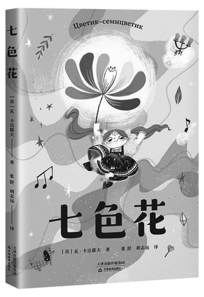


我们每个人都曾渴望拥有一朵“七色花”

如果你有一朵七色花，你会许下哪7个愿望呢？主人公小女孩热妮娅在迷路之际，就得到了一朵神奇的七色花，这朵花能帮助她实现愿望。她用这朵花许愿安全地回到了家，许愿让妈妈的花瓶复原，许愿去一趟北极，许愿拥有许多玩具，这些都没有让她真正地快乐。在感到一场空后，热妮娅纠结着，用仅有的最后一片花瓣帮助瘸腿男孩维嘉，重新站立起来，女孩露出真正的笑颜。《七色花》是前苏联儿童文学家——卡达耶夫家喻户晓的代表作，也是前苏联儿童文学奠基之作，曾改编成同名动画片。该书收录卡达耶夫创作的9个童话故事，其中7个，从未在大众面前曝光。这些故事也都极富哲理和寓意，孩子们不光可以看到有趣的故事，还能收获受益终生的哲理。（文 萱）

《七色花》[苏]瓦·卡达耶夫著 张舒 胡志远译/天津教育出版社2021年5月版/19.80元

生活科普类（10种）

正念思维，改善焦虑的开始

关键词 情绪 自我 正念 行动

我们从哪儿来要到哪里去？男性与女性差别到底在哪里？这些被哲学家和心理学家关注的话题，现在科学家也开始了深入的研究。4月生活、科普类好书重点推荐《生命之问》《逊色》《生活的暗面：日常生活的社会学透视》《情绪陷阱：洞察情绪真相，以非暴力的方式促成沟通》《镜映思维：人在社会中的自我形成》等书。这些书告诉我们培养正念思维的重要意义，烛照“生活的暗面”，是为了创造光明的人间。我们需要关注现在能做的事情。因为，我们需要先相信，才能看见想看到的东西。如果事前在头脑中预想行动的结果，反而让我们失去了行动的能力。

■中国出版传媒商报记者 郑 杨

科普类（5种）

《中国儿童植物百科全书》《中国儿童植物百科全书》编委会著/中国大百科全书出版社2021年3月版/158.00元

ISBN：9787520208949

推荐理由：该书由中国植物学专家、园艺工程师、博物学家、科普作家和资深童书编辑联合打造，是帮助中国孩子系统认识植物、探秘自然世界的知识“藏宝图”。该书以人类观察、利用、保护植物的过程为基本线索，涵盖植物分类学、器官、生态、农作物、园艺、本草医药等知识。阅读该书能帮助孩子以观察训练专注力，培养受益终生的兴趣爱好，治愈城市儿童的“自然缺失症”。

《生命之问》[英]汤姆·杰克逊著 敖道译/世界图书出版公司2021年3月版/48.00元

ISBN：9787519278489

推荐理由：我们从哪里来，又要到哪里去？这两个基本问题构成了所有科学探索的基础。该书作者是英国著名科普作家、编辑，从事科普创作20多年，创作过100多部畅销作品。在书种他阐述了生命的起始，以及生命运作的方式，向读者展示了意识与身体的关系，探讨了死亡是否可被战胜，以及战胜它是否有意义等问题。该书以易于理解的语言和大量的插图来带领读者探索这些问题，适合任何对生命周期感兴趣的人。

《逊色：科学对女性做错了什么》[英]安吉拉·萨伊尼著 李贯峰译/重庆大学出版社2021年4月版/58.00元

ISBN:9787568920896

推荐理由：在人类历史上，性别差异带来的社会差异使女性在很长一段时间内处于次等地位，该书作者将一系列令人着迷且极其必要的关于女性的新科学知识编织在一起，揭示女性的身体和思想是如何被重新发现的。她结合生物学、心理学、神经科学和人类学中的性别研究，以一种较为中立的科学表述向读者还原性别研究在科学领域的困难之处，借此传达出克制且理性的科学态度，这也是所有科普作品应有的价值内涵。

《不称职的英雄：达尔文与难产的〈物种起源〉》[美]大卫·奎曼著 郝舒敏译/广东人民出版社2021年4月版/58.00元

ISBN：9787218148304

推荐理由：该书中，三届美国国家杂志奖得主大卫·奎曼为读者展示达尔文这位伟大的科学家不为人知的一面。像普通人一样，他也会恐惧，怯懦、拖延、懈怠，有着各种各样的毛病。这位“杀死上帝”的人类英雄并非我们想象中的那么“称职”。该书运用大量达尔文的笔记资料，总结前人的研究成果，用充满智慧与力量的笔触，描写了一个引人入胜的故事，重现这位19世纪博物学家智慧与心灵的人生旅程。

《抑郁症：牛津通识读本》[英]玛丽·简·塔基、[英]简·斯科特著 杨娟译/译林出版社2021年4月版/39.00元

ISBN：9787544785600

推荐理由：抑郁症正日渐渗透我们的生活，给越来越多的人带来痛苦。该书并不是一本患者指南，作者在书中对抑郁症进行了极为客观的呈现，尽其所能用通俗易懂而简短的语言展现出抑郁症研究和诊疗的前世今生。每位读者都会通过该书对抑郁症及其患者群体产生更为深刻的理解，对抑郁症患者有更多的包容，形成一个理解、尊重、关爱、陪伴、支持的氛围，帮助身边的每一位患者得到有效的康复。

生活类（5种）

《情绪陷阱：洞察情绪真相，以非暴力的方式促成沟通》[美]道格拉斯·诺尔著 高晓雪译/天津科学技术出版社2021年3月版/48.00元/ISBN:9787557685676

推荐理由：研究表明，情绪是一种短暂的生理反应，它在人体内只持续6秒钟。事实上，我们完全有办法掌控情绪，以促成对话、推进事情发展，关键就在于找到情绪的开关。在书中，蜚声国际的非暴力沟通专家、美国金牌调解人道格拉斯·诺尔向读者展示了如何揭穿情绪的伪装，发现对方隐藏在背后的诉求。他将这一方法称为“情绪降级法”。通过情绪标记、共情、情绪反馈这三个关键步骤，将沟通双方从语言拉回到感受、需求本身，营造出有助于解决问题的非暴力沟通氛围。

《镜映思维：人在社会中的自我形成》[英]菲奥娜·默登著/人民邮电出版社2021年3月版/59.80元/ISBN：9787115559562

推荐理由：在我们生命中，尤其是成年前接触的每个人，对我们的影响都会比我们想象中大得多。这一切都要归功于大脑中的镜像神经元，使我们可以拥有模仿别人与学习知识的能力，也使人类文明得以传递和发展。但这也意味着我们就很容易无意识地随波逐流，不能完全地活出独特的自我。该书作者运用神经科学和心理学、社会学的知识和见解，引导读者通过利用镜映的原理去理解自己、他人、社会文化对自己的潜移默化的影响，并学会利用大脑的功能，定向发展自己的优势。

《五味境界——先秦饮食审美研究》张欣著/人民出版社2021年4月版/65.00元/ISBN：9787010231457

推荐理由：该书对先秦中华饮食文化诸要素——食材食品、饮食器具、饮食活动、饮食主体以及饮食观念，作了系统的专题性考察，发掘出中华早期审美在该领域所取得的从生理感性到心理感性两方面的成就，紧紧抓住审美与文化两维进行互释，从先秦饮食审美的材料中发现中华审美意识发展的规律，发掘其对于整个中国古代美学实践与观念两方面的根源性影响。

《十九日谈》杨无锐著 刘鑫绘/天津人民出版社2021年4月版/68.00元

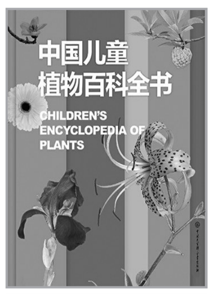
ISBN:9787201166438

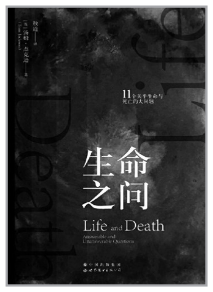
推荐理由：这是一本解读《古诗十九首》的私人札记。讲诗人杨无锐重访古典，却发现我们只不过重复着《古诗十九首》里同样的思念、盼望、感慨、愤懑，同样经历亲人久别、爱人背叛、中年劳苦、老之将至等等人生境遇。十九首原诗，十九则解读，十九个故事，十九幅古风插画，十九首古诗临摹，让读者从古诗中观照自己的生活与情感。

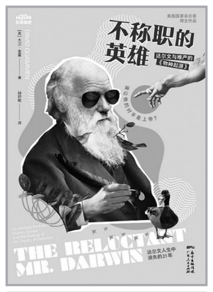
《生活的暗面》[美]迈克尔·施瓦布著 徐文宁、梁爽译/北京大学出版社2021年5月版/68.00元

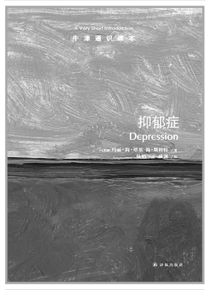
ISBN：9787301319475

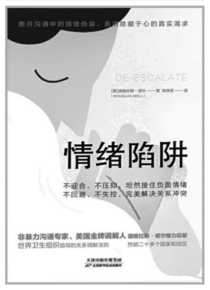
推荐理由：上完大学找不到一份好工作，大学是否就白上了？为什么我们的心情很容易受到他人的影响？社会学正念是一种不加评判地去审视生活和反思自我的方法，作者以一些看似平常而别有意味的故事为例，示范如何用社会学正念把社会世界拆解开来，尽力教会读者如何把僵硬的思想理念转化为鲜活的实际行动，在为自己创造美好生活的同时，也可以进而创造出一个更加美好的世界。

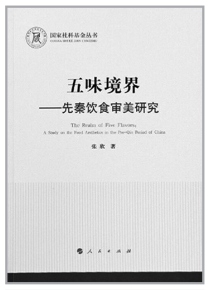


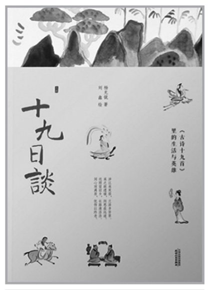




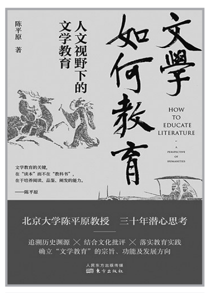


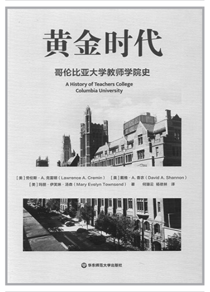






教育艺术类（10种）





关键词 家庭教育 文学教育 西方艺术史

近期有关教育话题的电视剧《小舍得》热播，剧中关于“小升初”阶段学校和家庭教育的接地气呈现，引发了社会对于“鸡娃”和教育内卷的热议。东亚一直以来竞争激烈，中国父母想为孩子的一切负责，却疲惫不堪；各项研究数据表明，近年来，患抑郁症群体的年龄正在急剧下降，青少年抑郁症频发。儿童成长是一场家长带领孩子同行的马拉松，教育需要有方法，家长也要思考，作为父母，我们能留给孩子什么？与知识相比，当孩子养成独立自主、自我负责的人格，才能应对未来的挑战。

在疲惫不堪之外，寻回教育本心

■中国出版传媒商报记者 任志茜

教育类（5种）

《文学如何教育：人文视野下的文学教育》陈平原著/东方出版社2021年3月版/88.00元/ISBN：9787520717175

推荐理由：文学作为“专业”的魅力正在消退，而作为“修养”的重要性却迅速提升。很多人缺乏独立阅读、深入思考、自由表达的能力与兴趣，文学教育正是解决这些问题的关键一环。该书是北京大学教授陈平原三十年潜心思考集大成之作，追溯历史渊源、结合文化批评、落实教育实践，最终确立文学教育的宗旨、功能及发展方向。他还反省当下中国以积累知识为主轴的文学教育，唤醒压在学问底下的温情、诗意与想象力。

《硅谷超级家长课：教出硅谷三女杰的TRICK教养法》[美]埃丝特·沃西基著 姜帆译/机械工业出版社2021年3月版/79.00元/ISBN：9787111665625

推荐理由：当代的父母对于育儿总是很焦虑和有压力，但在“硅谷教母”埃丝特·沃西看来，养育孩子只需要掌握以下几个基本原则：信任、尊重、独立、合作、善意，这五个词的英文首字母组合起来就是“TRICK”，这便是养育成功孩子的秘诀。该书作者养育了三个卓越的女儿——两位白手起家的女企业家、一位名校教授，作为一名教育家，她也培养了许多卓越的学生。她在书中初次公开这一教养法及其教育经历，真实、生动、有趣。

《黄金时代：哥伦比亚大学教师学院史》[美]劳伦斯·A.克雷明等著 何珊云等译/华东师范大学出版社2021年3月版/56.00元/ISBN：9787576009880

推荐理由：该书从19世纪末美国巨大的社会转型背景开始，描绘了哥伦比亚大学教师学院从慈善机构前身到教师培训学校的成立，再到大学学科建设和国内国际影响力的形成的过程。全书以1927年为界限，将近70年的机构发展分为上下两篇，分别从学院的理念、重要人物、教学建筑、经费投入、附属学校、学生群体、科研机构、教职员团体等内容展开，以全景式的方式，呈现教师学院的各方面的发展与演进。这本书描绘的不仅仅是一个高等教育机构发展的个案，而且是美国教育科学建立和发展的缩影，可以说是描绘了美国乃至世界教育科学发展的“黄金时代”，以及掀起美国教师教育巨大变革的一代巨匠们的身影。

《我想象》常立著/北京联合出版公司2021年4月版/49.00元

ISBN：9787559646743

推荐理由：儿童文学作家、研究者常立为孩子讲述的有关想象的八堂课，从哲学、文学、科学、心理学、语言学等多学科角度呈现，让人大开眼界。他援引大量的儿童故事、诗歌、小说、绘本，讲述了一组毫无包袱、肆意挥洒，而又有严格的整体架构和理论依据的“想象课”，帮助孩子将灵光乍现的幻想发展成丰富完整的故事写作。全书穿插写作练习，可供儿童、家长与教师采用。

《哈佛前1%的秘密》[韩]郑周英著 李龙译/中国青年出版社2021年5月版/59.90元/ISBN：9787515363349

推荐理由：比努力、才华、学习方法更重要的因素是什么？当我们屏蔽局限性信号，为着“深刻理解”而学习的时候，我们会有什么样的惊人变化？这本书讲述了世界各地的哈佛学生用不同的成功方式点亮自己人生的故事。摒弃社会对我们的评价，勇敢屏蔽负面信号，专注于自己的领域，我们就可以突破局限，发现自己的真正才华，绘制出属于自己的成功曲线。

艺术类（5种）

《对立之美：西方艺术500年》严伯钧著/中信出版集团2021年3月版/168.00元

ISBN：9787521727333

推荐理由：该书用“二元对立法”为大众讲述西方艺术史，即在研究对象众多的艺术史中，找到同一时期成就颇高但又风格迥异的两位大师，对他们进行研究、归纳，建立西方艺术史的坐标系，帮助读者系统地了解西方艺术史，让读者在阅读之后触类旁通，透过历史看艺术，再透过艺术看历史，方能知其然，也知其所以然。

《只不过世界尽头——外国剧作新选》[法]让-吕克·拉戛尔斯著/中国戏剧出版社2021年3月版/98.00元

ISBN：9787104050537

推荐理由：该书精选法国天才型剧场导演及剧作家让-吕克·拉戛尔斯的6篇剧作，其中，《只不过世界尽头》被列入法国高考课程。该书由我国从事戏剧研究的学者翻译而成，满足了广大文艺工作者和文艺爱好者阅读欣赏外国优秀剧作的迫切要求。该书的出版也填补了国内对于拉戛尔斯译介的空白，为法国现当代戏剧的研究提供宝贵的资料。

《忧伤的喜剧：喜剧人实践笔记》刘开建著/中国工人出版社2021年4月版/56.00元/ISBN：9787500876236

推荐理由：一部喜剧创作技巧宝典，由宋方金监制。作者通过对众多脍炙人口的喜剧如《大话西游》《甲方乙方》《三傻大闹宝莱坞》等的分析，在解构它们的同时也归纳出一目了然的创作规律。这也是一本关于喜剧人的自我理论修养的书，从认识喜剧开始，到喜剧原理，再到喜剧技巧以及创作喜剧中的常见问题等，一步步从理论角度结合实际案例条分缕析地讲述出来。

《电影的口音：贾樟柯谈贾樟柯》[美]白睿文编/广西师范大学出版社2021年4月版/78.00元

ISBN：9787559830449

推荐理由：首部记录贾樟柯20年电影人生的口述历史图书。中国第六代导演领军人物贾樟柯善于用镜头记录时代中的小人物，叙述在超现实的经济运动中普通人的悲欢离合。该书是中国电影研究专家白睿文对贾樟柯电影的集中访谈，贾樟柯亲述从汾阳走向世界背后的动人经历，分享每一部经典作品背后的传奇故事、创作缘起与理念；记录各个创作时期对电影的探索与思考，对于社会、现实的关怀和反思等。一代电影导演的成长之路就这样娓娓道来。

《布达佩斯大饭店：韦斯·安德森作品典藏》[德]马特·佐勒·塞茨编著、邹艾旸译/九州出版社2021年5月版/198.00元

ISBN：9787510892844

推荐理由：这是斩获奥斯卡4项大奖的影片《布达佩斯大饭店》唯一官方全纪录。这部由韦斯·安德森执导的超人气作品，凭借独特的叙事、迷人的视觉风格和对画面的偏执追求而为人津津乐道。全书由他授权并把关设计，以精彩图文完美还原了“大饭店”的诞生始末，揭秘了这位天才独一无二的招牌美学。书中不仅有一手访谈、深度评论、彩蛋花絮，更收录了逾600张独家美图，含导演亲绘分镜、未公开设计稿和专属插画……定格了影像中值得反复回味的细节，给观众以放大镜方式重新体验的机会，让人身临其境。

月览 2021·4