

生活·科普类 (10种)

艺术·教育类 (10种)

面对压力,如何表达与释放自我

关键词 粤菜 厌男 群星

美食是生活类推荐永恒的主题,本期又有两本书入选。《影响中国菜的那些人》告诉我们口中的美食从何而来。《如法而食》则谈的是“吃什么”“怎么吃”。面对现实的种种压力,如何更好地释放自我,《当阿德勒谈勇气》给人各种提示。追风的年轻人,对自由和广阔无垠的向往。

中国出版传媒商报记者 张中江

生活类(5种)

科普类(5种)

《影响中国菜的那些人——陈汉宗》黄静琳著 董克平主编/青岛出版社 2023年7月版/158.00元

ISBN:9787573611819

该书第一部分记录了陈汉宗是如何披荆斩棘,终成一代烹饪大师的。这里有他在各地历练的传奇故事,也有艰苦条件下磨砺的人生体验。第二部分则记录了他的经典菜品的创作历程,这些菜品既有化腐朽为神奇的传承之作,又有独具巧思的创新之作。阅读这本书,不仅能让人享受到一篇篇精彩的传记故事,还能跟随所附菜谱小试牛刀,过一把大师的瘾,一举两得。

《如法而食》赵长城著/中央编译出版社 2023年7月版/69.00元

ISBN:9787511744234

该书告诉人们应该吃什么、怎么吃,也传递了中式饮食的艺术、作者对饮食的感悟,以及从简单饮食中得到的人生哲理。吃饭,是每个人一生中最普通,却也最重要的一件事;而做饭,是决定吃饭是否温馨快乐的第一步。如何应季应景地选择食材?如何让每顿饭都在口味、营养和氛围上达到最佳?如何在简简单单的锅碗灶台之间,感受到古人的善根慧心和今人的科学与智性?该书正是为解答这些问题而生。

《当阿德勒谈勇气》[美]杨瑞珠、[美]艾伦·米勒林、[美]马克·布雷根著 花莹莹译/上海三联书店 2023年7月版/66.00元

ISBN:9787542680747

阿德勒的个体心理学强调个体发展,重视提升共同体感觉/社会兴趣。该书以阿德勒心理学为基础,讨论勇气到底是什么,帮助我们了解人生任务的内核运行逻辑,面对人生任务时我们的内心与行动是什么样的,勇气如何发挥作用,以及我们如何通过心理暗示、心理揭示、内心定向等心理学方法与工具激发勇气,从而获得幸福。

《高压年代:如何帮助孩子在大学渡过难关、顺利成人》[美]B.珍妮特·希布斯 [美]安东尼·罗斯坦著 成丽辛译/上海社会科学院出版社 2023年7月版/59.80元

ISBN:9787552038682

美国顶尖心理学家安东尼·罗斯坦与资深心理学家B.珍妮特·希布斯(亦是一位问题孩子的母亲)鼎力合作撰写的实用指南,集丰富案例、临床经验、科研文献于一体,为家长在过度插手和无限放手之间找到中庸之道。两位专家将数十年的专业知识和临床经验相结合,搜集了众多家长和学生都能用得上的经验教训和关键情感技巧,为忧心忡忡的父母提供解决方案、策略和力量,以帮助青少年完成从家庭到大学、从青春期到真正成年的顺利过渡。

《我,厌男》[法]波利娜·阿尔芒著 千一度译/新星出版社 2023年8月版/36.00元

ISBN:9787513352734

该书探究“厌男”背后的心理文化机制与社会背景,进而一针见血地指出,厌女导致的系统性压迫与厌男造成的轻微自尊伤害之间,有着天壤之别。长期被污名化的“厌男”和“厌女”不同,它并不是性别歧视,而是对性别歧视的回应,是对男性特权的愤怒,旨在呼吁女性摆脱羞耻与禁锢,关注由此带来的团结与女性情谊,“想象一种全新的存在方式”,按自己的方式追寻自由与解放。区区104页的小书,却蕴藏着无穷大的能量,作者将日常生活经验与实际数据串联起来,书写女性处境。该书是一部四两拨千斤、呼吁改变厌女现状的振聋发聩之作。

《我站在风暴中心》苏毓珂著/机械工业出版社 2023年7月版/158.00元

ISBN:9787111729976

该书是中国青年追风者、摄影师、纪录片导演苏毓珂的原创图书作品,作者通过图片及文字讲解多年的追风故事和风暴相关的科普知识,带领读者深入了解追风者的世界及强对流风暴的气象知识。作者用精彩的故事叙述和震撼人心的摄影作品,将风暴的力量与美丽展现得淋漓尽致。无论是亲历风暴、深入台风眼的惊险故事,还是在风暴中拍摄的精彩摄影作品,都让读者仿佛置身风暴的中心,感受自然的威力与魅力。作者通过该书表达了公民参与灾害防御的重要意义和紧迫性。

《群星与众神:天文浪漫神话》王国亮著/译林出版社 2023年8月版/79.00元

ISBN:9787544797894

该书是一本扎实生动的天文知识与希腊神话普及读物,精选了15个具有代表性的天体,包括与人类关系最密切的太阳、月球,大众耳熟能详的八大行星,归类过程一波三折的冥王星、谷神星,以及三颗小行星,用壮丽的语言将希腊神话与天文结合起来,配以151幅精美图片,带领读者见证恒星的壮阔诞生,探索生命的神奇起源,重归人类童年时期的浪漫神话,也反思人类带给地球的伤害,并憧憬寻找地外生命。

《听医生说骨质疏松》边平达著/人民卫生出版社 2023年8月版/39.00元

ISBN:9787117350174

骨质疏松是一种以骨强度下降和骨折风险增加为特征的、严重影响中老年人身体健康和生活质量的常见骨骼疾病。骨质疏松患者很容易在跌倒后发生骨折,造成肢体疼痛和功能障碍,甚至可诱发死亡,从而给家庭和社会带来沉重的负担。该书围绕骨质疏松的病因、临床表现、检查手段和防治措施,并结合实际病例,进行全方位的科普,是家庭必备科普读物。

《寂静的石头:喜马拉雅科考随笔》[美]乔治·夏勒著 姚雪霁译/商务印书馆 2023年6月版/68.00元

ISBN:9787100212816

该书大部分篇幅描述了乔治·夏勒博士在喜马拉雅地区的科考活动,包括山、人、日常的行程。每一次旅程都会遇到问题:有的是后勤保障方面的,顽固的青夫、不愿动弹的驮畜,还有踪迹难寻的小径;还有一些气候问题,比如沙漠地区汹涌的热浪、青藏高原刺骨的寒风。作者并不是简单地记录自己的科考经历,而是想用自己的笔和相机记录下生活在寂静荒山中的各种生灵,向人们展现它们所面临的生存困境,唤起人们对喜马拉雅地区的关注。

《纠缠的树:一部全新生命史》[美]大卫·奎曼著 吴晓真译/湖南科学技术出版社 2023年7月版/68.00元

ISBN:9787571022365

20世纪70年代初,科学家开始以RNA序列重新检视生命史,他们发现,进化之路比我们原先所认为的要棘手复杂得多,生命之树的枝干也比我们所预想的更为纠缠。比如有高达8%的人类基因组并非直接来自同类遗传,而是来自病毒感染。在该书中,曾屡获殊荣的科普作家大卫·奎曼讲述了新的基因研究如何从根本上改变了生物学这一领域和我们生命的认知,他串联起一个个与这场科学剧变相关的故事,科学家们的研究同他们人生的关联也饶有趣味。



找到孩子的光,发现内驱力

关键词 闪光点 内驱力 治愈

教育者要善于发现孩子的闪光点。有时候,一个鼓励的眼神,一句亲切的问候,都会让孩子获得自信,拥有前行的动力。本期教育类好书,《找到孩子的光:未来孩子的10种关键教养》让10对来自不同专业领域的新时代家长,以各自的拼搏成长与专业经验,分享了培养未来人才的方法。《激活孩子的内驱力》则谈到,面对不确定的未来,内驱力将激活孩子心底的求知欲和行动力,使孩子具备成长型学习能力,并受益终身。本期艺术类好书《画说庄子》令人耳目一新。作者于莲曾经是一位焦虑和迷茫的现代女性,经历过婚姻、事业、家庭等方面的考验。她在阅读庄子的过程中,逐渐领悟了庄子的思想,并用绘画的形式抒发了自己与庄子的共鸣。

中国出版传媒商报记者 郑杨

艺术类(5种)

教育类(5种)

《画中观器:宋画里的家具》陈乃明著/浙江人民美术出版社 2023年6月版/228.00元

ISBN:9787534032387

该书通过对百幅宋画家具图像的展示,展现不为人知的宋代家具的形制与美学。宋代是中国古代家具发展的重要时期,宋代家具处于承上启下、继往开来的历史地位,是种在当时哲学思想与审美思潮影响下,在社会生活中产生的艺术形式。宋代家具在确立高型家具体系的同时,自成体系,所创的极简家具是明代和明式家具发展与演进的依据。书中从100余幅宋画入手,探讨存世宋画中所绘的家具。从大量的宋画与实例探索中得出结论:宋式家具完成高型家具的类型转变,显得自然朴素、风格清雅、韵味十足,其中有些家具更具有独特的审美趣味与文化气息。

《文本与视觉:〈红楼梦〉人物图鉴》夏薇著/河北教育出版社 2023年6月版/98.00元

ISBN:9787554577141

该书是一部研究清代孙温彩绘《红楼梦》的专著,作者是研究《红楼梦》近20年的著名红学专家。清代孙温绘全本《红楼梦》图是中国文学史和艺术史上少有的以绘画形式逐章解读文学作品的艺术创作。目前,红学界对孙温绘本虽有关注,但尚未见有系统研究的专著出版,《文本与视觉:〈红楼梦〉人物图鉴》一书填补了这一空白。该书针对孙温绘本在多大程度上反映了《红楼梦》原作的思想内容、画家对小说的理解与其他形式的小说解读有什么不同、画家对小说独特的看法是如何从画作上表现出来的、绘本存在哪些缺失和不明确之处等诸多问题,提出了一系列新颖的见解,为通俗文学图像和文本的研究提供了极有价值的学术参考。

《画说庄子》于莲著/清华大学出版社 2023年7月版/128.00元

ISBN:9787302639008

该书是一本关于庄子的创新文学艺术读物。书中集结了文学艺术家于莲研读《庄子》过程中创作的绝美油画作品与解读文字,并附有《庄子》原文选读,带你从创新的美学视角认识庄子,体会庄子的浪漫美学魅力。于莲的绘画色彩丰富,细节深刻,妙趣横生,构图与手法上中西结合,充分再现庄子的逍遥世界。在赏画的同时,品读于莲清新恬淡的文字,可以平复现代人焦虑不安的内心。

《书画修复六十年》张孝宅著/浙江大学出版社 2023年7月版/60.00元

ISBN:9787308206662

该书讲述作者60年书画修复的经历,朴实无华。张孝宅曾师从著名的书画修复大师陈雁宾(小扬州),多年来为国内外各文博单位及藏家修复了一大批珍贵的古书画作品。其学艺时正值我国书画修复行业大师云集的黄金时代,书中讲述了他学习各类书画修复技艺的过程,以及与著名书画家和收藏家们的交流,还记述了其保护和修复书画文物的一些经典案例,并对多种修复技术的研发过程,修复中使用的溶剂成分、温度等进行首次揭秘。

《敦煌艺术通识课》杨琪著/中信出版集团 2023年7月版/138.00元

ISBN:9787521757484

该书是清华大学教授写给大众的敦煌艺术入门课。敦煌艺术气象万千,有“天衣飞扬,满壁风动”的飞天,有“百千天乐不鼓自鸣”的乐舞,有媲美维纳斯的曼妙彩塑,有巧夺天工的洞窟建筑,有描绘善德善行的因缘故事,更有古代世俗生活的真实记录:政治经济、婚丧嫁娶、衣冠服饰、休闲娱乐,无不绘声绘色,趣味生动。书中通过250幅精美图片,系统讲述敦煌石窟的方方面面,将艺术知识融化在生动讲述中,细数敦煌艺术1000年风华流变,带领读者轻松走进敦煌艺术的大门。

《找到孩子的光:未来孩子的10种关键教养》霍启刚主编/广东教育出版社 2023年7月版/78.00元

ISBN:9787554847961

在中国式现代化道路上,新时代家庭该怎么培养具有湾区特色、中国底色和世界眼光的人才,该书给出了答案与方向。该书主编霍启刚联合10对来自商界、体育界、科技界、演艺界、医护界、法律界等不同专业领域的新时代家长,以各自的拼搏成长与专业经验,分享了培养未来人才的10种关键素养,如培养孩子的领导力、直面失败的勇气、专业和专注精神、科技无法取代的创意思维、适应变通的能力,以及培养孩子内在美多于外在美、多元教育挣脱名校效应等,引导父母读懂孩子,找到孩子的光,做成长型父母。

《第一次亲吻:我们孩子的情感教育》[意]阿尔贝托·佩莱 [意]芭芭拉·坦博里尼著 毛蒙莎译/广西师范大学出版社 2023年7月版/58.00元

ISBN:9787559858764

该书面向所有出生于数字时代的青少年,涉及父母通常无法保护到的情感教育中的关键问题。书中的内容包括关于情感的简单思考,以及父母必须知道的能够更好地与青春期孩子进行联系的问题,包括教育他们如何感受和去爱。在这本书还列举了一些初吻故事,可帮助孩子和父母正确面对情感,建立健康的情感观念。

《真正的养育在家庭》张先勇编/石油工业出版社 2023年7月版/149.00元

ISBN:9787518360147

这是一套专为儿童及家长精选的益智游戏图书,共有5册,将游戏按照教育体系或教育领域进行分类,融科学性于趣味性于一体。随着“双减”政策的落地,孩子们课后空闲时间增多,怎样在家中培养孩子综合能力成为家长的一项课题。这套丛书选题新颖、科学,以家庭养育为主要场景,以亲子游戏为内容,制订了一套极为详细的游戏教案,书中文字浅显易懂,每个游戏还配有指导插图。家长和孩子携手共同参与游戏,不但能够增进亲子关系,还可以激发孩子学习和探索的兴趣。

《激活孩子的内驱力》钱惠华著/机械工业出版社 2023年8月版/59.00元

ISBN:9787111727910

该书谈论家庭教育的重要性,从亲子关系、性格特点、“三力”培养、有效沟通四个维度展开,讲述父母如何在不同的年龄段保护和激活孩子的内驱力,并与孩子产生精神共鸣,给予孩子充足的精神营养,帮助孩子全方位成长。作为深圳“知心家庭”公益组织创办人,该书作者从20多年积累的1万多个家庭咨询的个案经验中归纳总结,通过系统的理论、多情景案例,帮助家长找到激活孩子内驱力的金钥匙。面对不确定的未来,内驱力将激活孩子心底的求知欲和行动力,使孩子具备成长型学习能力,并受益终身。

《向儿童学习:家庭反向社会化案例研究》虞永平著/华东师范大学出版社 2023年8月版/58.00元

ISBN:9787576039313

该书聚焦家庭反向社会化研究,作者是南京师范大学教授,主要从事幼儿园课程、学前教育管理和政策的教学和科研工作。书中介绍了社会化的基本理论及反向社会化的基本内涵,认为社会化是多向的,反向社会化是时代发展的必然产物,是社会变革创新不可缺少的。该书将反向社会化研究的内容聚焦于幼儿对父母的影响,通过对50个案例的具体分析,呈现了父母为何会向儿童学习,学习了什么和是怎样学习的,以及父母的认识、态度和行为因此有何改变。

