

2026 年寒假书单

1、《给青年的十二封信》

作者：朱光潜著

出版社：四川人民出版社

出版时间：2020.01

ISBN：978-7-220-11476-2

知名学者朱光潜将人生感悟与处世智慧，化作了十二封“谈读书”“谈理想”这样恳切真挚的家常书信。这本书如老友私语，篇篇饱含深情，强调通过“静心思考、沉淀自我、笃行不怠”的点滴感悟，在浮躁岁月里慢慢丰盈内心。它旨在成为青年触手可及的“人生指南针”和“心灵避风港”。



2、《路遥新传：平凡的世界，不平凡的人生》

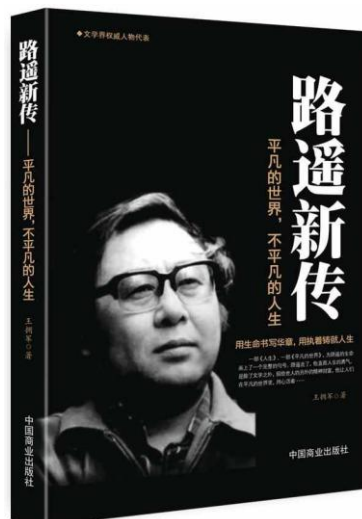
作者：王拥军著

出版社：中国商业出版社

出版时间：2015.09

ISBN: 978-7-5044-9109-1

你是否曾在平凡岁月里，渴望追寻生命的重量与意义？这本书通过细腻的生平溯源与作品解读，为你展开路遥跌宕而璀璨的一生。它带你读懂那些扎根土地的坚守，终将在时光里绽放不平凡的光芒。书中不仅还原路遥笔耕不辍的创作历程，还深度剖析《平凡的世界》等经典作品的精神内核，让伟大灵魂变得可触可感。它更像一盏明灯，在你困惑迷茫时，帮助你在平凡日子里锚定方向，从而汲取向阳而生的力量。



3、《终身成长：重新定义成功的思维模式》

作者：(美)卡罗尔·德韦克(Carol S. Dweck) 著

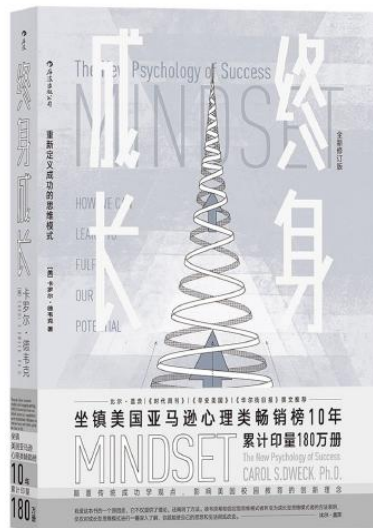
出版社：江西人民出版社

出版时间：2017.11

ISBN: 978-7-210-09652-8

如果你常困于失败阴影或安于固有成就，这本书为你重塑了看待成功的底层逻辑。它不止于区分思维差异，更深入拆解了成长停

滞的根源——可能是固定型思维的桎梏、对完美的执念或对失败的恐惧。全书从“思维模式辨析”到“认知升级”，再到“实践落地”，系统地教你如何打破固有认知壁垒，用成长型思维应对人生困境，逐步实现能力迭代与价值跃迁，活成持续进化的自己。



4、《活出生命的意义》

作者：（奥）阿尔弗雷德·阿德勒著

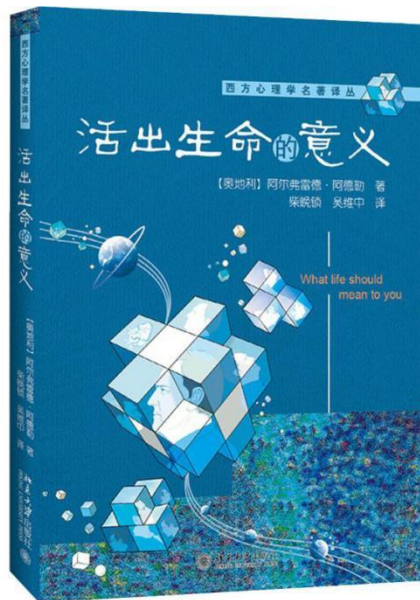
出版社：北京大学出版社

出版时间：2019.06

ISBN：978-7-301-30492-1

本书写给每一个在苦难中挣扎、在虚无里漂泊的人。从“直面生命困境”出发，到“接纳命运馈赠”，从“在绝境中坚守”的执着，到“为存在找答案”的清醒，再到“活出专属意义”的笃定——这本书用亲历者的真诚感悟，带你跨过迷茫彷徨、自我怀疑、价

值虚无的沟壑，让你在人生低谷处找到前行的微光。生命的厚度，其实远比你认知的深。愿这本书能成为你的心灵慰藉，让每一份迷茫都有归处，每一段时光都藏着值得奔赴的意义。



5、《憋回去的眼泪去哪了》

作者：李真子著/绘

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2025.09

ISBN：978-7-115-67943-7

这不是一本教导你“如何变好”的成功学手册，而是一份关于“如何接纳不好”的勇气见证。作者李真子用七年时间走出抑郁，并将这段历程转化为25篇直抵人心的治愈漫画。她将焦虑、讨好、自我否定等无形的内心挣扎“翻译”成具象的画面，比如把讨好型人格画成一个面带微笑的盒子，里面却藏着真实的黑影。它尤其适合那些总在自责、内心时常“下雨”的朋友。国家二级心理咨询师

简里里和北师大心理学教授王芳的联袂推荐，也肯定了其温暖而专业的疗愈价值。



6、《你就是很好很好》

作者：韦珊著

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2025. 09

ISBN：978-7-115-68007-5

如果你常感到情绪波动、犹豫不决、或在关系中习惯讨好，这本书为你提供扎实的成长路线图。它不止于指出问题，更深入剖析了内心虚弱的根源——可能是童年经历、社会环境或固有心理模式。全书从“表现与根源分析”到“特质塑造”，再到“行动计划”，系统地教你如何通过心理调适和自我训练，逐步构建坚实的内在力量，成为一个更坚韧、自洽的个体。



7、《别为打翻的牛奶哭泣》

作者：富书著

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2025.11

ISBN：978-7-115-67990-1

本书写给每一个在深夜里翻来覆去、在白天假装无事发生的人。从“停止自我苛责”出发，到“允许一切发生”，从“及时止损”的智慧，到“稳稳托举自己”的勇气，再到“活成真实的自己”的轻盈——这本书用一个个贴近生活的故事，带你跨过反刍思维、内耗、自我否定的心坎，让你在情绪最深处找到温柔的出口。人生的容错率，其实远比你想象的高。愿你在翻开本书的那一刻，能轻轻对自己说一声：“没关系，我值得被接纳，我可以重新开始。”

别为打翻的 牛奶哭泣



8、《哄自己开心才是头等大事》

作者：周小鹏著

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2025.06

ISBN：978-7-115-67339-8

资深心理咨询师周小鹏将咨询室里的暖心话和心理学方法，化作了 99 个像“今天穿喜欢的袜子”“允许自己睡个懒觉”这样简单有趣的日常小动作。这本书设计得像一个互动解压绘本，页页能写能画，强调通过“自见、自爱、自洽”的微小积累，在碎片时间里悄悄滋养自己。它旨在成为你触手可及的“情绪急救包”和“快乐充电宝”。



9、《我说我最怕人生没意义，你说你最怕小虫子》

作者：李适著

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2025.09

ISBN：978-7-115-67515-6

你是否曾因他人的不理解而深感孤独？这本书通过系统的 MBTI 人格类型解读，为你提供了一个有趣又深刻的答案。它带你理解，人与人之间的差异，往往源于天生不同的认知和理解模式。书中不仅详解 16 型人格的特点，还辅以历史名人案例（如苏轼是 ENFP，李白是 INFP），让抽象理论变得生动可感。它更像一份礼物，在你为人际关系苦恼时，帮助你换一种视角看待他人与自己，从而收获理解与包容的温暖。

