战“疫”期足不出户，静心阅读有心得

时下，新型冠状病毒肺炎疫情牵动每个人的心。“少出门、不聚会、勤洗手”是文明实践，更是为己、为他人的负责。疫情期间，安静的城乡、安静的小区、安静的校园，让我们能够静下心来阅读，提升自己，正所谓“阅读让我们撇开喧嚣、丰富知识，阅读让我们坚定信念、明辨是非，阅读让我们提升才华、修身养性”。为此，图书馆特为您奉上丰富的在线阅读书籍，包括历史文化类、经典名著类、人文修养类、自然科学类、共克疫情等类。

下面所推荐的书籍在超星图书中都能找到其电子书，同时推荐的还有疫情科普资源和《心理学》课程讲座（超星电子书等资源免费获取的方法，可浏览图书馆微信公众号之前的文章，地址为：https://mp.weixin.qq.com/s/laBIJN_dEUKLnNOJNcJ8YQ），有兴趣的读者可以写阅读心得。愿这些图书馆资源能陪伴您度过这个不平凡的假期！

一、推荐书籍与资源列表

历史文化类	全球通史
	中国通史
	古文观止
	资治通鉴
	论语
经典名著类	瓦尔登湖
	道德经
	乡土中国
	时间简史
	狼图腾
人文修养类	爱的艺术
	人性的弱点
	修炼当下的力量
	冰心散文集
	且以优雅过一生：杨绛传
自然科学类	狭义与广义相对论浅说
	最初三分钟关于宇宙起源的现代观点
	中国自然地理纲要
	人类昂首奔赴太空的 119 个伟大瞬间
	自然保护区探胜
共克疫情类	鼠疫
	瘟疫下的社会拯救
疫情科普资源类	新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南
	新型冠状病毒资源库
	新型肺炎应急文献信息专栏
	传染病防治与健康
	抗击疫情，助教助学
《心理学》课程与讲座类	心理学与生活

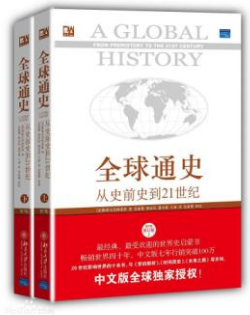
	大学生心理健康
	沟通心理学
	爱情心理学
	礼仪文化与有效沟通

二、推荐书籍简介

（一）历史文化类

1.全球通史　作者：斯塔夫理阿诺斯

该书内容上起人类的起源，下迄 20 世纪 70 年代多极世界相对峙时期，上下数十万年，一气呵成。该书材料新，范围广，除了政治、经济外，还涉及军事、文化、教育、宗教、科学技术、人口、移民、种族关系、道德风尚、思想意识等各个方面。作者把研究重点放在对人类历史进程有重大影响的诸历史运动、历史事件和它们之间的相互关联与相互影响上，努力反映局部与整体的对抗以及它们之间的相互作用。

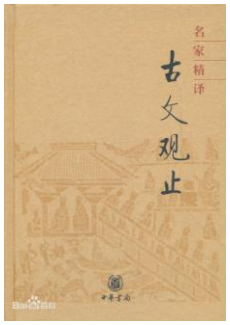


2.中国通史　作者：吕思勉

全书概括讲述了中国从上古到现代几千年的历史变迁，对重大历史事件、社会经济、政治制度和文化学术的发展都进行了系统地总结。本书不仅可以满足读者想了解中国历史大事的需求，而且对了解中国社会经济、政治制度以及学术文化等方面的发展也有极大的帮助。

3.古文观止　作者：吴楚材、吴调侯

本书收自东周至明代的文章 222 篇，全书 12 卷，以收散文为主，兼取骈文。题名“观止”是指该书所选的都是名篇佳作，该书入选之文皆为语言精炼、短小精悍、便于传诵的佳作。衡文标准基本上兼顾到思想性与艺术性。在文章中间或末尾，选者有一些夹批或尾批，对初学者理解文章有一定帮助；体例方面一改前人按文体分类的习惯，而是以时代为经，以作家为纬。



4.资治通鉴　作者：司马光

我国第一部编年体通史。全书 294 卷，有考异、目录各三十卷，约 300 多万字。《资治通鉴》所记历史断限，上起周威烈王二十三年（前 403 年），下迄后周显德六年（959 年），前后共 1362 年。《资治通鉴》的内容以政治、军事和民族关系为主，兼及经济、文化和历史人物评价，目的是通过对事关国家盛衰、民族兴亡的统治阶级政策的描述，以警示后人。

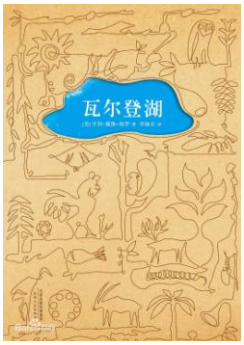
5.论语　作者：孔子

《论语》是孔子弟子及再传弟子记录孔子及其弟子言行而编成的语录集，成书于战国前期。全书共 20 篇 492 章，以语录体为主，叙事体为辅，较为集中地体现了孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则等。

(二)经典名著类

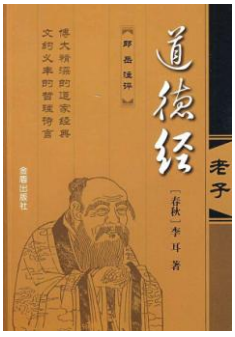
1.瓦尔登湖　作者：享利•戴维•梭罗

《瓦尔登湖》是美国作家梭罗独居瓦尔登湖畔的记录，描绘了他两年多时间里的所见、所闻和所思。该书崇尚简朴生活，热爱大自然的风光，内容丰厚，意义深远，语言生动。



2.道德经　作者：老子

《道德经》文本以哲学意义之“道德”为纲宗，论述修身、治国、用兵、养生之道，而多以政治为旨归，乃所谓“内圣外王”之学，文意深奥，包涵广博，被誉为万经之王。

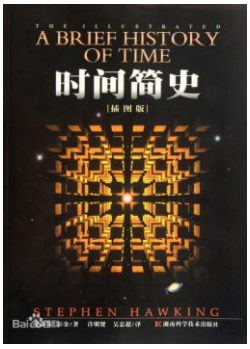


3.乡土中国　作者：费孝通

本书是学界共认的中国乡土社会传统文化和社会结构理论研究的重要代表作之一。全书由 14 篇文章组成，涉及乡土社会人文环境、传统社会结构、权力分配、道德体系、法礼、血缘地缘等各方面。在《乡土中国》中，作者用通俗、简洁的语言对中国的基层社会的主要特征进行了概述和分析，全面展现了中国基层社会的面貌。全书主要探讨了差序格局、男女有别、家族、血缘和地缘等。

4. 时间简史　作者：史蒂芬•霍金

全书共十二章，讲述了关于宇宙本性的最前沿知识，包括：我们的宇宙图像、空间和时间、膨胀的宇宙、不确定性原理、黑洞、宇宙的起源和命运等内容，深入浅出地介绍了遥远星系、黑洞、粒子、反物质等知识，并对宇宙的起源、空间和时间以及相对论等古老命题进行了阐述。在该书里，霍金探究了已有宇宙理论中存在的未解决的冲突，并指出了把量子力学、热动力学和广义相对论统一起来存在的问题，该书的定位是让那些对宇宙学有兴趣的普通读者了解他的理论和其中的数学原理。



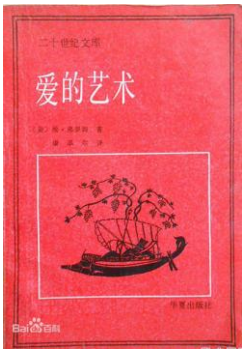
5.狼图腾　作者：姜戎

本书主要讲述了上个世纪六七十年代一位知青在内蒙古草原插队时与草原狼、游牧民族相依相存的故事。作者以一种全新的历史视角，以“狼图腾”为精神线索，对几千年的中华文明史进行了全新的梳理，认为正是由于历史上游牧民族强悍进取的狼精神，不断为汉民族输血，中华文明才得以发展且从未中断。

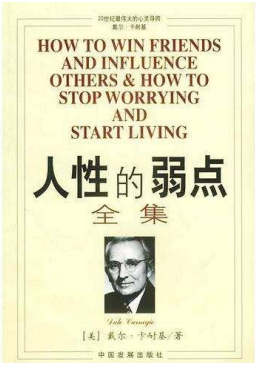
(三) 人文修养类

1.爱的艺术　作者：艾里希•弗洛姆

在《爱的艺术》一书中，弗洛姆认为，爱情不是一种与人的成熟程度无关，只需要投入身心的感情。如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造的倾向性，那么每种爱的试图都会失败，如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。



2.人性的弱点　作者：戴尔•卡耐基



本书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是作者最成功的励志经典，书的唯一目的就是帮助解决所面临的最大问题：如何在日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。 卡耐基-《人性的弱点》，讲做人要平和、真诚，沟通的成功在于尽量避免争辩，最常见的情况是在争辩中取得了胜利却失去了成功的机会。

3.修炼当下的力量　作者：托利

主要内容：初步的自由解脱，就是了解到你不是那个思考者。在你开始观察那个思考者的那一刻，就启动了意识的更高层次。然后你就会了解：有一个智性的广大领域是超越思想的，思想只是其中极小的一个面向。你同时也了解到，所有真正重要的事物，如美丽、真爱、创造力、喜悦、内在平安，都是超越心智而生的。这时你开始觉醒了。

4.冰心散文集　作者：冰心

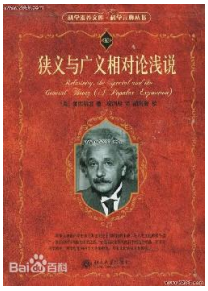
冰心散文集是冰心的著作中的重要的著作，她的著作分四个部分，一是：往事，二是：寄小读者，三是：关于女人，四是：冰心自传。

5.且以优雅过一生：杨绛传　作者：桑妮

本书是一本杨绛传记，详细地记述了杨绛的出生、成长、求学经历、与钱钟书的爱情往事和历经人事变迁的起伏。作者以饱满深情、淡雅温暖的笔触写出了杨绛出身高贵、学贯中西、爱情、坚强柔韧的一代才女形象，展现了杨绛在世事变幻中从容淡定的人生态度和坚毅顽强的品格。

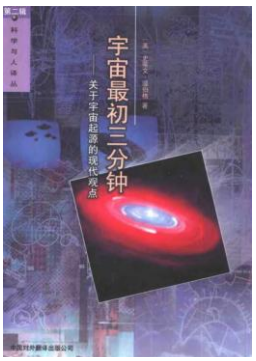
（四）自然科学类

1.狭义与广义相对论浅说　作者：阿尔伯特•爱因斯坦



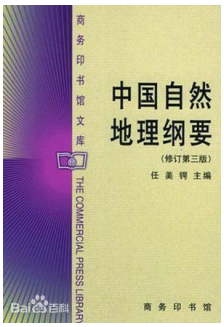
本书是爱因斯坦丰富博大的科学成果中一部比较浅显的著述。通过此书，可使读者对相对论有初步的接触，从而打下一定烙印，受到一些启迪。这是一种对神秘宫殿的初步探求，也是一种对制高点的初步领略。相信，走近爱因斯坦，了解相对论，对于知识结构的调整，思维方法的启迪，科学精神的激发，都会大有裨益。

2.最初三分钟关于宇宙起源的现代观点　作者：史蒂文•温伯格



是一本介绍早期宇宙的状态、构成及演化的相关知识，特别是大爆炸后数秒至几分钟的宇宙形态及其变化过程的科普读物。书中深入浅出地讲解了宇宙的大尺度结构、漩涡星云的性质、遥远星系的红移、宇宙微波背景辐射、科学家们提出的各种宇宙模型以及宇宙的未来前景等问题。该书被评为“改变世界的25本科普书之一”。

3.中国自然地理纲要　作者：任美锷

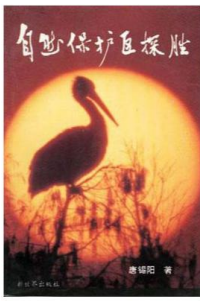


是一部反映我国自然地理面貌的专著，分两大部分。第一篇总论包括中国面积、位置、疆域、地貌、气候、陆地水、植被和土壤等；第二篇区域分论，分东北、华北、华中、华南、西南、内蒙、西北、青藏八个区域进行介绍。

4.人类昂首奔赴太空的119个伟大瞬间　作者：路甬祥

图文并茂地描述了人类太空探索的各个里程碑事件，展示了人类强大的想象力和创造力，更赞扬了正确的人生观、价值观和世界观。尽管航天具有极大的风险和失败，但失败乃成功之母，失败也是一种伟大。

5.自然保护区探胜　作者：唐锡阳

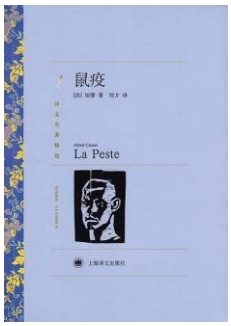


本书通过作者几年来深入考察西双版纳、海南岛、神农架、卧龙、长白山、武夷山、鸟岛等自然保护区，不避艰险，亲自追踪珍奇野生动物的事实向人们展示了大自然的奇妙。

(五)共克疫情类

1.鼠疫　作者：阿尔贝•加缪

该书通过描写北非一个叫奥兰的城市在突发鼠疫后以主人公里厄医生为代表的一大批人面对瘟疫奋力抗争的故事，淋漓尽致地表现出那些敢于直面惨淡的人生、拥有“知其不可而为之”的大无畏精神的真正勇者不绝望不颓丧，在荒诞中奋起反抗，在绝望中坚持真理和正义的伟大的自由人道主义精神。



2.瘟疫下的社会拯救　作者：余新忠

本书是一部专门研究和论述我国古代明清以来到民国期间，重大疫情的发生、发展与当时的相应反和社会影响的著作。该书从明代中期开始，选择在历史上涉及面较大且影响范围广的历史重大疫情进行综合的论述和研究，书中除了一般概述疫情的基本情况外，侧重于个案研究，精选几次影响重大且情况各异的大疫加以比较细致的探讨，从各个侧面展现暴发大疫的原因、影响，勾勒并检讨面对大疫，不同时期、不同地域中的国家、社会和家庭（包括个人）的反应，最后总结出一些值得令人重视的经验教训。

三、疫情科普资源

1.新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MjM5NjI2ODA4Mw==&mid=2653026992&idx=1&sn=59f2c494e04251b4934460e4a86033eb&chksm=bd3e8bec8a4902fac52127e2f5bef1e356dae85d2c5bc94639cb2a647820c077034804290792&mpshare=1&scene=23&srcid=&sharer_sharetime=1580818216928&sharer_shareid=6f3c2a0fb404a1fe7ce65fdc025f4a87#rd

2.新型冠状病毒资源库

https://bigd.big.ac.cn/ncov

3.新型肺炎应急文献信息专栏

http://www.nstl.gov.cn

4.传染病防治与健康

https://www.icourse163.org/course/SCU-1003483005

5.抗击疫情，助教助学

https://www.icourse163.org/course/icourse-1449835161

四、《心理学》课程与讲座

1.心理学与生活

https://www.icourse163.org/course/NJU-1001573001

2.大学生心理健康

https://www.icourse163.org/course/USTB-1003037004

3.沟通心理学

https://www.icourse163.org/course/HIT-1001515007

4.爱情心理学

https://www.icourse163.org/course/WHUT-1002552002

5.礼仪文化与有效沟通

https://www.icourse163.org/course/BIT-1449601165

（供稿人：包颉　1100 号图书馆）

2020.2.14