

2020年度“江苏职工读书月”活动推荐书目

编者按

日前,第十一届“江苏职工读书月”活动在南京正式启动。经基层工会和职工推荐,结合中宣部“中国好书”、江苏省全民阅读办“书香江苏”等有关单位推荐书目,以及当当、亚马逊等读书网站榜单调研,活动现场发布了10本书作为2020年职工读书月推荐书目。推荐书目主要分为四类:一是政史为镜,展望未来。如《习近平讲故事》、《中国经济的未来:热点、难点和增长点》、《迈向万物智联新世界:5G时代 大数据 智能化》。二是品味文学,领略艺术。如《牵风记》、《都挺好》、《人生海海》。三是普及科技,开启智识。如《探秘生命密码》《奇妙量子世界:人人都能看懂的量子科学漫画》。四是关爱身心,幸福生活。如《饮食的迷思:关于营养、健康和遗传的科学真相》、《了不起的我:自我发展的心理学》。

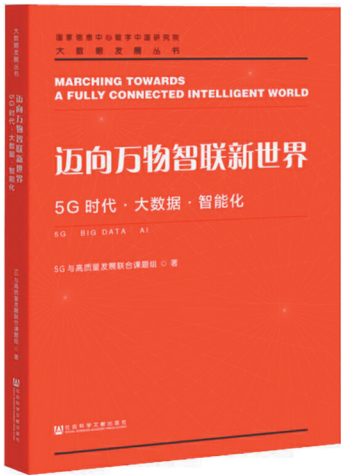
习近平讲故事 (2017年度中国好书)

作者:人民日报评论部
出版社:人民出版社
出版时间:2017.06
简介:本书分为对内篇、对外篇。对内篇汇集了习近平总书记讲述的廉政、品格、励志、治理等方面的故事;对外篇侧重于人民友好、国家交往、文化融通、历史情感等方面的故事。习近平总书记所讲的故事,具体而生动、通俗而深刻,体现了对内政外交、治党治国的深刻思考,深邃“中国智慧”,承载“中国道路”,既接地气、有文气,更见视野、显水平,也折射出他深厚的思想底蕴和人文情怀。



迈向万物智联新世界: 5G时代 大数据 智能化 (2020书香江苏推荐书目)

作者/主编:5G时代大数据智能化发展研究联合课题组
出版社:社会科学文献出版社
出版时间:2019.08
简介:当今世界,随着通信技术、互联网、人工智能、物联网的飞速发展,原有的产业链和价值链正在裂变重塑,新的生态系统正加速涌现,万物互联化、数据泛在化的大趋势日益明显。作为下一代通信网络标准,5G的商用普及,将进一步推进这一趋势,推动人类社会进入万物互联的智能时代。5G时代,人与人、人与物、物与物之间原有的互联互通界线将被打破,所有的人和物都将存在于有机的数字生态系统里,数据将通过智能的方式传递。经济发展、社会治理、国家管理、人民生活都将发生重大变化。5G将是引领智能革命的重要抓手,是破题高质量发展的关键,中国要利用5G的领先优势在智能革命的进程中抓住历史机遇,引领第四次工业革命,实现民族复兴,并进一步解放全人类生产力,为世界带来繁荣。



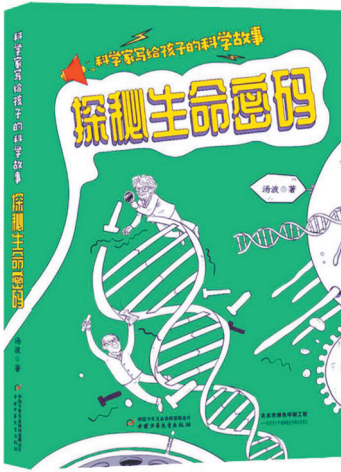
都挺好 (2019年亚马逊新书畅销排行榜)

作者/主编:阿耐
出版社:四川文艺出版社
出版时间:2019.03
简介:每一个家庭都是不等边形,只要每一边都安之若素,不等边有不等边的理由。看苏家那么畸形的不等边形,也是稳固地发展了几十年呢。一个家是一个顶梁柱支持,如今拔去顶梁柱,这个家如何恢复平衡结构。《都挺好》是一本职业女性家庭关系读本!它讲述了职场金领苏明玉,一个从小不受家人待见的姑娘,在孤独扭曲的环境中长大成人,通过自己的努力获得成功,却在无法割舍的亲情之下,被迫一次又一次面对那个曾抛弃自己的家庭,伸出援手,给伤害过自己的人以温暖,给羞辱过自己的人以希望。而苏明玉,也在这种煎熬与纠结之中,了解了亲情的本质、血脉的力量。



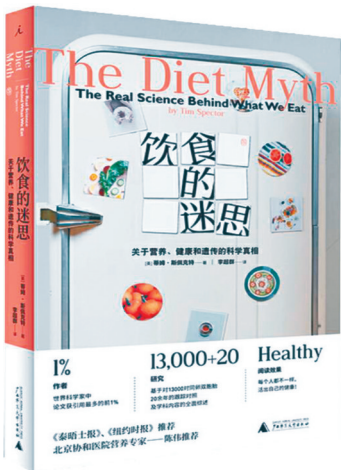
探秘生命密码 (中国图书评论学会2020年“中国好书”)

作者/主编:汤波
出版社:中国少年儿童出版社
出版时间:2020.04
简介:基因作为生命的密码,是所有生命的基础。或许在第一个地球生命诞生之前,它就早已存在,历史可追溯到40亿年之前。虽然人类真正了解生命遗传规律、揭秘生命密码的历史不到200年,这却是一段跌宕起伏、充满激情、充满创新的壮丽历史。《探秘生命密码》正是一本介绍这段壮丽历史的图书。从孟德尔豌豆试验到摩尔根的果蝇试验,从DNA的物质组成到DNA双螺旋结构,从遗骨身份的确认到欧洲“皇室病”病因的揭秘,从人类基因组蓝图的破译到合成生物兴起,从基因工程制药到基因治疗,从转基因动植物到基因编辑生物,几乎涵盖了基因研究领域的所有大事件和研究成果。



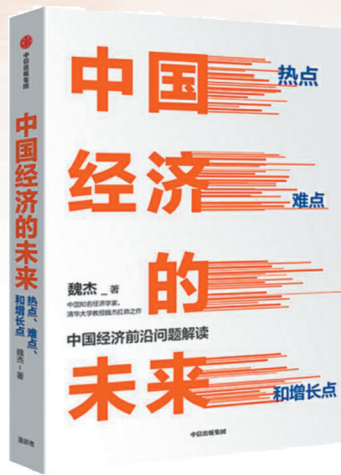
饮食的迷思: 关于营养、健康和遗传的科学真相 (2020书香江苏推荐书目)

作者/主编:[英]蒂姆·斯佩克特
出版社:广西师范大学出版社
出版时间:2019.07
简介:本书全面细致地剖析了脂肪、蛋白质、糖分、维生素等几乎所有营养成分乃至咖啡因、酒精等饮食成分,辨析关于各种成分的“迷思”,也帮助读者了解为什么人与人之间口味差别巨大,为什么有人怎么吃也不胖有人喝水都长肉,为什么单靠运动对减肥帮助不大,益生元的好处在哪里,吃什么、怎么吃可能更健康……书中很多介绍可能让你惊讶:计算卡路里这事没什么用,主要靠运动也很难长久减肥,无糖饮料并不比含糖饮料更健康,贸然服用维生素补充剂反而可能损害健康。同时,让读者意识到,每个人的身体状况都不相同,要努力找到适合自己的饮食法及健康生活方式,不被海量的信息轰炸、营销推广牵着鼻子走。作者尤其强调了肠道菌群对人体至关重要的作用,并介绍了如何通过饮食改善而非伤害它们,带领读者进入新兴的“微生物组学”世界。



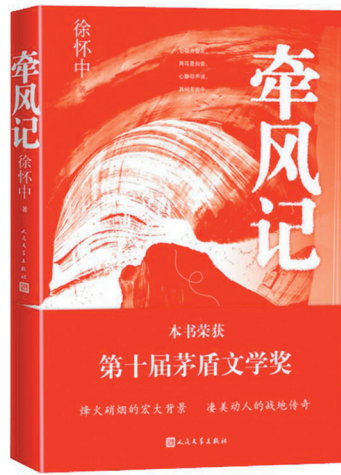
中国经济的未来: 热点、难点和增长点 (2020书香江苏推荐书目)

作者/主编:魏杰
出版社:中信出版集团
出版时间:2019.11
简介:本书是中国知名经济学家魏杰对中国经济热点和走势的观察,聚焦中国新经济周期(2012-2035年)中国经济的热点、难点、增长点。主要内容有:中国经济新周期的三大任务、中国经济进入全面调整期的3个基石、全球贸易与中国应对、供给侧结构性改革、如何落实稳中求进的总基调、中国改革开放的回望与再起航,以及对第三次全球化与中国开放新阶段政策的建议。作者剖析了中国经济运行的思路及轨迹,阐述中国经济如何走来,把脉企业面临的实际问题,前瞻未来经济的新机遇。这本书有助于各界人士发掘增长动力、提高商业决策的准确性、破解投资迷雾,同时增强理论性,是一堂系统、权威的经济学案例课。



牵风记 (2020书香江苏推荐书目,中宣部2019年度中国好书)

作者/主编:徐怀中
出版社:人民文学出版社
出版时间:2019.08
简介:本书是作家徐怀中创作的长篇小说,2018年发表于《人民文学》,2019年8月获得第十届茅盾文学奖。该小说以1947年晋冀鲁豫野战军挺进大别山为历史背景,讲述女主角汪可逾入伍投奔光明却在19岁不幸牺牲的壮烈故事。小说围绕着三个人和一匹马的故事,以现实主义与浪漫主义相结合的方式描写战争,以特别的胆略探寻战火中的爱与人性,为大众展示了牺牲者的平凡和格局的伟大,描绘出了普通人丰富的精神世界。小说血色唯美,空灵奇崛。既有对战争、人性的深刻思考,也有人与大自然神奇关系的表现,亦真亦幻。



人生海海 (豆瓣年度中国文学小说类TOP1,人民日报推荐2020新年书单)

作者/主编:麦家
出版社:北京十月文艺出版社
出版时间:2019.04
简介:《人生海海》围绕着一个身上带着很多谜团的上校展开,以一个十岁小孩视角展开叙述。以村落为演出舞台,“可怜之人必有可恨之处”的小瞎子、重情重义却引来流言蜚语的父亲……他们与上校的人生纠葛交缠,故事在窥探欲与守护欲的对抗中推进,矛盾最终在一夜之间爆发,人物的命运开始扭转,谜底逐渐揭开。《人生海海》中几乎每个角色都历经经历过艰辛、抉择,最终找到自己与人生相处的方式。麦家表示,“我想写的是在绝望中诞生的幸运,在艰苦中卓绝的道德。我要另立山头,回到童年,回去故乡,去破译人心和人性的密码。”诺贝尔文学奖得主莫言评价《人生海海》:“小说的迷人之处就在于它能把不存在的人物写得仿佛是我们的朋友,麦家的《人生海海》就是这么迷人”。



奇妙量子世界: 人人都能看懂的量子科学漫画 (中宣部2019年度中国好书)

作者/主编:墨子沙龙
出版社:人民邮电出版社
出版时间:2019.07
简介:一本关于量子信息的科普漫画图书,书中详细介绍了潘建伟院士领导的中国科学技术大学量子信息科研团队在近几年取得的科研进展,将十余篇刊发在《自然》、《科学》等国际知名学术期刊上的科研成果通过生动有趣的漫画形式介绍给读者,内容包括量子通信、量子密码、量子计算、量子模拟、量子纠缠等。奇妙量子世界适合对量子领域感兴趣的读者阅读。



了不起的我: 自我发展的心理学 (当当新书版心理学第1名)

作者/主编:陈海贤
出版社:台海出版社
出版时间:2019.11
简介:如何养成一个新习惯?如何让心智变得更成熟?如何拥有高质量的关系?如何走出人生的艰难时刻?不同的人生阶段,有什么不同的使命?……破解这些难题,心理学能够提供很多有用的线索。陈海贤博士把自己13年心理咨询的经验和思考,结合多个心理学流派理论,从行为、思维、关系、瓶颈期和人生地图这5个层面出发,给读者一套实现人生突破的系统方法。书里不打鸡血,不灌鸡汤,而是提供一系列改变与发展的实用工具,直击人生的种种问题,帮你创造更满意的人生,成就了了不起的自己。

