

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。



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



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



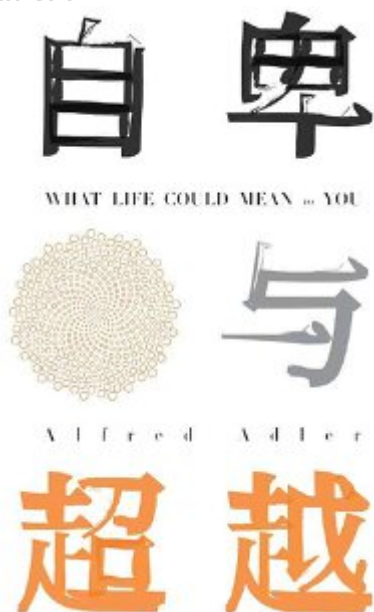
3、自卑与超越

从岸见一郎的《勇气三部曲》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



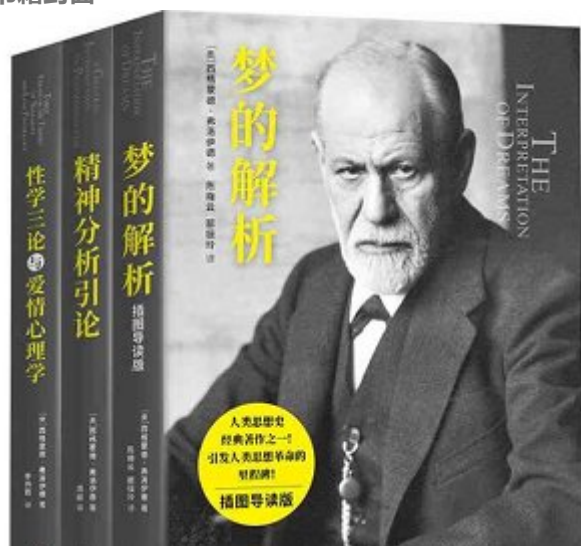
5、佛洛伊德心理学

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

《佛洛伊德心理学》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的女孩，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着我进步。

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。

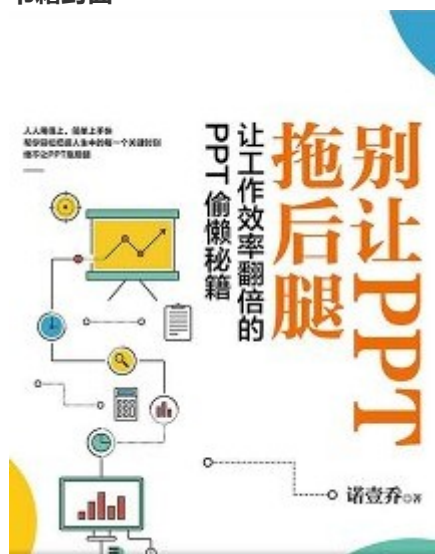
谁不是玻璃心呢？只不过是有的人知道在心的外面裹上几层隔音海绵，心碎一地的时候，没有人听见罢了。

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）》是值得一读的。**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。**

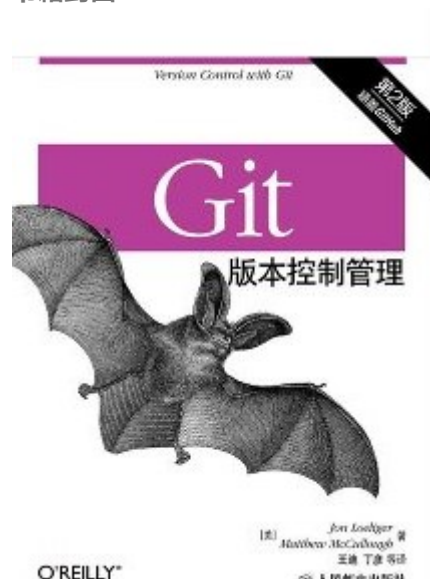
可能你会纳闷，这小子一开始推荐的书籍是何居心。难道想让我一入编程深似海，从此节操是路人？这本书是值得花时间阅读的。基于对版本的控制，从原理上剖析，让你更容易深入理解。在工作中绝对是好的技术小伙伴，从此告别本地创作文章的遗失。并且可以免费使用 [github](#) 和 [gitee](#) 的 **pages服务**，搭建个人网站。

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



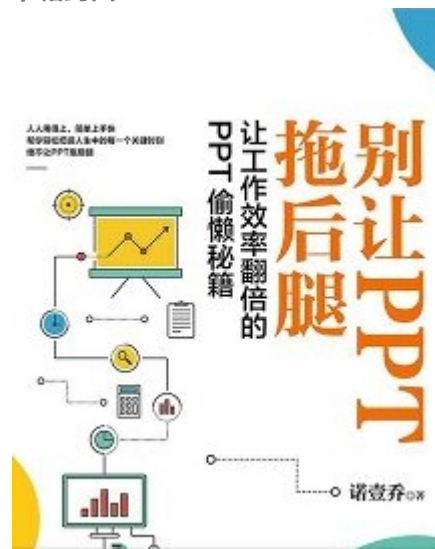
5、别让PPT拖后腿

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，总结了又快又好用、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。



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](#)