



【总第 83 期-2026 年 6 月号】

好

书

推 荐

以书为舟，明志笃行；
以文传薪，筑梦城建。

书香传承
楷

《蝉鸣盛夏 与书相逢》

三毛

蝉鸣声声，
繁花盛放，
六月处处洋溢着鲜活气息。

漫长夏日，
不妨与好书相伴，
寻一方静谧角落阅读。

翻开书页，
便可告别燥热，
邂逅不同故事与思想。

愿你在这个六月，
享受阅读之乐，
在书香里收获美好与成长。





人文社科



社会科学以人类社会、人际关系与社会行为为研究对象，涵盖哲学、历史、地理、文学、社会学等领域。它依托观察、分析与总结，探索社会运行规律、人文思想与文明发展，既能帮助我们理解历史与当下，也能塑造思辨思维，提升对社会、人性与生活的认知深度。

社会科学

好书推荐（一）

书目信息



书名：《给心情涂上颜色》

作者：乐炎著

出版社：人民邮电出版社

出版年：2023.8

索书号：R749.055/38

单价：119.6

册数：2

馆藏地：第三借阅室

豆瓣评分：7.8分

作者简介



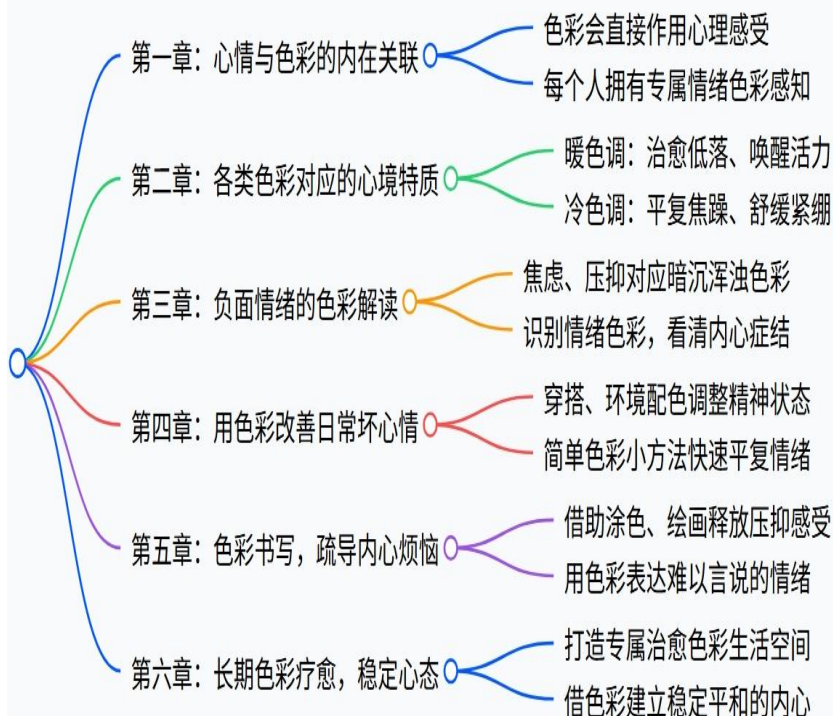
乐炎，心理疗愈类作家。2020年罹患焦虑抑郁症，经近一年系统治疗康复。她以自身经历为蓝本，创作《给心情涂上颜色》，聚焦抑郁治愈与心灵成长，文字温暖治愈，传递希望与力量，助力读者走出心理阴霾。

书籍简介



曾经喜欢热闹、喜欢笑的Gaga如今变得食不知味，彻夜难眠，感受不到快乐，连悲伤也消失殆尽，仿佛只剩一个躯壳，做任何小事都觉得疲惫不堪，失去了活着的勇气。一夜之间她的生活变成了灰色的，她决定在自己彻底崩溃之前一个人出去走走。她开着车在山间追逐云彩，在一间乡村木屋住了下来。一天，她无意中路过一座山间寺庙，在这里遇到了改变她人生的修行之人静祠，由此开启了一段暖心的疗愈旅程。在与静祠的相处过程中，在亲人的陪伴下，Gaga开始探索自己的内心世界，逐渐找到了生活的真谛，走出了抑郁的阴霾。

全书汇览



创伤与记忆

Trauma and Memory
身体体验疗法
如何重塑创伤记忆

美国躯体性心理治疗协会终身成就奖得主
彼得·莱文 作品 巴塞尔·范德考克 作序推荐
深度剖析创伤与记忆的关系 带你重构创伤体验 使创伤得以安放
机械工业出版社

人文社科

社会科学以人类社会、人际关系与社会行为为研究对象，涵盖哲学、历史、地理、文学、社会学等领域。它依托观察、分析与总结，探索社会运行规律、人文思想与文明发展，既能帮助我们理解历史与当下，也能塑造思辨思维，提升对社会、人性与生活的认知深度。

社会科学

好书推荐（二）

书目信息

书名：《创伤与记忆》
作者：（美）彼得·莱文著
出版社：机械工业出版社
出版年：2024.10
索书号：R749.055/39
单价：118
册数：2

馆藏地：第三借阅室

豆瓣评分：8.1分

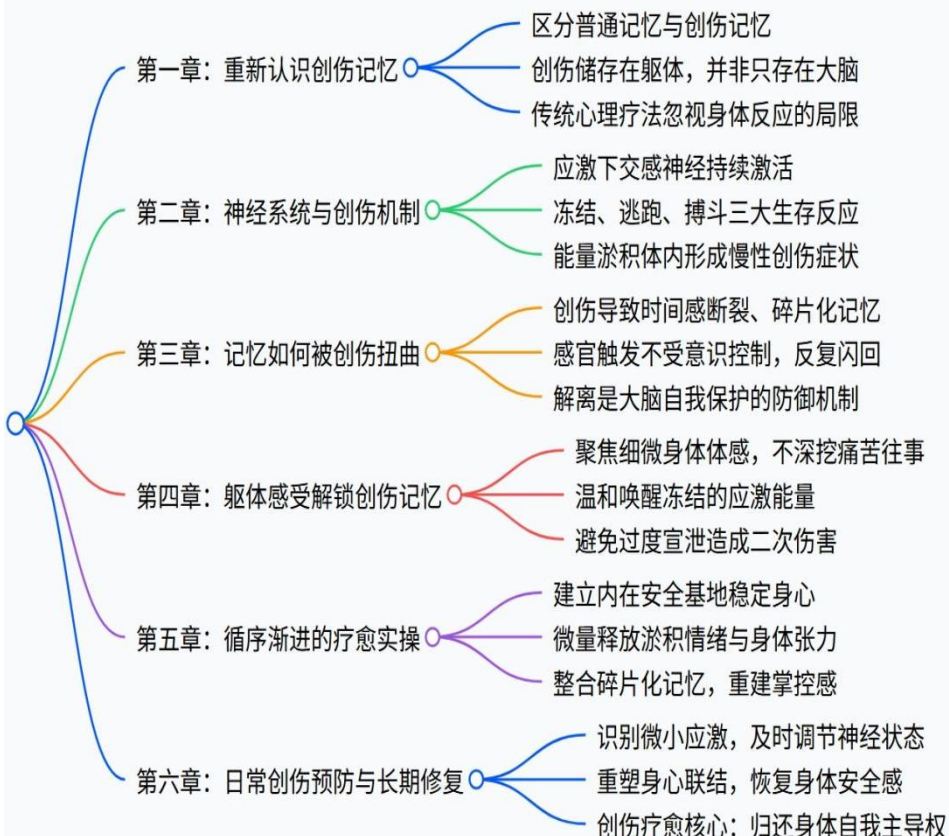
作者简介

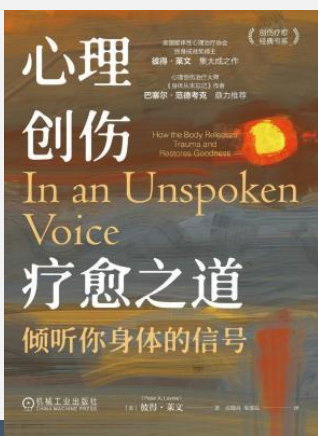
彼得·莱文（Peter A. Levine），美国心理学家、躯体体验疗法创始人，医学生物物理学与心理学双博士。拥有50年创伤研究与治疗经验，曾任NASA压力顾问。2010年获美国躯体性心理治疗协会终身成就奖。著有《唤醒老虎》等畅销书，在全球推广躯体创伤疗愈培训。

书籍简介

本书是创伤疗愈领域的经典著作，作者彼得·莱文打破传统认知，提出躯体体验疗法，揭示创伤并非只留存于脑海，更多以身体感受、本能反应的形式被储存。书中结合神经科学、心理学知识，剖析创伤记忆的形成机制与滞留原因，讲解创伤如何影响人的神经系统与日常状态。全书融合理论、实操方法与真实案例，循序渐进地介绍借助身体觉察、能量释放、身心整合来化解伤痛、重塑创伤记忆的完整流程。内容专业且通俗易懂，既适合心理从业者参考学习，也能帮助创伤读者自我疗愈、重建身心安全感。

全书汇览





人文社科



社会科学以人类社会、人际关系与社会行为为研究对象，涵盖哲学、历史、地理、文学、社会学等领域。它依托观察、分析与总结，探索社会运行规律、人文思想与文明发展，既能帮助我们理解历史与当下，也能塑造思辨思维，提升对社会、人性与生活的认知深度。

社会科学

好书推荐（三）

书目信息



书名：《心理创伤疗愈之道》
作者：（美）彼得·莱文著
出版社：机械工业出版社
出版年：2024.07
索书号：R749.055/40
单价：178
册数：2
馆藏地：第三借阅室
豆瓣评分：8.4分

作者简介



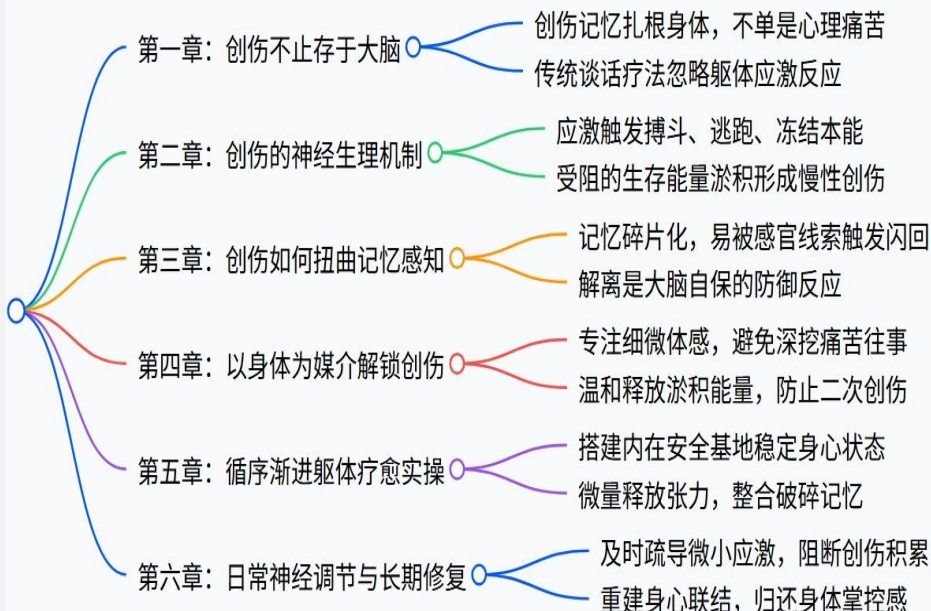
彼得·莱文（Peter A. Levine），美国心理学家、躯体体验疗法创始人，医学生物物理学与心理学双博士。拥有 50 年创伤研究与治疗经验，曾任 NASA 压力顾问。2010 年获美国躯体性心理治疗协会终身成就奖。著有《唤醒老虎》等畅销书，在全球推广躯体创伤疗愈培训。

书籍简介



《心理创伤疗愈之道：倾听你身体的信号》是躯体体验疗法创始人彼得·莱文的经典著作。书中指出创伤多以身体记忆滞留，传统谈话疗法难以触及根源。作者结合进化生物学、神经科学与 50 年临床经验，系统讲解创伤对身心的影响，阐释躯体体验疗法的核心原理与实操步骤。全书理论与案例结合，提供调节神经、释放冻结能量、重建安全感的具体方法。适合心理从业者与创伤幸存者，帮助读者通过身体觉察重塑创伤记忆，实现身心整合与疗愈。

全书汇览





人文社科



社会科学以人类社会、人际关系与社会行为为研究对象，涵盖哲学、历史、地理、文学、社会学等领域。它依托观察、分析与总结，探索社会运行规律、人文思想与文明发展，既能帮助我们理解历史与当下，也能塑造思辨思维，提升对社会、人性与生活的认知深度。

社会科学

好书推荐（四）

书目信息



《最亲密的陌生人：
当你爱上边缘型人格
障碍者》

作者：（美）莎丽·曼宁著

出版社：人民邮电出版社

出版年：2019

索书号：R749.91/2

单价：138

册数：2

馆藏地：第三借阅室

豆瓣评分：8.5分

作者简介



莎丽·曼宁（Shari Y. Manning），美国临床心理学博士，边缘型人格障碍领域权威专家。自1993年深耕该病症临床诊疗，曾任行为技术研究中心主席，长期与辩证行为疗法创始人玛莎·莱恩汉合作开展专业培训。她开设私人心理诊所，拥有数十年一线咨询经验，擅长疏导患者及其亲密伴侣，基于海量真实案例写下本书，为大众普及专业、温和的相处疗愈方案。

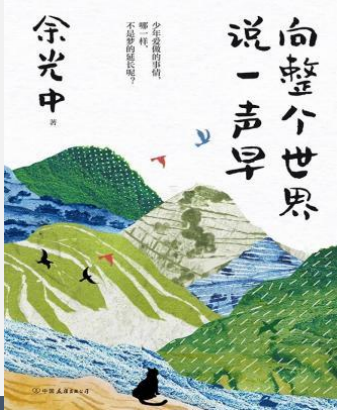
书籍简介



《最亲密的陌生人》聚焦边缘型人格障碍群体的亲密关系困境，专为患者伴侣、家人创作。边缘型人格障碍者情绪极端波动、害怕被抛弃、自我认知混乱，亲密相处常充满争吵、猜忌与拉扯，让身边人疲惫内耗，仿佛朝夕相伴却形同陌路。本书依托辩证行为疗法（DBT）专业理论，结合大量真实临床案例，清晰拆解病症成因与行为逻辑，消解大众对该群体的误解。书中提供可落地的沟通、危机处理与边界建立方法，既教读者理解爱人深层痛苦，也指导亲友守住自我、停止自我消耗，修复失衡关系，是兼顾共情与实操的疗愈指南。

全书汇览





人文社科



社会科学以人类社会、人际关系与社会行为为研究对象，涵盖哲学、历史、地理、文学、社会学等领域。它依托观察、分析与总结，探索社会运行规律、人文思想与文明发展，既能帮助我们理解历史与当下，也能塑造思辨思维，提升对社会、人性与生活的认知深度。

社会科学 · 好书推荐（五）

书目信息



书名：《向整个世界说一声早》

作者：余光中著

出版社：中国友谊出版公司

出版年：2024.11

索书号：I267/2699

单价：99.6

册数：2

馆藏地：第一借阅室

豆瓣评分：7.9分

作者简介



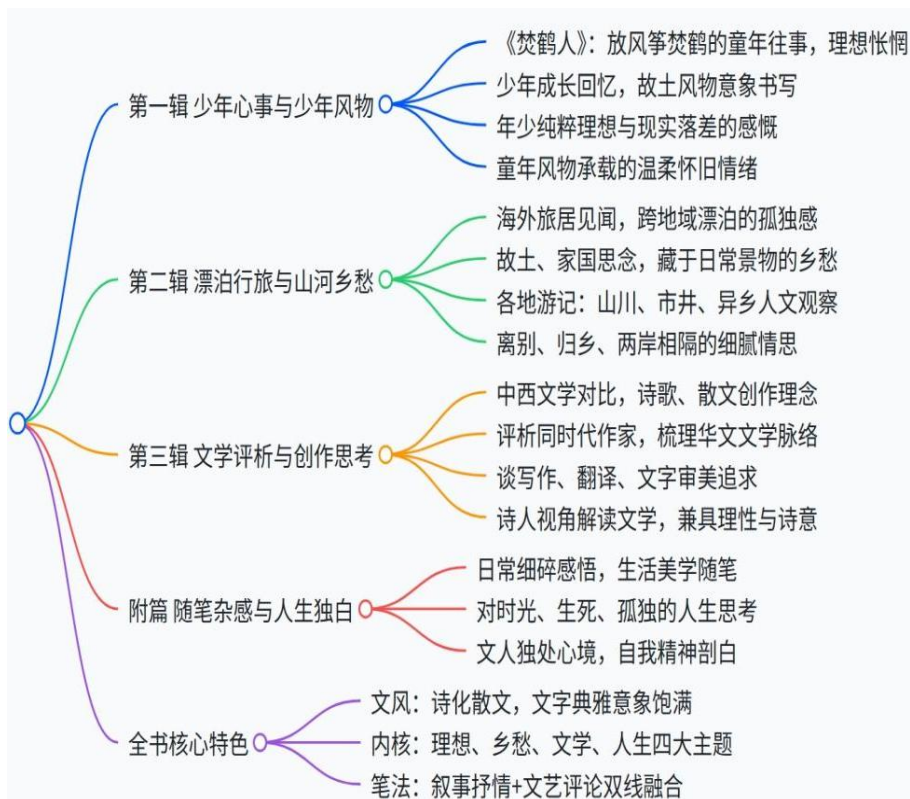
余光中（1928—2017），生于南京，祖籍福建永春，华语文坛诗人、散文家、学者、翻译家，人称“五彩笔”。毕业于美国爱荷华大学，任教港台多所高校，深耕诗文评论七十载。代表作《乡愁》家喻户晓，散文融诗情与学识，文风典雅开阔。一生穿梭两岸与海外，文字满含家国情怀，在诗歌、散文、翻译、文论领域均留下影响深远的经典作品。

书籍简介



《向整个世界说一声早》原名《焚鹤人》，是余光中第四本散文集，绝版半世纪后首次推出大陆简体版，收录八成稀缺篇目。全书分为三辑，兼具自传抒情散文、虚构短篇与犀利文学评论，文字兼具诗意与思辨。书中既有风筝焚鹤的少年怅惘、跨洋旅居的乡愁思绪，也有对中西文学的独到评析，名篇《焚鹤人》更是李安早期短片创作蓝本。余光中以诗人之笔写散文，让文论饱含意象温情，书写成长遗憾、故土思念与文学理想，在浮躁时代里，为读者留存一份温柔治愈、直面生活的诗意心境。

全书汇览





人文社科



社会科学以人类社会、人际关系与社会行为为研究对象，涵盖哲学、历史、地理、文学、社会学等领域。它依托观察、分析与总结，探索社会运行规律、人文思想与文明发展，既能帮助我们理解历史与当下，也能塑造思辨思维，提升对社会、人性与生活的认知深度。

社会科学 · 好书推荐（六）

书目信息



书名：《宇宙知识竟然这么好玩！》

作者：吟游诗人基德绘著

出版社：天津科学技术出版社

出版年：2024

索书号：P159/25

单价：99.6

册数：2

馆藏地：第三借阅室

豆瓣评分：7.9分

作者简介



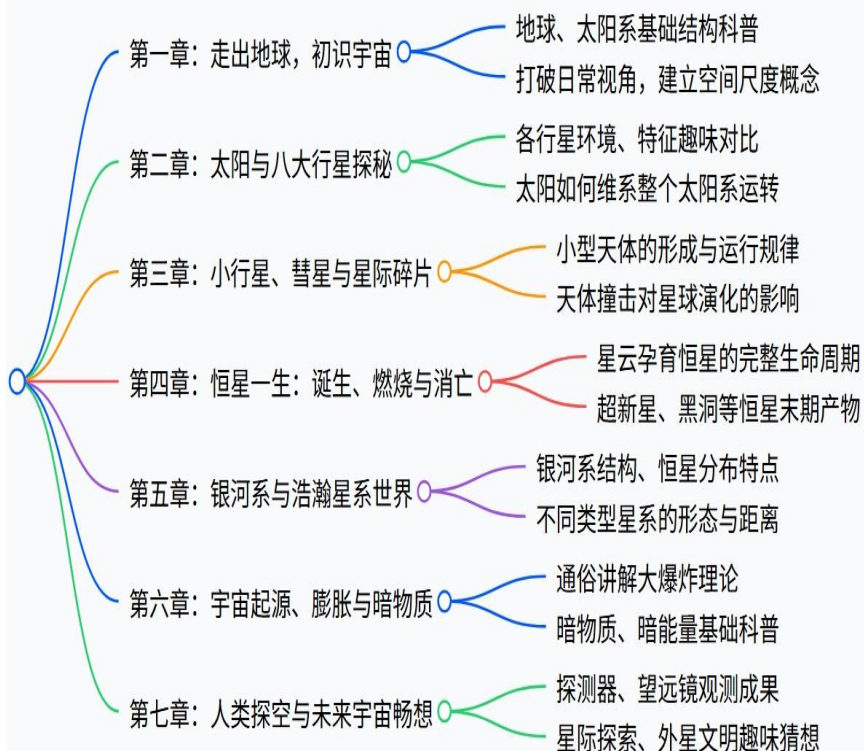
吟游诗人基德，国内头部天文科普创作者，B站百万粉丝UP主。深耕宇宙科普内容创作多年，视频全网播放量超七千万，作品多次被央视、人民日报转载，曾获格致科学传播奖年度科普创作者称号。擅长用通俗幽默的叙事拆解硬核天文理论，兼顾科学严谨与趣味表达，耗时两年原创本书漫画，用手绘故事搭建大众与宇宙科学之间的桥梁。

书籍简介



《宇宙知识竟然这么好玩！》是B站头部科普UP主吟游诗人基德原创的漫画科普读物，经天文专业学者审定，内容严谨可靠。全书以少女与外星小龙包的奇幻冒险为主线，用趣味漫画拆解晦涩天文知识，涵盖黑洞、中子星、超新星、引力波等热门宇宙主题。摒弃枯燥公式与生硬理论，将天体演化、宇宙信号藏进轻松剧情，搭配幽默台词与治愈画风，降低天文入门门槛。适合青少年与科普爱好者阅读，在趣味故事中读懂浩瀚宇宙，打破大众“天文学深奥难懂”的刻板印象，兼具知识性、趣味性与可读性。

全书汇览





江苏城乡建设职业学院图书馆
<http://tsg.jbcc.edu.cn>