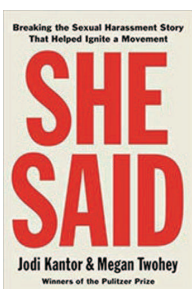


悦读·女性

《她说：点燃燎原星火的性侵故事》



She Said: Breaking the Sexual Harassment Story That Helped Ignite a Movement

Jodi Kantor, Megan Twohey
Penguin Press
(2019年9月版)

多年来,许多记者曾试图报道哈佛·韦恩斯坦性侵女性的真相。关于他违法行为的谣言流传已久。不过,2017年乔迪·坎特和

梅根·图伊开始为《纽约时报》调查这位大名鼎鼎的好莱坞制片人时,他的名字依然是权力的代名词。经过数月的秘密采访,对象包括一线女演员、韦恩斯坦的前雇员,还有一些其他信息源,许多令人不安、隐藏已久的指控渐渐浮出了水面,一张由封口费和保密协定织成的巨网也被揭开。在乔迪·坎特和梅根·图伊突破性的报道技术下,这些被用来隐藏性侵丑闻的安排终于被曝光。然而,韦恩斯坦过去曾成功躲过法律的制裁,如今自然也不会束手就缚——他雇用了高端律师团队、私家调查者,还有其他同盟来共同阻挠调查。

然而,随着最初的相关报道于2017年10月5日发表,之后的事乔迪·坎特和梅根·图伊完全没有预料到。几天之内,这个隐藏着性侵丑闻的潘多拉魔盒被打开了。

坎特和图伊的这本专业调查报道《她说》读起来就像是一

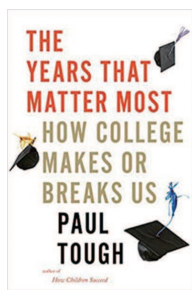
部引人入胜的真实犯罪作品,书中的种种证据揭示了一个大家都熟悉的主题:法律制度应当保持平衡,同时也要保留一定的盲区,在这样的机制下,案件或许就会有真相大白的那一天,但是现实却往往不能得偿所愿。坎特和图伊(以及她们身后庞大的编辑、律师和事实核查员团队)在《她说》中不仅揭露了韦恩斯坦案件,更是揭露了长久以来庇护着他的体制,这种庇护往往是以牺牲众多他人作为代价。

乔迪·坎特,《纽约时报》记者、普利策奖获得者,曾追踪报道了奥巴马和米歇尔夫妇如何转变为美国总统和第一夫人的过程,出版过《奥巴马夫妇》一书。梅根·图伊,《纽约时报》调查记者,还为路透社、《芝加哥论坛报》《密尔沃基哨兵报》等写调查报道,获得过多项国家新闻奖。

(知否)

悦读·教育

《至关重要的几年：大学如何造就或摧毁我们》



The Years That Matter Most: How College Makes or Breaks Us

Paul Tough
Houghton Mifflin Harcourt
(2019年9月版)

畅销书《儿童如何成功》的作者保罗·托夫近期推出了他的新作《至关重要的几年：大学如

何造就或摧毁我们》——一部改变思维、探究美国高等教育的力作。

上大学还有意义吗?制度是否仅仅用来保障那些特权阶级而不顾其他人?今天的大学教育是否能提供真正的机会给那些寻求阶层跃迁的年轻美国人?

《至关重要的几年：大学如何造就或摧毁我们》讲述了学生们在申请过程中带着希望、喜悦和沮丧,努力找到自己的道路,以及进入大学学习的故事。本书借助于新的研究,揭示了近几十年来高等教育格局的变化,揭示了高等教育系统如何运作以及为谁运作的背后真相。作者介绍了真正使高等教育走向成功的人:招生主管试图平衡班级和预算,越来越多的证据表明大学董事会成员鉴于SAT有利于富人而争先恐后地为SAT辩护;研究人员正努力解开大学生逻辑思维能力的谜团;教育工作者试图

把可能辍学的学生转变成功的毕业生。

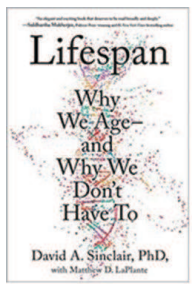
作者保罗·托夫以其敏锐的洞察力、幽默感和激情,带领读者浏览了从常春藤联盟研讨会到社区大学焊接车间,从大型的公立旗舰大学到小型实验性(使用租用空间的)店面学院等的教育状况。无论你正决定是否读大学,还是仅仅关心美国对社会流动的承诺,这本书都将改变你对高等教育以及国家本身的看法。

保罗·托夫,加拿大裔美国作家,代表作有《帮助儿童成功》和《儿童如何成功:勇气、好奇以及性格中的隐藏力量》,后者曾位列《纽约时报》畅销书排行榜长达一年多之久,并被译成28种语言出版发行。保罗·托夫还著有《不惜一切代价:杰弗里·卡纳达寻求改变哈莱姆和美国》一书。

(宋玲)

悦读·医学

《寿命：我们为何会衰老——以及我们为何可以不必衰老》



Lifespan: Why We Age—and Why We Don't Have To

David A. Sinclair, PhD, Matthew D. LaPlante
Atria Books

本版特约主持:黄显宁

也是逆转的关键。最近在基因重组方面的实验证明:在不久的将来,我们也许不仅可以感觉变得更年轻,而且实际上也的确变得更年轻了。辛克莱博士在本书中向读者介绍了科学发现的过程,揭示了新型技术和简单生活方式的转变——比如间歇性禁食、低温暴露、合适强度的锻炼,以及少吃肉——这些措施都可以帮助我们活得更年轻、更健康、更长久。

衰老似乎是一个无可避免的事实。可是假如我们长期被灌输的关于衰老的理念是错误的呢?假如我们能够选择生命的长度呢?辛克莱博士在这本突破性的作品中揭示了一个关于我们衰老原因的的大胆的全新理论:“衰老是一种疾病,而这种疾病是可治愈的。”

这部令人大开眼界的前沿之作,揭示了许多来自辛克莱博士在哈佛医学院实验室的不可思议的研究突破——我们如何能够延缓,甚至逆转衰老。其中的关键在于激活新近发现的活力基因,一种古老基因的生存回路——这既是我们衰老的起因,

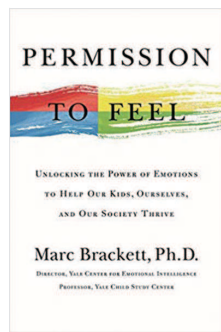
也是逆转的关键。最近在基因重组方面的实验证明:在不久的将来,我们也许不仅可以感觉变得更年轻,而且实际上也的确变得更年轻了。辛克莱博士在本书中向读者介绍了科学发现的过程,揭示了新型技术和简单生活方式的转变——比如间歇性禁食、低温暴露、合适强度的锻炼,以及少吃肉——这些措施都可以帮助我们活得更年轻、更健康、更长久。

大卫·安德鲁·辛克莱,澳大利亚生物学家,主要研究如何有效地令人类生命延长和治疗老年疾病。自1999年起,他成为哈佛医学院遗传系的终身教授。辛克莱曾被《时代》杂志提名为“全世界最具影响力百人之一”以及“健康领域最具影响力50人”。马修·拉普兰特,犹他州立大学新闻写作副教授,曾担任美国海军情报专家和中东战地记者,现居盐湖城。

(峻岭)

悦读·心理

《感受内心：释放情绪的能量》



Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive

Marc Brackett
Celadon Books
(2019年9月版)

我们会遇到这样一些人,他们对自己非常苛刻,不会思考自己喜欢什么,也很少去享受。每当他们想为自己添置一些东西,就好像永远有一双眼睛在谴责他,不该对自己这么好。他们极少满足自己,也很少去满足别人。我们还知道有一些人,对人永远无条件地付出,永远善于观察别人的情绪,时刻准备满足别人的需求,而对自己严重忽视,从不表达自己的声音,也从不奢望别人来满足自己。世界上有太多的孩子和成人因为种种原因,羞于将自己内心的感受释放出来,可实际上完全没必要这样压抑自己。

《感受内心：释放情绪的能

量》作者马克·布莱凯特是耶鲁大学儿童研究中心的教授,同时也是研究情商的专家。在其25年的研究生涯中,他研究出一套能有效帮助儿童成长、提高其生活质量的系统,其关键就是通过理解并有效地掌控我们的情绪,从而来帮助我们的事业和生活取得成功。他的核心方法其实受启发于他的亲身经历。马克的幼儿时期也经历过心理创伤,而他的叔叔是第一个发现马克的内心,并愿意耐心聆听、以同理心去理解马克所经历的痛苦欺辱的人。这让幼小的马克意识到,不管有多糟糕,他正在经历的都是暂时的。他不是独自一人,他内心的害怕、孤立以及愤怒的感受是正常的。最重要的是,他知道应该怎样处理这些情绪。

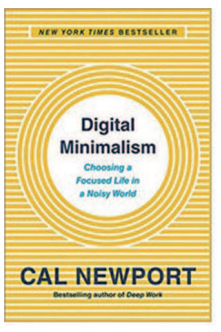
长大后的数十年内,马克投入了大量的财力和精力,对心理健康的决定性因素进行了深入调研。他为孩子们(包括他们的父母、老师以及学校)开发了一个叫作RULER的系统,从而帮助他们去有效快速地理解并掌控情绪。如今美国已有上千所学校采用了马克的RULER系统。RULER系统被证实可以减轻孩子的压力和焦虑,改善学校氛围,并提高孩子们的学习成绩。本书就是RULER系统的成果总结。每一章节的内容都做到了科学严谨,又不乏热情和启迪。

想要让孩子有一个幸福的人生,心理健康已成为越来越重要的话题。马克的人生目标就是翻转他们的人生轨迹,而答案在本书中就能找到。

(张丽君)

悦读·科技

《数据极简主义：在嘈杂世界中选择专注生活》



Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World

Cal Newport
Portfolio
(2019年2月版)

进入大数据时代,不管是在工作还是生活中,我们经常会面临许多只要打开电脑或者手机就能解决的毫无意义的决定,而这些事情虽然常常令人纠结,抓住,但最后却仅仅是在浪费时间。我们也曾经因为过度痴迷那些看起来很重要但实际上很肤浅的事情而耽误过与朋友见面,或者因为某些不值得浪费时间的新闻而分心,最后影响了手头的工作。科技发展至今,我们或许需要一种新的生活哲理来掌

控我们的生活——优博特把它叫作“数据极简主义”。

数据极简主义者就在我们的身边。他们聊了很长时间的,都不会偷偷瞄一眼手机。他们会完全沉浸于一本精彩的书、一个木作品或是一次休闲晨跑。他们和朋友家人愉快相处,但也不会有强迫症似地把所有经历记录下来,发布到朋友圈。他们知道每天发生的新闻,却不会让生活被新闻和数据所充斥。他们不会有那种被遗忘的感觉,因为他们知道什么活动能给他们带来意义和满足感。

优博特以一个个真实的案例,证明在这个数据饱和的世界里,数据极简主义是多么必要。从农民到硅谷的程序员,优博特总结了数据极简主义者的共同做法以及心理动机。书中告诉我们,数据极简主义者如何重新审视他们与社交媒体的关系,如何重新挖掘线下世界的乐趣,如何通过定期的独处与自己的内心重新连接。书中还分享了如何将这些做法融入生活的方法,例如30天的数据分离过程,以帮助大家感觉有了更多的空间,对自身有了更多的掌控感。

技术本身没有好坏之分,关键在于如何用技术来支持你的目标和价值观,而不是受技术的控制。

(希哲)