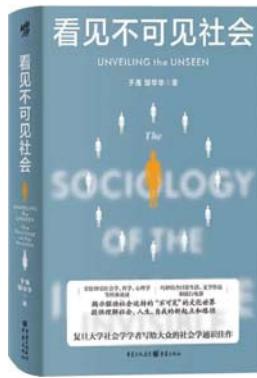


齐鲁好书榜

每月月末，本榜单从本月最新出版的文学艺术、历史传记、思想社科类图书中，参考图书网店的数据及专业书评媒体的评价，以人文性、思想性、趣味性为标准，筛选出一本重点推荐图书和九本好书，期待其中的某一册能够进入您的内心。

重点推荐



《看见不可见社会》
于海 邹华华 著
华章同人 | 重庆出版社

社会当然是可见的，我们每天见到的人与组织，都有着很强的实在感。然而，社会的冰山之下，还潜藏着一大片不可见的领域。它们诞生于人与情境的碰撞、人与人的互动之中，是身份、分层、命名、戏法等符号与意义交织的文化世界。它们并非静止的存在，而是在时光的长河中不断生成、变幻：有时，它们是不同力量博弈的合力及其精妙运作机制；有时，它们是超越日常的超验体验。这一切的一切，在物理世界中都难以触及。《看见不可见社会》围绕“不可见社会”这一核心议题，将康德、尼采、海德格尔等哲学家，韦伯、涂尔干、布尔迪厄等社会学家的经典观点，结合人们熟知的生活场景、文学作品和电影等深入探讨，从社会实在、社会结构、社会游戏、社会主体、社会建构、社会互动等方面揭示了社会的不可见部分。

本书作者之一于海是复旦大学知名的社会学教授，在书中，他试着把人人关心但想不透、谈不透的话题社会学化，用社会学知识揭示社会真相，并融进他几十年对人性和社会的理解。本书不只是普及社会学，更想言人所未言，涉人所未涉的领地，并挑战某些顽固的俗见。比如，生活中的大多数互动都是不平等、不对称的互动；人人都想不顾他人的期待活出自我，但真正的“自我”又不能脱离他人的视角。

本版文字整理 曲鹏

《如何阅读一棵树：探寻树木的生命密语》
[英]特里斯坦·古利 著
四木 译
青豆书坊 | 上海社会科学院出版社



树木，这些沉默的生灵，其实渴望告诉我们许多事情。在本书中，拥有二十余年野外考察经验的英国作家特里斯坦·古利为我们揭示了树木隐藏的线索：树的枝叶、树皮、树干、花朵以及树桩的密语。读懂它们，就能读懂树木的生命故事，学会寻找自然的方向。如果你在树叶上看到一条明显的白线，这表明附近有水源。走不了多久，你就会看到河流。如果你在树干底部看到一堆低矮的嫩枝，这表明树木遇到了大麻烦。除了南侧浓密的树枝，树叶的颜色、树根也能为我们指引方向。这世界上没有两棵一模一样的树，只要我们细心观察它们之间的差异，就能解读树木经历的非凡的生命故事，聆听大自然最深处的呢喃。

《制造三文鱼：海洋生态危机与经济不平等》
[挪]西蒙·塞特尔 谢蒂尔·厄斯特利 著
梁友平 李菁菁 译
万川 | 中国工人出版社



2016年，挪威记者西蒙·塞特尔和谢蒂尔·厄斯特利采访了91岁高龄的特里格沃·耶德莱姆——挪威三文鱼养殖业的开创者，老人回忆了20世纪60年代挪威初次尝试人工养殖三文鱼的过程。自此，两位记者踏上了历时5年的三文鱼养殖寻访旅程，他们的足迹遍及世界上主要的三文鱼养殖国家——挪威、智利、加拿大等，采访了三文鱼养殖户、鱼类科研人员、养殖和饲料生产企业高管、产业富豪、政府官员、媒体人士、三文鱼养殖场附近的社区居民……通过一次次采访，两位记者梳理了人工养殖三文鱼近50年的发展历程，披露了其间发生的一次次行业危机、生态危机，呈现了不同利益群体面对这些危机时的所作所为。两位调查记者所秉承的并非那种忽视人类的极端环保主义，而是理性的环保主义——人与自然的和谐共处，强调对自然及物种的尊重、善待，而善待其他物种，归根结底是为了人类自身的生存与发展，这是我们共同的未来。

《文明的重建：战后德国五十年》
[德]康拉德·H·雅劳施 著
刘志刚 译
译林出版社



1945年春，德军战败，世人沉浸在大屠杀这一难以言喻的罪行中，很少有人能预料到，仅仅半个世纪后，德国人摇身一变，以繁荣民族的姿态站在欧洲一体化的前沿。德国人是如何从第二次世界大战的毁灭性打击中恢复过来，又如何从大屠杀的耻辱中重新站起来的？本书中，美籍德裔历史学家雅劳施描绘了德国如何重建并实现国家复兴的详细历程。与其他探究德国如何应对纳粹历史的学术著作不同，《文明的重建》主要聚焦于一个迷失方向的民族如何从过去的错误中汲取实际教训，以及他们为创建一个新社会所做出的斗争。这种视角富有挑战性地分析了德国人逐步形成的民族与性格特征，为世界史研究提供了新的可能性。

《与哀伤共处：经历父母离世的年轻子女》
李昀鋆 著
万有引力 | 广东人民出版社



父母离世后，子女的哀伤常常被忽视，甚至被误解为需要“治愈”的病症。然而，哀伤并不是病，它是爱的延续，是我们对逝去亲人的深情表达。本书作者李昀鋆是一位为母亲离世而哀伤的女儿，也是一个在日常对话中喜欢猝不及防聊起深刻生命议题的人，她历时13个月进行田野调查，深入访谈了44位在青少年期至成年初期经历父母离世的年轻失亲者。通过他们的叙述，我们得以窥见哀伤的真实面貌——它并非随着时间的流逝而轻易消散，而是如潮水般起伏不定，时而汹涌澎湃，时而风平浪静。哀伤是我们每个人都将面对的人生课题。无论你是正在经历哀伤，还是希望更好地理解这一复杂情感，这本书都将为你提供深刻的洞察和温暖的陪伴。

《不再踏入流量的河》
凡之昂 著
望mountain | 广西师范大学出版社



刚开始给新媒体工作室供稿时，本书作者满心以为“流量”是市场与读者对“好文章”最直接、最真实的反馈，代表着写作者个人的价值：只要写得足够出色、足够新颖、足够“高级”，便能收获可观的点击率、名声与财富。若干年后，她已成为账号主编，能够熟练地用既定的书写套路复述，贴上热点标签，再用数据、引文、专家姓名为文章披上可信的外衣。这些都是吸引流量的惯用手段，但它们真的能成就一篇好文章吗？她陷入了深深的迷茫。她不再关心写作的初心，也无法再关心生活本身。于是，她毅然选择逃离新媒体行业，拿起笔，在书写中直面这段工作经历，缝补破碎的自我。她说：“对于一个曾经靠写作谋生，但又在很长一段时间内因为工作而无法诚实书写甚至不能书写的人来说，还有什么比书写更能证明这个‘废掉的’作者不仅能找回写作的能力，更能找回写作的勇气呢？”这是一场与自我的和解，是一次对初心的追寻。

《格外的活法》
[日]吉井忍 著
新经典文化 | 文汇出版社



日本作家吉井忍大学毕业后毅然选择出国游荡，不买房，不上班，甘愿落后于时代的步伐，以自己的节奏慢跑前行。如此二十年后，吉井忍回到东京。此时的日本面临高度老龄化和贫富分化，主流之外的容身之处越来越少。“跳出胜负束缚之后的路，该怎么走？”带着这样的问题，她将目光转向日本街巷里各行各业的普通人，历时七年，探访了12种“格外的活法”：有人早上起床在东京街头回收垃圾，晚上在剧场讲段子引得众人发笑，“世上没有所谓的垃圾，但一旦扔掉，它就变成垃圾了”；有人离开日本面积最大的书店，在南方小岛开了家日本面积最小的旧书店，发现“一旦离开公司职员身份，我真的就一个人了”；有人用19年盖一栋楼，从自己动手浇灌混凝土开始，在只鼓励人成为“消费者”

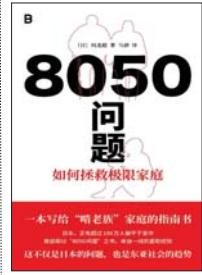
的社会当一个“创造者”……他们选择接受状态模糊的自己，以现有的能力面对不确定性，为自己留出自由思考的空间——面向人生，他们不断提问，不断追问，在平凡的日子里书写着不平凡的故事。

《灰蜜蜂》
[乌克兰]安德烈·库尔科夫 著
钟立 陈晓萍 译
理想国 | 云南人民出版社



在乌克兰顿巴斯“灰色地带”的一座小村庄，村子仅有两条街。战争的阴云密布，居民们担忧被交战双方的炮火误伤，纷纷撤离，只留下养蜂人谢尔盖·谢尔盖伊奇和他的死对头帕什卡二人在这片缺电少粮的荒芜之地坚守。战争让他们化敌为友，对饮蜂蜜伏特加，日复一日地度过战争边缘那荒诞不经的日常。《灰蜜蜂》于2018年首次出版。安德烈·库尔科夫的作品以讽刺、黑色幽默以及超现实主义手法著称，深入探讨后苏联时代的生活与社会现实。“战争是冷酷的，但蜜蜂的嗡鸣声能疗愈。无论身处何境，爱与希望都从未远离。”

《8050问题：如何拯救极限家庭》
[日]川北稔 著
马静 译
北京贝贝特 | 广西师范大学出版社



“8050问题”是一个沉重而现实的命题，指的是80多岁的高龄父母与50多岁无业、独居的子女共同生活所产生的种种问题。在日本，高龄父母与子女同住，往往是因为子女在经济上比父母更为艰难。受困于传统的家庭观念，亲子关系仿佛没有终点，只能终生“育儿”。随着人口高龄化进程加快，现实中的日本老人往往因衰老导致自理能力不断衰退，越来越无法照应独居家中的子女，老年人咨询中心80%的案例是要应对无业的子女。日本厚生劳动省在《关于独居的评价、援助指南》中指出，在只认可就学、就业的环境中，经历过独居的人想再次进入社会时，会面临很多困难。“要是独居，将来就完了”“不同于他人，这样不好”，若周围的人都用这样的眼光看待独居者，不仅是独居者本人，就连家人也会觉得独居“不妙”，是“坏事”，无法向外界寻求援助，变得越来越孤立。

《曲黎敏精讲中医文化》
曲黎敏 著
河南文艺出版社



本书跳脱“就医论医”的狭隘窠臼，从儒家伦理、道家修炼揭示中医与中华文明的共生共长。为什么熬夜伤肝？为什么暴食伤脾？书中从“天人合一”的视角解答了现代人的诸多健康困惑。作者以“五运六气”为线索，揭示现代病背后的自然法则，提出“健康不是对抗，而是顺应天地节奏”的核心观点，为熬夜族、上班族等定制“养生指南”，并通过“五行生克”拆解气血运行，让读者从对身体的误解、对典籍的阅读障碍中解脱出来，既能领略中华传统文化的智慧与玄妙，又能学到切实好用的养生智慧。