孩子寒假看啥书？教师推荐图书来了

精神成长的密码 藏在每一本好书里

编者按：每一本书都是一条线索，通向一种思维，通向一种生活。中小学生寒假生活开始了，不少家长选择寒假陪孩子阅读自己喜欢的书，本期我区中小学生教师向学生们推荐了适合中小学生阅读的图书，陪伴孩子们度过一个有意义的假期。

春节将至，每个中国人都为迎来新一年的起点而兴奋。也许，很多人并未多思，理所应当地庆祝一年的起点，而《节日之书》告诉我们，时间起点更多是人为安排的，传统节日关键在于我们对时间的敬畏。想留住时间，意图记住逝去的时间，憧憬将来的时间，节日便这样应运而生，载起中华文明的信念情怀。

在感受节日乐、欣赏节日美、畅享节日聚之余，也来了解节日源吧！《节日之书》由学者余世存撰写，从历史故事、思想传承、风俗礼节等方面，深度解读了10余个传统节日，全景式地讲述了我国传统节日文化的精髓。此书并不枯燥，有画家老树绘制的高颜值插图，故事性的讲述，诗词歌赋的引用，《红楼梦》等著作的选段，文学性与易读性兼具。

这本书里，节日并非只是冰冷的名词，而是有灵性的节令；节日习俗并非一成不变，而是日益更迭。阅读过后，我们对节日的认识，将不再只停于长辈的描述，不只限于民俗的体验，不只流于气氛的感知。阅读过后，我们将更能体会欢度春节的丰实感；更能在庆祝传统节日时，清明地感知天地礼乐，敬畏日常生活，坦然认同自我。

■ 中国教育科学研究院丰台实验学校 徐晓

《中国文化读本》
叶朗 朱良志／著
外语教学与研究出版社

《节日之书》
余世存/著
北京时代华文书局

若被问及“中国文化”是什么？我会从《诗经》说到《楚辞》，从三曹说到七子，说到那《水浒》一百单八将，说到那《红楼》金陵十二钗。可当你真正读完这本书后，你才会恍然：原来中国文化不单单有文学与文字，还有张骞与郑和、书法与京剧、瓷器与丝绸……这浩大而又驳杂的内容，又怎能用三言两语描述完全？

这本科普中国文化的读本，用轻松的笔调，通过37个小专题为我们呈现出了中国文化的方方面面。本书从中国人的智慧和信仰出发，让我们明了儒释道是如何影响中国人的思想，让我们深谙今天的我们是从何而来。而后从创造与交流、艺术与美感、民俗与风情等方面为我们娓娓道来，中国人的精神世界和审美情趣是如何造就的。

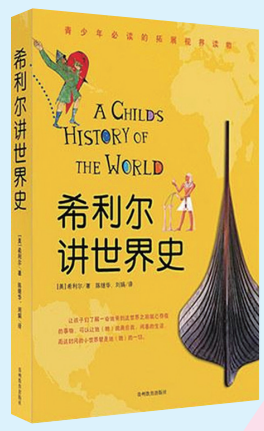
愿你我都成为热爱这片土地和文化的继往开来之人。

■ 北京市第十八中学 胡人杰

你们小脑瓜里有没有冒出过这样的问题：“如果这世界上——没有爸爸妈妈，没有叔叔阿姨，没有堂兄弟，也没有其他小朋友一起玩。没有任何人，除了他自己！那么，世界会是个什么样子呢？”或是“有这样一个时期，整个地球上没有人，也没有任何动物，只生长着植物。你又能想象这样一个世界吗？可是，比这还要更早、更早、更早、更早、更早、更早以前，曾经有一个时期，地球上没有人，没有动物，也没有植物，到处都是光秃秃的岩石和漫无边际的洪水。你还能想象这样一个世界吗？可是，比这还更早、更早、更早、更早、更早、更早……哪怕说到下一年也说不完。”《希利尔讲世界史》这本书里就告诉我们了，“对一只狗来说，20年是很长的一段时间，比它的一辈子都长。对人类而言，20年并不是很长。放在世界历史的长河中，20年只是一个瞬间罢了。”

如果你也有过像这样的奇思妙想和古怪问题，或是想知道它们的答案，那真的要读一读这本书了！这本书讲了从公元前6000年开始一直到公元2000年之间重要的一些历史事件。纵观全书，你会发现，世界上每一种独特的文化，自有其非凡的辉煌成就；而且只要你乐在其中，愿意去探寻、分享，总不难领悟到这些文化的共通之处。

■ 北京小学丰台万年花城分校 陈鹏



《希利尔讲世界史》
【美】希利尔/著
陈继华 刘娟/译
贵州教育出版社

《逍遥津》
叶广岑/著
百花文艺出版社

《逍遥津》的作者是被称为“格格作家”的叶广岑，是如假包换的贵族后裔，祖上姓叶赫那拉氏。同时，叶老师还是一位风趣且前卫的北京小老太太。深谙传统文化和北京风土人情的叶老师通过“我”的视角，以戏曲名为引子，跳跃性地写了从民国到现在，生动细致地描摹了从大宅门的世家贵族到普通人的生活，记录了北京百年的人物众生相和时代交变的沧桑。

叶老师的作品和老舍先生的作品一样，努力构筑一个尘烟笼罩之中真实的老北京，一个接地气儿的老北京。不同的是，老舍笔下多是底层贫苦的贩夫走卒，而《逍遥津》写的是一个没落贵族旗人大家庭、诸多儿女京华烟云般的生活图景。

看完这本书，也许不能让你开怀大笑，但能让你笑中带泪；也许不能让你看到自己的影子，但可以让你体会到生活的万般滋味。

■ 中国人民大学附属中学丰台学校 金亚

《人间食话》
梁实秋/著
天津人民出版社

春节临近，奔驰的高铁呼啸在苍莽的中华大地，多少远在异乡的人带着疲惫的身心踏上回家的旅程，此刻若是拿起一本《人间食话》品读则别有生趣。路途中的人回忆起南方的虾蟹，满满都是家乡的味道。离开北京的路上，又忍不住怀念北京的“豆汁儿”和小吃，感受书中南北交融的美味，给回忆和思念提前做好预演，这就是本书神奇的魔力。

梁实秋和无数传统中国人一样，对食物倾注了细致的热爱，本质也是对生活的热爱。那些日常看似平淡无奇的食物，在梁实秋的笔下仿佛有了一层晕染日光的滤镜，读着鲜亮，实在美丽，让人心驰神往。从“雅舍谈吃”到“谈吃拾遗”再到“人间至味”，每一篇文章均以食物命名，无论是坊间山野，还是酒楼茶肆，无论在四方美食，还是异域特色，梁实秋从味蕾上的知觉谈起，文字的触手逐渐扩散到天南海北，同时深入到文化血脉和生命哲思。

放下《人间食话》，读者自会产生走入庖厨而大显身手的欲望，读的是书本，品的是人生，正如封面所言：“温存静默的岁月，丰颐美味的人间烟火。”

■ 北京市第十二中 孟学珂

用自主掌控自由 有张有弛过温暖寒假

怎样才能让寒假过得健康、快乐、有意义呢？丰台区教委有这样几方面的建议：

安全第一健康生活

寒假期间，同学们的生活变得更加丰富多彩，但还是要始终绷紧“安全第一”这根弦，注意交通安全、人身安全、消防安全、食品安全。每个人都要坚持做好自己健康的第一责任人，把握好生活节奏，坚持规律作息，保持良好的身体状态；坚持合理膳食，注意补充营养；坚持做好个人防护，保持戴口罩、勤洗手等良好的卫生习惯。

科学锻炼快乐成长

孩子们经历一段时间的居家线上学习后，逐步恢复体育锻炼不仅可以提高免疫力，也对身心有益。但是体育锻炼的时机、强度、方式等，要遵循科学规律、进行具体判断，既不要把疫情康复和运动对立起来，也不要因为孩子要体能测试等等，就在锻炼中操之过急、用力过猛，建议寒假期间要根据孩子个体状况，做好调整，循序渐进、科学锻炼。

主动沟通增进交流

居家线上学习期间，同学们久未见面，可以利用寒假相约一起逛博物馆、展览馆，进行适度的户外活动。青少年学生正处于身心迅速发展的阶段，经历一段时间学习方式的转变和身体的不适，可能会产生心态波动、情绪低落等情况，多交流、多沟通、多互动，和同学、好朋友见见面、聊聊天，与老师、家长主动沟通，有了大家相互支持，生活会更加美好。

合理规划 乐学善思

凝聚“双减”意识，合理规划，把孩子的全面发展放在首位，不用学科学习代替假期活动，给予孩子留白思考、创新探索的时间与空间，帮助他们发展兴趣、了解社会。孩子学习的方式有很多，除了书面的作业，还有很多其他渠道能够让孩子增长见识。比如带孩子出去旅游可以增长见识、开阔视野；过年串亲戚能够增强孩子的社会交往能力；一起做家务劳动可以提升动手能力，增进孩子与父母的共情理解；一起读书可以增进亲子感情，培养阅读习惯等。

寒假不是盲目“自由”，加入“自主”的合理规划，可以让假期变得更加健康、快乐、有意义。家长不妨与孩子一起规划好假期生活，让他们在享受温馨与陪伴、收获健康与成长中度过多姿多彩、丰富充实的寒假，为春季开学做好准备。

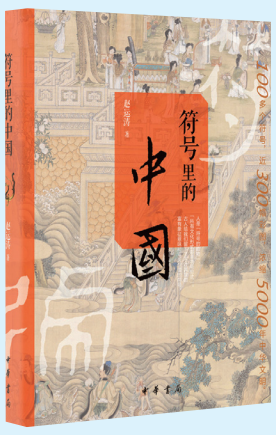
丰台区教委 供稿

我国首个自建空间站“天宫”，暗物质粒子探测卫星“悟空”，全球卫星导航系统“北斗”，首辆火星车“祝融”，你知道它们名字背后的故事吗？读完这本书，你将明白为什么我国高科技领域都以这些传统文化符号命名，它们是属于中国人的独有浪漫，不可匹敌。

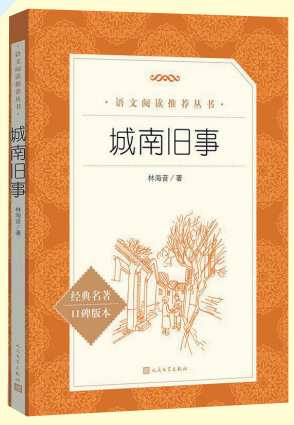
龙、凤凰、石狮子、十二生肖、财神、门神、春节、重阳节……这些符号我们都能耳熟能详，但其中的故事典故你知道吗？《三国演义》中，“龙”有什么样的作用？为什么大门口要摆两个“石狮子”？“凤凰”的起源是什么？《西游记》中孙悟空变过“凤凰”吗？古代过年一个重要的民俗活动就是换“黄历”，为什么说“黄历”本是“皇历”？这本书将用生动有趣的故事和插图娓娓道来。

每一个闪闪发光的中国传统文化符号都值得被每一个人看到，并深深的地记在心底。这本书将带你开启一趟充满趣味的人文之旅！

■ 北京教育学院丰台分院附属实验小学 吕洁琳



《符号里的中国》
赵运涛/著
中华书局



《城南旧事》
林海音/著
人民文学出版社

春节，对于中国人而言，不仅意味着久别重逢庆祝新年的开始，还意味着重温记忆重塑今天的自己。《城南旧事》充满童年回忆，令人回味无穷。作者以细腻、率真的文笔，通过英子童稚的双眼，观看大人世界的喜怒哀乐、悲欢离合，淡淡的哀愁与沉沉的相思感染了一代又一代读者。著名作家、教育家叶圣陶爷爷读后感言：今天看完这本《城南旧事》，有种相恨见晚的感觉，为何早先我不知道这是部如此精良的作品？

从这部书中，你不仅会被“惠安馆的疯子秀贞”“苦命小伙伴妞儿”“勇敢追求幸福的兰姨娘”等鲜活的人物所打动，还会被骆驼队、胡同、四合院、骡马市大街、驴打滚等事物所蕴含的民俗风情所吸引。

从这部书中，你会看到主人公英子从“快乐好奇的精灵”到“有爱心的天使”，再到“优秀学生代表”的历程，相信你也一定会和她一起成长！

■ 北京市丰台区东高地第三小学 杨念

《北京的春节》
增订版
何大齐/绘著
商务印书馆

回家过年，是中国人流淌在血液中、刻在基因里的恒久情怀。纵使相隔万里，中国人也要如候鸟迁徙般跨越千山万水直抵那魂牵梦萦的小小家乡。过年回家，穿新衣、放鞭炮、包饺子、贴春联……热热闹闹迎新春，欢欢喜喜过大年。“过年好！”“过年好！”这是中国人相视一笑便可心意相通的独特文化密码。祖国地广物博，南北风俗不同。北京的朋友们，来吧，一起来翻开这本《北京的春节》。

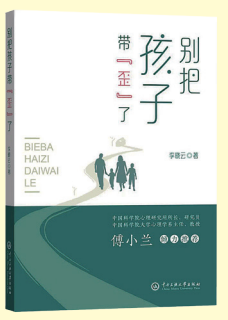
浓浓烟火气，淡淡故乡愁。都说年味淡了，那你可一定要读读这本书。北京的年味在哪儿？北京特级教师、著名书法家、画家何大齐先生用现代与传统风味交织的书画文，带你去尝尝艾窝窝、噗噗噔儿、大糖葫芦，带你去逛逛东西牌楼、西四牌楼、西单厂甸，带你去放放雷麻子、大钟花……仪式感满满，趣味十足。

一幅幅有声有色的老北京式风景画，一篇篇有说有笑的老北京式风趣文，一顿顿有滋有味的老北京式风情饭，一起品读《北京的春节》。

■ 首都师范大学附属云岗中学 郭林林

“父母是孩子永不退休的班主任，担负着对孩子一生的责任。教育孩子是人类最重要却又是最难的学问，仅有爱，远不够！其实最需教育的不是孩子，而是父母。只有懂得孩子的成长规律才有好的未来，善于教养孩子，是一项伟大的事业。力荐晓云老师的新书《别把孩子带“歪”了》，值得家长们品读！”

《别把孩子带“歪”了》
李晓云/著
中央民族大学出版社



同学们，什么是年？什么是过年？什么是年味？

麻雷子、炮打灯、大钟花……这些是什么？

艾窝窝、豌豆黄儿、果仁奶酪……你都吃过吗？

空竹、琉璃喇叭、噗噗噔儿……又是些什么好玩的东西呢？

东四牌楼、西单、西四牌楼……都有哪些变化呢？

何大齐老师的《北京的春节》一书以老北京（北方地区）的春节习俗串起与过年有关的传统民俗和种种生活记忆，有做花灯、吃糖瓜、抖空竹、放花炮、撒灯花，摇元宵……从腊月初八的腊八节开始，到二月二龙抬头结束，还原了一个又一个被现代生活节奏所忽略和抛弃的生活细节与情意，有浓浓的年味，亦有沉沉的古意和乡愁。

■ 北京市丰台区芳星园第二小学 胥侃