



2026 上海书展期间,家庭依旧是新书发布与主题分享的热议话题。育儿困惑、情绪内耗、居家康养、家族记忆、代际相处、老年心理、生命照护……当代家庭面临的种种现实困惑,在书香对话中被层层剖析。

本届书展上,一批贴合普通家庭现实需求的新作集中亮相:育儿类书籍聚焦亲子边界与沟通方法,破解家庭教育的常见难题;心理科普读物解读拖延成因,帮助读者挣脱自我内耗;纪实文学作品回望老城厢弄堂往事,捕捉烟火街巷中的家族记忆;中医

养生类读物把专业知识转化为普通人能操作的居家调养技巧;全国首部深度叙事的老年心理著作关照银发群体的内心世界;医学人类学的跨界对谈审视医疗照护之下个体的生命抉择……

从孩童成长、中青年自我调适,到银发群体的心灵安顿,全生命周期和家庭广角串连起一个个鲜活的人生切面。本报记者走进书展现场,记录作者、专家与读者的思想碰撞,为万千家庭奉上一份有温度、可借鉴的生活参考。

◆记者 丁雨 房澜 钱依馨 曹儒屹 梅一鸣 郭爽 杨鹏侠

《亲爱的边界》:先有好关系,后有好教育

“养育是量变到质变的漫长过程,也是父母的自我修行。”8月14日,北京航空航天大学人文与社会科学高等研究院副教授李静携新书《亲爱的边界》亮相上海书展。

本硕博均毕业于北京大学中文系、北京航空航天大学“十佳教师”、闻韶学堂创办人李静,深耕儿童国学教育20余年,除却学者与教育者的身份,她同样是一位走过完整育儿历程的“海淀妈妈”。在新作《亲爱的边界》中,她将学术思辨视野与一手育儿经验相融,全书围绕“亲爱”与“边界”两大核心展开论述,观点既扎根传统智慧,又精准戳中当代家庭教育的普遍痛点。李静在书中指出,亲密不失分寸,温度兼具底线,这正是书名

的内涵,也是有效教育的前提。

“做父母是唯一无需考证的岗位,但负责任的家长必须终身学习。”分享会现场,李静直言不讳地点出教育误区:当下孩子心理与情绪问题增多,解决的关键不在孩子,而在家长。父母的自我修养是教育的起点,爱与尊重永远要置于管教之前。那怎么爱,才算不越界?李静给出了三个具体的步骤:第一是接纳——接受孩子本来的样子;第二是倾听——不是听孩子说了什么,是站在孩子的立场理解他的情感需求;第三是尊重——平等对待,尊重孩子的边界,同时也让孩子知道,父母的边界也要被尊重。

针对家长普遍焦虑的青春期叛逆、手机管理等现实问题,李静给出了通透的解法。在她看来,正常的叛逆并非“麻烦”,而是孩子夺回自我生命主导权的成长信号,这恰恰是重构亲子关系契机;手机管理的本质是自我管理能力的培养,需从起床、穿衣等日常小事逐步放手,让孩子在低成本试错中学会为选择负责。

同时,李静还提醒家长切勿成为“唠叨家长”,“讲道理”也需要掌握分寸。“《论语》里说‘朋友数,斯疏矣’,朋友之间反复唠叨都会疏远,何况是每天生活在一起的孩子。养育孩子永远不可能一蹴而就,一定是量变到质变。”李静表示,养育的终点从来不是考入名校,而是帮一个人获得感知幸福、掌控人生的能力。



《抗拖延的心理学》:破除精神内耗,收获幸福人生

拖延是困扰全年龄段人群的普遍心理难题,不少人因此陷入“卷不动、躺不平”的内耗状态。上海社会科学院出版社的新书《抗拖延的心理学:收获高效的幸福人生》,针对拖延现象进行了科普分析与行动指导。8月13日,该书作者、精神病学与精神卫生学博士、新华医院心理科医生帅澜亮相书展,开展主题讲座暨新书发布会,为读者解读拖延的本质,分享科学可行的抗拖延方法,助力人们走出拖延困境。

帅澜指出,幸福感与高效能之间并非简单因果关系,而是相互影响的循环。因此,与其苦苦追寻幸福感或者成功,不如建立“更有产出的行为模式”。而高效产出最主要的绊脚石,就是“拖延症”——知道该做什么,也知道该怎么做,但就是拖着不去做。当拖延严重影响到日常生活、工作表现和重要人际关系,并且同时存在自控力不足的其他相关表现时,需要考虑罹患疾病的可能性,其中最常见导致拖延的疾病就是注意缺陷多动障碍(ADHD)。ADHD最早可出现在3—4岁幼儿期,常见于学龄儿童期,可迁延不愈至青春期,甚至成人期。

“拖延从来不是单纯的懒惰,它不仅制约个人



成长,更是引发亲子矛盾、伴侣争执的重要诱因。”帅澜说道。针对普通人的日常拖延问题,帅澜分享了两个可以居家开展的“拖延症”策略:一是借助纸质效率手册,坚持早规划、午调整、晚复盘,遵循落笔为实、任务反推、任务拆分等方法,把宏大目标拆解成微小行动,降低启动门槛。二是针对电子产品分散注意力的难题,可以通过开启飞行模式、增加手机取用难度、定时锁屏、亲友代管等方式,借助外力培养自控习惯。

“凡事预则立,不预则废。”帅澜寄语现场读者,不必期待一蹴而就的改变,重要的是将认知转化为持续行动。坚持两三个月,新习惯便能慢慢建立,摆脱拖延内耗,收获充实且有成就感的幸福人生。

东华大学出版社书展期间举办了新书《沟通软实力》主题讲座。拥有13年企业沟通培训经验的作者梁宋国聚焦亲子相处难题,以中国传统成语为“钥匙”,将古人沟通智慧与现代生活场景深度融合,与沪上家长分享可落地的沟通方法。

在梁宋国看来,当下很多亲子矛盾的根源,在于家长习惯于带着权威姿态单向说教,总希望孩子完全按自己的意愿行事。他以常见的辅导作业场景举例:家长一心想让孩子掌握知识,一着急便不自觉加重语气,孩子在紧张中更容易出错,久而久之陷入“越骂越错、越错越骂”的恶性循环,到最后孩子连心里话都不愿多说。“有权威就会有畏惧,有畏惧就听不到真话。”好的亲子沟通,第一步是放下身段,建立平等对话的基础。

梁宋国分享了自己的育儿习惯:跟年幼的孩子说话从不站着俯视,总会坐下或俯身平视,偶尔轻拍孩子的肩膀。在他看来,沟通的内容固然重要,但传递内容的姿态与语气同样关键。“可以表达情绪,但不要情绪化表达。”情绪上来时,不妨先缓3秒再开口,或是暂时换个空间平复心情,避免脱口而出的伤人话。当需要给孩子提建议时,可以运用书中的“三明治沟通法则”:先肯定孩子的具体付出与亮点,再讲清改进方向,最后给予鼓励,这样孩子的接受度会大幅提升。”

除了调整“怎么说”,学会真诚地看见与倾听,更是打开孩子心扉的关键。梁宋国分享了一个常见的家庭场景:孩子在和父母说话时,家长却总在低头刷手机、回消息,全程没有给出回应。久而久之,孩子觉得自己的话不被重视,也就慢慢不愿再敞开心扉。“和孩子交流时放下手机,用眼神注视、点头回应给予正向反馈,让孩子感受到‘我的话被认真听了’。”与此同时,夸奖也不能只泛泛说一句“你真棒”,要落到具体的行为和品质上,孩子的自信正是在一次次具体的认可中逐步建立起来的。

梁宋国表示,修炼沟通软实力,不是为了“搞定”孩子,而是学会用温润而有力量方式对话。守住原则底线,包容孩子的成长节奏,在平等的交流中,守护好亲子间温暖的情感联结。



《上海老城厢》:藏在老城厢里的家庭记忆

8月15日,《上海老城厢(集粹)》新书首发分享会于上海展览中心举办。作为历时5年、累计二十辑《上海老城厢》系列的精华集结,该书由金志明、曹跟林主编,上海大学出版社出版,以50余篇精选文章串联起700年上海城南街巷的历史与人情。

活动现场,上海市委宣传部原副部长、上海大学海派文化研究中心主任陈东指出,拥有700年历史的老城厢是上海的城市之根,承载着上海开埠以来完整的历史脉络,这些藏在街巷里的家庭故事与成长记忆,正是城市乡愁的核心载体。

分享会上,嘉宾们与读者分享了老城厢背后鲜为人知的故事及城市更新中文化传承的思考与展望。策划主编曹跟林表示,丛书编撰期间不仅有专家学者深耕史料,更有大量普通市民通过田野调查、影像记录、口述访谈贡献鲜活素材,让文字有了城市肌理的温度。

(下转第2版)

聚焦当代家庭现实困惑
翻开书页,寻找家庭的成长密码