**图形用户界面, 日历

AI 生成的内容可能不正确。#非虚构/学习方法 3**

**《改写人生的黄金决策论：17岁时需要了解的关于考试与人生》**17歳のときに知りたかった受験のこと、人生のこと。 /びーやま (著), 高田ふーみん (その他)/出版社：ダイヤモンド社 (2025/3/5)/ISBN-13：9784478121856

版权窗口：[Toika](mailto:toika@bardonchinese.com)

**◆上市首月紧急加印！◆**

**◆上市仅一个月，销量就达到13,000册◆**

**作为订阅者超60万的学习类人气频道「wakatte.TV」首部著作，本书以教育观察者的锐利视角，揭开升学制度的真实面貌。**

**摒弃浮夸修辞与立场偏颇，带您穿透应试迷雾，思考「大学入试的本质」与「人生的终极价值」的深层关联。**

“大学入学考试”是青少年时期最重要的事件，虽然它有一些不尽如人意的方面，

在东亚特有的学历社会体系中，名校通行证仍是最具确定性的上升阶梯。

考上好大学不仅能提高从事理想职业的机会，也能拓宽未来的选择。大学入学考试的影响力可谓深远。

本书言简意赅，让你深思“大学入学考试究竟意味着什么”与“人生的真正意义”。

这本书不仅仅适合考生和大学生，考生家长们也同样能从中受益。  
大学入学考试的价值观和形式不断变化，学生的处境也在不断演变。  
本书为读者提供了作者作为大学入学考试行业前沿从业者所积累的丰富经验和见解。对于有考生的家长来说，本书也必读。

主要目录

第一课：不平等的社会中，唯一平等的大学入学考试

第二课：我们是否真正能用自己的头脑做决定？

第三课：学历是最好的选择，但不是幸福的绝对条件

第四课：入学考试固然重要，但若将高中生活完全为考试而设，未免浪费

第五课：受験的隐性必修科目——掌握“心理素质”

第六课：无论选择哪个学部，“未来梦想”都能大致实现

第七课：你手中握着“人生的黄金票”

【作者简介】

びーやま  
教育痛快综艺节目YouTube频道『wakatte.TV』的吐槽担当。

毕业于早稻田大学教育学部。高中时的偏差值为37，但经过一年的复读后成功考入早稻田大学。

在大学期间经历了创业、自主退学、复学等多种人生历练，最终意识到大学入学考试的重要性，至今为止持续关注此话题。

凭借甜美的外貌和犀利的吐槽（偶尔有点搞笑），深得观众喜爱。

名言是制止学历怪兽伙伴高田ふーみん的“ヤメロオマエ”（停下，别再说了）。

高田ふーみん

教育痛快综艺节目YouTube频道『wakatte.TV』中，坚守“学历至上主义”的学历怪兽。

京都大学经济学部中途退学。持有将学历视为绝对价值标准的偏执观点，作为反派角色在考生和大学生中受到了广泛欢迎。

名言是“Fランやないか”（你不就是F级大学的吧）。

日历

AI 生成的内容可能不正确。**#非虚构/职场技能 4**

**暂译：《追求强者之路反陷抑郁：我的脆弱哲学》**

強いビジネスパーソンを目指して鬱になった僕の 弱さ考

井上慎平 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/3/12)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478120378

**"我的脆弱，与你的脆弱相连。"**

这是一本商业书籍，但它并非"武器"，而是为血肉之躯的劳动者准备的"防具"。

致以下读者：

• 为"必须每年持续成长"而疲惫的你

• 总在空闲时忍不住做"有意义的事"的你

• 总想着"没有成果就没有存在价值"的你

• 为"跟上社会变化"而看不到尽头的你

• 明明作为"合格社会人"活着，却逐渐迷失自我的你

• 正在照顾重要之人的你

• 所有背负着莫名"疲惫感"的你

这位曾因追求"成为强大商务人士"而抑郁、再也无法像从前那样工作的"NewsPicks出版"创刊主编，重新审视"经济与自我"的关系，开创出——以脆弱之姿活在资本主义社会的"自我保护思考法"。

——目录——

第1章 追求强大，反而变得脆弱

第2章 无法退出成长竞赛吗？

第3章 为何总觉得"不能浪费时间"？

第4章 能力主义不痛苦吗？

第5章 "理想商务人士形象"是否过于强大？

第6章 为了不过度责备自己

第7章 如何以脆弱之姿生存

终章 脆弱的哲学

【作者简介】

井上慎平（1988年出生）

京都大学综合人类学部毕业。曾先后任职于Discover 21出版社、钻石社，2019年在社交经济媒体NewsPicks创立书籍品牌"NewsPicks Publishing"并担任创刊主编。2025年共同创立株式会社问读。

主要编辑作品：

• 中室牧子《学力的经济学》

• 马修·赛义德《失败的科学》（以上两本由Discover 21出版）

• 北野唯我《转职的思考法》（钻石社出版）

• 安宅和人《新·日本》（NewsPicks Publishing出版）

**文本

AI 生成的内容可能不正确。#非虚构/育儿5**

**暂译：《培养孩子独立思考的黄金沟通法则》**

子ども教育のプロが教える 自分で考えて学ぶ子に育つ声かけの正解

庄子　寛之 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/3/12)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478121818

★用沟通技巧解决育儿烦恼！

★累计指导15,000人的实践经验

★运用心理学改变亲子互动方式

★基于Benesse教育研究所数据的解决方案

★揭示自主学习孩子与家长的共同特质

本书针对家长和教师普遍反映的"每个家庭都会遇到的育儿困扰"，提供通过"沟通技巧"解决问题的方案。

为培养自主学习的孩子，本书结合研究生阶段学习的心理学理论、从家长群体中积累的实践经验、Benesse教育研究所的调研数据提炼出"高效沟通的黄金法则"。

只需改变沟通方式，任何家庭都能见效。

即使目前亲子关系紧张、经常控制不住情绪的家长，只要实践本书的沟通方法并形成习惯，孩子就能成长为主动思考的学习者。

全书分为五章，通过对比形式呈现：

• 针对典型育儿困扰的分析

• 用○×符号标注有效/无效沟通方式

×类包括常见错误和看似正确的误导

○类只需持续实践就能培养孩子自主性

◆目录结构

第1章 培养自主学习的"教导法"

第2章 培养自主学习的"比较法"

第3章 培养自主学习的"观察法"

第4章 培养自主学习的"机会发现法"

第5章 培养自主学习的"同伴建立法"

不同于常规育儿书强调的：

• 学业成绩提升 • 思维能力培养

• 想象力开发 • 记忆力增强

• 判断力训练 • 社交能力提高

本书提出的五大支柱才是核心培养维度。

【作者简介】

庄子宽之（东京学芸大学临床心理学硕士）

现任Benesse教育综合研究所教育创新中心首席研究员，曾任东京公立小学指导教谕，拥有近20年教学经验，累计授课学生超5000人。

专业领域‌道德教育心理学、行为动机理论、家长教育指导（年均开展150+场培训讲座）。

曾执教东京学芸大学校队及日本U-21/U-19女子国家队、现担任明治学院大学女子长曲棍球队现役教练。受NHK《早安日本》、朝日新闻等主流媒体报道。

作品有『子どもが伸びる「待ち上手」な親の習慣』（青春出版社）等。

**图片包含 文本

AI 生成的内容可能不正确。#非虚构/投资理财7**

**暂译：《股票暴跌！该割肉吗？——盈利投资者的思维法则》**

買った株が急落してます！売った方がいいですか？ 株で利益を出す人の考え方

栫（jian）井駿介 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/3/12)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478120484

日本畅销投资顾问栫井骏介最新力作！

以虚构诊疗所揭示真实投资逻辑的革新文体

精英商社职员波野衿人因为轻信专家和网红推荐的股票，最终背负了巨额账面亏损。走投无路的他像抓住救命稻草般来到云雀投资诊疗所，等待他的是过于冷酷的诊断和成为《能盈利的投资者》所需的毫不留情的处方笺——。

这是一个关于获得"能赢利的投资者思维"的故事。你能承受这样的诊疗吗？

"买的股票暴跌！该卖吗？"

"有盈利了，该什么时候卖？"

"财报很好为什么股价却跌？"

本书特别推荐给被这些疑问困扰、对股票投资没有信心的你。

【目录】

第1话：买的股票正在暴跌。该卖掉吗？

第2话：上涨的股票该什么时候卖出？

第3话：专家推荐的股票该买吗？

第4话：说到底，外行是不是定投指数基金最强？

第5话：财报很好股价却跌是为什么？

第6话：现金该保持多少比例？

第7话：丑闻是买入机会吗？

【作者简介】

栫井骏介

1986年出生于鹿儿岛，东京大学经济系毕业。

自2009年起即在一间大型证券公司从事投资银行业务的工作。2015年，他在大前研一主导的BOND-BBT Program取得MBA学位。2016年，他创立了投资顾问公司TSUBAME，提供客户实践价值投资的服务，同时亦担任Business Breakthrough大学的讲师，教授「股票及资产形成之实践」等相关课程。

著有：《股票vs不动产投资选哪个？》、《实现年化报酬率10%！专家的股票学习法》等畅销书。

**#非虚构/科普漫画 10**

**暂译：《颠覆认知的趣味百科漫画》**

大人も知らないみのまわりの謎大全

ネルノダイスキ (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/3/26)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478117675

◎耗时5年打造的史上最强图鉴

◎适合6-99岁读者的知识盛宴

亮点：

* 破解鸽子点头走路的生物力学秘密
* 揭秘摩天楼顶吊机的运输组装之谜
* 图解城市污水净化系统运作原理
* 解读建筑基石"定礎"的百年传统密码

编辑推荐‌

通过200+精密剖面图解，将平凡事物的非凡原理可视化呈现。书中对42类生活场景的深度剖析，能有效激活观察力与求知欲。

【作者简介】

ネルノダイスキ

漫画家/插画师‌

曾以艺术家身份举办绘画及立体作品展览，2013年起使用"ネルノダイスキ"笔名开始漫画创作。

2015年同人志《エソラゴト》获第19届文化厅媒体艺术祭漫画部门新人奖

2017年同人志《であいがしら》入选第20届文化厅媒体艺术祭漫画部门审查委员会推荐作品

热衷在散步时探究"那是什么？"的日常谜题，对身边现象保持持续好奇心

作品有『いえめぐり』（KADOKAWA）、『ひょうひょう』『ひょんなこと』（ともにアタシ社）。

**图片包含 文本

AI 生成的内容可能不正确。#非虚构/心理励志 11**

**暂译：《不比较的习惯》**

「あの人」と「わたし」を 比べない練習

瀧本紗代 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/4/23)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478118009

◆ "攀比心理"的滋生土壤已然形成

◆ 唯有形象顾问×心理咨询师才能传授的自我信任培养法

如今社交网络普及和媒体信息的泛滥，导致越来越多人因与他人比较、受年龄束缚而丧失自信、陷入焦虑、无法享受自己的人生。

本书作者是拥有形象顾问与心理咨询师双证资质的专业人士，已为400多位受"攀比心理"困扰的女性提供过咨询服务，而且来访者多为30岁前后的女性群体。

形象顾问通过面部诊断等方式提供外在形象建议，而兼具心理咨询师资质的作者更进一步，能指导客户构筑值得信赖的内在修养，这正是其拥有众多回头客的秘诀。

本书融合双重视角，从外在形象塑造与内在修养提升两个维度，系统解析强化自我信任（建立人生坐标轴）的具体方法，

将为这些烦恼缠身的30+女性，揭示如何摆脱"比较陷阱"，获得坚定不移的自我信任。

【目录】

序言 “不比较”是通向幸福的第一步

第一章 烦恼来源于“比较”——“那个人”和“我”是不同的

第二章 情结是“最大的魅力”——你在努力变成“某个”人吗？

第三章 你已经是“100分”的人——如何重写“自我形象”

第四章 为了过上“原本的我”的幸福人生——送给有努力癖的你“口号”

结语 无论多大年纪，都能获得满足感和幸福的每一天与人生

【作者简介】

瀧本紗代

形象顾问/心理咨询师

1982年出生，现居关西地区。毕业于国公立大学（心理学专业），随后进入金融机构工作。32岁升职为主任，但因压力导致的健康问题困扰多年，同时也因“大龄剩女”这一标签而痛苦，度过了充满自我怀疑的日子。在不断尝试和探索中，学习了形象咨询、心理学、脑科学等，逐渐学会了认同自己的价值，并亲身经历了外在形象、内在自信、看待世界的方式和人际关系的180度转变。

38岁时辞去金融工作，开设了形象咨询沙龙，至今已为600多人提供过咨询服务，并在大型百货商场也有过多次诊断经验。目前社交平台总粉丝数约为5万人。其咨询不仅关注外在形象，也广泛关注内心问题，提供温暖而有深度的建议，深受好评。

尽管居住在地方，但吸引了来自全国各地的咨询者。高共情力和温和的态度正是其魅力所在。目前主要通过在线形式进行讲座、课程、个别咨询和形象咨询等服务。帮助许多女性通过改变外貌和内心，改变了自己的生活，帮助她们实现梦想。

**日历

AI 生成的内容可能不正确。#虚构/职场励志 13**

**暂译：《今日我也准时下班：献给职场疲惫者的44则治愈物语》**

ぼくは今日も定時で帰る。 仕事に疲れたあなたを癒す４４の物語

まひろ (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/5/28)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478122341

曾被视为理所当然的「无偿加班」如今已被认定为违法，尽管官方宣称日本劳动环境已改善，但现实中仍普遍存在以下现象：

• 提交加班申请时遭上司强制修改工时记录

• 以「弹性工作制」名义变相压榨员工

作者自述其任职大型企业期间，每月超80小时无偿加班如同呼吸般自然。在职场氛围与上级灌输下形成的「工薪族就该无偿加班」认知，实则是典型的职场洗脑。海外工作经历成为打破思维枷锁的转折点。

转职地方企业后，作者虽薪资降低却获得：

✓ 可自由支配的时间资源

✓ 从日常小事中感知幸福的能力

✓ 尝试新挑战的机会成本

本书精选高共鸣故事并增补新作，本质是探讨：

▸ 加班文化的异化本质

▸ 劳动价值的本真意义

通过轻松幽默的叙事（含暖心/诙谐片段），激发读者「准时下班」的内在驱动力，而非传授效率技巧。

目录

第1章 时间充裕反而扼杀创意

第2章 你的挣扎都被看在眼里

第3章 价值不以耗时衡量

第4章 常识即偏见

第5章 我的公开处刑

第6章 准时下班才邂逅的美丽晚霞

【作者简介】

曾在万亿日元规模企业度过30代社畜生涯，40岁跳槽后月加班时间从80小时降至2小时。2022年11月开通X账号，2023年底立下"一年内粉丝破万"目标。截至2024年4月粉丝仅约2000人，开始连载白领日常"故事贴"后连日引发热议。半年间发布约90篇短篇故事，其中近半数内容获得超百万次曝光。粉丝数现已突破2.2万人且持续激增。这些令人心灵震颤的故事直指日本加班文化症结，被读者称为"看完就想准时下班"的醒世之作。

文本

AI 生成的内容可能不正确。

**#非虚构/投资理财15**

暂译：《从50万到50亿：投资家父亲给女儿的财富课》

50万円を50億円に増やした 投資家の父から娘への教え

たーちゃん (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/7/2)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478121504

◆ 49岁确诊癌症转移的医师兼投资者，将50万日元本金增值至50亿日元的实战方法论

◆ 专为职场人士设计的「终身财务自由」投资体系

**三大核心策略‌**

资产价值股投资‌ - 基于企业净资产价值的低估标的筛选

收益价值股投资‌ - 聚焦持续盈利能力被市场低估的标的

周期价值股投资‌ - 逆向布局经济周期底部的十倍潜力股

**作者经历‌**

医学考试落榜后通过家教积累50万启动资金，20代突破1亿资产，40代达50亿规模

独创「守备型选股+周期性出击」复合策略

**实操指南‌**

• 投资分析报告撰写技巧（提升决策胜率）

• 利润最大化追加策略（仓位管理秘籍）

• 适合职场人士的碎片化时间管理方案

**目录**

PART0 股票投资本质解析

PART0.5 从50万到50亿的实证路径

PART1 价值股筛选体系 - 识别真正低估标的

PART2 资产价值投资 - 基于企业净资产的安全边际策略

PART3 收益价值投资 - 聚焦持续盈利能力的估值修复

PART4 周期价值投资 - 逆向布局困境反转机会

PART5 投资日志体系 - 提升决策质量的记录方法

PART6 收益增强技巧 - 优化持仓结构的细节策略

**【作者简介】**

1975年出生于兵库县的阿达先生，广岛大学医学部毕业的现役麻醉科医师，在大学时期因阅读《富爸爸穷爸爸》而对投资产生兴趣，以50万日元本金开始股票投资。最初购入经营娱乐设备、设施运营及游戏机的世嘉飒美控股（原世嘉，股票代码6460），2000年因世嘉股票投资顺利使资产增长至500万日元。2003年集中投资暴跌的澳大利亚金矿股，到2005年实现资产1亿日元后，转而采取价值股的分散投资策略。在2008年雷曼危机中，他几乎未受损失，这得益于他在底部买入的股票价格上涨以及持有的股票因TOB（公开收购）而升值。2009年他持续增持经营"かつや"等品牌的アークランド服务控股（2023年退市）并将其作为主力持仓。2012年他在被认为会因超额还款问题而破产的アイフル（8515）实现盈利时进行集中投资，2013年在安倍经济学推动下，アイフル股价在半年内上涨约7倍，同时持有的アークランド股票也实现十倍涨幅，资产达到10亿日元，年分红超过3000万日元，远超其作为医师的收入。38岁时实现财务自由提前退休成为专业投资者，但因平日与老年人打麻将的生活过于无聊而在半年后复职。2016年大举买入比同业GMO金融控股（原GMOクリック控股，7177）更低估的ヒロセ通商（7185），几乎买尽流通股，半年内股价上涨约3倍。通过以低估股为主的防御性投资结合在不景气行业中寻找十倍潜力股的"分散×集中投资"策略，他的资产最终超过50亿日元。2022年他被确诊癌症，次年复发，经历四次手术后于2024年发现癌细胞转移至肺部和肝脏，主治医生告知"可能活不过51岁"。本书是他首次向两位爱女公开并指导自己的投资方法。

**#非虚构/自我励志 16**

**暂译：《没有"想做的事"也无妨：无需目标也能摆脱人生迷茫的四个步骤》**

「やりたいこと」 はなくてもいい。 目標がなくても、 人生に迷わなくなる４つのステップ

しずか　みちこ (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/7/2)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478122600

当代社会正涌现出越来越多"找不到人生方向""缺乏明确目标"的年轻人。这种现象催生了大量以"如何寻找人生目标"为主题的畅销书籍。但每个人真的都必须拥有所谓的"人生目标"吗？

作为盖洛普认证优势教练，作者通过与1000人的深度接触发现：许多人正因"缺乏目标"而陷入自我否定。但事实上，只有特定人格类型才需要明确目标驱动。对大多数人而言，没有预设目标反而能更自然地发挥天赋优势，在持续成长中获得充实感。

本书核心在于：

■ 停止自我压抑，倾听内心的"优势种子"

■ 通过4阶段成长模型实现无目标式幸福

■ 覆盖职场新人、退休群体、空巢主妇等多元读者

目录

引言‌ 大家都因找不到“想做的事”而烦恼。

第1章：“想做的事”真的必要吗？‌

第2章：需要“想做的事”的人与不需要的人‌

第3章：没有“想做的事”的人如何找到自己的“道路”‌

第4章：寻找“道路”的实践篇 STEP1：拓宽世界，刺激“强项之种”‌

第5章：寻找“道路”的实践篇 STEP2：为了“强项之种”发芽，深化自我‌

第6章：寻找“道路”的实践篇 STEP3：移除阻碍“强项之芽”成长的因素‌

第7章：寻找“道路”的实践篇 STEP4：“强项之花”盛开，道路自然形成‌

【作者简介】

盖洛普认证优势教练、信念重置顾问、二级金融理财师（FP2级）。

1974年出生于宫城县仙台市。毕业于弘前大学人文学部人类行为学专业后，曾任职于Recruit Staffing、レアジョブ等7家企业。在职期间以笔名"琴市静"撰写的博客《不可扼杀自己的心》创下月均100万PV的访问记录。2019年作为盖洛普认证优势教练独立执业，运用优势识别器（StrengthsFinder）与信念重置心理学手法，五年间为约1000人提供咨询服务。客户中仅通过已接受辅导者推荐的比例就超过八成，可见课程满意度之高。

**#非虚构/人际关系 19**

**暂译：《保持最佳人际距离的沟通艺术：为何总被干涉的人vs不知不觉干涉他人的人》**

なぜか干渉される人　思わず干渉してる人 あの人と「いい距離感」を保つコミュニケーション術

林　健太郎 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/7/30)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478121306

累计销量超20万册的《不否定习惯》作者林健太郎最新力作，深度剖析现代人际关系中的"干涉"难题。本书系统阐释如何在避免过度干涉他人的同时，有效防御他人越界行为，通过保持理想距离实现既守护自我边界又建立相互尊重的关系。

人类兼具"被干涉者"与"干涉者"双重身份，未确认对方意愿就强加意见的行为往往造成负面后果。书中指出：上司过度的"指导"会剥夺下属思考力，损害其自信；亲密关系中越界干涉更会引发关系裂痕。

核心内容包含：

• 干涉行为的心理机制分析

• 防御干涉的7项边界守护技术

• 避免成为干涉者的5步自检法

• 构建"战略性干涉"的进阶沟通策略

在人际边界日益模糊的当代，本书为职场与私人关系提供精准的距离把控指南。

【作者简介】

林健太郎

非否定专家/教练 合同会社Number Two执行教练。领导者培养专家。

一般社团法人国际教练联盟日本分会创立者。

1973年出生于东京都。曾任职于万代、NTT通信等公司，后因与高管教练先驱安东尼·克鲁卡斯相遇为契机，立志成为专业教练并赴海外进修。回国后于2010年作为教练独立执业。2016年受菲利普莫里斯公司委托，为超过200名管理人员实施教练培训。累计指导超过2万名企业领导者。作为面向企业的培训讲师经验丰富，曾担任法拉利日本认证讲师8年等，致力于领导者培养工作。

将教练实践中运用的非否定沟通技巧总结成书的《不否定习惯》（Forest出版）销量超过15万册成为畅销书。其他著作有『子どもを否定しない習慣』（フォレスト出版）、『期待しない習慣』（朝日新聞出版）『ごめんなさいの練習』（PHP研究所）、『チームが「まとめるリーダー」と「バラバラのリーダー」の習慣』（明日香出版社）等。

**其他畅销书推荐**

文本

AI 生成的内容可能不正确。**#非虚构/育儿 1**

**暂译：《教育经济学下的科学育儿》**

科学的根拠（エビデンス）で子育て 教育経済学の最前線

中室牧子 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2024/11/13)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478121092

**家长如何最大化提升孩子的“终生收入”——教育经济学的深度剖析。**

本书旨在深入探讨家长如何通过教育经济学的最终课题，最大限度地提高孩子的“终生收入”。

内容聚焦于与父母、祖父母及兄弟姐妹养育子女直接相关的最新学术研究，为当今中小学教育热潮下的家长们提供了一盏明灯，指引他们理解孩子真正的成长需求。

本书将引领读者穿越复杂的教育经济学迷宫，为家长提供一套科学而实用的育儿指南，助力孩子在未来的人生旅途中收获更加丰厚的“终生收入”。

目录

导言 抚养孩子的成本攀升：投资未来的智慧选择

第1章 儿童时期的奠基：为未来收入播下希望的种子

第2章 超越分数的力量：探索“非认知技能”的隐形价值

第3章 培育非认知技能的秘诀：家庭教育的重要性

第4章 时间的投资：父母陪伴对子女成长的影响

第5章 学习转型的奥秘：从厌学到乐学的奇妙转变

第6章 志愿选择的智慧：“顶尖末位”与“次优首位”的利弊权衡

第7章 性别教育的抉择：男女分校与合校的利弊分析

第8章 性别差异的教育启示：男孩与女孩的个性化成长路径

第9章 日本教育政策的反思：寻找更优的育儿之道

第10章 科学育儿的局限性：理性审视教育决策中的信息迷雾

【作者简介】

中室牧子  
庆义义塾大学综合政策学部教授。  
1998年庆义义塾大学毕业后，曾在日本银行、世界银行服务，毕业于哥伦比亚大学博士课程（Ph.D.）。  
2013年开始在庆义义塾大学任教职，专业是教育经济学。

文本

AI 生成的内容可能不正确。

**#非虚构/心理励志3**

**暂译：《把人生像企业一样经营：自主规划人生的20个策略框架》**

人生の経営戦略――自分の人生を自分で考えて生きるための戦略コンセプト20

山口　周 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/1/15)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478119938

**累计销量已突破6万册！**

“我根本不知道活着的意义是什么。”

“我害怕在工作中失败。”

“过了40岁后，开始焦虑下属的成长。”

“总是忙于工作，没时间陪家人。”

“最近感觉自己一点都没有成长。”……

——本书旨在帮助有着以上这些烦恼的商业人士，利用经营战略的思维方式来解决各种困扰和问题。

本书作者山口周先生在过去20多年的外资公司咨询生涯中，一直在为“企业”提供咨询服务，

同时他也将企业战略的思维方式应用到自己的人生中，并付诸实践。

本书是山口先生的“集大成”之作，包含了他在咨询和人生经验中的所有心得。

和企业项目一样，人生也是一个漫长而宏伟的项目，曾经“靠运气”也许能够成功，

但在如今“经济增长停滞的时代”，我们必须战略性地、从长远的角度来思考自己的人生。

本书将人生看作是“如何高效地分配自己的‘时间资本’、‘人力资本’、‘社会资本’和‘金融资本’的游戏”，并具体介绍了应该采取哪些行动。

无论是20代、30代、40代还是50代，书中的内容都能根据不同年龄段的读者产生共鸣。

**【目录】**

**第0章 为什么现在需要“人生的经营战略”？**  
问题意识①：困难时代的到来  
问题意识②：没有做好准备的人们  
问题意识③：两极化的生活观与职业观

**第1章 关于目标设定**  
01. 目的——掌握人生游戏的“基本原理”

**第2章 关于长期计划**  
02. 生命周期曲线——拥有超长期的“项目逻辑”  
03. 落差——捕捉先兆，适时行动  
04. 适应战略——将不可预见的事件转化为机会

**第3章 关于职业选择**  
05. 定位 前篇——关注“5种力量”来决定位置  
06. 定位 后篇——通过多元行动找到“自己的位置”  
07. CSV竞争战略——创造社会价值的公司会长期繁荣  
08. 内在动机——“努力”不及“享受”  
09. 基于资源的视角——关注别人“无法模仿的特点”  
10. 主动投资组合——将不同工作结合起来

**第4章 关于选择与决策**  
11. 蓝海战略——创造独特的“组合”  
12. 创造性理论——重视“打席的数量”而非“打率”  
13. 绝对优势战略——选择“无论如何都有利的一方”  
14. 净现值——关注“未来创造的价值”来分配时间  
15. 选项价值——始终拥有多个选择

**第5章 关于学习与成长**  
16. 平衡计分卡——列出“重要的事”并评分  
17. 标杆管理——遇到瓶颈时，直率地模仿  
18. 经验学习理论——追求高质量的失败经验  
19. 发展导向型组织——积极开放“弱点”  
20. 仆人式领导——以给予的喜悦和支持的喜悦为动力

【作者简介】

山口周

1970年出生于东京都。独立研究员、著作家、公众演讲者。

毕业于庆应义塾大学文学部哲学专业，完成同大学研究生院文学研究科学业。

在电通、波士顿咨询等公司从事战略制定、文化政策和组织发展等工作。

凭借『世界のエリートはなぜ「美意識」を鍛えるのか?』（光文社新书）获得2018年商业书大奖准大奖及2018年HR奖最优秀奖（书籍类别）。

其他作品有『武器になる哲学』(KADOKAWA)、『ニュータイプの時代』(ダイヤモンド社)、『ビジネスの未来』（プレジデント社）、

『知的戦闘力を高める 独学の技法』(日経ビジネス人文庫)。

QR 代码

AI 生成的内容可能不正确。**#非虚构/科普 5**

**暂译：赠予生活在「地震」和「火山」之国的你 大人的地理教室**

「地震」と「火山」の国に暮らすあなたに贈る 大人のための地学の教室

鎌田浩毅 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2025/2/18)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478121023

在千年一遇的地壳变动时代下，日本列岛面临地震与火山频繁活动的高风险，本书通俗易懂的语言，引导读者重新认识地球的生成历程与内部结构，并从现象、历史、理论与实例四大层面，深入浅出地说明「地学」对于现代生活的必要性。

第一章从「地球的历史」谈起，带领读者追溯46亿年前的地球诞生，从火球状态到表面逐渐冷却，形成海洋与大气，再经历生物的诞生、演化与多次大灭绝，强调人类的出现不过是这段历史中的最后几秒。作者透过「地球年历」将地球的历史压缩为一年，直观呈现地球变迁的尺度与生命诞生的偶然性。

第二章深入剖析地球内部的结构与动态，介绍地核、地幔与地壳的层次差异，并说明地球是如何透过放射性衰变产生热能，使地表不断地进行造山与地震活动。章节中也介绍了固体地球与流体地球的差异，说明地学涵盖固体、液体与气体三相的相互作用。

第三章聚焦于「板块构造论」的建立与发展，从魏格纳的大陆漂移假说谈起，进而介绍海岭、隐没带、火山弧的形成原理，说明板块运动如何造成地震、火山与岛屿的生成。书中亦针对日本列岛的特殊板块环境提出警告，提醒读者未来数十年内仍处于高灾害风险期。

第四至第六章则分别探讨火山的成因、喷火类型与灾害风险，详细介绍地下资源的形成机制，例如金属矿脉与热水矿床如何在火山活动中生成，并以九州火山为实例说明调查与研究方法。此外也说明大型地震与海啸的机制，并以南海海槽地震作为即将到来的重大风险进行分析。

第七章呼吁读者从地学中学会拉长时间视角来看待地球上的变迁与危机。本章也结合气候变迁与灾害防备的议题，提出在全球化与气候变迁交错下，唯有提升地学素养，才能在风险中做出正确选择。

本书兼具知识性与警示性，适合所有对地球现象感兴趣、希望具备防灾意识与长远眼光的现代读者。藉由图解、问答补充与具象化比喻，让艰深的地球科学概念变得贴近生活，帮助读者从「为什么我们住在这里」的问题开始，逐步建立与自然共存的认知与行动力。

目次

前言

第一章 地球会持续变化

第二章 地球内部的地函

第三章 什么是板块构造论

第四章 岩浆的构造

第五章 剧烈火山爆发的风险

第六章 今后必定发生的超巨大地震

第七章 为了活下去，需要培养的「长远眼光」

鐮田浩毅（Kamata Hiroki）

京都大学名誉教授、京都大学经营管理研究所客座教授、龙谷大学客座教授。1955年出生于东京，毕业于东京大学理学院地球科学系。曾任职于通商产业省（现为经济产业省），1997年起担任京都大学人类・环境学研究科教授。理学博士（东京大学）。专长为火山学、地球科学与科学传播。

他所开设的京都大学课程《地球科学入门》每年吸引数百人修课，是京都大学最受欢迎的讲师之一，也被誉为「科学的传道师」，致力于以浅显易懂的方式传递科学知识。曾多次登上电视节目，包括《热情大陆》、《最想上的课》等。其于YouTube上发布的「京都大学最后一堂课」视频，播放次数已超过110万次。曾获日本地质学会论文奖。

**文本, 白板

AI 生成的内容可能不正确。#非虚构/健康6**

**➢《万人60年健康追踪实录：藏在日常里的长寿密码》**

10000人を60年間追跡調査してわかった 健康な人の小さな習慣大平哲也 (著) / 出版社：ダイヤモンド社 (2025/2/19) / ISBN-13：9784478120811

版权窗口：[Toika](mailto:toika@bardonchinese.com)

**☆★ 基于60年实证的健康启示录 ★☆**

**☆★【医学×大数据】双重视角破译健康基因★☆**

**☆★跨越一甲子的万人追踪研究，解码日本国民健康长寿的终极密钥！★☆**

**☆★若复刻此项研究需耗时至2085年，这部凝结三代科研智慧的跨时代健康指南，此刻已捧在您掌心！★☆**

●本书三大核心价值

**①【权威奠基】基于1963年启动的"统计×医疗"超60年追踪研究铸就金标准 无可替代的强效证据**

由医师×流行病学家联袂解读：唯有通过长期采集真实数据的统计研究，方能揭示真正的健康法则。

以持续60年追踪超万名日本人的"秋田大阪研究"为代表的"CIRCS研究"，堪称无可替代的黄金证据。

（※本书内容不仅涵盖1963年启动的"CIRCS研究"，更整合日本国内外多项流行病学研究成果）。

本次揭示的健康法则兼具强效性与普适性，堪称业界标杆。

**②【即刻复制】揭秘长寿健康者"活出健康"的日常秘诀**

本书聚焦"终身保持健康状态"人群的特征，而非单纯长寿者。

只要掌握自然健康者的"机制"，无需依赖天赋即可延展健康寿命。那些悄然生效的健康秘诀即将揭晓。

**③【轻松实践】满载人人都能实践的"健康机制"应用技巧**

承认人性弱点，构建无痛践行体系。不仅提供新知，更深入指导实践应用。

60年研究积淀赋予内容超强说服力，让健康自然融入生命轨迹。

目录

序章 为何医疗×统计学是最强证据？

第1章 市面盛行的健康法充斥「伪科学」

第2章 60年数据揭示的健康最优解方程式

第3章 60年数据验证的「饮食」最优解

第4章 60年数据提炼的「运动」最优解

第5章 60年数据破解的「压力」最优解

【作者简介】

大平哲也

统计医学专家  福岛医科大学医学院流行病学讲座主任教授  大阪大学研究生院医学系特聘教授

1965 年出生于福岛县。毕业于福岛医科大学。筑波大学研究生院医学研究科博士。

曾在大阪府成人疾病中心、明尼苏达大学流行病学和社会健康医学系担任研究员，并在大阪大学研究生院医学系担任副教授，后担任现职。

流行病学、公共卫生、预防医学、内科学和心身医学专家。

研究与生活习惯病（如心血管疾病和痴呆症）的生理和心理风险因素，以及心理健康与生活方式之间的关系。

还因研究利用运动和笑声减轻压力的方法而闻名，曾在电视和杂志上露面。

**文本

AI 生成的内容可能不正确。#非虚构/健康/自我启发 8**

**繁体版译名：《左撇子的隐形优势：看过上万人脑部图像的名医教你将天赋才华发挥到120%的关键》**

**1万人の脳を見た名医が教える すごい左利き 「選ばれた才能」を120%活かす方法**

**加藤俊徳 (著)**

**出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2021/9/29)**

**ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478111390**

★一上市就再版！长踞亚马逊畅销书榜三个月，迅速热销12万册！

★全球第一位用脑部图像来分辨人的优缺点、性格、思考模式的「脑内科医师」，透过MRI发现左撇子和右撇子之间大脑构造的惊人差异！

★为每10人就有1人的左撇子，以及无数的右撇子，找到发挥个人优势的最佳捷径！

★爱因斯坦、莫扎特、达文西、毕加索、比尔.盖兹和奥巴马……都是左撇子！

★左撇子为何人才辈出？找到优势脑，刻意练习，就能把天赋发挥到极致！

作者身兼医学博士、脑内科医师，同时也是天生的左撇子。

为了解决自己长年以来的疑问：「为何我不能像大家一样灵活运用右手？」发愤考上医学系并出国深造，

然后以脑科学家和MRI脑部影像诊断专家的身份，运用独创的「脑区」概念，在观察上万人的脑部后，发现左撇子和右撇子的惊人差异。

他断定，左撇子并非怪胎，而是拥有超强的隐形优势。

左撇子可能会因为与多数人格格不入而感到疑问或自卑，但他们其实拥有：

* ˙超厉害的直觉：右脑是巨大的档案数据库，远远超过AI的等级
* ˙超惊艳的独创性：细腻的观察力，创意点子源源不绝
* ˙超强的图像记忆：拍照功能般的「图象记忆法」，不受既定框架限制
* ˙缓冲思考：以俯瞰的视角宏观全局

只要照书中建议的活化大脑方式，加强右脑训练，就能把左撇子的危机，化为人生最大的转机。

相对的，右撇子也可透过了解脑部差异，运用书中的建议有效刺激锻炼，迈向展现自我个性的丰富人生。

左撇子的疑问大解密，在书中都可以找到解答：

Q左撇子比较聪明？！

Q左撇子不容易失智？！

Q左撇子在运动比赛比较占优势？！

Q小孩要矫正成右撇子吗？！

五颗星好评推荐：

.每个左撇子都应该来看这本书，非常有趣，一下子就看完了！

.看完这本书，我总算明白从小我为什么会不擅长某些事！

.大家都知道左撇子约占总人数的一成，却不知道左撇子为了要调节这个方便右撇子的世界，会在无形中刺激左右脑运作，更加激发潜能。看完后我想要对这个领域了解更多！

.我跟妻子都是惯用右手，孩子却是左撇子，读了这本书才明白孩子读书和运动时所遇到的困扰其来有自。为了孩子的成长，我要学习以更长远的眼光来看待。

.我也是左撇子，感谢作者写这本书大大肯定左撇子的优点，为了因生活不便感到烦恼的左撇子带来自信！

.这本书可说是左撇子的指南，我是为了了解身为左撇子的孩子而读，希望他长大可以自行读书后，也可以一读！

【作者简介】

加藤俊德

左撇子脑内科医师，医学博士，加藤白金诊所院长，大脑学校股份有限公司负责人

昭和大学客座教授，发达脑科学、MRI脑影像诊断专家，脑区训练提倡者。

14岁时为了追求「锻炼脑部的方法」，立志进入医学系就读。

1991年，发明了全球现在有700个以上设施使用的脑部活动测量fNIRS法。

1995年到2001年，在美国明尼苏达大学放射医学部从事阿兹海默症和MRI脑部图像的研究。

发现与ADHD（注意力不足过动症）、沟通障碍等发展障碍相关的「海马回旋迟缓症」。

归国后，运用自行研发的加藤式MRI脑部影像诊断法，诊断、治疗超过一万名以上的幼童和超老龄人士。

提出「脑区」「脑习惯」「脑储蓄」等许多自创名词。在InterFM897主持「大脑活性广播Dr.加藤的大脑学校」个人广播节目。

.加藤白金诊所官方站点[www.nobanchi.com/](http://www.nobanchi.com/)

.大脑学校官方站点[www.nonogakko.com/](http://www.nonogakko.com/)

文本

AI 生成的内容可能不正确。**#育儿 11**

**暂译：《专门给孩子的10秒瞬读训练：用观察让大脑变得更加灵活》**

見るだけで脳がよくなる 10秒間こども瞬読ドリル

山中　恵美子 (著)

出版社 ‏ : ‎ ダイヤモンド社 (2024/7/31)

ISBN-13 ‏ : ‎ 9784478120590

本书采用“速读”中常见的“杂乱无章的问题”形式，对相似问题提供了多样化的答案，旨在全面提升学生的记忆力、专注力和想象力。即便是成年人，也难以在短短一分钟内完成所有任务，因此，我们特意为孩子将时间缩短至10秒（即每个问题仅耗时一秒）。此设计的初衷在于最大化地激发孩子的专注力，考虑到专注力在儿童中通常仅能维持短暂的8秒。通过这一调整，孩子们在保持成就感的同时，能够持续参与，不轻易放弃，从而有效培养他们的“积极大脑”。

这样的设置不仅使孩子在无需词汇储备的情况下完成学习任务，还为他们带来了全新的学习体验。

更值得一提的是，本书还融入了作者（同时身为算盘教师）的瞬时算术方法，使学习过程更加生动有趣。

本书特色鲜明，它鼓励孩子利用右脑激发灵感，再用左脑表达这种灵感。通过强调速度来解决那些即使慢慢做也能完成的任务，从而全面激活大脑。同时，本书也打破了“错误即失败”的传统观念，强调思考和回答的过程本身的重要性，倡导以积极的心态去面对问题，如“这是一种思路”、“有这样一种思路！”等，这是通往成功解决问题的积极途径。

【目录】

排序问题：将错乱字母重新排列，组成一个单词。

重组问题：将错乱字母重新排列，组成两个或多个单词。

寻找共同：观察四幅插图，找出它们的共同点。

寻找不同：观察与上述相同的四幅插图，找出每幅图中与其他三幅图不一样的地方。

消失的插图：仔细看四幅插图并记住它们，然后翻到下一页，找出消失的插图。

计算题：观察五个数字，仅用加法推导出答案为 11 的表达式

观察五个数字，仅用减法推导出答案为 11 的表达式

观察五个数字，用加法和减法推导出答案为 11 的表达式。

【作者简介】

山中惠美子

株式会社瞬读董事长 株式会社 Y·E·S 董事长

1971 年出生，毕业于日本甲南大学法学部。大学期间获得了日本珠算联盟教师资格。毕业后就职于日本关西电视广播公司。

2003 年开办算盘补习学校，在 5 个教室里教授了总共 2000 多名学生。

2009 年开办辅导学校，总共为约 20,000 名学生提供了服务。

在开办辅导学校的同时，还面向儿童、商界人士、管理者以及老年人提供速读训练服务，教过的人已超过 10,000 人。

其速读方法已被包括初中和高中在内的各教育机构采用，受到多家电视媒体采访。

著作有『1冊3分で読めて、99%忘れない読書術 瞬読』 (SBクリエイティブ)、

『たった１分見るだけで頭がよくなる瞬読式勉強法』『見るだけで脳がよくなる1分間瞬読ドリル』等。