

让灵魂来一场“赛博旅行”

这个国庆假期，你的行程是出门勇当“特种兵”，还是在家稳做“休养生息大师”？来看看宝武资深书友这个假期的深度“赛博旅行”！

《燕山夜话》：新中国的精神风貌

□宝钢股份制造管理部 马路阳 ★推荐书目：《燕山夜话》

“阅”享理由：建国之初，百废待兴，人民群众以高昂热情投入国家建设，却普遍面临文化水平的局限。不同于敝帚自珍的传统文人，邓拓先生以平等的态度、真切的情感，在《北京晚报》持续发表短杂文，与大家共同探讨学习、工作中的各种问题。后经整理，形成《燕山夜话》。这些杂文简洁明快却发人深思，言之

有物、实事求是。邓拓先生用这些文章启发我们，知识分子该如何与工农兵相结合——他启示大家，做文章“少少许胜多多许”，言之有物、避免拖沓；他鼓励大家，干革命“不怕天”，发扬传统文化中的反天命主义，充分发挥主观能动性……这里没有酸臭腐儒与纤夫竖子，只有俯下身去的知识分子与抬起头来的人民群



众。一本《燕山夜话》，足以窥见新中国的精神风貌。

《褚时健新传》：用心造物的启示

□武钢集团 李 树 ★推荐书目：《褚时健新传》

“阅”享理由：推荐《褚时健新传》，不仅因为它讲述了一位企业家的传奇，更因为它为我们所有深耕工业转型的实践者，提供了一套“可落地、可复制”的实干方法论。这本书里没有空洞的理论，只有“蹲守车间抓质量”“脚踩泥土测密度”的鲜活案例，这恰是我们盘活工业遗存、打造文旅产品

最需要的精神养分。当我们在工作中遇到难题时，想想褚时健70岁高龄仍上山种橙的坚韧，想想他“把每一件小事做到极致”的执着，就有了继续前行的勇气和方向。原来我们一直坚守的“用脚丈量市场，用心做好产品”的理念，早已在他跨越半个世纪的奋斗历程中，写下了最生动的注脚。



《智能简史》：读懂智能时代

□宝地资产产创园 孙懿君 ★推荐书目：《智能简史》



“阅”享理由：十一假期是放松身心、充电蓄力的好时机，比起

热闹的出游，静下心来读一本有深度的书，更能让心灵获得成长。我推荐美国学者麦克斯·班尼特的《智能简史》，这本书跳出了单纯的技术讲解，从生物智能的起源讲起，串联起人工智能的发展脉络，用通俗语言拆解智能的本质与规律。读完这本书，我最大的收获是对当下的 AI 热潮有了更理性

的认知，不再盲目追逐技术热点，而是能从科学演进的角度理解智能技术的底层逻辑与发展边界，看清智能时代的机遇与挑战。这种“知其然更知其所以然”的收获，很适合假期慢慢品味。这本书既能满足我们对前沿领域的探索欲，又能沉淀认知、拓宽视野，为节后的工作生活注入新的思考力量。

《世说俗谈》：魏晋名士朋友圈

□新钢集团技术中心 位 枫 ★推荐书目：《世说俗谈》



“阅”享理由：若是刷腻了短视频，又不想在轻松的十一假期闲

读厚重典籍，不妨翻开《世说俗谈》，体味魏晋的疏狂与风雅。这里藏着名士最生动的模样：嵇康为“中山酒”流连酒肆；王羲之见“群鹅戏水”，以《黄庭经》换鹅归；王徽之雪夜乘舟访戴安道，至门却喟然“吾本乘兴而行，兴尽而返”，留白般的随性，恰是魏晋风度的绝妙注脚。作者刘勃以幽默轻松的形式拆解历史，褪去文言的晦涩，让

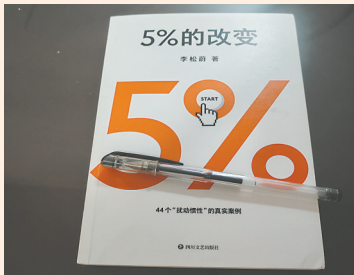
典故如清泉流淌。读石崇与王恺“斗富”，见彼时世风；品“林下之风”，悟谢道韞的林下清致；知“东床快婿”，晓王羲之的袒腹风流。一章篇幅不长，随手翻阅，就像在看名士的“朋友圈”，鲜活得仿佛能听见他们的谈笑。这个十一长假，让《世说俗谈》陪你，在字里行间触摸魏晋的温度，既解日常之乏，亦让文化的诗意，悄悄浸润心底。

《5%的改变》：微小行动大力量

□新钢集团技术中心 林春琴 ★推荐书目：《5%的改变》

“阅”享理由：我们通常认为的改变，是一种彻底的100%的蜕变。比如，我必须完全戒掉手机。这种目标看似激励人心，实则沉重无比，因为它意味着对当下自我的全盘否定，极易引发内心的抗拒和失败后的巨大挫败感。而5%的改变，其精髓在于：不去动那个95%的固有模式，只在边缘找一个最小的切入点，先试着

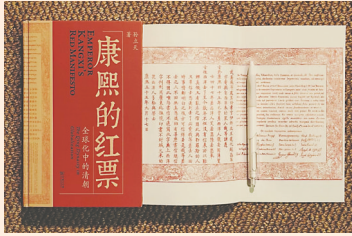
改变5%。比如，不是明天开始每天健身1小时，而是今晚睡前做1个俯卧撑。这种改变小到几乎不会失败，小到内心的抵抗力量都懒得反对，但其背后是复利的惊人力量。一个微小到不会失败的行动，恰恰是保证持续的关键。这是一本特别且实用的书，它能帮你拆掉思维的墙，让行动变得轻松简单。如果你和我一样对现



状不满，又无力改变，这本书会是你最好的起点。

《康熙的红票》：解读历史复杂性

□宝武资源投资管理部 范东稳 ★推荐书目：《康熙的红票》



“阅”享理由：这本书是围绕着“红票”展开的，所谓“红票”就是寻人启事。作为清朝最有权势的

人，康熙皇帝为何如此大费周章？他要找谁呢？据红票上文字记载，是寻找自中国返回欧洲的传教士。皇帝寻老外？在闭关锁国的清朝年间？带着令人好奇的历史话题，作者从“红票”入手，以编写博士论文的研究手法，鞭辟入里地为读者展现了那段文化多元的历史。读后正如作者所言，我们总是习惯于用简明的理论框架来完美

地解释历史现象，以至于总是或多或少地轻视了历史的复杂性和偶然性。然而，真实的历史恰恰是如此复杂而随机的。康熙真的特别爱吃巧克力且会开立方根吗？雍正即位后传教士在国内的活动为什么戛然而止？清政府与西方第一次工业革命失之交臂是偶然吗？书中不一定会给你答案，但会提供给你一个全新的历史观。

《摆渡人》：灵魂深处的一束光

□宝钢包装成都宝钢制罐 杨思雯 ★推荐书目：《摆渡人》



“阅”享理由：长假若想寻一处静谧，不妨翻开《摆渡人》——风裹着沙砾的荒原，忽明忽暗的灵魂边界，15岁的迪伦与沉默的崔斯坦，在命运的渡口并肩而行。合上书时，指尖还留着荒原的风意，却分明觉出心底漫起暖意。原来勇气从不是横

冲直撞，而是明知前路有荆棘，仍愿为一束光折返；爱也从不是随波逐流的陪伴，而是敢打破所有预设，逆向穿越黑暗去拥抱坚定。长假闲暇之余，让这本书陪你慢下来，来一场灵魂深处的对话，在文字里触摸爱与勇气的温度。



《非暴力沟通》：看见彼此

□宝钢包装佛山宝钢制罐 陈德兴 ★推荐书目：《非暴力沟通》

“阅”享理由：推荐美国作家马歇尔所著的《非暴力沟通》一书，是因为它不仅在日常人际交往中具有实用价值，更能作为职工心理关爱工作提供有力支持。这本书以“观察、感受、需要、请求”这四个核心要素为脉络，引导读者走出指责、评判的沟通困境，倡导以客观描述取代主观批评，用真诚表达

需求替代隐晦抱怨。阅读这本书后，我最大的感悟是，沟通的目的并非“说服对方”，而是“看见彼此”。自运用书中方法以来，因沟通不畅引发的误解显著减少，团队协作的氛围也变得更加融洽和谐。这对于改善职工心理状态、增强团队凝聚力都具有切实的推动作用。



《诗里特别有禅》：追寻中国人的精神特质

□宝武镁业(宝钢金属)党群工作部 唐兰君 ★推荐书目：《诗里特别有禅》

“阅”享理由：《诗里特别有禅》是著名文学史专家、复旦大学中文系教授、博士生导师骆玉明的一部作品。作者以亲切自在的口吻，带领我们解读和欣赏一系列体现禅意和禅趣的诗词，引发我们对生命价值、精神落点的思考，帮助我们在处世中消弭固执、偏见、贪欲、焦虑等，以冷静的智慧、朴实的心境、自洽的态度找回本心。比如，“野渡无人舟自横”展现诗人“跳出”事件之链悟出永恒之美。“归去，也无风雨也无晴”表达诗人历经坎坷依旧把握自己

的力量。“有时直上孤峰顶，月下披云笑一声”则是体现禅者的智慧与豁达。诗词不仅是中国人的交流密码，更蕴含着中国人独有的精神特质。当我们读到春江帆饱、柳溪归牧、松下听风、深堂琴趣、秋江暝泊、风雪夜归这些词根，脑海中浮现的是相同的画面，甚至我们还能消除地域障碍、跨越时空隔阂，和古人开启一次精神对话，获得情感的共鸣，而这本《诗里特别有禅》正是我们华夏儿女共同的精神“口粮”。



《神秘岛》：亲子共读探索之旅

□华宝证券 章 华 ★推荐书目：《神秘岛》

“阅”享理由：新学期开始，神兽归笼，从图书馆借了一本法国作家儒勒·凡尔纳的经典之作《神秘岛》，开启了一段亲子共读探索之旅。小说中，五位主人公乘坐的热气球在遭遇风暴后迫降到太平洋上的一个荒岛。他们保持乐观，启动了荒岛求生模式。从对陌生境地的恐惧，到认识自然、尊重自然、利用自然；

从一无所有，到取火、制作工具和物品，逐渐使得生活美好丰富起来。读完后，我问小朋友的感受如何？他思索了一会儿说：“他们团结一心，坚定勇敢，用智慧解决了很多困难。”小朋友迎难而上的精神是需要鼓励和培养的。这本书推荐给大家假期亲子共读，一起来体验神秘岛之旅。

