



《好的人生，不慌不忙》
李月亮 著
青岛出版社

百万粉丝自媒体人、畅销书作家李月亮继《你要活成一束光》后又一部暖心治愈力作。随着《二十不惑》《三十而已》《乘风破浪的姐姐》等爆款电视剧和综艺的热播，又一次把女性成长话题引爆到新的高度。每个年龄都有自己的魅力，无论处在哪个年龄，只要你不慌不忙、坚定安然地成长，都可以做到二十不惑、三十而已、四十不畏。

本书充满了积极向上的力量，能够治愈现代都市人的迷茫、焦虑和浮躁，鼓励读者们不慌不忙、找到适合自己的节奏，活出自己独特的人生。愿每一位女性都能充满底气，奋勇向前，不随波逐流、勇敢乘风破浪！

其实艺术家们，往往不是黑暗里孤独的天才，他们所谓的天分，不过是比普通人更善于飞离这个被日常和无聊遮蔽的世界。好像是飞行员在飞跃沙漠时，可以隐约看见在地面上未曾见过的城郭形态一样，艺术家能够在他人不愿侧目的时候在沙子或尘土中发现生命蕴藏的秘密。《不是天才：当代艺术家们的故事》用一种直观理解去阐述、表达作者眼中的当代艺术，主要从其产生的背景、艺术家创作的维度，再到艺术品的具体案例，这本书能为你对当代艺术的不知所措提供一份观看指南。



《不是天才：当代艺术家们的故事》
苏也 著
江苏凤凰文艺出版社



《鱼翅与花椒》
【英】扶霞·邓洛普 著
何雨珈 译
上海译文出版社

作者扶霞1994年到中国长住，自此对博大精深的中华美食展开了一场逸趣横生的精妙巡视，并对与之相关的中国社会形态、生活方式、民风习俗进行了独特的领悟与思索。透过扶霞的眼睛，我们得以用全新的视角来了解熟悉的“中国菜”。不同地方的食物拥有其独一无二的气质：川菜的热带着一丝丝甜；扬州菜温暖而抚慰人心。从四川热闹的市场到甘肃北部荒僻的风景，从福建的深山到迷人的扬州古城，书中呈现了中式料理让人难忘的美妙滋味，也深刻描绘出中西饮食文化差异，且兼具人文观察与幽默趣味。

温暖你，这是日本插画家中西直子用各种素材画画的初心。之前出版的《365日·有猫更幸福》是让我们留在已有的生活中跟着猫咪们去感受每一个日子、每一种天气、每一个角落的欢喜，那么最近出版的《一人一猫一世界》，猫咪们则带我们走出了家门，365天环游世界，心情因开阔的眼界清爽起来。

这不是一本需要急着读完的书，休息时随意翻几页，看看猫咪又跑去哪里玩了？心情也跟着明朗起来。推荐给每天努力着的人们，觉得生活枯燥乏味的时候，就来一趟旅行吧！不然的话，养只猫吧！



《365日·一人一猫一世界》
【日】中西直子 绘著
宋赛楠 译
中信出版集团

给你内外兼修的宝典

发布2021岛上书单，献礼女神节！

周丽瑗在书中阐述了一个重要的理念，亲密关系真正的意义，是让我们在关系中学会爱自己。正如丽瑗在书中所言：“我们在关系中慢慢发现了更深刻的自己，把婚姻里的任何冲突都看作是自我成长的机会。当不再花时间与自己的安全感较劲，也不把自己的人生搞成战场时，你就学会了为自己的感觉负责。”

学会爱自己，具备给自己创造“一手幸福”的能力，周遭世界才懂得怎么爱你。丽瑗为我们带来了深层的启发和指引，帮助我们找到获得幸福的秘密。当学会了内在成长，学会了自我负责时，我们就能活出自己满意的人生。



《亲密关系——成就灵魂伴侣》
周丽瑗 著
青岛出版社



《村上春树·音乐》
【日】栗原裕一郎等 著
丁冬 译
陕西师范大学出版社

村上春树说，书和音乐是他人生中的两个关键物，是音乐教会他如何写作。

这本书是5位日本知名乐评人对村上作品音乐世界的联合“探秘”与“解码”。5位作者从村上作品涉及众多的音乐中，选取了100首，按照不同风格分为摇滚、流行、爵士和古典4种类型，并加入了各自的评论鉴赏，从专业角度系统梳理解读了村上作品中的音乐，以及音乐背后的趣闻轶事，探讨了这些音乐在村上文学中的角色和作用，挖掘它们在作品中的含义、承担的作用以及作者精神世界之间的种种联系。

《记忆记忆》是当代俄语世界著名诗人玛丽亚·斯捷潘诺娃的代表作，堪称当代俄罗斯文坛近年来的一部现象级重磅作品，一经问世便引发轰动，一举包揽了2018年度俄罗斯文坛三项大奖并迅速被译为德、英、法、意、瑞典、芬兰等多国语言，在欧洲获得巨大成功。

小说勾勒出整个俄罗斯20世纪的诡谲风云与微小浪花。在追溯与思辨中，“后记忆时代的俄罗斯”得到思考，包括俄罗斯在内的整个欧美文艺界的先贤们被重审，过去与现在、逝者与生者之间的关系和逻辑被再度梳理——“关于他们我能讲述的越少，他们于我便越亲近。”



《记忆记忆》
【俄】玛丽亚·斯捷潘诺娃 著
李春雨 译
中信出版集团



《中医是什么》
王祚邦 著
青岛出版社

《中医是什么》是一本零基础也能读懂的中医科普书，入选2020年12月中国好书。作者从中医专家的高度出发，从普通百姓的视角入手，结合日常案例，用看得懂、学得会、用得上的方式，浅释中医理论和基本概念。通过作者亦理亦趣、亦评亦说的表述，为读者和中医之间架起了一座知其然又知其所以然的桥梁。



《斑斓志》
张炜 著
人民文学出版社

本书是茅盾文学奖得主、著名作家张炜的新作。

苏东坡是北宋文坛宗师，以六十余年的生命，创立万卷诗章、三州功业，一生奇崛陡峭，千年热议不绝。张炜积数十年深研，避俗拓蹊，以独有的思想深度与文章才情引领现代读者仰望苏东坡的华采千年。

《斑斓志》中，张炜在苏东坡生命轨迹的阡陌纵横中游走、探寻、还原，其笔下的苏东坡，其生如巨流之河，波涛汹涌，气势豪迈；其才如星河浩瀚，无有来者；其性狂放不羁，率真旷达。

“不可套语解东坡”。苏东坡以华采越千年，张炜以神思共婵娟，为当代的苏学爱好者再摆一道精神盛宴。

《蛤蟆先生去看心理医生》
【英】罗伯特·戴博德 著
陈赢 译
天津人民出版社



你是否一度感到“整个人都不太好”？——对什么事情都提不起兴趣，周围的人变得面目可憎，生活忽然失去了意义……如果答案是“是”，请不要焦虑，打开这本书，跟随蛤蟆先生进行一次心灵奇旅吧。

身为资深心理咨询师，作者深谙人性：质朴的语言、情景式的叙事、善解人意的体贴，共同营造出令人安心的故事氛围。阅读时，读者能够共情却不必承受面对面的窘迫，还可随时停下，觉察内心，审视过往，自我疏导，最终跟随主人公一起得到治愈。

《玫瑰之吻：花的博物学》
【美】彼得·伯恩哈特 著
刘华杰 译
中信出版集团



人人都喜欢花，尤其是女人。女人一生注定与花结缘：豆蔻年华青涩懵懂，揅梅之期满怀憧憬，待年岁渐长，阅尽人间春色，则心素似简，人淡如菊。花装点生活，寄托情感，带给人美的享受，但关于花，我们了解多少呢？

“一花一世界”，是佛家的禅悟，玄之又玄；“每一朵花，都是一座充满生机的自然知识宝库”，则是本书给出的生态学结论，切实可见。

从今天起，循着本书的指引，放慢脚步，仔细观察一朵花，敞开心灵，与自然深情对话吧。