

南通职业大学 2026 年度师生共读书单

一、书单导读

为响应“以推荐引导开启”的年度阅读倡议，我们首次联动全校师生，通过“职大微应用”征集并精选出以下 20 本共读书籍。本榜单融合“教师权威荐书”（侧重专业深度与人生启迪）与“学生人气荐书”（呈现年轻视角与情感共鸣），旨在为每一位师生提供多元的阅读起点，让阅读成为连接知识、心灵与校园的纽带。

二、共读书目（20 本）

（一）人文底蕴 · 思辨之光

1. 《人类简史》-（以色列）尤瓦尔·赫拉利

教师推荐语：“跨学科思维典范，重新理解人类文明背后的逻辑与未来。”

学生分享：“读完才发现历史可以这么有趣！颠覆了对‘进步’的认知。”

2. 《理想国》-（古希腊）柏拉图

教师推荐语：“西方哲学源头，以‘洞穴寓言’等经典对话，训练逻辑思辨，照亮认知局限。”

学生分享：“像一场哲学辩论直播！‘洞穴寓言’让我第一次质疑自己看到的‘真实’。”

3. 《给大家看的全球通史》-（美）房龙

教师推荐语：“用故事脉络串联文明兴衰，打破枯燥，轻松建立全球历史视野。”

学生分享：“历史竟然能像小说一样好读！房龙让我理解了不同文明间的奇妙联系。”

4. 《季羨林读书与做人》- 季羨林

教师推荐语：“国学大家平实分享求学与处世心得，是青少年治学与为人的温暖指南。”

学生分享：“季老告诉我读书为乐，做人贵真。道理朴实，却让人心生敬意。”

（二）科学思维·探索之趣

5. 《时间简史》 - (英) 史蒂芬·霍金

教师推荐语：“用通俗语言叩问宇宙本质，培养科学想象力与批判性思维。”

学生分享：“原来物理学可以这么浪漫！霍金让我对星空产生了敬畏。”

6. 《万物简史》 - (美) 比尔·布莱森

教师推荐语：“风趣幽默的科普巨作，轻松踏入科学史与生命演化的长廊。”

学生分享：“像侦探小说一样好看，笑着读完，知识量满满。”

7. 《科学的历程》 - 吴国盛

教师推荐语：“梳理科学思想演变史，读懂科学精神内核，涵养理性与探索欲。”

学生分享：“穿越科学突破现场，明白伟大发现源于永不停止的质疑与求真。”

8. 《AI 未来进行式》 - 李开复、陈楸帆等著

教师推荐语：“科技领袖与科幻作家联袂，描绘 AI 未来十大场景，激发对科技前景的想象与思考。”

学生分享：“一边读科幻故事，一边学前沿科技！书里的未来场景让我既兴奋又忍不住开始认真规划。”

（三）社会观察 · 现实之镜

9. 《置身事内：中国政府与经济发展》 - 兰小欢

教师推荐语：“贴近当代中国政经实践的入门读本，帮助学生读懂‘身边的经济学’。”

学生分享：“终于把新闻里的政策和生活变化连起来了，读起来超有代入感。”

10. 衣食住行的百年变迁（外两种） - 包天笑

教师推荐语：“从市井变迁看家国发展，拓宽历史视野，涵养人文情怀。”

学生分享：“穿越百年时光，读懂生活巨变与时代进步，更懂得珍惜当下。”

11. 《坏血：硅谷创业巨头的秘密与谎言》-（美）约翰·卡雷鲁

教师推荐语：“一部真实的商业惊悚片，揭示技术狂热与资本谎言背后的深刻警示。”

学生分享：“情节比电影还跌宕！对‘颠覆性创新’的光环有了冷静的反思。”

12. 《心流：最优体验心理学》-（美）米哈里·契克森米哈赖

教师推荐语：“提升专注与幸福感的核心理论，适用于学习、工作与生活优化。”

学生分享：“教会我如何进入‘沉浸状态’，学习效率真的提高了！”

（四）人生智慧 · 心灵之锚

13. 《活着》- 余华

教师推荐语：“极端命运下的生命韧性，诠释‘活着’本身即是力量。”

学生分享：“哭了好几次，但合上书反而更珍惜现在拥有的一切。”

14. 《蛤蟆先生去看心理医生》-（英）罗伯特·戴博德

教师推荐语：“借寓言形式深入浅出演绎心理咨询过程，是认识自我、管理情绪的入门佳作。”

学生分享：“轻松好读，像照镜子一样看到自己的情绪问题，并

学到了改变的勇气。”

15.《人生问题与幸福之路》-（法）莫罗阿，（英）罗素著

教师推荐语：“哲学大师化繁为简，探讨成长困惑与幸福本质，提供理性生活智慧。”

学生分享：“帮我化解了许多青春期的烦恼，学会了用更豁达的心态看待人生起伏。”

16.《你当像鸟飞往你的山》-（美）塔拉·韦斯特弗

教师推荐语：“教育如何重塑自我、冲破原生束缚的当代成长史诗。”

学生分享：“代入感极强，仿佛跟着作者一起挣扎、觉醒、飞翔。”

（五）青春共鸣·成长之诗

17.《渺小一生》-（美）柳原汉雅

教师推荐语：“关于友谊、创伤与救赎的深度书写，触及人性幽微之光。”

学生分享：“哭到不能自己，但被其中温柔坚韧的情谊深深治愈。”

18.《夜晚的潜水艇》- 陈春成

教师推荐语：“汉语文学的灵气之作，在幻想与现实中守护精神世界的诗意。”

学生分享：“文字太美了！每篇都像做了一个瑰丽的梦，想推荐给所有人。”

19.《云边有个小卖部》- 张嘉佳

教师推荐语：“用温暖笔触书写故乡、亲情与告别，是现代中国青年情感世界的细腻映照。”

学生分享：“笑着开始，哭着读完。刘十三的故事里有我们每个人的外婆和故乡。”

20.《鞋狗》-（美）菲尔·奈特

教师推荐语：“耐克创始人的亲笔自传，讲述一个‘疯狂念头’如何凭借热爱跑遍世界。”

学生分享：“比商业故事更动人！它告诉我，激情和坚持能让最疯狂的梦想成真。”

三、阅读启动倡议

线上与线下，我们这样开启共读：

资源获取：本书单的电子资源二维码等内容，将通过学校图书馆网站、图书馆微信公众号等渠道发布，敬请关注。

交流分享：我们鼓励以班级、社团或兴趣小组为单位，组织线下读书会、线上阅读打卡等活动，共享读书笔记，碰撞思想火花。

推荐，是为了开启；阅读，是为了相遇。

愿这份书单成为你探索世界与自我的第一把钥匙。

附件：共读书单阅读二维码

图文信息中心

2026年4月27日

附件：共读书单阅读二维码

序号	书名	作者	封面	二维码
1	人类简史	(以色列) 尤瓦尔·赫拉利		 <p data-bbox="1241 647 1458 672">扫描二维码，查看分享内容</p>
2	理想国	(古希腊) 柏拉图		
3	给大家看的全球通史	(美) 房龙		
4	季羨林读书与做人	季羨林		
5	时间简史	(英) 史蒂芬·霍金		 <p data-bbox="1241 2033 1458 2058">扫描二维码，查看分享内容</p>

6	万物简史	(美) 比尔·布莱森		
7	科学的历程	吴国盛		
8	AI 未来进行式	李开复、陈楸帆等		
9	置身事内：中国 政府与经济发展	兰小欢		 <p data-bbox="1254 1525 1469 1547">扫描二维码，查看分享内容</p>
10	衣食住行的百年 变迁	包天笑		

11	坏血：硅谷创业巨头的秘密与谎言	(美) 约翰·卡雷鲁		 <p>扫描二维码，查看分享内容</p>
12	心流：最优体验心理学	(美) 米哈里·契克森米哈赖		
13	活着	余华		 <p>扫描二维码，查看分享内容</p>
14	蛤蟆先生去看心理医生	(英) 罗伯特·戴博德		 <p>扫描二维码，查看分享内容</p>
15	人生问题与幸福之路	(法) 莫罗阿, (英) 罗素著		

16	你当像鸟飞往你的山	(美) 塔拉·韦斯特弗		 <p>扫描二维码，查看分享内容</p>
17	渺小一生	(美) 柳原汉雅		 <p>扫描二维码，查看分享内容</p>
18	夜晚的潜水艇	陈春成		 <p>扫描二维码，查看分享内容</p>
19	云边有个小卖部	张嘉佳		
20	鞋狗	(美) 菲尔·奈特		 <p>扫描二维码，查看分享内容</p>