

2021 年度总结，展望 2022

作者：龙腾万里 sky

目录

前言.....	1
正文.....	2
一、心理学、哲学类推荐.....	2
1、被讨厌的勇气.....	3
2、幸福的勇气.....	3
3、自卑与超越.....	4
4、人做得到任何事.....	4
5、佛洛伊德心理学.....	5
6、个人感悟（精华所在）.....	5
二、编程类书籍推荐.....	7
1、Git 版本控制管理.....	8
2、MySQL 数据库.....	9
3、Oracle 数据库.....	10
3.1、《Oracle 从入门到精通》.....	10
3.2、《Oracle 实战开发经典》.....	11
4、Java 开发入门书籍.....	11
5、别让 PPT 拖后腿.....	12
三、职场书籍推荐.....	13
1、特别会说话的人都这样说话.....	13
2、学会沟通.....	14
3、成年人的世界没有容易二字.....	15
四、其它书籍.....	15
1、《曾国藩家书》.....	15
2、《百年孤独》.....	16

01 前言

2021 年度总结，展望 2022。

2021 年对于我来说是特殊的一年，这一年我结识了某读书软件。其中一些书籍封面图片上带有动物的、人物的、以及图灵系列的书籍呀，尤其是 Manning 出版社出版的书籍真香。此次介绍的书籍，涉猎心理学、哲学类通书籍，当然还包括学习、职场沟通类书籍。纸质书籍的好处就是看着要舒服一些，电子书籍看久了眼睛累。但是看电子书更方便，随时随地都能阅读。

关于我为什么会一开始会介绍心理学、哲学类的书籍。这里做简单的说明。适当的心灵鸡汤，有益身心健康。其实在学校，基本不会开设这类学科。在应试教育的今天，更加注重的是升学相关的理论知识学习，很少涉及心理学。所以在此推荐心理学的书籍，丰富我们的精神世界。

经过多次修改，最终还是决定再次优化，这次在排版以及封面图片上更加舒适。由于本人知识有限，难免有不足之处。希望多多包涵与指正，以便互相学习进步。



02 正文

一、心理学、哲学类推荐

谈到心理学，为大家所熟知的著名的三大心理学家佛洛伊德、荣格以及阿德勒。学习这类书籍时，你应该熟知。关键不在于你学到的知识本身，而在于你如何有效的利用学到的知识。

从我结识《被讨厌的勇气》这本书时，对阿德勒的个体心理学开始产生了兴趣。介绍为大家所熟知的杰出心理学家，弗洛伊德、荣格以及阿德勒。在本文中，我将介绍到弗洛伊德以及阿德勒的书籍。

勇气两部曲《被讨厌的勇气》以及《幸福的勇气》全程以青年与哲人的对话形式展现，出自日本作家岸见一郎、古贺史健。青年每次造访哲人的书房，都会有不同的心得体会，也会质疑哲人是虚无主义者。但是在激烈的思想交锋与碰撞之下，青年与哲人的对话看似要驳倒对方。其实不然，既是思想上的碰撞，也是对心理学、哲学的探讨以及完善。

这里推荐阅读我最近也在精读的两本书，《被讨厌的勇气》和《幸福的勇气》。我个人感受，且不说立刻能让自己变得有幸福的什么之类的，但是从中获取到了新的思考方向，就像有引导之星冥冥之中指导者我进步。

1、被讨厌的勇气

简介：一名深陷自卑、无能与不幸福的青年。听到了一名哲人主张的“世界无比单纯，人人都能幸福”便来挑战。两人展开了你来我往的思考和辩论。在一夜一夜过去后，青年开始思考，为什么“所谓的自由，就是被人讨厌”？问题不在于世界是什么样子，在于你是什么样子。

书籍封面



被讨厌的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课

(日) 岸见一郎、(日) 古贺史健

“自我启发之父”阿德勒的哲学课,蔡康永、张德芬陈文茜、曾宝仪、勇气推荐...

2、幸福的勇气

简介：在上次谈话的3年后，青年已经辞去图书管理员工作，成为了一名小学教师。但是再次出现在哲人面前的他，经历了许多现实（在教育工作中）的摧残，对于当初的理想已经感到绝望了。青年：阿德勒的思想，在外面的世界没有任何意义。哲人：你对阿德勒的思想存在误解。哲学对谈，思想上激烈的碰撞，再度开始...

书籍封面



幸福的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课（2）

(日) 岸见一郎、(日) 古贺史健

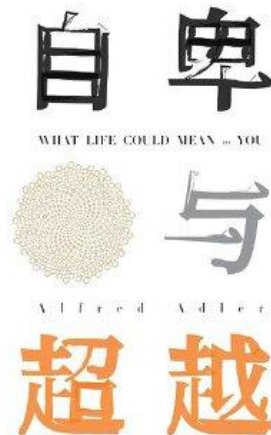
蔡康永、樊登盛赞推荐!《被讨厌的勇气》续作,“勇气三部曲”完结篇!

3、自卑与超越

从岸见一郎的《勇气两部曲》到阿德勒，对个体心理学逐渐深入了解。阿德勒是个体心理学创始人、现代自我心理学之父。

简介：《自卑与超越》是现代社会人类必读的个体心理学经典。全书立足于个体心理学观点。作者阿尔弗雷德·阿德勒通过深入剖析与研究每个人生命中的一系列自卑、不足情节。提供了克服自卑心理，从而化自卑为动力、追求优越、实现个人与社会和谐发展的有效途径。

书籍封面



4、人做得到任何事

阿德里心理学的重要组成部分。引用阿德勒先生的一句话，必须有人开始。即使别人不合作，那也与你无关。我的意见就是这样。应该由你开始，不用去考虑别人是否合作。一切烦恼皆源于人际关系。

简介：《人做得到任何事：阿德勒心理学讲义》被认为是更通俗易懂、广为流传的心理学著作。全书以社会兴趣为核心。故事及人生。他的不完美哲学、生活之道、人性省思。深入每一个人、每一段人生、每一个故事的内在，照出更真实的一面。

书籍封面

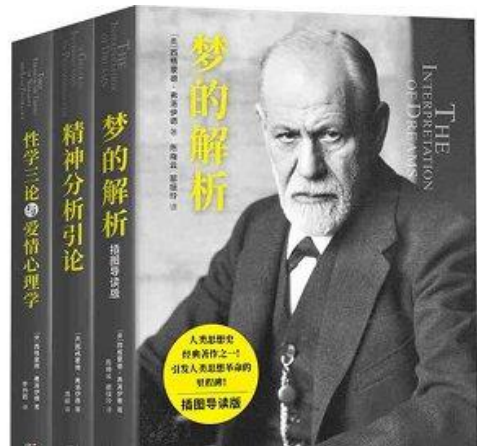


5、佛洛伊德心理学

全书分为三册。第一篇章：《梦的解析》第二篇章：《性学三论与爱情心理学》。提到第二篇章，嘿嘿，大伙是不是提起兴趣了。第三篇章：《精神分析引论》

简介：《弗洛伊德心理学》经典三部曲。《精神分析引论》是弗洛伊德的代表作，被认为是标准的精神分析学的入门教材。《梦的解析》主要讲述的是弗洛伊德的梦理论，系统阐述了梦的实质、内容、工作原理、释梦的技术等等。《性学三论与爱情心理学》是阐释弗洛伊德在人性与人类行为动机方面主要研究的扛鼎之作。

书籍封面



6、个人感悟（精华所在）

下面的一段感悟是我阅读许多心理学的书籍一些感受，同样也是在某呼看了很多在提问人生意义何在，有所感悟。

心灵鸡汤，大都充满了**虚无主义**。理想很丰满，现实是残酷的。但正是这些**虚无主义**，却让人类进步着。

往小的方面说，人对自己认知还不够。再往大点说，对现实生活的世界认知不够。

这个世界包罗万象。微生物、动植物、人类；地球、太阳系、银河系、乃至整个宇宙，以及未探索的未知星空等等。

如果没有鸡汤，人体需要的营养如何补给，那还谈什么持久的活着。当然这只是个玩笑话，就当你活下去的笑谈。

扪心自问，活着的目标是什么？

每个人或多或少都有在内心最深处思考过为什么要活着这个课题。

那就拿我今天看到的一则新闻或者是一个小故事做说明吧！

下面以对话形式加以说明。

花季少女：医生，我还能活多久？少女满怀期待的询问到。

医生：你看你的各项身体机能都很正常，别担心了，放松心情有益于恢复。

花季少女：医生，我想听真心话。

其实，少女早在网上看到了有关喝百草枯的文章...只是医生并没注意到女孩进来时是带着手机的。

医生：别信网上那些乱七八糟的言论，你活下去的希望还是很大的。

花季少女：那我为何会在ICU。

此时的女孩明显没有刚进来那样充满着阳光活泼可爱，已经意识到了自己的错误。

医生：进ICU只是需要进一步观察排查。

经过一番交谈，此时的氛围很微妙。医生看到女孩面部表情变化，充满了无助、绝望、哀怨和后悔。

有这样一句话形容百草枯的。给你后悔的时间，却不给你活下去的机会。

医生想起了当年看过的一本小说，内容大致是这样描述的：但过了一会儿，她忽然说了一句让韩立大感意外的话来：“**师兄，难道没有灵根，真的就无法成为修仙者吗？我也想和你一样成为修士！**”重新回过头来的墨彩环，已变成了一脸的哀怨，声音中也充满了期盼。

此时医生忽然想到了什么，只是对女孩说了几句。

医生：人为什么要活着，你现在明白了吗？

花季少女：唉叹到，人太脆弱了。活着真好，真想回到过去，无忧无虑多好啊！

医生：回到过去真的就可以无忧无虑的活着吗？

花季少女：此时的女孩似乎明白了什么，放声大哭。

凝望着窗外洁白如玉的雪花，缓缓飘落，直至消融殆尽。此时却没有一丝冷意。

多年以后医生回想起那个与自己交谈过の花季少女，不经意间陷入了沉思之中...

人这一生如果能做到为自己而活是真的不容易。

你会发现，在五彩斑斓的世界里，人扮演者各式各样的角色。

小时候，你是家里父母的好孩子。在学校，你是那个老师印象中的好学生。

长大后，进入社会。你是资本家眼中的优秀员工（剥削）的对象。

正因为有了这些人际关系，你思考着人为啥活着。换个角度说是有了很多牵挂，父母、亲朋好友等等。这就是为什么我在开始说过的，人这一生不只是为自己而活。

除了生活，你可以做点自己喜欢的、感兴趣、有意义的事情。前提是在道德法律规定范畴之内。

引用阿德勒先生的一句话。必须有人开始。即使别人不合作，那也与你无关。我的意见就是这样。应该由你开始，不用去考虑别人是否合作。

一切烦恼皆源于人际关系。

如何解救自己，看是很简单的几个字，其实可以上升到人生哲学程度。世界很简单，人生也是一样。

首先明确一点：自己是否了解自己（内视）。

其次要学会自我接纳，去感受幸福感。个人猜测，或许是由于自卑产生了自卑情节，从而导致自我感觉为不幸，想要解救自己。亦或许缺乏勇气，直面人生。直面勇气，追求幸福的勇气。

过好此时此刻，才是最真实的自己。人生的意义，是由你自己决定的。如果自己都否认自己了，谈何解救自己。

这里推荐阅读我最近也在精读的两本书，《被讨厌的勇气》和《幸福的勇气》。我个人感受，且不说立刻能让自己变得有幸福的什么之类的，但是从中获取到了新的思考方向，就像有引导之星冥冥之中指导者我进步。

人活着是不断地追求满足感，换句话说是不不断地追求幸福感。

而追求幸福感，可以上升到哲学层面，且是没有尽头的。显得那么虚无缥缈，充满了虚无主义。但你需要接纳自我，将其具体化、去实践。

与其整天纠结于人生的意义，不如用有限的人生多做一些有意义的事情。

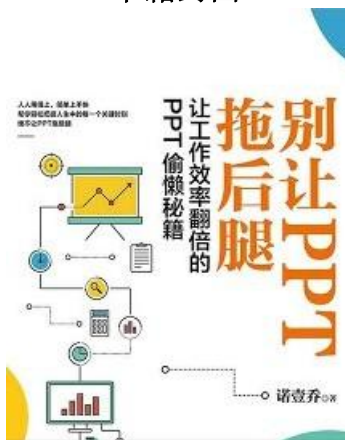
谁不是玻璃心呢？只不过是有的人知道在心的外面裹上几层隔音海绵，心碎一地的时候，没有人听见罢了。

最后建议阅读一些心理学、哲学类的书籍，慰藉自己那空虚的心灵。这只是代表自己的个人观点，仅供参考。

二、编程类书籍推荐

阅读说明：开发人员或者 DBA 可以整体阅读，绝对有收获。其它职场人员，直接阅读第 PPT 制作，也有些许收获。强调一点，PPT 制作对于开发、以及 DBA 来说同等重要，所以将此书归类到了编程书籍推荐之中。其实，单独将此书《别让 PPT 拖后腿》单独归类推荐也未尝不可。

书籍封面



入门计算机软件行业。学习 SQL 语言，成效最为显著。后期的工作当中，你会发现最终优化基本触及到了 SQL 语句调优以及算法优化。一开始我并没有直接推荐哪一门编程语言。因为只要掌握一门面向对象语言，在学其它编程开发语言相对容易一些。

关于学习类书籍推荐，大部分是与编程以及 DBA 相关的书籍。当然也会介绍其它书籍，身在职场学习 PPT 制作，你会多一项技能。俗话说的好，技多不压身，将来也会是你人生履历中的一大亮点。

1、Git 版本控制管理

看到这个封面的动物没，一看就是有点东西的，所以我在文章开头也有提及过呦。对于编程类感兴趣的小伙伴，这本《Git 版本控制管理（第 2 版）》是值得读的。**适合需要进行版本控制的开发团队成员阅读，开发人员阅读也会受益匪浅。**

可能你会纳闷，这小伙子一开始推荐的书籍是何居心。难道想让我一入编程深似海，从此节操是路人？这本书是值得花时间阅读的。基于对版本的控制，从原理上剖析，让你更容易深入理解。在工作中绝对是好的技术小伙伴，从此告别本地创作文章的遗失。并且可以免费使用 github 和 gitee 的 **pages 服务**，搭建个人网站。

这里个人建议，**配合 github 或者 gitee**（访问更快）进行学习，学（bai）习（piao）优秀网站。

简介：Git 是一款免费、开源的分布式版本控制系统，用于管理 linux 内核开发，创始人也是大家熟知的 Linus Torvalds。起初 Git 是作为一种过渡方案来替代 BitKeeper，如今已经成为分布式版本控制的主流工具。《Git 版本控制管理（第 2 版）》是学习掌握 Git 的好帮手，总共分为 21 章，涵盖了如何在多种真实开发环境中使用 Git。Git 如何与 SVN 版本库交互，也就是 SVN 向 Git 的转换。《Git 版本控制管理（第 2 版）》适合需要对项目进行版本控制的开发团队成员阅读，同样适用于感兴趣的开发人员。

书籍封面



2、MySQL 数据库

推荐由浅入深的阅读顺序《深入浅出 MySQL》、《MySQL 排错指南》、《MySQL 技术内幕（InnoDB 存储引擎）》。《MySQL 技术内幕（InnoDB 存储引擎）》此书适合累积一定经验的开发、DBA 管理员阅读。

在绝多数的情况下首选毫无疑问是 InnoDB 存储引擎，但是其它的存储引擎比如 MyISAM、Aria、MEMORY、CSV、SEQUENCE 等等都有特定的使用场景，可以去官网查阅文档进行了解。很多人学习 MySQL 时，都会有一个疑问：MySQL 支持全文索引吗？回答是：支持的，但是需要选择对应的存储引擎，比如 InnoDB。

简介：《深入浅出 MySQL》此书覆盖面广，适合入门自学阅读。《MySQL 排错指南》适合进阶阅读，在工作中帮助很大。《MySQL 技术内幕（InnoDB 存储引擎）》由国内资深 MySQL 专家亲自执笔，国内外多为数据库专家联袂推荐。作为国内一本关于 InnoDB 的专著，第 1 版备受好评，第 2 版针对 MySQL5.6 进行了全面补充。本书从源码角度深度解析了 InnoDB 的体系结构、实现原理、工作机制，并给出了大量实践，能帮助你系统而深入地掌握 InnoDB。

书籍封面



最后才是推荐《高性能 MySQL 第 3 版》。在 MySQL 数据库的进阶之路必读的《高性能 MySQL 第 3 版》，这本书是 MySQL 进阶推荐度极高的书籍。

简介：《高性能 MySQL 第 3 版》中，作者更新了大量内容。全面覆盖新版 MySQL 和 InnoDB 存储引擎在性能、特性和工具方面的改进。学习 MySQL 新特性，存储引擎、分区数据库、触发器以及视图。实现主从复制的改进、高可用和集群。在云端运行 MySQL 的高性能。优化高级查询特性，如全文索引。从现代的多核 CPU 和固态硬盘中受益。探索备份和恢复策略，包含最新的备份工具。

书籍封面



3、Oracle 数据库

最近阅读了好几本关于 Oracle 数据库的书籍，但是推荐的只有如下两本，推荐循序渐进阅读。一看入门到精通，有点噱头，哈哈开个玩笑。嚯，一看内容，其实还行。挺好的一本 **Oracle 入门书籍**，标题只是个噱头而已，真材实料还是有的。

3.1、《Oracle 从入门到精通》

主要基于 Oracle11g 进行讲解的，是一本适合初学者入门以及进阶的教程。**适合入门级别**，哪有有那种一本书就能让你入门到精通啊，标题其实是个噱头而已。

简介：《Oracle 从入门到精通》主要基于 Oracle11g 进行讲解的。从初学者的角度出发，以通俗易懂的语言，丰富多彩的实例详细介绍了使用 Oracle11g 进行数据库管理的各方面技术。

书籍封面

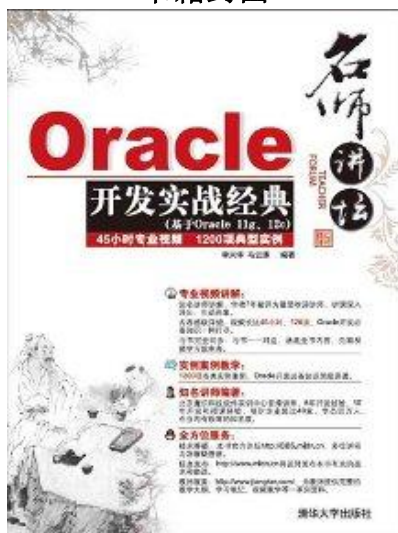


3.2、《Oracle 实战开发经典》

基于 Oracle11g 与 Oracle12c 进行对比讲解，适合进阶有实战需求的 DBA 或者开发人员阅读。个人更加推荐正本 Oracle 实战经典，往往我们需要的就是实战，更多的就是应对平时的 DBA 管理工作。

简介：大数据时代，Oracle12c 应运而生，为云计算而改变。《Oracle 实战开发经典》以 Oracle11g、Oracle12c 版本为基础，通过丰富的实例、通俗易懂的语言，简介明快的图示，讲述了数据库开发的主要内容。

书籍封面



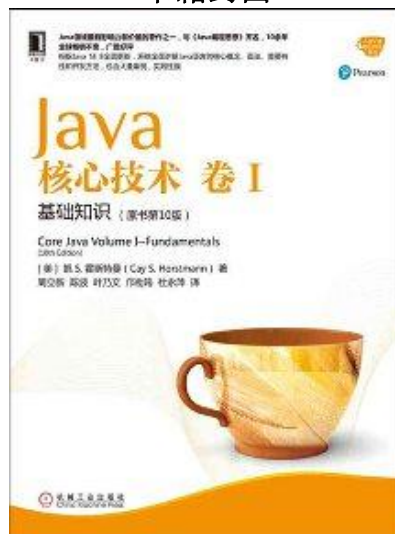
4、Java 开发入门书籍

入门 Java 必不可少的一本书，《Java 核心技术卷 1（第 10 版）》基础知识。关于此书的 swing 技术，作为了解就行，可以直接跳过阅读也行。可能与现在的市

场行情有关，Java 开发绝大多数职位是偏向 web 端开发的，早些年 Android 也很吃香，慢慢的向 Kotlin 转变。

简介：Java 领域非常具有影响力和价值的著作之一。与《Java 编程思想》齐名，广受好评。值得推荐阅读的一本上好书籍，它就是《Java 核心技术卷 1（第 10 版）》

书籍封面



此书可以选择性看，《Java 核心技术卷 2（第 10 版）》高级特性。

简介：《Java 核心技术卷 2（第 10 版）》可以看做是对第一版基础知识的补充，新增的一些高级新特性。

书籍封面



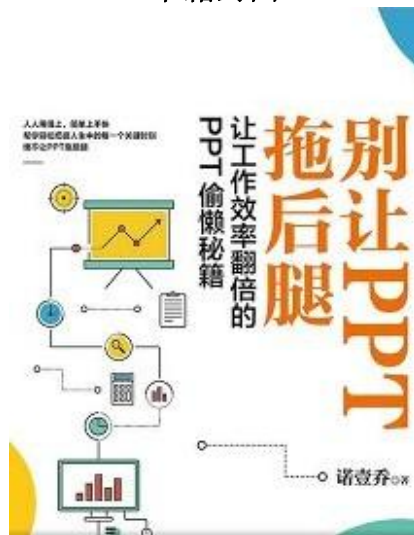
5、别让 PPT 拖后腿

好的封面 = 点击量

以前的我，使用 PPT 只知道一个劲的堆砌要点，加入花里胡哨的特效。读完这本《别让 PPT 拖后腿》，才知道原来制作 PPT 有如此多的套路。腹有诗书气自华。你积累的越多，知识宝库自然丰富。如果你看了我写的博客，你会发现，有好几篇文章的封面都是运用到了此书介绍到的**抠图档字**、**叠字贴纸**和**曲线背景**的方法，在文章开头我会放一张作为参考。同样可以利用这种方式，运用到制作炫酷短视频和 vlog 封面上（好的封面=点击量）。

简介：对于职场人士来说，如何快、准、美地设计 PPT，尤为重要。本书作者诺壹乔老师在长期的 PPT 培训中，深谙职场 PPT 的痛点。该书结合老师讲课的特点，总结了又快又好、使工作效率大大提升的 PPT 偷懒秘籍。本书有助于职场人士扩展思维、总结经验、提高幻灯片制作效率。每一个使用 PPT 的职场人士，拿来即用，工作效率大大提升。

书籍封面



三、职场书籍推荐

1、特别会说话的人都这样说话

我阅读了两遍，每次都会有不同的感受，职场沟通技巧确实值得学习探索。本书是出自日本作家大野萌子。可作为职场沟通交流的参考书，但是不会完全适用，毕竟是以当地的国情进行研究。当然，人类的沟通技巧是很复杂，但是大多数情况下是相通的。

简介：怎么拒绝别人，不伤和气？怎么夸人夸到点子上？怎么避免提醒变成批评？怎么避免真心话被当成客套？怎么准确合理的提出建议？或许你正在为这些问题感到困惑，甚至焦虑；或许你已经尝试学习过复杂的沟通技巧和法则，但是具体的场景中还是不知道怎么说。别担心！本书的 141 个案例将从真实场景出发，对合适的说法与不合适的说法进行对错解析，帮助你一看就懂，现学现用！

书籍封面



2、学会沟通

无论是职场，还是家庭、社会，沟通无处不在。**掌握高效、积极的沟通技能，显得尤为重要。**合理的沟通技巧有助于你获得幸福感，但至于能达到何种程度，需要亲自实践。

简介：本书将一些最基本的沟通技能结集成册。尽管它们以浓缩的形式呈现，但书中也有足够的例子进行练习，以便你着手练习想学习的沟通技能。此书会告诉你怎样进行沟通，而不是怎样思考沟通。只有当某个理论能够快速帮助你理解特定的沟通技能时，才会介绍纯理论的知识。

书籍封面



3、成年人的世界没有容易二字

成年的人的世界没有容易二字，读完之后深有感受。每日早起上班，我要干翻这个世界；每日下班，我被这个世界修理的服服帖帖。其中我最喜欢的一句话就是：与其整天思考人生的意义，不如用有限的时间多做点有意义的事情。

谁不是玻璃心呢？只不过是有的人知道在心的外面裹上几层隔音海绵，心碎一地的时候，没有人听见罢了。最后建议阅读一些心理学、哲学类的书籍，慰藉自己那空虚的心灵。

简介：作者：老杨的猫头鹰。25个共鸣强烈的故事，涵盖了学习、成长、青春、职场、爱情、友情、亲情的方方面面。告诉你：这才是被生活干翻之后该有的样子。手把手教你如何：把鸡毛蒜皮过成风和日丽。送给变形金刚一样强势的外表守着豆腐渣工程一样的内心的你。愿你在鸡零狗碎的生活中找到专属于你的称心如意，也愿你渐入佳境的人生配得上这一路的颠沛流离。

书籍封面



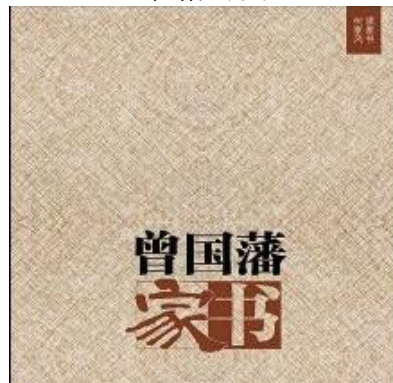
四、其它书籍

1、《曾国藩家书》

以史明志，曾国藩的一生充满着传奇色彩。一个被认为是笨小孩的人，却一步步演绎着精彩、积极向上的人生。他的《曾国藩家书》对后世影响颇为深远。

简介：曾国藩素有晚清中兴第一名臣美誉。虽有《天津教案》处理不当遭人唾骂，但是其影响力是大于过错的。并不影响我们学习其精髓之处。尤其以所著的《曾国藩家书》对后人有着深远的影响，是值得升华自我而阅读的一本上佳书籍。

书籍封面

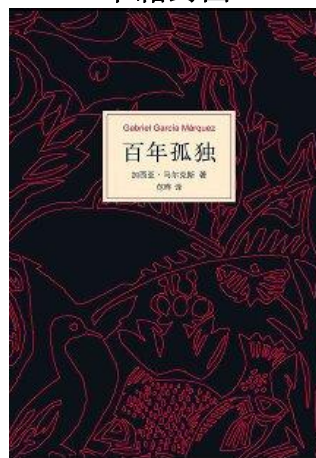


2、《百年孤独》

每一次阅读，都有不一样的收获。这里给出建议，了解此书的时代背景，有助于你理解此书的背后意义。

简介：《百年孤独》是魔幻现实主义的代表作，描写了布恩迪亚家族七代人的传奇故事。加勒比海沿岸小镇马孔多的百年兴衰，反映了拉丁美洲一个世纪以来风云变幻的历史。作者将现实与虚幻结合展现的淋漓尽致，成为 20 世纪重要的经典文学巨著。

书籍封面



by 龙腾万里 sky 转载请标明出处，尊重原创