

生活·科普类 (10种)

艺术·教育类 (10种)

# 治愈焦虑 从做减法开始

关键词 心理疗愈 健康管理 自然科普

本期书单兼顾实用性与启发性，围绕现代人生活痛点与科学普及需求展开。生活图书提供实用解压方案：《你愿意，人生就会值得》用温情哲学消解焦虑，《心洞》通过心理治疗案例揭示成长密码，《南京味道》以美食记忆抚慰乡愁，《猫民十记》借猫咪视角传递治愈力量，《人生拒绝清单》以“四不清单”帮助读者摆脱社会规训。科普图书覆盖多领域知识：《中国老年健康手册》教会银发人群如何做好健康管理，《那些健康问题》对话解答日常困惑，《生命的密码》用通俗生动的语言讲述基因那些事儿，《非凡之数》用9个数字解码宇宙真相，《如何阅读一棵树》揭示树木生长的自然智慧。

中国出版传媒商报记者 唐姝菲

## 生活类(5种)

## 科普类(5种)

《心洞》赵婧著/清华大学出版社  
2025年1月版/68.00元  
ISBN: 9787302675952

该书采用半纪实的写作手法，讲述了华人心理治疗师简在美国旧金山为身份各异的来访者提供心理治疗的故事。作者以七周的时间轴为主线，生动描绘了针对不同类型来访者的临床治疗场景，并图解式展现了各种心理治疗技术的实际应用。该书既是治疗经验的翔实记录，也是后现代心理治疗技术的科普指南，更是一部富有温度、深切感受生命大幅度变化成长的动人小说。

《你愿意，人生就会值得》蔡康永著/上海文化出版社 2025年2月版/59.80元  
ISBN: 9787553531120

该书对当下人们的生活难题和痛点给予了充满温情的关注，从大众关心的日常话题(如拖延症、自律、自我和解、活在当下、工作与收入、安稳的生活等)切入，用云淡风轻的口吻，温暖地讲述了与自我、与他人的相处之道，分享了如何成为既能善待自我，又能与他人和谐共处的人。作者将自己的人生感悟与处世哲学凝练成极富趣味性的故事与温厚、疗愈的语言，以“明白、恰当、慢慢来”三原则衡量人生的尺度，为读者献上自己对于生活的解答。

《猫民十记》马陈兵著、绘/上海三联书店 2025年2月版/98.00元  
ISBN: 9787542686138

该书是文史作家马陈兵一本风格鲜明的集诗、文、画于一体的文人养猫笔记。作者自诩“猫民代表”，写猫画猫如人，抒发多于白描。书中描绘了不同状态的猫，有约会的猫、耍酷的猫、踏遍青山的猫、虎虎生威的猫……200幅好看独特的猫咪画集。书中有诸多关于猫的历史考证，书末展示了中国古代十大猫民及其事迹。

《南京味道》余斌著/译林出版社 2025年3月版/59.00元  
ISBN: 9787575300070

该书是一位南京“馋人”的饮食札记，南京大学教授余斌带给我们一代人的味觉回忆，一座城的舌尖印记。四十余篇妙趣文章，描摹金陵名饌、市井风味，畅谈南京吃的个性、吃的记忆，从盐水鸭、烤鸭，到吃鸭的副产物鸭油烧饼、鸭血粉丝汤，再到“马鞍桥”、美龄粥、十样菜、梅花糕……将老南京舌尖和心头的味道汇于一编。

《人生拒绝清单》[日]pha 著 程利译/湖南文艺出版社 2025年2月版/48.00元  
ISBN: 9787572622212

该书是一本人生励志图书，书中4个章节分别对应4个清单：不拥有清单、不努力清单、不自责清单和不期待清单，例如“不买东西”“不执着于过去”“不削减睡眠时间”“不马上做决定”“不在乎别人的看法”“不钻牛角尖”等，告诉读者当今世上充斥着无数“必做之事”，到处都是“不这么做就糟了”的言论，但其实99%的所谓“必做之事”，其实是“可以不做”的，整理出什么不是“必须做”的，剩下的才是自己的人生。

《中国老年自我健康管理手册》陈作兵、滕世助、刘英华主编/人民卫生出版社 2025年2月版/79.00元  
ISBN: 9787117374699

该书积极响应老龄化社会的健康需求，全面系统地论述了老年人群如何做好自我健康管理，涵盖了生理、心理、运动、饮食、疾病预防、用药安全、康复自我管理、中医养生以及助老设备选择等多个方面，传递了正确的健康理念和生活方式，对提升老年人的生活质量具有积极的推动作用。

《生命的密码：基因那些事儿》李昂著/山东科学技术出版社 2025年2月版/36.00元  
ISBN: 9787572324574

该书从一个生物学史研究者的视角，讲述了一些有关基因的故事，涉及“基因”概念的发展、一些重要基因的发现、分子生物学技术的应用以及它们带来的社会问题和文化现象等。作者用尽可能通俗生动的语言讲述基因那些事儿，力图使具有生物学基本知识的读者能像读小说一样读完这本书，加深和拓展自己对基因的认识。

《那些你关心又不知道答案的健康问题》陈罡、子琳著/中信出版集团 2025年3月版/69.00元  
ISBN: 9787521772555

该书是北京协和医院肾内科副主任医师陈罡医生与资深医疗媒体人、主持人子琳合作的“对话体科普”，聚焦日常生活中大家关心的心脏、呼吸、消化、糖尿病、血液、肾脏、免疫、睡眠、中医和护肤10大健康主题，解答40个重要的健康问题。通过丰富生动的多元化场景，带来沉浸式阅读体验，在引人入胜的故事中，潜移默化地演示了准确、有效提问的方法，为普通人和医生有效地愉快沟通提供非常有帮助的参考。

《非凡之数：9个神奇数字中的宇宙真相》[英]安东尼奥·帕迪拉著 阳曦译/天津科学技术出版社 2025年3月版/68.00元  
ISBN: 9787574226159

从“0.000000000000001”到“无限”，数字既能揭示微观粒子世界的奥秘，也能让广袤的宇宙展露真相。该书将数学与物理学相融合，打破传统学科界限，呈现数学和物理学这两个学科不断协同发展、互相拓展边界的精彩历程。作者展示了9个神奇数字如何成为黑洞、相对论、量子力学等舞台上的主角，以及它们如何带领大众接近物理学边缘，探索终极的万物理论。

《如何阅读一棵树》[英]特里斯坦·古利著 四木译/上海社会科学院出版社 2025年3月版/69.80元  
ISBN: 9787552046076

该书作者以20年自然观察经验，揭秘树木生长的原理及普遍特征背后隐藏的线索，让读者了解海拔与温度如何影响树木的分布；树枝、树叶、树根如何指引方向；树皮纹理所揭示的树木年龄；明亮开阔环境与林地中心对树木外形的影响；树木拥有哪些生存策略与智慧……书中包含35幅手绘树木剖面图、32张全彩图片，图文并茂，细致讲述有关树木的每一个细节。

# 科学引导 让孩子松弛成长

关键词 艺术教育 文化遗产 教育实践

本期书单贯通传统艺术研究与现代教育实践，艺术图书聚焦文化遗产的解读与活化：《地上看山西》解码寺观壁画的美学密码，《甘孜岩画》揭开史前艺术的文化基因，《光与色》呈现彩绘创作的时代对话，《启功谈书法》以诗性语言传递书法精髓，《帝国残影》用影像定格历史现场。教育图书则从理念革新到实践突破：《教育家精神》重塑师德标杆，《名人谈家教》提炼科学教养方法，《自主学习》构建内驱力培养体系，《与孩子无话不谈》破解敏感话题沟通困境，《儿童文学探究》搭建文学育人框架。

中国出版传媒商报记者 唐姝菲

## 艺术类(5种)

## 教育类(5种)

《地上看山西：中国古代寺观传世壁画》杨平主编/江苏凤凰美术出版社 2025年2月版/998.00元  
ISBN: 9787574126527

该书是一本大8开画册，由杨平主编，选取山西经典古代寺观，聚焦壁画，以地点为逻辑线进行编排，共选取34座寺观，每一座寺观有1000字左右的基础介绍，讲述该寺观的建成年代、维护情况等；再配上高清壁画大图与局部细节图，对壁画的画面内容、艺术特色进行详细讲解，点面结合、全面叙述。

《光与色：我的彩绘之路》杨先让著/广西师范大学出版社 2025年2月版/148.00元  
ISBN: 9787559877864

该书是著名艺术家杨先让的彩绘随笔集，90幅作品与淳朴、典雅的文字相得益彰，对其独树一帜的彩绘艺术创作进行整体记录与全面呈现；描绘自然风景、城乡风貌、故土风致、域外风情，记叙自身经历，反思艺术与时代，以古典与现代的叠加方式展现一代老艺术家和知识分子对家国的深深眷恋。作者是新中国培养的第一代美术家，其作品与记叙具有独特的当代艺术史料价值和艺术欣赏价值。

《启功谈书法》启功著/中华书局 2025年2月版/56.00元  
ISBN: 9787101161038

该书收录启功先生的一百首七言绝句，对历代书法名家、碑帖等的评价，以及作者对自己几十年的书法实践的总结，涉及书法流派、书家生平、奇闻逸事等，内容丰富，口语讲解版更为生动。同时还介绍了书法与诗歌、绘画、篆刻的关系，带领读者从初学入门到旁通文史。

《甘孜岩画》张亚莎主编/华文出版社 2025年3月版/120.00元  
ISBN: 9787507560886

该书为中央民族大学中国岩画研究中心与甘孜州文旅局、甘孜州文物考古研究所联合开展的田野调查项目的成果，是近年来岩画研究领域突破性成果。书中收录数百幅高清图岩画图像，从北至石渠的苍茫草原，到南至得荣的险峻峡谷，通过艺术学、图像学的分析，勾勒出川西高原甘孜地区史前时代的文化特征，通过岩画的流变与发展，呈现出早期中华文化圈的丰富内涵。

《帝国残影：伯顿·霍姆斯1901年行记》[美]伯顿·霍姆斯著 朱晔译/九州出版社 2025年2月版/78.00元  
ISBN: 9787522533605

该书是著名旅行家、摄影家伯顿·霍姆斯的环球影集第九卷，图文实录庚子事变后来华外国人眼中的中国。全书由三个部分组成：沿黑龙江而下、在北京街道、紫禁城印象。内容包含1901年作者沿黑龙江至海参崴、天津、北京等地旅行期间的近400幅珍贵老照片，尤其是生动记述了八国联军侵华后北京的街头人像、建筑遗存与历史情景，图片罕见。该书为百余年后首次以中文版出版，极具史料价值。

《教育家精神：伟大心灵的时代回响》成尚荣著/上海教育出版社 2025年1月版/65.00元  
ISBN: 9787572030086

该书通过教育家精神时代意义和价值意蕴阐释，教育家成长故事讲述及教育家风骨风度、精神风格及与知识分子、教师、儿童关系的多重解析，指明新时代教师传承、弘扬、践行教育家精神，积极开展行动与实践的策略方法及路径。书中讲述了陶行知、陈鹤琴、叶圣陶、靳霞、李吉林、陶西平、朱小蔓、顾明远、于漪、朱永新、叶澜、李庾南的教育家故事，以教育家精神之光，树立新时代教师的精神标杆，唱响立德树人的教师之歌，照亮新时代教师前行的道路。

《名人谈家教》吴颖惠、王瑞、陈尧等编著/中国言实出版社 2025年3月版/68.00元  
ISBN: 9787517149941

该书收录孙云晓、蒙曼、俞敏洪等24位名家的家庭教育实例，聚焦家长们高度关注的教育热点难题，深入剖析并提炼出具有前瞻性与实用性的家教理念。该书通过深入浅出的讲解，帮助家长学到如“挫折教育”“延迟满足”等教育方法，根据孩子的年龄和个性特点进行科学引导、平等交流，给孩子充足的成长空间和时间，在正向激励中帮助孩子成长。

《自主学习，松弛成长》韦利著/中国铁道出版社 2025年3月版/59.00元  
ISBN: 9787113314996

该书提出内驱力的提升要从改变自己做事的体验、提升孩子的使命感、让孩子承担责任和适当的社会压力四个方面塑造孩子的内驱力。书中包含作者自己亲身经历的教育误区以及科学养育的故事，罗列家长养育的痛点，对此进行翔实的带有实操的解答，帮助孩子能自主健康成长。

《与孩子无话不谈：如何跟孩子聊成长中的重要话题》[美]罗宾·西尔弗曼著 肖坤雪译/湖南教育出版社 2025年3月版/59.80元  
ISBN: 9787575404839

该书是作者7年访谈上百位专家的精华内容积淀，突破了亲子沟通书籍聚焦“行为管教”的局限，通过具有挑战话题，实现“对话即教育”。每个话题提供科学依据，配有具体话术、场景化案例和可操作策略，在真实情境中有据可依，是一本帮助父母学会回答孩子成长过程中各种棘手问题的谈话指南。

《儿童文学探究：为知识、理解和乐趣而阅读》(上、下册)[英]妮基·甘布尔著 庄晶晶、李宛奇、耿芳、张刘柳译/现代教育出版社 2025年3月版/129.00元  
ISBN: 9787510676215

该书融合儿童文学阅读教育智慧与实践策略，从三个部分详细探究了儿童文学的多个方面，为读者构建了一个全面了解儿童文学的坚实框架。第一部分着重论述了应发展完备的个人知识，包括“儿童阅读实践”知识的论点；第二部分详细探讨了儿童文学的不同方面；第三部分则着重讲述了从理论方法到课堂应用的落地。

