

生活·科普类 (10种)

从心到物:生活与科学的实用指南

关键词 心理科普 自我价值 生态保护

本期书单连接生活与科学、心灵与成长。《发现:每天一分钟生活心理学》从日常现象拆解心理奥秘;《用力放轻松》带领读者感受“诗即生活”;《告别冒名顶替综合征》帮助我们克服自我怀疑,重拾自信。《中国锹甲大图鉴》为甲虫爱好者编写一部独属于中国的锹甲图鉴,《DK生物运转百科》用千幅图解讲述生命科学原理。它们让科学走进日常,让心灵在认知中成长。

中国出版传媒商报记者 唐姝菲

生活类(5种)

《发现:每天一分钟生活心理学》孙欣羊著/上海社会科学院出版社 2025年6月版/68.00元

ISBN: 9787552047677

该书为面向成人读者的心理科普及自助读物,从源于日常生活的种种现象出发,结合作者的精神科医生和心理咨询师专业背景,诙谐生动地解说了生活中的心理学知识。全书囊括自我觉察、情绪奥秘、认知趣谈、行为塑造、亲密关系等12个主题,以生活现象的描述、生活场景中的对话辅以科普解释小短文的形式,分享了现象背后的认知神经心理学原理,并给出一些简单、可操作的心理调适、人际沟通方法,帮助读者活学活用心理学从而提升幸福感。

《无所谓,没必要,不至于》林小仙著 鸣哦绘/中国妇女出版社 2025年5月版/59.00元

ISBN: 9787512724839

该书通过剖析人际困扰、情绪波动、执念枷锁等日常场景,拆解生活中常见的焦虑与内耗。用通透的视角和温暖的文字,告诉读者不必过度在意他人评价,不必为琐事纠结,不必放大负面情绪。书中以小故事和生活智慧,引导人们放下执念、简化心态,在纷纷扰扰中学会与自己和解,找回内心的松弛与平静,活出轻盈自在的生活状态。

《用力放轻松》宁不远著/广东人民出版社 2025年7月版/56.00元

ISBN: 9787218185453

该书是诗人宁不远的首部诗集,收录了160余首基于日常生活观察与内心独白的诗歌。她的诗作以对日常生活的敏锐捕捉和独特的“独白式”表达为特色,结合幽默与温情,呈现亲情、生活哲思等主题。这里有孩子天真顽语,令人忍俊不禁;有对细微琐事的洞察,让人眼前一亮;还有对亲情细腻且克制的表达,直抵人心。在她笔下,诗即生活,读者能在阅读中感受生活本真,实现一次独特的“自我凝视”。

《焦虑的狂欢:当下社会的集体不安与救赎》[瑞典]罗兰·保尔森著 马博译/中国人民大学出版社 2025年6月版/69.90元

ISBN: 9787300338972

该书深入探讨了现代社会的焦虑根源,从个人心理到社会结构,从文化现象到经济压力,揭示了我们为何如此焦虑,以及如何在这种不安中找到自我救赎的可能。作者通过对历史、文化和个人经验的深入分析,揭示了焦虑背后的社会根源与心理机制,并告诉我们:焦虑源于我们对不确定性的恐惧,也源于现代社会对效率、成功和完美的过度追求。只有找到社会焦虑的根源,才能在快节奏的时代找回内心的秩序,打破社会压力,重塑自由人生。该书不仅是对焦虑现象的深刻剖析,更是一份关于如何在不确定时代中保持内心平衡的指南。

《告别冒名顶替综合征:从“我不配”到“我值得”的自我突破指南》[美]吉尔·斯托达德著 濮晓粹译/机械工业出版社 2025年7月版/59.00元

ISBN: 9787111784432

该书深入探讨了冒名顶替综合征的成因、表现及其对个人成长的影响,并提供了一系列科学的方法,帮助我们克服自我怀疑,重拾自信,活出自我。该书结合了心理学理论与实际案例,以通俗易懂的方式呈现科学的心理干预方法。作者通过亲身经历为我们提供了实用性强的策略和工具,帮助我们在工作、生活和人际关系中克服不安全感,找回自我价值。书中还包含丰富的练习,让我们在实践中逐步摆脱冒名顶替感的困扰,迈向更加自信和勇敢的生活。

科普类(5种)

《遇见生灵 海盐县生物多样性图鉴》顾肇峰、曹铭昌著/中国地图出版社 2025年5月版/69.00元

ISBN: 9787520449991

该书为海盐首部生物多样性探访指导手册,首次系统披露了海盐县生物多样性家底,为区域生态保护提供了科普科研重要支撑。全书遵循“科学专业与通俗易懂并重”原则,精选147种代表性物种,涵盖陆生植物、鸟类、昆虫、大型真菌等7大类别,其中重点保护及珍稀物种超40种,常见物种70余种。书中对每个物种均详细标注中文名称、拉丁学名、保护级别、生境特征等专业信息,并配以高清生态照片。

《通经络 调脏腑——48种常见病经络调理方案》路新宇编著/人民卫生出版社 2025年7月版/68.00元

ISBN: 9787117378574

该书不仅是一本中医科普读物,更是一个实用的操作手册,让普通民众轻松掌握中医智慧,实现自我健康管理。该书强调“穴位标准化、处方原则化”,让非医学人士也能轻松应用中医外治法。该书阐释了疏通经络可以缓解病痛的原理,以及疏通经络易堵塞穴位的常用外治法和注意事项,介绍了不同疾病所对应的“经络处方”原则。全书语言通俗易懂,避免过于晦涩的专业术语,便于普通读者理解 and 实践。

《中国锹甲大图鉴》詹志鸿、杨子豪著/重庆大学出版社 2025年7月版/498.00元

ISBN: 9787568950039

该书是一部系统展示中国鞘翅目锹甲科昆虫分类学研究成果的大型彩色图鉴,专业、全面、系统地反映了中国锹甲科34属369种(不含亚种)的分类研究成果及区分方法。书中对锹甲的分类系统、识别特征和常见种类进行了详细描述,具体包括形态学、识别特征、生态习性、分布等,并标注了学名、拉丁名及所在科属等信息。该书能够为读者提供精准、专业的分类查询和鉴定参考,以及激发读者兴趣和求知欲,领略大自然的神奇与美妙。

《令人着迷的化学:生活中的分子》[荷]本·费林加、阿努克·吕贝著 蒋佳惠译/湖南科学技术出版社 2025年7月版/98.00元

ISBN: 9787571034054

该书以日常现象为切入点,用生动有趣的语言揭开化学的神秘面纱。书中从菠萝“咬”舌头的蛋白酶作用、维生素C对抗坏血病的抗氧化机制,到液晶屏幕诞生的意外发现,用生动比喻将纳米级分子运动比作“微观自行车链”,融合科学原理与历史轶事。全书涵盖咖啡因、乙烯等常见分子,更探讨古埃及香水配方的化学智慧、现代药物研发的革命性突破,甚至反思战争毒气背后的科学伦理。每一章都融合了科学原理、历史轶事与生活应用,让复杂的化学知识变得鲜活易懂。

《DK生物运转百科》英国DK出版社著 尹烨译/电子工业出版社 2025年7月版/128.00元

ISBN: 9787121500220

该书是一本全面介绍生命科学知识的科普指南,全书通过1000余幅微距摄影图片及步骤图解,系统阐述从单细胞生物起源到现代生物演化的核心科学原理,涵盖骨骼、病毒、新陈代谢、生物圈等生命基础特征,以及恐龙克隆、植物茎高茎长等趣味知识,帮助读者建立对生物科学的系统性认知。书中不仅呈现人类免疫系统的“防御网络”、植物向光性的生长素调控等经典案例,更融入基因编辑技术、深海热泉生物的极端适应策略等前沿研究。

艺术·教育类 (10种)

笔墨砖瓦间的文化长卷

关键词 文化遗产 艺术与生命 教育智慧

本期书单藏着艺术与文明的对话。《鸟瞰最美“国保”全书》铺展200处“国保”遗产,从良渚遗址到避暑山庄再现文化瑰宝;《妖怪印刻》搜罗海内外古版年画中的妖怪形象,独具艺术性;《江南器物志》以器物为笔,书写江南古镇的文化道场。这些书用古建筑、版画、器物串联历史,让艺术里的文化记忆鲜活可触。《正念养育》帮助父母解决常见育儿困境;《我的刺猬小孩》帮助家长理解和养育高敏感孩子。

中国出版传媒商报记者 唐姝菲

艺术类(5种)

《妖怪印刻:民间版画奇幻图志》盛文强著/北京十月文艺出版社 2025年6月版/88.00元

ISBN: 9787530224779

该书搜罗海内外古版年画中的妖怪形象,择其造型清奇、色彩沉着、镌印清晰者,从中观察中国古典妖怪;同时不局限于图像本身,而是在历史和文学中把这些妖怪打捞出来,发现一种失落已久的妖怪传统。该书在严谨考据的基础上,加入了作者的个人见解和民间故事演绎,具有一定学术参考价值的同时又不失可读性。书中穿插配以作者从博物馆、美术馆等各处搜集来的民间版画高清图片,版式设计精美,独具艺术性。

《山水并野形图研究》何晓静著/浙江古籍出版社 2025年6月版/78.00元

ISBN: 9787554032275

该书对日本现存年代最古老的造园典籍之一《山水并野形图》全文进行了翻译与深入解析,围绕日本造园古籍的书写与传承、宋元时期渡日僧人对山水庭园的营造及其对日本中世造园的影响、日本中世庭园“和样”与“唐样”的风格交融等核心美学主题,展开了深入阐释。书中收录的百余幅日本古代造园古籍图像,辅以作者数十年实地考察的纪实摄影,共同构成了还原与解读日本庭园史的珍贵视觉史料。

《鸟瞰最美“国保”全书》东方博观主编 郝天真、莎萝蔓蛇著/东方出版中心 2025年7月版/998.00元

ISBN: 9787547327470

该书是一本关于中国5000年文明、历史、社会、生活与文化艺术遗产的百科全书。全书展示了自新石器时代至清代,从良渚遗址到避暑山庄等200处最美“国保”,完美再现了中国古建筑、石窟石刻、古墓葬、古遗址四大类文化遗产。每一处“国保”均标注时代、批次,突出历史价值与视觉呈现的结合,每一处“国保”均配有权威的历史背景介绍和精美的视觉呈现,既是一部权威的中国文化遗产图鉴,又是一本充满探索乐趣的文博读物。

《胡同烟火》厚闲著、绘 博集天卷策划/湖南美术出版社 2025年7月版/69.00元

ISBN: 9787574608092

该书以北京胡同为画布,通过近百篇图文交织的生活小品,勾勒出市井街巷的烟火肌理。作者以水墨笔触和质朴文字,捕捉四季流转中的胡同日常,将柴米油盐的细碎瞬间编织成温暖诗篇。书中既有老北京缝紉机、蜂窝煤等泛黄记忆的复现,也有邻里围坐分享冰糕、胡同微花园改造等鲜活场景的记录,在传统与现代的碰撞中,展现胡同作为城市文化基因的生命力。

《江南器物志》徐风著/译林出版社 2025年7月版/79.00元

ISBN: 9787575307727

该书堪称一部以文字构建的“江南版《清明上河图》”。托江南之名,借器物说世,作家徐风在温习稻饭羹鱼里的古老器具之余,挖掘其中的历史、文化、掌故、情感,想象器物背后的人与中国文化精神,讲述江南太湖西岸一座代表性的古镇百余年的器物生活和文脉道场,书写南方温润又激烈的山水间那些人与物、器与神。

《正念养育:做不焦虑不控制的父母》李纯著/中国纺织出版社 2025年6月版/62.80元

ISBN: 9787522927794

该书通过系统阐述正念养育理念,帮助父母解决12种常见育儿困境,并针对不同年龄段儿童提出具体实践方法。书中为父母提供了一种“活在当下”的正念养育方法,帮助父母重塑亲子关系,助力孩子成长。此外,该书融合发展心理学的观点,针对不同年龄段儿童的自主性发展需求,提出正念养育的具体实践方法。书中包含大量贴近生活的案例,指导父母通过日常活动(如共读、游戏)融入正念训练,减少亲子冲突,提升育儿幸福感。

《传家父子宰相教子书》[清]张英、张廷玉著 毕磊译/九州出版社 2025年6月版/49.80元

ISBN: 9787522538228

该书是一部凝聚着中国传统家庭教育智慧的教子书,选编自清代著名父子宰相张英与张廷玉的传世家训《聪训斋语》《澄怀园语》《恒文琐言》。内容涵盖读书、交友、修身、治家、理财、养生、怡情等诸多重要主题。该书为我们揭示了桐城张氏家族兴盛数百年背后的秘密所在,对今天的家庭教育依然有着深刻的启发。比如:人为什么要好好读书?什么是真正的快乐和幸福?什么样的朋友才值得结交?如何正确地看待贫和富? ……

《从甲骨文走向汉语世界:150个常见汉字中英文双语对照本》王本兴著 蒋文杰译/福建教育出版社 2025年7月版/79.00元

ISBN: 9787575802307

该书系甲骨文字普及读本,内容为常见的150个汉字的甲骨文。书中从字源、出处、释义、引申义、常用组词、汉字书写顺序及甲骨文原始拓片等多个方面介绍这些常见字,图文并茂,形、音、义皆备,形象有趣,并采用中英文对照的形式,让外国读者也可以了解甲骨文这一人类原始形态的字体。

《世界如我们所教:问题解决者培育手册》[美]佐伊·维尔著 顾璇译/上海教育出版社 2025年6月版/58.00元

ISBN: 9787572033995

该书聚焦全球学校教育变革,探讨了如何通过变革教育系统来创造一个更加可持续、公平、和平的世界。作者针对当前全球教育系统存在的诸多问题及挑战,提出了“问题解决者”和“问题解决式学习”的概念,并从真实生活中援引切实可行的案例,提出为所有人、动物和环境带来“最多益处、最少伤害”的解决方案。书中不仅提供了理论框架,还给出了具体的实践方案,帮助教育者将这种理念融入日常教学中。这种教育方式不仅能激发学生的学习热情,还能赋予他们解决实际问题的能力。

《我的刺猬小孩》[法]斯特凡妮·库蒂里耶著 高可心译/北京科学技术出版社 2025年7月版/69.00元

ISBN: 9787571444655

该书是一本心理教养书,旨在帮助家长理解和养育高敏感孩子。书中把高敏感孩子比作“刺猬小孩”,他们有着超出常人的感知力,对声音、光线、他人情绪的变化都格外敏感,就像刺猬一样,一点点风吹草动都可能触动他们敏感的神经,立刻竖起防备的刺。书里详细阐述了刺猬小孩的种种表现和形成原因,还给出了许多实用的建议和方法,教我们如何帮助刺猬小孩应对这个高刺激的世界。

