“阅读疗愈”书目精选自大众阅读及

心理学领域相关专家的推荐书目

**《幸福之路》**

索书号：B821-49/L950

**不幸在很大程度上应该归因于一种错误的世界观；而幸福是人的一种权利，是人们应该追求的东西。**本书中，罗素把一些经由他自己的经验和观察证实过的建议归纳出来，制出一张献给读者的“方子”，希望深陷郁闷的人们，能够在此找到他们的病案，能够凭着适当的努力变得幸福。

**《鼠疫》**

索书号：I565.45/3210

本书讲述了平凡小城奥兰突然被鼠疫侵袭，人们的社会生活受到巨大冲击的故事。在恐慌中，各种信息不假思索与判断地被传播，导致恐慌氛围加剧，出现抢购甚至囤积居奇的情况，这一切都和书中的描写有着极高的相似性。读者很容易就会联想到当下的新冠肺炎疫情，从而产生强烈共鸣。**阅读本书，读者能够领悟到，只有直面疫情，不畏艰难，保持理性分析能力和积极处事态度，才是战胜疫情的关键。**

**《花冠病毒》**

索书号：I247.5/B763-16

本书被誉为国内首部心理能量小说，是著名作家、心理学家毕淑敏探索如何应对疫情之下社会心理危机的力作。书中很多内容都是抗击“非典”时的场景再现——无论是对政府处置疫情所采取措施的介绍，对疫情阴影之下市民心理状态的描述，还是对“白衣战士”抗击疫情的颂扬等，无不引起读者强烈的心理共振。**本书告诉读者，要做一个对社会抱有责任感的、充满心理能量的人，无论面临任何困境，都要建立起强大的内心堡垒，保持内心的坚定和良好情绪并积极应对。**

**《活着》**

索书号：I247.5/Y755=3

本书采用双层叙事结构，通过准确、亲切、朴素的语言，把福贵悲惨又坚强的一生娓娓道来。冷静的叙述风格能引发读者思考人生的苦难与疫情下可能发生的死亡，心中升起认同感。尤其是在疫情发生后，读者可能会出现的抑郁、恐惧、焦虑、孤独等负面情绪。这时候阅读本书，体验福贵面对困难甚至死亡威胁时的彷徨、恐惧，与他相比，读者会发现自己遇见的困难只是一时的，从而使自己的内心达到平衡。**本书能够让读者明白活着就要承受困难、活着就要坚强、活着就是探索生命的意义，疫情虽然会带来很多问题，但只要在这段宅家的日子中认真思考，规划好生活，就一定能从中收获新的幸福。**

**《愿你与这世界温暖相拥》**

图书馆暂无此书

本书首次发表不丹首都廷布与尼泊尔首都加德满都异域见闻，探讨国民幸福观与生死观。世间总会有些事情不像我们想的那样，生活在一个简单粗暴的世界，内心要保持柔软安宁。这里不讲大道理，没有教条指南，只是与你分享一些心灵平和的主张、与世界相处的态度和拥有幸福的提醒，让你成为更好的自己。**毕淑敏最温暖的作品，送给经历过生活粗暴对待，依然内心柔软的你。愿我们都能好好爱、好好生活，被世界温暖对待**

**《旷野无人》**

图书馆暂无此书

与抑郁症顽强搏斗了五年的李兰妮罹患癌症，三次手术、五次化疗，一直服用赛乐特、奇比特等抗抑郁药。疾病的折磨让她感到：活着比死去更难！然而，李兰妮活了下来，不再忌讳说自己的病，而且从病人变成了半个专家。

**本书真实地呈现了抑郁症的病状和治疗的过程，以及生理、心理和家族、社会、文化的成因。相信能给饱受抑郁症折磨的人们提供实实在在的帮助。**

**《安妮日记全集》**

索书号：I516.45/F593-5

本书源于十三岁的犹太少女安妮在二战中留下来的个人日记。她在日记中写道：**“我觉得不管有什么忧愁，总还有一些美好的东西剩下，看到这一点，你就会发现愈来愈多的欢乐，内心平静下来。”“我常常沮丧，但从不绝望，我把这段躲藏的生活看作是有趣的冒险，它仅仅是趣味生活的美丽开端。”**这些文字真的能够给我们更多的勇气、力量和希望。相信亲身经历严峻疫情考验的你，读来会有更深的体会。

**《寂静的春天》**

索书号：X3/K110

本书以寓言开头，描述一年四季风景怡人的小镇，突然被奇怪的寂静所笼罩，由此引出了以DDT为代表的化学农药对于水源、土壤、动植物甚至人类自身的严重危害。书中用一种文艺的形式展现了作者关爱自然、反思人类行为、关注生态系统可持续发展的拳拳之心。**这本书激起了全世界环境保护事业，作者所遭受的诋毁和攻击是空前的，但她所坚持的思想终于为人类环境意识的启蒙点燃了一盏明亮的灯。**

**《生命重建》**

索书号：8804.4-49/H049

本书被全世界读者誉为人类身心健康的福音书。露易丝·海将深刻的哲理、科学的精神与博大的爱，结合自己的坎坷经历，以浅显生动的语言娓娓道来，为我们**揭示了追求身心和谐的心理模式，从而开辟了重建和谐生命的完美道路。**本书出版后，作者所倡导的“整体健康”观念旋风般席卷了全世界。正如戴夫·布朗的评价：露易丝的书是上帝送给这个烦恼世界最好的礼物。对我们每一个人来说，这本书都具有你无法想象的价值。

**《双城记》**

索书号：I56144/D360-26

本书是以法国大革命为背景所写成的长篇历史小说，情节感人肺腑。故事中将巴黎、伦敦两个大城市连结起来，围绕着曼奈特医生一家和以德法奇夫妇为首的圣安东尼区展开故事。小说里描写了贵族如何败坏、如何残害百姓，人民心中积压对贵族的刻骨仇恨，导致了不可避免的法国大革命，以及随后革命党人对前贵族采取的残暴行为。**本书的主要思想是为了爱而自我牺牲，书名中的“双城”指的是巴黎与伦敦。**

**《芒果街上的小屋》**

索书号：H319.4:I712.45/x125

本书是一本优美纯净的“诗小说”，主要由几十个短篇汇聚出一个清晰世界，各样杂沓的人生。所有的讲述都归于一个叙述中心：居住在芝加哥拉美移民社区芒果街上的女孩埃斯佩朗莎（埃斯佩朗莎，是西班牙语里的希望），**用清澈的眼打量周围的世界，用美丽稚嫩的语言讲述成长，讲述沧桑，讲述生命的美好与不易，讲述年轻的热望和梦想。梦想着有一所自己的房子，梦想着在写作中追寻自我，获得自由和帮助别人的能力，让读者从书中看到生之希望。**

**《我们为什么还没有死掉：免疫系统漫游指南》**

图书馆暂无此书

在这本生动易读的小册子里，作者向我们展示了免疫系统是如何运作的，它是如何摧毁病原体的，我们为何会对某些致病体产生免疫，探讨了免疫系统的演化以及我们关注的抗生素与疫苗的功能，并展望了免疫的未来。