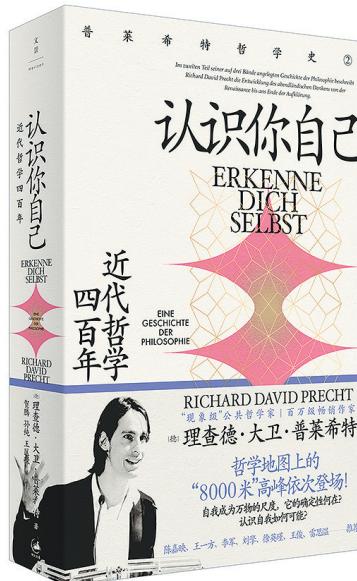


# 在阅读里学会“观察”提升自我

修心消暑，阅读是一种很好的方式，特别是跟着图书里的文字去学会“观察”，提升自我。从哲学角度看“自我与世界”，从创意角度发现“日常里的非同寻常”，跟着作家掌握在新媒体时代描述所见所闻，学着斜杠青年如何有趣生活……

## 清醒认识世界与自我



《认识你自己》  
[德]理查德·大卫·普莱希特 著  
世纪文景 上海人民出版社  
2022年7月出版

“别的哲学史是一扇窗，这一本是个剧场。”专门写给大众、关心生活、像侦探小说一样流畅好读，令“普莱希特哲学史”系列推出后畅销多国。近日，该系列第2卷《认识你自己：近代哲学四百年》的中译本出版，在其中，你会经历自文艺复兴、启蒙时代等近四百年西方的社会与思想巨变，斯宾诺莎、莱布尼茨、康德、黑格尔等耳熟能详的哲学巨

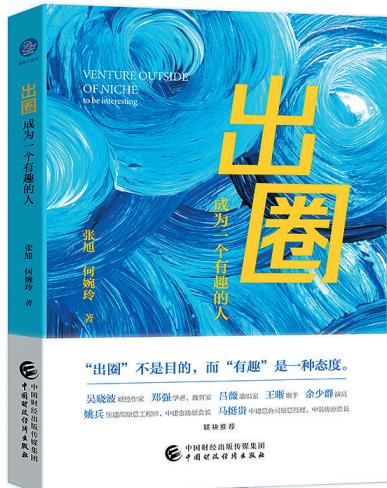
擘依次登场，享受一场勇攀哲学高峰、清醒地认识世界与自我的奇妙之旅。

面向大众书写哲学史，普莱希特一改以往哲学书的艰深晦涩，采用通俗易懂、生动流畅的语言，避免内容过于专业。如作者自己所说，“所有哲学最终都不只是专业知识的获取”。普莱希特甚至把哲学写成像连载侦探小说一样：跟随着历史的前行与时代的律动，带着对社会的关切与对“大问题”的追寻，一代代哲学家依次登上舞台。

《认识你自己》讲述的就是西方哲学的黄金年代，名家辈出的近代哲学四百年。读者会穿越文艺复兴时期、巴洛克时期、启蒙运动以及德国唯心论等四个阶段的思想世界；看见意大利商业市镇的繁荣、跨入工业时代早期的大不列颠和大革命前的法国，如何成为路德、伽利略、笛卡儿、霍布斯，乃至伏尔泰、卢梭、康德和黑格尔的思想交锋舞台，他们尝试破除教会的干涉，让自我成为万物的尺度，勾勒出国家的模型，酝酿出公民的社会，拥护市场经济。

普莱希特不仅以激动人心的生动方式传达了西方哲学的核心概念和思想，并在当时的经济、社会和政治背景下对其进行阐释，同时也不忽视对身体性和生物性的追问，读者可以沉浸在这部引人入胜的“侦探小说”和无穷无尽的思想世界中。“哲学，如人们所看到的那样，并非直线的上升，而是诸多波浪的运动；就像酒一样，没有什么目的导向，却以希望的方式给人启发。”普莱希特希望本书的所有读者能够穿过多样化的、激发灵感的风景，带着对精神的奇妙景观的期许，享受这场美妙的旅行！

## 成为一个有趣的人



张旭 何婉玲 著  
中国财政经济出版社·大观  
2022年8月出版

莎士比亚说过：“幽默和风趣是智慧的闪现。”做一个好玩的人，过一种有趣的生活，是人生的追求，更是人生的境界。但是，什么是有趣，如何成为有趣的人，却并不那么简单。《出圈：成为一个有趣的人》这本书从“生命在于折腾”“要好玩，先丰富自己”“世界越玩越大”“人生就要好玩”等各个生命和生活的维度出发，打破界限，寻找

突破，重新定义多种人生角色。

本书作者张旭是一个“斜杠青年”，做过企业高管、社会活动家、资深策划人。出唱片、做主持、办书院、制作访谈节目、大学客座教授、创立产业研修院、策划并实施大型行业发展峰会和文化论坛……用“与众不同”的方式和世界对话，丰富自己，成人之美，用独立独特的风格和眼光，打开边界，为热爱的企业和建筑行业带来价值和温度。“出圈”不是目的，而“有趣”是一种态度。

“我认为出圈没有标准答案，也没有好坏、对错之分。对于个人而言，它只是合适不合适而已。我非常赞同，出圈不是你出去了，而是别人进来了。”《出圈》这本书也是张旭在人生不同阶段的经历和故事。他认为每一个年龄段都会有不同的追求和目标，所以也会有不同的定位和角色。人生如戏，在每一出戏里都会有不同的角色，只有在每一出戏中把自己的角色沉浸式融入，这样才会让整部戏出彩。

张旭希望这本书能带给年轻人激情和热情，因为未来公司加雇员的模式可能会被平台加个人的模式所替代，所以年轻人更要敢想敢做、敢尝试不同的自己。“我们缺乏的不是灵感而是勇气，更重要的是静下心来，聆听自己内心的声音。自主、多元、有趣、独立，这样的特质会让越来越多年轻人更适合新时代发展的环境。也希望通过我真实的出圈经历，让更多的年轻人树立信心，相信自己，超越自己，成为更好的自己。”

## 激活生活里的创意密码



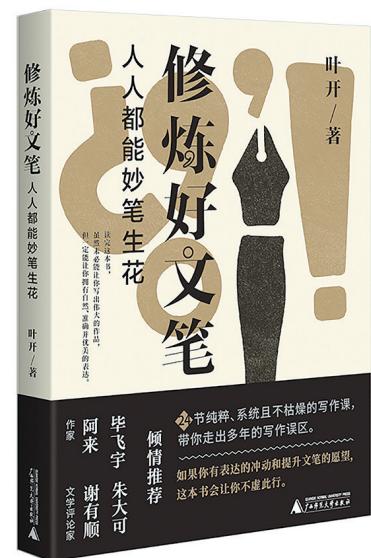
[日]菅俊一 著  
广西师范大学出版社 2022年6月出版

《观察的练习：好奇星人的生活研究手册》正是打开宝库大门的钥匙，为磨炼“观察技术”而写，用图文解谜的形式直击菅俊一生活中曾经的56个“观察现场”。书中会给你一张日常照片，作者会随即解析短文，也许和你的感受不谋而合，更可能颠覆认知：你可以练习着从痕迹侦查背后的真相、甩掉先入为主的制约去思考、阅读世界的“潜台词”、寻找加速理解的方法、学会推进信息传递的小妙招……

最重要的是，这样“观察的练习”，任何场地都能加入训练——通勤路上、购物中、爬楼梯时、甚至……深夜人静一个人睁眼躺在黑暗中的某一刻，你都有可能成为灵感火花的福尔摩斯、好奇心的神奇捕手。

正如网友评论：“读完这本书，世界看起来都不一样了！”无论是想成为广告创意人、设计师、内容创作者还是产品经理，首先，一起来做一个热爱生活、又具有火眼金睛的好奇星人吧！从视而不见到“原来如此”，你会发现，这个世界的灵感和趣味竟是这样源源不绝。

## 人人都能妙笔生花



叶开 著  
广西师范大学出版社  
2022年6月出版

新媒体时代，也是素人写作时代，人人都有表达的强烈愿望，写作不再是作家的秘事。发朋友圈、发微博记录个人生活，写美食探店、旅游攻略等都属于写作的范畴。

叶开以经典文学、影片为例，将二十多年的写作秘诀，在《修炼好文笔：人人都能妙笔生活》一书中倾囊相授。这是一本纯粹、系统且不枯燥的写作指南。带你以写作开启精神世界的成长，以写作提升思维，助力职场；用文字记录生活，疗愈自我。

《修炼好文笔》源自叶开在喜马拉雅FM上开设的知识付费课程，该课程上线1个月，就进入了平台精品课程排行榜TOP10。这次，本书在节目的基础上重新修订，增加了更具体的、实用的写作技巧。本书以经典文学、影片为例，手把手教读者校准自己的写作

人格，沉淀有共鸣的写作素材，准确自然地表达真我。你是社会型还是自我型写作人格？你为什么没有自成一派的文风？如何利用碎片化时间训练语言表达能力？……这些问题都可以在这本书中找到答案。

叶开说：写作与成长过程密切相关，你如何成长，就如何写作。不管是新手、职业作者、媒体人或是想记录生活和心情的素人，都能在这本写作秘笈汇总，找到新的文字乃至人生境界。一个人只要不断写作，就能激发记忆，理清并疗愈自己，从而提升自己的境界和认知，照亮自己的整个世界。