* **《活着》——余华**

**卖点：简单易懂、感人至深，适合情感共鸣。**

**五分钟重点：讲一个普通农民在苦难中坚韧生存的故事。**

首先，先问大家一个问题：**如果有一天，你什么都没有了，家产没了，亲人一个个离开你，你还会想要活下去吗？**

也许很多人会说，“那还有什么意思呢？”  
可有一本书，它的主角就经历了这一切，最后仍然选择活下去。  
这本书就是余华的经典作品——《活着》。

今天，我想用五分钟的时间，带大家快速读完这本书。故事不长，但一定会让你记住很久。

小说的主人公叫福贵。  
他年轻的时候是个地主少爷，家里田地成片，衣食无忧。可惜他不懂得珍惜，把全部心思都放在赌博上。结果呢？他把家业输得精光，父亲被气死，家道一夜之间衰落。

从那一刻起，福贵才真正开始了他的“活着”。

穷困潦倒的生活让他和妻子家珍一起受尽磨难。更残酷的是，命运好像总盯着他们一家：

福贵被拉去当兵，差点死在战场。

母亲去世，女儿凤霞因病变成哑巴。

儿子有庆在医院被意外害死。

凤霞出嫁后难产去世，女婿也在工地事故里丧命。

最后，连妻子家珍也因病离开了他。

到头来，福贵曾经拥有的亲人一个不剩，他最后的伙伴，只剩下一头老牛。  
小说的结尾，就是福贵牵着牛，在田野里慢慢走着。

听到这里，你是不是觉得心里发凉？  
一个人一辈子遭遇这么多苦难，还能活下去吗？

可《活着》讲的，偏偏就是“活着”。  
余华写这本书，不是为了让我们感叹悲惨，而是告诉我们：**人生的意义，不在于我们拥有什么，而在于我们能不能承受、能不能坚持。**

活着，本身就是意义。

我们再来看看几个人物。

**福贵**：从纨绔子弟变成农民，他失去了一切，却在一次次打击中学会了坚强。他代表的，是普通人面对苦难时的无奈和忍耐。

**家珍**：最让人心疼的女性。她善良、隐忍，是支撑福贵的精神支柱。

**凤霞、有庆**：他们的遭遇看似偶然，其实折射出那个时代普通人随时可能被命运夺走的悲剧。

每一个人都没有轰轰烈烈的壮举，但他们的普通，就是整本书最真实的力量。

可能你会问：为什么要读这么悲伤的故事？

答案很简单：因为它让我们更懂得珍惜。  
当你遇到挫折，觉得生活难熬的时候，看看福贵，你会发现自己其实已经很幸运。  
当你觉得一切理所当然的时候，读一读这本书，你会更愿意珍惜眼前人。

余华用极其平实的文字告诉我们：**活着，不是为了别的理由，而只是因为我们还活着。**

这本书适合三类人：

第一类是正在经历低谷的人，它能给你活下去的力量。

第二类是感到迷茫的人，它能让你重新找到生活的意义。

第三类是一切顺利的人，它能让你更加懂得珍惜。

最后，我想用一句话来结束今天的分享：

**“活着不是为了享受，而是为了承受。”**

福贵的一生，虽然满是苦难，但他仍然活下来了。  
这本书会让你哭，会让你心疼，但更多的，是让你在眼泪之后，明白什么叫坚韧。

所以，如果你还没有读过《活着》，我强烈推荐你把它带回去。它不厚，却会让你一辈子都忘不了。

* **《解忧杂货店》——东野圭吾**

**卖点：温情治愈、情节连贯，年轻观众喜欢。**

**五分钟重点：讲述不同人通过写信获得人生答案。**

同样，先问大家一个问题：如果你心里有烦恼，不知道该怎么办，有没有想过把自己的烦恼写在一封信里，塞进一家小店的门口，第二天就能收到店主的回信？

听起来像童话，对吧？可东野圭吾写的这本小说，就真的有这么一家“解忧杂货店”。  
它的名字很温暖——《解忧杂货店》。今天我想用五分钟，带大家走进这家神奇的小店。

小说一开头，并不是温暖的画面，而是三个小偷的故事。  
他们因为犯了事，慌不择路，跑进了一家废弃的杂货店，打算暂时躲一躲。可是，奇怪的事情发生了：半夜有人往店门口塞信纸，问他们问题；他们随手写下答案，把信放回牛奶箱里，第二天，那个人真的收到了回信！

这就是“浪矢杂货店”的秘密。  
在这家店里，时间似乎扭曲了：过去的人能把烦恼写信投过来，而现在的人能把答案寄回去。于是，三个小偷在阴差阳错之间，成了“解忧人”。

书里有好几个温暖而又揪心的小故事：

有个想当歌手的女孩，在梦想与现实之间痛苦徘徊；有个少年，不知道是该继承家业，还是追逐自己的热情；

还有一个病中的孩子，想知道自己离开后父母会怎样……

每一个故事都像是我们身边可能发生的烦恼，普通却真切。  
而这些看似微不足道的回信，最终却改变了这些人，也改变了三个小偷自己。

这本书为什么打动人？因为它告诉我们：  
**每一个看似无足轻重的选择，都会在别人生命里掀起涟漪。**

有时候，一个陌生人的几句话，真的能给人继续走下去的勇气。  
而东野圭吾最厉害的地方，就是他把“悬疑”变成了“治愈”。你原本以为这是一个推理故事，但读着读着，你发现它其实是一本让人心里发暖的书。

**浪矢爷爷**：杂货店的主人。他虽然只是个普通老人，却用耐心和善意，为无数人解开心结。他代表着一种温暖、包容的人性力量。

**三个小偷**：他们本来是社会的边缘人，心怀不安，但在“解忧”的过程中，他们自己也获得了救赎。他们身上的转变告诉我们：人其实都有善的一面。

**来信的人们**：他们的烦恼各不相同，有的关于梦想，有的关于亲情，有的关于未来。但正是这些普通人的故事，让整本书贴近生活，打动人心。

有人说，这本书就是成年人的“心灵树洞”。  
在现实生活中，我们很多时候都不知道该和谁倾诉，怕别人笑话，也怕没人理解。而这家“解忧杂货店”，就像一个永远不会嫌你烦的朋友。

读完这本书，你会发现：

**烦恼并不可怕**，每个人都会有，关键是你愿不愿意面对；

**人生也没有绝对的答案**，你写下的问题，可能得到的回复并不完美，但它会让你重新思考；

**人与人之间需要善意**，有时候，你随手的一句话，可能就是别人活下去的理由。

如果你正处在人生的十字路口，迷茫、不知道往哪走，这本书会给你一些启发；

如果你心里有很多说不出口的烦恼，它会让你觉得被理解；

如果你觉得生活冷漠，这本书会告诉你：世界上依然有人愿意倾听。

最后我想用一句话总结《解忧杂货店》：  
**它不是帮你找到完美答案的书，而是让你学会面对生活的书。**

东野圭吾通过一个“跨越时空的杂货店”，让我们看到每一个人心里的脆弱与温暖。读完以后，你会发现，你自己的人生烦恼，也不再那么沉重。

所以，如果你还没有读过《解忧杂货店》，我真的很推荐你把它带回去。它很轻松，却足以在你心里留下温柔的力量。

* **《人类简史》——尤瓦尔·赫拉利**

**卖点：带你看清人类从远古到未来的演变。**

**五分钟重点：三次革命——认知革命、农业革命、科技革命。**

同样的，还是要先问大家一个问题：**你有没有想过，我们人类为什么能从弱小的动物，变成地球上最强大的物种？**  
要知道，十万年前，人类并不是地球的主人。狮子比我们猛，猛犸象比我们壮，就连黑猩猩都比我们有力气。可为什么最后站在食物链顶端的，是我们？

今天我要带大家快速读完一本风靡全球的神作——尤瓦尔·赫拉利的《人类简史》。  
这本书能让你在短短几小时里，重新认识“人类”两个字。

作者把人类的发展分成了三次重要革命：

**认知革命**：大约七万年前，人类开始会想象、会讲故事，会用语言交流复杂的信息。

**农业革命**：一万多年前，人类从采集狩猎转向耕种，开始定居，文明就此诞生。

**科学革命**：五百年前，现代科学兴起，人类的力量呈指数级增长，从地理大发现到工业革命，再到今天的基因编辑、人工智能。

就是这三次革命，把我们推到了今天的地位。

《人类简史》之所以火，是因为它提出了很多让人拍案叫绝的观点。

**观点一：人类靠虚构生存**  
为什么智人能打败其他人类物种？因为我们能“讲故事”。  
比如国家、宗教、公司、货币，这些东西其实都是人类想象出来的虚构概念，但正是因为大家都相信它们，几千几万人才能合作。  
换句话说，人类能统治地球，不是因为我们力气大，而是因为我们会讲“共同的谎言”。

**观点二：农业革命是骗局**  
我们总以为从狩猎采集到种田，是进步。可赫拉利说：这是“史上最大骗局”。  
因为农民的生活并不比采集者轻松，反而更辛苦，吃的更单一，还要担心饥荒和战乱。真正受益的不是人，而是小麦、玉米和稻子，它们才是农业革命的赢家。

**观点三：幸福和发展无关**  
人类社会越来越繁荣，科技越来越发达，可人类真的更幸福了吗？  
赫拉利说，其实未必。古代的采集者虽然没有手机和汽车，但他们可能过得更悠闲。现代人虽然有房有车，却经常焦虑不安。  
幸福感，取决于我们的大脑和心理，而不是GDP。

赫拉利写这本书，不只是讲历史，更是让我们思考：

我们今天的规则，比如钱、公司、国家，其实都不是自然存在的，而是人类自己编的。既然是编的，就可能改。

科学革命带来巨大进步，但同时也让人类面对新的困境，比如人工智能、基因编辑，可能会改变“做人”的意义。

“未来的人类会变成什么样？”这是《人类简史》留给我们最大的悬念。

很多人说，这本书就是一本“给普通人看的世界观入门书”。

它会让你意识到：我们习以为常的东西，其实并不天然合理。比如钱，只是一张纸，因为大家都相信它才有价值。

它会让你跳出日常的琐事，从更高的角度看待人类的过去和未来。

它能让你明白，人类历史不是一条直线的进步，而是充满了意外和矛盾。

简而言之，它能拓宽你的眼界。读完以后，你再看新闻、看社会现象，都会觉得“啊，原来一切都有历史根源”。

如果你是学生，这本书会让你对历史和社会产生新的兴趣；

如果你是上班族，它能帮你跳出日常焦虑，从更宏观的角度看世界；

如果你正迷茫，不知道人生意义，它会让你重新思考“活着到底是为了什么”。

最后，我想用一句话来总结《人类简史》：  
**人类之所以伟大，不是因为我们强壮，而是因为我们会讲故事。**

从认知革命到今天的人工智能，人类一直靠“想象”和“合作”改变世界。  
这本书不仅告诉你我们是怎么走到今天的，更让你思考未来我们会走向哪里。

如果你想真正理解人类的过去和未来，《人类简史》是必读的一本书，你一定会收获全新的视角。

* **《曾国藩家书》**

**卖点：中国传统家训智慧，家长、职场人士喜欢。**

**五分钟重点：修身、齐家、治学、为官的核心思想。**

同样先问大家一个问题：**如果你能穿越到清朝，收到一位名臣写给家人的书信，你会最想从中学到什么？是做人做事的道理，还是修身齐家的智慧？**

今天要给大家介绍的这本书，正是中国传统家教的经典——《曾国藩家书》。  
有人说，中国近代最成功的“自我修炼案例”，就是曾国藩；而他留给子孙最宝贵的财富，不是官位，不是金银，而是这几百封家书。

《曾国藩家书》收录的是曾国藩在仕途和生活中，写给父母、兄弟、子女的信件。  
这些信，表面上是家常话，实际上处处体现了他的做人原则、治家之道和修身智慧。

比如：

他在家书里常常提醒弟弟们：要 **勤俭持家**，不要铺张浪费；

他要求子女：要 **读书明理**，但更重要的是 **立品为先**；

他也写过自己在官场的艰难，希望家人能够 **守正、守心**。

这些话，看似普通，但正是这些点点滴滴，构成了一个“家风”的根基。

读《曾国藩家书》，最受启发的有三点：

**第一点：修身为本**  
曾国藩一直强调做人要克制欲望，守住本心。他自己年轻时脾气暴躁，但通过“日课”反省，逐渐养成“慎独”的习惯。他常说：“天下事，皆成于忍。”

**第二点：勤俭持家**  
无论他官做多大，始终要求家人生活要俭朴。他认为，家族兴衰，不在财富多少，而在子孙是否能自律。

**第三点：读书与做人并重**  
曾国藩是大儒，写信督促子侄要读书，但更强调做人。他常说：“读书不为做官，但求明理立品。”意思是学问要和人格结合，才能真正受用。

**曾国藩本人**：从一个资质平平的书生，成长为晚清“中兴第一名臣”。靠的不是天赋，而是自我修炼。

**家书的价值**：它既是曾家后代的“家训”，也是后人学习传统家风文化的宝库。很多企业家、学者都在读《曾国藩家书》，因为里面的做人智慧放在今天依然适用。

你可能会问：一本清朝的家书，对我们今天还有用吗？  
其实非常有用。

**首先可以告诉我们如何面对浮躁的社会**  
现在的生活节奏快，很多人容易急功近利。《曾国藩家书》会让你学会放慢脚步，注重积累，守住内心。

**其次就是家庭教育**  
里面关于家风、教育的理念，对今天的父母依然是很好的参考。比如他强调“严父慈母”，强调榜样的力量。

**最后还有自我修炼**  
曾国藩的一生，就是不断改正缺点、自我打磨的过程。他用实际行动证明了：一个普通人，只要足够自律，就能成大器。

如果你是父母，这本书能给你最实用的家教智慧；

如果你是学生或年轻人，它能帮你建立自律与成长的观念；

如果你在职场打拼，它能让你学会如何守心、守正，走得更稳。

最后我想用一句话来总结《曾国藩家书》：  
**修身齐家，才能治世立业。**

它不是一本枯燥的历史书，而是一本写给“家人”的信笺，却能给今天的我们带来温暖与启发。  
读这本书，不只是学习曾国藩，更是学习一种能代代相传的“家风”。

如果你希望提升自己，也希望给家人留下好的榜样，那《曾国藩家书》一定值得你带回去。今天在直播间下单，让这份百年前的智慧，走进你们的生活。

* **《小狗钱钱》——博多·舍费尔**

**卖点：通俗理财启蒙，家长会买给孩子。**

**五分钟重点：用小狗讲理财故事，轻松易懂。**

接下来我们要聊的这本书，特别适合**年轻人和父母带孩子一起读**，它能让你用一种轻松的方式理解“钱”和“财富”的秘密。书名就很可爱，叫——**《小狗钱钱》**。作者是德国的理财大师 **博多·舍费尔**。

听到“理财”两个字，可能很多人第一反应是枯燥的数字、复杂的投资，甚至有点望而生畏。但这本书却完全不同。它不是用冰冷的公式，而是通过一个充满童话色彩的故事，教会我们怎样和钱成为朋友。

故事的主角，是一个叫 **吉娅** 的小女孩。她家境一般，生活里常常为钱发愁。直到有一天，她遇到了一只会说话的小狗——**钱钱**。这只狗成了她的理财老师，用最简单易懂的方式，教她如何理解金钱、如何实现梦想。

书里有三个特别重要的启发，我帮大家总结一下：

### 第一课：钱是中性的，关键看你怎么用

很多人觉得谈钱俗气，甚至把钱和“贪婪”划等号。但书中小狗钱钱告诉我们：**钱并不坏，它只是工具。** 有了钱，你可以追求梦想，可以帮助他人，也可以让生活更有底气。反之，如果没有正确观念，即便有钱，也可能带来困扰。

在直播间的朋友，你是不是也常常想：“要是我有更多钱，我就能做自己想做的事情了”？  
这其实就是目标和金钱结合的过程。书中告诉我们，不要排斥钱，要学会和钱做朋友。

### 第二课：要设定清晰的目标

吉娅在小狗钱钱的引导下，学会写下自己的“梦想清单”。比如，她想给妈妈买一辆新车，想去美国旅游，还想让生活变得更好。  
小狗钱钱教她：**目标要具体、清晰，还要写下来，并且经常看。**

这和很多成年人其实一样。我们总说要赚钱、要存钱，但往往没有一个明确的目标。钱没有方向，就像水会漏掉一样，很快就花没了。

所以，作者建议无论是大人还是孩子，都可以准备一个“梦想储蓄本”，写下三个最想实现的目标，然后为它们制定计划。

### 第三课：积累财富从小事开始

书里一个特别有趣的例子，就是小狗钱钱建议吉娅：**先从存下零花钱的10%开始。** 不管你拿到多少钱，都要先存一部分。  
这其实就是“先付给自己”。

我们常常是先花，再看剩多少，这样永远存不下钱。而“先付给自己”，就是拿到钱第一时间，哪怕只存10%，也能慢慢积累财富。

同时，小狗钱钱还教吉娅要学会投资，但不是去冒险赌博，而是懂得**复利的力量**。就像雪球一样，越滚越大。

这是不是让人想起我们平时买基金、理财产品的道理？书里的语言很童话，但传递的理财观念却特别实用。

其实《小狗钱钱》真正打动人心的，并不仅仅是关于钱的知识，而是它传达的态度：

**钱，不是目的，而是实现梦想的工具。**

**越早养成好的理财习惯，未来就越自由。**

**理财不仅是成年人要学的，孩子也可以从小培养观念。**

对直播间的朋友们来说，不管你是刚毕业的年轻人，还是已经有了孩子的父母，这本书都会给你启发。它让我们意识到：**钱可以很简单，它不只是账本上的数字，而是承载梦想的力量。**

所以读完《小狗钱钱》，你要记住：

**钱是中性的，用它创造美好。**

**写下清晰目标，给钱一个方向。**

**从小积累财富，先付给自己。**

朋友们，如果你总觉得“钱不够用”，或者不知道怎么教孩子正确对待金钱，这本书一定值得一读。它会让你重新认识钱，学会更轻松、更积极地和金钱相处。

希望大家都能像书中的吉娅一样，拥有实现梦想的勇气和智慧。

* **《窗边的小豆豆》——黑柳彻子**

**卖点：教育意义强，适合孩子和家长。**

**五分钟重点：另类学校里的自由教育故事。**

今天要和大家分享的，是一本影响了无数孩子和父母的书——**《窗边的小豆豆》**。它不仅仅是一本儿童文学作品，更是一部关于教育、理解和爱的温暖记录。它的作者黑柳彻子，用亲身的童年经历，告诉我们一个孩子是如何在被理解、被尊重的环境中，找到自信，成长为独特而完整的自己。

很多人说，《窗边的小豆豆》是写给孩子看的童书，但我认为，它更像是写给父母、老师和所有大人的一本“教育圣经”。今天我们就一起走进小豆豆的故事。

巴学园是一所非常特别的学校。它不像一般学校那样规规矩矩，而是由几节报废的电车车厢改造而成。孩子们每天就在车厢里上课。想象一下，当你坐在电车里，外面是蓝天绿树，耳边是同伴们的笑声，学习是不是也变得更有趣了？

巴学园最特别的地方，不在于它的“校舍”，而在于它的校长——**小林宗作**。这位校长最大的教育理念就是：**尊重孩子的天性，让每个孩子自由发展，找到自己独特的方向。**

在巴学园，孩子们可以选择自己想学的课程。比如，小豆豆喜欢唱歌，就可以唱；喜欢画画，就可以画；想学数学，也可以学数学。学习不再是被迫的，而是源于内心的好奇。

更重要的是，校长和老师们从不嘲笑、不打击孩子，而是认真对待每一个孩子的兴趣。正是在这样的环境里，小豆豆第一次感受到“我被喜欢，我是有价值的”。

在巴学园的日子里，小豆豆逐渐变得自信起来。她依然调皮、依然爱讲话，但在这里，她的这些“特点”不再被视为缺点，而是被接纳。

书中有个很感人的细节：有一次，小豆豆看到一只被丢弃的小狗，她就执意要把小狗带到学校，还要大家一起照顾它。其他学校可能会觉得这很麻烦，但巴学园的老师却支持孩子们一起分工，照顾小狗。通过这样的经历，小豆豆学会了责任感和同理心。

还有一件事让我印象深刻：那就是校长非常重视“动手”和“实践”。孩子们每天除了学习，还要自己动手劳动，比如挖地、种菜、做饭。吃午餐时，每个孩子都要带一样“山的味道”和“一样海的味道”。这不仅仅是营养搭配，更是让孩子在日常生活中，体会自然、理解多样性。

可以说，巴学园的教育，不是单纯教孩子知识，而是教孩子如何成为一个完整的人。

读完这本书，你会发现，它的意义远远超出了儿童文学的范畴。

**首先是对孩子的启示**：  
你不必因为和别人不一样而自卑。你的好奇心、想象力和独特之处，都是宝藏，只要遇到对的环境，就能闪闪发光。

**然后是对父母的启示**：  
孩子调皮、好动，不代表他们是坏孩子。他们只是需要被理解和引导。父母的接纳和支持，可能就是孩子一生的底气。

**最后还有对教育的启示**：  
好的教育，不是千篇一律，而是因材施教。它应该像园丁一样，呵护每棵树的自然生长，而不是强迫它们长成一样的模样。

很多人不知道的是，小豆豆后来长大，成为了日本著名的主持人、作家和联合国儿童基金会亲善大使。她的成功，正是巴学园自由教育理念的最好证明。

《窗边的小豆豆》让我们看见，一个孩子的命运可以因为教育环境而彻底改变。如果没有巴学园，也许小豆豆会被贴上“问题儿童”的标签，从此失去自信。但因为她遇到了懂她的老师和学校，她的天赋被释放出来，最终成为了闪耀的人。

所以我想说：教育最大的意义，就是帮助孩子成为最好的自己。

如果你是父母、是老师，或者只是关心孩子成长的人，我都非常推荐你读一读这本书。它不仅能让你理解孩子，更会让你重新理解教育和人生。

好了，这本书就分享就到这里。如果你喜欢《窗边的小豆豆》，不妨把它买回去，和孩子一起读，相信你会收获很多温暖和感动。

* **《哈利·波特与魔法石》——J.K. 罗琳**

**卖点：世界级畅销儿童文学。**

**五分钟重点：哈利进入魔法世界的冒险开端。**

接下来要带大家走进一本陪伴了全世界几代人成长的经典童话与奇幻小说，它就是 **《哈利波特与魔法石》**。这本书不只是孩子们的最爱，它其实影响了无数成年人，因为它不仅讲述了魔法与冒险，更讲述了勇气、友情与选择的力量。

你有没有想过，如果有一天你收到一封来自魔法学校的录取通知书，你的命运会如何改变？今天，我们就从这封信开始，带你走进哈利·波特的魔法世界。

主人公 **哈利波特**，是一个父母双亡、寄人篱下的孤儿。他从小和姨夫一家生活，被排斥、被冷落，过着灰暗的日子。直到他十一岁生日那天，一封神秘的信改变了一切。

原来，他并不是一个普通的孩子，而是一个魔法世界的「传奇」——婴儿时期的哈利，竟然在黑魔王伏地魔的袭击中幸存下来，还让伏地魔几乎消失。这个秘密让哈利的人生注定不平凡。

随着海格的到来，哈利被带到霍格沃茨魔法学校，他的全新冒险就此开始。

进入霍格沃茨后，哈利第一次感受到友情和归属。

他遇到了聪明机智的 **赫敏·格兰杰**，忠诚善良的 **罗恩·韦斯莱**，还有受人尊敬的校长 **邓布利多**。在这里，他学会了飞行扫帚，参加了魔法课，也体验了魁地奇比赛的刺激。

但霍格沃茨不仅是欢乐的象征，它同时也暗藏危机。学校深处有一块被严密保护的神秘「魔法石」，它可以赋予人永生和无限财富。随着剧情的发展，哈利和朋友们逐渐发现，这块魔法石正面临巨大的威胁，而幕后黑手，很可能与消失已久的伏地魔有关。

哈利、罗恩和赫敏三人组，不断破解各种谜题：穿越三头狗「路威」、勇敢面对魔法棋盘的挑战、破解逻辑药水的考验……这些场景让我们看到他们的智慧、勇气和团队精神。

最终，哈利直面敌人——奇洛教授背后的伏地魔。

在那场惊心动魄的对决中，哈利并没有依靠强大的魔法，而是依靠他母亲用生命留给他的「爱」。正是这种力量，成为了伏地魔无法战胜的屏障。最后，魔法石被摧毁，邪恶暂时退去，而哈利也真正体会到「选择比能力更重要」的意义。

哈利并不是完美的英雄，他有困惑、害怕，但他坚持选择正义。

罗恩带来忠诚和勇气，即使出身平凡，也能在关键时刻挺身而出。

赫敏展现了智慧和独立，她让我们看到，知识与理性同样重要。

书中一句话很经典——“决定我们成为什么样的人，不是能力，而是选择。”

虽然是一个魔法世界，但其中的道理放到现实依然适用。面对诱惑，我们是否能保持善良？面对困难，我们是否有勇气前行？

《哈利波特与魔法石》是整个系列的开端，它既轻松有趣，又充满哲理。读完这本书，你会明白：魔法不只是咒语和奇幻，更是 **心中那份善良和希望**。

对于孩子来说，它是一场奇妙的冒险，会激发他们的想象力。  
对于成年人来说，它是一面镜子，让我们重新思考成长与选择。

如果你从未走进过哈利·波特的世界，那么这本书就是你的魔法钥匙；如果你已经读过，重温时，你会发现新的感动。

* **《被讨厌的勇气》——岸见一郎/古贺史健**

**卖点：讨论“如何自由地活”。**

**五分钟重点：阿德勒心理学的核心观点。**

依然还是想问大家一个问题：你是否经常在意别人怎么看你？是否在朋友圈、职场、甚至家庭里，总是小心翼翼地活在别人的期待中？今天，我要和你分享的一本书，可能会让你彻底改观。它就是日本作家岸见一郎和古贺史健合著的畅销书——**《被讨厌的勇气》**。

这本书的特别之处在于，它并不是一本说教式的心理学读物，而是以“哲人”和“青年”的对话展开。青年代表了我们大多数人：迷茫、焦虑、在意别人的眼光。而哲人则以阿德勒心理学为基础，回答这些问题，给出完全不同于传统观念的思考方式。

哲人提出的第一个震撼观点就是：**所有的烦恼，归根结底都是人际关系的烦恼。**  
你觉得自己不够漂亮，是因为担心别人评价你的外貌；你觉得工作不顺，是因为担心上司或同事怎么看；你觉得生活没有意义，是因为你渴望在别人眼中被认同。如果世界上只有你一个人，这些烦恼就根本不存在。

这听起来有点极端，但细细一想，却很有道理。我们的痛苦，不是事情本身，而是别人的评价和我们自己的比较。

哲人告诉青年，很多时候我们的人生之所以沉重，是因为我们背负了太多“别人的课题”。  
比如，父母希望你找一份稳定的工作；朋友希望你保持合群；社会希望你遵循一套所谓的标准路线。于是你努力满足这些期待，最后却迷失了真正的自己。

哲人说，这些都不是你的课题，而是别人的。我们要学会“课题分离”——什么是我能掌控、我该承担的，什么是属于别人的，我就不要背负。比如，父母希望你考公务员，那是他们的人生价值观；你是否选择，那是你的课题。你不需要用你的人生去满足他们的欲望。

听到这里，青年反驳：“如果我不迎合别人，那我不就会被讨厌吗？”  
哲人点头：“没错。这正是自由的代价。”

真正的自由，不是让所有人都喜欢你，而是即使有人不喜欢你，你依然能坦然做自己。换句话说，自由就是拥有“被讨厌的勇气”。  
当你勇敢地活出自己，不再依赖别人的眼光时，你会发现人生轻松了许多。

书中还有一个重要的思想：**人生并不是由过去决定的，而是由当下的选择决定的。**  
阿德勒心理学和弗洛伊德不同。弗洛伊德强调童年经历、创伤会影响一生，而阿德勒认为，过去无法改变，但你怎么看待过去、你当下选择怎样活，才是决定人生走向的关键。

比如，你可能经历过失败，甚至受过伤害。但这些并不等于你的未来注定如此。如果你把“失败”理解为“我没用”，那你的人生会越来越沉重。但如果你把它理解为“这是我成长的养分”，你就能在当下做出新的选择，迎来新的未来。

当然，被讨厌的勇气，并不是让你冷漠、孤立自己，而是学会用平等、合作的心态与他人建立关系。  
阿德勒心理学的终极目标是“共同体感”。也就是说，我们每个人都是社会的一部分，只有当我们能坦然做自己，同时又愿意与他人合作，为世界贡献自己的一份力量时，人生才真正有意义。

所以，《被讨厌的勇气》给我们的最大启发是：

第一：所有烦恼都来自人际关系。

第二：学会分清“课题”，不要活在别人的期待里。

第三：自由，就是敢于被讨厌。

第四：人生不是由过去决定的，而是由当下的选择决定的。

最后一点就是：真正的幸福来自“做自己”的同时，积极参与世界。

朋友们，如果你经常陷入迷茫、焦虑，或是总觉得被别人的眼光绑架，那么这本书你一定要读一读。它会颠覆你对人生的理解，让你敢于活出真正的自己。

* **《自卑与超越》——阿德勒**

**卖点：经典心理学著作，能结合现代焦虑。**

**五分钟重点：如何化解自卑，找到价值感。**

接下来，我们要分享的是一本心理学领域的经典著作——阿德勒的《自卑与超越》。这本书可以说是很多人改变自我认知、找到前进力量的重要读物。

很多人一听到“自卑”，就会觉得是个负面的东西，好像自卑就是软弱、就是不自信。但阿德勒告诉我们，自卑并不是坏事，它其实是人类成长的动力。换句话说，每一个人，都有自卑感，而正是这种感觉，推动我们不断努力、不断超越。

阿德勒是个非常特别的心理学家，他跟弗洛伊德、荣格并称心理学三巨头，但他和弗洛伊德不一样。他不太强调“潜意识的压抑”，也不像弗洛伊德那样总把问题归结到童年的创伤和本能欲望上。他认为：**人并不是被过去所决定，而是被未来的目标所引领。**  
听懂这句话了吗？不是“过去决定现在”，而是“你想成为什么样的人，决定了你现在的行动”。

这就是《自卑与超越》的第一层意义：

自卑感人人都有，它本身不可怕，真正重要的是我们如何去面对、去利用它。  
比如说，一个学生成绩不好，可能会觉得自卑，但如果他把这种自卑转化成努力的动力，就可能在未来实现突破。反之，如果他总是陷在“我不行”的思维里，那自卑就会变成阻碍。

接着，阿德勒提出了“人生课题”。

他说，每个人都会面对三大人生课题：

第一，如何在社会中找到价值；

第二，如何和别人建立真诚的关系；

第三个课题是：如何在亲密关系中实现真正的平等。

听起来很简单，但你仔细想一想，是不是我们的大多数烦恼，都离不开这三个方面？  
比如你在公司里受挫，觉得自己不如别人；比如你在人际关系中感到孤立，怀疑自己没价值；又或者在感情中害怕被抛弃，患得患失。归根到底，都是因为我们在“超越自卑”的道路上，还没找到方向。

那我们该怎么做呢？

阿德勒提出了一个关键词，叫做 **“社会兴趣”**。  
什么是社会兴趣？简单来说，就是你能不能把关注点，从“我是不是不行”转移到“我能不能对别人有帮助”。  
比如说，一个人很自卑，总觉得别人看不起自己。但如果他转念一想：“我能不能把我的经历分享给别人，让他们少走弯路？”他就会发现，自己不再是孤单的个体，而是一个可以贡献力量的人。这样，自卑感就会慢慢减弱。

阿德勒甚至说过：“幸福的人，都是有社会兴趣的人。”换句话说，当你愿意和别人连接，愿意为别人付出，你就会发现，内心不再被“我不行”困住，而是被“我能为别人做什么”所点燃。

讲一个生活中的例子。  
有个年轻人，总觉得自己家庭一般、学历一般、能力也一般，很自卑。他去找心理医生咨询，结果医生没有直接给他答案，而是鼓励他去做一些小事：比如帮助邻居修理电器、去社区陪老人聊天。慢慢地，这个年轻人发现，原来自己是有价值的。他不再把眼光盯在“我哪里不行”，而是放在“我能贡献什么”。最后，他逐渐走出了自卑，找到了生活的意义。  
这个故事就是阿德勒思想的最佳写照：**要超越自卑，就要走向社会，走向他人。**

最后，我们来总结一下《自卑与超越》想告诉我们的几句话：

**第一，人人都有自卑感，自卑不是缺陷，而是成长的动力。**

**第二，不要被过去困住，而是要以未来的目标来引领自己。**

**第三，人生的三大课题是工作、交往和爱，能否解决它们，决定了你的幸福感。**

**第四，社会兴趣是走出自卑的钥匙，真正的价值来自你对他人的贡献。**

所以，如果你正在经历自卑，不要害怕。这说明你对自己有期待，说明你有成长的空间。记住阿德勒的那句话：**“你不是被过去决定的，而是被你追求的目标决定的。”**

好了，这就是阿德勒的《自卑与超越》。希望你能在这本书里找到力量，把自卑转化成前进的动力，活出更好的自己。

* **《穷查理宝典》——查理·芒格**

**卖点：投资思维+跨学科智慧。**

**五分钟重点：多元思维模型，避免思维陷阱。**

接下来要和大家分享的，是一本投资界和人生哲学界都推崇备至的经典之作——《穷查理宝典》。

说到这本书的作者，你一定听过他的名字：查理·芒格。没错，他就是“股神”沃伦·巴菲特的黄金搭档，被誉为“幕后智囊”。在投资圈里，巴菲特说自己一生中最幸运的事，就是遇到了查理·芒格。为什么？因为芒格不仅是投资天才，更是一个生活的智者，他用几十年的人生经验，沉淀出了这本《穷查理宝典》。这本书不仅讲投资，更讲思维、讲人生，是一部关于如何“正确地思考和行动”的智慧宝典。

那么，五分钟带你读完《穷查理宝典》，我们一起来看看，这本书到底能带给我们哪些启发？

为什么叫“穷查理宝典”呢？名字听起来是不是有点奇怪？“查理”就是芒格本人，而“穷”并不是指他没钱，而是指他“自谦”。因为芒格认为，人的知识永远有限，和浩瀚的宇宙相比，我们永远是“贫穷”的，所以要保持谦虚，持续学习。

《穷查理宝典》是一本演讲集，里面收录了芒格几十年来的演讲和文章，每一篇都金句频出，既有幽默的投资故事，也有深刻的思维模型，读起来像在和一位智慧老人对话。

芒格最著名的理念之一，就是“多元思维模型”。什么意思呢？  
他认为，大多数人犯错，是因为只用一种学科的思维方式去看待问题。比如，有人只会用经济学的角度思考，有人只会用心理学的角度思考，但现实中的问题往往是复杂的，需要跨学科的综合分析。

所以，芒格提出，要想做出正确决策，必须建立一套“跨学科的工具箱”，里面装着物理学、经济学、心理学、生物学、历史学等不同领域的思维模型。遇到问题，就像工匠拿工具一样，根据情况选择合适的思维方式。

他说过一句特别有意思的话：“手里只有锤子的人，看什么都像钉子。”  
这就是提醒我们：不要只靠单一的视角，要多角度思考，才能避免陷入偏见。

《穷查理宝典》中，还有一个非常实用的部分，就是揭示了很多“人性弱点”和“思维误区”。比如：

**从众心理** —— 别人都买房，我也要买；别人都炒股，我也要跟。这种盲目跟风，往往会导致灾难性的后果。

我们总是喜欢寻找支持自己观点的证据，而忽略相反的信息。比如，你相信某只股票会涨，就只看利好消息，结果忽略了背后的风险。

**还有奖励与惩罚机制** —— 人的行为常常受到激励驱动。比如，销售员的提成制度，往往会让他们倾向于卖利润最高的产品，而不是最适合客户的产品。

芒格告诉我们，理解这些心理偏差，不仅能避免被别人利用，更能帮助我们在决策时保持清醒。

很多人以为《穷查理宝典》是一本教你炒股的书，其实不然。  
芒格一直强调：“我们不是在寻找快速致富的秘密，而是在寻找长期保持理性和成功的方法。”

他的投资哲学，归结起来就是：

**第一，长期主义** —— 投资不是今天买明天卖，而是要寻找长期稳定的优质公司。

**第二，** 只在自己理解的领域做决定，不要盲目涉足不懂的行业。

**第三，逆向思维** —— 大多数人疯狂的时候要冷静，大多数人恐惧的时候要敢于出手。

而这些道理，其实不仅适用于投资，也适用于我们的生活和工作。比如，选择职业、做重大决定的时候，也要考虑自己是否有“能力圈”，是否真正理解未来的风险和机会。

你可能会想，芒格那么聪明，我们普通人学得来吗？  
其实完全可以。芒格的智慧不在于“复杂”，而在于“简单可行”。

芒格一生中读了无数书籍，他说，自己之所以比别人聪明，不是天生的，而是因为终身学习。

**同时还要保持独立思考** —— 不要随波逐流，要有勇气坚持自己的判断。

芒格常说：“一个不贪婪的人，比贪婪的人更容易做出理性的决定。”

这些建议，看似简单，但如果你能真正做到，就会成为人生中的竞争优势。

好了，这次我们用五分钟读完了《穷查理宝典》。  
这不仅仅是一本投资书，更是一本教你“如何聪明地活着”的人生手册。芒格用他的人生经历告诉我们：智慧不是天赋，而是后天学习、思考和修炼的结果。

如果你想学会如何避免思维陷阱，如何培养跨学科的眼光，如何在复杂的世界中做出理性的决策，那么这本《穷查理宝典》，一定会带给你超出预期的收获。

所以，如果你还没有读过这本书，我强烈推荐你把它加入你的书单。让查理·芒格的智慧，成为你人生旅途中的指南针。

* **《原则》——瑞·达利欧**

**卖点：全球投资大师的人生与工作原则。**

**五分钟重点：如何用原则做决策。**

下面要给大家介绍的，是一本在全球商业和投资界影响深远的著作——《原则》，作者是著名投资家瑞·达利欧。

很多人都听说过瑞·达利欧，他是桥水基金的创始人，被誉为“对冲基金之王”。这本书不是单纯的投资技巧，而是他一生在工作和生活中总结出来的一套“决策方法论”。书名就叫《原则》——听上去简单，但它背后承载的是一种能帮助我们面对复杂世界、做出正确选择的思维方式。

我们的人生中，总会遇到各种复杂的情况：选择哪份工作？如何面对失败？团队冲突该怎么处理？  
如果每次都依靠情绪来做决定，往往会冲动，甚至后悔。达利欧说：**人生中最重要的，不是具体的答案，而是你用来找答案的方法。**

这就是“原则”的意义。原则就像是指南针，能帮助我们在不确定的环境中保持方向。

《原则》这本书主要分为三大类：生活原则、工作原则和投资原则。

我们重点来介绍生活和工作原则，因为它们不仅适用于投资人，也适合我们每一个普通人。

首先是生活原则：

达利欧反复强调的一句话是：**“拥抱现实，直面真相。”**  
听起来很朴素，但往往最难做到。

比如，我们遇到挫折时，常常会自我安慰，甚至逃避。但达利欧认为，只有面对真相，你才能找到改进的方法。  
他把人生比喻成一个不断进化的过程，每次错误都是学习的机会。

他提出了一个“五步流程”：

第一，设定清晰的目标；

第二，发现阻碍目标的现实问题；

第三，准确诊断问题的根源；

第四，设计解决问题的方案；

第五，坚持执行这些方案；

这五步听起来简单，但其实就是一种循环：不断试错、总结，再进化。它能让我们一步步接近理想的生活。

举个例子，如果你想提升自己的财务状况，目标是“攒下10万块钱”。

你会发现问题：比如收入不高、开销太大。

还会诊断原因：也许是消费习惯不好。

然后你会设计解决方案：比如做预算、兼职增加收入。

最后，就是要真正执行。

很多人失败的原因，就是停在“找借口”或“知道却不做”这一步。

达利欧创立的桥水基金，一直以来有一个特别的文化：**极度透明，极度真实。**  
什么意思呢？就是公司里不搞权威，不搞办公室政治，每个人都必须坦诚表达自己的想法。  
甚至连员工给老板打低分，都可以当众讨论。

在达利欧看来，组织要想做出好决策，就必须依靠集体智慧。  
但前提是：大家要敢于表达真相，而不是迎合领导。

所以，他提出了三个核心原则：

**第一，建立一个真实和透明的文化**

**第二，鼓励独立思考和辩论**

**第三，用可信度来加权决策**

“可信度加权”这个方法很有意思。  
比如，一个团队要决定是否投资一个项目。  
不同的人可能意见不一。  
那该怎么投票呢？  
达利欧的方法是：谁在这个领域经验更多，谁的意见权重更大。  
这样既能保证民主，又能保证决策质量。

我们普通人也能用到这个原则。比如在生活中遇到选择，你可以听取多方意见，但要重点参考那些真正懂行的人的建议，而不是“谁嗓门大听谁的”。

《原则》之所以震撼，不只是因为道理，更因为达利欧自己就是用这些原则走出来的。  
年轻时，他也曾因为判断失误而几乎破产。  
但他没有逃避，而是总结出规律，建立自己的决策体系，最终把桥水基金做到全球最大。

这让我想到一句话：**聪明人从别人的错误里学习，更聪明的人从自己的错误里提炼原则。**

如果用一句话总结《原则》这本书，那就是：  
**找到一套属于自己的方法论，并不断实践迭代。**

它不光适用于投资人，也适用于每一个普通人。

在生活中，遇到问题时，不要抱怨，而是把它当作一次学习。

在工作中，不要害怕表达真实的想法，学会用数据和逻辑说话。

在决策时，不要只凭直觉，而是建立一套能复用的规则。

长远来看，这会让我们在复杂的世界中更冷静、更高效，也更容易实现目标。

最后，我想用书里的一句话作为结尾：  
**“痛苦加上反思，等于进步。”**  
每一次挫折，都是你走向成熟的契机。  
而原则，就是帮你把痛苦转化为成长的工具。

这就是瑞·达利欧的《原则》。  
希望这次的分享，能让你对这本书有一个清晰的了解，也能启发你去思考：在你的生活里，是否也需要一套属于自己的“原则”？

* **《断舍离》——山下英子**

**卖点：生活方式书籍，适合女性受众。**

**五分钟重点：舍弃不必要的东西，获得内心自由。**

下面，我手里这本书，可能很多朋友都听过，它叫《断舍离》。作者是日本著名的整理学家山下英子。光看这个名字，大家可能就已经联想到一种很“极简”的生活方式，但实际上，《断舍离》并不仅仅是教你怎么扔东西，而是帮助我们重新思考人与物、人与生活之间的关系，从而实现心灵和人生的自由。

那我们就从三个关键词开始聊起：**断、舍、离**。

**第一个关键词：断**。  
“断”就是断绝不需要的东西进入你的生活。比如说，有些人一逛街就控制不住手，看到打折就买，结果衣柜里永远堆满了穿不完的衣服；或者刷短视频、看直播，总觉得“这个好实用，买一个备着”。但是，这些东西进来以后，大多数都派不上用场，只会不断挤占空间，甚至让你焦虑。山下英子告诉我们，“断”，就是要在入口处守住，不要让不需要的东西进入。就像饮食要健康，入口就是第一道防线。

**第二个关键词：舍**。  
“舍”就是舍弃那些对自己已经没有价值的东西。很多人家里会堆满了“舍不得扔”的物品，比如很久以前的旧衣服、坏掉的小电器、过期的化妆品，甚至学生时代的试卷笔记。我们常常会找理由安慰自己：说不定以后能用得上，说不定哪天有纪念意义。结果呢？这些东西常常一放就是好多年，占据空间，却没有再派上用场。作者提醒我们，“舍”，就是要勇敢地告别那些已经失去意义的负担，让生活轻盈起来。

**第三个关键词：离**。  
“离”是通过不断练习“断”和“舍”，让我们逐渐脱离对物品的执念，达到一种自由自在的状态。真正做到“离”，你会发现，物品不再控制你，你也不会因为拥有多少东西而焦虑不安。你开始从“被物品支配”，转变为“主宰自己的生活”。

听到这里，可能有人会说：这不就是教我们丢东西嘛，有什么特别的？其实，《断舍离》最打动人的地方，是它背后的人生哲学。作者说，我们为什么舍不得扔？因为我们害怕失去，害怕面对空虚。我们为什么总想买？因为我们想填补内心的不安。真正的断舍离，其实是通过整理外在的空间，整理我们的内心世界。

我给大家举个例子。书里提到，有位主妇总觉得家里乱糟糟的，她每天都在打扫，但越打扫越累，心情也越来越糟。后来，她尝试了断舍离，从最简单的一双旧鞋开始，慢慢清理掉那些用不上的东西。渐渐地，她发现家里的空间变大了，空气变得轻盈了，自己的心情也开朗起来。最后，她甚至重新找回了对生活的掌控感。

是不是很神奇？其实我们每个人都能体会。想象一下，当你清理掉杂乱的衣柜，留下的每一件衣服，都是你真正喜欢、愿意穿的；当你收拾掉堆积的旧书旧杂志，桌面干干净净，眼前一片清爽，你会发现一种久违的轻松感。那一刻，你不是在整理物品，而是在整理自己的生活节奏和心境。

《断舍离》还有一个很重要的观点：**与当下的自己对话**。  
很多人之所以囤东西，是因为他们生活在“过去”或者“未来”。比如，衣柜里留着学生时代的牛仔裤，心想“以后减肥了还能穿”；或者厨房里囤满各种调料，觉得“说不定哪天做大餐能用”。但现实是，这些东西往往既不适合现在的自己，也用不上。断舍离要我们学会和“此时此刻的自己”对话：这个东西现在的我还需要吗？它是否能让我当下的生活更轻松？如果答案是否定的，那就应该放手。

其实，断舍离不是“少就是好”，而是“适合才好”。有些人理解错了，以为要过极简生活，家里光秃秃什么都没有，那不是断舍离。真正的断舍离，是找到与你最契合的生活方式。比如，你喜欢阅读，那就保留能带给你快乐的书；你喜欢茶艺，那就留一套真正常用的茶具。断舍离不是剥夺，而是选择。它帮助我们把有限的空间、有限的时间，留给最重要、最值得的事物和关系。

这本书在日本出版后引起了巨大的反响，因为它不仅解决了“空间整理”的问题，更解决了“心灵整理”的问题。很多人通过断舍离，重新认识了自己，学会了在纷繁的世界里，找到属于自己的秩序。

最后，我想送大家一句书里的话：**“舍弃不是失去，而是为了获得更好的东西。”** 当你勇敢地放手，你会发现，新的可能性、新的能量，正等待着你。

所以，朋友们，如果你觉得生活很乱，心情很累，不妨试试《断舍离》。也许你会发现，那些看似不起眼的整理动作，其实是和自己的一场深刻对话。它会让你拥有一个更清爽的家，更轻松的心，更自由的人生。