



书坊周刊



找记者 上壹点
A13-14

齐鲁晚报

2021年5月1日
星期六

好
—
读
—
书

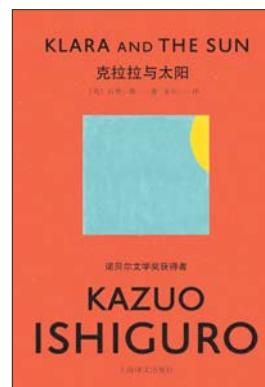
读
—
好
—
书

□美编：
编辑：陈明丽
曲鹏



刚刚过去的“世界读书日”里，一份《2021中国书房与阅读现状洞察》报告热传网络。该报告称，中国72.8%的家庭没有书房，人均书房面积仅0.65平方米。也许，“书房自由”很远，但“读书自由”很近，只要心中有书，哪里都是书房。本期书坊周刊精选近几个月出版的16本书，书单涵盖文史社科生活等多个种类，愿这个假期，我们都有一本好书相伴。

不负春光 正好读书



《克拉拉与太阳》
[英]石黑一雄 著
宋金 译
上海译文出版社



《美食与文明：帝国塑造烹饪习俗的全球史》
[美]蕾切尔·劳丹 著
杨宁 译
后浪 | 民主与建设出版社

这是一本既适合吃货，也适合历史爱好者阅读的世界史读物。烹制一直以来都是人类最重要的技能之一，它激发人们去分析和争论，并与我们的社会、政治和经济体系，与我们的健康和疾病、对伦理和宗教的信仰相互关联。作者以全球为舞台，以帝国为视角，追踪了过去5000年主流饮食的演变之道。饮食曾经有文明与野蛮之分、高贵与低微之分，进入20世纪，分级依然存在。与此同时，人类还需面对新的饮食趋势和挑战，如工业对食品安全和烹饪艺术的影响、百货公司对传统饮食文化的威胁以及速食文化对健康的危害等，这都是现代人关注的话题。



《宋潮：变革中的大宋文明》
吴钩 著
新民说 | 广西师范大学出版社



《2000年以来的西方》
刘擎 著
一頁 | 当代世界出版社

刘擎教授在新一季“奇葩说”圈粉无数，他的书今年也以神奇般的速度出了三本，分别是《西方现代思想讲义》《2000年以来的西方》《做一个清醒的现代人》。其中《2000年以来的西方》是刘擎自2003年到2019年撰写的西方知识界年度回顾，沿着自由主义民主及市场经济、技术文明和身份政治三条主线，围绕这些年的争论、事件，呈现21世纪前二十年的西方思想图景，致力于从“内部视角”去观察西方，并为当今中国的公共讨论提供相关背景和线索。“在知识的意义上，西方也是中国的一部分。……对西方而言，现在的中国已经不只是中国问题专家关注的对象，也正在成为他们知识思想发展的一个不容忽视的参照。”

别人都在“鸡娃”，教育学者蔡朝阳却劝你不要焦虑——父母的焦虑情绪情有可原，却并不意味着可以毫无觉知地传递给孩子，使他们的童年被习题充满，青春被抑郁和厌学侵蚀，大学毕业后成为空心人。本书收录了教育学者蔡朝阳42篇教育随笔，既有他对当下教育现状的独到观察与深刻反思，又有为寻找有意义之教育的执着与坚守。他认为，父母对孩子的教育需要有前瞻性，需要符合孩子成长的规律，需要真正以孩子的成长为目的。最终，教育应当唤起孩子的“原力”，使他们能够充分施展自己的生命潜能。



饮食、运动、睡眠是人类健康三要素，缺一不可，但一晚糟糕的睡眠所造成的身体和精神损害，会让那些因食物或运动缺乏而引起的损害相形见绌。本书作者马修·沃克曾是哈佛医学院的教授，之后在加州伯克利大学担任神经科学和心理学教授，虽然有着高大上的头衔，他研究的课题却是“睡觉究竟有什么用”。睡眠帮助我们获得稳定的情感、可靠的记忆、运动的技能、健康的身体等，反之会有“可怕甚至要人命的影响”，自闭症、心脏病、阿尔茨海默症等都与睡眠问题有相关性。据说比尔·盖茨看完这本书后，便不再熬夜，开始好好睡觉。如何睡得好？作者认为，改善睡眠最好的方式不是吃安眠药，目前通用的是CBI-T（失眠认知行为治疗），他还贴心地为读者总结了一份“健康睡眠的十二条守则”。



《我们为什么要睡觉？》
[英]马修·沃克 著
田盈春 译
后浪 | 北京联合出版公司

新冠肺炎疫情在全球蔓延以来，拒戴口罩、拒绝封城等众多美国政府及民众的反智言行令人瞠目。“反智主义”一词最早出现于上世纪初期的美国，但真正让反智主义名声大噪的是历史学家霍夫施塔特，1963年他的《美国生活中的反智主义》一书出版后广受关注，并获得了普利策奖。根据他的理解，反智主义是一种“对精神生活以及那些被认为精神生活代表之人的不满，是一种不断贬低精神生活价值的倾向”，其本质是反理性主义。尽管这本书出版于近半个世纪前，但依然能够向我们解释：为什么智识本身及拥有智识的人屡屡在美国遭到忌恨和怀疑？为何一部分美国人热衷于追捧自我奋斗的商业天才，而不信任政治精英？为何他们情愿接受煽动信息，却拒绝听从专家意见？



《美国生活中的反智主义》
[美]理查德·霍夫施塔特 著
何博超 译
译林出版社



《生命八卦：聪明而又愚蠢的人体》
袁越 著
生活·读书·新知三联书店



《儿童电子屏幕指南：来自500个家庭的经验》
[美]安雅·卡梅内兹 著
沈东 译
华东师范大学出版社

现在连呼吸的空气都仿佛充满了Wifi信号，作为父母，不得不开始认真思考孩子使用屏幕这个问题。本书作者安雅·卡梅内兹是美国国家公共电台的首席数字教育记者，也是两个孩子的母亲。她找出了目前几乎所有针对儿童与屏幕的学术研究，采访研究发起人，探讨未发表的背景信息；她采访了500名不同社会阶层、城市、信仰的普通家长，询问家庭屏幕使用时间、场合、规则，呈现他们如何平衡数字媒体与现实生活。对于新兴科技公司鼓吹的“技术进入课堂”也保持了审慎的态度，通过提问多位科技公司专家，她为父母辨别鱼龙混杂的各类App提出了辨别指南。

《我们现在如何做父母》
蔡朝阳 著
青豆书坊 | 上海社会科学院出版社