



● 本版关注

这些书教你拥有健康心态

关键词 情绪 暴躁 大众科普

控制情绪、驾驭情绪是一个人一生必修的课程。实际上，大部分人在这门功课上是不及格的。本期，我们盘点了一批情绪管理的书，旨在帮助大家拥有健康情绪。

■中国出版传媒商报记者 解乔校

如何管理情绪

最近，明星蒋劲夫因家暴前女友事件引发了舆论风波。娱乐圈好友纷纷力挺蒋劲夫，让该风波持续发酵。一边是好友对蒋劲夫行为简单粗暴的理解，一边是网友对于其好友简单粗暴的力挺行为的不解，两种声音杂糅交错，引发了更深一轮的思考，即怎样有效地控制情绪。

对于蒋劲夫的粉丝而言，他们不愿意相信这是真的。但不管施暴的理由是什么，施暴这一行为本身就是错误的。为什么一个人可以如此暴躁？人们都知道暴躁是不好的性格，在日常生活中，我们又该如何避免暴躁发生？

暴躁主要表现是看不惯、受不了、没耐心、爱发脾气、遇事急、不理性、难以自控……暴躁，其实既伤害别人，又伤害关系，更伤害自己。可以称为“三害”性格了。在改变暴躁之前，我们要先学会认识暴躁。心理学家武志红认为，一个人在被压迫、被忽视、被否定或误解的时候，容易引起暴躁的情绪。所以，暴躁不是一个人单方面的结果，而是人与伤害他的环境互动的结果。也就是说，人暴躁不是客观发生了什么，而是内心体验到了什么。

更多时候，情绪是一个信号，暴躁的来临，就是提醒人们，你受伤了，该去关注这个伤害。美国金牌心理咨询师肯·林德纳认为，应对这种受伤，你应该多一种选择，而非暴躁。他在《当时忍住就好了》(江苏凤凰文艺出版社2018年12月版)一书中，利用情绪管理7步法，驾驭负面能量，包括暴躁。他认为，低情商的“冲动”不如高情商的“克制”，面对汹涌来袭的负面能量，你需要具备忍的技巧，在忍的过程中，巧妙地将负面能量瞬间转化为正能量。但他所说的“忍住”，是一种不让自己受委屈，也不伤害他人的表情之道。

无独有偶，明星蔡康永在新书《蔡康永的情商课：为自己活一次》(湖南文艺出版社2018年11月版)中，也提出了相同的理论，他所奉上的“内心强大之道”，就是不委屈自己，又不伤害别人，让自己开心，也让世界开心。他化繁为简，提炼出情绪管理力、个性塑造、态度养成、领导力、个人魅力5种核心能力，在社交、家庭、爱情和职场等所有场合，遇到与情商相关的困惑，都可以通过这5种能力得到化解。

中国纺织出版社出版的《给情绪多些时间：如何恰当表达你的情绪》《情绪心理学：你的情绪为何总被他人左右》(2018年12月版)两种书，则认为在驾驭情绪之前，要先为情绪找到一个出口。通常人们面对负面情绪所采取的方式是：回避、拒绝、压抑、忍让；甚至选择忽视。而情绪最核心的原则是平衡。众所周知，心理咨询很大一部分的意义，就是帮助人们处理情绪。

心理咨询师王宇赤曾说过，情绪无法表达，人就会向外攻击和自我攻击。这两本书一致认为，管理好情绪，就是先让情绪流动，找到一个出口，再去控制。

尤其是对高敏感情绪者而言，让情绪流动，可以将负面情绪转换为正面情绪。这也是《真正厉害的人，都能掌控自己的情绪》(中国致公出版社2018年12月版)一书中所要表达的内容，所谓“负面情

全新修订版《东南园墅》：中国园林的典范之作

中国出版传媒商报讯 《东南园墅》是建筑界一代宗师童寯，向世界介绍中国古典园林之美的经典著作，也是其晚年于病榻上用英文书写的最后一部著作，初版于1997年；此次全新修订版由童寯之孙、同济大学教授童明执笔翻译，以简洁雅致的文笔，重新传达出童寯先生英文原著的真意。

中国园林与山水绘画、文人情趣的联系紧密，童寯认为，“中国古典之园林，实为三维中国画卷”，“造园的情趣，远甚技巧与方法”。东南园林之精美，冠绝

华夏，观赏一座东南园林，犹如领略所有同类园林。该书完整汇集中国东南地区的古典名园，如拙政园、留园、瞻园、豫园、寄畅园等，从赏园之趣、造园之法到园林之史，深刻解析园林的美学内涵与中国文人的关系，全面细述建筑与布局、装修与家具、叠石、植物配置等营造技法以及中国园林的历史变迁等，内容丰富，字字珠玑。并收录大量珍贵罕见、构图独特的园林旧照，出自原就职于苏州园林局的郑可俊之作，带读者一窥园林“未见之景”。该书特约人气摄影师青简拍摄部分园林，定格如画景色，传递园林深意意境。

(霖霖)

《东南园墅》童寯著/湖南美术出版社2018年11月版/96.00元

生活类 / 科普类



艺术类 / 教育类



变迁下的大国小家

关键词 改革开放40年 人格教养

纵览11月的艺术和教育类图书，艺术类书关注改革开放40周年，教育类书关注人格教养。

■中国出版传媒商报记者 解慧

镜头下的40年家国记忆

12月1日，以展示“春天的画卷——纪念改革开放40周年连环画集”为主题的“春天的列车”文化专列在首都机场快轨线启航。这趟新颖靓丽的文化专列充分利用车厢内外的空间，以大幅公益海报的方式展示经典连环画《人到中年》《人生》《平凡的世界》《便衣警察》《赤橙黄绿青蓝紫》中大家熟悉的场景和人物造型。广阔的时代场景、栩栩如生的形象，为现代化的首都地铁增添了浓郁的人文气息，也为乘客带去了别样的艺术感受。

这也是连环画出版社精心策划推出的《春天的画卷——纪念改革开放40周年连环画集》(2018年10月版)中的几个篇章。该画卷分为“春风”“岁月”“时代”三个主题，共3卷，用一本本图文并茂的连环画串联起40年的光阴岁月，记录时代留下的一一个个典型形象和典型环境。

在庆祝改革开放40周年之际，一批凝结时代的艺术书聚焦于此。这些书里，有百姓市井生活的点滴瞬间，有时代变迁的感悟，有异乡创业的艰辛，有因时代创举改变自身命运的记录……这些焕发着光彩的经典佳作伴随着一代人的成长，也给年轻人带来启示。

《时间的力量：改革开放40年影像记》(北京联合出版公司2018年10月版)展示了100个具体生活场景的改变，关注的是个体在大时代变迁中生活的变化，以及这种变化所带来的影响。《火车上的中国人：中国改革开放40年影像记录》(中国铁道出版社2018年7月版)从40年来中国铁路的变化入手，记录中国人生活状态、精神状态和人性的变化，是一部充满人文情怀的画卷。《中国时刻：40年400个难忘的瞬间》(山东画报出版社2018年10月版)选取400张百姓视角的历史照片，包括百姓生活里400个场景、百姓视野中的400个瞬间、百姓心里头的400个故事，展现改革开放40年的辉煌历程。《巨变：改革开放40年中国记忆》(新华出版社2018年9月版)将800多幅照片，分为上下两编，上编通过开放前沿城市、代表性城镇和乡村的具体变迁，反映了改革开放以来中国城乡的变迁，涵盖了不同规模、类型的典型城乡代表；下编分为经济发展、科技创新、圆梦工程、社会民生、文化休闲、生态文明等篇，专题展示了不同领域发生的巨变。一张张图片，一个个故事，通过影像所传递的，正是改革开放40年的家国记忆，是中国人书写的“壮丽史诗”。

何为好的教育？

11月11日，主题为“父母最艰巨的工作——帮助孩子成长为心智成熟的人”的“青豆书坊第2届中美教育高端论坛在北京举办。”与会专家围绕这一议题展开了激烈的讨论：为什么很多孩子虽然考上大学，却心智低幼化，没有独立生活能力，缺乏自律，以自我为中心，不会处理自己与他人的关系？为什么孩子甚至丧失了人生目标，生活不再有动力，生命缺乏价值感和意义感？面对当下“功利教育”带来的种种弊端，父母又该做些什么，来帮助孩子成长为心智成熟的社会人？父母最艰巨的工作究竟是什么？这虽然是该论坛的讨论话题，也是现实生活中，很多父母面临的教养困境。

如今，教育是整个社会中最为关注的话题之一。但现在很多父母的教育观念正在变得焦虑，这些父母眼中的教育是替孩子选择人生。而这种错误的教育观念，毁掉的不仅是父母和孩子之间的关系，更可怕的是将会毁掉孩子的人格。在紫图策划的《依恋障碍》(北京联合出版有限公司2018年10月版)一书中，日本心理学界“神级”作家冈田尊司从依

恋入手，分析了亲子关系会影响儿童依恋的形成，从而影响儿童的一生。他在书中明确提出，拥有依恋障碍的儿童成年后常常面临焦虑、与人疏离、安全感缺失、控制欲强等心理问题。而形成依恋障碍的关键，冈田尊司认为，父母养育的态度，决定了孩子的依恋形式。

究竟何为好的教育？北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯认为，好的教育就是让教育回归其最基本的功能，即育“人”。家庭是人生的重要课堂，父母是孩子的“亲密导师”。作为家长，应梳理正确的教育观，帮助孩子身心健康成长。

日前，青豆书坊针对“家长教育观”这一话题策划了《父母最艰巨的工作：帮助家庭迎接前所未遇的挑战》(华南教育出版社2018年11月版)和《兰海说成长》(北京联合出版公司2018年10月版)两种书，引起了人们的关注。

在《父母最艰巨的工作：帮助家庭迎接前所未遇的挑战》一书中，劳拉·高德和马尔科姆·高德提供了一种重新建立教育与价值之间的联系的新范式，不仅关注孩子，更关注父母。他们在书中为父母提出了“十个优先重点”，一是真实比和谐更重要；二是原则比规则更重要；三是态度比天分更重要；四是设定更高期望、放手结果；五是成功失败都有价值；六是让障碍成为机遇；七是学会抓住和放手；八是创造品格文化；九是谦卑地寻求和接受帮助；十是激励孩子是我们首要的工作。劳拉说，真正的教育不是来自于追求分数和成功，而是源于重新建立对于品格、态度、目标的投入和努力。此外，他们也认为，这项艰巨的教育工作，不可能一蹴而就，也不可能立竿见影，需要坚持不懈，持之以恒。只要家长为此付出努力，就一定能帮助孩子成长，并且有助于建立一个充满爱的家庭。

兰海则从《兰海说成长》这一栏目中精选了20个案例，从具体问题中，诸如为什么孩子谈恋爱了，从来不敢告诉父母；为什么不管父母怎么催促，孩子写作业总是慢吞吞；孩子在学校遇到霸凌，该怎么与孩子沟通；孩子玩游戏上瘾，没办法做好时间管理，该怎么办等问题中，具体问题具体分析。兰海说，父母需要首先关注的，是孩子成长中的真切烦恼，而非父母自身的期待。孩子的成长，对于每个成年人来说都是一大挑战，挑战的不仅仅是我们的耐心，还有我们的眼界。

什么才是理想的“亲子关系”？在家庭这个“组织”里，父母和孩子各自应扮演怎样的角色？在《没有战争的家务》(北方妇女儿童出版社2018年10月版)一书中，作者琳·洛特和里基·恩特选择从家务入手，他们认为，替孩子承担所有家务反而会剥夺他们心智成长的权利，但大部分父母并没有意识到。该书倡导的核心理念是：参与家务让每个家庭成员获得价值感和归属感。利用家务这一常见的生活事物，可以培养出孩子尊重、责任心、共同决策的能力，还能打造出一个积极、乐观的家庭氛围。

而具体的实操方法，则让父母不焦虑。在《教练式父母的7个习惯——如何不吼不叫、不娇不宠地成就孩子》(清华大学出版社2018年10月版)一书中，作者采用四步曲训练法，包括测试、范本、案例、练习，从源头上改变孩子的习惯和父母的教育方式。《有效教养》(北京理工大学出版社2018年11月版)一书，精心归纳整理了3~12岁孩子各个时期身心发展的特点，针对每个成长阶段，给出具体教养方案。旨在让父母成为一个个懂得爱、不生气、不强权、会沟通、善自律的“技术型”好家长。不管是理论还是实操，都体现出人格教养的重要性。