


荐阅 | 书单
○ **《西高地行记》**

多年来，作家阿来用脚和笔丈量世界，认知内心。阿来曾说过，行走与写作是他的宿命，于是有了这部行走笔记。从四川到西藏、云南、贵州、甘肃……阿来写大地、星光、鱼、马、群山和声音，将读者引向广阔的精神空间。同时，作为一位植物学的痴迷者和博学者，阿来在所有文章中无一不聚焦花草树木。阿来说：“我是一个爱植物的人。爱植物，自然就会更爱它们开放的花朵。”在《西高地行记》中，每到一处，都有繁花盛放。



时间：2023年6月
版本：北京十月文艺出版社
作者：阿来

○ **《粤菜记》**

《粤菜记》是一部纪录片式的粤菜全景散文，写佳肴美食，也写世相人心；追寻粤菜故事，也折射粤地文化；写粤菜行业发展变迁，更包含烟火温情与人间冷暖。全书描写菜式超过三百种，关注经典，也关注家常；关注“大菜”，也关注小吃。该书情感与内容兼备，生动细腻，韵味悠长。



时间：2023年7月
版本：人民文学出版社
作者：盛慧

○ **《北京这座城》**

本书是作家韩小蕙以北京这座城为主题创作的散文集。全书分为四辑：第一辑“北京景观”，以作者本人生活足迹为线索，再现北京城市景观；第二辑“北京人文”，写市井中的男女老幼，弥漫动人的烟火气；第三辑“北京故事”，将自家故事娓娓道来，从旧事、琐事上抒写人生况味；第四辑“北京感悟”，从作家的旧居和大院写起，用街道与建筑呈现北京这座城的沧桑岁月。

(徐珊珊 编)



时间：2023年6月
版本：湖南文艺出版社
作者：韩小蕙

《爱从看见孩子开始》： 孩子，你慢慢来

文\本刊特约撰稿 刘学正

分析一下孩子，是否属于内向孩子。这类孩子处理信息时有一个慢加工的过程，即只有自己想通了、考虑充分了才会行动。过分催促，会打乱他的节奏，让他无所适从。

为什么我家孩子如此任性，如此磨蹭拖拉，如此敏感胆小？在陪伴孩子成长的过程中，有些家长往往会夸大孩子某一方面的特质，越看越不顺眼，总觉得自家孩子不如别人家的孩子优秀。

儿童心理教育专家江雪华的著作《爱从看见孩子开始：解读儿童16种心理类型，激发潜能》(简称为《爱从看见孩子开始》)，从识别儿童心理类型入手，通过梳理、剖析大量典型案例，探究其背后成因；引导父母读懂和发掘孩子“缺点”下的潜在优势，有针对性地养育孩子，避免成为“盲目比较”和“不良情绪”的奴隶。

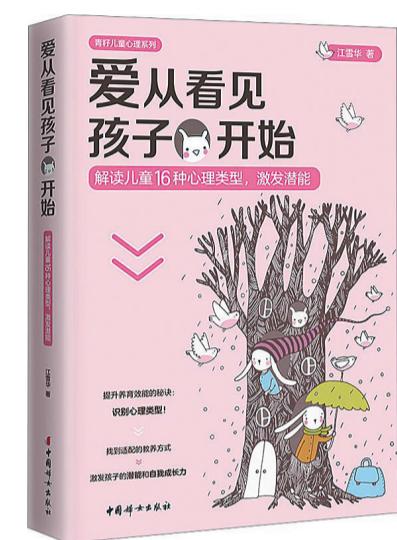
有时候，孩子身上所谓的问题，其实是家长的认知偏差造成的。江雪华认为，任性、内向、敏感等特质，不过是孩子的正常心理类型，没有优劣之分。相反，如果家长能早早地科学识别孩子的心理类型，坦然接纳，因势利导，就能对孩子的成长起到意想不到的正面激励作用。书中，她用通俗易懂的语言提供科学系统的养育方案，希望家长能正视孩子的精力旺盛、倔强任性、大大咧咧、完美主义、敏感内向等，并结合具体的育儿场景，潜移默化地提升孩子的规则感和行为能力。

孩子行动缓慢就是错吗？“大人着急上班，赶时间送他去幼儿园，他却沉浸自己的世界里。让他刷牙，他可以玩好半天牙膏，左刷刷，右刷刷，就是不好好刷牙……”在家长眼里，这样的孩子像一只“小蜗牛”，不懂事、不自觉、不省心，让他做什么他偏不做，或者即使做了也做不好。气馁、懊恼甚至怨恨的情绪有可能日复一日地加重，有些家长甚至会脱口而出“我真是后悔生了你”这样的气话。作者的建议是不妨观察、

“望子成龙、望女成凤”的家长，总希望孩子成长得快一些，更快一些，好像只有这样才不至于落后和拖后腿。但是，每个孩子的自我意识发展，有着属于自己的步调。家长一味着急，反而容易引发孩子的对抗。不过，许多内向的孩子规则意识比较强，就像龟兔赛跑故事中那个不被沿途风景或美味诱惑的“小乌龟”。作为孩子成长的陪伴者，我们需要让孩子感受到，即使是“小蜗牛”“小乌龟”，也能看准目标，心无旁骛地努力前行，最终抵达胜利的终点。

精力过剩的“熊孩子”，常常让家长头疼不已，但他们似乎天生就具有一定领导力。书中提到这样一个案例，小明好像一刻也闲不住。他不是父母、老师眼中的乖孩子，喜欢带领小伙伴们在小区里玩耍、策划活动、安排角色分工，是个典型的“孩子王”。闲暇时间，他不遗余力地组织这些活动，在小伙伴中有很强的号召力。作者认为，这样的孩子富有激情，能够感染其他孩子，成年后是可以把大量能量投入团队工作中的人，常常会成为团队领头人，其成长过程需要父母给予正确引导和鼓励。

爱从看见孩子开始，这里的“看见”，是由孩子的视角出发的。父母切勿把自己的想法强加给孩子，轻易给孩子“贴标签”，要拥抱孩子的“不完美”。更重要的是，允许孩子慢慢来，让孩子在做自己的过程中健康快乐成长。■



《爱从看见孩子开始》
作者：江雪华
版本：中国妇女出版社
时间：2023年4月

《跟着节气小步走》： “二十四节气”串起四时变幻

文\本刊特约撰稿 金永淼

“二十四节气”的相关知识产生深刻记忆，作者以《百家姓》中的赵、钱、孙、李四姓塑造了赵小燕、钱壮壮、孙湉湉、李大力4个人物，分别作为春、夏、秋、冬四季节气的代言人，通过人物互动把枯燥的知识变得鲜活。他还在每个节气文章的开篇通过《二十四节气快问快答》《“不时不食”好饮食》等精彩小栏目，激起孩子们认真阅读的兴趣。

2016年，“二十四节气”被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。自那以后，市面上有关“二十四节气”的书籍更多了。近日，听着儿子熟练地背诵新课标语文课本里的《24节气歌》，高兴之余我心想，“二十四节气”背后蕴含深厚的文化底蕴，仅靠一首节气歌是不能展现全貌的。我们该如何提升孩子们对“二十四节气”的兴趣，引导他们深入学习和研究呢？

《跟着节气小步走》是今年浙江科学技术出版社出版的一套绘本，共4册。这套绘本是知名科普作家三耳秀才为中小学生量身打造的传统知识科普书。三耳秀才(本名韩光智)，十多年来热衷于传播“二十四节气”相关知识，是《跟着太阳走一年》《中国年轮：从立春到大寒》的作者。

书中，为了让小读者们对我国“二

十四个节气”的知识产生深刻记忆，作者以《百家姓》中的赵、钱、孙、李四姓塑造了赵小燕、钱壮壮、孙湉湉、李大力4个人物，分别作为春、夏、秋、冬四季节气的代言人，通过人物互动把枯燥的知识变得鲜活。他还在每个节气文章的开篇通过《二十四节气快问快答》《“不时不食”好饮食》等精彩小栏目，激起孩子们认真阅读的兴趣。

在提升绘本趣味性的同时，作者并没有忘记对有关知识进行科普。对于我国的二十四节气，作者除了阐明后人赋予的文化内涵和价值感悟之外，还注重分析其最初的本意。例如，秋分和中秋的区别、夏至太阳的影子长短等。

作者充分利用天文学知识对人们常见的疑问进行解答，让读者领略大自然运转的神奇，更加珍惜这来之不易的文化遗产。

这套绘本中，作者通过传统习俗、古今生活对比、节气时令食材的制作等方式，以节气为媒介讲述中国故事，展现了“二十四节气”的集体记忆、庆典文化和社会体系等。■



《跟着节气小步走》(4册)
作者：三耳秀才
版本：浙江科学技术出版社
出版时间：2023年4月