

期末周、考研季的图书馆，凌晨一点还亮着一半的灯。小组作业和 pre 轮备赛作，此时你已化身项目管理大师。

此时，秋季接近尾声，从自习室抬头看窗外，你看到的是金黄的树叶还是一如既往的常青呢？

本期五本新书：从五千年漫画历史到 AI 提效手册，从社会学大家对谈到心理学治愈小书，想 AI 为你的学习生活提效，也希望社会学为你找平一些焦虑。

01

《半小时漫画世界史（套装共 4 册）》

陈磊・半小时漫画团队 著
江苏凤凰文艺出版社





点击上图阅读此书/扫码阅读

看半小时漫画，通五千年世界史。

从“随到崩溃的极简欧洲史”一路讲到罗马帝国兴衰；西罗马土崩瓦解、拜占庭续命千年，英法两国为啥总对着干……

每一页都有历史段子，每三秒让你会心一笑，看漫画吃瓜，脉络已经轻松浮现。套装四册（世界史 1—4），一套读完世界史主干。

02

《一句话千完一天活：WorkBuddy 提效指南》

吕晖、周小慧、王四平 著
北京曦光书阁图书有限公司





点击上图阅读此书/扫码阅读

还在为组会材料、文献综述、实验数据的收集整理头疼？

零基础也能上手：WorkBuddy 能读本地文件，接一句自然语言指令，自动拆解任务，直接交付文档、表格、演示文稿。

书里不只讲怎么用，更讲边界——哪些活能托管（素材结构化、输出标准化、结果可验收），怎么防风控（事实错误、资料泄露），怎么搭专属“AI 专家团”沉淀可复用工作流。核心不是教你偷懒，而是划清人与 AI 的分工。

03

《人一旦开了窍，人生就开了挂》

老杨的留头佬 著
北京联合出版公司





点击上图阅读此书/扫码阅读

26 篇直戳当代年轻人“累”点的通透文字。

“一直停在原地的话，麻的不是腿，而是脑子”“你可以慢点，但不能真的菜”“当你快撑不住的时候，困难也快撑不住了”——情感、婚恋、家庭、社交、职场、亲子、人性、情绪全覆盖。

全民“大开智时代”下，一本书带你看清人生重大课题。

04

《每天更新 1% 的自己》

[日] 古取芳彦 著；朱悦玮 译
贵州人民出版社





点击上图阅读此书/扫码阅读

日本“治愈神师”古取芳彦（《别想太多啦》作者）的人生通透指南，日文版发行突破 40 万册。

不必等一个重大机会，也不用制定完美计划：心情低落就去场大扫除、听到不喜欢的评价就“原封不动退货”给对方、每件事只付出 80% 精力、晚上 9 点后停止接收紧急信息。

100 个可立刻照做的调节小法，每天更新 1%，时间自会带你遇见更自在的自己。

05

《让无权无势者有力：齐格蒙特・鲍曼谈社会学》

[英] 齐格蒙特・鲍曼，[丹] 迈克尔・维德・雅各布森，[英] 基思・特斯特 著；李康 译
江苏凤凰文艺出版社





点击上图阅读此书/扫码阅读

工作明明很痛苦，却不敢停下来 gap；规则明明不合理，却不得不参与；关系明明很脆弱，却既不愿意说也不敢离开——

“没有办法”成了我们最习惯的回答。鲍曼晚年思想对话：社会学的使命，始终是让无权无势者有力。它把私人烦恼放回时代与社会中理解，让你不再把所有困境归咎于自己。

北大社会学教授李康翻译，四问四答，是入门鲍曼与社会学想象的理想读本。

京东读书专业版

扫码下载

注册方式：

1. 我校首次注册的读者需连接校园网 Wi-Fi 后，进入京东读书专业版平台，点击【机构认证】-检索【华南师范大学】-连接【校园网 Wi-Fi】完成身份认证后，根据页面提示填写手机号+真实姓名完成账号注册。
2. 注册完后，手机号即个人账号，不限 IP 范围，可随时随地随心访问京东读书专业版。