

封面书单·四月

本期封面书单推荐的10本书，涉及身心健康、植物花卉、古典诗词、历史考古等。我们希望，这份小小的推荐书单，目光触及，能为您打开一扇“初极狭，才通人”的通道，然后“复行数十步，豁然开朗”，看到缤纷的桃花源。

人心不能没有希望，就像航海不能失去灯塔一样。环境会有风雨，世事会有颠簸，但只要有条件，我们就不放弃阅读。我们希望，有一本书能启发我们对过去对未来的认知，更有深度；有一本书能使我们感受到大自然的治愈力，相信诗词带来的温柔和深邃；有一本书能提

醒我们对自己生存的空间、环境更感恩，对他人有更多的同理之心和关爱之情；有一本书能帮助我们目光从眼前的困难中延展开来，看到山河依旧，这个春天纵然艰难、曲折，但依然值得赞美。始终坚信，纵然人间四月芳菲尽，依然会有山寺桃花始盛开。

封面新闻记者 张杰 实习生 蔺瑞霖

# “那些未曾击溃我们的，终将带给我们力量”

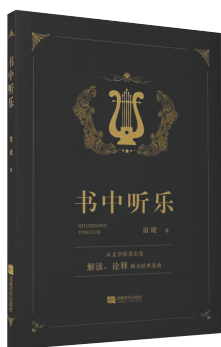
**《春天，我想去田野里采一朵花》**  
作者：戴蓉 出版社：北京联合出版公司

作者像一个可靠的老朋友在告诉我们，这些年她都认识了哪些花，吃过哪些植物，古诗词是怎么咏唱这个植物的。更重要的是，她在以前的日子，在全世界看过哪些春天。

早在2020年春天，作者戴蓉在微博上看到一段无人机拍摄武汉大学樱花的视频。那个春天，花树下无人，樱花却自顾开得如云似锦。这促使她写下这本书。如今，上海也遇到艰难的时刻。戴蓉老师任教于复旦大学国际文化交流学院，她应该也在上海。相信去过那么多地方看花的戴蓉老师，心里珍藏过那么多春天，一定会好好度过这段时光。



《春天，我想去田野里采一朵花》



《书中听乐》

的隐喻为切入点，介绍了人类脑的认识史上一个又一个里程碑，以及那些做出伟大发现的科学家。作者历数人类对脑认识的曲折演进历程，讲述脑科学研究对计算机、人工智能等领域的诞生和发展产生的深远影响，勾勒出一部群星闪耀、波澜壮阔的科学史诗。

### 《雪霁》

作者：侯军 出版社：四川人民出版社

媒体人的散文随笔往往值得信赖，因为传媒这个行业、平台，让他们有机会接触到各个领域的人和事情，素材丰富，下笔更容易言之有物。本书作者侯军有着40多年的报业传媒生涯，他天南地北采访的那些人物，去过的那些地方，都在他的生命里刻下深刻印记。2019年，侯军退休后沉潜书斋，对人生也有更多的沉淀式感悟。“雪霁”之后的空气是清新的干净的，希望我们都能体会到这种风雨之后的美好。

**《古典的春水：潘向黎古诗词十二讲》**  
作者：潘向黎 出版社：人民文学出版社

小说家潘向黎有着深厚的古诗词鉴赏功底。在这本古诗词随笔集中，她谈及近60位古代文人，沉浸式赏鉴100余首古诗词，从小小的切口入笔，却写得才情大、气象万千，远至《诗经》，近至《红楼梦》，个中诗词信手拈来，别出机杼，多有惊人之语。全书既一往情深说古诗词妙处，更以情贯之谈人生，父女亲情、佳人爱情、故人友情，读来令人动容。代序《杜甫埋伏在中年等我》，从自己与父亲（著名学者，复旦大学教授潘旭澜）围绕杜甫的分歧写起，写到父亲的离世，写到古诗词的陪伴帮她渡过难关，字里行间弥漫着父女亲情。

### 《溯源中国》

作者：许宏 出版社：河南文艺出版社

早期中国是土生土长，还是受到外来文明的强烈影响？著名的二里头文化究竟姓夏还是姓商？“溯源中国”的含义，许宏本人解释是“追溯早期中国及其缘起的脉络”。在书中，许宏以考古学视角，客观严谨地阐释了作为一个生命体的早期中国形成、发展，以及在世界文明中不断演变的过程。读者不仅可以了解早期中国的形成过程，感知早期中国的独特魅力，还能深入了解许宏在“早期中国”这个领域探索的心路历程和思考所得。

### 《笔醒山河》

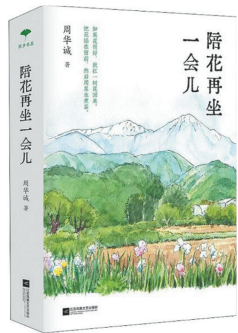
作者：黄克武 出版社：广西师范大学出版社

他是千年大变局中的盗火者，他翻译、评点、著书，建构了一整套体系完整的启蒙方案，希望为后代开启太平之世；他学贯中西、放眼世界，却又经历磨难、饱受争议。他就是严复。这是一部建立在扎实学术基础上的通俗化、大众化的严复传记。作者试图从学术普及的角度，简明扼要地向读者描述严复“走向世界”所遇挑战、所经挫折与所得成就，生动再现了严复与梁启超等多位启蒙先驱的际遇，从而还原了一幅“觉醒年代”的真实图景。

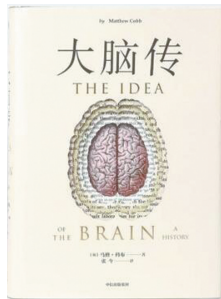
**《陪花再坐一会儿》**  
作者：周华诚 出版社：江苏凤凰文艺出版社

我们有多久没有仔细观察一棵树了？深夜辗转难眠的时候，想想故乡那片遥远的蛙鸣，说不定可以帮你进入熟睡状态。或者想象雪落深山，竹林簌簌，松枝上的积雪轰然落地。

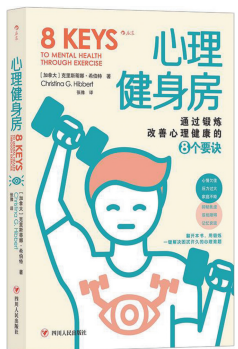
作者周华诚的家乡位于浙江西部常山县五联村，那里有大片的田野与山林。离开故乡多年之后，他忽然想起，那些在田野上与山林里劳作的人，度过的方式让人着迷。于是他试着回到那些熟悉而珍贵的事物旁边。在这本书中，周华诚围绕山城浙江常山的草木自然、山居日常、炊事美食等进行书写，以诗意的语言捕捉日常事务的闪光时刻，探寻乡间万物独有的诗意。



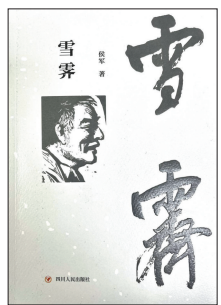
《陪花再坐一会儿》



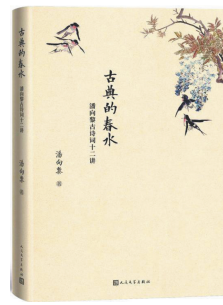
《大脑传》



《心理健身房》



《雪霁》

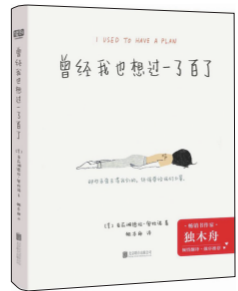


《古典的春水：潘向黎古诗词十二讲》

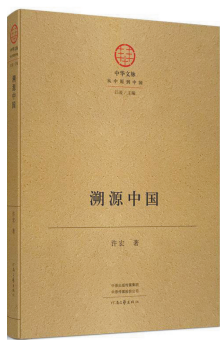
**《心理健身房》**  
作者：克里斯蒂娜·希伯特 译者：张豫 出版社：四川人民出版社

心情很差的时候，出去走一走，会好很多。感觉很丧的时候，去健身房出一通汗，身心舒畅。大家都知道，锻炼有益于我们的身体健康，提高免疫力。但是，却不是人人都知道，锻炼对心理健康的好处。

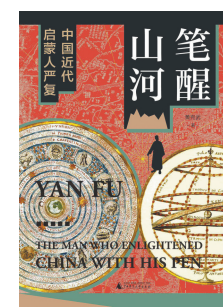
《心理健身房》通过翔实的神经科学和心理研究告诉大家，定期锻炼可以帮助我们消解负面情绪、缓解轻度的心理健康问题。作者克里斯蒂娜·希伯特博士，是一位从事女性心理健康、悲伤处理、自尊与自我价值等领域研究的临床心理学家。锻炼曾帮助她走出产后抑郁的阴霾，重新找回自我，并成为她此后重要的心理健康支撑。



《曾经我也想过了一百了》



《溯源中国》



《笔醒山河》

**《曾经我也想过了一百了》**  
作者：亚莉珊德拉·奥拉诺 译者：独木舟 出版社：北京联合出版公司

这是一本心理自助类绘本。亚莉珊德拉·奥拉诺曾经历人生的种种困境：婚姻破裂、事业崩溃、母亲重病……为了疗愈自我，她开始拿起画笔。借助绘画，奥拉诺完成了对内心的梳理，重新找回人生希望。她将自己的疗愈之旅写进了《曾经我也想过了一百了》，为同样身处困境的人们提供走出阴霾、重获新生的力量。在当下人心焦虑的时刻，希望可以把书中的治愈之力送达更多的读者，“那些未曾击溃我们

的，终将带给我们力量”。

### 《书中听乐》

作者：雷健 出版社：成都时代出版社

本书评论音乐的角度独辟蹊径——从文学原著出发去解读、诠释西方经典名曲。读了马拉美的诗，才明白德彪西为何用长笛作为乐曲的主要表现乐器。重读《一千零一夜》和里姆斯基·科萨科夫的自传性回忆录《我的音乐生活》，才知晓科萨科夫创作的同名交响曲为何张力十足。

用文字来描述音乐，是非常难的，因为音乐是诸多艺术门类中最抽象的

艺术。但通过阅读这本书，能从旁领略到作者沉浸式享受古典音乐的高级境界，为我们打开了一扇理解欣赏西方古典音乐的新门。

### 《大脑传》

作者：马修·科布

译者：张今 出版社：中信出版社

我们的感觉和身体活动的指令来自何方，情绪、意识、学习与记忆等认知活动的居所又在哪里？人类对这些问题从未停止过好奇。马修·科布是英国曼彻斯特大学动物学教授、神经科学家、科学作家。在《大脑传》中，他以脑