

生活·科普类 (10种)

驾驭情绪比什么都重要

关键词 负面 旅行 生命

人生漫漫,难免会有不开心的负面情绪,本期生活书单中,推荐了多本鼓励人走出阴霾,放飞心情进而释放身心压力的图书。无论是“啊呜一口”吃掉,还是“什么也不干”的随性旅行,都有助于重拾前行的力量。科普类书单则推荐了几本关于动植物的新书,在关心自己的同时,也将目光投向其他生命体。

中国出版传媒商报记者 张中江

生活类(5种)

《文学中的人类进化课》史秀雄、杜素娟著/世纪文景·上海人民出版社 2023年4月版/65.00元 ISBN:9787208180383

该书基于知名心理咨询师史秀雄与华东政法大学文学教授杜素娟二位合作开发“文学中的人生进化课”系列播客的内容改写而成。两位讲师作为文学和心理学领域的资深专家,既拥有优秀的专业能力,又在支持年轻人的工作中有深厚积累。他们选取了9部广为人知的文学经典,结合心理咨询的敏锐洞察、细腻的文本分析和贴合现实的人生感悟,直面理想、爱情、欲望、家庭、性格等因素带来的困惑与焦虑,凸显经典作品对于人生与社会的精妙映射,让曾令人望而生畏的“阳春白雪”成为人人可懂、可感、可获益的“人生教科书”,用温暖、治愈的方式让读者踏上文学之旅。

《啊呜一口,吃掉烦恼》Yolk 著/人民邮电出版社 2023年4月版/59.80元 ISBN:9787115610928

该书中的漫画展现了一个蛋蛋视角的人类世界,在复杂的成人社会里,它像是一个避难所,里面所有的感情都直白而纯粹。作者将人类世界的情感藏在很小的事情里,构成了一种无与伦比的温暖,能触动每一个阅读的人内心最柔软的地方。漫画深入纯文字有时难以把握的生活肌理与内心世界,把很多人生感悟,用有趣的对话展现出来,释放直击心灵的治愈力,唤起人们满满对生活的热爱,给更多生活在焦虑、压力之下的人带去安慰和力量。

《庆祝什么也不干的一天:智利生活手记》园有桃著/浙江摄影出版社 2023年5月版/68.00元 ISBN:9787551444491

该书如同一本智利版的《撒哈拉的故事》,作者以自然、清新、诙谐、细腻的笔触揭开了智利的神秘面纱,以自由探索内心的三毛风格带人们走进马尔克斯笔下的拉美魔幻现实主义世界。从一场跨了半个地球的婚姻开始,她带着今天中国人关心的视角,在旅居中观察这片土地特殊的地理环境、人文历史、生活方式、公众议题和社会价值观。以一个个智利人的生活故事,描绘出智利多元、真实、真实的图景。智利毫无计划、随心所欲的生活哲学,与中国的务实态度背道而驰。“庆祝什么也不干的一天”传递出的生活方式理念,既是一种给予当下快节奏生活的抚慰,亦是一种勇敢的反抗。

《你不是天生为母则强》叶倾城著/中译出版社 2023年5月版/59.00元 ISBN:9787500174059

该书作者叶倾城不仅是位作家,还是从业多年的心理咨询师。她以细腻感人且幽默轻松的文笔,如邻家大姐,给出春风般的抚慰和建议,帮助人们树立健康积极的婚姻观、生育观,让更多迷茫的女性找到适合自己的人生方向,拥有想要的幸福生活,活出积极乐观的自己。

《走出负面情绪》[法]让·科特洛著 吴博译/上海三联书店 2023年5月版/59.00元 ISBN:9787542680488

该书介绍了负面情绪自我调节法(PAEN),帮助人们摆脱有毒的情绪,建立新的内在,以更好地生活。书中既从个人出发,帮助人们自我调

节负面情绪;同时也从群体出发,提出心理健康的重要性在于生活在当下环境中,人们不再感到空虚和焦虑,更不会对一切失去兴趣。

科普类(5种)

《花木间的智慧:民族植物学自然笔记》龙春林、刘思朝著/山东画报出版社 2023年3月版/118.00元 ISBN:9787547444825

该书以西南地区10个少数民族在长期生产和生活实践中所依赖的植物资源为切入点,讲述了少数民族同胞对各类植物资源认知、识别、命名、用途、用法、保护、传承等方面的传统知识,他们在独特自然环境中形成的淳朴的生态观和充满民族特色的传统文化。这些故事和内容全部是基于龙春林教授及其团队在多年实地调查和研究基础上创作出来的。

《科学技术史手册》吴国盛著/清华大学出版社 2023年5月版/298.00元 ISBN:9787302625094

该书是一部反映国际科技史学科发展全貌的大部头著作,综合性极强。全书1200余页,共54章,涵盖科学史、技术史、医学史以及中国科技史4个方面,分学科概述、文献指南和学科建制3个部分、16个类别,准确地描绘了科学史发展的经纬网。

《促进健康 怡享老年》国家卫生健康委宣传司组织编写 王建业主编/人民卫生出版社 2023年5月版/88.00元 ISBN:9787117346337

该书以老年健康观念、老年特有疾病和症状、老年常见慢性病管理三大主题为板块,围绕老年人关心的健康高频问题进行全面系统地讲解,呼吁“主动健康”“健康老龄化”,致力于提升老年人群的健康素养,号召全体老年人通过践行健康生活方式、预防管理疾病和综合征、保持良好的功能状态,乐观拥抱老年生活、享受老年生活。

《消失动物图鉴:敲响第六次大灭绝的警钟》[法]吕克·塞马尔、扬尼克·富里耶著 张鸣译/海峡书局 2023年4月版/150.00元 ISBN:9787556710362

该书收录了69篇充满故事性的文章,讲述了这些业已消失的动物如何因人类活动而灭绝。科普如何用现代技术延续物种,技术的发展又如何丰富了物种保护的实操手段。在最近的数百年间,大约有260种脊椎动物由于人类的活动而灭绝。该书旨在通过69幅已经灭绝的动物肖像敲响第六次大灭绝的警钟。作者按照时间顺序叙述了若干小故事,配以荷兰莱顿自然博物馆珍贵藏品的高清照片,意在告知人们,灭绝已经开始,维持生物多样性平衡迫在眉睫。

《鸟类的行为》[美]珍妮弗·阿克曼著 曾晨译/译林出版社 2023年5月版/98.00元 ISBN:9787544793148

该书栩栩如生地再现了鸟类的私生活,包括那些颠覆传统观念,甚至令人吃惊的日常行为,从而为人们揭示了生命的坚韧与丰盛。虎皮鹦鹉怎样挑选心仪的配偶?看似阴森的渡鸦居然是世界上最贪玩的动物之一?鸟类和我们一样,也会日复一日地与同类交流、劳作、玩耍、育儿、思考,它们的种种行为背后隐藏着非凡的策略和智慧。

艺术·教育类 (10种)

接受孩子可能平凡的事实

关键词 创造 智慧 挑战

本期推荐的艺术和教育类好书关注名家和经典作品,《艺术:让人成为人》让我们感悟艺术在不同文化中的作用。《因书而美》通过独特的摄影作品让我们与世界各地的图书馆和书店浪漫邂逅。《20世纪早期上海月份牌与视觉文化》开拓了观察20世纪中国艺术和视觉文化的新视野。尹烨《做从容的父母》指出,一味和别人比较只会让父母和孩子双方都陷入焦虑。我们必须接受自己的孩子很可能是个平凡人的事实,帮助孩子在自己热爱又擅长的领域里做到“平而不凡”。

中国出版传媒商报记者 郑杨

艺术类(5种)

《艺术:让人成为人》[美]理查德·加纳罗 特玛·C.阿特勒勒著 郭峰、张萌译/北京大学出版社 2023年5月版/180.00元 ISBN:9787301336168

该书是一部人文学通识百科全书,作为哈佛大学人文艺术通识课教材,该书从1979年第1版到现在的第11版,全球畅销40年,经久不衰。新出版的第11版内容与与时俱进、全方位更新,内容涉及人文学的方方面面。涵盖的学科有:文学、艺术、音乐、戏剧、舞蹈、电影等;深入讨论的人文学主题有:信仰、幸福、死亡、道德、自然、自由和爱等。书中详尽探讨了人文学在全球不同文化中的历史和作用,分析了主要代表作,而且尤为重要的是,提供了一个条分缕析地回应这个世界的框架,同时也探讨了批判性思考者借以评价并反思其所读、所见及所闻的各种策略。

《因书而美》顾晓光著/浙江摄影出版社 2023年5月版/68.00元 ISBN:9787551444279

书是光,有书的地方就有光明。该书作者行走在世界各地,所见林林总总,偏能聚焦于因书而美的人和空间,用摄影之美传阅阅读之美。《因书而美》收录了世界各地38个国家和地区,17世纪以来不同年代、不同风格的136家图书馆和书店人文风景,向我们展现了人因书而美,空间因书而美的真实情境。它们或奢华,或简易,具有着不同的建筑风格、多样的空间,它们都为图书而存在,都有着独特的气质。作者通过影像和文字相结合的形式,从不同视角记录这些保存和传承人类文明的宝库,同时向读者分享世界各地不同的阅读文化和传统,让读者感受到书的魅力与阅读之美。

《20世纪早期上海月份牌与视觉文化》梁庄爱伦著/上海人民美术出版社 2023年5月版/198.00元 ISBN:9787558615511

该书系首次翻译引进国内,梁庄爱伦是著名的中国艺术史家,秉着对中国传统书画艺术文化的无比热爱,对中国艺术史的研究颇富创见。该书讨论了中国近现代工业发展之下的广告艺术,还重点讨论了月份牌的制作和营销。这些月份牌富于中华民族文化艺术特色。该书还对目前关于上海文化的研究进行了补充,并开拓了20世纪中国艺术和视觉文化的新视野。

《图像:从文艺复兴到社交媒体》[意]里卡尔多·法尔奇内著 利狄佳译/贵州人民出版社 2023年5月版/198.00元 ISBN:9787221176257

焦点、构图、光线、大小、比例、色调等等,是什么决定了一个画面的成败?作者纵览千年图像史,寻找变与不变的创作规律,从洞穴壁画、油画、素描到照片、电影,再到广告、自拍,是什么造就了如今流行的图像和我们的视觉审美?阅读该书,仿佛进入古往今来一流艺术家的工作室,在对经典作品的分析中,学习大师的创作技巧。500张跨时代跨媒体的代表性图片,开启奇妙的艺术之旅,引导读者在图像的历史中巡游,享受极致的视觉盛宴。

《论艺术的“过去性”》[美]保罗·考特曼著 王曦译/商务印书馆 2023年5月版/78.00元 ISBN:9787100218306

在对象征型、古典型与浪漫型艺术演进的考察中,我们与古埃及金字塔、古希腊雕塑、基督教绘画与莎士比亚戏剧等不同历史环节的艺术形式依次重逢。在这里,艺术的过去性与当代文化境遇相碰撞,对我们提出形而上沉思的吁请,它召唤着未来人文研究的解释学工程。该书编译自纽约社会研究新学院保罗·考特曼教授在复旦大学中文系开设课程的讲稿。课程依循黑格尔美学的问题线索,探讨艺术的真理地位,在当代文化语境下重新审视艺术的“过去性”,尤其强调“思辨”思维在艺术实践历史认知活动中的关键作用。

教育类(5种)

《做从容的父母》尹烨著/广东经济出版社 2023年4月版/49.80元 ISBN:9787545485936

父母越从容,孩子越自信,成长这件事,请让孩子自己来。这是生命科学研究者、华大集团CEO尹烨的家庭教育心得。在书中,他从生命科学的角度切入,帮助父母理解教育的本质,回归教育的初衷。作者认为,当下集体教育焦虑的根源在于父母永不知足地比较,但其实每个孩子都有独特的内在驱动力,一味和别人比较只会让父母和孩子双方都陷入焦虑。家长真正要教给孩子的是自我成长的动力和终身学习的能力,为孩子创造一个能让他自我探索的环境,帮助孩子实现主动而自觉地成长,找到他与世界相处的方式。我们必须接受自己的孩子很可能是个平凡人的事实,帮助孩子在自己热爱又擅长的领域里做到“平而不凡”。

《再论教育目的》[英]约翰·怀特著 丁煜译/教育科学出版社 2023年4月版/45.00元 ISBN:9787519133917

教育目的历来是教育理论中的核心问题,它不仅对个体幸福有着直接的重要性,而且关乎整体的社会福祉。该书是一本系统探讨教育目的之专著,作者约翰·怀特是英国当代著名教育哲学家。该书1997年在国内首次翻译出版,此次第二版由华中科技大学外国语学院副教授丁煜翻译。书中从教育哲学角度出发,全面而深入地解析了不同理论派别对教育目的之看法,详尽论述了不同教育目的如何彼此关联,分析了作者的教育目的观。该书有助于读者更加审慎和周全地思考各种教育现象与问题,启发并改善教育实践。

《在世界上找到你的位置》[美]朱莉·利思科特-海姆斯著 叶壮译/浙江教育出版社 2023年5月版/119.90元 ISBN:9787572256691

迈向成年对很多人来说可能是人生中漫长而又艰难的一个挑战,特别是在当下这样变化的时代,年轻人要应对更多的新挑战。斯坦福大学前教务长、畅销书《如何让孩子成年又成人》作者针对当下的新形势,用自己的人生故事结合真实的成长案例,给正在成年的读者写了一本超实用的成年人生存指南。书中主题涵盖了思维模式、品行培养、人生定位、职业选择、社交规范、健康管理、用钱之道、逆商提升、责任激发九大方面,为年轻人提供一张迈向成年的路线图,帮助他们在世界上找到自己的位置,以“成人思维”应对世界。

《家庭教育指导师:美国的发展与经验》吕博 编著/中国妇女出版社 2023年5月版/88.00元 ISBN:9787512722699

家庭教育指导师的职业素养是决定我国家庭教育指导的关键,在构建家庭教育指导师培养和认证体系过程中,需要相关图书作为参考。该书从理论和实践层面,比较完整地介绍了美国近百年家庭教育指导师培养体系发展情况,为我国不同家庭类型的家庭教育指导提供具体、可借鉴的经验。

《老师怎么说,家长才会听:与家长沟通的19个建议》[美]托德·威特克尔、道格拉斯·J.费奥雷著 钟锦飞等译/中国青年出版社 2023年5月版/49.90元 ISBN:9787515369396

与学生家长沟通是教师每天面临的颇具挑战性和潜在压力的任务之一,知道如何处理棘手沟通问题并与学生家长建立积极的关系至关重要。托德·威特克尔是美国教育界领军人物,他在新著中用19个简单、实用的沟通策略引导教师一步步刻意练习,建立正确沟通心态,改进语言表达。作者认为,教师要深入了解当代家长,与他们合作而不是对抗;主动与家长建立良好的沟通合作关系;增强家长对学校的信任和支持,提升家长对学校教育的参与度。

