

上世纪50年代后，大陆实行顺从教育，全面采用苏俄教育体制，致使其通识教育一直停滞在上世纪50年代前的水平。
为了将你自己或你的孩子培养成独立人格的人、自由的公民甚至是创新人才，这儿列出大陆学生反洗脑的最低限度书单。

类别	书名	评价	简介	程度	下载	有声朗读	影视
小说	小王子	10	人只有用自己的心才能看清事物，真正重要的东西用眼睛是看不到的。	小学	中, EN	中男, 中女, 英, A	
	夏洛的网	9	友谊：通过帮助你，我才可能试着在我的生命里找到一点价值。	小学	中, EN	中儿, 男, 女, 英	06年版
	牧羊少年奇幻之旅	9	励志：当我在真心追寻梦想时，每一天都是缤纷的，因为我的每个小时都是在实现梦想的一部分。	初中	中, EN	中家常, 女, 英	
	动物庄园	10	革命初期利用乌托邦的幻影凝聚贪婪、懒惰者，成功上位后通过树立敌人，煽动情绪，编造谎言，暴力恐吓来维持统治。对于不愿意不断付出努力来限制权利泛滥的民众，任何的革命都只是赶走一个暴君，却迎来下一个暴君。	初中	中, EN	中, 男, 英, D	动画
	哈克贝里·费恩历险记	9	比起训练不良的意识来说，一个健全的心智是更优秀的向导	小学	中, EN	中, 英	
	飘 / 荆棘鸟	10	坚强、进取，做生活的强者。有一种鸟会尽一生的生命，唱出最动人的歌曲。	中学	中, EN	中, 英	39版
	阿特拉斯耸耸肩	10	“自私圣经”，对空想社会主义进行了批驳	高中	中, EN	中, 英	
	追风筝的人	10	讲述了两个来自社会对立阶层的男孩之间不可能的友谊，以及一对父子之间磕磕绊绊但是恒久不变的感情，展现了一个受尽苦难的国家里的美好和痛苦。	初中	中, EN	中, 菲, 英	电影
	第22条军规	9	Catch-22代表了统治者对于民众的愚弄，也代表了民众对于统治者的抨击。	中学			电影
	麦田里的守望者	9	青春期焦虑：企图逃出虚伪的成人世界去寻求纯洁与真理。不成熟的标志是愿意为某个理由而轰轰烈烈地死，成熟的标志是愿意为某个理由而谦恭地活。	高中	中, EN	中, 英	
	不能承受的生命之轻	8	政治对生命的扭曲程度到底有多大？“我不是反共，我是反对媚俗！”。	大学	中, EN	中, 中, 英	电影
	人性的枷锁	9	抛弃人生的种种枷锁，终于获得精神的自由。	中学	中, EN	中, 英	
	围城	10	针对中国人，特别是知识分子的许多缺点作出了幽默的嘲讽。如滋滋于高学历、洋文凭带来的虚荣功利，对学问本身却热衷于牵强附会、一知半解的浮夸，而对传统文化则满足于抱残守缺的炫耀和固步自封，尤其是面对现实生活和名利地位时的本能、流俗和无奈。	高中	中, EN	中, 中, 英	1, 2, 3, 4,
	活着	9	人对苦难的承受能力，对世界乐观的态度。	高中	中, EN	中, 英	
	黑暗之心	9	讲述在刚果河运送象牙的船员马洛的故事。探索了人潜在的、固有的黑暗面	高中	中, EN	中, 英	现代启
	美国的悲剧	9	受到社会影响，逐渐蜕变、堕落为凶杀犯、最后自我毁灭的过程	高中	中, EN	中, 英	郎心
	了不起的盖茨比	9	剖析骄奢淫逸的主题和青春的莽撞毛糙。	高中	中, EN	中, 英	2013
	霍乱时期的爱情	9	相思之病作为心身疾病可以比之于霍乱。当爱成为信仰，生命即化作了尊严。我对死亡唯一的恐惧，就是没有为爱而死。	大学	中, EN	中, 英	2007
	一个陌生女人的来信	9	暗恋。深情即是一桩悲剧，必得以死来句读。	大学	中, EN	中, 英	1948
	双城记	9	为了爱而自我牺牲	中学	中, EN	中, 英	
	一九八四	10	反乌托邦：在现代社会里，大部分人所面临的首要危险是政府，而非罪犯、企业或恐怖分子。对人的生命造成最大威胁的，是本国政府，而非外国政府。	高中	中, EN , 2	中, 英	电影
	蝇王	9	描述了受过良好教育的孩子们是如何堕落成为原始野蛮人的过程。	高中	中, EN	中, 英	63, 90
	美丽新世界	9	反乌托邦：生于忧患，死于安乐。	高中	中, EN	中, 英	

	安妮的日记	9	安妮在纳粹占领荷兰的时期所写的日记	高中	中, EN	中 , 英	电影
	罗密欧与朱丽叶	10	讲述了两位青年男女相恋, 却因家族仇恨而遭不幸, 最后导致两家和好的故事。	初中	中, EN , 2	中 , 英	68
	麦克白	10	出于野心和妻子的怂恿, 马克白暗杀了国王邓肯, 自立为王。在自责与幻想的折磨下, 他很快堕落成为一名暴君, 至二人最后的灭亡。	高中	中 , EN	中, 英	电影
	无人生还/罗杰疑案	9	推理小说	高中	中, EN	中 , 中 , 英	致命ID
	达芬奇密码	9	推理小说	高中	中, EN	中 , 中 , 英	电影
	瓦尔登湖	9	我的孤独这样美丽, 如果不是出于很深的爱与接纳, 我是不会让你进来的。我的世界变得丰盈饱满, 完全不需要有人来填满, 因为它已经是一个圆了。	大学	中, EN	中 , 中 , 英	
心理学							
	自卑与超越	10	个体无意识指导性支配自卑感与优越感而形成的心理问题, 如不能纠正, 将会发展成为自卑、自私的极度个人主义, 并表现出对权利、财富的巨大需求。	高中	中, EN	中 , 中 , 英	
	少有人走的路	10	帮助学习爱, 也学习独立。推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。	中学	中, EN	心智 , 对话 , 英	
	自控力	10	认清自己的目标, 增强自控力, 并做出改变一生的决定	高中	中, EN	中女 , 中男 , 英	
	我们内心的冲突	9	三类神经症患者与人的主要关系: 亲近人, 对抗人, 回避人。	高中	中, EN	中 , 英	
	幸福的方法	9	幸福的三个成分: 意义、快乐和投入。意义代表未来利益, 快乐代表当前利益。 要做一个幸福的人, 必须要有一个明确的可以带来快乐和意义的目标, 然后努力地去追求。人类喜欢休闲多于工作, 但人们在工作中的沉浸式体验比休闲活动中要多。幸福的方法: 活在当下, 通过沉浸体验, 乐在其中并实现成就。 开心工作—做自己喜欢并可以获得报酬的事情。	高中	中, EN	中 , 中 , 英	
学习方法	荣格文集	9	心灵包含一切意识和潜意识的思想、情感和行为。它由意识、个体潜意识和集体潜意识三个部分组成。	大学	中, EN	中 , 中 , 英	
	怀斯曼生存手册	9	仅凭一把刀和书中的知识, 就可以在任何地方、任何条件下生存下去。	初中	中, EN	中 , 英	
	杰出青少年的七个习惯	9	积极处世; 先定目标后有行动; 重要的事情要先做; 双赢的想法; 先理解别人, 再争取让别人理解自己; 协作增效与磨刀不误砍柴工。	初中	中, EN	中 , 英	
	思维导图	8	一种图像式思维的工具以及一种利用图像式思考辅助工具来表达思维的工具。	初中	中, EN	中 , 英	
	如何阅读一本书	10	基础阅读、检视阅读、分析阅读、主题阅读	初中	中, EN	中 , 中 , 英	
	学会提问: 批判性思维	10	弱的批判性思维是用批判性思维维护你自己已有观点; 强的批判性思维是运用相同的技能来评估所有的观点和信念, 特别是评估自己的观点和信念。	初中	中, EN	中 , 英	
	走出思维的误区: 批判性思维指南	9	静心、解构、建构、重构	初中	中, EN	中, 英	
	逻辑新引·怎样判別是非	9		初中	中, EN	中, 英	
	逻辑要义	9	培养学生逻辑思考和推理能力, 进而建立起在日常生活中分析、解决问题的能力, 真正发现生活世界中的逻辑。	高中	中, EN	中, 英	
	思考, 快与慢	9	常用的无意识的“系统1”依赖情感、记忆和经验迅速作出判断, 它见闻广博, 使我们能够迅速对眼前的情况作出反应。但系统1也很容易上当, 它固守“眼见即为事实”的原则, 任由厌恶和乐观偏见之类的错觉引导我们作出错误的选择。有意识的“系统2”通过调动注意力来分析和解决问题, 并作出决定, 它比较慢, 不容易出错, 但它很懒惰, 经常走捷径, 直接采纳系统1的直觉型判断结果。	高中	中, EN	中 , 中 , 英	
	学术与政治	8	坚持以理智的诚实面对事实。承受年复一年看着那些平庸之辈爬到你头上去, 既不怨恨也无挫折感吗?	大学	中, EN	中, 英	

	科学革命的结构	9	科学概念演化为一革命性的进化，并不是缓渐的改变，此一变化过程称为典范转移。	大学	中, EN	中, 英	
哲学	苏菲的世界	9	从古希腊哲学发展到现今哲学的历程和转变，了解欧洲哲学史。	初中	中, EN	中, 中, 英	
	中国哲学简史	9	介绍中国古代哲学、文化、政治、思想的深入浅出之作。	高中	中, EN	上, 下, 英	
	写给孩子的哲学启蒙书	9	用小故事生动地阐述哲学	小学	中, EN	中, 中, 英	
	给莉莉的信	8	关于世界之道	初中	中, EN	中, 英	
历史	全球通史	9	历史	高中	中, EN	中, 上, 下, 英	
	中国新史	9	费正清以“中国专家”之名出卖中华民国。	大学	中, EN	中, 英	
	中国近代史	9	中国近代史	中学	中, EN	中, 英	
	兴盛与危机	10	将控制论和系统理论应用于中国历史研究，主张传统中国，因农民经济、官僚政体和儒家思想三个子系统紧密结合，发展出一种超稳定结构。	大学	中, EN	中, 英	
	晚清七十年	10	历史三峡论：将四千多年的中国政治社会制度分为封建、帝制和民治三阶段。	大学	中, EN	中, 英	
	共产革命七十年	9	全面研究中共革命历史的问题	大学	中, EN	中, 英	
	红太阳是怎样升起的	10	毛泽东如何利用整风运动，完全改造了中共党内文化，确立个人权威，并奠定了中国当代官方意识形态和历史解读的历程。	高中	中, EN	中, 英	
	党史笔记	9	看哪！中学历史课本上谎话连篇	大学	中, EN	中, 英	
	潜规则 / 血酬定律	9	中国历史中的真实游戏	高中	中, EN	中, 英	
	墓碑	9	真实地再现了那段惨绝人寰的人间痛史，并以大量的事实和数据，条分缕析造成这场大饥馑的主因并非天灾，而是在气候正常的年景，在一个没有战争、没有瘟疫的和平发展年代里所发生的惨剧。	大学	中, EN	大饥荒	
	历史的先声	8	党曾经的承诺，集中再现了1940年代新华社等中共媒体刊发的毛泽东等人支持宪政民主的言论。	大学	中, EN	中, 英	
	大江大海一九四九	9	国共内战前后的相关历史	高中	中, EN	中, 英	
	万历十五年	9	黄仁宇的明史观，比“停滞论”更进一步，明确提出明清社会“倒退论”、“衰落论”。西方现代社会是“以商品组织作为国家基干”，能在组织技术上进行“数目字管理的国家”，明代中国则是“以农业组织作为国家基干”，“不能在数目字上进行管理的国家”。	高中	中, EN	中, 中, 英	
	枪炮、病菌与钢铁	10	试图解释为何欧亚文明最终可以存活下来并战胜其他文明，同时驳斥欧亚霸权是由欧亚知识份子或道德上的优越而来。戴蒙认为人类社会中权利与技术的歧异无法反映文化或种族上的差异，而是来自于被各种不同正回馈循环强力扩大的环境差异。	高中	中, EN	中, 英	
	菊与刀	9	分析日本国民的性格。爱美而又黷武，尚礼而又好斗，喜新而又顽固，服从而又不驯。日本的“耻感文化”，与西方的“罪感文化”不同，其强制力在于外部社会而不在于人的内心。	高中	中, EN	中, 中, 英	
	希腊精神	8		大学	中, EN	中, 英	
	东方学	8	西方人笔下的东方是非理性的，孱弱的，和女性化的“他者”，与此相对的却是西方理性的，强悍的，和男性化的形象。萨义德说这种对比是为了突出东方与西方之间的不同而被制造出来的，而且这种差异也被归因于刻板少变的东方人特质。	大学	中, EN	中, 英	
	人类的群星闪耀时	9		初中			
	世界人权宣言	10	人人生而自由，在尊严和权利上一律平等。	初中	中, EN	中, 英	

社会学	自由论	9	两种自由概念：积极自由和消极自由	高中	中, EN	虫 , 英	
	正义论	9	正义两原则：自由原则和平等原则。其中平等原则分为机会均等原则和差别原则。	高中	中, EN	中, 英	
	社会契约论	9	一个理想的社会建立于人与人之间而非人与政府之间的契约关系。政府的权力来自被统治者的认可。一个完美的社会是为人民的“公共意志”（公意）所控制的，由公民团体组成的代议机构作为立法者，通过讨论来产生公共意志。	高中	虫 , EN	虫 , 英	
	论法的精神	8	孟德斯鸠将政治体系分为三类：共和制、君主制以及专制。	大学	虫 , EN	中, 英	
	君主论 / 商君书	10	为达到目的不择手段，以及表面仁厚实则残忍的虚伪政治	高中	中, EN	虫 , 英	
	通往奴役之路	10	为达目的而不择手段在个人主义伦理学看来是对于所有道德的否定，但在集体主义伦理学那里却成了最高的原则。	高中	中, EN	虫 , 虫 , 英	
	开放社会及其敌人	8	批判历史主义的目的论（历史发展有必然性，历史根据普遍规律而发展，人的主观意志不起作用），其批判对象包括柏拉图，黑格尔和卡尔·马克思，指他们以历史主义为依托，巩固自己的政治理念。	大学	中, EN	中, 英	
	无权力者的权力	9	人性的彰显和人权的释放才是社会的唯一出路。	大学	中, EN	中, 英	
	统治与教育——从国民到公民	8	现代的国民教育当它是民主的公民教育时，可以帮助人民变得更智慧，更有自我治理的能力。然而，当它是专制统治的臣民教育或者党民教育时，它欲使人民变得愚昧，顺从一个物种的进化是为了提升其整体适应度——将自己的基因尽可能多地传给整个群体（而不是个别的个体）。于是，整个种群会朝向进化稳定策略进化。	高中	中, EN	中, 英	
	自私的基因	10		高中	中, EN	虫 , 英	
	乌合之众	9	在群体之中，个体的人性就会湮没、独立的思考能力也会丧失，群体的精神会取代个体的精神。	高中	中, EN	虫 , 虫 , 英	
	娱乐至死	9	有两种方法可以让文化精神枯萎，一种是奥威尔式的——文化成为一个监狱，另一种是赫胥黎式的——文化成为一场滑稽戏。	高中	中, EN	虫 , 英	
	新教伦理与资本主义精神	8	清教徒的思想影响了资本主义的发展。一般宗教的传统往往排斥世俗的事务，尤其是经济成就上的追求，但为什么这种观念没有发生在新教里发生呢？韦伯在这篇论文里解释了这个悖论。	大学	中, EN	虫 , 英	
	极权主义的起源	9	和过去任何专制独裁相比，极权主义统治形态的残暴及侵略性，不是为了权力渴望、版图扩张或利益，而是出于意识形态的理由，可以把人民区分成“理应消灭的人种或阶级”，以集体改造与屠杀进行施暴，以证明其意识形态的意义是永远正确并连贯一致的。	大学	中, EN	虫 , 英	
	民主新论	8	民主制度的问题在于被统治者与统治者之间的平衡	大学	中, EN	中, 英	
	论美国的民主	9	没有一个国家的法律能够预先定出一切，没有一个国家的制度能够代替理性和民情。美国民主得以长久而稳固，很大一部分原因在于新大陆伊始的各乡镇自治状态，地方分权先于政府集权存在，各尽其责与平等的观念使得每个人都参与社会政治事务成为基本的民情，在独立后维持国家的要求才使得民众自治的权力让渡给联邦政府，而非反过来的政府施舍给民众权力。	高中	中, EN	虫 , 英	
	国家的常识	8	以生动简洁的语言从历史、制度、政治文化、现状、争论等5个方面讲述公民需要了解的“国家常识”。	高中	中, EN	虫 , 英	
	理解国际冲突	8		高中	中, EN	中, 英	
	文明的冲突与世界秩序的重建	9	冷战后的世界，冲突的基本根源不再是意识形态，而是文化方面的差异，主宰全球的将是“文明的冲突”。	高中	中, EN	中, 英	
	经济学原理	9		大学		中, 英	

经济	国富论	9		大学			
	自由选择	8	探讨经济、自由以及二者之间关系。一旦政府以中间人的身份插手干预，良好的愿望往往会导致悲惨的结果。	大学	中， EN	中， 英	
	致命的自负	9	社会主义的谬误	高中		中， 英	
	经济学的思维方式	9		高中			
	第五项修炼	9	学习型组织的艺术与实务	大学	中， EN	中， 英	
军事							
	战争论	9					
科普	第二次世界大战战史	9		高中			
	什么是数学			高中			
	万物简史			高中	中， EN	中， 英	
	神秘的宇宙			初中	中， EN	中， 英	
	眷恋昆虫			初中			
	大自然的猎人			初中			
	所罗门王的指环			初中			
	从一到无穷大			高中			
	细胞生命的礼赞			高中			
	伽利略的手指			高中			
	演化：跨越40亿年的生命记录			高中	中， EN	中， 英	
	追寻记忆的痕迹			高中	中， EN	中， 英	
		一些不错的音频作品： 传统文化类：冯梦龙《东周列国》、亚瑟·亨·史密斯《中国人的性格》 常识：托马斯·潘恩《常识》 中国历史：《走向共和》 美国宪政：《美国建国历程》 历史：《东欧回归路. 从“东欧”到“新欧洲”》 一些不错的影视作品： 纪录片： 苏联故事. The. Soviet. Story 华丽的休假. May. 18. 2007 克拉玛依 劫后天府泪纵横 掩埋 假如我是真的. If. I. Were. for. Real. 1981 我们是共产主义省略号. We. are. the. ... of. Communism. 2007 反乌托邦： 死亡实验. Das. Experiment. 2001					

