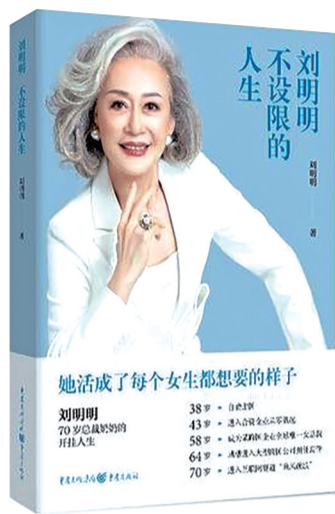


读过一本好书，像交了一个益友。

——臧克家



《刘明明：不设限的人生》

年龄不可束缚我们的人生

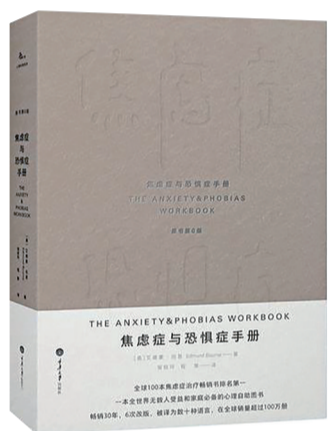
- 作者：刘明明
- 出版社：重庆出版社

这是百万粉丝博主“70岁总裁奶奶刘明明”的首部自传作品。70岁的女性，应该是什么样的？刘明明用她光彩夺目的人生经历，为我们拓展了女性生命力的边界。不要为自己设限，任何阶段你都可以活得精彩！她38岁时放弃优渥生活选择出国留学；43岁回国进入由男性主导的行业从零开始；70岁时加入新媒体热潮，成为一名炙手可热的短视频博主……刘明明的人生，从来不是年龄可以束缚的。

荐书人说》

王雪梅（渝中区图书馆副馆长）

“38岁门槛”对于无数求职者来说似乎都难以逾越，但刘明明却能乘风破浪，一往无前。她人到中年却毅然从体制内辞职下海做销售，临近60岁又打开职场新世界成为跨国企业女总裁，到了70岁，她著书立说用自己的经历激励后辈。我们从不缺乏面对时间、面对挑战的勇气，但毕竟生命只有一次，我们希望能从先行者的经验中汲取榜样力量。因此，刘明明的自传值得被更多人看见。本书从家庭、爱情、事业多个角度讲述了她从3岁到72岁的人生经历，为我们呈现出一位敢于抉择、勇于挑战的励志女性形象，催人奋进。尤其作者在书中对自己职业生涯的回顾，有诸多职场干货和经验值得我们借鉴。



《焦虑症与恐惧症手册》

对抗焦虑的实用指南

- 作者：[美] 艾德蒙·伯恩
- 译者：邹枝玲/程黎
- 出版社：重庆大学出版社

本书是一本对社交焦虑、广泛性焦虑症，以及和强迫性行为做抗争的朋友有所帮助的实用性指南。作者艾德蒙·伯恩博士是一名专门从事恐惧症和其他焦虑障碍治疗的心理学家和作家。他提出的“整合疗法”将从生理、情感、行为、心理、人际、自尊、精神多个层次影响你的日常生活，帮助你制订适合自己的摆脱焦虑策略。

荐书人说》

王斌（重庆大学出版社心理图书编辑部主任）

本书在全球100本焦虑症与恐惧症治疗畅销书榜中排名第一，被2500名心理学家评为“一本值得高度评价和家喻户晓的心理自助图书”。作为一本综合性的家庭实用心理健康指导手册，本书历经6次改版，畅销30余年，全球销量超过100万册。它不仅对焦虑症与恐惧症的症状及原因进行了详细介绍，还提供了不同类型焦虑症和恐惧症的应对策略以及练习方法。作者在书中对焦虑症与恐惧症的诊疗方法进行了非常全面的归纳，帮助与焦虑症和恐惧症作斗争的患者建立信心，制订积极的康复策略，战胜焦虑症与恐惧症。



《涌现秩序：技术与文明的演化》

视角独特的经济学科普读物

- 作者：陶勇
- 出版社：西南大学出版社

本书以通俗的方式介绍现代经济学中的交易、生产、一般均衡、经济增长等基本理论，并在此基础上解释“技术”涌现的原因。全书包括序章、神秘的交换行为、人类的生产行为、为什么会有企业、如何就资源分配达成共识、公平与自由、秩序与制度、自发秩序、技术的本质、经济发展之谜、两种文明的演进等14个章节，并通过从古代传统文化到未来世界展望的一系列案例，对“人类演化的意义”“人类将走向何方”等问题提出了见解。

荐书人说》

李炎（西南大学出版社编辑）

这是一本经济学科普读物，作者将历史文化、经济学理论、生物群体智能等诸多领域联系在一起，形成了个人独特的视角和观点。人类文明的演化是一段波澜壮阔的历程，在作者看来，从史前到未来，人类的历史是一部人与人相互追逐“共识”并将其扩展到更大群体的“经济史”。在本书中，读者可以紧跟中西方文化发展的脚步，逐渐涉入经济秩序演进的长河之中，共同对人类未来展开畅想——未来世界到底是怎样的？“全球脑”能否觉醒？这些未解之谜，读者们均可以在书中与作者一道遐思、领悟。

