

1. [《美的历程》](#)
2. [《北上伐清》](#)
3. [《红手指》](#)
4. [《穆斯林的葬礼》](#)
5. [《狗书-Flask Web开发》](#)
6. [《当呼吸化为空气》](#)
7. [《无声告白》](#)
8. [《走近藏传佛教》](#)
9. [《那不勒斯四部曲》](#)
10. [《群山回唱》](#)
11. [《瘟疫年纪事》](#)
12. [《非暴力沟通》](#)
13. [《经济学原理》](#)
14. [《19.99》](#)
15. [《傅雷家书》](#)
16. [《这就是搜索引擎》](#)
17. [《原则》](#)
18. [《深入浅出HTTPS：从原理到实践》](#)
19. [《市政公用工程》](#)
20. [《致加西亚的信》](#)
21. [《我是个妈妈我需要铂金包》](#)
22. [《大江大河》](#)
23. [《这样写出好故事：情节与结构》](#)
24. [《注意力-专注的科学训练》](#)
25. [《欧洲文明十五讲》](#)
26. [《深度解析淘宝运营》](#)
27. [《时光倒流的女孩》](#)
28. [《Java网络编程》](#)

## 陈开江

#推荐 《美的历程》

著名美学家李泽厚作品，一本中国古典文艺巡礼，一本美学随笔集，先秦审美多倾向于塑造族群意识形态，有汉一代边塞诗盛行，重事功行动，魏晋的风度，北朝的精神和思辨，唐宋的襟怀意绪，明清世俗烟火。我汉民族社会共同心理结构随艺术审美风格而变迁，直至今日。永恒的艺术建造了社会共同心理结构，社会心理结构也创造了永恒的艺术。

## 马源

#推荐 《北上伐清》十日扬州血未干，三屠嘉定起狼烟。遗民泪尽胡尘里，汉儿膝下好河山。抱腹笑指鼠尾辫，抚掌夸耀汉衣冠。今日聚众三万万，杀尽鞑虏杀汉奸。

最近追刚完本的一本起点穿越小说，虽说逃不开网络小说一些加强主角，弱化配角等等，但是这本书相对而言还是有些条理，主角并没有什么金手指，在明末清初这个乱世，做到杀伐决断，且并不盲目。推荐闲暇时看吧，里面有些人物等还是蛮符合史实，可以从野史的角度来重现四百年前中华大地上的种种。

## 小格子

#推荐《红手指》作者 东野圭吾；

据说东野圭吾姐姐看完被感动哭了，所以才决定去看。本书描写的是在日本一个普通家庭中，男主的未成年儿子误杀小女孩，却不知悔改。男主让老年痴呆的母亲顶罪，最后反被母救赎。

本书锐利地展现了三辈人之间的隔阂和影响，涉及人性，家庭教育，婆媳关系，养老问题以及未成年犯罪等。而这些都是需要我们同样去面对的，如何协调追求理想和照顾老人，如何平衡工作和家庭教育。其实人生的每一步都是一种选择局部最优的过程，最重要的是明确心中的目标函数。

## 张翠荣

#推荐《穆斯林的葬礼》

上个月拔老师推荐尘埃落定的时候，讨论了下穆斯林的葬礼，这个月就看了下。

这本书讲述了一个爱玉之人在民族、战争、感情的种种背景下琢玉，买玉，守玉，失玉的故事。

这本书可以让你学到很多玉的知识，比如水冕儿，比如刚卯；也可以让你学到宗教风俗知识，比如穆斯林结婚应该走的流程，回族见面时会说的话；也可以让我们感受到当年的政治，比如一个北京大学的老师会忌惮自己是共产党员的学生。还有通过这个爱玉之人韩子奇的感情线，自己儿女的感情线，能够体会到韩子奇与韩太太在价值观上的分歧，这也是韩太太为什么会逼着韩子奇卖掉自己嗜爱的玉的原因，她不明白这个玉对韩子奇的重要性，她也没打算明白。

这书挺好看的。哈哈语文作文写完了。

## 梦圆

#不荐《狗书-Flask Web开发》

不能盲目轻信“动物保护计划”系列图书，我承认动物封面的技术书籍质量普遍高于行业平均，但是丝毫不能掩饰这本书确实不适合后端服务开发人员。

因为在本书中是以一个博客系统的开发为主线，贯穿着flask简简介、HTML渲染、数据库、用户身份验证、测试和部署等内容，其中大部分内容是不适合在短平快的项目节奏中使用的。

尽管书里的内容表达了Flask的强大，但是它还不够强大，造成了：做前端的看不上它写前端、做后端的好多特性其实用不上。

在我看来，他造就了类似AngularJS、R Shiny的两难境地：界面酷炫程度不足矣作为前端开发工具，写后端感觉它的特性没有完全利用、架构也不太好调整。

所以，还是不推荐看了，最多看一下第二章《应用的基本结构》、第7章《大型应用的基本结构》，对这本讲足矣！

## 尚尔昕

#推荐《当呼吸化为空气》，是一个医生对于疾病、医疗和生死的思考。这本书用插叙和倒序的手法，以作者和作者妻子两个人的第一视角，描写了年仅36岁的保罗，在查出肺癌晚期到离世的22个月中的故事。真诚、温暖、坚强，是我读书期间一直感受到的，也一直被感动的。当医生面对病人，当父亲面对女儿，当妻子面对丈夫，他们共同经历、共同抉择，共同承担。没有信仰的我脑中想到“上帝与你同在”，这里的上帝就是和你一起经历的人吧。作者最后是在家人的陪伴下，撤出了呼吸辅助设备，注射吗啡，安然离世。他对妻子说：我准备好了。然后一家人陪伴着他，从夕阳到黄昏，到夜幕降临，到他安然离开这个世界。我脑补这个场景，想起一句之前看过的，说死亡就好像是在大风中点燃一支烟，然后我们面对着坐着都不说话。

作者的经历也让人印象深刻。父亲、叔叔、哥哥都是医生的家庭里，她从小就喜欢阅读，然后在读大学的时候选择了文学、哲学已经神经科学。但是他在读书的时候，一直在探索生理、道德、文学和哲学的交汇处。当他想到惠特曼说的一句“只有医师才能真正理解生理与精神并存的人”之后，他好像顿悟了，于是在大学毕业之后，弃文从医，申请了耶鲁医学院。斯坦福大学英语文学学士和硕士学位，斯坦福大学人体生物学学士学位，剑桥大学科学医药历史与哲学硕士学位，参与斯坦福神经科学博士后研究项目。无论是选择学业、实习、工作，我都佩服作者的思量和勇气，“我要么去研究生命的意义，要么就去亲自经历和体验生命的意义”。对比自己，我好像是一个无脑人，碌碌无为的活到现在。

回到书本身，没有鸡汤，没有煽情，没有奇迹。只是一个36岁，在人生巅峰时期查出肺癌晚期的人的故事，写他对生命意义的探索，写他对妻女的爱，写他对一个外科医生的尽职尽责。写到最后不知如何收尾，愿我们不辞辛苦，活在当下。

## 赵丽

### # 推荐《无声告白》

‘我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。’此书开端是16岁的莉迪亚猝然溺死，后面是莉迪亚家庭与莉迪亚死后整个家庭的悲伤、崩塌、救赎过程的交替描写。随着作者一层一层的把莉迪亚生活的环境展示出来，这并不是陌生的故事，父母的期望和梦想困住了莉迪亚。

父亲是一个中国人，他在别人眼里永远是特别的，他对儿女的期待是交更多的朋友，融入。母亲是一个美国女孩，不甘于普通，不想过母亲那样只在厨房转的人生，处处要强。因为种种原因，父母亲都没有达成自己所想。这两种期望背道而驰，寄托于不想让父母失望的莉迪亚身上，痛苦可想而知。

莉迪亚从小到大两次溺水，因为第一次溺水她对父母家庭患得患失。导致了她背负起那些期待。而第二次，莉迪亚死了，私以为她没想自杀，是想解下枷锁，想从跨越第一次溺水导致的种种。

## 张思敏

### # 推荐《走近藏传佛教》作者王尧

【推荐对象】对西藏或者藏族文化感兴趣，但对当地文化或历史不太了解的小伙伴。

【推荐理由】藏传佛教是西藏文化中相当重要的一部分，而这本书让我了解佛教在西藏的传播、藏传佛教与政治的关系、藏传佛教的教学等，甚至一些我们熟知但可能不懂其深意的小知识。说几个我印象较深的：

#### 1. 佛教传入藏地也是经过了本土化的

在佛教传入藏地以前，当地有个宗教苯教，为了让当地人能接受佛教，就有人把苯教信仰的山神水神搬到佛教成为护法神。

#### 2. 历代中央政府都会合理利用佛教对藏区进行管理

活佛转世制度是受中央政府认可的，并且从很早就开始就规定了王权大于政权，我觉得这有利于国家稳定。因为历史上有其他国家出现政权与宗教的斗争。

#### 3. 佛教的学习分派系，并且也讲究学以致用

藏传佛教分很对派系，就和我们有学校学院以及系的区分一样。而且他们也分不同的学位，有意思的是他们在学位答辩的时候有论辩，答辩者需要和其他人进行辩论来考验他们是否真的将所学融会贯通。另外，他们也有类似古代科举制度，贫困家庭的孩子很多通过进寺庙学习来改变命运。

#### 4. 佛学的内容很丰富

虽然佛学教育和我们的教育有不同之处，但是在我看来佛学教育也比较全面了，他们称为：大五明和小五明，包含：工艺学、声律学、因学（逻辑学）、医学、佛学等。

## 清焰

### # 推荐《那不勒斯四部曲》

每个拥有这样一位天才朋友的人，尤其是女孩子，在看过这套书之后大概都会很有共鸣。我们童年中的那个天才伙伴或许没有书中莉拉那么强烈的个性和耀眼的天赋，但是对于尚且年幼的我们来说，她也足以成为一个让人向往的存在了。这个伙伴让幼时的我们又爱又恨，一方面被她种种美好的品质吸引，一方面又生出小小的嫉妒心。就是在这样复杂的感情中，我们情不自禁去模仿，被她慢慢影响着长大。

一口气读完了那不勒斯四部曲的前两部，《我的天才女友》、《新名字的故事》，以及第三部《离开的，留下的》的一部分，也就是主人公莱农和莉拉的儿童、少女和青年时代。我认为这套书最出彩，最引人入胜的部分就是对“我”的心理描写，书中的“我”，也就是莱农的一切细微的，不光彩的小心思就那样跃然纸上。那些小意思，我们可能都有过，只不过它们很少被留意，被面对、被记忆。莱农对莉拉的欣赏、依赖、羡慕和嫉妒，都通过细微的心理描写变得鲜活起来。

莱农和莉拉共同出生、成长在意大利南部城市那不勒斯的一个贫困社区里。莉拉聪明、倔强，对周围的事物充满了强烈的好奇心和求知欲。莱农敏感，坚韧，善于从周围人那里获取能量，快速成长。她们是小学里最优秀的两个学生，理所当然成为了好朋友。她们共同梦想着有一天能够出人头地，离开那个贫困、粗鲁、狂躁、令人惶惶不安的那不勒斯社区。她们被彼此吸引，暗中较劲。她们互相鼓励，攀比着不断往前走。

故事是以莱农为第一人称展开叙述的，因此莱农的一切心理活动都直接展现在读者面前，她的优点和缺点都一览无余。而相比之下，莉拉的心理活动就没向读者开放，我们只能透过莱农的视角看到一个光鲜靓丽、个性鲜明，甚至是被神圣化的莉拉。正因如此，很多读者不喜欢莱农那些直接被写到纸上的种种小意思，以及由此体现出的某种自

卑和强烈的嫉妒心。

或许是因为总能在莱农身上看到自己的影子，我对莱农充满了理解和同情。小时候曾有这样一位同学，她在我心中便是同莉拉一般的存在。她成绩好、家庭好、又招人喜欢，自己的一切都相形见绌。一方面我被她深深吸引，想要和她成为最好的朋友，另一方面却也暗自希望自己能够比她做得更好，甚至不那么光彩的希望她失去种种光环。我开始模仿她，她的表情、动作、说话方式和其他我认为自己不如她的地方。我花费了很大力气去和自己的本性作对，克制情绪。渐渐的，通过自己的观察和他人的反馈，我感受到自己的变化，似乎变得更像她了。我在慢慢的失去自我，这个过程很痛苦。在模仿她的过程中，是一遍又一遍的自我否定，因为发现自己不够好、不喜欢自己，才会通过模仿别人的方式去填补不足。我忽略甚至谴责自己真实的想法，我嫌弃自己、变得自卑，即便在外人看来，我的成绩越来越好，性格也越发随和，但我始终感到疲惫，孤独和对自己的厌弃。这位朋友对我的影响贯穿了我的学生生涯。在与她的竞争中，我变得自律、自强、坚韧；但对她的模仿让我忘记了自己原本的样子。差不多十年间，我戴着面具生活，将自己真实的情绪和想法隐藏在面具之后，压在潜意识之中。我很少向别人表露出真实和脆弱，因为我害怕面对不够完美的自己，更怕别人看到面具后那个连我自己都不喜欢的人。渐渐的，这张面具似乎已经成为了我的一部分，不可剥离。

这种压抑终于在高中时代高强度的学习压力下濒临爆发。我对自己抱有很高的期望，但内心的自卑、脆弱和恐惧，让我无法凝聚出强大的力量。这种落差屡屡让我情绪崩溃。好在我不是一个随随便便就会放弃自己的人，当我意识到仅仅依靠自己的力量无法自救时，我便去学校的心理咨询室那里寻求帮助，自己也翻阅了一些心理学方面的书籍。高中时的情绪崩溃是一个转折，如同黎明前的黑暗，当一切糟得不能再糟，事情似乎只好向好的方面发展了。当对抗自己的力量耗尽，我只好开始尝试着接受自己的不完美。我努力去观察和体会自己在面对一事物时最直接的情绪和反应。无论是正面的还是负面的，我感受它、接纳它，甚至选择性地和他人分享。我感到一种畅快、轻松和平静，我很少再和真实的自己较劲，我拥有更多情绪力量，很多事情也因此变得得心应手。

现在回想，这位朋友对我的影响有好有坏。十多年的时间里，这些好的和坏的影响都已经成为我难以割舍的部分，是它们构建出了现在的我。而现在的我，乐于面对、接纳当下的自己，同时也对未来的自己充满期待。莉拉是莱农的天才女友，我也庆幸自己的少年时代拥有相似的一位天才女友。

## 赵丽

# 推荐《群山回唱》

大气磅礴——读完此书的感受。

作者:胡赛尼，也是《追风筝的人》作者。私以为要比《追风筝的人》感情更加充沛，丰富。

讲述的是阿富汗一对兄妹接近60年的阔别中，各种人物交织的故事。共九章，故事相互交织。混乱的大背景下，生死阔别太容易。书中并没有渲染阿富汗的动乱下，世事无常。而是去描述错综复杂的人性。太难去评判对与错，也没有对与错的区分。

## 丹妮

# 推荐《瘟疫年纪事》

1665年瘟疫再次来到欧洲，短短几个月的时间就带走了伦敦近10万人的生命。（其实中世纪时鼠疫便已经席卷过欧洲，并造成欧洲近5000万人死亡。）作者通过纪实的方式，将这一历史事件详细的介绍了下来。作为一本史书，没有华丽的词藻，只有死亡记录、所见所闻。开始的时候，书读起来有点艰涩，尤其是对于非从事医学专业人事来说。但是，静下心来认真阅读时，才能体会到那场灾难的可怖之处。鼠疫和霍乱是世界甲级传染病，而席卷欧洲的正是两者之一的鼠疫。书中详细记载了政府在面对瘟疫时所采取的一些列措施，虽然现在看来效果甚微，但是在当时不得不说是传染病史上的进展，不论是隔离措施、市场物价调控、穷人接济和结业安排等等。读完之后，我一直在思考一个问题，鼠疫又给中国带来了什么挑战。通过搜索才知道1901年，鼠疫席卷了半个中国，哈尔滨变成了一座死城，全国近6万人遇难。值得庆幸的是，伍连德医生冒着生命危险，解剖死者遗体，发现了鼠疫的元凶——鼠疫杆菌，在此基础上结合中西医的治疗方式力挽狂澜，救人民于水火之中。咱们这一代人对于瘟疫的印象，莫过于2003年的非典，相关资料显示全球非典遇难人数约900人，其中相当部分人员为护理人员和医务工作者，由此可见当今社会对于传染病的预防和治疗已经有了很充分的准备。但是，不论何时何地，对于瘟疫我们都应该心存戒备，因为不知何时他们便会席卷而来。（有人说为什么会我国瘟疫较少呢？因为我们喝热水。想想似乎有道理哦！多喝热水吧，少年们！）

## Lazy sunshine

#推荐 《非暴力沟通》 马歇尔·卢森堡

非暴力沟通作为一种沟通技巧，可以用来改善当我们从爱和关心出发，却因为情绪化、表达方式、态度等使沟通效果变糟的情况。

分为：观察、感受、需要、请求四个阶段来进行非暴力沟通。在沟通过程中，不是条件反射地进行反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言，这种观点和“钝感力”的要求不谋而合。

作者举了大量的实例来论述非暴力沟通的“神奇”，可以用来解决我们和家人、朋友相处过程中的摩擦，在教育小孩时甚为有用，也可以解决自己内心的冲突，它甚至可以应用于解决校园暴力、种族歧视等一些比较大的问题中。

看完这本书真的会有挺大收获：不管是面对面还是微信聊天，在跟沟通对象即将发生语言冲突时，我都能比以往更理性一点，有意识地使用非暴力沟通方式来使聊天更加有效和愉快。

## 流沙

#推荐 《经济学原理》 张维迎著

本着了解宏观政策产生的影响为目的，阅读了该书的宏观经济学部分。作者通俗介绍了宏观经济学的相关概念以及一些宏观政策的影响。在每一章节的最后有具体事例的分析用以加深理论的理解。虽然该书作为北大通识教育的配套教材，对于非经济学专业来说阅读难度也不大，对于书中的公式，图表若没有太大兴趣简单浏览即可。

## CTO-基础技术中心-刘敏

#推荐 《19.99》 贝格伯德

作者是一个广告人，写这本书就是为了让公司开掉他□□□。另外，你体验过书中插播广告吗

## 王一帆

#推荐 《傅雷家书》主要记录傅聪出国参加钢琴比赛后，傅雷与傅聪之间的书信往来。作为旁观者能够深刻体会到，为人父母的不易，一方面期盼能见到儿子一方面盼望儿子能有所成，儿子有所成又担心他骄傲不进取，儿子比赛不如意又担心他太失落不振，为了能和儿子有共同语言，傅雷对西方音乐家的风格生平了如指掌，想要当儿子的人生导师又有力所不能及的无奈，天下最值得珍惜的最无私的也只有父母的关怀了，能够轻易原谅孩子的过错，能够拥远把孩子捧在手心

## 周一男

#推荐 《这就是搜索引擎》 张俊林

这本书虽然比较老，但是很多原理性的东西讲解的还是很清楚的。推荐其中关于索引，检索模型与搜索排序，链接分析，Google三架马车原理简介的章节。

## George

#推荐 《原则》 瑞·达利欧

这本书先介绍自己的创业经历以及家庭变迁,之后介绍生活原则和工作原则.利用亲身经历总结出的原则,读起来有一种醍醐灌顶的感觉,原来事情背后本质是这样,很多平时习以为常的事情,慢慢咀嚼还是有很多引发深思的点.

对我印象最深刻的是作者提到的三点:1、你想要什么;2、事实是什么;3、面对事实,你如何实现自己的愿望,而且要保持谦逊和心胸开阔,以便你能动用自己的最佳思维.感觉这几句话,如何根据人性的欲望得到自己想要的,要看清事实和结合天时地利人和.

除此之外,还有作者对机器算法替代人类工作的担忧和期待,机器做的决定可能是冰冷的,但是一般都是客观的,如何利用机器算法为自己所用,并不会被反噬才是重点考虑的事情.

作者提到的有些原则还没有读明白,可能是文化的差异吧

## Leeon

#推荐 《深入浅出HTTPS：从原理到实践》

作者的主要工作是测试开发，这本书也是从博客演化而来，内容不会像纯原理书本枯燥，除了花大篇幅介绍密码学和证书等原理性的知识，同时还有实践内容，动手搭建 https 站点，对理解和解决站点 https 问题有很实际的帮助。

## 伟丽

#不推荐 《市政公用工程》本书详细介绍了市政工程中：道路、桥梁、轨道交通、水处理厂站、给排水管道、供热管道的分类和施工技术。对道路桥梁轨道交通的施工有了更深刻的理解，感叹于人类的智慧，将这些不可能变成可能。城市化离不开施工技术和方法的进步。但本书过于专业，若不是为建造师证书，不建议阅读。

## 绽放的五木

# 推荐《致加西亚的信》阿尔伯特·哈伯德

当美西战争爆发后，美国必须立即跟西班牙的反抗军首领加西亚取得联系。加西亚在古巴丛林的山里，没有人知道确切的地点，无法带信给他。美国总统必须尽快地获得他的合作。这是有人对总统说“有一个名叫罗文的人，有办法找到加西亚，也只有他才能找得到。他们把罗文找来，交给他一封写给加西亚的信。关于那个“名叫罗文的人”，如何拿了信，把它装进一个油布制的袋里，封好，吊在胸口，划着一艘小船，四天之后的一个夜里在古巴上岸，消逝于丛林中，接着在三个星期后，从古巴岛的那一边出来，已徒步走过一个危机四伏的国家，把那封信交给了加西亚——这些细节都不是重点，重点是：麦金利总统把一封写给加西亚的信交给了罗文，而罗文接过信之后，并没有问“他在什么地方？”。

罗文的事迹通过《致加西亚的信》一本小册子传遍了全世界，并成为敬业、服从、勤奋的象征。故事很简单，但其中却蕴含着学习与创业的道理

## 张婕

#推荐 《我是个妈妈我需要铂金包》人类学作者成为新晋妈妈，搬到上东区后，从人类学和女性视角观察上东区社会和女性「战争」。看完之后，一方面为作者敏锐的观察叫好；另一方面，庆幸自己没有学人类学或者社会学，看得过于通透以及角度过于旁观，导致在生活中会有点纠结分裂吧（哈哈）。

## 浩凯

# 推荐《大江大河》阿耐 这本书虽然时代和我们有点儿远，但是书里作者给我们塑造了很多人物形象，和不同的阶级，总能找到自己想成为的影子，这本书给我最大的感觉就是积极向上的态度，尤其是在容易沉迷的时光，不管人情世故多么现实，只要像书中宋运辉那样踏踏实实，充足自身，肯定会有一片天地。

## Myron

#推荐《这样写出好故事：情节与结构》

这是一本讲述商业小说写作技巧的书。

内容其实挺不错的，从情节和结构两个方面，提供了很多小说创作的方法和思路，读了之后虽然写作能力的觉得没啥提升，但至少能让我在读其他小说的时候有一些新的角度和想法，比如：

主角为什么吸引你？

主角想要追求或逃离什么？

故事什么时候进入“高潮”？

主角追求目标时，面对的主要障碍是什么？

看完结局你感觉如何？为什么这个结局很棒？

不想读整本书的小伙伴，可以查看我记的笔记（持续更新）

笔记链接：<http://note.youdao.com/noteshare?id=db3c824136d4fcb274f0486e5df1c584>

## HuanHuan

# 推荐《注意力-专注的科学训练》

注意和肌肉收缩一样，是一个生物过程。这本书讲了很多提升注意力的方法，并帮助我们走出了一些误区。

注意力的高低，不在于我们专注的能力，而在于我们如何规划注意的能力。注意力放在弹钢琴上的指令无效，应该分解为，手指的感觉，手腕的感觉，移动手指、感受速度的运动感，或者手指越来越灵活的愉悦感。每一种感觉都可以被分解为更基础的感觉，让注意落在不同的感觉水平上，可以提高注意力。

在听别人讲话时，尤其是外语，把注意放在口音或音调等声音细节上，可能很难理解，这是因为，当你把注意转向音调时，你主要使用右颞叶；而当你注意对话的意思时，你主要使用左颞叶。至此，改变注意力方向，更容易理解各种口音的内容，亲测有效。

一个成年人，读“旋转木马”和“马”，大脑需要的时间是一样的。小孩子的大脑认为“旋转木马”是四个并列的单元，而

大人的大脑认为这是一个单元。所以，在阅读的过程中，注意力应放在整体的水平。

同时，熟练程度也很有帮助。行家能够以较少的注意完成同样的动作，这使前额叶皮质能够腾出精力考虑其他元素，而手忙脚乱的新手完全不行。

著名的注意瞬脱实验研究表明，被试一边听音乐或一边想别的事情时，更容易看到测试图片。这证明，人们在轻度分心的状态下能更好地完成任务。

一个人从一个任务转向另一个任务时，响应速度变慢，这是切换成本。因为，大脑层面上，前额叶需要中断记住第一个任务指令的神经元的活动，以便激活记住第二个任务指令的神经元。

但是当提前知道什么时候改变任务时，切换成本明显降低。但是，单单是“知道”接下来要改变任务，就足以干扰这个人完成当前的任务。

这太有实际意义了，我们每天都在不同任务间切换。

改善这个问题的方法有很多，提前准备任务二的内容，并且把任务一设置成简单模式，同时与任务二有些共同联系，是我学习并实践发现的最有效的办法。

## Camus

#推荐《欧洲文明十五讲》从希腊文明讲起，至罗马帝国、文艺复兴、宗教改革，乃至近代欧洲，陈老先生用专业的讲解带领我一览欧洲历史全貌以及欧洲文明的核心--民主与科学，实为一本优秀的通识读物~

## 曹雪贞

#不推荐《深度解析淘宝运营》

出于工作需要看了《深度解析淘宝运营》，主要描述了淘宝商家通过何种运营策略给店铺带来流量形成转化。同时本周看了大量的淘宝大学的课程，深深觉得互联网产品、运营思维应用范围之广。无论是淘宝大学、还是写商家运营的书籍，都是产品、运营思维的常规应用~当然，看了这本书可以从商家视觉看待电商领域的利益博弈~

## 淑娟

#不荐《时光倒流的女孩》

一个小女孩因为一场车祸，来到了另外一个世界，这里的天空就像拧干的大海，它像极了人间，但又不经意地提醒着你，死亡的事实。这里的工作是业余爱好，而业余爱好的主要目的就是让灵魂充实(居然让我有点羡慕那)，这里的许多人都曾歇斯底里地挣扎过，但最终大部分人都坦然接受了这一切。

其实这本书还有一部分没有看完，但对于生死这个话题，自己觉得这本书有些稚气，还不够深刻，没有达到自己期待的感觉，所以这里是不推荐。

## 周琦栋

#推荐《Java网络编程》

全书内容比较贴合书名，就是展示了如何使用Java网络类库，编写程序完成简单基础的网络任务。介绍了诸如流、TCP/UDP、HTTP以及Socket等基本网络概念，但对于概念原理方面浅尝辄止，更加偏重于基础的Java程序实现。我在阅读过程中跳过了线程以及Socket编写实践的相关内容，主要是前者在多线程编程中有更加深入的了解，而后者则是没有具体的需求场景。

本书比较适合想要了解简单网络基础背景以及基础Java网络程序编程的人群，同样作为Java网络编程的入门工具书值得推荐。