

暑期孩子读什么书？专家推荐——

读历史 读自然 读非遗

□本报记者 黄琪真

近日，一份由全国108位幼教专家和语文名师参与制作、覆盖从学前到初中3—15岁年龄段的《2022年全国学前及中小学生暑期分年级阅读推荐书目》发布，引发社会关注。

在游戏、小视频盛行的当下，少年儿童对阅读的注意力受到了分散和削弱，如何在暑期选择一本合适的读物，这道难题多少让家长和学生焦虑。为此，重庆日报记者邀请了学校、出版社、图书馆、书店的相关专家，为孩子们开出一份暑期书单，希望用有品质的阅读托起孩子的幸福成长。

以史为镜，可知兴替

“选择给孩子们推荐《中国通史》，最重要的原因就是这本书足够经典。”刘希娅介绍，作为一本为青年学生所著的学术性专著，《中国通史》分为上下两册，上册从衣食、住行、婚姻、政体、官制等十八章介绍了“中国文化史”；下册为“中国政治史”，按时间顺序叙述了中国五千年发展史。

该书言简意赅，其所蕴含的广博知识和作者的深刻见解，无疑能让孩子领略历史的独特魅力。

刘希娅称，当今世界格局风云突

变，国际关系暗流涌动。在这样的背景下，就更需要孩子们沉心静气地走近历史，通过阅读相关历史书籍，去了解我们的民族、了解我们的国家，真正做到“以史为镜，可知兴替”。

“不过，由于该书最早出版于民国时期，书中许多内容存在一定的阅读门槛，需要读者有一定的生活积累。所以我并不推荐低年段的孩子阅读此书。”刘希娅说，如果孩子阅读该书时感到有点吃力，可以结合央视纪录片《中国通史》一起观看，这样更容易理解。

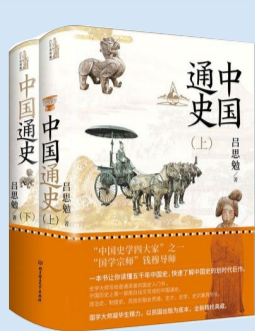
画给孩子们的节气自然科普图画

“推荐《这就是二十四节气》，因为这是我国第一套画给孩子们的‘二十四节气’自然科普图画书。”张咏梅表示。

在张咏梅看来，《这就是二十四节气》的一大特点就在于用24幅节气大图，以及浅显易懂的文字，为读者呈现了黄河中下游地区某村落一年二十四节气所特有的天文、气象、物候、人事、民俗特征。“通过阅读该书，孩子们就能明白，二十四节气不仅仅是古人留下的传统遗产，而是真正‘活’在今天，

与我们的生活息息相关。”

“此外，该书对二十四节气的呈现方式，也是一大亮点。”张咏梅说，不同于一般的科普类读物，作者手绘了一幅“二十四节气”时钟，并设置了大量互动环节，让读者既可以跟随主角牙牙的脚步，去看看何时种豆子、何时收麦子、何时摘西瓜，也可以参照知识版块图文演示，尝试手工技艺、传统游戏，从中体会古代劳动人民的智慧，发掘农耕文明留下的宝贵财富。



推荐图书：《中国通史》

◆推荐人：刘希娅
(谢家湾小学教育集团党委书记、总校长，重庆谢家湾学校校长)

◆出版社：北京理工大学出版社

◆作者：吕思勉



推荐图书：《这就是二十四节气》

◆推荐人：张咏梅
(重庆新华书店集团公司萌想+儿童成长体验馆店长)

◆出版社：海豚出版社

◆作者：高春香、邵敬 著/李明振、李婧 绘

推荐图书：《图案里的中国故事》



◆推荐人：陈晓阳
(重庆大学出版社总编辑)

◆出版社：重庆大学出版社

◆作者：沈泓

推荐图书：《地下长城坎儿井》



◆推荐人：谭必胜
(重庆市少年儿童图书馆馆长)

◆出版社：新疆青少年出版社

◆作者：查璇

挖掘民间传统图案审美价值

陈晓阳介绍，作为一套以讲述非遗图案为主要内容的图书，《图案里的中国故事》共分为5本，以中国传统年画、剪纸、纸马、拓片等为图案素材，按照专题将图案分门别类，深入挖掘中华民间传统图案蕴含的人文情怀和独特的审美价值。每本书对该主题一百幅图案的出处、寓意、典故、民俗、文化、艺术特点等进行分析和讲述，发掘其丰富的民俗事象和文化内涵，娓娓道来，让读者在了解图案名称的同时，更深层图案背后的来历和传说故事。

“《图案里的中国故事》并不是一套硬科普图书，而是一套面向各

个年龄段青少年的丛书。”陈晓阳说，书中，作者不再拘泥于讲述非遗技艺的产生与发展，而是通过一幅幅精美的图案，以及通俗易懂的文字，为读者讲述了众多作品背后的故事，进而让读者在潜移默化中，感受中华优秀传统文化深厚的历史底蕴。

陈晓阳认为，更重要的是，这套书的装帧与设计很有特点，采用了空腔锁线(软精装)的装订形式，可180度平铺打开，会给读者更好的体验感。设计上，套书封面以中国国画传统的宫红、炭橙、翠绿、赭石、湖蓝五色为基础色，以传统图案为装饰元素，文化韵味扑面而来。

展现有2000多年历史的坎儿井

推荐《“地下长城”坎儿井》，谭必胜认为，是基于其内容的独特性。该书所讲述的坎儿井有着2000多年历史，与万里长城、京杭大运河并称“中国古代三大工程”，是极富新疆地域特色的建筑，也是新疆各族人民智慧的结晶。

“不过，由于坎儿井主要分布于新疆，导致很多人对它缺乏足够的了解。在这本书中，作者结合丰富的实地考察经验和历史文献资料，用充满色彩、具有震撼力的画面和

通俗易懂的故事剖析，为读者讲解新疆的坎儿井，让大家了解这项工程。”谭必胜说。

在谭必胜看来，该书的内容设计也别具特色。“作为一本绘本，作者不仅画出了详尽的坎儿井剖面图、用想象力复原的坎儿井施工现场，还用风趣、幽默的语言，为读者讲述了修建坎儿井过程中所运用到各种科学知识、劳动技能和相关历史地理常识，让读者随之‘神游’吐鲁番，感受古人的伟大智慧。”



□南凤子

如何才能遇见一个更优秀的自己？这是每一个人都会遇到的问题。

浙江大学心理学博士采铜的《精进：如何成为一个很厉害的人》便是解决这个问题的实用指南。它和很多成功学书籍不一样，不提供所谓的“成功秘笈”与“心灵鸡汤”，不罗列与堆积一些既有的理论，而是带领我们精细化地思考人生的七个侧面(时间、选择、行动、学习、思维、才能、成功)。这七个侧面，我们都很熟悉，但是并不一定对它们有深刻的认识。作者在书中对它们条分缕析，帮助我们摆脱“成规”与“偏见”，看清它们的真相，突破惯性生活，获得一种更自由、更勇敢的活

寻觅自己的“成功地图”

——读《精进：如何成为一个很厉害的人》有感

法，从而找到属于自己的“成功地图”。

现代社会，生活节奏不断加快，“时间焦虑症”也在蔓延。如何与时间做朋友？如何合理地使用时间？作者认为，郑重地对待时间，全身心地感受当下的一分一秒，不急功近利，也不消极避世；才是与时间相处的正确方式。而合理利用时间，就是要在不同的场合，灵活地采用不同的时间视角，例如在工作中，采用“未来视角”，竭尽全力为目标奋斗；在度假时，采用“享乐视角”，尽情享受美好的休闲时光。我们终究是“过日子”，而不是“赶日子”，这才是良好的时间观。

社会不断进步，可供人们选择的事物也越来越多，这自然是好事。但是，很多人也因此患上了“选择困难症”。要解决它，就是要听从自己内心深处的渴望。就像巴菲特的日程表稀稀疏疏，几乎是一片空白。对此，巴菲特解释说，我坚决不做不走心的事，这样我才有时间做走心的事。这话中蕴含了关于选择的大智慧。

除了“选择困难症”，很多人还有“执行无力症”，明明知道这件事很重

要，但又不去做，一直拖延；或者以一种低效能的方式去做。这会给人带来心理负担，无形之中损耗人的大量精力。而改变的方法其实并不难，那就是即刻行动，克服“过度准备”的心理。很多事情，开始了第一步，就会有第二步、第三步、第N步。

我们虽然从很小就开始学习，但是要成为一个高段位的“学习者”依然不是一件容易的事。要擅于学习，就要先擅于提问。作者认为，学习应该以学习者心中的问题为中心，让问题引导我们去探求答案。这样，可以变被动接纳为主动输出，将书本知识化为实用技能。求知，应该树立一个这样的观念：技能是学习的终点，信息和知识是迈向这个终点的路与桥。

当今，知识生产速度极快，信息大爆炸。这是一柄双刃剑。其弊端之一，就是让我们的头脑不堪重负，思维变得更迟钝。因此，我们要擅于简化，将繁杂的信息梳理、整合、精简，给头脑腾出空间。我们应该隔一段时间，就给头脑来一次“断舍离”。比尔·盖茨可能是世界上最忙碌的人之一。但

是多年来，他不论工作多繁忙，都保持一个习惯：每年抽出两个星期的时间闭关，一个人独处。

一直以来，很多人盲从“木桶理论”，认为努力的方向是，把自己的短板给补上。所谓，哪一项能力弱，就努力提高哪一项。但是“木桶理论”其实是针对团队建设而言的，将它直接复制到个人身上，其实并不是很适用。优秀之人之所以优秀，更取决于他的“长板”。我们应该专注于一个领域，发展自己的强项，将“长板”打造到一种极致。

每一个人的成功，都是独一无二的，只能靠自己的创造。真实的世界，没有说明书，更没有可供复制的“成功模板”，成功只能靠自己的主动探索。这对很多想要寻找“成功的捷径”的人来说，似乎有一点残酷，但是真相就是如此。

这是一本关于人生方法论的好书。其中，闪烁着哲思的金句频现，精彩的论证令人折服，独特的思维方式极具冲击力，许多人生策略有着较强的可操作性。除了这些之外，我更喜欢的是书中直面人生真实困境的勇气、面对问题深入思考的态度、做学问“采铜于山”的原创精神。

毫无疑问，成功之路必然是一条艰辛之路。但是只要我们时时处处不忘精进，我们终将寻觅到属于自己的“成功地图”。

人间最美是日常

——《人间烟火——掩埋在历史里的日常与人生》读后

□张文

在赵冬梅教授新著的《人间烟火——掩埋在历史里的日常与人生》中，作者以其一贯的敏锐意识与细腻笔触，围绕衣食住行的日常生活与男男女女的生命历程，塑造了一幅富于烟火气的历史画卷，触发了对于日常生活与人的价值探索。

对于具有强烈现世倾向的中国文化而言，日常生活是国人构建生存意义的重要场域。对于古代的民众而言，衣食住行、一日三餐最是真实可见。生活中的一点小确幸，都足以构成民众生活下去的勇气。士大夫们在位期间，尽可以践行家国天下理想，不过，一旦仕途不顺，也不需要从现实生活中寻找意义，苏东坡无疑是此中高手。东坡一生命运多舛，仕途顺利的日子不多，贬谪的日子不少。不过，无论身处何种境地，东坡总是一派乐天豁达的态度。举凡日常吃饭、喝茶、饮酒、散步，大多可以发挥出令人意想不到的意义。一盘青翠蔬菜，居然可以品出“人间有味是清欢”的禅意；一碟金黄馓子，竟然可以联想到“压扁佳人缠臂金”的温馨场景。通过对日常生活的审美转化，东坡先生将环境“人化了”，由此打通了日常生活与生存价值的关联通道。

作为一名有人文关怀的历史学家，从历史记录中打捞历史人物的日常细节，无疑是极有价值的工作。这本书以经典的史实、新颖的史观、明快的解读，为我们开启了一个深入了解中国古代日常生活的历史与文化的通道。辅之以70幅高清图解插图，图文并茂地诠释了充满人间烟火气的古代日常生活画卷。

在这部有趣的、满满烟火气的书中，它不再关注历史上的标志

性、重大的事件和人物，不再刻画君王形象，而是把目光投射在人这个个体上，介绍人的衣食住行，关注人的日常生活，从中了解古人的一生。中国历史五千年，我们从现在的生活中可以看到历史浓厚的痕迹。历史越是悠久，遗留下来的痕迹越多。

早在上世纪初，梁启超即直斥不过是帝王将相的家谱罢了。为此，新史学提倡眼光向下，关注民众的历史，关注日常的历史，无疑是针对传统史学的纠偏。时至今日，史学界更进一步认识到日常生活史的重要性，它不仅对于复原大众的历史必不可少，即便对于历史上的大人物而言，日常生活史也是理解其作为“人”的历史必不可少的内容。

由于传统历史记录具有写大记事的特点，从浩如烟海的史料中打捞日常并不容易，但也绝非不可能。历史学家凭借其专业技艺，能从帝王将相的历史记录与宏大叙事的历史书写中觉察出日常细节，将其打捞出来，结构在一起，从而给史料赋予新生命，这应该说是本书的目标了。读罢本书，不由得想起上引东坡先生的名句：人间有味是清欢。当下，我更享受的是：人间最美是日常。



世间浮华皆如梦

——读《了不起的盖茨比》有感

《了不起的盖茨比》的问世，奠定了菲茨杰拉德在现代美国文学史上的地位，他成了上世纪20年代“爵士时代”的发言人和“迷惘的一代”的代表作家之一。故事发生在1922年的纽约市及长岛，主人公盖茨比是一个贫穷人家出身的少校军官，他年轻时与富家千金黛西相恋，后来因战争爆发，盖茨比不得不与黛西分开。等到盖茨比归来时，黛西却早已与家世显赫的汤姆结为夫妇。为了挽回黛西的心，盖茨比白手起家成为富豪之后，在黛西与汤姆的府邸对面建造了一幢金碧辉煌的豪宅，想要与黛西重温旧梦。但最终，盖茨比未能如愿，孤独而又凄凉地结束了这一生。

盖茨比的爱情，是纯粹的，是真挚的，在他的世界里，只有黛西才能让他熠熠生辉，尽管他知道自己心爱之人的声音“充满了金钱”，却仍然愿意为黛

西保留着自己的那一份温柔与浪漫。

然而黛西外表美丽而又骄纵，内心却冷漠自私又现实肤浅，比起盖茨比，她更爱名利与金钱，也更爱自己，她由始至终都是个自私的利己主义者，她对盖茨比的爱，既不稳定，也不真诚。黛西是可恨的，但她又是可悲的。她的全身上下被物质填满，内心却空虚无比。在她和汤姆的婚姻当中，她并未得到爱情与幸福，她备受煎熬、痛苦，她无助而又孤独，她渴望盖茨比能拯救她，但她这只金丝雀不敢也不愿离开她的金丝笼。

20世纪20年代的美国，正处于第一次世界大战结束后的“喧嚣时代”，经济的蓬勃发展创造了“柯立芝繁荣”。同时，这也是一个疯狂的年代。金钱在人们眼中成为了成功的象征，追求财富、享乐主义在美国社会大行其道，过度消费、盲目投机带

来的是经济的虚假繁荣以及财富过度集中带来的贫富差距。在《了不起的盖茨比》中，作者血淋淋地剖析了当时美国人是如何被物质的欲望所吞噬，如何在“美国梦”破灭后一步步走向沉沦，整个社会又是如何变得物欲横流，陷入精神危机。“他们打烂东西与毁灭生灵，接着便缩进他们的钱袋和巨大的随心所欲中……让别人来收拾他们搞得一团糟的残局……”正如作者所写的那样，扭曲的社会之下道德的沦丧、欲望的极度膨胀让人走向异化。

这一时期，也是新老贵族交替更迭的时代。新贵族疯狂地渴求地位的上升，但他们无法改变他们出身的低贱与卑劣，就连盖茨比自身都无法摆脱出身给他带来的自卑感，甚至要撒谎编造自己的高贵家世来为自己正名。他们的出身就注定了会被排斥在上流社会的门外。

盖茨比的人生让人唏嘘，但他永远是“了不起”的，他的初心、纯真与梦想是那个纸醉金迷的社会中最璀璨的光芒。尽管现实的残酷让人无奈，但在未来，美好的时光总可追寻。



□刘妍雪

作为美国20世纪杰出作家之一的弗朗西斯·司各特·基·菲茨杰拉德曾经这样表述一个灯红酒绿的时代：“这是一个奇迹的时代，一个艺术的时代，一个挥金如土的时代，也是一个充满嘲讽的时代。”1925年，菲茨杰拉德创作的中篇小说《了不起的盖茨比》诞生了。它作为当时物欲无限膨胀、精神世界萎靡的美国社会的一面镜子，揭露了虚伪、冷漠、残酷的社会现实与人性。



电子书、有声书
扫码即可阅读、收听