2021 年 06 月

馆藏地点：图书馆文科图书室（1）（二楼）

索书号：I247.5/6732

推荐理由：本书是一部打动和影响了几代读者的不朽经典，入选“新中国 70 年 70 部长篇小说典藏”。本书以孙少平、孙少安两兄弟为主角，讲述他们面临重重困难与挑战，却依然无畏前行的人生历程。《平凡的世界》中真挚动人的亲情、爱情、友情，主人公善良、正直、坚毅的品格，对今天的年轻人仍有积极深远的影响。



书名：活出生命的意义

作者：(奥)阿尔弗雷德·阿德勒

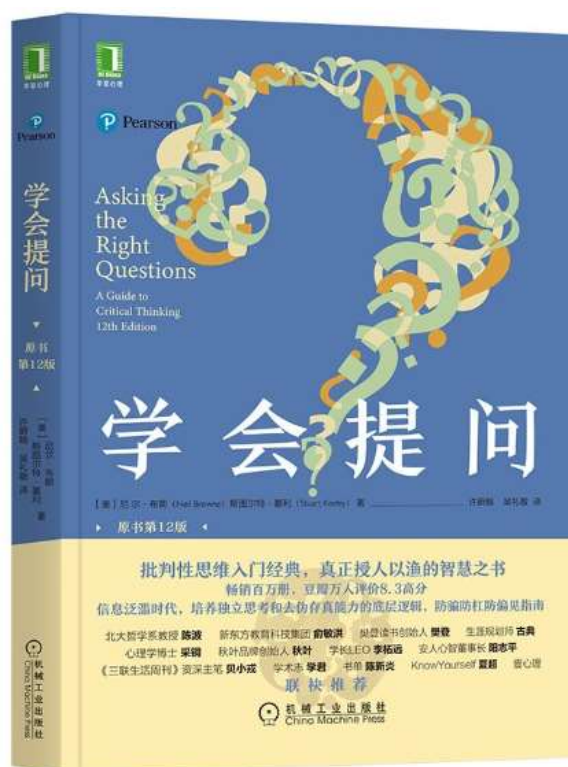
出版社：北京大学出版社

出版时间：2019 年 06 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/wlkhg>

推荐理由：本书共 12 章，开篇就提出终极问题：生为何来？然后从童年经历、原生家庭、学校教育、青春期问题、职业选择、婚恋生活等各个方面展开，以大量的诊疗案例为基础，以个体心理学核心理论为指导，使得本书读起来既有故事性又有思想深度。



书名：学会提问

作者：(美)尼尔·布朗;(美)斯图尔特·基利

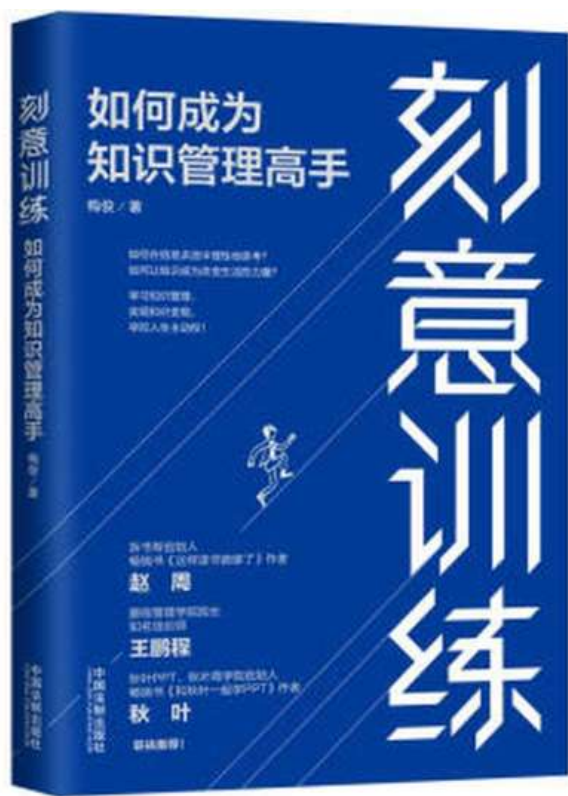
出版社：机械工业出版社

出版时间：2021 年 05 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/MUjAg>

推荐理由：本书介绍了我们生活在嘈杂、喧嚣和不确定的世界里，每时每刻都被泛滥的信息所包围，大到世界经济的发展趋势，小到个人生活的决策，面对别人和媒体兜售的观点，如果你缺乏独立思考和判断，就只能全盘接受——他们热衷于让你相信这是“事实”，但所说的话往往真假参半。本书帮助我们有意识地学习和运用批判性思维，站在他人的立场进行思考和提出深思熟虑的问题，克服偏见对判断的影响，这样才有可能得出更为正确、理性的结论。



书名：刻意训练

作者：梅俊

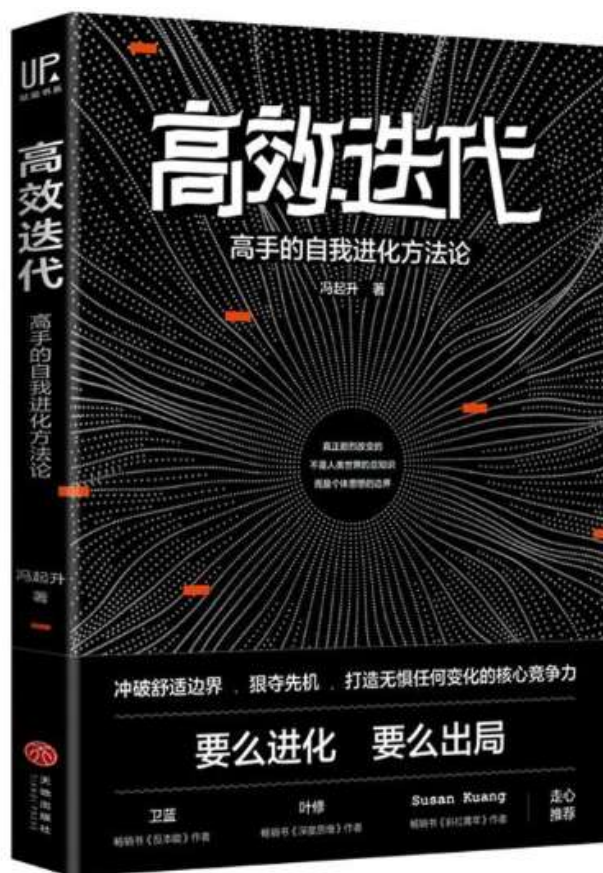
出版社：中国法制出版社

出版时间：2020 年 05 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/01zbg>

推荐理由：本书围绕个人知识体系架构问题，提出碎片化时代知识焦虑解决方案。聚焦信息丰裕时代学习者的痛点，深度分析知识体系对实现个人快速提升的价值，从知识发展战略层面的个人知识体系路线图规划、中观层面架构个人知识体系需要熟悉了解的底层模型、微观层面架构个人知识体系需要掌握运用的各类工具等三个方面，为学习者提供可供参考的个人知识体系架构路径方法，并提供详尽的评估策略方法让学习者可以系统评估个人知识力，为调整发展知识体系提供依据。



书名：高效迭代

作者：冯起升

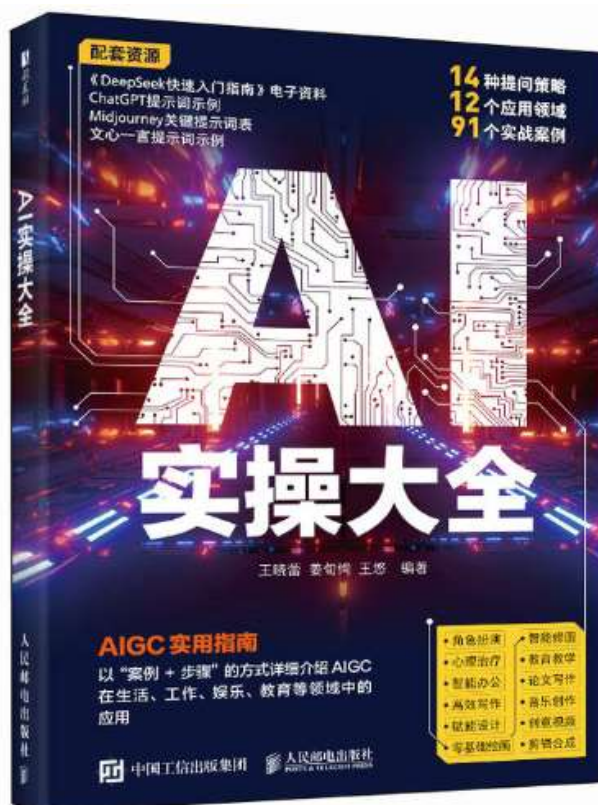
出版社：四川天地出版社有限公司

出版时间：2019 年 09 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/FjG6j>

推荐理由：怎样才能跳出思维框框，洞察职业真相？如何提升我们的思维和认知？怎样剖析和打磨自身的性格？又当如何提升我们的求职技能，让我们有一个好的立足点？职场中的人际、沟通有怎样的法则需要我们遵循和利用？如何来提升我们的领导方法和艺术？有没有弯道超车的方法，让我们的成长速度是别人的三倍乃至五倍？……本书从思维认知、自我管理与职业规划等方面，给出了答案。



书名：AI 实操大全

作者：王晓蕾，姜旬恂，王悠 编

出版社：人民邮电出版社

出版时间:2025 年 05 月

电子书获取：图书馆“书香攀枝花学院”数据库

<http://sxpzhxy.chineseall.cn/book/detail/LHU9j>

推荐理由：本书是基于人工智能生成内容（AIGC）技术所撰写的实用指南，力求通过简洁明了的语言，以“案例+步骤”的方式详细介绍 AIGC 在各领域中的应用，包括 AI 提问的技巧、方法及优化 AI 回答的指令，AI 在生活、工作、娱乐、教育等领域中的应用，AI 音乐、AI 视频、AI 剪辑等方面的知识，使读者能够清晰认知和使用 AI 技术来提高自身工作效率、丰富生活娱乐以及提升内容创作能力。