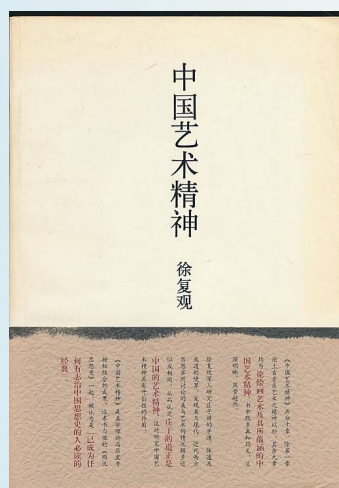


美育教育荐书



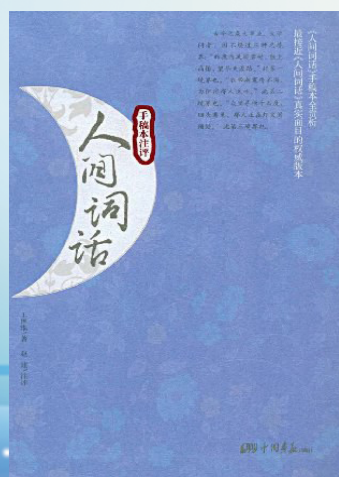
书名：《艺术的故事》
作者：（英）贡布里希
出版社：广西美术出版社
图书分类号：J110.9
馆藏地：总馆 3F

图书简介：本书叙述了从最早的洞窟绘画到当今的实验艺术的发展历程，以阐明艺术史是“各种传统不断迂回、不断改变的历史，每一件作品在这历史中都既回顾过去又导向未来”。



书名：《中国艺术精神》
作者：徐复观
出版社：辽宁人民出版社
图书分类号：J120.9
馆藏地：总馆 3F

图书简介：《中国艺术精神》共分十章，除第一章论上古音乐艺术之精神以外，其余九章均为论绘画艺术及其所蕴涵的中国艺术精神。《中国艺术精神》是美学理论与历史考据相结合的成果。本书与作者徐复观的《两汉思想史》一起，被认为是“已成为任何有志治中国思想史的人比读的经典”。



书名：《人间词话》
作者：王国维
出版社：中国画报出版社
图书分类号：I207.23
馆藏地：分馆 1F

图书简介：古今之成大事业，大学问者，罔不经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。”此第一境界也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境界也。“众里寻他千百度，回头蓦见，那人正在灯火阑珊处。”此第三境界也。

书缘

• 主管单位 Guiding Unit
天津财经大学珠江学院

• 主办单位 Sponsor
天津财经大学珠江学院图书馆
书源工作室

• 编辑出版 Publishing
书缘编辑部

• 校内统一刊号 PRC—003

主 编：吕明昕
副主编：吴绍霞

专栏编辑
新闻动态：吴绍霞
资源服务：吕明昕
悦读沙龙：平 凡
读者园地：多杰扎西
李香玲

顾问
李晓鹏 张 强
鲍晓悦 陈隽宜



图书馆微信公众平台

新闻动态

• 专题报道

第十届读书宣传月专题报道
.....4
图书馆读书宣传月十年回顾
.....7

• 大事记

图书馆工作动态
.....8

• 访谈录

滑寒冰：以美为魂，构建面向人人的珠江特色
美育教育体系
.....10

• 业界新闻

山西大学图书馆：追求卓越建设一流高校图书馆
.....12
疫情下，云南高校的图书馆变化
.....14
“奋进新征程 阅读再出发”武汉城市学院
图书馆 2022 年全民阅读活动侧记
.....16
护帙在我，故纸重生——民国石印本《史略》
修复入藏记
.....16
图书馆也玩跨界！济南市图书馆推出全国首个
“图书馆 × 剧本杀”主题互动体验活动
.....17
南开大学图书馆“试水”学生策划主题书展
.....19

资源服务

• 在线免费资源

DOAJ
.....20
Open Science Directory
.....21

悦读沙龙

• 馆内图书推荐

《运动大脑》《德鲁克的自我发展智慧》
《设计心理学》《生活的艺术》
《写给大家的西方美术史》《不拘一格》
.....22

· 读者荐书

《素食者》	24
《我们为什么要睡觉》	24

· 名家观点

高连奎：中国经济学创新的原点在哪里	25
高国潮：人民币在国际金融市场上的 崛起势不可挡	29

· 英语美文

诗歌中英文对照三篇	30
-----------	----

· 电影推荐

《奇迹·笨小孩》	32
《叫我第一名》	33

读者园地

· 文锦

沈从文：《湘行散记》节选	34
--------------	----

· 舞文弄墨

让阳光照进生活	37
凛冬散去，春暖花开	38
我在所及处窥见人间	38
阳光照亮我的生活	39
向阳而生，逐光而行	40
我对生活的认识与感悟	41
我的阳光生活	42
阳光照亮青春	43
我的生活充满阳光	44
“疫”样的大学生活	45
疫情下的阳光	46
我心向阳“疫”无阻	47
阳光	48

征稿启事

为使《书缘》在我馆与读者之间充分发挥沟通功能，丰富校园文化生活，现面向全院师生征求稿件，欢迎大家踊跃投稿。稿件内容以我馆与图书为背景，可涉及经济、管理、时政、中西方文化及艺术赏析等方面，以及您与我馆的故事、在阅读中获得的体会与感悟、对我馆工作寄予的希望等。我们真诚期待您的参与。

征稿的具体内容和要求为：

一. 征稿内容

1. 好书推荐、书评、阅读心得体会等；
2. 在我馆与其他图书馆的见闻、您对我馆工作的展望等；
3. 对社会文化现象的思考等。

二. 征稿要求

1. 请在稿件末尾写清您的真实姓名和所在系别 / 专业与班级；
2. 稿件题材不限，字数 150-1000 字为宜。（没具体上限）

三. 投稿方式——采用电子投稿，不接受纸质稿件。

电子稿件请发至邮箱：

330888075@qq.com



第十届读书宣传月专题报道

文 / 吴绍霞

悠悠书香，悦读时光。4月22日，图书馆以线上形式开启了第十届读书宣传月活动。

今天，是第27个世界读书日。联合国教科文组织于1995年通过决议，宣布每年4月23日为世界读书日。世界读书日主旨宣言是：“希望散居在全球各地的人们，无论你是年老还是年轻，无论你是贫穷还是富有，无论你是患病还是健康，都能享受阅读带来的乐趣，都能尊重和感谢为人类文明作出巨大贡献的文学、文化、科学大师们，都能保护知识产权。”在疫情防控的关键时期，图书馆以“疫情难阻书香，阅读健康同行”为主题，用丰富的活动内容与同学们共同“疫”（益）起阅读、“愈”见美好！

读书宣传月启动当天，图书馆微信公众号与网站同步进行了大学生身心发展教育宣讲、图书馆读书宣传月十年回顾、健康主题线上书展等活动。此外，以线上视频连线的方式与同学们进行了健康主题诵读活动和英语配音主题活动，百余人进行了线上互动交流。本次读书宣传月共涵盖六大类20小项的活动内容。

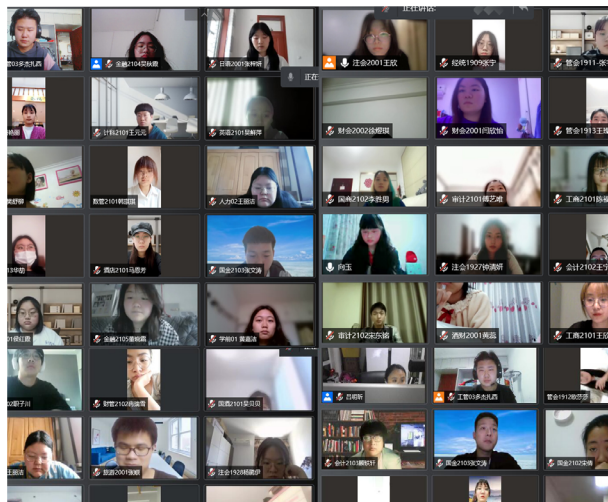
本届读书宣传月活动旨在推进校园文化建设，丰富大学生文化底蕴，促进学生德育、体育和美育

全面发展。让学生用阅读传递信心，用知识做好防护，形成健康乐观的生活氛围，提高学生的文化素养和综合素质，为抗击疫情凝聚力量。

“健康与阅读同行”主题诵读活动

4月20日中午，以“健康与阅读同行”为主题的经典诵读活动，在线上成功举办。本次活动由图书馆书源工作室主办。

活动中，同学们分别以好饮食，好身体，好人生”



专题报道

“运动成习惯，健康永相伴”、“生活好习惯，健康保平安”为题进行演讲。同学们结合健康类图书的阅读，从不同角度阐述了健康的重要性。

在全国抗击新冠疫情的关键时期，图书馆开展健康主题诵读活动，让同学们通过阅读和交流获取健康知识的同时，丰富学生阅读内容，激发学生阅读兴趣，更好的营造书香校园氛围。

“每一个人都是战士”英语配音主题活动

2022年4月21日晚，图书馆英语角举办2022年读书宣传月线上配音朗诵活动——《每一个人都是战士》。本次活动吸引了一些对英语配音和朗诵感兴趣的同学参加。

由于新冠肺炎疫情仍在持续，本次活动选择在线上进行，但这并没有影响参演同学和观众们热情，各位参演者饱含热情的演出让屏幕前的我们感受到了大学生的昂扬向上的精神和面对疫情的中国人不屈不挠的韧劲。

英语角今后会做出更多新的尝试，尽力为同学们营造一个练习口语，展现自我的优质平台。



文缘读书会与摄影工作室 联合举办读者沙龙活动

4月27日，由文缘读书会主办，书源工作室及摄影工作室共同协办的“踏青云上，曲水流觞”读者沙龙活动，在腾讯会议室成功举办。

活动在线上还原了古人“曲水流觞过兰亭”的幽雅，同学们同见四方景色，共品古韵典籍。另外，参会同学将展示的踏青照片与贴切意境的诗句相结合，使古籍里的诗意缱绻就此跃然纸上。

读书会本次沙龙活动实现了流觞曲水的再现

和“云”踏青的结合，丰富了活动形式。图书馆通过组织读者沙龙活动，为读书会与摄影工作室同学们提供校外交流的平台，对同学们提升古典文化素养，以及提升文化自信起到积极的作用。



论文读写难点攻略培训讲座

4月29日晚，图书馆在腾讯会议室组织了论文读写难点攻略-CNKI中国知网“全球学术快报”来解忧的培训讲座，由中国知网培训师为我院学生做线上培训。



讲座中老师通过“认识知网、文献检索、下载阅读”三个方面的介绍，结合师生实际使用、科研需求，就“全球学术快报”、CNKI 文献收录情况、检索概念及方法、个性化服务等内容做了详细的讲解，使大家对如何利用知网进行快速、准确地获取及整合所需资源有了更加全面、深入的认识。

此次讲座提升了学生对检索知识的认识和对数据库文献的深度利用能力，对提高同学们论文写作质量和效率起了积极作用。

带你玩转数据挖掘和分析

为提高我院学生发现、利用信息资源的能力，图书馆于 5 月 9 日晚举办了一场主题为“带你玩转数据挖掘和分析”线上讲座。

本次讲座介绍如何利用中国经济社会大数据研究平台进行经济研究数据的收集、整理以及论文写作，为广大学生查找数据、资料收集和论文写作等提供有力的技术支撑。

今后图书馆还将通过多种途径，继续组织信息检索及使用的相关专题讲座，提高学生信息素养，提升图书馆数字文献资源利用率。

论文阅读写作与学术规范

5 月 17 日晚，图书馆成功举办“论文阅读写作与学术规范”为主题的线上讲座活动。

本次讲座围绕选题技巧、文献检索、文献管理与阅读、论文撰写规范、论文引用规范、期刊投稿等内容展开，帮助我院学生提高文献阅读能力及论文写作能力。

图书馆通过开展本次活动，使我院学生更好地了解文献获取与甄别方法，提高知识消化吸收与整理的效率，增强了学术论文写作规范，进而提高自身的科研素养与能力。

“疫”起读书，“愈”见美好健康 主题征文分享会

5 月 22 日中午，由图书馆书源工作室主办，以“疫”起读书“愈”见美好为主题的征文分享活动，在腾讯会议室成功举办。

此次活动，将此前参加“我的阳光生活”主题征文中的优秀作品挑选出来，进行现场交流讨论。获奖作品内容丰富、形式多样，从不同角度体现了疫

情下居家学习和生活的多姿多彩和正能量，同学们也纷纷表示被正能量的生活态度打动。

该活动旨在使同学们正确理解健康生活，从抗疫精神中汲取力量，体现出当代大学生该有的责任与担当，疏导情绪、传递温暖。

图书馆第十届读书宣传月圆满结束

近日，随着“‘疫’起读书·‘愈’见美好”健康主题征文分享会活动的完成，我院第十届读书宣传月系列活动圆满结束。

本届读书宣传月以“疫情难阻书香，阅读健康同行”为主题，自 4 月 22 日启动以来，准备了丰富多彩的线上活动，涵盖了疫情防控、体育锻炼、心理健康等内容及荐书、朗诵、视频交流等活动形式。先后举办了健康主题线上书展、图书馆读书宣传月十年回顾、“疫（益）读书单”视频书评征集等六大类 20 小项“云”阅读活动，累计参与 6076 人次。

由于疫情的原因，本届读书宣传月活动全部以线上形式展开，图书馆充分发挥自身优势，利用新媒体推送活动，丰富了学生们居家期间的学习形式，激发了快乐学习的热情，让珠江师生在疫情防控的特殊时期，用阅读传递信心，用知识做好防护，保持积极健康的心态，为抗击疫情凝聚力量。

图书馆读书宣传月 十年回顾

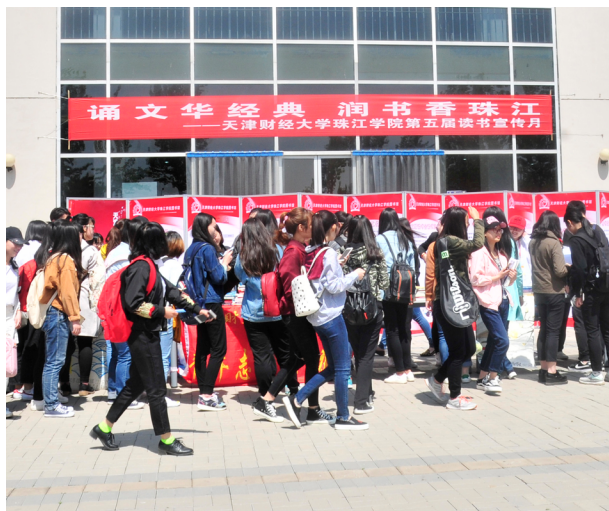
文 / 吴绍霞

题记——

十年，从一个起点走到另一个起点，我们一直再行进，不断的探索，不断坚持，迎接下一个十年。

十年精彩共成长 同心逐梦向未来

2013年4月23日我院启动了首届主题读书宣传月活动。自此图书馆读书宣传月活动成为建设书香校园的经典活动之一。已举办十届，历时十年之久，“主题书展”、“主题征文”、“经典诵读”、“书山寻宝”、“知识竞赛”等经典一直受到广大师生的好评。经过十年的沉淀，图书馆阅读推广工作获得了全院师生的认可。



十年来，图书馆通过读书宣传月系列活动的举办，创新服务在建设书香校园，完善“第二课堂”功能等方面得到了不断完善和发展，本着文化育人与服务育人的理念，打造了一系列形式多样、内容新颖读者喜闻乐见的活动。

图书馆希望读书宣传月活动的常态化举办，最大限度的吸引学生走进图书馆，利用馆藏资源，从而优化图书馆资源布局，提升服务水平，使全校师生认识到读书的重要性和意义，让珠江校园的每一个角落都充满浓浓书香。

图书馆阅读推广学生组织

书源工作室，成立于2014年4月，突破性地将

工作室模式融入到读者服务当中。以图书馆一线馆员为指导教师，秉承“以学生为本”“以读者为中心”的理念，利用资源和技术优势为读者和图书馆搭建更多的互动实践活动平台。

文缘读书会，成立于2015年5月，以“搭建读书平台，推进读书交流、营造读书氛围”为宗旨，通过开展读书活动，提高成员的思想政治素养，开拓视野，促进学生的个人发展，发挥团队作用，引导和形成全民学习的氛围。



图书馆工作动态

2022 年 01 月—2022 年 06 月

文 / 刘宁

图书馆开展馆员业务能力提升专题培训

为加强馆员业务学习,促进馆员业务能力提升,图书馆每双周周三下午利用闭馆时间组织馆员培训。在疫情防控的特殊时期,图书馆将培训改为线上利用视频资料方式自主学习。

5 月 11 日开始 2022 年度第一期专题培训,主题为“读书与论文写作”。培训内容是指导馆员研究资料的搜集、研究综述的写作方法、问题意识的重要性以及论文结构的把握等相关知识。

图书馆通过对馆员的培训,提升馆员科研素养,提高学科服务水平,学习更多的职业技能。在今后的工作中,图书馆还将继续开展不同主题的培训活动,以丰富馆员业务知识学习内容,拓宽馆员工作思路,成为更加优秀的图书馆人。

5 月 25 日,图书馆举办了第二期馆员业务能力提升线上培训,全体馆员参加了此次培训。培训以图书馆员的科研素养与论文写作”为主题。此次培训主要学习论文选题、论文结构、课题项目申报以及图书馆学经典文献阅读等相关内容。

6 月 8 日,图书馆开展了第三期馆员业务能力提升线上培训,全体馆员参加了本次培训。本期培训主题为“如何提高高校图书馆员的科研创新能力”。培训中讨论了高校图书馆员科研素质的含义、表现形式及其对图书馆学研究和图书情报实践的作用,对如何培养和提高图书馆员的科研素质提出了建设性意见。

图书馆开展信息素养专题培训

为进一步提升馆员的信息素养能力,提高读者服务水平,图书馆于 5 月 18 日举办了首期线上馆员信息素养教育培训。此培训共 8 期,全部由图书馆信息素养教研组的老师们根据《信息素养通识教程》向全体馆员进行讲解,旨在帮助馆员满足现代信息社会的需求,在工作开展过程中能有效提供信息服务。

本期培训主讲人是吕明昕老师,通过结合丰富的案例,讲述了信息社会及其相关概念,分析了信

息社会的问题和挑战,介绍了信息素养的概念和类型。通过学习,使馆员更系统地了解了信息社会的知识体系。

馆员培训是图书馆赋能团队建设的必修课,信息素养教育培训促使馆员职业能力得到进一步提升,为图书馆发展奠定基础。

5 月 25 日,图书馆举办了第二期信息素养专题培训。本期培训主讲人是张学凤老师,全体馆员参加了线上培训。培训中,张学凤老师围绕五大素养(数字素养、计算机素养、网络素养、数据素养和图书馆素养)展开阐述,不仅分享了国内外的先进理论,还从全国图书馆视角下介绍了数字图书馆服务。

6 月 1 日,图书馆举办了信息素养教育的第三期培训。本期培训主讲人是唐忠民老师,全体馆员参加了线上培训。培训中,唐忠民老师聚焦当下热点新闻中的案例,论述了信息意识和信息能力的概念和表现,提出了这两种能力的培育方式,并展示了信息伦理知识体系的思维导图,使馆员对信息伦理概念有了初步认识,为下一期培训学习做准备。

6 月 8 日,图书馆举办了信息素养专题培训的第四期,主讲人是张旭老师,全体馆员参加了培训。本期培训主要围绕信息的检索原则、检索步骤、检索方法和检索工具展开,穿插视频案例,内容丰富精彩。

信息素养系列讲座

新媒体工具使用技巧

5 月 25 日中午,图书馆在腾讯会议室组织了信息素养系列讲座之新媒体工具使用技巧的培训讲座,由信息资源部老师为我院学生做线上培训。讲座中老师讲授了手机短视频拍摄方法,通过“景别、拍摄的角度、光线的运用、视频画面构图、运镜、镜头组接与转场”六个方面的介绍,着重的讲授了视频画



大事记

面构图的形式元素和结构元素，同时分析了镜头组接与转场相关内容。

通过此次讲座的开展，提升了学生对手机拍摄知识的认识能力，对提高同学们手机短视频拍摄以及日常审美起了积极作用。

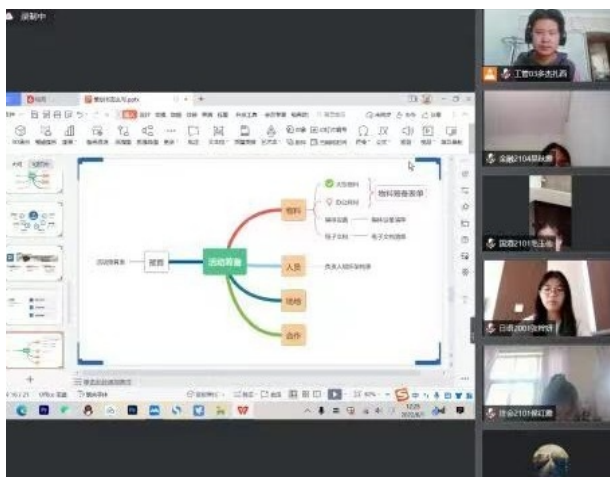
信息素养系列讲座

应用文文献搜集整理技巧

2022年6月1日中午，由我院图书馆组织、信息资源部教师主讲的“信息素养系列讲座”通过线上平台成功举办。

讲座内容以应用文策划案写作为例，讲解如何通过前期调研获取数据信息，提出问题、解决问题，如何使用标准格式书写文案等方面进行了细致讲解，并邀请学生进行交流互动。

本次活动有助于提高学生信息收集和整理应用技巧，拓宽知识储备、提高写作能力，同时也丰富了图书馆信息素养教育内容。



信息素养系列讲座

课题汇报演示文稿的使用技巧

2022年6月8日中午，由我院图书馆组织、信息资源部教师主讲，信息素养系列讲座之课题汇报演示文稿的使用技巧，通过线上平台成功举办。

讲座以课题汇报演示文稿 PPT 为例，介绍了 PPT 制作误区、PPT 制作技巧和素材获取网站三个方面进行讲解，尤其是 PPT 制作技巧部分，文字排版、图片排版、形状、动画、母版这几个方面详细地介绍了 PPT 制作的高级应用。

此次培训使同学们对 ppt 制作的了解更加深入，提高了同学们 PPT 制作的技术水平，为同学今后的学习工作提供了有利条件。

我院学生获得第四届“搜知杯”

全国财经高校大学生信息素养大赛决赛优秀奖

5月28日-29日，第四届“搜知杯”全国财经高校大学生信息素养大赛决赛在线上成功举办。由我院学生组成的“智联组”代表队通过在线答题、展示汇报两个环节，历经8小时，最终获得本科组优秀奖。图书馆获得优秀指导教师奖及组织奖。



此次比赛由全国财经高校图书情报专业委员会主办，贵州财经大学承办，历时半年。活动期间，图书馆组织开展了多场信息素养相关培训，并通过校内初赛为决赛选拔出优秀选手。

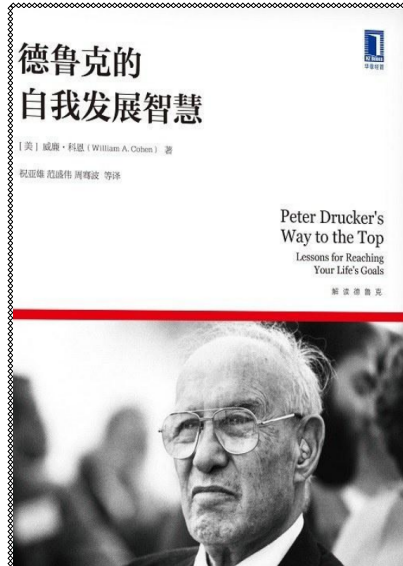


此次比赛的成功举办，培养了我院学生的信息意识、信息技能和信息获取能力，增强了学生对信息素养技能的学习和关注度，进一步提升了图书馆读者服务及资源保障水平，为推进信息素养的概念和技能融入学院教学和科研打下了基础。



**NO.1 《运动大脑》****作者：** [英] 阿米特·卡特瓦拉**出版社：** 机械工业出版社，2019**ISBN 号：** 9787111616948；**图书分类号：** G819/11**馆藏地：** 总馆 3F**图书简介：**

这是一本将运动与神经科学相结合的书；这是一本打破“一万小时定律”的书；通过本书，你会发现有趣的神经学原理和运动的关系可以如此紧密。

**NO.2 《德鲁克的自我发展智慧》****作者：** [美] 威廉·科恩**出版社：** 机械工业出版社，2020**ISBN 号：** 9787111658023；**图书分类号：** C93**馆藏地：** 总馆 3F**图书简介：**

本书是作者在充分理解德鲁克思想的基础上，提出德鲁克自我发展的核心 8 项原则：1、保持绝对正直。2、精通业务，终身学习。3、制定愿景和期望。4、执着投入，获得追随 5、期待积极的结果。6、照顾员工（自己人）。7、对公司的责任优先于个人利益。8、亲临一线。

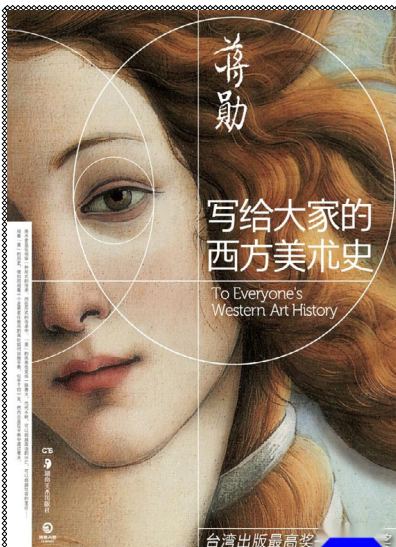
**NO.3 《设计心理学》****作者：** [美] 唐纳德·A·诺曼**出版社：** 中信出版社，2010**ISBN 号：** 9787508619156；**图书分类号：** B848/73**馆藏地：** 分馆 1F**图书简介：**

诺曼博士用诙谐的语言讲述了许多我们日常生活中常常会遇到的挫折和危险，帮我们找到了这些问题的关键，即产品设计忽略了使用者在一定情境中的真实需求，甚至违背了认知学原理。诺曼博士本书中强调以使用者为中心的设计哲学，提醒消费者在挑选的物品，必须要方便好用，易于理解，希望设计师在注重设计美感的同时，不要忽略设计的一些必要因素，因为对于产品设计来说，安全好用永远是竞争的关键。

馆内图书推荐

**NO.4 《生活的艺术》****作者：**爱比克泰德**出版社：**中国发展出版社，2005**ISBN 号：**9787800878374；**图书分类号：**J617.6/1**馆藏地：**总馆 3F**图书简介：**

《生活的艺术》以格言体汇集了他一生的思想精华，以精辟而又通俗的语言，向人们传授生活的真谛和幸福的真义。书中处处闪烁着作者独到的智慧，相信这本小册子能让读者在当今这个混沌的环境中找到正确的生活秩序。

**NO.5 《写给大家的西方美术史》****作者：**蒋勋**出版社：**湖南美术出版社，2011**ISBN 号：**9787535619969；**图书分类号：**J150.9/1**馆藏地：**总馆 3F**图书简介：**

作者从一把史前的燧石手斧头开讲，围绕地中海世界这西方美术数千年历史的血脉初源，自上古时代开始，就彼此交互影响，传承密切的文明核心区开讲。神秘的埃及、伟大的希腊、光荣的罗马，光辉的印象派，直到光怪陆离的现当代艺术。数千年艺林的往事，数百件旷世杰作，蒋勋先生一一娓娓道来。读者一卷在手，对西方艺术史，大家杰作，流派变迁，艺术形式变化，都将有非常形象直观的了解。

**NO.6 《不拘一格》****作者：**[美] 里德·哈斯廷斯 / [美] 艾琳·迈耶**出版社：**中信出版社，2021**ISBN 号：**9787521719482；**图书分类号：**F279.712/51**馆藏地：**总馆 2F**图书简介：**

本书是里德哈斯廷斯的作品，联合欧洲工商管理学院教授艾琳迈耶，开创性地利用内外部交叉视角，揭示了人才重于流程、创新高于效率、自由多于管控的文化内核，让你能从网飞的实践经验中获得高价值的思维启发。



《素食者》

作者简介：

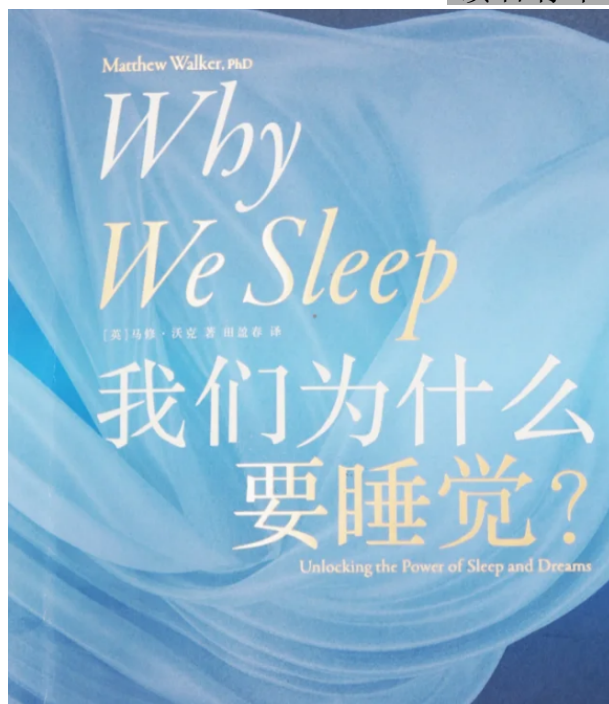
韩江，韩国新锐女作家，1970 年生于光州。毕业于延世大学国文系。1993 年，在《文学与社会》发表诗歌作品，1994 年，短篇小说《红锚》入选《汉城新闻》新春文艺，从此登上文坛。2000 年，中篇小说《童佛》荣获第 25 届韩国小说文学奖。2005 年，中篇小说《蒙古斑》荣获第 29 届李箱文学奖，成为韩国文坛绝无仅有的父女“双状元”，其父韩胜源于 1988 年获得第 12 届李箱文学奖。

内容简介：

英慧的梦中充满了杀戮和鲜血。有一天，她突然无法再忍受肉的味道，成为了“素食主义者”，然而，这只是她妄想症发病的开端。英慧的姐夫民浩身为影像制作人，正陷入创作的低潮期。他从妻子那里听说小姨子英慧的臀部至今还留着胎斑，突然产生了久违的灵感，想要在女人的裸体上彩绘并拍摄成视频。伴随着灵感而来的，还有他对小姨子隐秘而疯狂的欲望。挣扎在恶梦边缘的英慧，在姐姐的救赎中踏上艰难的旅程。

作品评价：

借用非理性的素食主义者揭露精神分裂者的内心。事关家庭，伦理，生活；过去，现在和未来。段落式的故事叙述很工整，透过三位与她关系亲密的人物去探索人物的内心世界。



《我们为什么要睡觉》

作者简介：

马修·沃克，英国科学家，毕业于英国纽卡斯尔大学，取得神经生理学博士学位。加州大学伯克利分校的神经科学与心理学教授，并创立了“人类睡眠科学中心”。

内容简介：

你认为自己最近睡眠充足吗？你还记得上一次自然醒后神清气爽的感觉吗？不用怀疑，我们正在进入一个失眠已经成为流行病的时代。

作为一名杰出的神经科学家，沃克对生物的睡眠行为充满好奇，这促使他成了睡眠研究方面的专家。本书中，他总结了人类有史以来的睡眠研究成果，以及前沿的科学突破，告诉我们睡眠的运行机制、睡眠不足的坏处、睡眠与做梦的有益功能，以及睡眠对专业人士个人能力提升的惊人影响。我们的身体健康、心理健康、情商智商、记忆力、运动力、学习力、生产力、创造力、吸引力，甚至食欲，这些让日间生活丰富多彩的能力，原来都与夜间那场睡眠有着密不可分的关系。

作品评价：

这本书不仅满足了人们的好奇心，还探讨了睡眠质量下降对认知、健康、安全、工作方面产生的影响，这些见解可能会改变你的生活方式。

毕业寄语

HAPPY
GRADUATION

向阳花开
未来可期

「2022」
「前程似锦」

可曾记得，你初次踏入图书馆的场景？
可曾记得，阅览室里静悄悄，你翻看的那本书？

可曾记得，在图书馆笔走龙蛇，你绘制的那张图？

可曾记得，你穿梭于书架，找到自己心仪书籍的心情

可曾记得……，你在图书馆度过的那些美好时光。

我相信，在难忘的大学生涯中，图书馆必将作为你们最为留恋的地方之一。

愿你们，珍惜韶华，不负青春，乘新时代东风，锐意进取，善思善为，努力成就自己的人生理想。

