

对外经济贸易大学冯万李师门推荐选读书单 100 册
(2026 校级)
(2026 年 9 月修订 - 2026 年版)

书单说明：

1. 为帮助同学们扩大学习视野，培养终身读书习惯，特制定本书单；每学年根据变化,由师生共同修订、调整；
2. 本书单仅作为基本指导参考指引，同学们根据自身情况，自行制定研究生两学年及长期读书规划；
3. 所推荐的书籍不断更新，书单序号不连贯。

I、中国文明、中国历史文化、中国当代改革开放 （总量 20 本内，每年调整，目前 15/20）

	书名及出版机构日期	简介	推荐语
3	《枢纽》施展著	以草原—高原—中原—海洋的空间结构重述三千年文明，落点在当代中国与世界	给你一张能挂住所有细节的结构地图
4	《万历十五年》，黄仁宇著	从 1587 年这个无关紧要的年份切入，揭示大明制度与财政的积弊	如何从一件小事看出一个系统的死结
6	《帝国的终结》，《帝国的惆怅》，易中天著	一部剖析皇权制度结构，一部借人臣命运谈制度与人性	很多当代组织与治理问题都能在帝国制度里找到原型
7	《毛泽东传》，《周恩来传》，唐浩明著，《曾国藩》，唐浩明著	构成理解近现代中国的人物线索	人物是进入历史最好的门
10	《万古江河—中国历史文化的转折与开展》，许倬云著，湖南人民出版社，2017	中国文化如何在碰撞中重组与更新	有一种长者的温厚与辽阔，帮你习惯文明对话的眼光
11	《苏东坡新传》李一冰著，四川人民出版社，2020	最扎实、最有温度的苏轼传记	读苏轼是学一个人在逆境里如何保持创造力与人格完整
12	《中华文化十二讲》，九州出版社，2013。钱穆，	十二个方面勾勒中国文化基本精神	当你被西方理论淹没时，翻几页能把中国问题意识找回来
16	《中国官僚政治研究》，中国社会科学出版社，1981。王处南，	中国马克思主义学者分析官僚政治的经典	理解中国国家治理传统的理论基石，至今有强解释力
20	《论中国》亨利·基辛格，中信出版社	战略思维深层逻辑与中美关系演变	看局内人如何理解中国，跳出日常舆论
21	《伟大的中国工业革命》，清华大学出版社，2016。文一，	从产业资本积累解释中国工业化	最硬的中国增长解释，把工业化还原为可比较的条件
22	《邓小平时代》，三联书店，2013。[美]傅高义，	改革开放决策过程与中国现代化路径	改革不是口号，而是一连串具体、艰难的权衡
24	《中国通史》吕思勉	按制度、经济、文化讲的通史传统	老辈学者的克制，案头常备书
27	《中国的奇迹：发展战略与经济改革》林毅夫、蔡昉、李周著，上海人民出版社，1999	比较优势战略解释改革前后绩效	用一个简洁框架解释复杂现实

28	《置身事内：中国政府与经济发展》兰小欢，上海人民出版社，2021	地方政府行为主线，讲清土地财政、产业政策、债务	近年中国经济读物里最解渴的一本
29	《中国经济改革进程（第2版）》吴敬琏，中国大百科全书出版社，2023	改革理论脉络的思想史与制度史	配《中国的奇迹》一横一纵
	同学自己选择3-5本		

II、选读：西方文明史及经典读本（总量10本，每年调整，目前9/10）			
	书名及出版机构日期	简介	推荐语
2	[古希腊]柏拉图，《理想国》，商务印书馆，1986。	西方思想的源头性文本	不为认同结论，而是训练自己在复杂问题上的追问与论证能力
11	[法]卢梭，《社会契约论》，商务印书馆，2003。	“人生而自由，却无往不在枷锁之中”——现代政治正当性问题的原点	真正看懂后来的革命、宪法与代议制争论
12	[意]尼科洛·马基雅维里，《君主论》，译林出版社，2012。	第一次把政治从道德与神学里独立出来讨论	这种就事论事的眼光，极其现代
13	[英]约翰·洛克，《政府论》，中国社会科学出版社，2009。	读《君主论》看权力，读《政府论》看对权力的约束	两者对照，你才有一套完整的政治分析坐标
14	[英]约翰·密尔，《论自由》，商务印书馆，2005。John Stuart Mill. On Liberty. Simon & Brown, 2016.	对个人和社会之间权利界限的划分	当任何领域都在谈合规、统一时，这本书教你守住一条底线：个体的自主空间为何不可让渡
19	[法]托克维尔；《论美国的民主》，商务印书馆，1989。	社会学式的政治观察范本	制度写在纸上是一套，真正运转起来靠的是民情与习惯
20	《资本主义、社会主义与民主》，商务印书馆，1999。 [美]约瑟夫·熊彼特，Joseph A. Schumpeter. Capitalism, Socialism and Democracy. Routledge, 1994.	以“创新理论”和“创造性破坏”为内核，将经济学与社会学打通，依次探讨马克思理论、资本主义能否延续、社会主义是否可行、社会主义与民主的关系，以及各国社会主义政党史，得出“资本主义将因自身成就而自动过渡到社会主义”这一著名论断	资本主义将被自己的创新成功“活活压垮”的；同时，熊彼特对民主的重新定义（民主只是一种“竞争选票以获取决策权”的政治方法），会彻底刷新你对民主的理解
21	《牛津通识读本》西方文明相关部分，译林出版社，陆续出版更新	牛津大学出版社邀各领域顶尖学者撰写，经典读不动时的最佳脚手架	每读完一本再回头啃原典，你会发现原来看不懂的地方突然通了
22	《观念的力量》以赛亚·伯林（2023新版）	价值观念会冲突、会变形	“反绝对主义”的清醒，正是做社科研究需要的
	同学自己选择2-3本		

III. 经济理论、金融理论，市场理论及市场运营（总量 20 本内，每年调整，目前 19/20）			
	书名及出版机构日期	简介	推荐语
1	《通往奴役之路》哈耶克，中国社会科学出版社，2015	论证计划经济为何必然走向权力集中与个人自由丧失	市场经济不只是效率问题，更是自由问题—这本书是这条逻辑最锋利的起点
7	《非理性繁荣》罗伯特·希勒，中国人民大学出版社，2016	用数据揭示投机泡沫背后的心理与社会放大机制	每一次泡沫破裂前人们都相信“这次不一样”，而人性从未变过
11	《黑天鹅：如何应对不可预知的未来》纳西姆·尼古拉斯·塔勒布著，中信出版社，2008	极端小概率事件如何主导历史与经济，以及如何在不确定性中生存	世界由不可预测的冲击塑造，与其徒劳预测，不如学会在不确定性中获益
18	《以自由看待发展》阿马蒂亚·森，中国人民大学出版社，2002	发展不是 GDP 数字的增长，而是人的可行能力的扩展	森的观点改变了整个发展经济学的范式—真正的财富是“你能成为什么、能做到什么”
20	《金融危机、流动性与国际货币体制》让·梯若尔，中国人民大学出版社，2015	诺贝尔奖得主对金融危机微观机制的深刻解剖	读它你才明白，一场危机如何在“抵押品—杠杆—流动性”的链条中自我放大
22	《凯恩斯、拉斯基、哈耶克：改变世界的三个经济学家》，上海社会科学院出版社，2013。[美]肯尼斯·R. 胡佛，	三位思想家围绕国家与市场、自由与计划的世纪论争	读它，等于上了一堂浓缩的思想史课
23	《21 世纪资本论》托马斯·皮凯蒂，中信出版社，2014	$r > g$ — 资本回报率长期高于经济增长率，意味着不平等是内生的	这本书重新点燃了关于分配的政治经济学讨论，且方法远比重商主义更严谨
35	《逃不开的经济周期》，《逃不开的经济周期 2》拉斯·特维德，中信出版社，2017、2019	从信贷、房地产到库存，系统梳理经济周期的各类驱动机制	经济永远在扩张与收缩间循环，读懂周期才能在其中保持冷静
40	《被追赶的经济体》，[美]辜朝明著，徐忠，任晔译，中信出版集团股份有限公司，2023 年 11 月 《资产负债表衰退》辜朝明（刘元春等译），上海财经大学出版社，2024	提出“被追赶经济体”概念，解释货币政策为何在资产负债表衰退中失效；剖析历次危机中私人部门去杠杆的政策困境	理解日本“失去的二十年”与中国当下处境的一把关键钥匙
41	《债务危机》Ray Dalio，中信出版社，2019	用历史案例提炼债务危机的模板化规律与演化路径	达利欧把复杂危机压缩成可识别的模板—下一次来临时你会做好准备
43	《断裂的全球化：供应链与国家韧性》Richard Baldwin(理查德·鲍德温)著 上海人民出版社，2025 年 1 月	从供应链视角解释全球化如何从超高效转向韧性优先	去全球化的底层逻辑被讲清楚了
44	《复杂经济学：不确定时代的思维工具》（布莱恩·阿瑟，2025 中文版）	把经济视为不断演化的复杂系统，突破均衡范式	当新古典的均衡思维失效时，这本书给你一整套新工具
47	《国家竞争优势（全二册）》迈克尔·波特，中信出	用“钻石模型”解释为什么某些国	战略咨询和产业分析的经

	版集团，2012	家的某些产业特别强	典框架，至今仍是理解竞争力的起点
48	《周期》霍华德·马克思，中信出版集团，2019	总结投资周期的规律，帮助判断市场所处位置	投资最重要的不是预测，而是知道我们现在身处何处
49	《渐行渐近的金融周期》彭文生，中信出版社，2017	以信用—房地产相互促进机制，构建中国宏观金融周期分析框架	研究中国宏观金融几乎是必读，2017 年金羊奖获奖著作
50	《千年金融史》戈兹曼（张亚光、熊金武译），中信出版集团，2017	从泥板账本到资本市场，讲述金融如何塑造文明	视野宽阔，是真正的金融文明史
51	《AI 经济学》中金研究院、中金公司研究部，中信出版集团，2024	从算力、模型、应用三层系统研究 AI 的生产力效应与宏观、产业、治理含义	把 AI 从“技术话题”变成“经济议题”
52	《气候赌场》诺德豪斯（梁小民译），东方出版中心，2019	诺奖得主用综合评估模型论证碳定价与气候政策的经济逻辑	把减排从口号变成可以计算的约束，气候经济学的集大成之作
53	《货币、权力与人》翟东升，中国社会科学出版社，2019	以民本主义政治经济学重释全球货币体系、美元霸权与汇率定价	中国学者对国际货币体系少有的原创系统解释，视角犀利、自成一家
	同学自己选择 3-5 本		

IV. 哲学、政治法律、文学，社会科学畅销书 （总量 30 本内，每年调整，目前 25/30）			
	书名及出版机构日期	简介	推荐语
1	《哲学起步》，邓晓芒，2017 年，商务印书馆	从“我是谁”出发，引导读者亲历哲学思考的入门经典	它不给你答案,而是带你重新学会“追问”这件事本身
2	贾雷德·戴蒙德，《枪炮、病菌与钢铁：人类社会的命运》，上海译文出版社，2006。 Jared M, Diamond. Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies. New York, NY, US: W.W, Norton & Co,1999. 《大崩坏》，《动荡》《昨日世界》等。	从地理与环境解释各大洲文明发展差异的根本原因	它彻底改变了我们追问“为什么是欧洲”的方式
5	伊恩·莫里斯，《西方将主宰多久：从历史的发展模式看世界的未来》，中信出版社，2011。 Ian Morris. Why the West Rules — for Now: The Patterns of History, and What They Reveal About the Future. Picador. 2011.	用“社会发展指数”比较东西方，预测未来权力格局	莫里斯把文明竞争变成了可量化的长时段赛跑
12	史蒂芬·平克，《当下的启蒙：为理性，科学、人文主义和进步辩护》，浙江人民出版社，2018。 Steven Pinker. Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, and Progress. Viking, 2018.	用数据为理性、科学与人文主义在当代的进步辩护	在悲观情绪弥漫时,它是一剂清醒而有力的理性强心针
16	保罗·肯尼迪，《大国的兴衰：1500-2000 年的经济变	考察 1500 年以来经济变革与军事	理解“大国”为何崛起又为

	革与军事冲突》，中信出版社，2013	冲突如何决定霸权兴衰	何必然透支的经典之作
17	斯塔夫·里阿诺斯，《全球通史：从史前史到 21 世纪》，北京大学出版社，2012。	从史前到 21 世纪、打破东西分野的全球史范本	它教会你用“一个世界”而非“几个文明”的眼光看历史
18	《西方哲学史》 罗素，商务印书馆，2007	以哲学家生平串联两千余年西方思想演进的通史	罗素的笔调尖锐又生动，读它是一次思想史的快意遨游
22	《悲惨世界》 雨果著，李丹、方于译	以冉阿让的一生展现法国十九世纪的社会苦难与人性救赎	雨果用一部小说装下了一个时代的所有苦难与希望
28	《平凡的世界》路遥	以孙少安、孙少平兄弟刻画改革开放初期普通人的奋斗与尊严	平凡本身，就是一种了不起的英雄主义
31	《百年孤独》加西亚·马尔克斯，范晔翻译，南海出版社	通过布恩迪亚家族七代人的传奇，折射拉丁美洲的百年沧桑	魔幻与现实交织的史诗，读完你会对“孤独”有全新的理解
33	《月亮与六便士》毛姆	以画家高更为原型，讲述一个中年男人抛下一切追逐艺术梦想的故事	人人心中都住着一个斯特里克兰德，只是大多数人选择了“六便士”
34	《乌合之众》居斯塔夫·勒庞，浙江文艺出版社，2015	分析群体心理的特征与非理性行为机制	虽然百年前写成，但对群体盲从的洞察至今仍如预言
36	《经济与社会》马克斯·韦伯	社会学奠基之作，系统阐述支配、官僚制与宗教伦理	读懂韦伯，才算真正进入现代社会科学的大门
37	《变化社会中的政治秩序》塞缪尔·亨廷顿	提出“政治制度化”解释发展中国家稳定与动荡的原因	它泼了现代化理论一盆冷水，也奠定了比较政治学的新范式
41	《哲学的慰藉》阿兰·德波顿，袁洪庚翻译，上海译文出版社	借苏格拉底、叔本华等六位哲人，教人用哲学化解生活困境	哲学第一次变得如此贴心——它不是知识，而是处方
42	《世界秩序》《大外交》亨利·基辛格，中信出版社	以战略家视角梳理现代国际秩序的演变与逻辑；回顾近三百年国际关系史，揭示大国博弈的深层逻辑	看“局内人”如何理解权力与平衡，跳出日常舆论；基辛格的战略思维，是理解当今世界格局的最佳训练
48	沃尔特·艾萨克森，《列奥纳多，达·芬奇传：从凡人到天才的创造力密码》，中信出版社，2018。	还原达·芬奇从凡人到天才的创造力密码与跨界探索	它告诉我们，天才不是天生的，而是好奇心与坚持的产物
49	乔治·奥威尔，《1984》，北京十月文艺出版社，2010。	极权社会中个体被全面监控与思想控制的反乌托邦寓言	七十年过去，它非但没有过时，反而越来越像一份预警
54	《国家为什么会失败》Why Nations Fail, Daron Acemoglu and James A. Robinson, 中信出版社	以“包容性/汲取性制度”解释国家间贫富差异的根源	一本框架简洁到惊人、解释力却覆盖全球历史的大作
56	《三体全集（全三册）》刘慈欣，重庆出版社，2022	地球文明与三体文明在宇宙尺度上的生死博弈	它让中国科幻站到了世界之巅，更让你重新思考文明的意义
57	《卡拉马佐夫兄弟（套装上下册）》陀思妥耶夫斯基，上海译文出版社，2012	通过三兄弟与父亲之间的冲突，探讨信仰、自由与罪恶	人类灵魂最深处的拷问，读它是一场精神上的洗礼
59	《精英的傲慢：好的社会如何定义成功》迈克尔·桑	批判“优绩主义”如何加剧社会分	成功并不完全归功于个人

	德尔，中信出版集团，2021	裂与精英的傲慢	努力，这本书戳破了最流行的谎言
60	《系统之美》德内拉·梅多斯，浙江人民出版社，2024	一本简明扼要的系统思考入门指南，也是认识复杂动态系统的有力工具	系统思考将有助于我们发现问题的根本原因，看到多种可能性，从而让我们更好地管理、适应复杂性挑战
61	《正义之心：为什么人们总是坚持“我对你错”》乔纳森·海特，浙江人民出版社，2014	“道德”有时会是制造纷争的根源，因为人人都以为自己是正义的化身	人们该如何跨越宗教与政治分歧，从而达到互相理解以促成合作型社会的建立这一目标
62	《克拉拉与太阳》石黑一雄，上海译文出版社，2021	以人工智能机器人克拉拉的视角，探讨爱、记忆与人性	当“爱”可以被机器人模仿，人还剩下什么——石黑一雄把这个问题问得极其温柔
	同学自己选择 3-5 本		

V. 科技发展、前沿探索（总量 20 本内，每年调整，目前 17/20）			
	书名及出版机构日期	简介	推荐语
1	《人类简史》，《未来简史》，《今日简史》，《智人之上》尤瓦尔·赫拉利，中信出版社	以认知革命、农业革命、科学革命三个关键节点重述人类历史；探讨人工智能与生物技术将如何重塑人类的未来命运；聚焦当下人类面临的科技、政治与生态挑战；聚焦当下人类面临的科技、政治与生态挑战	人类是一种会讲故事的高级动物；当算法比你更了解你自己，“自由意志”还能剩下多少
6	《超级智能时代：AI 如何重塑人类社会》Mustafa Suleyman（穆斯塔法·苏莱曼）著 中信出版社，2024 年 5 月	DeepMind 联合创始人讲述 AI 如何重塑人类社会与治理	来自 AI 核心圈的第一手思考，比任何外部评论都更值得重视
7	KK 三部曲：《失控》《科技想要什么》《必然》凯文·凯利，中信出版社，	：三部曲分别探讨自组织系统的涌现、科技的进化意志、以及未来的 12 个趋势	凯文·凯利是科技界的先知——读他，你是在提前看未来十年的剧本
15	《芯片战争：全球技术博弈的新战场》（修订版）Chris Miller（克里斯·米勒）著 浙江人民出版社，2024 年 11 月 新增中美芯片制裁章节，译者：蔡树军	讲述半导体产业六十年博弈史，新增中美芯片制裁章节	芯片是现代文明的石油——这本书让你看懂大国博弈的真正底牌
19	《奇点更近》(美)雷·库兹韦尔 著 芦义 译，北京中国财政经济出版社 2024	预测 2045 年人类将与 AI 融合，迎来智能爆炸的奇点时刻	库兹韦尔的预言从不温和——但他过去的命中率高得让人不敢忽视
20	《算法简史：从美索不达米亚到人工智能时代》（英）克里斯·布利克利 著 张今 译北京中信出版集团 2024 年	从美索不达米亚到人工智能，追溯算法的演化历程	算法不是新鲜事——人类几千年前就在用算法思考了
21	《量子霸权：量子计算机革命如何改变世界》(美)加来道雄(Michio Kaku)著 苏京春 译北京中信出版集团 2024 年	讲解量子计算机的原理、现状与未来应用前景	当经典计算机遇到极限，量子计算将开启全新的计算纪元
22	《拐点：站在 AI 颠覆世界的前夜》万维钢 著 台海出	站在 AI 颠覆世界的前夜，分析技术	万维钢用理工科的思维，

	版社 2024 年	革命的临界点	帮你判断 AI 浪潮的下一步
23	《我看见的世界：李飞飞自传》李飞飞 著 中信出版社 2024 年	华裔 AI 科学家李飞飞的自传，讲述她从移民到 AI 领军人物的历程	她创造了 ImageNet，也打开了深度学习的大门—这是一个关于好奇心的故事
24	《智能时代的九大生存法则》(美)凯文·鲁斯 著 中信出版集团 2023	在 AI 取代人类工作的时代，提出九条保持竞争力的策略	不是 AI 淘汰你，而是会用 AI 的人淘汰不会用的人
25	《星际穿越》基普·索恩 著 苟利军、王岚译 浙江科学技术出版社 2015 年	电影《星际穿越》的科学顾问详解黑洞、时间膨胀与多维空间	硬核科幻的背后，是诺贝尔奖得主级别的物理学
26	《塑造现代经济的 100 大发明》(上、下)(英)蒂姆·哈福德 著 中信出版集团 2022	从犁到互联网，100 项发明如何改变了经济运行方式	每一项不起眼的发明，都可能引爆一场经济革命
27	《技术的本质：技术是什么，它是如何进化的》(美)布莱恩·阿瑟著曹东溟/王健译浙江人民出版社 2018	从哲学角度探讨技术是什么，以及技术如何自我进化	技术不是工具的集合，而是一个有生命的进化系统
28	《为什么：关于因果关系的新科学》(美)达纳·麦肯齐著中信出版社 2019 年	用因果推理的数学框架，解释相关性不等于因果性	在数据泛滥的时代，区分“相关”与“因果”是最稀缺的能力
31	《宇宙》[美]卡尔·萨根 著 虞北冥 上海科技文献出版社 2021 年	从星系诞生到人类文明，全景式展现宇宙的壮丽与奥秘	卡尔·萨根让每个人都能感受到仰望星空的震撼
33	《万物原理》弗兰克·维尔切克 著 中信出版社 2022 年	诺奖得主用十个基本原理，解释宇宙运行的最深层规律	用一本书理解从夸克到银河系的一切—物理学的美尽在其中
35	《解码 40 亿年生命史：从化石到 DNA》作者：[美] 尼尔·舒宾 (Neil Shubin) 中信出版社,2022	通过关于演化史上重要变革的宏大叙事，将 DNA 技术、胚胎与化石研究精彩地融合，作者带我们探索了生命的来路，揭开物种起源的核心之谜	一首由化石、发育、基因等共同演奏的生命演化交响曲
	同学自己选择 3-5 本		

VI. 投资分析和金融思维训练（总量 20 本内，每年调整 15/20）			
	书名及出版机构日期	简介	推荐语
1	《穷查理宝典：查理·芒格的智慧箴言录》，彼得·考夫曼，中信出版社，2016	汇集查理·芒格的多元思维模型、格栅理论与人生智慧	芒格教会你的是：要理解世界，先要建立一套跨学科的思维格栅
2	《聪明的投资者》本杰明·格雷厄姆，江苏人民出版社，1999 Benjamin Graham. The Intelligent Investor. Collins Business, 1994.	价值投资奠基之作，提出市场先生与安全边际两大核心	它是所有价值投资者的圣经—投资的全部智慧，几乎都藏在安全边际四个字里
3	《巴菲特给股东的信》机械工业出版社，2004，公司网站: http://www.berkshirehathaway.com/	巴菲特历年致股东信的精选汇编，原版见伯克希尔官网	如何用企业家的眼光持有企业（原版持续更新，建议对照官网最新信件阅读）
7	《债券市场投资交易笔记》董德志，经济科学出版社，	固定收益市场从业者的实战笔记，	权益投资之外，债券是理

	2019	讲清利率、信用与交易逻辑	解宏观与利率的核心—这本书是最接地气的中文入门
8	《证券分析》本杰明·格雷厄姆，浙江大学出版社，中国人民大学出版社，2013。	价值投资的源头巨著，系统讲解如何分析证券的内在价值	每一页都在训练你“像商人一样思考”
11	[美]菲利普·费舍，《怎样选择成长股》，地震出版社，2017。Philip A. Fisher. Common Stocks and Uncommon Profits and Other Writing. Wiley, 1996.	提出闲聊法与15个成长股筛选要点，强调公司质量与管理层	费舍弥补了格雷厄姆的短板—除了便宜，你还得买到好的企业
12	[美]艾丽斯·施罗德，《滚雪球：巴菲特和他的财富人生》，中信出版社，2009。Alice Schroeder, The Snowball: Warren Buffett and the Business of Life. Bantam Books, 2008.	唯一一本经巴菲特授权的官方传记，全景呈现其人生与投资哲学	看懂巴菲特，不能只看他的投资，更要看懂他的一生如何被复利塑造
23	《价值投资：从格雷厄姆到巴菲特》(Value Investing: From Graham to Buffett and Beyond) 布鲁斯·C·N·格林沃尔德	梳理价值投资从“烟蒂股”到“优质企业”的演化脉络	价值投资不是死守低PE，而是一套不断进化的思想体系
31	《如何快速了解一个行业》，肖璟，人民邮电出版社，2025	提供一套快速拆解行业格局、商业模式与关键指标的框架	研究能力是投资的地基—这本2025新书教你如何在最短时间内懂一个行业
32	《吴劲草讲消费行业：发现生活中的大牛股》，机械工业出版社，2022	以消费行业为样本，演示如何从生活中发现大牛股的线索	最好的投资机会往往藏在你每天用的东西里—它教你把生活变成研究的入口
34	《周期，估值与人性》，凌鹞，中信出版集团，2023	复盘A股市场周期波动，揭示估值与人性如何共同驱动行情	理解周期与人性，比算准估值更重要
35	《追寻价值之路：1990—2020年中国股市行情复盘》燕翔 战迪，经济科学出版社，2024	系统复盘A股三十年的行情、风格与估值变迁	读懂过去三十年的A股，你才能在下一个牛熊周期里保持清醒
37	《投资中最简单的事》邱国鹭，中国经济出版社，2020	用朴素的框架讲清投资中最本质的规律与原则	把复杂的东西讲简单，才是真正的高手—这本书值得反复读
38	《长期投资》帕拉梅斯，中信出版集团，2020	结合奥地利经济学派，讲述如何在长期视角下坚持价值投资	与经典价值投资著作形成理论—实践对照，且带来了欧洲大陆的视角
40	《AI量化交易：高效构建交易策略的新路径》罗勇等，电子工业出版社，2025	以数据→策略→模型闭环，将量化交易与大模型、智能体深度融合	2025年最新实践—当AI遇上量化，个人投资者第一次拥有了机构级的工具
	同学自己选择3-5本		

VII. 心理学（总量10本内，每年调整，目前10/10）			
	书名及出版机构日期	简介	推荐语
1	《亲密关系（第八版）》罗兰·米勒 人民邮电出版社，2024	社会心理学视角下关于爱情、婚姻与人际吸引的权威教材	于亲密关系，这是最科学、最系统的一本—它用研究

			替代了鸡汤
2	《非暴力沟通（修订版）》马歇尔·卢森堡，华夏出版社，2021	提出“观察—感受—需要—请求” 四步沟通法，化解冲突	多数争吵不是因为观点不同，而是因为不会表达需要——这本书教你把对抗变成连接
3	《社会性动物：第12版》艾略特·阿伦森 乔舒亚·阿伦森，华东师范大学，2020	社会心理学经典，揭示从众、说服、 偏见等社会影响机制	人是社会性动物——读完它，你会重新理解自己为何总是“随大流”
4	《深度关系》武志红，九州出版社，2023	以客体关系理论讲解如何建立健康、 深入的人际与亲密关系	武志红最接地气的作品之一——关系的深度，决定了你活着的质感
5	《津巴多普通心理学（第8版）》菲利普·津巴多，人民邮电出版社，2022	心理学入门标准教材，覆盖从神经 科学到社会心理的完整体系	想系统学心理学，从这一本开始就够了——它是整个板块的地基
6	《爱的艺术》艾里希·弗洛姆，人民文学出版社，2018	弗洛姆把“爱”从感觉还原为一门 需要学习的艺术与能力	爱不是被爱，而是去爱——这个观点足以改变你对所有关系的理解
9	《不原谅也没关系》皮特·沃克，北京科技出版社，2023	针对复杂性创伤（CPTSD）的疗愈指 南，强调“不必强迫原谅”	它给深受原生家庭伤害的人一份珍贵的许可——你可以不原谅，也能好起来
10	《心流+发现心流（套装全2册）》米哈里·契克森米哈赖，中信出版社，2018	讲述如何通过专注进入“心流”这 一最优体验状态	幸福不是得到什么，而是全身心投入某件事时的那种忘我——这就是心流
11	《被讨厌的勇气》岸见一郎、古贺史健，机械工业出版社，2021	以对话体讲解阿德勒心理学，核心 是课题分离与共同体感觉	很多焦虑，都来自承担了本不该自己承担的部分——这本书教你划清边界
12	《也许你该找个人聊聊》洛莉·戈特利布，北京联合出版公司，2024	在这个小小的密闭空间里，人们会 展现出最真实、最脆弱的一面；也是在这里，人们获得了陪伴和倾听，也获得了宝贵的觉察、成长与改变	比理论更能打动人的，永远是真实的故事
	同学自己选择2-3本		

VIII. 个人成长（总量10本内，每年调整,目前10/10）			
	书名及出版机构日期	简介	推荐语
1	《高效能人士的七个习惯》史蒂芬·柯维，中国青年出版社，2020	以“积极主动”“以终为始”等七个习惯构建个人效能的底层操作系统	它不是技巧，而是一套关于品格与原则的完整系统——值得每年重读一次
2	《认知觉醒：开启自我改变的原动力》周岭，人民邮电出版社，2020	从大脑构造、元认知、专注力等角度解释人为何难以改变，并提供可操作方法	它把“为什么道理都懂却做不到”这个问题彻底讲透了
3	《影响力（经典版）》罗伯特·西奥迪尼，北京联合出版公司，2021	揭示互惠、承诺、社会认同等六大说服原理如何影响人的决策	读懂影响力，你就不会被轻易说服——而且能让别人

			更愿意听你的
5	《当下的力量（白金版）》埃克哈特·托利，中信出版集团，2016	教导如何摆脱思维的控制，活在当下，获得内心的宁静与力量	焦虑永远是关于未来的，而力量只存在于此刻——这本书教你回到当下
6	《自控力：斯坦福大学广受欢迎的心理学课程》凯利·麦格尼格尔，北京联合出版公司，2021	基于神经科学和心理学实验，解释自控力的生理基础与提升方法	自控不是靠意志硬撑，而是靠理解大脑的运行机制——这本书就是那份说明书
7	《纳瓦尔宝典》埃里克·乔根森，纳瓦尔宝典，中信出版集团，2022	硅谷投资人纳瓦尔关于财富与幸福的语录式思考集	积累财富和幸福生活都是我们可以且需要学习的技能
8	《福格行为模型》B.J. 福格，天津科学技术出版社，2021	提出“动机+能力+提示”的行为发生公式，教你如何轻松养成好习惯	改变行为不需要强大的意志力，只需要设计对的触发条件——福格的方法简单到不可思议
9	《反脆弱：从不确定性中获益》纳西姆·尼古拉斯·塔勒布，中信出版集团，2013	提出“反脆弱”概念——有些事物在混乱和压力中反而会变得更强大	世界充满不确定性，与其躲避，不如让自己成为那种“越挫越强”的系统
10	《权力：为什么只为人所拥有》杰弗瑞·菲佛，中国财政经济出版社，2023	以组织行为学研究为基础，揭示权力获取、维护与运用的现实法则	善良很重要，但在组织中不懂权力的人往往被边缘化——这本书不是教你耍手段，而是教你保护自己
11	《原子习惯》詹姆斯·克利尔，北京联合出版公司，2020	提出“每天进步 1%”的微习惯系统，强调身份认同驱动的持久改变	习惯不是靠决心养成的，而是靠系统——这本书给了你一套可以照做的框架
	同学自己选择 2-3 本		