生活·科普类（10种）

动物如何治愈人类?

关键词 基因 科普 心理治疗

刘擎和严飞两位学者,通过八次对话,为我们带来理解世界的参考答案。“每逢春节胖三斤”的定律是否又生效了?《胖乎乎圆嘟嘟:在美食中我载沉载浮》告诉我们如何与身体和解。本期科普书单选了多本和动物相关的图书,这些不会讲话的朋友,一直在以它们的方式疗愈人类。

■中国出版传媒商报记者 张中江

生活类(5种)

《世界作为参考答案》刘擎、严飞著/世纪文景·上海人民出版社2025年1月版/68.00元

ISBN:9787208192287

该书邀请两位顶尖学者,在全球一流学府哈佛大学,进行了八次诚挚交心的智趣对话,涵盖了教育、旅行、乡愁、痛苦等主题。两位作者结合历史、自然、科技、文化、政治、哲学、社会学等众多元素,通过对人与世界重大问题的对话与追问,解读社会的发展与复杂性,解析时代与自身的困惑,反思我们的处境和对自我的认同与理解,为进退失据的现代人在确定性和开放性当中找到第三种可能性。

《心的表达》李沁云著/上海文艺出版社2025年1月版/59.00元

ISBN:9787532191604

从学徒期的被治疗体验、新手心理咨询师经历,再到作为心理咨询师、精神分析候选人的感悟,该书记录了作者从2017年至今在不同阶段的思考。怀着对人性和人心的好奇,已经在美国拥有稳定的工作和生活的李沁云选择在34岁时重新去做学生,投身心理治疗行业,并将精神分析作为自己的一生志业。

《领读南京》许金晶编著/南京出版社2025年1月版/68.00元

ISBN:9787553350257

该书由15位久居南京、跟南京阅读生活紧密相关的代表性人士的口述访谈组成。这些访谈对象中有作者,有出版人,有书店人,有阅读推广人,将他们多年来阅读、写作、出版、发行、阅读推广的经历分享组合在一起,可管窥“世界文学之都”南京的浓厚书香氛围与全民阅读工作的整体样貌。

《总有好书店》[美]杰夫·多伊奇著 汪畅译/译林出版社2025年1月版/58.00元

ISBN:9787575303163

该书是“当代最好的独立书店”芝加哥神学院合作社书店的运营自白。作者结合自己作为读者和书店经营者的经历,从空间、丰富性、价值、时间和社区等角度,展示了一家好书店所应该具有的品质。在作者看来,好书店的产品不是图书本身,而是为读者提供的独特浏览体验,让读者在书架间自由地徜徉、探索,享受思考的乐趣。在电子信息洪流的冲击下,好书店不仅能够存活下去,而且能实现其美好的愿景。

《胖乎乎圆嘟嘟:在美食中我载沉载浮》[美]拉比亚·乔德里著 刘思含译/新星出版社2025年1月版/68.00元

ISBN:9787513357999

该书是一部女孩成长回忆录。关于美食,关于如何与自己的身体和解,也关于爱和不安,书中记录了作者为达到“理想体重”而屡败屡战、沉沉浮浮的几十次抗争。该书巧妙避开了有关减肥与自我接纳的种种陈词滥调,笔触幽默,让人笑、让人哭,也让人饥肠辘辘,是一封写给美食的情书,也是女性勇敢诚实的自我写照。

科普类(5种)

《基因,这么聊我就懂了》尹烨著 磨铁策划/北京联合出版公司2024年12月版/69.80元

ISBN:9787559679840

该书是华大集团CEO尹烨的全新科普力作,书中通过68个基因科普,全面解码我们与基因的关系,揭示了基因如何影响我们的认知、行为、两性关系、遗传、情绪和健康。瑜伽、冥想,真的有利于健康吗?长期996,真的会猝死吗?为什么选个好伴侣如此重要?关于健康的传言,到底哪些是真知灼见、哪些是空穴来风,这些依据从何而来?基因几乎是每个人的底层生命代码,看似遥远却从根本上影响着人的方方面面。而基因并不是始终不变的,人的行为、习惯和观念,也在直接或间接地影响和改变着基因的表达方式,这反过来又深化了基因对人的影响。

《东北虎豹国家公园自然观察手册》郭亮主编 东北虎豹国家公园管理局、影像生物调查所(IBE)编著/北京出版社2025年1月版/198.00元

ISBN:9787200184600

该书是一部国家自然保护区生态观察图书,以东北虎豹国家公园管理局与影像生物调查所(IBE)共同开展的科学调查与研究为基础,精选国家公园及周边常见的、特有的、有代表性的700余种野生动植物的实地资料,形成的一本手册。全书用1000多张在国家公园实景拍摄的哺乳动物、鸟类、昆虫、植物和微生物的精美图片,配以准确的科学文字介绍,带领读者以自然观察者的视角认识物种,辨识生物特征、分布状况、生态角色。

《探野撷珍》罗桂环著/广西科学技术出版社2025年1月版/56.80元

ISBN:9787555123477

该书以作者多年来的博物实践为素材,以科普散文的形式传递博学多识的中国传统博物精神。全书分为三个部分,首先述及自然保护区、生物多样性维护、环境保护等议题;其次,罗列中国各类珍奇动植物的认识和开发利用史,阐述了古代博物和“多识”的发展历程;最后,着重介绍了诸如威尔逊、布林等生物学家和地学家的科学成就及其影响,早期西方人在华所建的自然历史博物馆,以及历史上的科学活动对后来的启示。

《驴子医生和它的朋友们:动物如何疗愈人类》[德]雷纳·沃尔法斯、[德]贝蒂娜·穆茨勒著 乐竞文译/社会科学文献出版社2025年1月版/79.00元

ISBN:9787522844237

该书是一部充满爱的作品——动物有一种特殊的建立联系的能力,这种能力为我们打开了通往情感世界的大门,通向爱和幸福。在两位作者的动物辅助心理治疗研究所,驴子、猫、狗、绵羊、鸡、牛和迷你猪都是重要的“动物辅助治疗师”。通过喂食、清洁、抚摸和做游戏等非语言交流,这些“治疗师”能够准确反映来访者的情绪状态,帮助他们学会如何更好地了解自己。与动物接触,人们能够感受到不依赖于外表、行为或认知能力的被接纳和被理解。在变化迅速和充满压力的世界中,动物作为人类不说话的朋友,有着珍贵的疗愈作用。

《大象的踪迹》[美] 奈杰尔·罗斯菲尔斯著 陈珏译/光启书局·上海人民出版社2025年1月版/89.00元

ISBN:9787545220131

该书利用广泛的资料,包括市政文件、博物馆的藏品、动物园的记录、猎手的回忆录,以及与大象生活在一起的人的访谈等,探寻人类关于大象的诸多认识与观念的起源,揭开大象的形象被人类所塑造的历史。该书是一部探索大象与人类复杂关系的深度作品,作者不仅揭示了大象在历史上扮演的重要角色,也展现了它们在现代社会特别是在圈养环境中的困境。

艺术·教育类（10种）

如何让孩子爱上阅读?

关键词 古琴 音乐剧 阅读

阅读,是孩子成长途中温暖的陪伴,是开启智慧之门的钥匙。《如何让孩子爱上阅读》重点解决了孩子“不爱读、不会读、不知道读什么”的问题;《给孩子“顶撞”的勇气》解读了孩子“顶撞”行为的本质。本期艺术书单中,《既见君子》收录39篇艺术随笔,关注的对象为当代书画界39位艺术家,用文化散文的方式解读艺术家及其作品;《一听就懂的音乐剧》是快速浏览世界经典音乐剧的指南,涵盖了来自英国、美国、法国等多个音乐剧原创大国的代表作,带领读者领略音乐剧的魅力。

■中国出版传媒商报记者 刘思怡

艺术类(5种)

《既见君子》郝永伟著/广西师范大学出版社2024年12月版/78.00元

ISBN:9787559875686

该书收录39篇艺术随笔,所关注的对象为当代书画界39位艺术家(包括李文岗、胡崇炜、李明、刘云泉等人),用文化散文的方式解读艺术家及其作品。作者为出版人,结识诸多书法绘画者,并勤于笔耕,坚持为此书写笔墨文章。该书从人文抒怀的角度切入,无论是书法、篆刻、绘画,还是艺术漫谈、琐谈、杂谈,从不同的类别,探寻艺术家的成就、特色及其成长,展现了艺术家的多面人生,并做出多维度的文化反思。

《无愿室琴潭》李孔元著 孙鉴整理/方圆电子音像出版社2024年12月版/220.00元

ISBN:9787830115746

该书分为上下两部分,上卷琴谭包括琴器之什、琴艺之什、琴道之什;下卷琴曲包括黄莺吟、仙翁操、湘江怨等七首古琴名曲。此外,书中还附有无愿室常弹曲目解题等内容。作者融毕生所学与日常所授于一体,系统、客观地讲解诸多古琴入门与欣赏的原则性问题,既有对传统古琴琴器的认知、对传统丝弦与现代钢弦的认知,也有对传统古琴音乐审美与传统技法的讲解。全书讲解深入浅出,语言平实、通俗易懂,娓娓道来,似与读者促膝谈心。书中内容集中体现了作者琴学传承之本源及琴学主张。

《中国书法之美》方建勋著/北京工艺美术出版社2025年1月版/99.00元

ISBN:9787514025804

该书是第一次以中国美学研究的视角,系统性梳理中国书法在历史过程中审美流变的原创性学术著作。它是方建勋写给大众的“书法美的历程”,以800余张珍贵碑帖图片为对照,自殷商甲骨文、西周金文,至两汉石刻隶书、晋人行书、唐人楷书……将不同时期、不同字体的风格形态特征以及背后蕴含的审美观念拆解,通过融合中国美学精神,以独特理论与学术视野,赋予书法研究以新高度,以简明扼要、优美的语言阐述书法何以美,如何美。

《一听就懂的音乐剧》费元洪著/生活·读书·新知三联书店2025年1月版/128.00元

ISBN:9787108077752

该书是一本快速浏览世界经典音乐剧的指南,涵盖了来自英国、美国、法国、俄罗斯等多个音乐剧原创大国的代表作,其中既有常演不衰的音乐剧经典,也有近年来引领潮流的新作,可谓风格各异,品类繁多。作者费元洪有二十余年的音乐剧从业经验,以通俗的语言,从创作背景、剧情内容、音乐构思、舞美设计、演唱表演、文化内涵等方面,展现丰富多元的世界音乐剧图景,带领读者领略音乐剧这门当代最综合的舞台艺术的魅力。

《画作的诞生:近代早期欧洲的元绘画》[罗]维克多·斯托伊奇塔著 钱文逸译/华东师范大学出版社2025年1月版/199.80元

ISBN:9787576045154

该书主要讲述欧洲绘画史上的一次重大转折,即可携带、经框裱的画作是何时在欧洲兴起,又是如何在近代早期收藏、市场和艺术理论中逐步收获一种明确自主的审美标识,进而成为西方现代艺术体系中不可或缺的基石的。作者讨论了“元绘画”的相关理念,揭示了画作中所隐含的丰富观念,在西欧艺术史领域产生了深远的影响。

教育类(5种)

《斯坦福高中校长给父母的6堂课》[日]星友启著 赵学坤译 湛庐文化策划/湖南教育出版社2024年12月版/79.90元

ISBN:9787553999906

该书是斯坦福大学在线校长讲授的关于如何提高孩子思辨能力的教科书。书中列出了三种思辨能力的培养方法。全书分为七章,详细阐述了思辨能力在未来社会对孩子的重要性,好奇心、自律、情绪力、理解力、思考力对于培养孩子思辨能力的意义。具体包括5种好奇心类型及激发孩子好奇心的3个诀窍等内容。

《给孩子“顶撞”的勇气》悦兰著/清华大学出版社2025年1月版/59.80元

ISBN:9787302674641

该书作者悦兰,凭借养育孩子的亲身经历,结合她在商业思维及家庭教育领域的深入研究,细致解读了孩子“顶撞”行为的本质。作者指出,“顶撞”并非简单的叛逆或无礼,而是孩子对独立思考、自我表达的需求,以及对权威合理性的质疑和探索。在书中,作者不仅分析了孩子“顶撞”行为的动机,还深入探讨了家庭“赏识教育”模型,以及如何将商业思维和创新精神融入孩子的成长过程中。这是一本旨在为父母提供教育新思路的实用型读物。

《摆脱童年内耗》费里芳著/中国妇女出版社2025年1月版/49.80元

ISBN:9787512724259

该书是一份来自一线心理教师对儿童、青少年的情绪观察报告。在儿童、青少年的成长过程中,到处充满着各种导致他们情绪内耗的因素:青春期压力、学习的烦恼、同胞竞争……因此,孩子们需要的理解、纠结的心事、担忧的未来、想做的反抗和向往的陪伴背后,是焦虑、疑惑、自卑……种种情绪纷至沓来,令孩子应接不暇,处理不及。该书告诉家长:关注孩子,关注自己未被满足的需要,亲子之间彼此映照,相互滋养,摆脱内耗,重获心理能量。

《如何让孩子爱上阅读》庄重著 果麦策划/江苏凤凰文艺出版社2025年1月版/59.80元

ISBN:9787559489883

该书是青少年阅读指导教师庄重首部图书作品,书中浓缩了作者的教学精华。书中庄重紧紧围绕“如何让孩子爱上阅读”这一主题,重点解决了孩子“不爱读、不会读、不知道读什么”的问题。除理论方法,书中还配有一些真实有趣的阅读故事、中高考作文范文以及好词好句。

《甩掉焦虑这只章鱼:孩子焦虑的真相与应对方法》[法]安娜·塞内基耶著 [法]苏菲·布克松绘 王苡译/机械工业出版社2025年1月版/69.80元

ISBN:9787111771654

该书是法国著名的儿童精神科医生安娜·塞内基耶为父母和孩子提供的一套简单易用的焦虑应对方法。书中主要界定了焦虑与压力、恐惧等感受的差异,分析了造成焦虑的原因、根源和表现形式,以及影响焦虑的环境因素,如家庭、学校、社交网络等,并分享了11种拿来就用的方法和工具。全书还设计了一个焦虑的“代言人”——章鱼皮皮,图文并茂,轻松易读。

商报 2025·1 严选