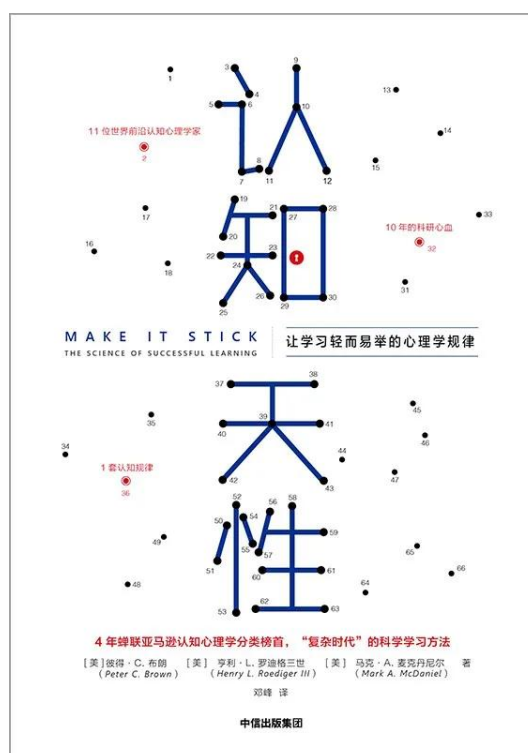




新学期启幕，告别迷茫与低效，解锁高效学习、内心平和的成长密码，从这5本精选好书开始！涵盖科学学习、心理疗愈、自我提升三大维度，精准适配开学季收心需求，帮你以最佳状态奔赴新程～

认知天性：让学习轻而易举的心理学规律



作者：彼得·布朗 等
解决关键词：低效学习、记忆薄弱

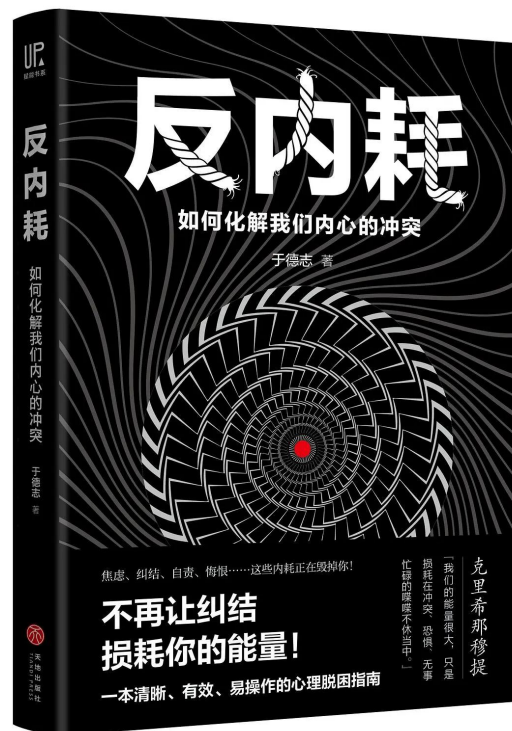
索书号：B842.1/4037/2018
东区新书展示区、东区 B1 区
西区 3 楼社科类东区

想告别盲目努力，让学习变轻松？这本书基于硬核认知心理学实证研究，拆解记不住、学不进的核心误区，提出间隔练习、检索测试等科学方法，揭秘挑战与试错对巩固知识的关键作用。新学期掌握这些底层学习规律，让知识吸收更高效，轻松实现学习进阶！

图书简介：

本书基于认知心理学实证研究，剖析常见学习误区，提出间隔练习、检索测试等增强记忆留存的方法，揭示挑战与试错对巩固知识的促进作用。通过“知识链”“记忆结”等概念，阐释新知识整合于心智模型的路径，并论证主动检索信息对学习效果的影响。书中结合教育案例，分析认知惰性、记忆偏差等干扰学习的因素。书中提出的学习法则包括自测对回忆率的提升作用，以及良性干扰、多样化练习等方法。

反内耗：如何化解我们内心的冲突



作者：于德志

解决关键词：情绪内耗、行动力弱

索书号：B84-49/1024/2019

东区 B1 区、西区 3 楼社科类东区

开学季的焦虑、纠结，是否在悄悄消耗你的能量？这本书直击内心内耗根源，以真实疗愈案例戳破错误情绪应对方式，教你手握 6 把“停止内耗钥匙”，接纳负面情绪、直面内心矛盾。新学期先让心归位，告别内耗，才能轻装上阵向前走！

图书简介：

焦虑、犹豫、纠结、自责……这些看不见的自我战斗式“内耗”正在毁掉你！我们心里不断爆发的“战斗”实际上都引起了不同程度的自我消耗了我们生命本来的能量，负面情绪直接抵消我们应有的积极情绪——这就是内耗！它将摧毁我们所有的热忱与行动力。

作者以真实的疗愈案例颠覆了我们对心理疗愈常识的认识，直指错误的应对方式，他让我们接纳并感受遇到所有负面情绪，体验悲伤，而非逃避悲伤；直面纠结，而不是躲避纠结；走出孤独，而不是沉溺孤独。本书作者用清晰、有效、易操作的心理训练，用停止内耗的6把钥匙，解开“越努力，越受伤”的症结，真正化你内心的纠结和矛盾！帮你终结“内耗”！

认知觉醒：开启自我改变的原动力



作者：周岭

解决关键词：成长迷茫、缺乏动力

索书号：B848.4/7728/2020

东区新书展示区、西区3楼社科类南区

新学期最好的收心，是唤醒内在成长动力！本书从大脑构造、元认知等角度，帮你看清迷茫的本质，提出“舒适区边缘”成长法则和“早冥读写跑”低成本成长之道。让你摆脱天性束缚，拥有长久而清晰的前行力量，遇见更好的自己！

图书简介：

本书提出“人有两次生命，一次是出生，一次是觉醒”，通过“大脑构造、潜意识、元认知”等思维规律帮助读者看清自己，通过“深度学习、关联、反馈”等

事物规律洞悉如何成事。全书分为上篇“内观自己，摆脱焦虑”与下篇“外观世界，借力前行”两大部分，深入探讨了大脑的三重结构（本能脑、情绪脑、理智脑），并系统阐述了“舒适区边缘”这一能力成长的核心法则。书中还提出了“早冥读写跑”这一成本最低的成长之道，强调实践和改变才是核心。如果对自己不了解，我们就会被人的原始天性束缚，然而，如果了解大脑知识，就可以运用认知的力量去克服天性，从而获得长久而清晰的内在动力。

把时间当作朋友



作者：李笑来

解决关键词：时间焦虑、规划无序

索书号：C935-49/4085

东区 B1 区

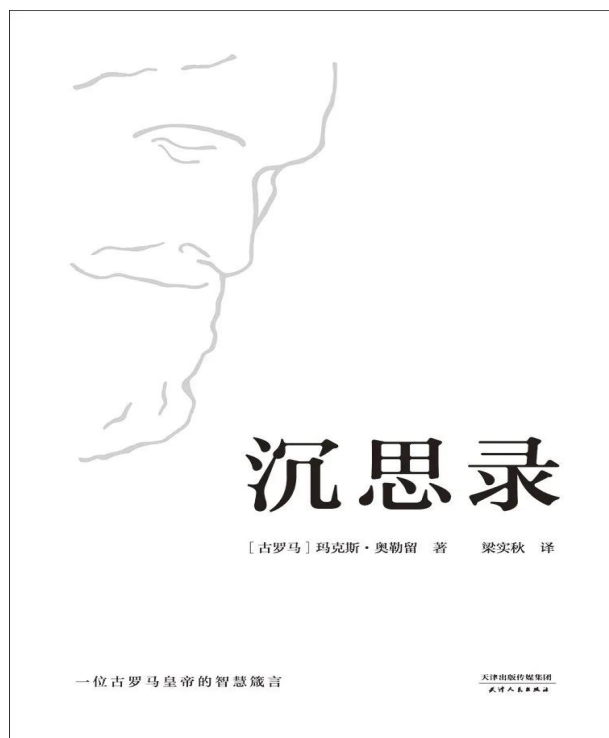
总喊“没时间”，却又虚度时光？新学期，学会掌控时间是拉开差距的关键！这本书戳破“勤奋又懒惰”的时间误区，教你精准感知、高效利用时间，明白“最节省时间的方式是学习”。让每一分用心都有迹可循，让努力不被辜负！

图书简介：

本书从心智成长的角度来谈时间管理，指出时间管理是成功的关键所在。作者引述自己从事的职业中所遇到的事例，告诉我们：如何打开心智，如何运用心智来和时间做朋友，如何理解时间管理的意义，在时间管理上取得突破，进而用心智开启自己的人生成功之旅。

开学第一课

沉思录



作者：奥勒留

解决关键词：内心浮躁、心态焦虑

索书号：B502.43/7124=1/2014

东区 B1 区

西区 3 楼社科类东区

这是一本穿越千年的心灵经典，更是开学季抚平心绪的良方。作者以帝王之身，于纷乱中写下对生命、德行、责任的深刻思考，教你摒弃琐屑杂念、保持内心平静。新学期，从书中汲取沉稳力量，以从容心态面对学习压力与生活挑战，行稳致远！

图书简介：

本书是古罗马帝国皇帝玛克斯·奥勒留在鞍马劳顿中所记录的与自己心灵的对话。全书以格言体写就，共 12 卷 497 则，是作者与自己的心灵对话记录，内容深刻朴实，旨在安顿心灵、寻找精神故园。这位一千八百年前的作者在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人对社会的责任以及对为人处世律己待人之道等诸多人生哲理的领悟。该书不仅是古罗马斯多亚派哲学的里程碑，而且对今人的思想及生活仍有着重要的指导意义。

开学第一课

借阅指引

以上书籍均已在四川传媒学院图书馆上架，同学们可根据馆藏地址前往借阅，让书香伴你开启新学期的成长之旅～

新的学期
愿你以书为舟
在阅读中积蓄力量
在成长中步履不停
解锁属于自己的新学期精彩！

编辑：景青蔚

校对：安冬