

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、真切的感情,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。



《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》

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

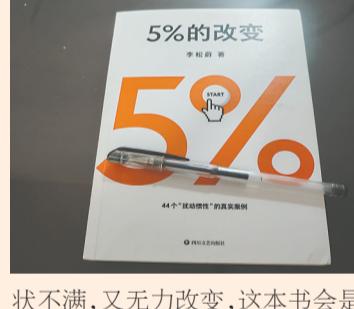
典故如清泉流淌。读石崇与王恺“斗富”,见彼时世风;品“林下之风”,悟谢道韫的林下清致;知“东床快婿”,晓王羲之的袒腹风流。一章篇幅不长,随手翻阅,就像在看名士的“朋友圈”,鲜活得仿佛能听见他们的谈笑。这个十一长假,让《世说俗谈》陪你,在字里行间触摸魏晋的温度,既解日常之乏,亦让文化的诗意,悄悄浸润心底。



《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



状态不满,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》

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。



《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,月下一披云笑一声”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,而这本书《诗里特别有禅》正是我们华夏儿女共同的“精神口粮”。

《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

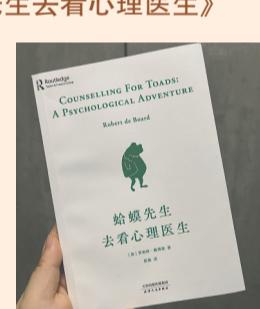
的认知,不再盲目追逐技术热点,而是能从科学演进的角度理解智能技术的底层逻辑与发展边界,看清智能时代的机遇与挑战。这种“知其然更知其所以然”的收获,很适合假期慢慢品味。这本书既能满足我们对前沿领域的探索欲,又能沉淀认知、拓宽视野,为节后的生产生活注入新的思考力量。

《蛤蟆先生去看心理医生》:童话里的疗愈力量

□宝武镁业(宝钢金属)南京精密 严令健 ★推荐书目:《蛤蟆先生去看心理医生》

“阅”享理由:这是一本包裹着童话外壳的心理疗愈故事,主要讲述了抑郁的蛤蟆先生在苍鹭医生的引导下,认清了儿童自我状态、父母自我状态与成人自我状态,摆脱了“我不好,你好”的消极人生坐标,逐渐找回生活的勇气。整本书没有华丽辞藻,也没有晦涩理论,作者借用对话将心

理学知识融入故事中,让人在轻松的阅读中满满体悟。当你在生活中遇到挫折而自怨自艾,或者陷于被他人评头论足的焦虑,都能在这本书中找到共鸣与解法。希望每一个被负面情绪困扰的人,读到这本书后,都能正视内心,学会与自己和解,重拾前行的力量。



《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。



《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,神兽回笼,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。

