

生活·科普类 (10种)

艺术·教育类 (10种)

技术改变世界改变生活

关键词 科普 情绪 气候变化

金秋时节的周末,全国各地的马拉松非常之多。跑马成为近年来颇受欢迎的一种健身方式。但毕竟是42公里多,过程中如何减少伤害,请看医者跑师带来的建议。身体上如何避免受伤,心理上如何减少焦虑平衡情绪,这期书单的内容都能提供到一些实用的建议。

中国出版传媒商报记者 张中江

生活类(5种)

科普类(5种)

《医师跑者的智慧:如何无伤无痛科学跑步》北京医师跑团著/上海科学技术出版社 2024年8月版/88.00元

ISBN:9787547867082

在该书中,北京医师跑团向读者提供了权威、专业的运动建议,包括不同的跑者如何评估自己是否适合跑步,跑前热身、跑后冷却需要怎么操作,在不同的季节和气候条件下如何合理安排跑步计划,如何制订跑步时的补给策略,如何参加一场马拉松比赛,如何处理和预防运动损伤等。

《日常的启示:在巴黎知吃思》栾颖新著/湖南文艺出版社 2024年9月版/63.80元

ISBN:9787572620188

该书是青年作家、法语译者栾颖新的2024全新巴黎生活散文集。作者在巴黎生活7年,对于日常,她有独到的见解,这本轻盈可爱的生活之书,记录了她在巴黎的缤纷四季。书中包含三个部分,“知”“吃”“思”,是紧密相连的。作者以学者的底蕴和生活体验者的眼光,记录食物之外的巴黎生活。阅读、旅行、自己喜欢的作家们,这些完整构成了作者生活中的观察与思考,丰富了栾颖新的世界。

《向上的花朵:女性的婚姻、恋爱与觉醒》清凉著/中国纺织出版社 2024年9月版/42.00元

ISBN:9787522920009

该书通过解读文学与影视中的女性形象,再现当下女性在婚姻、爱情和生活中的困境。作者以女性视角,透过伍尔夫、简·奥斯丁、毛姆等作家笔下的女性命运,试图带领更多女性在时间里沉思、觉醒,走出一条属于女性的新生命之路。

《你为何总被情绪左右》[英]丹尼尔·弗莱尔著 房莹译 青豆书坊策划/上海社会科学院出版社 2024年9月版/59.80元

ISBN:9787552042702

该书是面向普通大众的通俗心理自助读物,通过不断复现第二人称拉近和读者的距离,用更为接地气的语言方式向心理学专业以外的普通人诠释比较专业的心理学理论知识,并通过大量案例的融入将问题表述得更易理解。理性情绪行为疗法(REBT)是心理学大师阿尔伯特·艾利斯于20世纪50年代中期提出的重要心理学流派。资深心理咨询师、催眠师丹尼尔·弗莱尔是理性情绪行为疗法的忠实践行者,他设计出一种简单而有效的模型,阻止糟糕的想法毁掉你的生活。在书中,他揭示了四种不健康的、阻碍你的想法,又展示了如何用四种健康信念替代前者。

《我们为何如此焦虑》[美]本杰明·斯托里、[美]珍妮·西尔伯·斯托里著 赵宇飞译/人民文学出版社 2024年10月版/59.00元

ISBN:9787020188512

蒙田、帕斯卡尔、卢梭和托克维尔这四位哲学大师,以绝大多数人难以企及的思想力,探讨了幸福和焦虑的来源,把每个现代人脑海时常冒出的想法,恰如其分地表达了出来。更为丰富的哲学视野,能够指引人们区分出哪些是人生中可有可无的装点,哪些才是生命里值得骄傲的桂冠。翻开该书,可以借此智慧的力量来平静焦虑的内心,找到独属于自己的幸福。

《万物生辉——未来时空的科技前沿》樊春海主编/上海交通大学出版社 2024年8月版/88.00元

ISBN:9787313311467

该书以“海上科普讲坛”为基础,邀请了20余位各领域的院士与专家,以通俗易懂的方式,讲述了天文、物理、化学、生物、医学健康、人工智能、新型材料等16项多学科领域的科技研究成果及进展。从微观世界到宏观宇宙,从细胞奥秘到星河璀璨,让人充分感受科学技术是如何改变这个世界,改变我们的生活的。

《闽虫记:都市昆虫图谱》游弋著/海峡书局 2024年8月版/258.00元

ISBN:9787556712274

该书凝聚了作者近10年来对昆虫调查的成果,以福州都市本土为主,500多页的图谱共计收录常见昆虫24目3000余种。书中对这些昆虫进行了细致分类,生动清晰的图片活灵活现地记录昆虫生存的百态、成长的细节及丰富的多样性,让人去了解这个就在身边的充满生机的昆虫世界。该书兼具知识性和观赏性,可供对昆虫感兴趣的人阅读,方便使用者在野外能够快速对昆虫进行辨识,堪称都市“观虫宝典”。

《厨房里的化学家:他们为什么喜欢吃臭臭的东西?》[法]拉斐尔·奥蒙著 朱炜译/人民邮电出版社 2024年8月版/59.80元

ISBN:9787115644756

该书以化学和生物学为基础,不仅深入剖析了人类感官与香气、味道之间的紧密联系,同时揭示了隐藏在厨房中的种种科学原理。作者联手星级大厨,展现了味道和香气的巧妙搭配,带领人们探索美食中的奥秘,令人垂涎欲滴。书中充满了生动有趣的科学知识,配有大量插图,使人能够更直观地理解和掌握化学知识。书后附有全彩创意菜谱,读者也可以亲自动手,将所学的化学知识运用到烹饪实践中去,享受美食带来的无尽乐趣。

《错误警报:气候变化只是虚惊一场》[丹麦]比约恩·隆伯格著 冯诺译 汉唐阳光策划/山西人民出版社 2024年10月版/58.00元

ISBN:9787203134237

该书作者认为,气候变化是真实存在的,但它并不像过去数十年间媒体、政客和气候活动家所极力告知人们的那样,是世界末日般的威胁。在人为煽动的巨大恐慌中,人们背离了科学的立场,在错误的应对之路上盲目前行。普通人被迫改变自己的生活方式,世界各国领导人则承诺实施耗资巨大的减排政策,但这些政策不仅无法解决气候变化问题,还挤占了从温饱、医疗到教育等其他方面的紧迫投资,压缩了后发国家以廉价化石能源实现经济繁荣的发展空间,加剧了世界范围内的不公。人们当然需要解决全球变暖,但还有诸多关乎全体人类未来福祉的更为优先、更为本质的事项。

《笔记启蒙:英国皇家学会与科学革命》[澳]理查德·约著 李天蛟译/中国工人出版社 2024年10月版/78.00元

ISBN:9787500881117

该书是一部科学史著作,深入探讨了“笔记”在17世纪英国科学领域中的重要作用,通过深入分析当时英国科学、思想家制作的形式各异的“笔记”,揭示了他们在记录、搜集和检索信息方面的独特见解和实践,为理解现代早期的“科学革命”提供了新的视角。该书的主要研究时段为17世纪,英国科学在这一时期取得了巨大的进步。作者理查德·约对科学史中这一重要时期的研究可谓另辟蹊径,他选择了较少被人关注的事物——笔记,展示了当时的科学先驱如何通过笔记来处理和分析信息,以及他们如何将笔记作为科学探究和实验的辅助工具。作者还探讨了如何通过笔记来记录和传播科学发现,以及笔记在形成科学共识和学术网络中的重要作用。

管窥艺术品背后的文化与价值观

关键词 设计 新艺术史 亲子关系

立冬已至,气温逐步降低,很多美丽的花已经过了观赏的季节,但《画中繁花:花语艺术史》这本花语词典,按俗世之花、爱之花、哀之花、致命之花四大主题,讲述了170幅世界名画中的40种花卉的花语故事及其在名画中的来路和寓意。《西方设计史上的中国风》对西方设计史上的中国风进行了专题讨论,有助于读者了解历史上东西方文明的交流与对话,更好地了解中国与世界。教育书单中,《让孩子受益一生的亲子整理术》帮助家长认识“孩子不会整理”“不爱整理”的真正原因,培养孩子选择、取舍及专注的能力。

中国出版传媒商报记者 刘思怡

艺术类(5种)

教育类(5种)

《西方设计史上的中国风》袁宣萍著/浙江大学出版社 2024年7月版/158.00元

ISBN:9787308206679

该书对西方设计史上的中国风进行了专题讨论,包括其兴起的时代背景,设计的风格来源、时代变迁、地域特色、衰退与复兴等,梳理其脉络,分析其特征,并与时代的发展进程相联系,有助于读者了解历史上东西方文明的交流与对话,更好地了解中国与世界。

《这就是书法》虞敏、聂琦峰著/江西美术出版社 2024年9月版/59.00元

ISBN:9787548090533

该书是一本书法知识普及读物,可让读者们对“书法”这一国粹有更为系统的了解。书中不仅有书法的历史与文化的概述,还明晰了篆、隶、草、行、楷五种书体的流变,对于笔、墨、纸和砚等文房用品也论源流、述优劣。在笔法和章法的部分,解构了书写,并单独开辟一章论述临摹与创作,解答书法入门问题。

《人间天堂:绘画与来日》[英]T.J.克拉克著 吴晶莹译/北京大学出版社 2024年9月版/145.00元

ISBN:9787301354087

该书作者凭借对绘画细节的敏锐洞察和令人敬畏的文化涵养,通过追溯乔托、勃鲁盖尔、普桑、委罗内塞和毕加索的重要作品,探究绘画如何以其自身的语言特性,来展现“人间天堂”在不同时空的流转。作为新艺术史领域最重要的学者之一,克拉克并未放弃对艺术本体的重视,并尝试将图像与文本、当下与过往、现实与理想,彼此融汇于一种散文式书写,灵巧别致,倾向鲜明,所论议题已然远远超越于上帝的国度。可以说,这是一次对“天堂”如何降临“人间”的观照,也是一次对“人间”如何祈望“天堂”的咏叹。

《艺术中的阅读者》[美]大卫·特里格著 王晓丹译/广西师范大学出版社 2024年9月版/118.00元

ISBN:9787559870551

该书是一部以书籍和阅读场景为主题的藝術作品集。它收录了来自全球各大博物馆和私人藏家的近300件艺术品,涵盖了从古典雕塑、壁画到当代绘画、雕塑和装置艺术的广泛领域。通过精心选择和编排,该书在不同时代和文化背景的作品间建立了富有意义的视觉联系,展现了书籍和艺术在历史上的交织与演变。此外,书中还包含一篇深入浅出的介绍性文章,探讨了书籍史与艺术史的发展脉络,并介绍了阅读史中的阅读者形象,如圣徒、抄书员、德高望重的学者、心不在焉的阅读者、焚书者、女性读者等,包括列夫·托尔斯泰、雨果·科勒、克劳德·莫奈等,从中我们可管窥艺术品背后的文化和价值观,以及书籍在塑造文化、传播价值观中所起到的重要作用。

《画中繁花:花语艺术史》祺四著/人民文学出版社 2024年10月版/78.00元

ISBN:9787020189298

该书是一部另类的西方艺术史,也是一本罕见的花语词典,按俗世之花、爱之花、哀之花、致命之花四大主题,讲述了170幅世界名画中的40种花卉的花语故事及其在名画中的来路和寓意,如月桂、杜鹃花、茶花、郁金香、绣球花、勿忘我、夹竹桃等。作者祺四为荷兰莱顿大学艺术史博士,遍访植物学家和世界各地博物馆,以俏皮的语言、新颖的视角,将植物和艺术融于书中,将人与自然、历史与文明、文化与情感联结在一起。

《让孩子受益一生的亲子整理术》卞标淳、陈俐媛著/清华大学出版社 2024年9月版/59.00元

ISBN:9787302666431

该书通过实践案例和实操经验分享,结合作者多年整理师从业经验,帮助家长认识“孩子不会整理”“不爱整理”的真正原因,培养孩子选择、取舍及专注的能力,让孩子掌握整理的方法和步骤,懂得规划时间、空间及物品,从而实现自我管理能力的提升,也让更多的家庭在亲子整理中受益,过上富足且自在的生活。

《真希望父母这样和我沟通》张益铭著/机械工业出版社 2024年9月版/69.80元

ISBN:9787111764496

该书专注于给父母讲清楚亲子沟通的底层逻辑,让父母学会情绪控制,学会与孩子沟通的策略、方法和技巧。第1章从沟通诊断开始,分析了孩子不耐烦的原因以及亲子沟通的禁忌。第2章重点介绍了如何构建良好的家庭氛围,培养孩子的信任感和安全感。第3章讨论了设定边界的重要性,包括如何界定规则、设立预期和责任,以及管理孩子的情绪和行为。第4章至第8章则聚焦于巧妙说话、沟通工具、修复关系、看懂表达以及教会孩子基础的沟通能力等方面。这些章节为父母提供了具体的沟通技巧和方法,如积极引导、真诚倾听、非暴力沟通等,更好地帮助父母与孩子建立良好的沟通关系。第9章强调了父母与孩子共同成长的重要性,提倡父母成为孩子的贵人,为孩子赋能,并给予他们成长的空间和时间。

《善读者:孩子阅读力重塑手册》丘河著/中国妇女出版社 2024年10月版/59.80元

ISBN:9787512723962

该书是作者多年来,深耕中小学阅读写作教学,总结出的儿童阅读力培养体系。该书立足小学生阅读力框架,通过阅读的底层逻辑、认知陷阱、理念等方面重塑阅读力认知;通过知识观、知识结构问题、知识建构策略等建构个人核心知识体系;通过阅读方法、阅读策略、阅读能力等让孩子从能读到会谈、善读,从盲目、低效阅读到高效、高质阅读,从被动、依赖阅读到自主阅读。该书为父母提供了一份专业、详尽、实用的家庭阅读教育指南,致力于让父母成为懂阅读、强支持、善指导的阅读教育智慧参与者。

《家、金钱和孩子》[美]艾米丽·奥斯特著 薛伟译/中信出版集团 2024年10月版/59.00元

ISBN:9787521765939

该书作者是美国八大藤校之一布朗大学的经济学教授,同时也是2位孩子的妈妈。她用经济学的理论,帮父母更好地思考和决策孩子在学龄初期遇到的各种关键问题,如择校、课外活动、身心健康,等等。书中不仅有适用于各种问题解决的简便方法,更有具体到每一个问题的切实建议。

《不安的孩子》[美]莫娜·德拉霍克(Mona Delahooke)著 李晨、戈云译 湛庐文化策划/浙江科学技术出版社 2024年10月版/99.90元

ISBN:9787573914941

该书作者德拉霍克博士指出,如果只关注表面的问题行为,就看不到孩子感受到的真正困难;如果不解决孩子“不安”的原因,而只是想纠正“不当”的行为,不但解决不了问题,亲子关系还会大大受到损害。那么,为什么孩子会出现这些“不恰当”的行为,遇到这些难题,父母只能束手无策吗?作者基于她30年的临床经验,以及神经科学和儿童心理学的新研究,提出了一种全新的养育方法——脑身教养法。她指出,引起不安的因素因人而异,问题行为大多数情况下是孩子不安的信号,读懂孩子说不出的“真心”,才能找到解决问题的关键。

2024.10
商报
严选