

□ 半岛全媒体记者 孟秀丽

三月，是个美好的季节。春回大地，鸿雁北归，草木萌动。我们将如约迎来2021年的三八妇女节，这也是第111个国际劳动妇女节，我们更愿以“女神节”称之。

这个女神节，你打算如何度过？给儿女讲故事？因为你是妈妈。陪老公看电影？因为你是妻子。为父母做美食？因为你是女儿。还是走进“岛上书单”？因为你也是你自己。

日前，青岛全民阅读研究院发布2021岛上书单，专为女性朋友推荐了20本适合阅读的图书，让你的美丽不止容颜，让你做个内外兼修的新时代女性！这些推荐图书中，既有关于家庭教育的谆谆教导，也有关于美和美学的知性感悟，既有关于人生阅历的畅谈抒怀，也有关于诗与远方的梦想期盼。

腹有诗书气自华。这个三月，在岁月的静谧或喧嚣中，让我们暂搁柴米油盐，以读书的姿态，细细品味每一份坚强、每一缕春风。



《一间自己的房间》
【英】维吉尼亚·伍尔夫 著
于是 译
中信出版集团

在文艺女神伍尔夫的作品中，总能遇到那个你一直想成为的自己，至少是有一个方向或一个方法。比如伍尔夫说：“女人要想写小说，她就必须有钱，还有一间属于自己的房间。”

《一间自己的房间》是伍尔夫的长篇散文，涉及女性在经济、教育、职业、生育等许多领域面临的困境，用历史的眼光探讨了女性被剥夺的多项权益，也表达出聪明女性的独立方式，从拥有一间自己的房间开始——独立而自由的灵魂，才是幸福之源。做自己，比任何事都更重要。

“钝感力”的概念由渡边淳一首次提出。这本书是渡边淳一汇聚75载人生经验所撰写的超级畅销书。“世上忧患敏感始”，敏感的人总是能捕捉到生活中的美好，却也容易被负面情绪所困扰。作者从健康、恋爱、婚姻、职场、人际关系等方面阐述了钝感力的合理性和重要性。读这本书像极了跟作者面对面聊天，听他讲生活中遇到的一些人和一些事，以及由此获得的人生感悟。

书不厚，文笔轻松，可以当作敏感人士的“保健读物”，帮你从此戒掉玻璃心。



《钝感力》
【日】渡边淳一 著
李迎跃 译
青岛出版社



《杀死一只知更鸟》
【美】哈珀·李 著
李育超 译
译林出版社

成长总是个让人烦恼的命题。成长有时会很缓慢，如小溪般唱着叮咚的歌曲淌过，有时却如此突如其来，如暴雨般劈头盖脸……《杀死一只知更鸟》是爱与真知的成长经典。

故事发生在大萧条时期美国南方一个静谧的小镇，几桩离奇的疑案打破了几个孩子平静的生活：事件的真凶，怪人的谜底，传言背后的真相……在父亲的指引下，他们在迷雾中寻找真知，在磨难中历练风度，在不公平中积累正气，经历了暴风骤雨般的成长，也感受了人间的温暖与真情。

这20本书，

青岛全民阅读研究院



《看世界2：百年变局下的挑战和抉择》
傅莹 著
中信出版集团

《看世界2》是外交部前副部长傅莹的新书。在自序《在百年变局的视域中构建未来》中，傅莹首先为我们揭示并解读了理解当今世界的关键词——变局。

在变局中，美国“一超称霸”的地位动摇了，“一超多强”的格局正在被新的更加多极化的趋势所取代；看世界变化，需要关注全球化之变；看世界变化，不能忽视技术之变。这本书正是这样，通过“看什么”和“如何看”，帮助我们了解新的全球趋势和国际关系发展脉络，拨开国际形势风云变幻的迷雾，理解其背后的根源性问题，深刻认识中国在国际秩序和全球化变革中的角色定位到底是什么，中美之间到底在争什么，认清并把握新冠疫情与中美关系——风险、选择和路径，以及中美关系的发展方向。

《万古江河：中国历史文化的转折与开展》
许倬云 著
湖南人民出版社



今日的女人不同于旧时，她们同男人一样对历史有浓厚的兴趣，她们由自身投射于过去，希望了解自己何自来，现在的生活方式何自来。让我们一起打开《万古江河》，在著名史学家许倬云先生的指引下，试解这一人类共同关心的命题。《万古江河》是为这一代中国人撰写的历史，也是中国文化成长发展的故事。随着历史的进展，中国文化的内容与中国文化占有的空间都不断变化：由以黄河流域为核心的“中国”，一步步走向世界文化中的“中国”。今世所有的文化体系，都将融合于人类共同缔造的世界文化体系之中。我们回顾数千年奔来的历史长流，瞩望漫无止境的前景。万古江河，昼夜不止。

《溢出：中国制造未来史》
施展 著
中信出版集团



中国制造业正在发生什么样的变化？中国制造业的未来如何？贸易摩擦会对此构成怎样的影响？推动溢出的坚实力量究竟是什么？带着这样的叩问，作者耗时半年，遍访以越南为代表的东南亚国家的主要企业，并走遍长三角、珠三角地区，进行实地考察和访问调研，得出中国制造业向越南的所谓“转移”，实际上是中国供应链的“溢出”，推动“溢出”的坚实力量，是中国的民营经济。



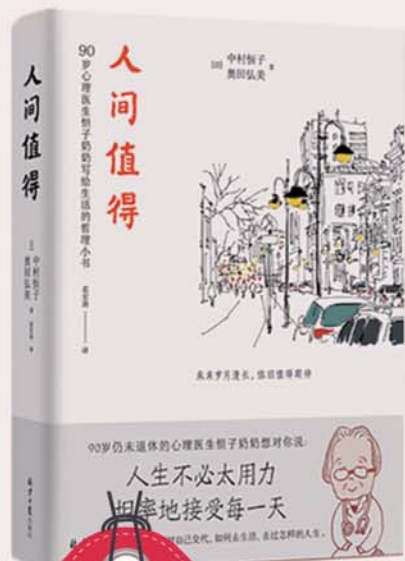
《烟火漫卷》
迟子建 著
人民文学出版社

《烟火漫卷》的开篇这样写道：“无论冬夏，为哈尔滨这座城破晓的，不是日头，而是大地卑微的生灵。”的确，《烟火漫卷》可以说是迟子建献给这座冰城的长诗。只不过这首长篇叙事诗，是作者和她笔下与这座城市难解难分的一群普通人来共同描画完成的。刘建国、于大卫、翁子安等一干人物，他们的人生因夹杂着这座城市的复杂历史多了几分沉重与无奈，同时又因人性本身的放纵与救赎，让他们的生活多了些波澜和戏剧性。他们或痛或喜，丰富着哈尔滨这座城市的人间烟火气，他们曲折的命运共同构建了这座城市的生活交响曲。



《巴黎美人：我是我自己》
【法】珍妮·达玛斯、劳伦·巴斯蒂德 著
米梨 译
中信出版集团

无论17还是70岁，都可以活出生动的自己。全球时尚意见领袖珍妮·达玛斯和ELLE法国版前主编劳伦·巴斯蒂德，历时两年，走访和记录了20位生活在巴黎的女性和她们的生活。听她们讲述自己的人生故事和生活日常，让我们渐渐明白，所谓的“法式”，更是一种自由自在、无拘无束的生活方式，最大限度地按照自己的本心去选择职业与爱情，将自己打扮成自己满意的样子，这才是“法式”的核心：美人并非因美而自信，而是因为自信随心而光芒四射。



《人间值得》
【日】中村恒子、奥田弘美 合著 范宏涛 译
北京日报出版社

生活总会有坚硬的一面，磨砺着我们，让我们变得更强大。罗曼·罗兰说：“这世上只有一种理想主义，那就是认清生活的真相后依然热爱生活”。《人间值得》就是一本这样的书，让我们接受生活的本来面目，不抱怨、不奢求，活在当下，内心自会生发出一种笃定的力量，不轻易受到外界影响。不再因某个“烦恼”感到“人间不值得”，而是即便有烦恼，人间有苦痛，人间仍然值得我们来过。感动全日本的90岁心理医生恒子奶奶，用一辈子书写一本书：焦虑时代，人人都需要的生活小哲理。愿你遍历山河，仍觉得人间值得。