

生活·科普类 (10种)

艺术·教育类 (10种)

生活的温度与万物的刻度

民俗 自然 情绪

本期生活科普书单,致力于连接日常感知与科学认知,为生活注入智趣与慰藉。生活图书聚焦日常身心与生活美学,涵盖古诗词里的岁时节序、当代乐活生活理念、情绪治愈故事、职场情绪管理方法,以及柴犬相伴的松弛生活启示,治愈身心且传递生活智慧。科普图书以趣味方式普及科学知识,包含邮票里的自然地理、跨领域科学冷知识、歌曲中的多元科学、奇异海洋生物揭秘,以及人体自我修复的生理机制,兼具趣味性 with 知识性,解锁生活与科学的多元魅力。

中国出版传媒商报记者 唐姝菲

生活类(5种)

科普类(5种)

《岁时节序:古诗词里的光阴流转》三书著/青海人民出版社2026年1月版/54.00元

ISBN:9787225069654
该书是一部以诗词为钥,解锁中华岁时节令文化的作品。作者循着二十四节气与春节、端午、中秋等传统节日的脉络,打捞起散落在时光里的经典诗词,将其连缀成一幅鲜活的民俗文化长卷。每一首诗词的甄选皆见匠心,字句间的解读详尽且独到,既剖解出诗词本身的意境与内涵,更以诗词为引,将藏于岁序中的民风民俗娓娓道来。文字温润雅致,解读深入浅出,在诗词品读与民俗溯源的交融中,铺展中华民族悠长的历史脉络,尽显传统文化的深厚积淀。

《乐活者》李亚军著/西安出版社2026年1月版/69.80元

ISBN:9787554184264
该书以“乐得自然,居家晏然、读书陶然、出行快然、友谊欣然”五大篇章为经,以城乡四季、草木晨昏、人间情味为纬,编织出当代中年人的精神图谱。作者以诗人的敏锐捕捉日常微光——檐角新燕的呢喃、书房茶烟的缭绕、故园麦浪的呼吸,在城市化浪潮中辟出一方“心远地自偏”的精神桃源,让读者在钢筋森林中重拾“采菊东篱下”的悠然。

《眼帮小兔的旅程:眼泪会把世界变成星星》顾杨帆著、绘/辽宁科学技术出版社2026年1月版/68.00元

ISBN:9787559143433
该书讲述了一个关于面对压力、委屈、痛苦和窒息的情绪,不断寻找勇气继续出发。它不是一个虚构的故事,而是取材于作者在柏林的真实经历,一个敏感的靈魂面对人性的恶意出现躯体化,与压力、痛苦如何共处,并最终在漫步中发现——眼泪从来不是软弱的标志,它会帮我们冲刷出一个崭新的世界。当“坏东西”不再可怕时,擦干眼泪,迎接崭新的世界和全新的我们。

《错把工作当生活:如何在职场甩开情绪,获得成就与满足》[英]娜奥米·施拉盖著 刘彦译/机械工业出版社2025年12月版/69.00元

ISBN:9787111783923
该书聚焦职场心理,通过大量真实案例和专业分析,深入探讨职场中常见的心理问题。作者凭借超过30年的心理治疗经验,揭示了童年经历、潜意识等因素对职场行为的影响,并提供了实用的应对策略,旨在帮助读者认识自我,理解职场困境背后的心理根源,学会管理情绪,改善人际关系,提升职场适应能力,从而实现个人成长与职业发展的双赢。

《柴犬的松弛生活》[日]影山直美著 刘昱合译/花城出版社2026年1月版/52.00元

ISBN:9787574904286
该书是记录柴犬日常习性的治愈绘本。作者是先后与4只柴犬共度20年以上的人气插画家。在常年的陪伴中,柴犬那种“不想做就不做,喜欢就是喜欢”的坦率,深深治愈了她日常的焦虑与疲惫,也让她逐渐学会如何坦然做自己、温柔而真诚地生活。作者将各种鲜活温柔的场景以水彩画和短句的形式记录下来,以顺其自然、缓解精神紧张、灵活处事、活出自我、亲近大自然、发现快乐、与人相处之道等为主题,治愈心灵、启示生活。

《小小邮票大发现:从山川到江河——中国那么大,我想去看看》中国集邮有限公司著/人民邮电出版社2025年12月版/59.80元

ISBN:9787115683274
该书以中国邮政发行的自然风光主题邮票为线索,共六章,带领读者们穿越名山大川,领略江河湖泊、森林草原、高原湿地的瑰丽景色。使邮票不再只是枯燥地看地图、背地名,而是像亲身旅行一样,边走边学、边看边玩。这不仅是一场视觉盛宴,更融入自然地理与历史人文知识:喀斯特地貌如何形成?泰山是怎么成为“五岳独尊”的?探寻答案的过程可以激发读者们对大自然的好奇与敬畏。

《很冷很冷的冷知识:揭开科学冷知识的神秘面纱》赵静著/贵州民族出版社2026年1月版/52.80元

ISBN:9787541231346
该书横跨宇宙、地球、生物、生活、科技五大领域,收录数十个颠覆常识的科学冷知识,以通俗语言拆解冷门真相。宇宙篇带你探寻“钻石星球”、金星“年短于日”等太空奥秘;地球篇解析“流血”冰川、沙漠洪水等自然奇景;生物篇揭秘章鱼编辑RNA、树懒每周消化树叶、人体胃黏膜抗胃酸液腐蚀等生命玄机;生活篇解答飞机餐难吃、刷牙过度伤牙釉质等日常疑惑;科技篇介绍可食用谷物餐具、自修复轮胎等创新发明。

《藏在歌曲里的科学》徐海、甘淋玲、黄湘红主编/上海科技教育出版社2026年1月版/68.00元

ISBN:9787542885722
该书是第五届“歌曲中的科学”征文活动获奖作品集。这些作品通过生动的讲述、丰富的图片,讲述了歌曲中蕴含的数学、物理、化学、生物学、农学、地理、医疗健康等领域的科学知识,不仅知识覆盖面广,而且充满趣味。该书不仅是一次科学知识的普及,为大众提供趣味新知,更是一次文化与科技的深度融合,展现了科学与艺术的相互依存与相互促进。

《大海里的怪东西》[日]海星酱著 [日]渡边健一绘 双舟译/中国纺织出版社2025年12月版/68.00元

ISBN:9787522930763
该书集“最怪异的海洋生物图鉴”与“最系统的动物门类知识”于一体,书中介绍了十四种体型令人难以想象的海洋生物,十三种匪夷所思的生存策略,以及十二种令人咋舌的繁殖方式,并囊括了地球上已知的三十四个动物门类全图鉴。作者凭借深厚的海洋生物学功底,深入讲解这些生物的奇特构造、行为习性和独一无二之生存之道,带领读者领略海洋生态的奇诡与魅力。

《人体自我修复密码:我们是如何维持健康的》[德]托比亚斯·埃施著 梁丹丹译/人民卫生出版社2026年1月版/68.00元

ISBN:9787117357944
该书以自我修复与压力的矛盾为切入点,从神经生物学视角出发,解析了面对慢性疾病时,压力如何抑制身体的自我修复能力,以及大脑如何通过情绪、期待与正念等机制反向调节身心健康,从而深入揭示人体自我修复的生理机制,提供提升自我修复能力的实践方法。从中,你会发现幸福和满足是可以通过练习获得的,通过提升认知并付诸行动,人们能够激活内在力量,从而更有效地应对压力、维持健康。

从中国美学到科幻教育

美学 美术 非遗

本期艺术教育书单,旨在探索审美启迪与教育实践的多元路径。艺术图书聚焦中外美学与艺术脉络,涵盖中国美学核心要义、盛唐金碧山水画研究、俄罗斯艺术史全景梳理、刺绣植物的东方美学,以及京剧伶工钮骠的口述史,兼具学术深度与文化底蕴。教育图书围绕多元教育视角展开,包含乡村生活实验反思、河西走廊学子成长纪实、青少年科幻教育理论与赏析,以及对教育核心问题的系统探析,为读者提供艺术美学滋养与多元的教育认知参考。

中国出版传媒商报记者 唐姝菲

艺术类(5种)

教育类(5种)

《中国美学要义》朱良志著/广西师范大学出版社2026年1月版/88.00元

ISBN:9787559890665
该书是当代美学大家朱良志在北京大学常年开设的经典课程提炼与总结。以深厚的学术功底与独到的生命体悟,书中选取美丑、气韵、虚实、简繁、空间、时间、妙悟、小中现大、造化等“最能反映中国美学特点的关键性问题”。全书着力书写中国美学不同于西方美学的关键性问题与基础概念,将中国美学、古典文学、哲学、书画融为一体,是其“美学是生命超越”治学理念与方法的集中体现。

《盛唐之风:金碧山水画五讲》郭君涛著/北京大学出版社2026年1月版/98.00元

ISBN:9787301367315
唐代金碧山水绘画表现形式是中国美术史中一个相对完整和复杂的文化艺术系统。该书从文化学、传播学和人类艺术史的视角,揭示金碧山水画的起源、高峰、衰落、演进以及与中国古代政治、经济、文化等因素的关系,探索挖掘金碧山水绘画艺术形式对北宋以后重彩山水画发展的深刻影响以及对现当代美术创作的现实意义。

《南山又花开:刺绣中的植物》张书林著/花山文艺出版社2026年1月版/698.00元

ISBN:9787551180269
该书以“缘起·寻绣·花影”三大篇章为脉络,将精湛的技艺解析、温暖的传承故事、珍贵的绣片典藏融为一体,生动诠释了传统刺绣的美学肌理、文化脉络与当代新生。作品创新书卷式设计,让书籍化身可触可感的美学艺术品,打破传统阅读边界,让传统刺绣艺术焕发新生。从明清绣片的古韵风华到当代设计的创新表达,从植物纹样的文化寓意到非遗传承的步履铿锵,该书于针丝与草木的交融中,让东方美学的清欢与雅致,成为触手可及的生活质感。

《场上案头一小子:当代伶工钮骠访问记》钮骠口述 马黎、郭楠整理/北京出版社2026年1月版/88.00元

ISBN:9787200195903
该书是京剧非遗代表性传承人、中国戏曲学院原副院长、京剧史专家钮骠的访谈录,也是作者对自己一生的回望。书中既有作者对自己近80年学艺演出经历的回忆,也有他从事京剧史研究的师友交往。作者年逾九十,仍自谦“伶工”“小子”,彰显出老一辈京剧表演艺术家的气度与风范。全书记录了诸多作者亲历亲见的京剧发展过程中的重要节点和历史事件,从个人角度折射出新中国京剧发展的整体历程,是一部难以复制的“京剧口述历史”。

《漫步白桦林:插图本俄罗斯艺术史》贝文力著/华东师范大学出版社2026年1月版/398.00元

ISBN:9787576055573
该书系统梳理俄罗斯文化艺术发展脉络,以俄罗斯独特的地理环境与民族性格为切入点,完整呈现了从基辅罗斯时期直至当代的艺术演进历程,涵盖民间艺术、建筑、绘画、音乐、芭蕾、电影等六大领域。全书精选近700幅高清图像,与文字论述形成有机呼应,生动展现了不同时期艺术作品的风格特征与技法细节。

《吴岩论青少年科幻教育》吴岩著/长江少年儿童出版社2025年12月版/88.00元

ISBN:9787572167423
该书是科幻学者、科幻作家吴岩的理论文集。全书分三部分。第一部分“科幻理论基础篇”阐述将科幻融入学校教育的理论探索;第二部分“科幻名家名作赏析篇”集中展示关于中外诸位重量级科幻作家的研究成果,详细解读赏析著名科幻作家及作品,如凡尔纳、克拉克、阿西莫夫、郑文光、童恩正、刘慈欣等;第三部分“科幻题材泛论篇”是作者关于不同题材的科幻文学作品的论述,如战争科幻、航天科幻、考古科幻等。

《给生命留白:我的乡村生活实验》胡华著/上海教育出版社2026年1月版/52.00元

ISBN:9787572040269
该书是幼儿教育领域资深专家胡华的乡村生活手记。作者在身心陷入低谷后,决定搬往京郊农村生活。翻地、种菜、烧炕、读书、散步、与猫为伴、与邻里互助……在北京昌平的村子里,一切都慢了下来。这本书不限于对乡村生活的深情告白,更是对现代生活方式的反思。当现代人困于“努力叙事”,作者以亲身经历讲述了给生命“留白”的必要,也为处在迷茫困顿中的人们提供了一份可能性的样本。

《沙漠里不长虚弱的草:来自河西走廊的26个参考答案》严复初著/上海远东出版社2026年1月版/98.00元

ISBN:9787547621943
该书聚焦来自河西走廊地区的26名学子,采用一对一访谈的形式,深度描摹他们毕业之后的人生轨迹。在这些访谈对象中,有“小镇做题家”,有“全村的希望”,也有读书时迷茫但后来在职场中取得“状元”成绩的职场人,他们真实鲜活的成长故事、人生选择与精神传承,既是一个个普通人的奋斗史,也是从“小地方”走向“大世界”的生动横切面。

《教育如何是好》朱卫国著/江苏凤凰教育出版社2026年1月版/68.00元

ISBN:9787574321748
该书围绕教育的核心问题,从教育观念、教育方针、课程教学、学校特色建设、教师专业发展等多个维度进行系统分析,旨在回答“教育如何是好”这一深刻命题。作者结合丰富的教育实践经验和深入的理论研究,提出了一系列具有前瞻性和实践价值的观点和建议,不仅为教育工作者提供了宝贵的实践指导,也为家长和社会各界人士理解教育、参与教育提供了深刻的洞见。

《父亲的力量 母亲的力量——离开“家”回到“家”》[日]河合隼雄著 于航译/上海三联书店2026年1月版/59.00元

ISBN:9787542690852
该书聚焦日本家庭的相关问题,由活跃在临床心理治疗一线的心理咨询师提问、作者河合隼雄解答的问答形式阐述作者对日本家庭的一些看法及观点。该书对日本的家庭问题进行了详细论述。具体内容包括何谓家庭、亲子关系和夫妻关系中的不和谐音符、父亲和母亲的问题出在哪里、对于孩子而言的理想家庭、家庭出现问题时应该如何应对等。

