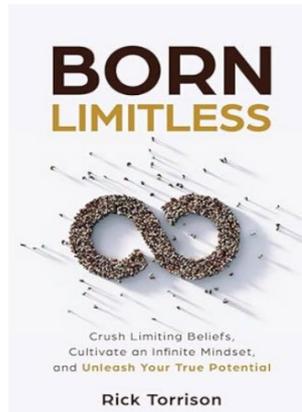




英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.
安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

2025 BIBF 励志图书



欢迎下载 2025 BIBF 安德鲁中文书目：

http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx

请将反馈信息发至：

黄家坤 (Jackie Huang) : JHuang@nurnberg.com.cn

吴伊裴 (Jessica Wu) : Jessica@nurnberg.com.cn

高馨滢 (Melody Gao) : Melody@nurnberg.com.cn

邓晶晶 (Winney Deng) : Winney@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

公司网站: [Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

新浪微博: <http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站: <http://site.douban.com/110577/>

小红书号: “安德鲁读书”

微信订阅号: 安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处





中文书名：《业余的力量：在尝试中发现生活的光芒》

英文书名：IN DEFENSE OF DABBLING: The Brilliance of Being a Total Amateur

作者：Karen Walrond

出版社：Broadleaf Books

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

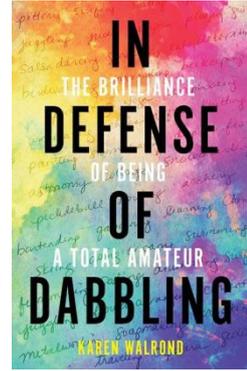
出版时间：2025年9月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：232页

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

在当今这个快节奏的世界里，我们常常被困在忙碌的漩涡中，忘记了如何真正享受生活。凯伦·沃尔罗德，这位《光明制造者宣言》和《光辉叛乱》的作者，勇敢地向我们发出邀请：在她最新力作《业余的力量》中，她鼓励我们成为“有意业余爱好者”，即使我们并不擅长，也要勇敢尝试我们所热爱的事物。

沃尔罗德提出了“有意业余爱好者”的七个特质：好奇心、正念、自我同情、游戏精神、拓展舒适区、建立联系和敬畏。这些特质不仅帮助我们抵制磨砺文化，还让我们重新发现探索新事物的乐趣。她提醒我们，业余爱好不应成为副业，而应是我们在忙碌生活中寻找平衡和快乐的方式。

在《业余的力量》中，沃尔罗德带领我们踏上一段充满启发和乐趣的旅程。她尝试了陶艺、游泳、弹钢琴、冲浪，甚至学习拍摄银河，尽管并非一切顺利，但她从中找到了无尽的乐趣和成长。她还与其他业余爱好者和专家对话，探讨有意识的业余爱好如何促进心理健康和社会交往。

为了帮助我们开始自己的业余爱好之旅，沃尔罗德还分享了一份超过两百项尝试的清单，助我们找到成为完全业余爱好者的独特路径。她提醒我们，生活中最重要的是享受过程，而不是追求完美。如果我们在某项爱好或手艺上做得更好，那只是副产品，而不是目标。

《业余的力量》不仅是一本书，更是一种生活态度的宣言。它鼓励我们放下对完美的执着，拥抱生活中的每一个尝试和失败。因为正如沃尔罗德所说，我们在生活中创造了生活，所以不要担心失败；事实上，这就是重点。如果我们开始做自己喜欢的事情，我们会发现什么样的快乐呢？让我们一起踏上这段业余的力量的旅程，发现生活中的无限可能。

书籍目录：

第一章 有意的业余主义案例

第二章 有意的业余主义的精神与业余菜单的制作

第三章 好奇心：失败是迷人的



第四章 正念：像水一样，我的朋友
第五章 自我同情：我们不是贝多芬
第六章 游戏：来自厕纸美人鱼的教训
第七章 拉伸区：唯一的方式就是去做
第八章 连接：获取你的必需维生素
第九章 奇迹与敬畏：战壕、蜂鸟和模糊的星星
第十章 超越之路
业余追求的简略列表：我尝试过和没尝试过（但仍然可能会尝试）的事物
致谢
注释

作者简介：

卡伦·沃尔罗德（Karen Walrond）作为律师、领导力教练和活动家，帮助成千上万的人在全球找到了生活的目标和意义。她的工作和个人经历曾在布伦·布朗的《解锁自我》播客、PBS、赫芬顿邮报、CNN.com 以及《奥普拉·温弗瑞秀》上被广泛报道。作为一名备受推崇的演讲家，沃尔罗德还著有《不同的美》（*The Beauty of Different*）一书，并运营着获奖博客 Chookooloons，这是一个集生活方式、灵感和摄影于一体的平台。

中文书名：《无限可能：用直觉与创造力改写人生》

英文书名：LIMITLESS: Transform your life with intuition and creativity

作者：Gwyneth Flack

出版社：Empower Press

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：189 页

出版时间：2025 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

格温妮丝·弗莱克（Gwyneth Flack）所著的《无限可能：用直觉与创造力改写人生》是一本具有变革力量的指南，旨在帮助读者释放自身的直觉潜能，驾驭创造力的力量，从而提升生活品质。

通过一系列实用练习和深刻见解，这本书教会读者如何挖掘内心智慧、控制过度思考，并与自己的直觉建立和谐关系。书中充满趣味的活动鼓励创造性想象和直觉性决策，为个人成长和自我认知提供了路线图。



通过将直觉与创造力融入日常生活，读者能够获得更清晰的思路、更多的快乐，以及与自身真正目标更深刻的联结。对于任何想要拓展创意视野、过上更具直觉力且充实生活的人来说，这本书都是必备之选。

作者简介：



格温妮丝·弗莱克 (Gwyneth Flack) 在引导人们将直觉意识与自身独特天赋相融合方面经验丰富。格温妮丝热衷于帮助人们发掘内心智慧，尤其擅长强化直觉、内在的愉悦感以及创造力，以此来改善人际关系、带来更深刻的领悟并促进心灵疗愈。她的工作旨在帮助人们在快节奏的世界中更加脚踏实地，蓬勃发展。

媒体评价：

“这是一本极具深度的书，能够帮助你激发直觉、提升可视化技能、实现自我疗愈，并释放自由流淌的创造力。”

——艾玛·米尔登 (Emma Mildon)，畅销书《灵魂探索者手册》(*The Soul Searcher's Handbook: A Modern Girl's Guide to the New Age World*) 与《女神的进化》(*Evolution of Goddess: A Modern Girl's Guide to Activating Your Superpowers*) 的作者

“在这本书中，格温妮丝·弗莱克为读者们递上了打开陈旧枷锁之门的钥匙，帮助他们从那些自认为会伴随一生的模式中解脱出来。如果你渴望看清生活，从容放下过往经历中的种种困扰，这本书会助你一臂之力。你知道吗？作者所说的‘脑海中标记好的画面’其实是思维结构，它们会以被称为神经通路的物理凹槽形式呈现。这意味着你可以开辟新的神经通路，去体验那些原本以为不可能属于自己的经历。这本书教你深度倾听直觉；运用源自神经科学、心理学和创伤恢复领域基于研究的方法；重写你的人生故事。如果你准备好体验你本应过上的完整人生，那就读一读这本书吧。”

——雅各布·诺德比 (Jacob Nordby)，《创意疗法》(*The Creative Cure - How Finding and Freeing Your Inner Artist Can Heal Your Life*) 的作者

“我爱这本书！我觉得它棒极了。对于大多数既希望培养直觉意识和能力，又具备聪慧头脑的人来说，存在一个巨大的障碍，而我从未见过或听说过有哪本书专门探讨过这个问题。这本书帮助人们跨越理性思维，迈出‘信仰之跃’，从而在精神层面获得笃定感，让直觉和更高层次的创造力协同发挥作用。如今，许多灵魂都到了经历这种转变的时候，我很高兴格温妮丝写出了这本书！”

——迈克尔·J·塔穆拉 (Michael J. Tamura)，《你就是答案》(*You Are the Answer: An Extraordinary Guide to Entering the Sacred Dance with Life and Fulfilling Your Soul Purpose*) 的作者

《无限可能：用直觉与创造力改写人生》

引言

第一章：铭记你的强大力量

第二章：脑海中的标记画面

第三章：掌控理智与过度思考的大脑，享受更多乐趣，完成更多事务



第四章：扎根：与身体建立当下且具疗愈作用的关系

第五章：在日常生活中信赖你神奇的直觉

第六章：笑着让沟通更轻松，让生活更顺畅

第七章：有意识地成为自己人生创意总监

致谢

关于作者

中文书名：《笔尖炼金术：从创作到变现的写作实战指南》

英文书名：PITCH CRAFT: The Writer's Guide to Getting Agented, Published, and Paid

作者：Laura Goode

出版社：Ten Speed Press

代理公司：Crown/ANA/Jessica

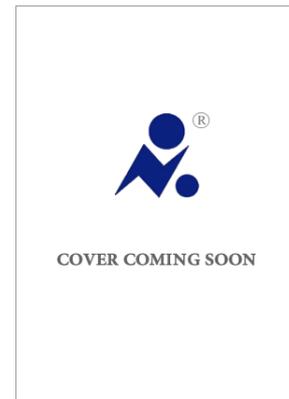
页数：256 页

出版时间：2025 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：阅读与写作



内容简介：

本书作者劳拉·古德（Laura Goode）是一位获奖作家，也是斯坦福大学写作课程导师。她将用这本实用的分步指南，揭开写作行业的神秘面纱。本书提供循序渐进的指导方案，使作者们了解：**如何成功地推销自己、如何对接编辑和代理人、如何协商合理稿酬**等关键环节。

当作家劳拉·古德完成她的诗歌硕士学位后，她突然意识到：并没有人教过作家如何运用他们的叙事技巧来推销自己，以及更重要的，如何以写作为生。因此，她决定写一本自己在毕业时就渴望得到的书。

这本指南总结了古德作为作者、诗人、非虚构作家以及“大众媒体投稿出版”课程讲师的多维度经验，揭示了成为成功作家的核心秘诀。在这本宝贵的指南中，每一章都聚焦了一个自我推销和图书出版的关键要素，例如：

- 如何打造专业的作者简介和个人网站
- 如何有效利用社交媒体平台
- 如何使用标准化的推销文案和问询信模板
- 如何建立你的出版业人脉网络
- 如何提升你的自我表达能力

这本《笔尖炼金术》适合所有类型的作者，无论你是刚刚起步、考虑攻读相关硕士，还是笔耕数十年的老手。通过阅读与实践本书中的内容，你将熟练学会如何推销自己，以及获得完整的知识储备以发展你的写作事业。



作者简介：



劳拉·古德 (Laura Goode) 是诗集 *Become a Name* 和青少年小说 *Sister Mischief* 的作者，后者曾被 *San Francisco Bay Guardian* 评为“湾区最佳图书”之一，并入选美国图书馆协会 (ALA) 两个荣誉书单。

她与导演蜜拉·梅农 (Meera Menon) 共同编剧并制作了电影长片 *Farah Goes Bang*，该片曾在翠贝卡电影节 (Tribeca Film Festival) 首映，并获得翠贝卡和 *Vogue* 颁发的首届诺拉·艾芙隆奖 (Nora Ephron Prize)。她的非虚构写作涉及交叉性女性主义、女性友谊、母职、文化中的性别与种族，以及电视、电影和文学领域，并发表于 *BuzzFeed*、*New Republic*、*New York Magazine*、*Longreads*、*Elle*、*Catapult*、*Refinery29* 等媒体。

劳拉·古德在哥伦比亚大学获得文学学士和艺术硕士学位，目前在斯坦福大学任教。

目录：

前言：失去的艺术极难掌握

第一章 自信是一种表演：那么如何做呢？

第二章 你的在线平台：个人网站、社交媒体与通讯

第三章 推销自己别盲目，找找技巧：战略性跟踪的艺术……你知道我指的是在网上吧

第四章 如何推销你的短篇非虚构作品：如个人随笔、评论文章、新闻特写、采访、书评、新闻提要以及文化批评文章

第五章 对于长篇作品，如何问询代理人：如小说、回忆录、短篇小说集及随笔集

第六章 给你的书做商业计划：撰写图书提案

第七章 祝福并放手：图书推广阶段

第八章 做自己的老板：协商、获得稿酬及保持条理

第九章 紧急时击碎玻璃：情绪调节“灭火器”

延伸阅读

参考文献

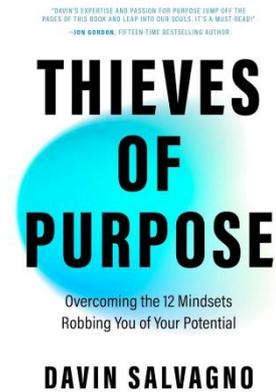
致谢

关于作者

索引



中文书名:《目的窃贼: 克服阻碍你发挥潜能的 12 种心态》
英文书名: **Thieves of Purpose: Overcoming the 12 Mindsets Robbing You of Your Potential**
作 者: **Davin Salvagno**
出 版 社: **Mango**
代理公司: **Mango /ANA/Winney**
页 数: **256 页**
出版时间: **2025 年 2 月**
代理地区: **中国大陆、台湾**
审读资料: **电子稿**
类 型: **励志**



内容简介:

解锁潜能与幸福的成功法则

在这本自助工具书中, 作者揭示了 12 个悄然破坏我们潜能和幸福感的“小偷”。通过真实案例、故事和引人深思的问题, 他帮助读者识别并克服内在障碍, 结合心理学、商业研究及成功领导者访谈, 提供全面的理解视角。

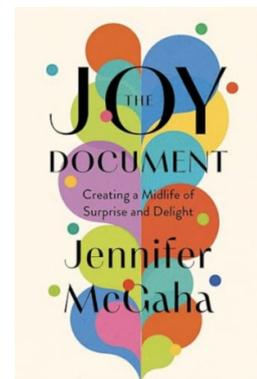
无论人生处于哪个阶段, 这本书都是应对挑战、做出决策的重要指南。你将学会识别限制性思维, 掌握实用策略培养抗压能力, 实现更有目标、更充实的人生。它不仅是个人成长的书籍, 更是实现幸福和成功的自助工具, 引导你一步步解锁潜能, 走向美好未来。

作者简介:



达文·萨尔瓦诺(Davin Salvagno) 是 PurposePoint 的创始人兼首席执行官、“目的峰会”(The Purpose Summit) 的创始人之一, 也是《在工作中寻找目的》一书的作者。他是一位励志演说家和思想领袖, 以将目的、人和绩效联系在一起而闻名。

中文书名:《快乐文档: 创造充满惊喜和喜悦的中年》
英文书名: **The Joy Document: Creating a Midlife of Surprise and Delight**
作 者: **Jennifer McGaha**
出 版 社: **Broadleaf Books**
代理公司: **Defiore/ANA/Jessica**
出版时间: **2024 年 11 月**
代理地区: **中国大陆、台湾**
页 数: **198 页**
审读资料: **电子稿**
类 型: **心灵励志**





内容简介：

五十篇诙谐幽默的随笔，讲述了如何在五十岁之后从小事中寻找快乐，从而创造充满惊喜和愉悦的中年生活。

一旦你开始寻找快乐，你几乎可以在任何地方找到它。

詹妮弗·麦加哈的祖母年过八旬时，詹妮弗问她迄今为止最喜欢的年龄是什么。祖母回答说：“55岁。”仿佛这个人生阶段有什么神奇之处，从这个有利视角，她能有更深刻的认识。于是，在自己五十五岁的时候，詹妮弗开始做记录了。她记下了自己对简单的日常事物的印象，这些事物让她觉得美丽、幽默或有趣，她还列出了所有对她来说真正重要的大小成就。

这些观察结果成为了詹妮弗的“快乐文档”，这是一种彻底的重拾快乐的行为，也是一种对注意力的练习。当你下定决心寻找快乐时，几乎任何事情都能给你带来启示——地球日当天在全食超市跑腿、克莱尔·萨菲茨的水果蛋糕食谱、乘坐“闪烁出租车”的一次痛苦经历、听德沃夏克的《第八交响曲》的一次晚间野餐，或者在马路边上翻筋斗。虽然我们中的许多人已经找到了我们所追求的一切（事业、更好的生活、组织工具），但这些东西只能到此为止。我们开始寻找更伟大、更真实的东西。从这个角度看，五十岁以后的生活不是人生的终点，甚至不是人生的中间，而是一个新的起点，是另一场盛大的冒险，有无穷无尽的机会去寻找快乐。《快乐文档》收录了50篇诙谐幽默的散文，探讨快乐的艺术，并激励我们每个人也这样做。

作者简介：



詹妮弗·麦加哈 (Jennifer McGaha) 著有《除了两只羊一无所有》(*Flat Broke with Two Goats*, 2018 赛阅大型图书馆读物) 和《丛林跋涉：如何迷失在森林中并通过写作找到出路》(*Bushwhacking: How to Get Lost in the Woods and Write Your Way Out*)。她的作品还出现在许多杂志和文学期刊上，包括《图像》、《赫芬顿邮报》、《新先锋》、《卢米娜》、*PANK*、《高等教育纪事》、《简明》、《苦涩的南方人》、《克拉布溪评论》、《河牙》等。麦加哈是土生土长的阿巴拉契亚人，在北卡罗来纳大学阿什维尔分校任教，并负责协调大烟山写作项目。

媒体评价：

“麦加哈的抒情散文为生活中那些看似容易被遗忘的瞬间赋予了深度”。
----《出版商周刊》(Publishers Weekly)

“麦加哈以真实的笔触，分享了她的日常生活和从中发现的快乐。这本书将启发读者以一种全新的意识暂停下来，认识到如果以开放的态度和有意识的方式对待生活，每一刻都能提供自我发现和感恩的机会”。
----《图书馆杂志》(Library Journal)



中文书名:《为成功做好准备: 成功职业过渡实用指南》

英文书名: Ready for Success: The practical guide for successful career transitions

德文书名: Ready for Success: Das Praxisbuch für den erfolgreichen Karriereübergang

作者: Sabine Gromer / Stephanie Schorp

出版社: Campus

代理公司: ANA/Winney

页数: 255 页

出版时间: 2024 年 9 月

审读资料: 电子稿

类型: 经管



内容简介:

让职业生涯更上一层楼的结构化方法。明天就是开始新工作的日子: 挑战管理层, 在职业阶梯上更上一层楼, 转到不同的行业。要想取得成功, 需要回答以下问题:

我能为新职位带来什么, 还不能带来什么?

我怎样才能以最符合自己 and 公司利益的方式应对这种变化?

我急需做好哪些准备?

教练萨宾·格罗默 (Sabine Gromer) 和人力资源顾问斯蒂芬妮·肖普 (Stephanie Schorp) 分享了多年的经验知识, 并就如何成功实现职业转型提供了务实的建议。二位在实践中的大量案例以及与成功经理人的讨论也提供了日常管理生活幕后的洞察力。

本书卖点:

- 迎接新职业挑战的完美准备
- 为雄心勃勃的有志之士提供专业知识, 帮助他们为下一个管理职位做好准备

作者简介:



萨宾·格罗默 (Sabine Gromer) 是木兰树公司 (MagnoliaTree) 的所有人, 该公司是一家面向高层管理人员的全球精品教练和咨询公司, 总部设在维也纳。在世界金融中心工作 20 年后, 她现在为人们和组织提供变革和职业发展方面的支持。



斯蒂芬妮·肖普 (Stephanie Schorp) 是慕尼黑国际人事咨询公司 Comites, Personality Matters! 的总经理。作为一名合格的心理学家, 她在管理人员的安置、选拔、个性发展和强化职业支持方面拥有二十多年的经验。

目录:



****目录 7****

****你准备好成功了吗? 11****

职业生涯是自己创造的, 不会自动到来 14

个人见解 15

****第 1 章 关于职业转型的神话和基本假设 19****

职业转型不仅仅是变化 21

转型不等于转型 30

使转型可见 33

稳态的力量 36

信念 39

失败是有代价的——对所有参与者来说 42

****第 2 章 认识自己和自己的价值是成功的基础 49****

职业转型中的教练方法 50

个性成就职业 52

自我形象和自我价值 55

意识到你是谁以及你代表什么 60

你对成功职业的愿景 63

今天的技能为明天做准备 69

****第 3 章 如何有意识地为你的转型做好准备 79****

可用? 可诱惑? 79

寻找与被找到 86

评估与测试——你总是处于被考察之中 100

在签字之前, 为你的个人成功谈判 104

专业的离职 106

过渡规划——以最佳准备开启新角色 109

****第 4 章 现在是关键时刻——在最初几天、几周和几个月内成功并有计划地开展工作 115****

开始了——第 1 天 116

第一印象会产生顺风或逆风 116

与上级的关系 122

最初的 10 天 130

最初的 100 天 131

透视组织生态系统 133

生存任务——衡量你的标准 141

最初的半年及以后 144

****第 5 章 字里行间——职业转型中的沟通策略 147****

如何以及何时进行有效沟通? 148

对话指南——知道如何、向谁、为什么说 152

讲故事——你需要讲述的故事 165



****第6章 作为领导者保持成功模式 175****

现代领导理念和风格 175

支持你的网络 185

危机时刻需要高瞻远瞩 193

****第7章 转型——不同职业转型的特点和陷阱 197****

炉边职业：在组织内晋升 197

换岗职业：在组织内转换岗位 201

搬家职业：在行业内晋升或转换岗位 203

新邻里职业：进入其他行业 206

移民职业：进入其他城市甚至其他国家 212

转换职业：从企业到中小企业或反之 215

自主职业：自主创业总是有风险的转换 220

休假：育儿假、学术休假和不安状态 223

职业终点：退出运营岗位，进入后续阶段 228

错过的机会——如果我没有完成转型会怎样？ 233

****第8章 关于意义和平衡 235****

保持精力和力量 235

关注你的能量平衡 235

心理社会健康和领导文化 237

这一切还有意义吗？——意义危机和意义寻找 237

****衷心感谢 243****

****推荐阅读 246****

****注释 249****

****作者简介 255****

中文书名：《做最重要的事（第二版）》

英文书名：DO WHAT MATTERS MOST, SECOND EDITION

作者：Rob Shallenberger and Steve Shallenberger

出版社：Berrett-Koehler Publishers

代理公司：ANA/Jessica

页数：192页

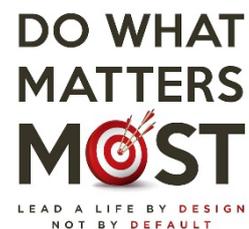
出版时间：2024年11月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志

Second Edition, Revised and Expanded



ROB SHALLENBERGER &
STEVE SHALLENBERGER
Bestselling authors of *Becoming Your Best*

内容简介：

找回生活平衡！掌握三大习惯，最小化干扰，最大化成就，抽出时间去做最重要的事情。



这本关于时间管理的畅销书现已更新至第二版，新增了 30% 的内容，包括关于在养成健康习惯的过程中维持动力的章节。

真正的个人转变需要正确的心态和技能。本书揭示了如何同时采用这两种方法，并提供了实现持久转变所必需的行动工具。

作者基于其四十年的领导力研究，提出了三大习惯，它们将帮助人们和团队做最重要的事情。这三大高效习惯是：

- 制定书面个人愿景
- 确定并设定年度角色和目标
- 持续进行周前规划

史蒂夫（Steve）和罗布（Rob）做出了大胆的承诺：养成这三大习惯的人可以将工作效率提高至少 30% 至 50%，同时减轻自身压力。对企业而言，这意味着更高的利润、更快乐的员工和更多的创新。对个人而言，这意味着更好的身心健康、更牢固的人际关系，以及更多的平和与平衡感。

通过实施本书中简单易懂的习惯，并辅以个人生产力评估等时间管理工具，你将学会如何主动设计生活，而不仅是被动地活着——你将感受到掌控感、方向感和目标感带来的力量。

营销亮点：

- **更广泛的读者群：**第 2 版的目标读者是组织中各个级别的员工，与第 1 版主要针对组织高层领导的读者群相比，第 2 版的读者群扩大了许多倍。
- **普遍的挑战：**本书提供了实用的工具，帮助人们确定各事项的优先次序，将时间投入到生活中最重要的事情上——这对全世界大多数人来说都是巨大的挑战。
- **新章节和新资源：**第 2 版新增“维持动力”一章，提供新资源帮助人们在日常生活中应用时间管理工具，并在全书中提供新的示例和最新信息。
- **旗帜性书籍：**自第 1 版出版以来，作者的公司 Becoming Your Best Global Leadership 在项目、客户和地理覆盖范围上都有了重大扩展，其核心培训项目就是围绕本书展开的。
- **更强的营销力度：**自第 1 版出版以来，作者及其公司的会议演讲、其他演讲活动、电子邮件活动、社交媒体粉丝、培训项目以及其他营销资产都取得了强劲的增长，这些都将被用来营销本书。

营销渠道：

- 利用在 ATD、Learning、Training、SHRM 等活动中的会议演讲机会，推动批量销售。
- 利用作者成功的营销漏斗，将客户从冷冰冰的联系人变成认证培训师。



- 作者将专门针对第 2 版开展特定的电子邮件和社交媒体营销活动。这些活动可以将其内部电子邮件列表和上述冷门受众结合起来。
- 作者将联系国际合作伙伴，尤其是罗马尼亚、马来西亚、新加坡、毛里求斯和南非等国的合作伙伴，以提高知名度和销售量。
- 他们将为每一位订购定制计划书的用户开展营销活动。作者的目標是在今年售出 10000 本，因此他们将在售出每本定制计划书的同时，为第 2 版计划书开展营销活动。
- 结合作者演讲进行宣传。
- 企业和组织销售。
- 在 BK 网站：bkconnection.com 和社交媒体平台（包括 LinkedIn、Facebook、Twitter 和 Instagram）上进行推广。
- 向 Berrett-Koehler 电子邮件列表中的 22000 名联系人推广。

目标读者：

- 博恩·崔西（Brian Tracy）的《吃掉那只青蛙》（Eat That Frog）、迈克尔·凯悦（Michael Hyatt）的《自由专注》（Free to Focus）和克里斯·贝利（Chris Baily）的《生产力项目》（The Productivity Project）的读者
- 目标消费者为企业领导和管理者
- ATD、SHRM 和 MPI 等专业协会
- 组织顾问
- 组织发展专业人士和学者
- 人力资源专业人士

作者简介：



史蒂夫·沙伦伯格（Steve Shallenberger）是 Becoming Your Best Global Leadership 的创始人和主席。作为成功的企业家、值得信赖的高级主管、专业的公司培训师和受人尊敬的社区领导，他拥有 40 多年的职业经验。沙伦伯格与斯蒂芬·科维（Stephen R. Covey）共事多年，帮助建立了世界著名的科维领导中心（Covey Leadership Center）。



罗布·沙伦伯格（Robert R. Shallenberger）是 Becoming Your Best Global Leadership 的首席执行官。他培训和指导了全球数百家公司，包括许多《财富》500 强企业。他曾在空军中担任过 11 年的 F-16 战斗机飞行员，也曾是空军一号的先遣特工，与外国使馆和特工一起周游世界。

《做最重要的事（第二版）》

序言

引言 如何多完成 30%至 50%对你来说最重要的事情

第 1 章 做最重要的事的心态和技能

第 2 章 为什么做最重要的事至关重要

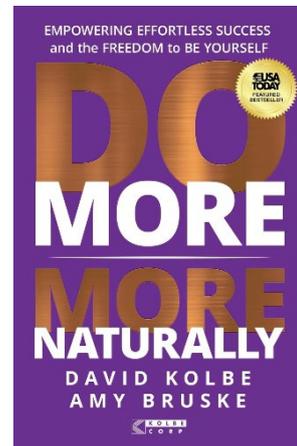
第 3 章 安排你的优先事项

第 4 章 个人愿景的力量



第 5 章 如何制定个人愿景
第 6 章 角色与目标的力量
第 7 章 如何制定角色与目标
第 8 章 周前计划的力量
第 9 章 如何进行周前计划
第 10 章 时间与习惯——让每一天都有价值！
结论 如何保持动力
讨论指南
注释
致谢
索引
关于作者
关于 Becoming Your Best Global Leadership

中文书名：《更自然地成就更多：轻松迈向成功，自由做自己》
英文书名：**DO MORE, MORE NATURALLY: Empowering Effortless Success and the Freedom to Be Yourself**
作者：**David Kolbe and Amy Bruske**
出版社：**Ethos Collective**
代理公司：**Waterside/ANA/Jessica Wu**
页数：**186 页**
出版时间：**2024 年 10 月**
代理地区：**中国大陆、台湾**
审读资料：**电子稿**
类型：**职场励志**



#1 Best Seller

#50 in Work Life Balance in Business
#394 in Workplace Culture (Books)

内容简介：

现已登上《今日美国》（*USA Today*）畅销书榜单！

倘若你能释放自然本能，轻松获得成功，那会怎样？



想象一下，每天早上满怀激情地迎接工作，夜幕降临时还有充沛精力享受个人生活。如果你能做的不仅仅是勉强维持生计，而是有所超越，那又会如何？

若无需改变自己就能蓬勃发展，你会作何感受？

作者大卫·库伯（David Kolbe）和艾米·布鲁斯克（Amy Bruske）诚邀你摆脱因循守旧带来的沉重压力，踏上通往可持续卓越表现的全新道路。深入探究明晰、投入与协作的核心原则，你将：

- 发现发挥本能优势的变革力量
- 开启提升效率、铸就非凡成就的大门
- 获取改善重要人际关系的实用技巧

无论你是经验丰富的职场人士、满怀抱负的企业家，还是仅仅渴望在世界上发挥更大影响力的人，《更自然地成就更多》都为你提供切实可行的策略和立竿见影的行动建议，助力你朝着目标奋勇前行。

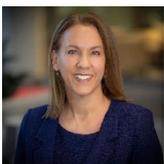
告别千篇一律的方法，迎接真正赋能的生活。

从工作中寻得乐趣。拥抱轻松的成功。为做真实的自己而奋斗！

作者简介：



大卫·库伯（David Kolbe）正在改变世人对人类行为表现的认知。他出身于心理测量学先驱家族，现任 Kolbe Corp 首席执行官。Kolbe Corp 在帮助人们利用自身本能优势去实现心中最重要目标方面堪称业界翘楚。大卫参与开发了 Kolbe A™ 指数原始算法，这是唯一经证实能够释放心动优势的工具。



艾米·布鲁斯克（Amy Bruske）是将库伯理念应用于现实世界的专家，库伯理念是有关人类本能与行为表现的权威理论。作为 Kolbe Corp 总裁兼共同所有者，她通过挖掘自身及他人的心动优势，助力企业家、企业领导者、家长以及其他咨询顾问更自然地成就更多。

《更自然地成就更多：轻松迈向成功，自由做自己》

第一章：为何这很重要

第二章：轻松成功

第一部分：明晰

第三章：思维的三个维度

第四章：行动胜于言语

第二部分：投入



第五章：你的超能力是什么？

第六章：好心建议为何适得其反

第七章：是时候不再逆势而为了

第八章：为自己充电

第三部分：协作

第九章：奏响美妙乐章

第十章：多样性之美（打造成功团队）

第十一章：培养基于优势的文化

第十二章：接力，轮到你了！

第十三章：付诸行动

附录

库伯意动理论

凯西·库伯信任本能的五条法则

注释

致谢

关于作者

中文书名：《我知道怎么做，可为什么就是做不到呢？：一本书教你管理情绪，终结拖延，实现所有目标》

英文书名：I KNOW WHAT TO DO SO WHY DON'T I DO IT?:

Mind Your Emotions to End Procrastination and Achieve All Your Goals

作者：Nick Hall

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：222 页

出版时间：2022 年 4 月

代理地区：中国大陆

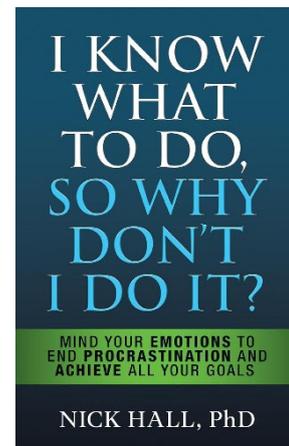
审读资料：电子稿

类型：心灵励志

亚马逊畅销书排名：

#268 in Time Management (Books)

#472 in Personal Time Management



内容简介：

你在找什么借口？

当你意识到，开始或推迟一项任务背后的动机是一场积极和消极情绪之间的拉锯战时，生活就变得更为复杂了。如果你没有实现目标，请不要归罪于缺乏意志力、懒惰或动力不足。



动机不是一种技能。就像肌肉一样，它在被过度拉伸时也会现出疲态。心理神经免疫学领域的迷人研究揭示了另一个可能会使你感到难以采取行动的原因——它有可能极大地改变你的生活。

在尼克·霍尔博士这本经过全面修订的畅销书中，他向读者展示了如何解开生物化学密码，使你能够轻松实现人生的任何目标。虽然生物化学可能很复杂，但解决方案其实很简单。

你的借口是什么？ 本书研究了十个最常见的不作为的借口，并为你提供了处理每个借口的具体策略。你将会获得——

- 一个非常强大的抗压工具，但很少有人利用它。
- 在情绪紧急情况下立即恢复控制并保持专注的简单方法
- 几乎每个人在整理待办事项清单时都会犯的错误
- 重置内部时钟、对自身能量水平产生积极影响的方法——以及更多

尼克·霍尔博士是一位医学科学家，他对身心的联系进行了突破性的研究。

作者简介：

尼克·霍尔 (Nick Hall) 是国际公认的心理神经免疫学家，他对情绪和健康之间的相互关系进行了开创性的研究。他的研究已经在《60分钟》(60 Minutes)、《新星》(Nova)、《夜航》(Nightline) 以及由比尔·莫耶斯 (Bill Moyers) 为公共广播公司 (PBS) 制作的艾美奖获奖电视系列节目《疗愈与心灵》(Healing and the Mind) 中有所体现。霍尔博士曾获得两项著名的研究科学家发展奖，该奖项由美国国家卫生研究院授予美国最顶尖的科学家。他在佛罗里达州坦帕市指导桑德布鲁克度假村健康中心，并向领先的企业经营者和精英运动员教授如何有效地处理个人和职业挑战。

《我知道怎么做，可为什么就是做不到呢？：一本书教你管理情绪，终结拖延，实现所有目标》

引言

- 第1章 因为我总是拖延
- 第2章 因为我过于情绪化
- 第3章 因为我害怕失败
- 第4章 因为我控制不住自己
- 第5章 因为我不相信自己能做到
- 第6章 因为我不知道自己想要什么
- 第7章 因为我什么都做不好
- 第8章 因为我无法独立完成
- 第9章 因为我没有时间
- 第10章 因为我没有足够的精力
- 第11章 因为这不会有任何改变
- 第12章 因为我总是生病



那么，你的借口是什么呢？

致谢

作者简介

中文书名：《镀金：挣脱野心、完美主义和一味追求更多的牢笼》

英文书名：Gilded: Breaking Free from the Cage of Ambition, Perfectionism, and the Relentless Pursuit of More

作者：Keren Eldad

出版社：Mango

代理公司：Mango /ANA/Winney

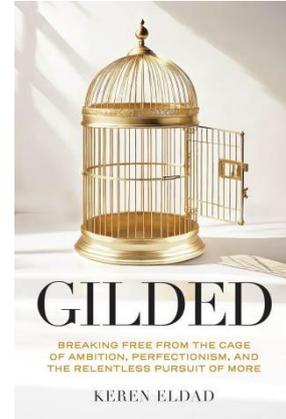
页数：156 页

出版时间：2025 年 1 月 21 日

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

打破牢笼，追寻真正的富足

在本书中，作者深刻剖析了现代社会中高绩效者面临的困境。这些精英人士，无论是身居高位，还是怀揣梦想的创业者，常常被外在的成功光环所困，尽管取得了世人瞩目的成就，内心却感到空虚与不满足。作者通过高管教练的实践经验与个人心路历程，揭示了野心、完美主义和不懈追求背后的代价，即忽视了生命中真正重要的事物。

本书不仅是对焦虑成功的一次深刻反思，更是为寻求心灵解脱的读者提供了一盏明灯。作者提出了实用的策略，帮助读者摆脱总是需要更多的压力，走出镀金的牢笼，不再盲目追逐空洞的胜利。通过本书的指引，你将学会如何开始一种真正富足充实的生活，找到内心的平静与满足，让成功不再是束缚，而是通往幸福之路的钥匙。

作者简介：



凯伦·埃尔达德（Keren Eldad）擅长带领成就卓著的人摆脱不断追求的徒劳，迈向成功和成就的最高境界。她的教练客户包括奥林匹克运动员、政治家、好莱坞明星、超级名模、特种部队特工和连续创业者，以及雅诗兰黛、J.P. 摩根和耐克等全球知名企业。她拥有伦敦经济学院和耶路撒冷大学的高等学历，并持有黄金标准的教练证书。她曾在四大洲的 17 个国家生活和工作过，现在用四种语言为全球各地的领导者提供教练服务。



中文书名：《勇闯职场：突破点上的归属感》

英文书名：Braving the Workplace: Belonging at the Breaking Point

作者：Beth Kaplan

出版社：Mango

代理公司：Mango/ANA/Winney

页数：228 页

出版时间：2025 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管



内容简介：

如何在职场中培养个人归属感？

在快速变化的现代职场环境中，归属感不仅是员工心理健康的基石，也是企业持续发展和创新的关键驱动力。贝丝·卡普兰博士以其深厚的专业知识，在本书中深度剖析了如何在这一动荡时期培养并维护员工的归属感，为组织和个人提供了全面的指导框架。

如果您喜欢有关职场方面的书籍，如《大胆尝试》、《有目的的包容》或《从“为什么”开始》，那么本书就是为您量身打造的！

作者简介：



贝丝·卡普兰 (Beth Kaplan)，宾夕法尼亚大学教育学博士。她是研究学习和领导力策略方面的专家，专门研究职场的个人归属感。她将研究与实际策略相融合，以营造包容的、心理健康的工作环境。

目录：

作者致谢 10

让·坎塔姆布·拉廷博士 (Jean Kantambu Latting, DrPH, LMSW) 撰写的前言 13

第 1 章 我属于哪里？ 17

第 2 章 归属感与创伤知情的工作场所状态 46

第 3 章 工作场所的勇气，以及所有相关事宜 70

第 4 章 我们携手共进 97

第 5 章 关键在于管理者 126

第 6 章 在工作场所归属感上达成一致 158

第 7 章 向前迈进的道路 180

致谢 213

读书俱乐部讨论问题 216

关于作者 218

注释 219

索引 221



中文书名：《我们可以做到：解答人生的 20 个难题》

英文书名：WE CAN DO HARD THINGS:Answers to Life's 20 Questions

作者：Glennon Doyle, Abby Wambach, Amanda Doyle

出版社：Dial Press

代理公司：WME/ANA/Jessica

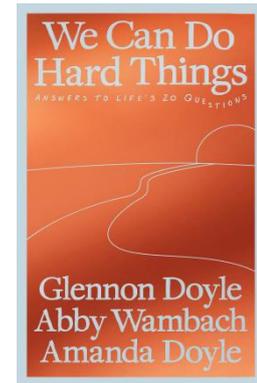
页数：512 页

出版时间：2025 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

生活常常像一座螺旋楼梯，我们一遍又一遍地围绕着相同的问题盘旋：

为什么我会这样？

我如何知道该做什么？

为什么我不能快乐？

为什么我如此愤怒？

我该如何放手？

这些问题让人感到不适，答案也往往复杂而难以捉摸。但格伦农·多伊尔、艾比·万巴赫和阿曼达·多伊尔告诉我们：**当我们勇敢地提出这些艰难的问题并找到答案时，生活就会变得更容易。**

《我们可以做到》正是这样一本充满智慧、安慰和灵感的书籍。它不仅仅是一本书，更是一场治愈的旅程。通过沉浸式、大胆的设计，格伦农、艾比和阿曼达分享了她们自己心灵转变的深刻领悟，以及多年来与世界知名教师和日常梦想家对话中学到的变革性经验。

这本书就像你最信任的朋友，她会用双臂拥抱你，安慰你，同时理清你的思绪，安抚你的心灵，解开你的痛苦。正如格伦农所说：“它充满了治愈我的勇气、智慧和团结，我们创作它也是为了成为你的治愈之源。”

为什么选择《我们可以做到》？

治愈的勇气：帮助你直面内心的困惑与痛苦，找到答案。



智慧的分享：汇集了三位作者与世界知名教师的深刻对话与经验。

团结的力量：让你感受到你不是一个人在战斗，治愈是一个共享的过程。

作者简介：

格伦农·多伊尔 (Glennon Doyle) 是《纽约时报》和《星期日泰晤士报》畅销书排行榜第一的《狂野》(Untamed) 的作者，这本书被选为瑞茜·威瑟斯彭读书俱乐部推荐书目，销量已接近四百万册。作为一名活动家和“女性赋权的守护神”(《人物》杂志评)，格伦农主持了播客《我们可以做困难的事》(We Can Do Hard Things)。该播客一经推出便登上苹果播客排行榜首位，并被 Stitcher 评为最佳播客之一。We Can Do Hard Things 赢得了威比奖、格雷西奖和 iHeart 播客奖，每周吸引了数百万深度参与的听众。

艾比·万巴赫 (Abby Wambach) 是两届奥运会金牌得主、国际足联世界杯冠军，也是男女足球运动员中国际进球数第二高的球员。她是一位致力于平等与包容的活动家，同时也是《纽约时报》畅销书《前进：一部回忆录》(Forward: A Memoir) 的作者。

阿曼达·多伊尔 (Amanda Doyle) 是 Together Rising 基金会的副总裁、总法律顾问兼董事会成员。她曾是霍根路伟律师事务所的律师和国际正义使命组织的法律研究员，现在担任格伦农·多伊尔的业务经理，并共同主持《We Can Do Hard Things》播客。

目录：

- 一 为什么我会变成这样？
- 二 我究竟是谁？
- 三 我怎样知道自己是否已经迷失？
- 四 我如何回到我自己？
- 五 我怎样才能弄清楚自己想要什么？
- 六 我怎样知道该做什么？
- 七 我怎样去做艰难的事？
- 八 我如何放手？
- 九 我怎样继续前行？
- 十 我怎样与自己的身体和解？
- 十一 我该如何结交并保持真正的朋友？
- 十二 我如何爱我身边的人？
- 十三 性。我这样做对吗？
- 十四 育儿。我这样做对吗？
- 十五 为什么我不能快乐？
- 十六 为什么我这么生气？
- 十七 我该如何原谅？
- 十八 我如何摆脱困境？
- 十九 我怎么现在就让自己感觉更好？
- 二十 什么是重点？



中文书名：《抗倦怠手册：如何预防职业倦怠及应对之策》

英文书名：THE ANTI-BURNOUT BOOK: How to Avoid Burnout and Your Recovery Toolkit if You Do

作者：Emma Hepburn

出版社：Laurence King Publishing

代理公司：ANA/Jessica Wu

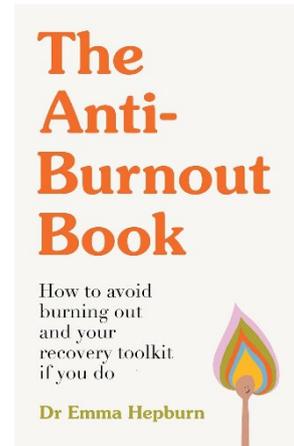
页数：224 页

出版时间：2025 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

在这本通俗易懂、基于科学的预防和疗愈职业倦怠指南中，临床心理学家艾玛·赫伯恩（Emma Hepburn）博士为那些感到不堪重负、精疲力竭的人提供了救生工具。

几年前，赫伯恩博士曾亲身体会过职业倦怠，所以她深知其对身心健康造成的毁灭性影响，也知道如何走出困境，让自己变得比以往更强大。结合她在心理健康领域丰富的学术和专业经验，赫伯恩博士提供了实用的技巧和策略，帮助你预防职业倦怠；如果你已然深陷其中，这些方法也能助你重燃激情。

赫伯恩博士（@thepsychologymum）以其标志性的插图和简短实用的行动要点，阐明了以下内容：

- 如何识别职业倦怠
- 职业倦怠的各种成因及预防策略
- 如果你已经精疲力竭，如何从身心两方面获得疗愈
- 设定界限
- 围绕自身价值观设计可持续的生活方式

如果你感到疲惫、焦虑，难以应对各种问题，那么艾玛·赫伯恩博士的这本倦怠应对指南绝对值得一读，它将助力你打造更健康、更平衡的生活。别让倦怠吞噬你——现在就迈出迈向更光明、更充满活力未来的第一步。

作者简介：



艾玛·赫伯恩（Emma Hepburn）博士是一位临床心理学家和神经心理学家，拥有超过 15 年在公共和私营部门处理及治疗心理健康问题的经验。她还是一名大学讲师。她热衷于将心理学以及循证心理健康知识带出诊疗室，传播给更广泛的受众，并鼓励人们积极主动地关注自身心理健康。她的插画作品



被多个组织使用，其中包括美国自杀预防协会、英国皇家公共卫生学会以及（印度）撒玛利亚会。她在 Instagram 上以@thepsychologymum 的账号发文，拥有 3 万名粉丝。最近，她凭借社交媒体相关工作荣获了 Bronze Lovie Award（欧洲互联网最佳奖项）以及 Peoples' Choice Lovie，还入围了心灵媒体奖（mind Media Awards）。

中文书名：《即兴职业：在尚不存在的工作中取得成功》

英文书名：IMPROVISING CAREERS: Succeed at Jobs that Don't Exist Yet

作者：Christopher Bishop

出版社：Morgan James Publishing

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

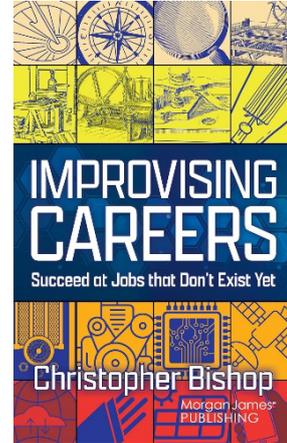
页数：180 页

出版时间：2025 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

《即兴职业》并非脱离实际的学术研究成果，而是作者克里斯托弗·毕晓普（Christopher Bishop）根据自己成功从事八种不同职业的亲身经历撰写的。

纳米药剂师？月球导游？机器人伦理顾问？增强现实内容设计师？量子算法程序员？这些工作现在听起来可能很陌生，但假以时日就会为人熟知。职场世界正在发生变革。

根据世界经济论坛《2020 年未来就业报告》（*The Future of Jobs 2020*），在未来十年里，超过十亿劳动者将面临因机器人、自动化和人工智能而失业的风险。为了让当今的学习者能够探索未来职场蕴含的巨大机遇，《即兴职业》为读者提供了塑造并利用即将到来的技术创新的方法。借助毕晓普这本实用指南中的深刻见解和社会历史视角，人们可以为 21 世纪中叶可能从事的各类工作做好准备。

他的“未来职业工具包”包含三个主要部分——“声音（VOICE）”“天线（ANTENNA）”和“网络（MESH）”，能帮助读者更好地规划和执行自己非线性、多模式的职业道路，并提供了一个系统化、可扩展、可重复、具有灵活性的框架，用于应对当下和未来的职业生涯。

作者简介：



克里斯托弗·毕晓普（Christopher Bishop）是一位 TEDx 演讲者、前 IBM 员工、前巡回摇滚音乐人、未来职场顾问、深度科技主持人、量子主题播客主持人，同时也是大学关于未来职场的客座讲师。作为一名非线性多模式职业者，他至今已拥有八段不同职业经历。基于自身非典型的职业道路，克里斯开发了一个名为“如何在尚不存在的工作中取得



成功”的讲座及研习班，旨在帮助当今的学习者在 21 世纪全球无边界的职场中顺利前行。他经常在纽约大学斯特恩商学院、乔治敦大学、哥伦比亚大学以及伦敦政治经济学院等知名学府，还有企业环境中举办未来职业相关的讲座和研习班，深入剖析前沿技术对商业和职业发展的影响。克里斯重拾摇滚艺人的角色，在《经济学人》举办的众多活动以及全球各类科技大会上担任主持人和小组讨论主持人。在“量子科技播客”（*Quantum Tech Pod*）节目中，他采访顶尖量子公司的高管层。作为量子经济发展联盟（QED - C）的活跃成员，克里斯在劳动力技术咨询委员会中发挥着关键作用。他目前居住在康涅狄格州的威尔顿。

《即兴职业：在尚不存在的工作中取得成功》

第 1 章：为何写这本书？

第 2 章：重新思考现代工作

第 3 章：从雕刻长矛到量子算法：几个世纪以来世界是如何演变的

第 4 章：为太阳能帆船和可吞咽机器人的未来做好准备：一切始终都与技术有关

第 5 章：开始谈正事

第 6 章：连点成线：看似不可能的学科交叉

第 7 章：像天才一样思考：给下一代博学者的启示

第 8 - 11 章：未来职业工具包

第 12 章：长远展望

后记：我的故事——凭借德语文学学位探索八种不同职业

中文书名：《破晓而升：以觉醒引领人生，点燃你的传奇》

英文书名： *Unleash Your Rising: Lead with Intention and Ignite Your Story*

作者：Christine Gail

出版社：Aviva Publishing

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

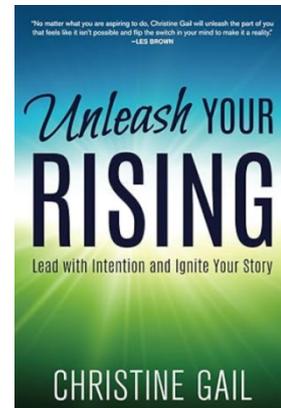
页数：270 页

出版时间：2024 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助



内容简介：

你是否觉得，是时候释放自己更强大的愿景了？你是否准备好迈出突破性的一步，以获得更多的自由、快乐和意义？《破晓而升》将改变你看待世界、自我以及自身潜力的方式。克里斯汀·盖尔（Christine Gail）在本书中构建了一套自我领导力蓝图，帮助你在生活、工作和人际关系中迈向更高的层次。通过重新掌控你的故事并挖掘其中深刻的洞见，你将学会如何成为自己人生及所有创造性追求中的更有影响力的领导者。



克里斯汀的“释放”理念提供了一系列简单实用的工具，结合了神经科学、情商、整体健康、意图与语言的超能力。她揭示了三种层次的故事，这些故事决定了你在人际关系、领导力、创造力和财富方面能达到的高度。通过应用书中的原则，你可以：

- 以小步前进的方式突破舒适区
- 深化直觉与创造力
- 点燃你的故事，更真实地连接他人
- 了解并实践成功思维的内在运作机制
- 设定可实现的目标，并被愿景所驱动
- 成为他人的激励源泉
- 体现敬畏的领导力，并进入丰盛的流动状态

最终，这本书邀请你释放最高潜能，超越自我的故事，并在这个世界上激活你的声音。《破晓而升》将成为你反复阅读的指南和灵感之源。

作者简介：

克里斯汀·盖尔（Christine Gail）是一位主题演讲者、畅销书作家、“释放你的崛起@突破系统”首席执行官，同时也是一名图书出版教练，致力于帮助个人释放他们的最高潜能。她主持的电视节目《释放你的故事™》为变革型作者和演讲者提供了一个分享故事的平台。

克里斯汀基于一个名为“你的意图故事©”的意识图表，深入解析故事的力量，并不断证明真正有影响力的领导力源于对个人故事的完全接纳。

她拥有二十多年的个人和商业发展经验，并以优等生荣誉毕业于罗格斯大学，获得英语荣誉学位。她运用独特的、基于神经科学的突破性技术，指导作者、思想领袖和企业家迈向成功。她的使命不仅仅是帮助人们实现目标，更是帮助他们与驱动自己人生的意义和心理学建立更深层次的联系，从而进入更丰盛、有意义和喜悦的状态。

全书目录：

引言

- 第 1 章 你的故事拥有力量
- 第 2 章 你的意图故事（上）：无力感
- 第 3 章 你的意图故事（中）：释放
- 第 4 章 你的意图故事（下）：敬畏
- 第 5 章 聆听微小而坚定的内在之声
- 第 6 章 崛起并找到你的人生宏伟蓝图
- 第 7 章 你的意图与语言的超能力
- 第 8 章 放下过去
- 第 9 章 肯定语的力量
- 第 10 章 了解大脑如何促进人生转变



- 第 11 章 过上健康的生活
- 第 12 章 自我领导力路线图
- 第 13 章 以意图引领人生
- 第 14 章 激发纯粹的创造力
- 第 15 章 进入丰盛的流动状态
- 第 16 章 构建并践行你的愿景

结语

致谢

参考文献

关于作者

中文书名：《亲密关系重塑指南：从自我关爱到深度联结》

英文书名：*Stroke It: Your Guide to Enhancing Every Relationship, Especially with Yourself*

作者：Jenny Alday Townsend

出版社：Aviva Publishing

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：198 页

出版时间：2024 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助



内容简介：

你是否觉得自己被忽视或不被理解？你是否渴望更多的关爱、浪漫和满足感？如果是时候重新审视你的人际关系，那么请了解一个强大的沟通概念——“情感抚慰”！

在《亲密关系重塑指南》一书中，珍妮·奥尔代·汤森为你提供了解提升所有重要关系的宝贵见解——包括伴侣、雇主、员工、家人、朋友，尤其是你自己。她探索了如何在情感、心理和身体层面真诚地给予“抚慰”，从而建立更紧密的联系。书中甚至专门设有一章探讨亲密关系，帮助你在爱情与亲密互动中获得更深层次的满足感。

为什么“情感抚慰”如此重要？

当你投入时间和精力来优先关注你的人际关系时，你将会：

- 体验深层次的满足感和人生意义
- 增强自信，更好地支持你的雇主和团队
- 学会在工作和家庭生活中运用积极倾听技巧
- 理解伴侣的“爱之语言”，构建更加幸福的关系



最终，你将收获更亲密、和谐和幸福的人际关系，提升生活的整体幸福感。

所以，还在等什么？开始你的“抚慰”之旅吧！

作者简介：

珍妮·奥尔代·汤森（Jenny Alday Townsend）是一位主题演讲者、播客主持人和成功的企业家，致力于帮助个人在事业与婚姻中找到平衡。她曾经历过婚姻挑战，并成功克服，因此写下本书，希望为面临类似困境的人提供支持和指引。

她创办了 Music Compound 音乐学院，该学院曾荣获最佳女性创业企业奖和年度小型企业奖。因其卓越的商业成就，珍妮在 2019 年获得了年度企业家奖。

如今，珍妮拥有幸福的婚姻，热爱旅行、美食，并珍惜与家人共度的时光。

了解更多信息，请访问 JennyAldayTownsend.com

订阅 YouTube 频道：[Jenny Alday Townsend](https://www.youtube.com/channel/UCJennyAldayTownsend)

下载播客：www.jennyaldaytownsend.com/podcast

Instagram：[@jennyaldaytownsend](https://www.instagram.com/jennyaldaytownsend)

全书目录：

序言 —— 作者杰米·迪多梅尼科（Jaime DiDomenico）

引言

第一章：爱自己，先学会“抚慰”自己

如何培养自我欣赏与自信

通过“情感抚慰”增强自我认同感

第二章：爱你的伴侣——幸福的伴侣意味着幸福的家庭

发现和满足伴侣的情感需求

如何在亲密关系中营造温暖与支持的氛围

第三章：爱你的雇主——但别真的去“抚慰”他们！

如何通过认可和尊重增强职场信任

让上司感受到你的支持与价值

第四章：爱你的员工——打造高效、忠诚的团队

如何通过鼓励、认可和激励提升员工归属感

构建正向职场文化，减少员工流失率

第五章：爱你的朋友——不只是“特殊关系”中的朋友

如何在友谊中建立深厚的情感联系

给予和接收“情感抚慰”，让友情更长久



第六章：爱你的家人——保持亲密但不过度干涉

如何避免家庭矛盾，建立和谐的亲子、手足关系
为什么良好的沟通比情感束缚更重要

第七章：爱你的亲密关系——在卧室中找到更多乐趣！

了解和满足彼此的生理与心理需求
如何在长期关系中保持激情与亲密感

最终感言

如何进一步与珍妮联系

参考文献

自我探索日记页（Journal Pages）

关于作者

中文书名：《智启新程：化中年职场困局为精彩事业人生》

英文书名：*Smart Careers: How To Turn a Mid-Career Crisis Into a Rewarding Work Life*

作者：Jess Annison

出版社：Bloomsbury Publishing

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：176 页

出版时间：2025 年 8 月

代理地区：中国大陆

审读资料：电子稿

类型：职场励志

SMART
CAREERS



How to turn a mid-career crisis
into a rewarding work life

JESS ANNISON

内容简介：

中年职业危机正在变得越来越普遍。这并不奇怪：职业生涯越来越长，“终身职业”的概念早已过时，如今人们比以往任何时候都更有机会转换岗位、公司甚至整个职业轨道。因此，越来越多的人开始质疑自己的工作是否真正满足了他们的情感、精神和实际需求。

然而，中年职业危机也可以成为通往更有意义工作的跳板，从而带来巨大的心理和工作绩效收益。在《智启新程》中，杰斯·安尼森（Jess Annison）将带领你设计并维持真正令人满足和充实的职业生涯。

本书结合真实案例、科学研究和实用练习，为读者提供了易懂、可操作的指南。它深入探讨了工作的意义和目的，及其如何影响我们的职业选择和工作方式。一旦了解了自己在工作中最重要的意义来源，人们就可以做出相应的调整——从日常的小改动到彻底的职业转型，甚至介于两者之间的任何可能性。这些调整因人而异，并且会随着时间的推移不断变化。



《智启新程》涵盖以下内容

- 一个简单有效的框架，帮助你找到更有意义的工作，无论起点或职业目标如何
- 真实案例和基于积极心理学与职业发展科学的研究成果
- 具体的实践练习，引导你开启职业规划之旅

作者简介：

杰斯·安尼森 (Jess Annison) 是一名经验丰富的领导力教练和培训师，她的使命是帮助领导者和团队蓬勃发展。作为一名教练，她已获得国际教练联合会 (ICF) 专业认证教练 (PCC) 资格，符合其严格的标准和道德准则。她为私人客户 (B2B 和 B2C) 提供指导，同时也是安永 (EY) 为英国政府提供教练服务的合作教练。此外，她还是一名 **Strengths Profile** (优势剖析) 认证专家，帮助客户了解并发挥自己的独特优势。在转型成为教练和培训师之前，她在组织变革和重大项目管理领域积累了 15 年的经验，曾在多个行业 (包括政府部门、高等与继续教育、金融服务和物流行业) 领导屡获殊荣的团队。

全书目录：

第一部分：有意义的工作——破解职业危机的秘诀

这就是全部了吗？——职业危机的挑战
发现有意义的工作宝藏
这不是一场普通的寻宝之旅
认识珍妮 (Jenny)

第二部分：如何打造最具价值的职业生涯

打造你的智慧职业路径
关注“觉醒信号”
塑造你的职业目标
调整当前工作，让其更契合你的需求
探索并尝试更大幅度的职业转变
品味并分享工作的意义
应对职业转型中的挑战

第三部分：继续前行

如何开始行动
组织如何 (以及为何) 应支持职业转换
最后的思考

致谢
注释
索引



中文书名：《逆向求职：如何将找工作变成挑工作》

英文书名：REVERSE THE SEARCH: How to Turn Job Seeking into Job Shopping

作者：Madeline Mann

出版社：Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：272 页

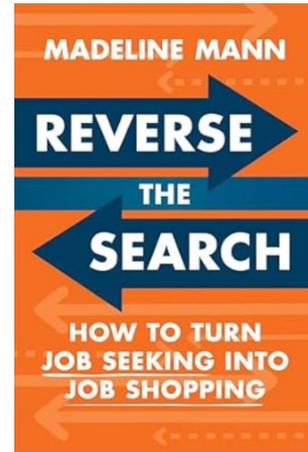
出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志

版权已授：西班牙、繁体版权



内容简介：

《逆向求职：如何将找工作变成挑工作》——这是由顶级职业 YouTube 频道“Self Made Millennial”的创始人精心打造的求职指南，也是你唯一需要的求职手册，让你化被动为主动，让雇主们竞相争取你的加入。

你是否厌倦了每天发送几十份求职申请却杳无音讯？或者即使获得了面试机会，也拿不到录用通知，甚至不知道是什么原因？作为曾在多家公司担任招聘人员和人力资源主管的 Madeline Mann，她见过各种各样的求职申请，她在这里要告诉你，以前你所听到的那些过时的求职建议都是错误的。

在人力资源领域工作多年后，曼恩开始在网上分享她对招聘世界的幕后见解，创作了病毒式传播的职业建议视频和帖子，并迅速在 YouTube、LinkedIn 和 TikTok 上吸引了近 100 万粉丝。在《逆向求职》中，Mann 将她最精彩的建议浓缩成一份简明指南，告诉你如何扭转求职的局面，从求职者变成“挑工作的人”——从拼命发送求职申请到让工作机会任你挑选。曼恩的数百位职业指导客户都曾在梦寐以求的公司谋得职位——从确定你的理想工作开始，一直到谈妥最终录用条件——遵循这些简单而有效的步骤，你将不会再为求职发愁，在每个阶段都能吸引到各种工作机会并得到录用。

因为那些能够主动挑选工作的人知道，他们应该得到的不仅仅是一份普通的工作。他们值得拥有一份能带来价值感和幸福感，灵活且收入稳定的工作。有了《逆向求职》的帮助，即使在你不主动寻找工作的时候，也会有人注意到你并与你接触。你将拥有主动权，再也不必为找工作而伤透脑筋。

营销亮点：

- 为 Z 世代量身定制的求职指南：在本书之前，大多数成功的求职书籍都是在 TikTok 出现之前写成的，这些书籍并没有适应当今动荡的劳动力市以及求职方式的转变。玛德琳知道如何在 TikTok 时代与求职者建立联系。



- 庞大且不断增长的客户群：玛德琳的所有课程和线上活动（免费和付费，费用从 300 美金到 5000 美金不等）已经吸引了超过 62 万名学习者。2021 年全年，有 20000 人次参加了她的线上活动；2022 年，这一数字增至 36000 人次。课程和讲座将为本书提供强大的预购激励。
- 丰富的媒体经验：玛德琳是人力资源和招聘领域知名的思想领袖。ABC News、彭博社、《纽约时报》、《华尔街日报》、《福布斯》和《Business Insider》等媒体都曾报道过她的工作和建议。我们将再次邀请她在这些媒体上进行新书推广。
- 强大的社交网络：玛德琳在职业发展/求职领域拥有许多关系密切的伙伴，其中包括萨拉·约翰逊（Sarah Johnson, LinkedIn 100 万粉丝）、乔纳森·哈维尔（Jonathan Javier, Wonsulting 首席执行官）和奥斯汀·贝尔查克（Austin Belcak, LinkedIn 100 万粉丝）。玛德琳将请她的朋友们在她庞大的社交媒体帝国中推广这本书，并请求成为他们有影响力播客的嘉宾。

作者简介：



玛德琳·曼恩（Madeline Mann）是一位人力资源和招聘领域的领导者，她将自己对招聘流程的内幕知识转化为一个屡获殊荣的职业指导帝国，名为“Self Made Millennial”。曼恩现在以把求职者变成“主动挑选工作的人”而闻名，使任何专业人士都能获得看似高不可攀的高薪职位录用机会。她的客户遍布 Netflix、谷歌（Google）、高盛（Goldman Sachs）、德勤（Deloitte）、NBC 环球（NBC Universal）、亚马逊（Amazon）等公司。她现居洛杉矶。

目录：

- 引言
- 第 1 章：求职的五大误区
- 第 2 章：主动挑选工作者的优势
- 第 3 章：发现你的下一步职业生涯
- 第 4 章：简历与你无关
- 第 5 章：打造你的品牌，工作就会找上门
- 第 6 章：人际网络是求职加速器
- 第 7 章：站在面试桌的同一边
- 第 8 章：成为难以抗拒的求职者
- 第 9 章：谈判是一种伙伴关系
- 第 10 章：工作保障已死，瞄准职业保障
- 结论

媒体评价：

《逆向求职》提供了明智且实用的建议，告诉你如何成为合适公司不可抗拒的候选人，以及如何第一时间找到最适合你的工作。无论你是经验丰富的专业人士还是职场新人，这本书都将帮助你找到梦寐以求的职业。

——多利·克拉克，《华尔街日报》畅销书《长远游戏》作者，哥伦比亚商学院高管教育讲师



玛德琳的建议清晰易懂且基于行为科学，基于她多年来作为招聘内部人士和职业教练的经验。她的书教会读者如何跳出自责误区，如何在求职过程中扭转局面，更重要的是，如何取得成功。

——特莎·韦斯特，纽约大学心理学教授，《求职疗法》作者

玛德琳就是那个你一直不知道自己需要的 HR 朋友！她在求职方面是真正的行家，将所有你需要的秘密都呈现在《逆向求职》一书中。这本书是求职者的必读之作。

——肖·德万，Workhap 公司 CEO 兼创始人

玛德琳·曼恩让你能够吸引工作机会，而不是用“找工作”的想法去追逐它们。《逆向求职》充满了可操作的策略和现实世界的洞察，帮你掌控自己的职业生涯，找到你梦寐以求的工作。

——安德鲁·西曼，领英工作与职业发展高级管理编辑

找工作是一个绝妙的概念，玛德琳·曼恩在《逆向求职》中把策略和鼓励完美地结合在一起。准备好按照你的期许被录用吧。

——萨拉·约翰斯顿，全球高管简历撰写人，Briefcase Coach 创始人。

中文书名：《扬眉吐气：我打造十亿美元美妆帝国的故事》

英文书名：RAISING BROWS: My Story of Building a Billion Dollar Beauty Empire

作者：Anastasia Soare

出版社：Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：暂定

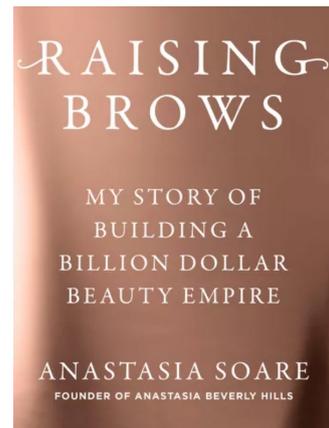
出版时间：2025 年 11 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管

版权已授：英语（英国及英联邦国家）、罗马尼亚语、韩语（报价阶段）



内容简介：

这是一部关于白手起家成为亿万富翁的励志故事，主角是阿纳斯塔西娅·苏亚雷(Anastasia Soare)，她是著名品牌 Anastasia Beverly Hills 的创始人兼首席执行官。

这本书是一本励志回忆录，蕴含创业经验，将讲述阿纳斯塔西娅作为一名单亲妈妈，独自带着孩子从罗马尼亚搬到洛杉矶的故事。她建立了自己的沙龙，在电视直播中为奥普拉（Oprah）画眉，解雇自己的女儿以教导她努力工作的价值，成为第一批利用社交媒体的美容品牌之一，并与最大的美容零售商达成交易。这本书的内容覆盖回忆录、领导力、个人赋权、叙事、文化、时尚和美容等多个领域，为读者提供了宝贵的见解和指导原则，具有广泛的跨界吸引力。



营销亮点:

3月19日在《人物》杂志上独家发布了封面,随后安娜斯塔西娅·比弗利山庄(Anastasia Beverly Hills)品牌官方账号以及安娜斯塔西娅本人在 Instagram 上发布了相关帖文,覆盖了超过 1900 万粉丝。

访问链接: [Anastasia Soare Recounts Beauty Industry Rise in Memoir 'Raising Brows' \(Exclusive\)](#)



- 阿纳斯塔西娅的个人和企业社交媒体账号拥有 2500 万粉丝。
- 她的产品在丝芙兰和 Ulta 有售,并与 F1 女子车队等公司建立了合作关系。
- 她受到世界各地使用其产品和方法的美容师的崇拜和敬仰,她还因指导年轻女性企业家在美容行业中成长而闻名。
- 奥普拉、詹妮弗·洛佩兹 (Jennifer Lopez) 和卡戴珊家族 (the Kardashians) 等知名客户都承诺支持本书出版。

作者简介:



阿纳斯塔西娅·苏亚雷 (Anastasia Soare) 是 Anastasia Beverly Hills, LLC (全球美容业发展最快的品牌之一)的创始人、首席执行官和推动者。苏亚雷是世界上最成功的白手起家的女性之一。出生于罗马尼亚的美容企业家阿纳斯塔西娅·苏亚雷于 1997 年创立了以自己名字命名的品牌,在比弗利山庄开设了一家旗舰店,并于 2000 年推出了公司的第一个产品系列。ABH 以神圣的黄金比例几何学为根基,为热情的专业消费者打造尊贵的化妆品。ABH 因其经典产品 Brow Wiz、Contour Kit 和 Liquid Lipstick 而屡获殊荣,并因数字创新而获得业界广泛认可。苏亚雷率先推出黄金比例修眉法并申请专利,该方法已成为现代美容的必备方法。

图书目录:

引言

让你感觉美丽,让你充满力量

第一部分

相信梦想,不要放弃



- 第一章：你来自哪里并不决定你是谁
- 第二章：足智多谋是一种生活技能
- 第三章：始终有 A 计划和 B 计划
- 第四章：对机遇说“是”（即使它看起来并不那么神奇）
- 第五章：不坐电梯，走楼梯
- 第六章：掌握技艺，成功随之而来
- 第七章：你的客户就是你的老板

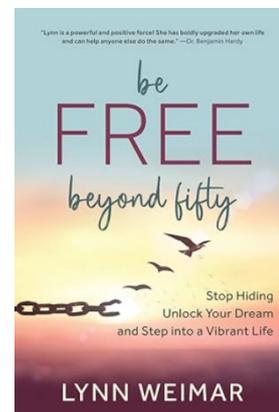
第二部分

- 如果这张桌子没有座位了，那就自己再坐一桌
- 第八章：不接受拒绝
- 第九章：与你可以学习的人为伍
- 第十章：时刻准备着
- 第十一章：每个妈妈都是职场妈妈
- 第十二章：你不必样样精通，专注于你喜欢的事情
- 第十三章：没有风险就没有成长
- 第十四章：领导力取决于你的业务

后记

塑造你想要的生活

中文书名：《五十而熠：破茧逐梦，重启人生下半场》
英文书名：*Be Free Beyond Fifty Stop Hiding, Unlock Your Dream, and Step into a Vibrant Life*
作 者：Lynn Weimar
出 版 社：Aviva Publishing
代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu
页 数：129 页
出版时间：2022 年 2 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类 型：自助



内容简介：

你是否感到停滞不前？是否认为自己最美好的时光已经过去？在《五十而熠》中，琳·威玛将向你证明，改变人生永远不嫌晚。如果你觉得生活已经走到尽头，甚至濒临放弃的边缘，琳将在此抛给你一条生命线，并带领你航向属于你的美好人生——从现在开始。

作者相信，不管你的年龄、皱纹或体重如何，你都是一位拥有无限价值的女性。在这本书中，你将与琳一起踏上一段自我发现之旅，探索你是如何在无意间隐藏了自己真正的美丽——不仅是对世界，更是对自己。



琳将为你提供工具，帮助你：

- 释放自己，摆脱羞耻、愧疚、恐惧和自我怀疑的枷锁。
- 摆脱对认可的渴求和取悦他人的束缚。
- 活出自己的人生，而不是活在别人的期待中。
- 重新鼓起勇气，敢于怀抱希望。
- 以当下的自己为荣，学会自爱。
- 体验喜悦、感恩和当下的美好。

现在，就是你抓住生命线、真正开始生活的时候！

作者简介：

琳·威玛 (Lynn Weimar) 护理学硕士 (MSN)，将自己对健身（特别是跑步）的热情转化为使命，致力于帮助五十岁以上饱受情绪性进食、食物成瘾和肥胖困扰的女性改变生活。她曾经历类似的挣扎，并结合自身的康复经验、心态调整、护理专业背景和研究成果，为读者和客户带来希望与自由。她是“五十岁后健身”(Be Fit Beyond Fifty) 的创始人，兴趣包括学习多种语言、研究国际象棋，并为铁人三项比赛训练。

全书目录：

引言

第一章：非凡女性的价值

第二章：你是否在隐藏自己？

第三章：重新鼓起希望的勇气

第四章：接纳当下的自己

第五章：学会活在当下

第六章：颠覆我们的人生故事

第七章：珍视自我，活出喜悦

第八章：将改变带入生活

结语：选择机会，而非不可能

致谢

关于作者

自由绽放，活出最美人生



中文书名：《思考致富：成功之路》

英文书名：THE THINK AND GROW RICH ROADMAP:
Practical Steps and Transformational Exercises for a
Personal Blueprint to Wealth

作者：Napoleon Hill

出版社：Bluestone

代理公司：BIAGI /ANA/ Winney

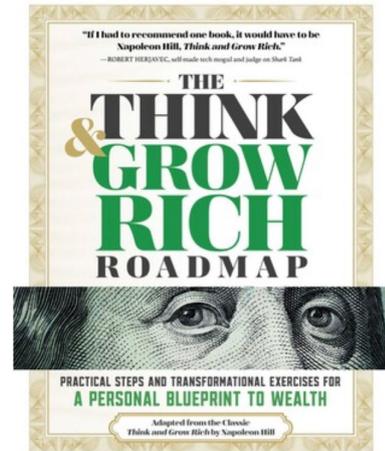
页数：144 页

出版时间：2025 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管/励志



内容简介：

投资自己，采取行动，见证梦想实现的那一刻！实用步骤与转化练习，助你打造专属财富蓝图——《思考致富》全球销量已超过 7000 万册

年轻一代在目睹长辈面对复杂的退休问题后，更希望提前规划，实现经济与生活的自由。本书以亲切的操作手册形式，帮助读者将经典原则应用于个性化目标设定，针对当下经济动荡，市场对经久不衰、经得起检验的方法有着强烈需求

成功不是偶然，而是选择。选择开启你的全部潜能，在财富与人生中共同成长——这正是《思考致富：成功之路》的核心理念。本书以拿破仑·希尔的永恒经典《思考致富》为基础，是一本引导你实现个人与财务成长、迈向卓越成就的现代工作手册。内容包括：

- ▶ 行之有效的成功策略：深入剖析《思考致富》的十三项成功原则，通过简单易行的练习，引导你一步步迈向财务自由与事业成功。
- ▶ 个性化目标设定与行动计划：通过详尽的工作表，将梦想转化为可执行的目标，涵盖目标设定、计划制定、执行与进度追踪。
- ▶ 改变人生的思维方式：掌握“致富型”思维，学习如何通过信念、坚持和正念激发内在潜力，培育富有的思维方式。

无论你是创业者，还是正在追求“更多可能”的人，本书都将为你提供实用工具、练习方法与行动指导，助你将拿破仑·希尔的成功秘诀真正融入日常生活，并收获属于你的财富与成就。

作者简介：

拿破仑·希尔（Napoleon Hill）他最初以记者身份开启职业生涯，并因此结识了工业巨头安德鲁·卡耐基，后者鼓励他深入研究成功人士的习惯。在长达二十余年的时间里，希尔采访了数百位世界顶尖人物——包括托马斯·爱迪生、亨利·福特等，并将这些珍贵洞见总结为成功原则。这些原则至今仍激励并赋能着全球读者。1937 年，他出版了影响深远的巨作《思考致富》



中文书名：《哲学的人生》
英文书名：THE PHILOSOPHICAL LIFE
作者：Jared Henderson
出版社：Portfolio
代理公司：ANA/Jessica
页数：暂无
出版时间：2027年1月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：大众哲学



COVER COMING SOON

内容简介：

在一个被无尽工作与干扰填满的世界中，我们许多人已经失去了深入且有意义地思考与反思的能力。我们在一个又一个干扰中跳跃，早已不懂得如何过一种“心智生活”——一种专注、有意的反思生活，旨在理解人生的重大问题。

如何培养有意识地思考、认真反思的能力？在面对现代社会各种诱惑的情况下，如何过上更具思辨性的人生？当你不是一名专业的知识分子时，“心智生活”应当是什么样子？这些问题在《哲学的人生》一书中被提出并一一解答——这是一本为身处喧嚣世界的人所写的现代智性生活指南。

作者分享了许多切实可行的建议，指导人们如何建立一套属于现代人的“心智生活”：包括如何为思考创造时间与空间，如何进行有效阅读，如何高效做笔记，以及如何展开有意义的对话。

作者简介：

贾里德·亨德森（Jared Henderson）是一位哲学家和作家，拥有康涅狄格大学的哲学博士学位。他的研究成果曾发表在《思考》（Thought）、《哲学逻辑杂志》（Journal of Philosophical Logic）、以及《信仰与哲学》（Faith & Philosophy）等学术期刊上。

全书目录：

- 第一章：积极人生与沉思人生
- 第二章：寻找你的人生问题
- 第三章：生活的秩序
- 第四章：如何好好阅读
- 第五章：笔记与读书札记本
- 第六章：写日记
- 第七章：私人与公共随笔
- 第八章：朋友间的对话
- 第九章：体验美
- 第十章：闲暇与积极人生



中文书名：《丹麦工作哲学：像最幸福的人一样生活》

英文书名：THE ART OF DANISH LIVING

作者：Meik Wiking

出版社：Penguin UK/Penguin Life

代理公司：ANA/Jessica

页数：224 页

出版时间：2024 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

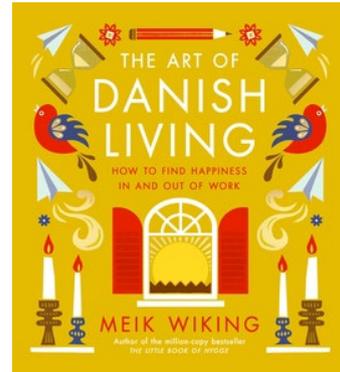
审读资料：电子稿

类型：职场励志

版权已授：克罗地亚、法国、德国、西班牙、乌克兰、美国及加拿大、保加利亚、匈牙利、日本、罗马尼亚、泰国

亚马逊畅销书排名：

193 in Self-Sufficiency & Green Living



内容简介：

哥本哈根幸福研究院实证研究，揭示「工作幸福感」的北欧秘密

这是一本精美的指南，以研究为支撑，配有插图、照片，能帮助你像世界上最幸福的人那样生活和工作。

众所周知，丹麦是世界上最幸福的国家之一，他们享受悠长的夏日假期，度过温馨惬意的冬日，甚至在工作领域也是如此。近三分之二的丹麦人表示工作满意度很高，58%的人表示，即使不再需要工作挣钱，他们也会继续工作。丹麦人甚至有一个词来形容“工作中的幸福”——arbejdsglæde。然而，世界其他地方的人们却在饱受职业倦怠之苦，究竟哪里出了问题呢？



核心发现：为什么丹麦人热爱工作？

- ✓ 三分之二丹麦人高度满意自己的工作
- ✓ 58%丹麦人表示"即使财务自由也会继续工作"
- ✓ 专属词汇"arbejdsglæde"（工作幸福感）的文化建构



科学解构丹麦幸福公式

1. 意义感重构

创建「微笑档案」：记录每天为他人创造价值的微小时刻

任务雕刻法：将 20%高愉悦感工作融入日常流程

2. 信任经济学

扁平化管理如何降低沟通成本（数据：丹麦企业会议时间比全球平均少 37%）

「咖啡角效应」：非正式社交空间提升团队创新力

3. 自由边界学

灵活工作制背后的自律文化（下午 4 点下班却保持超高效率的奥秘）

「绿色工作证」制度：每年至少 30 天户外办公的立法保障

视觉化幸福工具

- ▶ 工作能量波动图（识别个人高效时段）
- ▶ 职场关系温度计（量化信任度评估）
- ▶ 丹麦式会议室设计图解（圆形桌+自然光标准）

适合读者：

- 被职业倦怠困扰的都市工作者
- 追求「生活工作融合」的自由职业者
- 希望提升团队幸福感的企业管理者

作者简介：



2013 年，梅克·维京（Meik Wiking）在丹麦哥本哈根创立了世界上首个幸福研究机构，他还是《纽约时报》和《星期日泰晤士报》的畅销书作家。《泰晤士报》称梅克为“微笑界的印第安纳·琼斯”，还可能是“世界上最幸福的人”。

他著有四本全球畅销书，在世界范围内销量超过 200 万册，分别是《丹麦人为什么幸福》（*The Little Book of Hygge*）、《幸福的小哲学》（*The Little Book of Lykke*）、《制造回忆的艺术》（*The Art of Making Memories*）以及《我的舒适小窝》（*My Hygge Home*），这些书已被翻译成 39 种语言。其中的第一本书《丹麦人为什么幸福》，曾登上尼尔森畅销书排行榜第一名、《星期日泰晤士报》畅销书排行榜以及《纽约时报》畅销书排行榜，在 2016 年，它的销量超过了所有其他关于“hygge”（丹麦语，意为舒适惬意的生活方式）主题的书籍销量总和。《我的舒适小窝》在 2020 年的宣传活动（摘要附后）表明，梅克的书不断取得成功——他被英国主要早间节目《今晨》（*This Morning*）邀请进行访谈，节目播出后，该书登上了亚马逊畅销书排行榜第 10 名，并在“风云变幻榜”（*Movers and Shakers*）中位列第一。

除了领导幸福研究机构外，梅克还是世界幸福数据库中丹麦方面的副研究员、《全球幸福政策报告》政策咨询小组成员、拉丁美洲幸福与生活质量政策网络的创始成员，并且经常在全球各地关于幸福的会议和研讨会上发表演讲。



《丹麦工作哲学：像最幸福的人一样生活》

- 第一章：工作之乐
 - 第二章：寻找目标
 - 第三章：扁平、信任与互联
 - 第四章：自由的追求
 - 第五章：工作与生活平衡的迷思
 - 第六章：重新定义成功
 - 第七章：职场幸福感的未来
- 致谢与图片来源

媒体报道：

《纽约时报》(New York Times)：

<https://www.nytimes.com/2016/12/24/fashion/wintering-the-danish-way-learning-about-hygge.html>

《卫报》(Guardian)：

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/apr/18/cheer-up-the-happiness-guru-on-how-to-feel-better>

This Morning (UK daytime TV): <https://www.youtube.com/watch?v=cNeRObFIFbc>

Rangan Chatterjee's Feel Better Live More: <https://www.youtube.com/watch?v=ggwkYTuCVWc>

中文书名：《挣脱内心戏：10 个让你停滞不前的自我剧本（以及如何改写它）》

英文书名：*Self Talk: 10 Stories You Tell Yourself that Hold You Back...And How to Overcome Them*

作者：Marianne Renner

出版社：Morgan James Publishing

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

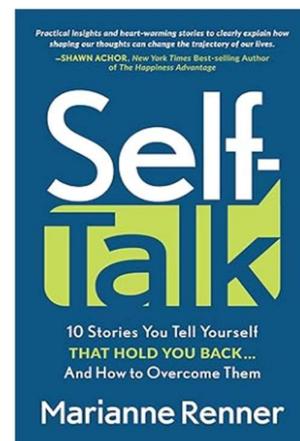
页数：248 页

出版时间：2025 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助



内容简介：

《挣脱内心戏》记录了人们告诉自己的十个让他们陷入困境的常见故事，并提供了他们可以采取的具体行动来改变这些事情。



作家玛丽安·雷纳（Marianne Renner）描述了她如何在克服数十年来令人衰弱的抑郁症和成瘾的过程中发现自我对话的力量。将这些策略应用于克服了她的心理健康和成瘾挑战，她意识到它们几乎可以应用于任何问题，无论是在工作中还是在家里。帮助她走出绝望深渊的这些教训，也帮助成千上万的人克服了他们最大的障碍。

《挣脱内心戏》描述了作者的个人经历，讲述了自我对话的破坏故事，以及她的教练客户的其他真实例子。除了鼓舞人心的故事外，这本凄美的指南还充满了实际的行动步骤，以帮助人们摆脱困境，开始在事业或个人生活的任何领域向前发展。

玛丽安独特的讲故事框架（SEAR）分解了故事的创作过程，因此任何被自己的想法所阻碍的人都可以改变他们头脑中的剧本，克服他们可能面临的几乎所有障碍。

作者简介：

玛丽安·雷纳（Marianne Renner）是一位备受追捧的领导力教练、培训师和主题演讲者，她帮助成千上万的领导者消除了自我设定的障碍并释放了他们最大的潜力。她是 TEDx 演讲者，之前的著作包括《从混乱到清晰》（Chaos to Clarity Success Journal）和《停止像员工一样思考》（Stop Thinking Like an Employee）。

玛丽安拥有整合营销传播硕士学位，是一名经过认证的 DISC（美国国内和国际销售公司）培训师和领导力教练，她的职业生涯致力于研究人类行为以及人们做出决策的原因。她的现场辅导和培训计划包括“从混乱到清晰领导力学院”、“C2C 促进认证计划”、“DISC 行为培训：改变你的联系方向”和“通过变化导航”。

玛丽安居住在伊利诺伊州芝加哥西部郊区的奥罗拉。

媒体评价：

“积极心理学的最新发现表明，我们的思维如何影响我们生活的方方面面。这么多人阅读了这项研究，但只有一小部分人将其付诸实践。在《挣脱内心戏》中，玛丽安利用实用的见解和温暖人心的故事，将研究变得生动起来，清楚地解释了我们如何塑造自己的思想，从而改变我们的生活轨迹。”

——肖恩·阿乔尔（Shawn Achor），《纽约时报》（New York Times）畅销书《幸福的优势》（The Happiness Advantage）的作者

“任何深深陷入这本书中描述的绝望中的人都知道，找到回头路并不容易。但这很简单。这本书也证明了这一点，因为玛丽安清楚地列出了自我发现的步骤，并最终在重新掌控生活的道路上树立了里程碑。”

——史蒂夫·洛德（Steve Lord），《芝加哥论坛报》（Chicago Tribune）记者

“当我阅读玛丽安的书时，有一句话一直在我的脑海中重复：‘这是世界现在需要的书。’我们生活在一个前所未有的混乱、冲突和恐惧的时代。所有这些都体现在我们周围的故事中。如果你正在努力寻找目标、应对抑郁症、寻求一些鼓励，或者想从一位了不起的领导者的旅



程中获得启发，那就看这本速吧。对于每个需要提醒自己你的故事很重要的人来说，《挣脱内心戏》是在合适的时间提供的合适资源！”

——肯特·桑德斯（Kent Sanders），《猫王的信仰》（The Faith of Elvis）的代笔作家和合著者，The Profitable Writer 播客主持人

“有无数的书籍提供了技巧、承诺、建议和实现某些事情的方法，但交付能力水平各不相同。然后，有些书是直击你的心灵。这本书是其中之一。如果你希望将生活的任何领域变得更好，那么这本书适合你。玛丽安在分享她和客户的经验方面做得非常出色，并展示了如何创造持久、有影响力、变革性的变革。我可以凭良心说，你需要这本书。我也是。”

——克里斯·皮考克（Kris Pavone），认证大师级教练、The Kris Pavone Show 主持人和前 WWE 摔跤手

“这本书很容易理解，能引起读者共鸣，读起来很愉快。玛丽安用这种务实的方法来克服消极的自我对话。我在很多故事和例子中看到了自己。我忍不住微笑着继续阅读，甚至可能带着一两个假笑（取决于我那天自己的内心独白），因为我冒险踏上了这段美妙的旅程，了解了她在这本书中的个人和职业经历。这是一本优秀、快速的必读之作！”

——巴里·伯顿（Barry J. Burton）上校，美国空军

全书目录：

致谢

前言

序：溪中的岩石

简介

第一部分：我的故事是如何开始的

第 1 章：我的故事

第二部分：如何克服 10 个故事

第 2 章：接受

第 3 章：拥有自己的角色

第 4 章：假装

第 5 章：先说“好”

第 6 章：改变你的限制性信念

第 7 章：与你的目标建立联系

第 8 章：养成新习惯

第 9 章：抱有远大的期望

第 10 章：积极思考

第 11 章：放弃自我评判

第三部分：如何超越你的故事

第 12 章：继续前进

第 13 章：脆弱

第 14 章：讲述新故事

第 15 章：寻找向导，寻找你的“莫妮卡”



结论与邀请

资源

特别鸣谢

关于作者

注释

中文书名：《掌控时光密钥：解锁更有意义的人生》

英文书名：*It's About Time: Use Time to Create a More Meaningful Life*

作者：Christopher S. Hillier

出版社：Morgan James Publishing

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

页数：230 页

出版时间：2024 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助



内容简介：

《掌控时光密钥》邀请你反思，寻找目标，创造有意义的生活。

人们可以通过建立健康的人际关系、服务他人以及有意识地按照自己的价值观和目标生活来获得快乐和满足感。然而，太多人被繁忙的日程和疯狂的生活节奏所困扰，以至于没有考虑他们是否朝着正确的方向前进。在他们利用自己的时间创造有意义的生活之前，他们必须首先确定他们最重要的目标和优先事项。

《掌控时光密钥》提供了一个反思、思考人生目标和寻找真正意义的框架。在这本有用的资源中，它提供了动机和指导，帮助个人练习积极思考，避免和消除干扰，利用习惯和自律的力量，最大限度地提高生产力和效率。深入讨论了时间的价值，包括它与工作、金钱、人际关系、个人成长以及世界各地人们试图寻找的和平与快乐的关系。

作者简介：

克里斯托弗·希利尔（Christopher S. Hillier）与妻子和五个孩子住在科罗拉多州帕克市。他拥有斯坦福大学商学院的工商管理硕士学位，并且是丹佛大学的商学兼职教授。克里斯是一位企业家和企业高管，他创办、收购和出售了许多成功的公司。他为全国数百家企业客户和企业高管提供咨询。他曾在全球最大、发展最快的金融科技经纪公司之一的顾问委员会任职。他目前在许多营利性和非营利组织的董事会任职。克里斯是一个有信仰的人，在当地教会的会众中担任教会领袖。



全书目录：

前言

简介

第一部分

- 1.时间的问题
- 2.伟大的真理
- 3.你的独特目标
- 4.什么是时间？
- 5.你与时间的关系

第二部分

- 6.从你的想法开始
- 7.设定优先级
- 8.当下的力量
- 9.我们时代的强盗
- 10.晨间活动
- 11.自律的艺术
- 12.效率与有效性

第三部分

- 13.时间和工作
- 14.时间和金钱
- 15.时间和失败
- 16.时间与关系
- 17.时间和服务

第四部分

- 18.时间和季节
- 19.时间与增长
- 20.时间和身份
- 21.有意的生活

致谢

关于作者



中文书名：《幸福法则：拥抱更丰盈、更快乐的人生》

英文书名：*Happiness: How to live a fuller, happier life*

作者：Cheryl Rickman

出版社：Octopus

代理公司：MRA/ANA/Jessica

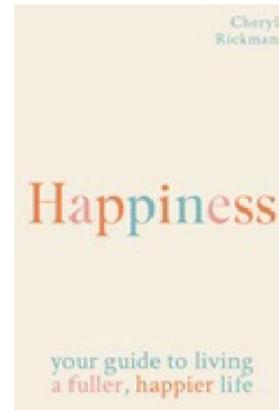
页数：272 页

出版时间：2025 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助



内容简介：

追求幸福是人类共同愿望。这种幸福圆满的状态自古以来就是人们所渴望的目标。如今，幸福被广泛认为对个人、社会乃至经济层面都具有积极的推动作用。

快乐的人通常更健康、更高效，思维也更清晰，这不仅对个人有益，也有利于整个社会与经济的发展。《幸福法则》这本书与读者一起探讨幸福的运行机制与演变过程，它来自何处，以及我们该如何培育和维持它。本书还探讨了为什么接纳“不快乐”这一情绪，在我们追求幸福的过程中同样重要。

在这本内容全面的指南中，你将深入了解幸福的历史、艺术、科学、心理学以及实现路径，包括以下内容：

- 思维、行为和基因如何影响我们的幸福感
- 为什么接受不幸福的情绪对过上美好生活同样关键
- 帮助你繁荣成长的简单活动与技巧

作者简介：

谢丽尔·里克曼（Cheryl Rickman）是《星期日泰晤士报》畅销书作家，亦为 19 本自助、身心健康与商业类书籍的代笔作者。由于双亲英年早逝，谢丽尔决定将自己的生命奉献于帮助他人珍惜并充分利用宝贵人生，通过她所撰写的图书与开展的工作坊，致力于“减少焦虑，增进绽放”。除了创作鼓舞人心、充满力量的作品外，谢丽尔还拥有积极心理学执业者资质，是“身心健康网络”（Network of Wellbeing）的幸福推广大使，并为《心理学》（Psychologies）、《呼吸》（Breathe）等杂志撰稿。

全书目录：

1. 幸福的历史及其重要性
2. 积极的悖论
3. 全球欢乐
4. 积极心理学：繁荣的科学
5. 幸福的小偷与幸福的障碍



6. 心智掌控：打破幸福的屏障
7. 他人很重要：连接、社区与沟通
8. 快乐思维：发现美好，引导负面
9. 目标与成长
10. 自然滋养：被大自然滋养的幸福
11. 发现你的专长，顺势而为
12. 意义与目的：什么最重要，为什么
13. 当下的空间与宁静
14. 活力就是幸福生活的关键
15. 幸福人生：有同理心、好奇心与深思熟虑的人生

附注

索引

图片致谢

鸣谢

中文书名：《财富长青：无忧花钱的底气，富足余生的智慧》

英文书名：*Financial Longevity: Increase Your Wealth Span, Spend Money Guilt-Free, and Gain the Confidence to Enjoy Your Bigger Future*

作者：Michael Merlin

出版社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

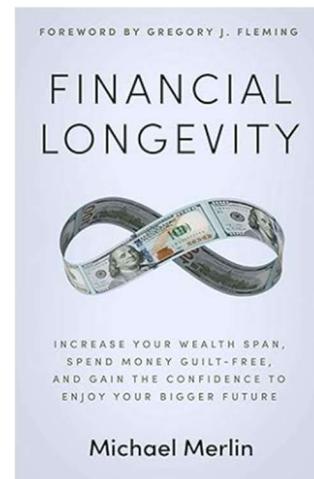
页数：86 页

出版时间：2025 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管



内容简介：

如果你能多活一百年，你的资源也能存活下来吗？

人们的寿命比以往任何时候都长，但大多数人没有为他们的长寿做好经济准备。无论你活到 50 岁还是 150 岁，如果你的财富跨度不匹配，你的寿命就会不那么充实。

在《财富长青》一书中，财富管理专家迈克尔·梅林（Michael Merlin）揭开了财务规划的复杂神秘面纱，提供了清晰的路线图，以增加你的财富范围并享受更大、更充实的未来。无论你是刚刚开始你的财务之旅，还是希望验证自己走在正确的轨道上，这本书都是你的必备指南。

迈克尔确定了导致财富短暂的三种“金融疾病”，并提供了简单、可行的治疗策略。你将学习如何：



- 最大化你的财富范围，确保你的财务未来
- 无罪感地花钱，同时仍然增加你的资产
- 满怀信心地享受更美好的未来

不要让财务复杂性阻碍你过上最好的生活，要化繁为简。

作者简介：



迈克尔·梅林 (Michael Merlin) 是 Merlin Wealth Management (MWM) 的创始人和 CFP®。在他担任家庭顾问的 20 多年里，迈克尔一直专注于为客户揭开财务、遗产、投资和慈善规划的神秘面纱。凭借在多代人规划、咨询技术和资产管理方面的丰富经验，迈克尔带领 MWM 获得了《巴伦周刊》(*Barron's weekly*)、《华尔街》(*Wall Street*)、《福布斯》(*Forbes*)和《金融时报》(*The Financial Times*)的认可。迈克尔与他的妻子凯伦 (Karen) 和他们的两个儿子住在亚特兰大。

全书目录：

前言

第一部分：基础

第一章：诊断

第二部分：财务

第二章：不必很复杂

第三章：治愈散漫症

第四章：缓慢而稳定地赢得比赛

第五章：不是一劳永逸

第六章：升级你的投资理念

第七章：不可转让的投资

第八章：最危险的疾病

第九章：沟通是关键

第十章：养成好习惯

第十一章：健康的财务习惯和有纪律的财富的回报。

第三部分：未来

第十二章：是时候采取行动了。

金融长寿的十点投资原则

推荐资源

尾注

关于作者



中文书名：《精英的假面心战：破解成功者的自我怀疑魔咒（全新修订版）》

英文书名：*The Secret Thoughts of Successful Women: And Men: Why Capable People Suffer from Impostor Syndrome and How to Thrive In Spite of It*

作者：Valerie Young

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

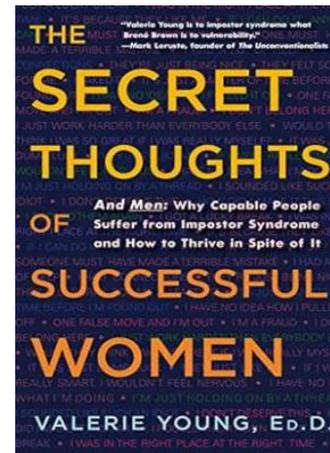
页数：304 页

出版时间：2011 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

瓦莱丽·杨（Valerie Young）所著的这本获奖图书，能让你学会掌握成功主动权，克服自我怀疑，摒弃有损个人能力的思维模式，进而充分意识到自己的聪明能干，然后立刻付诸行动。

“这只是因为大家喜欢我。我走运在正确的时间出现在正确的地点。我只是比别人更努力。这不是我应得的。我迟早会暴露的。一定是有人搞错了，大错特错。”

如果你是职业女性，很可能会觉得这种内心独白似曾相识。没关系，并不是只有你一个人这样想。比如，有成绩优异的博士生坚信自己只是因为文书工作出错才被录取，有高级主管担心别人发现自己已经才思枯竭……所有职业道路、各个人生阶段，都有数量惊人的卓越女性觉得自己是在弄虚作假，是生活和职业中的“冒牌货”。

虽然“冒名顶替综合征”（Imposter Syndrome）并非女性独有，但女性更容易为小错误而苦恼，甚至将建设性批评视为自己缺点的证据，并将所获成就归结为运气而非技巧能力。这样的女性常常不自觉地以削足适履的完美主义、过度准备、保持低调、隐瞒才能和意见，或者从不完成重要项目来过度补偿。取得成功时则会想，“呼，我又骗过他们了”。

瓦莱丽·杨是国际知名演讲家，职业生涯里一直致力于了解女性对自己和成功最深刻的信念。数十年研究中，她深入挖掘了大量颇有成就的女性经历自我怀疑的现象，其背后原因往往令人吃惊。

《精英的假面心战》一书中，杨为这些女性提供了解决方案。她结合精辟分析、有效建议和趣闻轶事，解释了什么是“冒名顶替综合征”，为什么“欺诈恐惧”（fraud fears）在女性中更为常见，以及如何认识冒名顶替综合征在生活中的表现形式。



作者简介:



教育学博士瓦莱丽·杨 (Valerie Young ED) 是“冒名顶替综合征研究所”(Impostor Syndrome Institute) 的创始人之一, 曾任一家《财富》世界 500 强公司的营销经理。她的研究成果被 *Women's Day*、*Redbook*、*Fitness*、*Self*、*Cosmopolitan*、*Inc.*、*Boston Globe*、*Chicago Tribune* 和 *Globe and Mail* 等刊物引用。四十年来, 她一直是国际公认的专家, 在辉瑞、谷歌、美国国家航空航天局、哈佛大学、斯坦福大学和牛津大学等不同机构为 50 多万人开设了 *Rethinking Impostor Syndrome* 课程。杨在马萨诸塞大学阿默斯特分校获得博士学位, 并在那里帮助创立了社会正义教育项目, 也就是目前 DE&I 培训的前身。虽然她早期的研究主要针对职业女性, 并偏向有色人种女性, 但事实证明, 她开创性的研究成果适用于任何对“冒名顶替”深有感触的人。她的著作已被译成五种语言再版。

媒体评价:

“瓦莱丽·杨极其敏锐且注重践行的解决方案让人眼前一亮。……对于世界各地的商业女性来说, 这是一本不可错过的入门读物。”
——《出版商周刊》(星级评论)

“《精英的假面心战》对常见困扰进行了剖析, 并提供了工具、深度见解、科学证据和大量实例, 旨在彻底消除冒名顶替者。瓦莱丽·杨勤奋努力, 对这一主题充满热情, 她饱含信念, 相信任何人都能克服认为自己能力不足、口是心非或者德不配位的想法——这些在《精英的假面心战》中处处得以印证”。
——New York Journal of Books

“杨博士就像是地图工匠, 为我们提供指导, 让我们根据自己的价值观而不是对无能的恐惧来选择成功, 激励我们勇往直前。这本书是献给千千万万想要用成就中的兴奋和喜悦取代恐惧和痛苦的人的礼物。我把这本书推荐给所有受冒名顶替情绪困扰的客户和学生。”
——“冒名顶替”现象的共同发现者、苏珊娜·伊梅斯博士 (Suzanne Imes)

“瓦莱丽·杨的《精英的假面心战》一书对非常能干的女性经历‘冒名顶替’现象提供了重要见解。她提供的重要知识可以帮助女性开始真正欣赏和赞美自己的成功。”
——“冒名顶替”现象的共同发现者、美国职业心理学委员会博士保利娜·罗斯·克兰斯 (Pauline Rose Clance)

“自我怀疑很常见, 但当它阻碍你实现目标时, 就该采取行动了。这本书告诉你如何克服冒名顶替者的感知, 从而充分发挥个人和职业潜能。”
——Nice Girls Just Don't Get It 和 Nice Girls Don't Get the Corner Office 的作者罗伊斯·P·弗兰克尔 (Lois P. Frankel) 博士

“《精英的假面心战》与 *The Feminine Mystique* 同样重要。很简单, 如果你是女人, 或者爱女人, 这本书就应该在你的书库里有一席之地”
——*Making a Living Without a Job* 作者芭芭拉·J·温特 (Barbara J. Winter)



作者 Q&A:

什么是冒名顶替综合征?

“冒名顶替综合征”描述了无数不相信自己的能力或缺乏成功感的人。尽管经常有压倒性的证据证明他们的能力，但冒名顶替者认为他们只是凭借运气、时机、外界帮助、魅力——甚至是电脑错误实现成功。因为有冒名顶替综合症的人觉得他们不知何故设法达成目标而不出纰漏，在他们看来，自己的无能被揭穿只是时间问题。

你的书是关于女人的——男人会觉得自己是骗子吗，还是这是女性的问题?

最初，心理学家怀疑这主要是女性经历的事情。事实证明并非如此。参加我的研讨会的男性越来越多，研究生中男女比例大约是五五开。我听过无数人说过，或者和他们一起工作过，他们都因担忧而痛苦不堪，其中包括一名加拿大骑警和一名在最高法院出庭辩护的律师。

最后，我决定有更多的理由去关注女性。首先，我早期的博士研究专门针对女性。其次，我 80% 的演讲都是应女性员工或女性学生的要求。更重要的是，我把这本书的目标读者定位于女性，因为长期的自我怀疑更容易阻碍她们。

经历过冒名顶替综合症的男人能从这本书中受益吗?

总而言之——绝对会!如果他们是有色人种，有工人阶级血统，或者认同其他任何“高危人群”，那就更是如此。同样，如果他们认识、教导、管理、养育或领导一个或一群易受冒名顶替者综合症影响的男性，他们也会从这本书中受益匪浅。

关于冒名顶替综合症，你对任何阶段进入职场(或学术界)的女性有什么建议?

冒名顶替者，尤其是女性，对于如何才能胜任有着严重的错误观念。要想摆脱“骗子”的感觉，最快的方法就是采纳我所称的“凡人能力法则手册”，它的基本原则是，能力并不意味着你需要知道所有的事情，不需要自己做所有的事情，也不意味着你需要完美地或毫不费力地完成所有的事情。相反，能力是能够识别完成工作所需的资源。

你认为现在成为一个“成功”的女人会不会太晚?

摩西奶奶直到 80 岁才开始画画，在她的 1500 多幅画中，有 25% 是在她 100 岁以后创作的。正如玛丽·安·埃文斯(Mary Ann Evans)——她的笔名乔治·艾略特(George Eliot)更为人所知——曾经说过的，“成为你本来可以成为的人永远不会太晚。”做一个自信的、自我肯定的人永远不会太晚。记住要用自己的方式来定义成功。

你见过最有经验的女性犯的一个错误是什么?

不管这是男性的虚张声势、拒绝承认，还是像一些人所说的，是大脑固有的，男性通常不会像女性那样对自己的失败和错误耿耿于怀——至少不会像女性那样耿耿于怀。女人可以在脑海中反复播放同样的场景。根据你被指控的罪行的严重程度，一件十秒钟就发生的事情可能需要你几天甚至几个月的时间才能忘记。

不幸的是，女人很容易把一个男人不那么惊慌失措的样子看作是他更有能力——或者至少更自信——而对于没有受过训练的人来说，这往往是错误的。



我们可以做什么简单的事情来克服我们头脑中的声音？

把感觉和事实分开。例如，每个人都会时不时地觉得自己很蠢。事实上，我几乎可以保证，在接下来的 24-48 小时内，地球上的每个人都会有机会感到自己很愚蠢。在这些时刻，你需要记住，仅仅因为你觉得自己愚蠢，并不意味着你就是愚蠢的。

中文书名：《单身万岁：一个人也能活得精彩》

英文书名：SINGLE: Living a Complete Life on Your Own Terms

作者：Nicola Slawson

出版社：Headline

代理公司：United Agents/ANA/Jessica

页数：368 页

出版时间：2025 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众文化

版权已授：美国



内容简介：

开诚布公地谈论独身生活的挑战，热切地赞颂单身的快乐和机遇，为读者带来陪伴、洞察、帮助、灵感。

在英国，大约 40% 成年人都保持单身。单身并不是人际关系的过渡状态，它可以带来自由、自我发现和自我决定。与此同时，也存在着从社会到经济方面的挑战。如果你是单身，如何应对医疗和住院？如果深夜被困在屋外，该给谁打电话？如果找不到合适的人一起生育孩子，你是否应该独自为人父母？

显然，这个世界是为情侣设计的，世界里的单身生活，以及如何在面对偏见和误解时充分利用生活。不论你是新近单身、长期单身、公开单身、勉强单身、考虑离开现有关系，或者只是想知道亲戚问你“怎么还不结婚时”该怎么回答——这本书就是为你而写的。

书中的章节涵盖了单身生活的方方面面，从约会应用程序到在感觉除了你之外所有人都在谈恋爱时如何建立友谊，从离婚后的养育子女到社会上“不伦之恋”的兴起。一路上，尼古拉采访了她这一代的主要单身人士，以及过去的标志性单身人士的生活。通过深入研究、亲身经历和诙谐幽默，本书是一本按照自己意愿过完整生活的必备指南。

来自外方代理：

这本书的灵感来源于她的同名时事通讯《单身副刊》，其中充满了为读者带来友谊、洞察力、帮助和灵感的内容。尼古拉作品中的温暖和温和的幽默让她如此与众不同——她正是写作这样一本书的完美的声音。



世界范围内，已婚与未婚人口之间的平衡发生了显著变化。在美国，2010 年的人口普查显示，单身女性数量首次超过已婚女性。而在英国，据估计，到 2039 年，英国近七分之一的人可能会独自生活。有趣的是，与女性相比，男性更有可能宣称自己在寻找恋情方面感受到压力——71% 的男性表示自己感受到了这种压力，而女性在这一方面的比例为 58%——因此，这本书的受众决不仅仅限于女性。尼古拉的书将具有广泛的吸引力，与许多针对单身人士的书不同，它不会把寻找伴侣作为主要的关注点。相反，它将探索单身生活的方方面面，以开放和诚实的态度，看待单身生活所面临的挑战，同时热情地拥抱单身生活的乐趣和机遇。它的目标读者包括刚刚单身、长期单身、公开承认单身、不情愿单身、考虑从当前恋情抽身的人以及介于这之中的任何人。

用尼古拉自己的话来说：“归根结底，我希望《单身副刊》成为一本乐观的书，它拥抱单身生活，帮助人们转变观点和看法。无论他们是长期单身的人、最近单身的人、渴望脱单的人、乐于单身的人、考虑成为单身的人等等各种自愿或不自愿的情况，我都希望这本书能帮助他们自信、公开地谈论单身而不感到羞耻，让他们真正不在乎其他人如何看待他们的感情生活。”

作者简介：



尼古拉·斯劳森 (Nicola Slawson)，自由撰稿人、作家和公共演讲家，曾为《独立报》《赫芬顿邮报》《i paper》《Refinery29》《Positive News》撰写关于单身生活的评论文章和专题报道。《卫报》《赫芬顿邮报》《标准晚报》《女性健康》《造型师》《爱尔兰商业邮报》和《石板报》法文版都曾报道过她的获奖通讯。

2020 年，《i paper》称其为“改变了女性话题的 14 位女性”之一。

媒体评价：

“记者尼古拉·斯劳森对单身女性有问题这种观点感到厌倦。她最初通过自己的时事通讯《单身副刊》报道那些能鼓舞单身女性的话题，后来决定将自己所发现的一切整理成书《单身万岁》。读者会发现书中有关单身的趣闻轶事亲切又令人感到温暖，丝毫没有那种倾诉不幸的感觉。她知道单身生活并非总是轻松的，但她不希望你屈服于单身无法获得快乐的这种想法。”

---Brit + Co

“斯劳森的作品围绕单身生活展开，探讨诸如社会偏见、经济状况以及家庭关系等主题。其作品还涵盖了丰富的情感，从喜悦和力量到恐惧、困惑等等。”

——玛丽亚·施赖弗《周日读报》

全书目录：

引言：重新定义单身体验

1 走出心碎，学会重新单身

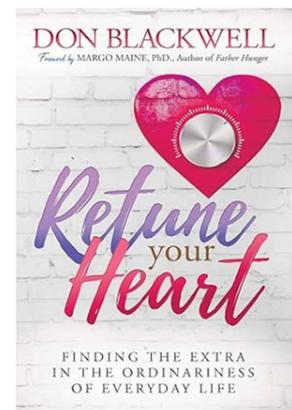
2 并非所有单身人士都一样



- 3 一即全数
 - 4 爱情何在？
 - 5 反抗刻板印象
 - 6 被甩在身后
 - 7 单身一年的生活
 - 8 独处一室
 - 9 独立女性
 - 10 最大的问题
 - 11 分手这件事
 - 12 与单身身份告别
 - 13 单身宣言
 - 14 生活在灰色地带
- 结论：单身十年的人生经验
后记
参考书目
致谢

中文书名：《心弦重调：在寻常岁月里，听见生活的八音盒》
英文书名：*Retune Your Heart: Finding the Extra in the Ordinarity of Everyday Life*

作者：Don Blackwell
出版社：Morgan James Publishing
代理公司：Waterside/ANA/Jessica
页数：220 页
出版时间：2025 年 6 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：心灵励志



内容简介：

《心弦重调》是一个美丽的提醒，如果人们愿意睁开眼睛和心灵去看它，那么“平凡”是多么无处不在。

生活中充满了一些看似相当普通的事情：例如，一个年轻女孩和她的爸爸一起学习骑自行车；老人和他的狗狗之间的纽带；一对八十岁的恋人仍然手牵着手；日出、日落还有双彩虹；以及陌生人的善意。

但几年前，唐·布莱克威尔（Don Blackwell）意识到，如果他仔细观察，睁开眼睛，开启心扉，他就会时不时地看到平凡之外的东西。他会看到一些“平凡”的东西。事实证明，“平凡”无处不在——而且它的美丽难以言喻。



这本鼓舞人心的指南使用了深刻的个人故事，为那些寻找和渴望希望的人提供鼓励，并提供了这个世界需要的关于心理健康的警钟。

《心弦重调》振奋精神，抚慰灵魂，敦促人们超越挫折和心碎，拥抱脆弱，回到最好、最真实的生活里去。

作者简介：

唐·布莱克威尔 (Don Blackwell) 是佛罗里达州奥兰多市的一名出庭律师，他经常撰写有关心理健康问题的文章，并且是当地、地区和全国法律及饮食失调会议和网络研讨会的常客。唐的第一本书《亲爱的阿什利：一位父亲在女儿与饮食失调生死搏斗中对生活、爱与希望的思考与书信》记录了他在女儿与饮食失调作斗争的过程中逐渐走向自我觉醒的心路历程。2020年，唐组织并主持了“希望的传承峰会”——这是首次此类研讨会，有 25 位备受尊敬的专家出席，旨在为饮食失调患者的护理和治疗制定未来蓝图。

全书目录：

题献
前言
简介

第一章——我心的诞生地

对黑暗的恐惧
我（仍然）想知道
在苹果和树上，弯曲的膝盖
当她小的时候
“那真的没有必要”
我心的诞生地

第二章——三十年的领先优势

碎片场
带着颠倒微笑的男孩
选择
拥抱羡慕
我喜欢单身女郎
一滴眼泪和一筐无限多的薯片
我们生活的风景

第三章——转折与调音点

你不能死
斗士之心
2184 号围兜
当需要紧紧抓住生命的最后一缕丝线时，执着是相当重要的
有用的角色特征



我们共享一颗心——礼祝酒词
幸运儿

第四章——学会接纳爱

接纳爱
凹痕
谁在德州的路边酒馆哭泣？
547 平方英尺
救赎邀请
这是片刻的问题
就是爱

第五章——当你什么都不说时

奔跑者
小事
我看到一个霓虹灯招牌，上面写着：“我是希望！”
一言不发
“我想握住你的手！”
不寻常的拥抱
勇气是一张空床

第六章——与长着细羽毛和四条腿的朋友不期而遇

她看到了什么？鸟的故事
一只下垂的耳朵，一颗金子般的心，以及来自《A》的关于身体形象的人生课程
女人最好的朋友”
需要被关注
一条狗、一场倾盆大雨和“表情”
一个年轻的女孩，一匹马和宽恕的人生课程
“他来了!!”
玛蒂

第七章——“总是和陌生人说话”

一个小男孩和他的两轮车
穿着亮黄色太阳裙的女孩
给一个爱错的小女孩的一封信
“你从来就不是命中注定的”
给质疑其价值的心的一封信
“一切都是关于反弹的”
“我觉得这些是为你准备的”

第八章——“拜托，我会吃意大利面和鸡皮疙瘩”

“你能请我吃午饭吗？”
唯一
一个小女孩、一个大红气球和一个难忘的微笑



双人桌

一个简单的认可和善意的行为

银状条

“拜托，我要吃意大利面和鸡皮疙瘩”

第九章——最小的教训

三块饼干的故事

2 有什么可怕的？

暂停

“对不起，我来晚了。我忙着自救呢！”

底特律大都会机场的女孩

“亲爱的杰克……”

“亲爱的梅西……”

我想我们错过了备忘录

第十章——不合适的棋子

今天，我是隐形的

白帽子和白马

但是，今天我做到了

“你觉得怎么样？”

关于氧气和其他心脏必需品的几点思考

玫瑰上的雨滴

我们的故事

第十一章——一些离别感想

你不必总是以艰难的方式学习

学会成为自己最好的朋友

大声生活

明智地选择你生活的环绕声

给信仰一个机会

你永远不会因为太年轻或太老而改变

向谜题玩家学习

充分利用你的心灵和思想都很充实的事实

可编程的

少些评判，多些同理心

坚持！

后记

致谢

后记——由《海明威、梭罗、杰斐逊和长距离的美德》的作者阿里安娜·赫芬顿（Arianna Huffington）所写



中文书名：《希望你讨厌这本书》

英文书名：I HOPE YOU HATE THIS

作者：Nick Pollard

出版社：Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：暂无

出版时间：2027年1月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：自助



COVER COMING SOON

内容简介：

《希望你讨厌这本书》是一种前所未有的实用个人成长指南——它像是一场既尖锐又坦白的告解，又像是一堂教练课，引导读者踏上一段令人不适却必不可少的生活转变之旅。在为近一百万社交媒体粉丝提供建议的基础上，尼克·波拉德（Nick Pollard）揭示了一个并不令人惊讶的生活改变“秘诀”：这将会很痛苦。人会擅长自己经常练习的事，如果我们想成为更好的人，就必须把自我提升变成一种习惯，而不仅仅是停留在一些可爱的语录上。

大多数人过得很痛苦，却试图说服自己感觉好一点。他们购买更多物品，沉溺于酒精、药物和虚无的体验之中，用娱乐分散注意力。但我们每个人真正渴望的生活，其实触手可及。只不过需要汗水和泪水去争取而已。在这本“书中训练营”里，尼克带我们实践一种有纪律的生活方式，学会放下过去的自己，成为那个可能的自己。

《希望你讨厌这本书》适合任何在勉力维持生活、想突破瓶颈或试图找出真正阻碍自己前行原因的人。本书中的步骤与练习并非听起来深奥或让人感觉良好，而是为了把你从人生这场垃圾火灾中拯救出来，并彻底改变它。

本书忠于尼克作为一名教练的职业身份，每一章都包含一个实用且常常出人意料的挑战，帮助读者立刻将书中的故事与原则运用到自己的生活中。正如书名所示，遵循本书建议的过程可能不会让人舒服，但它一定会有帮助。

作者简介：

尼克·波拉德（Nick Pollard）是一位职业教练，在多个社交媒体平台上拥有超过 87.5 万名粉丝。他每天都在帮助受众建立更清晰的界限、赢得自我尊重，并养成更健康的生活习惯。他直截了当的自我提升方法，对于那些厌倦了陈词滥调和无效术语的人来说，无疑是一股清流。

大纲目录：

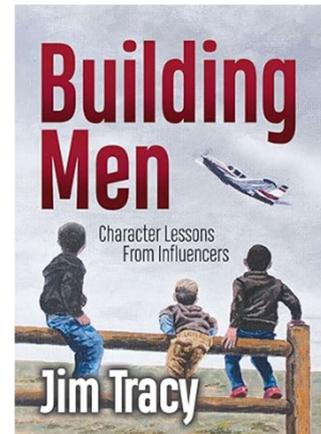
开场白

选题亮点



关于作者
市场营销与宣传策略
关于本书
目标市场
同类书籍对比
篇幅、风格与表达方式
目录
注释性提纲
样章

中文书名：《男儿本色：榜样引领的品格之路》
英文书名：*Building Men : Character Lessons from Influencers*
作者：Jim Tracy
出版社：Morgan James Publishing
代理公司：Waterside/ANA/Jessica
页数：150 页
出版时间：2025 年 6 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：心灵励志



内容简介：

《男儿本色》是一本收集人生经验的书，为年轻人塑造坚强、有原则的下一代提供了清晰、实用的见解。

是什么造就了一个男人？

吉姆·特雷西（Jim Tracy）不仅在他简陋的车库里建立了价值数百万美元的家族企业；而且他和他的家人一起实现了美国梦。吉姆将这一成功归功于帮助他成为企业家和名人堂入选者的导师们。

在《男儿本色》中，吉姆探讨了真正塑造性格的本质，分享了影响他的商业头脑、诚信和领导力的关键人物的故事。他为任何希望指导年轻人成为尽职尽责、始终如一地做出明智决定的人提供了宝贵的见解。

从祖父那里学到的经验教训，到他灌输给孙子孙女的原则，吉姆提供了在我们复杂的现代世界中培养年轻人的一张路线图，并提供了丰富的灵感和实用建议。



作者简介：

吉姆·特雷西（Jim Tracy）是一位专业演说家、企业家和多家公司的联合创始人。他在全美无线基础设施的发展中发挥了关键作用。在过去的四十年里，他有三种不同的职业生涯，并担任过各种受人尊敬的非营利组织的主席或总裁，这些组织优先考虑人们的需求。他在多个大洲建立了业务合作伙伴关系，并建立了用于房地产收购和管理的家族企业。吉姆也是一名额定喷气式飞机飞行员，经常出差发表主题演讲。

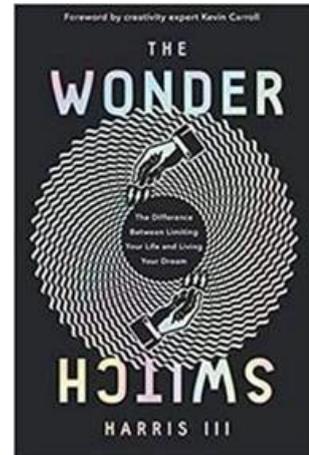
更重要的是，吉姆是耶稣的忠实追随者、也是丈夫、5 个孩子的父亲和 14 个孩子的祖父，被亲切地称为“The Grampion”。这个昵称在他的播客和博客中使用，他在博客中“与冠军聊天”。J 吉姆和他的妻子莎拉（Sarah）居住在爱达荷州的伊格尔，在华盛顿州吉格港生活了 27 年后，他们回到了落基山脉。

全书目录：

1. 坚定不移
2. 忠诚度
3. 指挥官
4. 灵感
5. 温顺
6. 鼓励
7. 教师
8. 信念
9. 信心
10. 友谊
11. 影响力
12. 强度
13. 信任
14. 领导力
15. 追求
16. 毅力
17. 勇气
18. 忠诚
19. 英勇
20. 创业
21. 结论



中文书名：《神奇的开关：限制生活和实现梦想之间的区别》
英文书名：THE WONDER SWITCH: THE DIFFERENCE BETWEEN LIMITING YOUR LIFE AND LIVING YOUR DREAM
作者：Harris III
出版社：Zondervan
代理公司：WME /ANA/Jessica
出版时间：2020年10月
代理地区：中国大陆、台湾
页数：224页
审读资料：电子稿
类型：励志
繁体中文版权已授



内容简介：

“奇迹是一个我们能够告诉自己的故事，而这个故事我们可以用来改变我们的生活（和世界），使之变得更好。这是一本充满力量、慷慨和令人难忘的书，也是一本关于我们关心他人和自身领导能力的书。”

——《实践》（*The Practice*）的作者赛斯·戈丁

“在这个最奇怪最艰难的时代，一个治愈自己和世界的奇妙镜像。”

——克里斯塔·蒂佩特

从出生起，我们的奇迹开关就处在“开”的位置，但在途中的某个地方，我们的奇迹可能会消失。这时，我们会开始衍生出一种自我限制的心态，关闭了我们的可能性和目的感。

然而，重新找回奇迹和生命触手可及。在《神奇的开关》中，只要加入世界著名故事讲述者和职业魔术师哈里斯三世（Harris III）的旅程，他就会带你重拾你怀疑自己已经失去的魔力，这种魔力不是他在世界舞台上表演的花招，而是真正的魔力，比如爱、希望、快乐、归属、意义和目标。

哈里斯写道：“奇迹最伟大的力量之一是它改变了我们自己讲述的故事。”在他充满力量的“转变地图”的帮助下，你会获得让你从没有成就感的旧故事切换到让你成为更健康、更快乐、更全面的优秀的人所需的工具，。

在书中，你会学到：

- 我们给自己讲述的故事背后的惊人科学，以及它们如何塑造我们的生活
- 将你的故事从破碎的叙事“纠正”为重塑叙事的方法
- 突破限制性思维模式，培养奇妙思维模式的秘诀
- 从自满到好奇的方法
- 为什么说担心是对想象力的滥用，以及如何戒除这个习惯



作者简介:



哈里斯三世 (Harris III) 作为一名职业魔术师, 大部分时间都在全球各地旅行, 在五大洲为超过 200 万人表演他独特的魔术并讲述故事。21 岁时赚了 100 万美元, 却在 22 岁时破产, 之后哈里斯开始了长达 10 年的旅程, 去了解我们讲给自己的故事, 以及它们如何驱动所有的人类行为。因为有了独特的视角, 他的事业重新爆发, 成为世界知名的故事叙述者, 他的现场体验、培训和咨询现在被一些世界知名品牌、非营利组织及最有影响力的领导人所追捧。他经常往返于纳什维尔和洛杉矶, 总是和妻子及三个孩子在一起。

中文书名: 《你的职场拐点: 免受束缚, 探寻人生方向, 成就人生理想》

英文书名: YOU TURN: GET UNSTUCK, DISCOVER YOUR DIRECTION, AND DESIGN YOUR DREAM CAREER

作者: Ashley Stahl

出版社: BenBella Books

代理公司: DeFiore/ANA/Jessica

出版时间: 2021 年 1 月

代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 320 页

审读资料: 电子稿

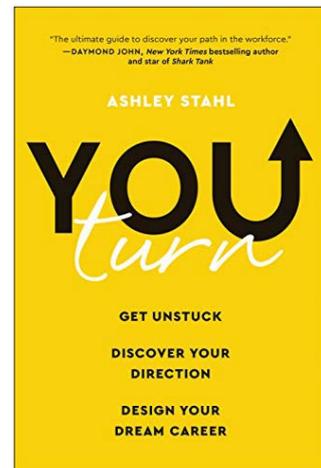
类型: 励志

本书中文繁体字版已授权

Best Sellers Rank: #140,755 in Books (See Top 100 in Books)

#45 in Job Interviewing (Books)

#111 in Job Hunting (Books)



内容简介:

如果你看到这本书就想买下来, 大概是因为你觉得自己的职业生涯中缺少了一些东西

猜猜是什么? 是你。

生命很短暂, 无论你是为周末而活还是每天数着时间到下午5点, 都不能因为厌恶工作就浪费生命。不过还好, 你有能力来停止“自动驾驶”的生活, 来扭转你的职业生涯。

“追随你的激情”、“找到你的目标”和“做你喜欢的事”已经是老生常谈了, 这些说法实际并没有起什么作用, 也无法帮助你弄清你的职业生涯应该做什么。相反, 它们只会制造更多的混乱。如果我们要做的就是“跟着自己的幸福走”……那为什么我们还不幸福呢? 事实上, 最好的职业不是你只做自己喜欢的事, 而是尊重你自己的身份。



在《你的职场拐点》一书中，职业教练阿什利·斯塔尔（Ashley Stahl）分享了她用来帮助成千上万的人摆脱周一忧郁的策略，明确什么工作能点燃他们的热情，并制定行动计划来创造他们热爱的职业。

读者通过本书可以了解斯塔尔的11个步骤路线图，该路线图已经引导了31个国家的数千名教练客户实现了自我觉悟与成功。在这整个过程中，你将：

发现你的核心技能。发现你的天赋和才能，创造出一条有针对性的职业发展道路，让你的职业发展变得充实，与你的身份以及你所擅长的领域相符合。

了解你的“潜在金钱蓝图”。发现你金钱观念的根源，以及如何打破财务限制。

明确你的核心兴趣。识别激情、天赋和召唤之间的区别，这样你就可以明确什么是爱好，什么是事业！你可以通过这个课程来了解你的核心兴趣。

成为你自己的教练。带着一套独特的工具离开，在感到压力、挫折或焦虑的时候，保持真实的自我。

无论你是否在考虑职业转折，还是只是好奇你还有什么发展可能性，现在是时候来个“职场拐点”了——摆脱困境，发现真正的自我，在你的职业生涯中大发光彩（而不仅仅是生存）。

作者简介：



阿什利·斯塔尔（Ashley Stahl）是一名反恐专家，后来成为备受追捧的职业教练、福布斯博主和作家，她致力于帮助求职者步入一个能点燃他们的职业生涯。作为一名创意作家、现代企业家和内容创作者，阿什利的免费培训课程已经吸引了超过51.6万名求职者的订阅，她的在线课程已经帮助31个国家的数千名求职者解锁了他们最适合的职业，帮助他们获得了工作机会，并提升了他们的信心。

中文书名：《唯一定量：引领变革指南》

英文书名：THE ONLY CONSTANT: A Guide to Navigating Change

作者：Najwa Zebian

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

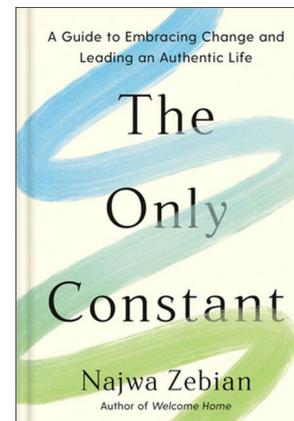
页数：336页

出版时间：2024年3月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：励志





内容简介:

一本温柔、明智的指南，帮助你识别、探索和拥抱活出真实自我所需的改变！

大多数人都希望工作、人际关系或者生活能时不时发生点变化。但有时，不必要的变化发生得太快，让人措手不及。《唯一定量》一书中，著名作家兼教育家纳吉瓦·泽比安（Najwa Zebian）引导读者了解在建设向往生活的旅程中必须做出（或需要忍受）的改变。她教导我们接受当下的自己，允许过渡期的混沌，并欣赏其魅力所在。

这是本深刻的指南书，建议我们拥抱无常，强调“变化才是生命之源”这一事实。纳吉瓦在书中分享了她个人的变革经历（例如，拒绝对传统文化中“好女人”的定义，诚实地面对生活）。她引导我们审视自己做出的抉择，如开始新的职业生涯或设定界限，也剖析不由我们自主选择的改变，比如失去亲人、结束一段关系或丢失一份工作，还会介绍活出真实自我必须做出的选择。

作者表示，改变的目的是让自己以最真实的模样活在这世间。《唯一定量》勇于探索，揭示不确定性的存在再正常不过这一道理。是的，改变很难很可怕，但这是活出真实自我的必走之路。

作者简介:



纳吉瓦·泽比安（Najwa Zebian）是黎巴嫩裔加拿大活动家、作家、演说家和教育家，拥有教育领导力博士学位。泽比安博士开始写作的契机，是为了与她的第一批难民学生建立联系并治愈他们。目前，她已出版四本指导读者应对困难情绪的书，最近出版的一书是《欢迎回家》，这本书销量强劲，已售出 6.9 万册，加上之前的三本诗集，销量总计超过 25 万册，其个人社交媒体粉丝数量也从 150 万增长到 240 多万。她还发表了 TEDx 演讲“通过诗歌找到家”（*Finding Home Through Poetry*）。最近，她推出了自己的播客 *In the Clear*，与主持人 Stephan Maighan 搭档一起引导听众通过整体观察逻辑和情感来获得找到前进的方向。她的作品曾在《纽约时报》、《魅力》（*Glamour*）、*Elle Canada*、《赫芬顿邮报》等杂志上发表。

中文书名:《财富大重置: 改变你的工作、财富和生活》

英文书名: THE GREAT MONEY RESET: Change Your Work, Change Your Wealth, Change Your Life

作者: Jill Schlesinger

出版社: St. Martin's Press

代理公司: Defiore/ANA/Jessica

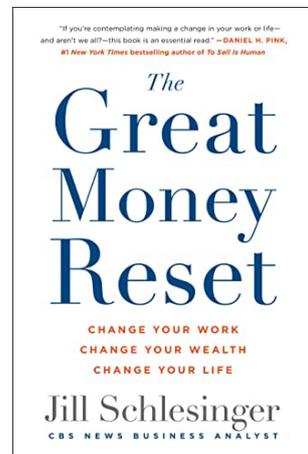
页数: 288 页

出版时间: 2023 年 1 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 经管





#8 in Wealth Management (Kindle Store)

#41 in Wealth Management (Books)

#42 in Personal Finance (Kindle Store)

内容简介：

十个及时的财务步骤，打造你真正想要的生活。

新冠全球大流行迫使我们重新思考一切。现如今，当设想后疫情时代的未来时，著名财务专家吉尔·施莱辛格反复听到一个问题：我到底应该走多远才能改变我的生活？

《财富大重置》是你认真对待和建立你的最佳生活的指南。这本书是我们当今时代的导航地图，它向我们展示了如何利用我们周围正在发生的巨大变化来实现生活的巨大改善。无论是与老板谈判达成更好的交易，开办或出售一家企业，搬到一个新的地方，学习新的职业技能，花时间找回自己，或者不再在意，提前退休，《财富大重置》为你的下一步行动提供了一个重要的战略和规划框架。

辞职是一个明智的决定还是你人生中最大的错误？你是否应该继续攻读研究生学位？追求那个研究生学位是为了几个毫无意义的头衔吗？为了实现你的梦想，你需要做出什么样的生活方式上的牺牲？而且你可以忍受吗？当你进入未知领域时，你应该采取哪些税收和投资措施来确保你的未来？你如何能使自己处于有利地位，来承担你现在还不能完全想象的未来的转变？

《财富大重置》以吉尔特有的清晰、机智和不假思索的诚实回答了这些和其他许多问题。你将学会如何改变你的工作，改变你的财富，以及改变你的生活。

通过十个简单的步骤，本书让您摆脱不满意的疫情前现实，无论未来出现什么意外，都能茁壮成长。

作者简介：



吉尔·施莱辛格（JILL SCHLESINGER）是哥伦比亚广播公司新闻频道（CBS News）的艾美奖提名和两次格雷西获奖商业分析师。她是播客和全国联合广播节目 *Jill on Money* 的主持人，也是 *The Dumb Things Smart People Do with their Money* 一书的作者。施莱辛格曾出现在许多美国国家公共广播电台节目中，并担任纽约市 LGBT 社区中心的董事会成员。她住在纽约。

媒体评价：

“明智、无废话、实用、现实，最重要的是人性化。如果你想对你的生活和财务做出重大改变，这就是你需要的书。”

---蒂姆·哈福德（Tim Harford），《金融时报》专栏作家、《数据侦探》（*The Data Detective*）和《卧底经济学家》（*The Undercover Economist*）的作者



“凭借热情、智慧、幽默和真正聪明、可行的建议，吉尔提供了一份详细的指南，以确定你真正想要什么以及如何实现它。《财富大重置》直接反映了我们许多人对工作和生活不断变化的价值观和优先事项。想搬离大城市吗？想辞去一份令人心碎的工作并旅行一年吗？想开始新的职业生涯吗？想早点退休吗？吉尔向你展示了如何检查你的财务状况，组织你的优先事项，并使其实现。这是一种全面的理财疗法，帮助读者把梦想变成计划，并过上他们最好的生活。”

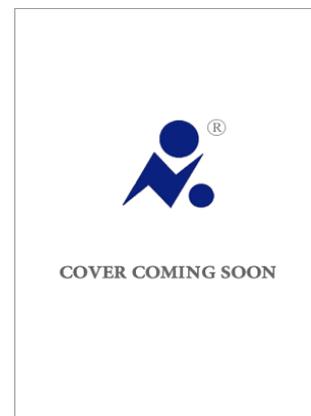
----斯泰西·瓦内克·史密斯（Stacey Vanek Smith），美国国家公共广播电台 Planet Money 节目主持人，《女性的马基雅维利》（Machiavelli for Women）一书的作者

“一份大众迫切需要的路线图。为重启更深层次、更有意义的生活的财务影响提供导航。”
----卡尔·纽波特（Cal Newport），纽约时报畅销书《没有电子邮件的世界》（A World Without Email）和《深度工作》（Deep Work）的作者

“阅读《财富大重置》就像有一队大师在你耳边低语。吉尔·施莱辛格用她标志性的清晰和幽默风格，担任你的世界级财务顾问、出色的绩效教练和心胸宽广的朋友。如果你正在考虑改变你的工作或生活，这本书是必不可少的读物。”

----丹尼尔·平克（Daniel H. Pink），《后悔的力量》（The Power of Regret）、《驱动力》（Drive）和《人性就是销售》（To Sell is Human）等《纽约时报》排名榜首的畅销书作者

中文书名：《第 25 小时》
英文书名：THE 25TH HOUR
作者：Neal Schore
出版社：Simon & Schuster/Avid Reader Press
代理公司：UTA/ANA/Jessica
页数：待定
出版时间：待定
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子大纲
类型：心灵励志



内容简介：

节省时间往往等同于更聪明地工作。只要能减少不必要的会议，精简电子邮件，更有策略地进行协作，我们就能把一天中被偷走的时间全部追回来。但是，尽管这些战术性的调整很有帮助，但它们实际上只是触及了表面，因为，真正的问题不在外部，而在内部。在《第 25 小时》（THE 25TH HOUR）一书中，尼尔·肖尔（Neal Schore）揭示了我们的情绪反应和行为是如何最大程度地消耗我们的时间，它们悄无声息地蚕食我们一天中的时间，以及我们的注意力和动力。无益的担心、不断膨胀和螺旋式上升的焦虑、基于恐惧做出的决定、使我们绊倒自己并拖累周围人的不安全感，所有这些复杂的情绪动态，我们在工作中很少解决。最重要的是，我们妨碍了自己。



《第 25 小时》一书的内容取材自肖尔的经验，他曾为当今一些最具影响力的商业领袖提供咨询，并在指导实践中取得了巨大成功。这本书将向读者展示如何管理自己，从而管理好自己的时间。通过实用的、经过实践检验的指导和工具，本书可以帮助读者提高自我意识，控制不羁的情绪，减少戏剧化的场面，帮助上至 CEO，下至学生的每个人从而掌握专注于重要事务并更高效工作的技能。我们得到的回报不仅是那难以捉摸的第 25 小时，还有对自己和他人的洞察力，其影响远远超出了工作范围。

作者简介：



尼尔·肖尔 (Neal Schore) 目前担任 Triton Digital 的执行顾问，自 2006 年创立 Triton 以来，一直担任公司总裁兼首席执行官。尼尔拥有 30 多年的主要负责人和运营高管经验，同时还担任 Midway Marketing Group, LLC 的管理合伙人兼首席执行官，这是一家咨询公司，为公司和私募股权界在全美范围内建立、扩张、融资和管理业务提供支持。此外，尼尔还担任 Lincoln Avenue Capital 的董事长和多家公司的董事会成员，是青年总裁组织 (YPO) 南部黄金分会的成员。尼尔与妻子和三个儿子居住在加利福尼亚州洛杉矶郊区。

中文书名：《从研究到赋权：给学生的研究方法实用指南》

英文书名：RESEARCH TO EMPOWER

作者：Grace Chenxin Liu

出版社：Post Hill Press

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

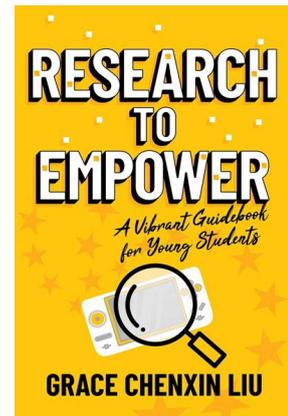
页数：240 页

出版时间：2024 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：阅读与写作



内容简介：

《从研究到赋权》(RESEARCH TO EMPOWER) 是一本充满活力、有趣、实用的指南，作者是一位想要在“研究”这一“游戏”领域获胜的学生。

随着错误信息的盛行，社交媒体的兴起，以及人工智能写作，我们生活在一个比以往任何时候都更需要通过学习研究的技术和过程来区分真假陈述的时代。研究还能带来新知识、创造力和创新。最重要的是，它使年轻人能够追求自己的兴趣，解决关键问题，掌握一套必不可少的、不可替代的技能，如批判性推理、深度思考和沟通。

不出所料，学生对学习如何做研究有很大需求。然而，仍然很缺少具有引人入胜和启发性内容的指南，以适当地向年轻学生介绍研究方法的书。如果他们不知道从哪里、何时、如何开始，我们该如何帮助那些有潜力想出惊人的、可能改变世界的想法的人呢？我们如何确保他们得到所需的资源？



格蕾丝·晨欣·刘（Grace Chenxin Liu）分享了她作为一名学生进行研究的知识，并提供了一步一步的指导，提供诚实有效的提示，使年轻学生能够做出色的研究。

让我们开始吧——别忘了，就像格蕾丝说的，如果她能做到，每个人也都能！

作者简介：



格蕾丝·晨欣·刘（Grace Chenxin Liu）女士是全球公认的性别平等和可持续发展的顶尖青年研究员、倡导者和变革者。在她 15 岁之前，她成功地参与了 14 个国际研究项目，并在同行评审的期刊上发表了文章。作为联合国可持续发展目标：学习（UN SDG: Learn）、国际电信联盟（International Telecommunication Union）、TEDx、女孩领导力学院（Girls Leadership Academy Meetup）等许多组织的重点演讲者，她激励了来自六大洲和一百多个国家的学生。

她是 WomenTech 全球年度新星奖（WomenTech Global Rising Star of the Year Award）得主，全球青年挑战赛（Global Youth Challenge）得主，以及全球秋季 2022 年青少年学院挑战赛（Junior Academy Challenge）获胜团队的成员。她是国家青年领导委员会（National Youth Leadership Council）2022 - 2024 年青年咨询委员会成员，戴维森研究所（Davidson Institute）2024 年大使计划班级的一员，全球妇女研究科学委员会会议（Global Conference on Women’s Studies Scientific Committee）最年轻的成员，以及 BridgingTheGap Ventures 的 YOUNGA 2022 年平等与包容工作组（Equality & Inclusion Working Group Leader at YOUNGA）负责人。格蕾丝是 Sharing to Empower 组织的创始人，这是一个国际公认的研究性别平等的联盟，具有全球和地方影响力。

中文书名：《家庭应急准备：在自然灾害、流行病、内乱等期间居家避难的终极指南》

英文书名：*Emergency Home Preparedness: The Ultimate Guide for Bugging In During Natural Disasters, Pandemics, Civil Unrest, and More*

作者：EJ Snyder and The Survival Summit

出版社：Skyhorse Publishing

代理公司：ANA/Jessica

页数：184 页

出版时间：2024 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

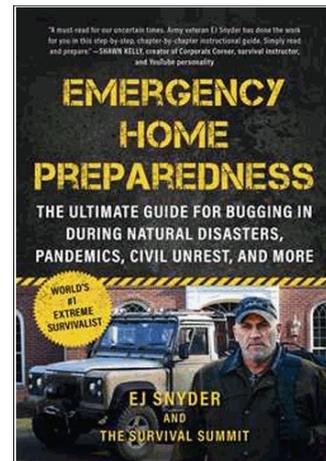
审读资料：电子稿

类型：大众社科

Best Sellers Rank:

#62 in Security How-to & Home Improvement

#878 in Hiking & Camping Instructional Guides





内容简介:

你准备好应对未来可能出现的不确定性了吗?

在一个充斥着流行病、自然灾害、内乱和持续不断的战争幽灵的世界中，未雨绸缪的需求从未像现在这样重要。EJ·斯奈德(EJ Snyder)——一位极端的生存主义者，拥有 25 年的陆军战斗经验，他不仅在电视节目《赤裸裸的恐惧》(Naked and fear)、《双重生存》(Dual Survival)和《第一人外出》(First Man Out)中面对过荒野的挑战，而且还在本土的应急准备方面积累了深厚的专业知识。在《家庭应急准备》一书中，斯奈德分享了他从广泛的军事服务和生存经验中收集的重要见解和挽救生命的技巧。这本综合指南为各行各业的个人提供了蓝图。

- 学习如何准备一个家庭包，并为紧急情况设置你的车辆。
- 了解“居家避难”的框架，并发现 P.A.C.E.规划的要点。
- 探讨日常携带(EDC)、紧急通信和车辆准备方面的考虑。
- 深入了解如何建立缓存，建立社区和网络，以便进行集体准备。

通过引人入胜的故事，实用的建议和一步一步的指导，斯奈德赋予读者在不确定性中茁壮成长的必要工具，这样他们就可以释放自己的潜力，成为拥抱内心的冒险家，开始一段令人敬畏的知识和自我发现之旅。《家庭应急准备》是揭示生存、适应能力和面对任何挑战时不屈不挠的人类精神秘密的重要指南。

作者简介:

EJ·斯奈德(EJ Snyder) 是世界上排名第一的极端生存主义者，冒险家，25 年的退役陆军战斗老兵。他一生都是一名户外运动爱好者，从军队退役后，他通过教学、演讲和写作，将自己的一生奉献给了生存、自力更生和应急准备的艺术。他在探索频道的热门电视节目《赤裸裸的恐惧》(Naked and fear)、《第一个人外出》(First Man Out)、《双重生存》(Dual Survival)和《山地大师》(Mountain Masters)等节目中以 6 次传奇挑战和 206 天的生存经历而闻名。

媒体评价:

“这是我们这个不确定时代的必读之作。退伍军人 EJ·斯奈德立即开始写作，将这本精湛的生存指南送到普通人手中。从他 25 年的军事生涯中汲取灵感，结合十多年的生存教练和电视生存冒险人物的专业知识，EJ 在这本循序渐进、逐章的教学指南中为你完成了这本书籍。而读者只需阅读并做好准备就可以了。”

——肖恩·凯利 (Shawn Kelly)，Corporals Corner 的创建者，生存教练和 YouTube 名人

“作为 EJ·斯奈德十多年的同事，我亲眼目睹了他对生存艺术的坚定奉献。EJ 拥有 25 年的军旅经验，包括生存战术的专业训练，以及各种极端的媒体项目，他的专业知识无与伦比。现在，随着这本综合指南的发布，EJ 汇集了他的丰富经验，提供了一个既实用又包容的有组织的生存路线图。从住所和水的采购到自卫和士气维持，每一章都经过精心设计，从新手到经验丰富的专业人士，每个人都可以使用并操作这个指南。真正让本指南与众不同的是 EJ 对包容性的承诺。他精心制作了这本书，以确保无论背景或收入如何，每个人都可以从其



中的智慧中受益。在不确定的时期，这本书是赋权的重要工具，提供应对任何挑战所需的知识和技能。在 EJ·斯奈德的指导下，你可以踏上迈向自力更生和适应能力的变革之旅。准备好面对未知，用真正的生存主义者的智慧来强化自己。”

——卡特·彼格尼（Cat Bigney），生存顾问和人类学家

“EJ 不仅在生存（军事和民用）方面拥有广泛的背景，而且在教育、指导和励志演讲方面也有大量的背景。通过个人经验、课堂教育和自我发现，EJ 已成为世界上最多产的生存主义者之一。他不仅在荒野中生存，而且在当今不断变化的、有时甚至是可怕的城市和郊区动荡的情况中生存。你好奇吗？当你看晚间新闻时，你是否感到恐惧悄然涌入？你想知道在紧急情况下你是否能保护你的家人呢？当面对不可避免的邪恶事件时，你真的知道该怎么做吗？你是否曾在半夜醒来，想过‘如果……会怎么样’？如果这些想法中的任何一个在你的脑海中闪过，那么这本书就是你的必读之书，当然对我来说亦是如此。

——韦斯·哈珀（Wes Harper），《刺客》（The Assassin），生存主义者，《厨房里的杀戮》（Killin' It in the Kitchen）一书的作者

中文书名：《超越生计：理财瘦身专家对富足和有意义生活的指南》
英文书名：BEYOND GETTING BY: The Financial Diet's Guide to Abundant and Intentional Living

作者：Holly Trantham; Designed by Lauren Ver Hage;
Foreword by Chelsea Fagan

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

页数：304 页

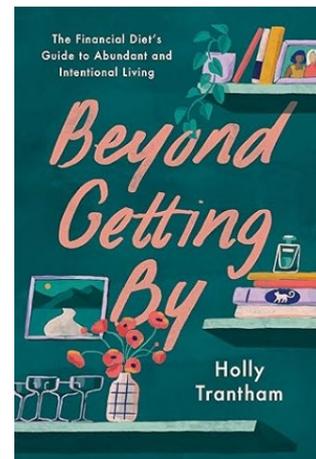
出版时间：2024 年 4 月

代理地区：中国大陆

审读资料：电子稿

类型：经管

版权已授：繁体中文



内容简介：

《超越生计》（BEYOND GETTING BY）是一本有趣而切实的建议书，关于如何与钱一起生活，而不是为钱而生活。

作者的前作《财务饮食》（THE FINANCIAL DIET）教会我们如何在财务上浮出水面，并为我们提供了实现财务自由和安全的基本知识。现在，《超越生计》是关于接下来会发生什么。重点在你的生活中，不仅仅是在金钱方面，而且在于你如何看待自己，如何珍惜你的时间，以及如何与你周围的人建立联结。这本书为那些想要使金钱只是一种工具，而不是个人价值的体现的女性而写，也是为那些想为未来设定可持续的、创造财富的计划的计划的女性而写的。

这本书的特点是具体的建议和互动练习：



如何定义自己的预算哲学，不再追逐快时尚和在社交媒体上关注度假目的地，而是让西格蒙德·弗洛伊德和伊丽莎白·沃伦这对不太可能的组合来指导你的预算。

我们有“平等机会”的看法是怎么胡说的——以及如何开始一场自我辩护的旅程，以便在下次加薪谈判中成功。

除了弄清楚你的时间的真正价值和作为自由职业者的具体费率外，如何通过像对待事业一样对待个人生活来避免倦怠呢？

在这里，你会获得一些建议，告诉你如何重新定义自己的价值，而不仅仅是一份工作或你银行账户上的数字，并学习你可以做到的渐进式改变，以帮助你获得更好的生活质量。

作者简介：

霍莉·特兰瑟姆 (Holly Trantham) 于 2016 年加入财务饮食担任总编辑。她现在是团队的创意总监，领导公司的编辑策略和品牌活动。

劳伦·维尔·哈格 (Lauren Ver Hage) 是“财务饮食” (THE FINANCIAL DIET) 的联合创始人兼首席设计官。她还设计了财务饮食的第一本书，《财务饮食：初学者理财指南》 (THE FINANCIAL DIET: A Total Beginner's Guide to Getting Good with Money)。

切尔西·法根 (Chelsea Fagan) 是财务饮食的首席执行官和联合创始人。除了谈钱，她还写爱情小说。

媒体评价：

“《超越生计》会让你对自己的金钱和生活感觉更好。它会帮助你做出与你的价值观一致的决定，也会推动你前进。我强烈推荐它。”

——蒂芙尼·阿里奇 (Tiffany Aliche)，《纽约时报》畅销书 [《理财之道》](#) (GET GOOD WITH MONEY) 的作者

“终于，一本关于理财的书不再要求你‘埋头苦干’和一天中每时每刻都在做这件事。因为事实是，拥有一切并不意味着做到一切。霍莉·特兰瑟姆提供了一些简单易行的步骤，让你有意识地对待你所做的工作，并建立一个我们都想要和应得的有意识的生活。”

——伊芙·罗德斯基 (Eve Rodsky)，《纽约时报》畅销书 [《寻找你的独角兽空间》](#) (FIND YOUR UNICORN SPACE) 的作者

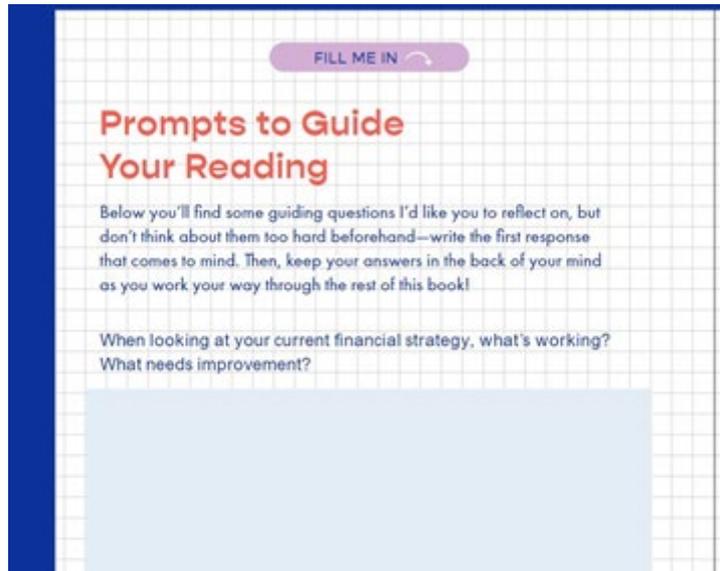
目录：

- 第一章 超越生计是一种练习，而不是挑战
- 第二章 掌握摆脱财务羞耻感的艺术
- 第三章 “幸福门槛”的矛盾真相
- 第四章 在加密货币崩溃的灰烬中寻找财务独立
- 第五章 助学贷款减免和千禧一代的谎言
- 第六章 如何永远结束你的“廉价”时代



- 第七章 没有格温妮丝·帕特洛的能量如何显化
- 第八章 冒名顶替综合症，不劳而获的自信和谈判
- 第九章 “拥有一切”的女人，我们最大的敌人
- 第十章 角落办公室是理想的，但也像地狱一样孤独
- 第十一章 杀死你内心的女上司，重拾你真实的生活
- 第十二章 每周工作 40 小时和其他有害的神话
- 第十三章 抛弃网络自我照顾，拥抱不便

内页展示：





中文书名：《故事力思维：3分钟讲好一个故事，你可以说服任何人》

英文书名：THE STORYTELLING BOOK: Finding the Golden Thread in Your Communications (Concise Advice)

作者：Anthony Tasgal

出版社：LID Publishing

代理公司：ANA/Jessica

页数：128页

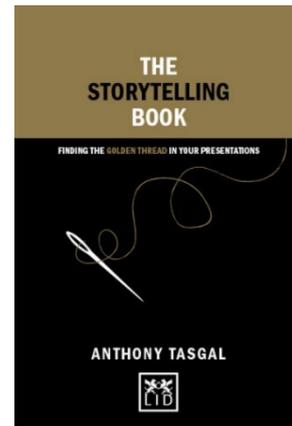
出版时间：2016年2月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志

中文简体字版曾授权，版权已回归



中简本出版记录

书名：《故事力思维：3分钟讲好一个故事，你可以说服任何人》

作者：[英]安东尼·塔斯加尔

出版社：中国友谊出版公司

译者：杨超颖

出版年：2019年9月

页数：224页

定价：42元

装帧：平装

[故事力思维 \(豆瓣\) \(douban.com\)](https://www.douban.com)



内容简介：

会讲故事是人的本能，爱听故事是人的天性。“数字统治”时代下，谁拥有故事力思维，谁就有了核心竞争力。

本书的作者是英国特许营销协会（CIM）的培训主管，深谙商业传播之道，也深知一个好的故事有着难以想象的力量。《故事力思维》中 24 个行之有效的关键技巧，帮助你从生活各个方面找出激动人心的故事，并将你的主题和目标充分地融入故事中，让你的能力和产品迅速得到认可。塑造和培养故事力思维，迅速掌握人心的核心竞争力，在短时间里迅速讲好一个故事并成功说服他人，是一个人感染力、影响力、沟通力的集中体现。

只要我们重拾故事讲述的情感力量，商业演讲本可以更简洁、更具吸引力，效果也会显著提升，而我们的职场生活，也会因此而变得更有意义。在这个数据丰富但洞见贫乏的时代，当商业世界中的大多数人发现自己深陷于数字和电子表格的系统中，本书提醒我们，是时候复兴那被遗忘的故事讲述艺术了；是时候将“作者”重新置于“权威”之中；是时候少些书写，多些思考了。作者通过一套简单易行的步骤告诉我们，我们需要改变日常生活中的沟通方式，如果我们回归到讲故事者的固有角色，我们就更有可能提高工作效率和生产率，同时也会减少很多挫折感。



LID Publishing 广受欢迎的简洁建议实验室笔记本，专为忙碌的专业人士设计，旨在提供快速而全面的头脑风暴工具。小巧的尺寸便于携带，无论是公文包还是手提包，都能轻松容纳。内页采用哑光材质，即使使用钢笔也不会晕墨，充足的空白区域方便随时记录灵感和想法。书签丝带方便标记阅读进度，而弹性外带则确保笔记本安全闭合。

营销亮点：

- 故事讲述已成为商业和营销的主流，被视为沟通和演讲的有力工具。
- 属于 LID 的“简洁建议”系列——引人入胜、实用性强、设计包装精美。
- 在新书发布之际展开了大规模的公关活动；作者本身即拥有良好的媒体形象，且与多个有影响力的行业组织保持着紧密联系。
- 这本书有可能成为备受追捧的商业畅销书，有望追随《影响力法则》(The Impact Code)、《创意之书》(The Ideas Book) 和《图解思维》(The Diagrams Book) 的脚步，成为同类书籍中的经典之作。

作者简介：



安东尼·塔斯加尔 (Anthony Tasgal) 在成立战略品牌咨询公司之前，曾担任天联广告 (BBDO)、灵智整合行销传播集团 (Euro RSCG)、美国运通 (American Express)、联合利华 (Unilever) 等公司的客户规划师 15 年。他是英国特许营销协会 (CIM) 的培训主管，也是巴克斯大学、诺丁汉特伦特大学和北京师范大学的客座讲师，致力于将讲故事与行为经济学的力量和见解带入品牌和传播发展中。

《故事力思维：3 分钟讲好一个故事，你可以说服任何人》

第一部分 故事力的艺术

- 创意的火花：故事力弥补科学的短板/003
- 化解混乱：可控性的理论非人性化/006
- 打破“数字统治”：真正重要的东西无法被衡量/009
- 未来不可预测：人类行为不可控/016
- 规避有毒思维：唐·吉珂德式的幻想/018
- 运行“适应系统”：“模式制造者”的觉醒/023
- 跳出单一文化：有效避开失控和冷漠/026
- 小结：讲故事是一种本能/028

第二部分 塑造故事力思维

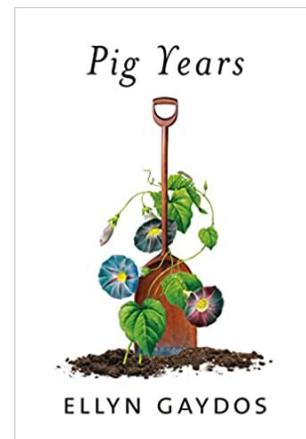
- 超越数据：留住缺失的注意力/031
- 突破信息：创造思想的洞察力/035
- 获得“惊喜”：打动观众的说服力/037
- 追溯起源：“告知”充满故事力/039
- 寻找意义：部署全局的行动力/042
- 聚合行为：品牌文化的影响力/045
- 成为“模式大咖”：讲故事的驱动力/048
- 小结：用故事传递品牌意义/054

第三部分 培养故事力思维



跨越事实：重塑观众的认知/057
投入情感：了解人们的需求/064
提供焦点：保持观众的关注度/067
运用“八卦”：创建并增强联系/073
展现个性：使用个性化语言/078
使用修辞：拉里士多德的 ELP/084
激发兴趣：令人好奇的开场白/097
探索结构：构建故事的特点/102
制造冲突：矛盾是情感背后的动力/111
利用故事原型：发挥符号的作用/116
构建故事：寻找一根金线/119
将数据转换成意义：来自数据的帮助/124
避免重复：省略是创造的一种形式/129
打乱故事顺序：展示精彩的内容/133
故事三部曲：“3”的魔力/139
笔尖下的思考：不断思考才能抓住金线/143
制造高潮部分：抓住“峰终定律”/146
提出假设：创造力的一种游戏/152
保持两个不同层面：展示和留守/156
避免线性叙事：提供一根紧凑的金线/164
刺激观众：“惊讶”与“悬疑”/167
使用串联板：用金线串联故事/172
引人入胜的标题：让人震惊/175
设计转折点：一个有趣的细节/180
小结：在讲故事中获得快乐/188
关于作者/193
致谢/194
故事力思维 NOTE/195

中文书名：《自然而然》
英文书名：PIG YEARS
作者：Ellyn Gaydos
出版社：Knopf
代理公司：UTA/ANA/Jessica
出版时间：2022年6月
代理地区：中国大陆、台湾
页数：240页
审读资料：电子稿
类型：自然写作
版权已授：意大利
《纽约客》2022年度最佳
Longlisted for The Art of Eating Prize





内容简介：

一个流动的农场工人的故事，一个隐藏在生命、死亡和重生的繁盛季节的奇迹。

《自然而然》将美国的自然文学带入了21世纪，被莉迪亚·戴维斯(Lydia Davis)和艾梅·内茨库玛塔尔(Aimee Nezhukumatathil)誉为“引人入胜”和“奇迹”。作为纽约州北部和佛蒙特州的一名季节性农民，埃琳·盖多斯(Ellyn Gaydos)虽然只能勉强糊口，但对土地和生物热爱让她明白了得失之间的微妙平衡。在选择这样的工作后，盖多斯意识到她在自然周期中更重要的角色；她渴望成为一名母亲，她也开始关注她周围一切新生的事物：牲畜、满月、一望无际的绿地，以及似乎在一夜之间绽放的花朵。

农场上也有悲剧：田地荒芜，动物死亡。当小农场在工业竞争、低工资和孤独中挣扎求生时，盖多斯把我们带进了一个残忍而华丽的世界，在那里猪变成了希望象征，犁沟、母猪和屠宰都成为了美丽的组成部分。

盖多斯用既抒情又质朴的散文式书写方式让我们见证了那些供养全人类的工作，并重新思考我们对生存的理解，以及是什么拯救了我们。《自然而然》在不断变化的景观中，为读者估算爱、劳动和损失的重量。

作者简介：



埃琳·盖多斯(Ellyn Gaydos)拥有哥伦比亚大学非虚构文学硕士学位。她的作品获得了Richard J. Margolis 社会公正新闻纪实作家奖，并在《德克萨斯评论》、《哥伦比亚杂志》和《第九封信》上发表文章，她获得了2017年的创造性纪实奖。她住在纽约的新黎巴嫩。

媒体评价：

“令人回味……盖多斯提供的东西，乍一看像是一个简单的农场生活目录……但宁静的简单背后隐藏着更深层次的目的……很明显，我们对自然的统治是不完整的。”

——《纽约客》(New Yorker)

“盖多斯将她的农业经验，特别是饲养用于屠宰的动物的经验，带入了这部抒情而残酷的处女作……这一切都是对生命循环的有力思考……即使翻到最后一页，这一点也会让读者久久不能忘怀。”

——《出版人周刊》(Publishers Weekly)

“这位年轻作家给我们的更多的是一种死亡的提醒，他描绘了充满生动、有时甚至是离奇细节的现场场景，总是在表面上或暗中承认一个不可避免的事实，即生命伴随着死亡、成长，并从腐烂中产生……这本书整体效果使人感到亲近，盖多斯带我们进入了她的世界，我们跟着她来到了大自然和农业交汇的地方。”

——《纽约时报》(New York Times)



中文书名：《百万富翁里程碑：获得七位数财富的简单步骤》

英文书名：MILLIONAIRE MILESTONES: Simple Steps to Seven

Figures

作者：Sam Dogen

出版社：Penguin/Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：224 页

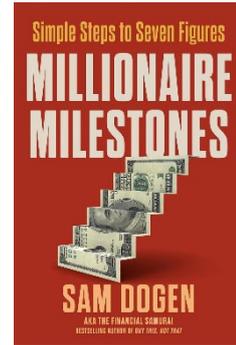
出版时间：2025 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：金融投资

版权已授：中文繁体、韩语



内容简介：

这是一部为渴望通过数据驱动方式积累财富的读者量身打造的著作，出自广受欢迎的 Financial Samurai 网站与资讯信的创始人之手。

成为百万富翁并非遥不可及的梦，只属于少数的幸运儿。山姆·道根（Sam Dogen）认为，绝大多数有理财意识的人都有可能成为百万富翁。

《百万富翁里程碑》将颠覆你对金钱的看法——教会你建立财富积累的思维模式，用所需的事实和数据武装自己，让你无需牺牲自己的时间和幸福，提前达成财务目标。这是一个循序渐进的战略，无论你处于人生之旅的哪个阶段，都可以灵活应用。在《百万富翁里程碑》中，你将学会如何：

- 根据年龄和收入设定简单、可实现的财务目标
- 最大限度挖掘收入潜力，避免常见陷阱
- 合理分配投资，管理风险
- 创造持续增长的财富传承

但请记住：你的目标并非仅仅是为了成为百万富翁而成为百万富翁。你的目标是成为百万富翁，以便在任何时间，按照自己的意愿，做更多自己想做的事情。无论你目前处于财富之旅的哪个阶段，《百万富翁里程碑》都将教会你实现七位数财富梦想所需的简单步骤。

现在，让我们开始财富增长之旅吧。

营销亮点：

- 专家及其忠实粉丝：Financial Samurai 的月访问量超过一百万，一直被评为顶级个人理财博客之一。CNBC、《华尔街日报在线》（The Wall Street Journal Online）、《MarketWatch》、《Business Insider》、《福布斯》（Forbes）、《Finance》、《Lifhacker》、《德拉吉报道》（Drudge



Report)、《洛杉矶时报》(LA Times)、《芝加哥论坛报》(The Chicago Tribune)、彭博社(Bloomberg)、《Kiplinger》、《SF Chronicle》等众多刊物都对其进行了报道。除了他的博客外,山姆·道根还主持着 The Financial Samurai 播客。

- 瞄准未得到充分服务的受众: Financial Samurai 吸引的是“大众富裕阶层”的读者,他们收入丰厚,但仍然担心储蓄和退休问题,填补了个人理财领域服务不足的空白。
- 生动有趣: 读者对道根犀利、难忘的观点爱不释手(或爱恨交加)。无论是讨论是否应该辞掉那份正在将你推向疯狂边缘的工作,还是选择最佳的被动收入投资,或是“为了金钱而结婚”,道根都给出了坦率、充满“爱之深责之切”的建议。

作者简介:



山姆·道根 (Sam Dogen) 于 2009 年创立了 Financial Samurai。作为现代 FIRE 运动的先驱之一,他曾在高盛集团(Goldman Sachs)和瑞信(Credit Suisse)任职,34 岁时退休。道根毕业于威廉与玛丽学院,并获得加州大学伯克利分校工商管理硕士学位。他每年的被动投资收入超过 30 万美元。道根与妻子和两个孩子住在旧金山。

《百万富翁里程碑: 获得七位数财富的简单步骤》

财富一瞥

入门: 视角——把握百万富翁心态

里程碑 1 - 找到你的原因

里程碑 2 - 相信你也能成为百万富翁

第一阶段: 成长——百万富翁的基本要素

里程碑 3 - 利用势头的力量

里程碑 4 - 享受储蓄和投资的乐趣

里程碑 5 - 积累净资产, 保障生活和现金流

里程碑 6 - 通过房地产加速财富增长

里程碑 7 - 通过创业赢得财富

第二阶段: 生活方式——百万富翁的生活方式

里程碑 8 - 避开财务陷阱, 战胜意外之财

里程碑 9 - 钱在哪里, 你就在哪里

里程碑 10 - 充分利用婚姻和家庭

第三阶段: 遗产——百万富翁的永恒印记

里程碑 11 - 慎用财富

里程碑 12 - 创造不朽的遗产

结论——集中精力, 采取行动

致谢

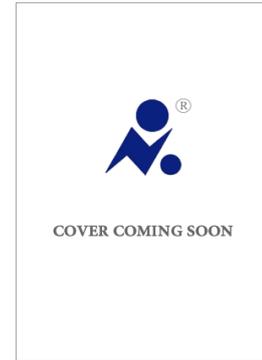
拓展阅读

注释

作者简介



中文书名:《年轻财富:在有限生命中修复与金钱关系的非常规指南》
英文书名: **YOUNG MONEY: An Unconventional Guide to Fixing Your Relationship with Money Before Life Passes You By**
作者: Jack Raines
出版社: Penguin/Portfolio
代理公司: ANA/Jessica Wu
页数: 待定
出版时间: 2026年6月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 大纲
类型: 金融投资
版权已授: 中文繁体



内容简介:

来自广受欢迎的《年轻财富》(*Young Money*) 订阅通讯作者杰克·雷恩斯 (Jack Raines), 为年轻的专业人士带来有关金钱、职业和幸福的重要经验。

我们在人生的前 22 年都专注于教育, 期望它能为我们进入“现实世界”做好准备, 然而毕业后我们很快就会意识到一件事: 活着是昂贵的。金钱将是我们人生中最重要 的决定性因素之一——它将影响我们在哪里生活、如何生活、经历什么、如何看待工作、敢于承担或是不敢承担风险, 以及最终会留下多少快乐或遗憾。

然而, 我们中很少有人知道这种关系应该是什么样的, 也很少有人知道等待着我们的 是无穷无尽的陷阱, 从总觉得需要多一点钱才能快乐, 到收入惰性和生活方式通胀。最重 要的是, 我们没有意识到金钱是可替代的, 而时间不是。我们赚取的每一分钱都是带有 时间价值的。

在《年轻财富》一书中, 杰克·雷恩斯以其标志性的才思和超越年龄的智慧, 帮助读者 了解金钱的真正机会成本, 为 20 多岁的年轻人提供了从一开始就正确处理与金钱关系的 原则, 并给予 30 多岁的挫败者重回正轨的勇气。对于那些还在摸索如何平衡事业抱负、 财务需求和期望以及幸福感的人来说, 《年轻财富》将成为一本必读书。

这本书就像是为应届毕业生编写的《金钱心理学》(*The Psychology of Money*), 或者说是 专为金钱打造的《20 岁, 光阴不再来》(*The Defining Decade*)。作者是一颗冉冉升起的新星—— 他 2024 年 5 月毕业于哥伦比亚商学院, 迅速通过其《年轻财富》订阅通讯吸引了一大批忠 实粉丝。他的人脉包括摩根·豪泽尔 (Morgan Housel)、阿里·阿布达尔 (Ali Abdaal) 和尼 克·马吉乌利 (Nick Maggiulli) 等。

这本书极具吸引力, 它不会包含具体、实用且主要在美国适用的建议, 比如如何管理你 的 401K 计划。相反, 它讲述的是心理学真相以及正确的心态。



作者简介：

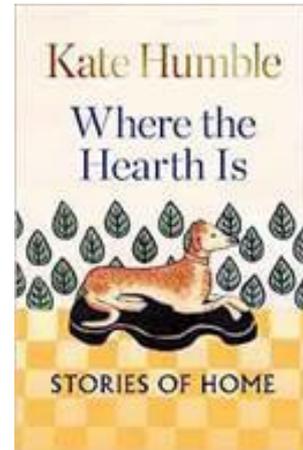


杰克·雷恩斯 (Jack Raines) 在 2024 年 5 月从哥伦比亚商学院完成学业后，加入 Robinhood 旗下的 Sherwood News，担任编辑兼撰稿人，报道商业和市场领域中最有趣的故事。自 2021 年 7 月起，雷恩斯每周都会发表文章，分享其对各类话题的观点，涵盖大众与金钱的关系、金融市场趋势、生活和职业生涯评述，以及其他可能引发兴趣的独特想法。截至 2024 年 7 月，从大学生到首席执行官，已有超过 6.4 万人订阅了《年轻财富》，每年有数百万人阅读他的文章。

《年轻财富：在有限生命中修复与金钱关系的非常规指南》

- 第 1 章：金钱，生命之舟
- 第 2 章：收入惰性问题
- 第 3 章：时间不是金钱
- 第 4 章：哦，糟糕
- 第 5 章：时机的重要性
- 第 6 章：规划得当的人生才是有意义的人生
- 第 7 章：反思风险
- 第 8 章：反思金钱
- 第 9 章：反思工作
- 第 10 章：记住，这是你自己的故事

中文书名：《炉火燃烧之处：家的意义》
英文书名：WHERE THE HEARTH IS: *The Meaning of Home*
作 者：Kate Humble
出 版 社：Aster/Octopus
代理公司：United Agents/ANA/Jessica
字 数：约 70,000 词
出版时间：2023 年 9 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类 型：散文随笔



内容简介：

凯特·亨伯 (Kate Humble) 擅长分享，尤其懂得如何分享自己如何通往更有目标、更为快乐的生活，激励读者重新评估自己的生活，并帮助读者实现个人目标。凭《换位思考》(THINKING ON MY FEET) 中鼓励读者与自然重新联系后，借《简单生活的一年》(A YEAR OF LIVING SIMPLY) 帮助读者简化生活方式后，现在，凯特转向重新审视我们心目中的“家”——审视自己的经历和期望，重塑自己的理想和记忆，并考虑他人独特、非凡、幸福的生活观点。她正在从一些意想不到的地方搜集见解，包括动物们的王国。



疫情之后，都市人群在办公楼和其他传统工作场所度过的时间越来越短，我们感到快乐、健康，在我们自己的家中，无论是城堡还是大篷车、公寓还是农场、固定的还是临时的、还是市中心、叫去、更远的地方，追求富有成效和满足感比以往任何时候都更重要。我们花上更多时间留在家中，寻求充分利用自己生活的人越来越多，定会从这本书中找到共鸣。

外房代理人来信：

我真的很喜欢凯特的书——流畅、优美、可读性强，使得阅读作品本身变成一种正念练习。《简单生活的一年》，在英国已售出近 4 万册，收获无数读者，而这本新书也没有让人失望。凯特与来自社会各个群体的人，包括叙利亚和乌克兰难民，谈论了“家”对他们的意义，并将这些谈话愉快地穿插进他们在自然世界建造家园的故事中。她真的会启发你，让你重新审视生活中重要的事情。

作者简介：



凯特·亨伯 (Kate Humble) 是一位作家、小农户，活动家，也是英国最著名的电视节目主持人之一。她以研究人员的身分开始了电视生涯，后来推出了《动物公园》、《春天观察》和《秋天观察》、《羔羊生活》、《与游牧民族生活》、《极端妻子》、《回到土地》、《半价乡村生活》和《逃到农场》等节目。她的其他书籍包括《天生谦逊》、《终身朋友》、《脚踏实地的思考》、《一年的简朴生活》以及《家常菜》。《脚踏实地的思考》入选温赖特奖和爱德华·斯坦福年度回忆录。

媒体评价：

“宝贵的一课，从悲剧中走出，在世界上找到自己新的容身之处。”
——WOMAN & HOME

“主动地、被动地，疫情迫使我们大多数人简化自己的生活。我们意识到危机将至之前，凯特就写了这本书，完美捕捉了当前的时刻……这不是一本‘我该怎么做’的指南，而是一种‘为什么不试试’的方法论。”
——弗朗西斯卡·巴布



中文书名：《炼金术之书：激发灵感的创意实践》

英文书名：THE BOOK OF ALCHEMY: A Creative Practice for an Inspired Life

作者：Suleika Jaouad

出版社：Random House

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

页数：304 页

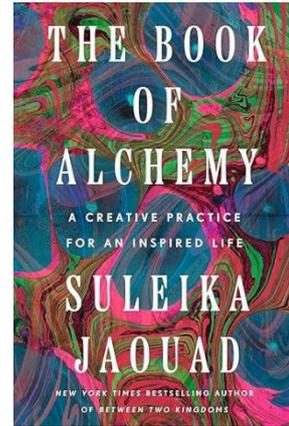
出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

版权已授：英国、葡萄牙、西班牙



内容简介：

畅销书《两个王国之间》（*Between Two Kingdoms*）的作者撰写的日记艺术指南，以及对生活核心问题的思考。

从记事起，苏莱卡·贾瓦德（Suleika Jaouad）就一直坚持写日记。她用日记记下生命中最重要时刻，度过人生中最艰难的时刻。日记帮助她克服疾病和人生中的不确定性。苏莱卡并不孤单。对许多人来说，写日记是一个探索的过程，有时会揭露内心的脆弱和恐惧，但总会带来改变。

《炼金术之书》基于这样一个前提，即写日记是应对现代生活挑战的重要工具。在我们生活的世界里，我们不仅要面对个人的高峰和低谷，还要面对远远超出我们控制范围，有关政治、社会、经济、技术和环境的全球范围内的动荡。我们比以往任何时候都更需要一个思考的空间。

本书探索了日记的艺术，旨在陪伴我们度过充满挑战的时光，为那些寻求找到方法度过困难时期的人提供鼓励、指导和支持。本书旨在拓展这一内容，为读者提供各种方法，让他们能够面对不安，提出问题，剥开层层面纱，发掘最真实的自我，并在这一过程中，让头脑保持清醒和平静。生活中令人惊叹的美好固然可喜，但这本书会让你在面对令人难以接受的事情时同样游刃有余。

作者简介：



苏莱卡·贾瓦德（Suleika Jaouad）是《纽约时报》畅销回忆录《两个王国之间》（*Between Two Kingdoms*）的作者。她撰写的《纽约时报》专栏“Life, Interrupted”曾获得艾美奖（Emmy Award），她的专题报道和随笔曾出现在《纽约时报》杂志、《大西洋月刊》（*The Atlantic*）、《卫报》（*The Guardian*）、《时尚》（*Vogue*）和美国国家公共广播电台（NPR）等媒体上。她是一位备受欢迎的演讲者，她在 TED 的演讲是 2019 年最受欢迎的十大演讲之一，有近 500 万次播放量。Netflix 出品的纪录片《美国



交响乐》(American Symphony)讲述了她与身为音乐家的丈夫乔恩·巴蒂斯特(Jon Batiste)一起度过的一年,当时她正在接受癌症治疗,而巴蒂斯特则尝试创作一首交响曲。这部纪录片获得了包括奥斯卡奖在内的多项奖项的提名。

媒体评价:

“《炼金术之书》的每一页都证明,无论世界上发生了什么,生命中的每一刻都能找到创造性的回应。它还表明,我们在一起会比独自一人更有创造力。这本书不仅精美,而且非常实用。我怀着崇高的敬意和喜悦向每一位梦想家推荐它。”

---伊丽莎白·吉尔伯特(Elizabeth Gilbert),《一辈子做女孩》(Eat Pray Love)的作者

“苏莱卡·贾瓦德(Suleika Jaouad)除了作为作家的卓越才华,她对世界的最大贡献是其慷慨智慧、好奇心以及那颗不断追寻的心与思想。《炼金术之书》是这些天赋的延伸与拓展。它并不是提供单一的答案,或是一颗北极星,而是一个完整的星系。这本书为所有想要写作、追逐创意,或是以全新热情投入到自己的工作中的人,提供了路径,且是有许多分支的路径。这本书是一份礼物。”

——哈尼夫·阿卜杜拉基布(Hanif Abdurraqib),《这一年总会有》(There’s Always This Year)

“才华横溢、温柔、鼓舞人心。如果你想让自己的生活更加丰富,就跟随她的脚步。苏莱卡·贾瓦德(Suleika Jaouad)向我们展示了如何在每一个过渡、毕业和转折点中找到智慧。她的作品完美地融合了炽热的智慧与激励人心的动力,带领你开始自己的创作之旅。”

——凯特·鲍勒(Kate Bowler),《一切都有它的理由》(Everything Happens for a Reason)

“《炼金术之书》在每一页中都证明了,在生命的每个时刻——无论世界发生什么——我们都可以找到创意的回应。它还表明,我们能比独自一人时更加富有创造力。这本书不仅美丽,而且极其有用。我以最崇高的敬意和喜悦推荐它给每一个梦想家。”

——伊丽莎白·吉尔伯特(Elizabeth Gilbert),《吃, 祷, 爱》(Eat Pray Love)

中文书名:《终极自信的秘密:一套行之有效的公式,已让成千上万人受益,现在也可以为你带来改变》

英文书名: *The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence: A Proven Formula That Has Worked for Thousands. Now It Can Work For You.*

作者: Dr. Robert Anthony

出版社: Morgan James Publishing

代理公司: Waterside/ANA/Jessica Wu

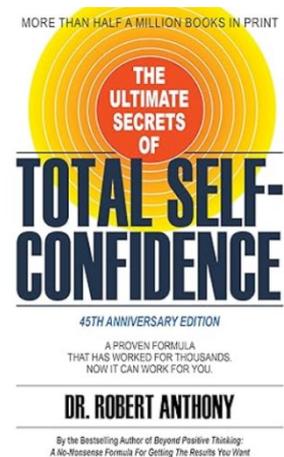
页数: 208 页

出版时间: 2023 年 11 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 职场励志





内容简介：

《秘密》背后的秘密，重新定义成功的指南

在朗达·拜恩（Rhonda Byrnes）推出畅销书《秘密》之前，罗伯特·安东尼博士（Dr. Robert Anthony）就已经在他的经典著作《终极自信的秘密》中揭示了这些改变人生的原则。这本书凝聚了安东尼博士多年来在研讨会和工作坊中教授的核心理念，改变了无数人的生活。

无论是企业高管、明星运动员还是名人，他们都深谙“完全自信”的力量如何让他们一飞冲天。而通过本书，任何人都可以学习如何在日常生活中实现这种状态。

本书核心内容包括：

- 激发创造性想象力的方法
- 如何摆脱恐惧、担忧与内疚的困扰
- 沟通的最佳方式与小谈话的艺术
- 简单实用的目标设定与视角调整技巧
- 拥抱与众不同的乐趣与益处

这本书已由作者全面修订，为那些希望在职业、家庭、爱情、财务以及身心健康中取得突破的人提供了一个清晰的路径。

作者简介：

罗伯特·安东尼博士（Dr. Robert Anthony）拥有超过30年的心智开发研究经验。他拥有心理学博士学位、临床催眠执照，并获得了神经语言程序学（NLP）的大师认证。他撰写了多本畅销书，包括《超越积极思维》（*Beyond Positive Thinking*）、《志存高远》（*Think Big*）以及《终极自我掌控的秘密》（*The Ultimate Secrets of Total Self Mastery*），这些书籍已在全球22个国家售出超过三百万本。

此外，他还开发了多个个人成长的音频培训课程，其中包括全球畅销的《有意识创造的秘密》（*The Secret of Deliberate Creation*）。作为一位知名的演讲者和顾问，他曾为各界人士提供指导，其中包括企业家、个人成长培训师、催眠师、学生、运动员、艺术家以及好莱坞明星。他的理念甚至被朗达·拜恩在《秘密》中致敬为灵感来源。

全书目录：

引言

第一章：解除内心的“催眠”状态

如何打破限制性信念的束缚

找回内心的自由

第二章：束缚还是自由

自由选择的力量

学会控制内在的对话



第三章：自我接纳的艺术

接纳自己的不完美

如何找到内在的和谐与满足

第四章：意识的问题

提高对自身行为和情感的觉察

识别潜意识的限制性模式

第五章：我无罪，你也无罪

摆脱内疚与自责

学会原谅自己与他人

第六章：爱的正能量

爱的力量如何转变你的生活

学会无条件地爱自己与他人

第七章：专注于自己的事情

如何远离消耗精力的外界干扰

专注于自己的成长与目标

第八章：创造性想象的黄金法则

激发你潜意识中的创造力

借助想象力实现目标

第九章：选择你的目标

如何设定清晰且可实现的目标

让目标成为你人生的导航仪

第十章：今天就给自己一个机会

学会活在当下

如何从今天开始改变生活

第十一章：掌控你的时间

提高时间管理技能

将时间用于最重要的事情

第十二章：克服恐惧与担忧

恐惧的本质与作用

实用技巧帮助你消除焦虑

第十三章：通过积极沟通前进

建立健康的人际关系的关键

沟通中的自信与同理心



第十四章：通过积极心态实现完全自信

积极思维如何改变你的生活

建立持续自信的心理习惯

中文书名：《成人世界的秘密：复杂生活中的简单真理》

英文书名：SECRETS OF ADULTHOOD: Simple Truths for Our Complex Lives

作者：Gretchen Rubin

出版社：Crown

代理公司：UTA/ANA/Jessica

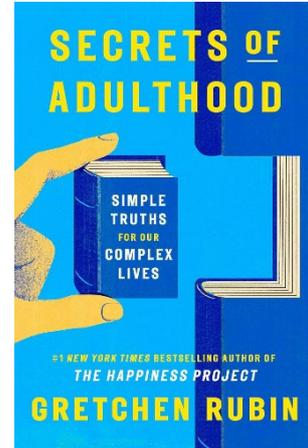
页数：176 页

出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

《纽约时报》第一畅销作家、《幸福哲学书》（*The Happiness Project*）和《比从前更好》（*Better Than Before*）的作者格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin），将其重要见解提炼成简单真理，让我们生活更令人满意、更清晰、更幸福。

在正确的时间激发正确的想法，可以改变我们的生活。作家格雷琴·鲁宾从她对幸福的长期研究以及她自己面临的挑战中，发现了“成人世界的秘密”，可以帮助我们应对复杂的生活。为了传达她的结论，她使用了箴言——这一古老的文学形式要求作者用寥寥数语表达一个伟大的真理。几十年来，鲁宾一直对赫拉克利特（Heraclitus）、蒙田（Montaigne）、玛丽·冯·埃布纳-埃申巴赫（Marie von Ebner-Eschenbach）和詹姆斯·鲍德温（James Baldwin）等伟大的箴言实践者钦佩有加。在本书中，她呈现了自己的贡献。

格雷琴·鲁宾的文字清晰、温暖且富有洞察力，这正是读者所期待的。她的观察新颖、引人入胜，会让你大吃一惊，因为她阐述了那些你以前从未注意到却立刻就能理解并认同的真理。

也许你正因优柔寡断而停滞不前，也许你正为重大变故而挣扎，也许你正与诱惑作斗争，也许你正对所爱之人的行为而感到困惑；无论你面对的是什么，正确的箴言都能帮助你。从拖延到追求幸福，《成人世界的秘密》中充满了诙谐幽默、发人深省的思考，例如：

“要认识到，就像在小床上和大型犬一起睡觉一样，不舒服的事情也可以让人感到舒适”

“接纳自己，对自己抱有更多期待”

“乖巧的孩子造就优秀的父母”

“人们往往永远不会做那些任何时候都可以做的事情”



对于那些正在经历毕业、转行、结婚、搬家等重大人生转变的人，或者仅仅是遭遇日常困境的人，这些简洁明了的箴言将阐明那些你以前从未注意到却立刻就能理解并认同的真理，带给你无限启发。

作者简介：



格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin)，毕业于耶鲁大学，拥有法学学位。她曾为美国联邦最高法院大法官桑德拉·戴·奥康纳担任助理，也曾为美国联邦通信委员会前主席里德·洪特担任顾问。目前她是习惯、幸福研究领域中最具影响力的专家之一，著有《纽约时报》(New York Times) 畅销书《幸福哲学书》(The Happiness Project)、《掌控关系》(The Four Tendencies)、《比以前更好》(Better Than Before)、《五感之年》(Life in Five Senses) 等多部作品。她的书以 30 多种语言在全球售出 350 多万册。她主持的播客“Happier with Gretchen Rubin”屡获殊荣，在播客中，她探讨了让生活更幸福的实用方法。您还可以点击作者网站了解更多信息：<https://gretchenrubin.com/>。

《成人世界的秘密：复杂生活中的简单真理》

三言两语阐述大道理

自我培养
幸福的哲学
自我完善
舒适
自我实现
探险
回忆

面对人际关系的困惑
爱的挑战
友谊
融入与脱颖而出
站在聚光灯下
视角

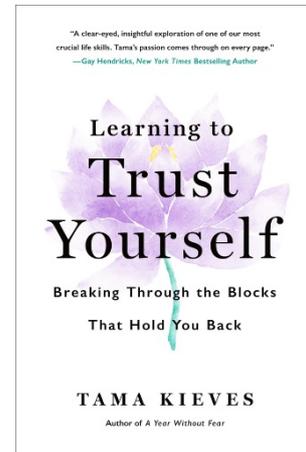
让事情发生
工作
责任
对知识的渴望
创造力
拖延
家务
采取行动
坚持不懈



面对人生困境
艰难抉择
诱惑
痛苦
欲望
误入歧途
后果

成人世界的简单秘密
你的成人秘诀
致谢
注释

中文书名：《学会信任自己：突破阻碍你前进的障碍》
英文书名：LEARNING TO TRUST YOURSELF: Breaking
Through the Blocks that Hold You Back
作 者：Tama Kieves
出 版 社：St. Martin's Essentials
代理公司：ANA/Winney
页 数：320 页
出版时间：2025 年 3 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类 型：励志



内容简介：

这是一本关于自立的有力指南，适合任何想要发掘自身潜能、开启非凡人生的人。

在一个充满冲突和怀疑的世界里，信任自己可能比以往任何时候都更加困难，而自我信任是幸福、自信和成功的基础。

如果你曾经在尝试之前就告诉自己不行，或者让别人说服你某个目标是不可能实现的，或者忽视一种感觉或直觉，那么这本书就是为你而写的。这本书是写给那些自我怀疑是他们最大敌人的每个人的。

畅销书作者、前沿激励教练塔玛·基弗斯（Tama Kieves）向读者展示，我们拥有的远比我们想象的更多；通过不断练习自我信任，我们可以将障碍转化为突破，让它成为我们一生中最好的习惯。当我们开始信任自己的内心声音时，我们就能释放出最优秀的自我，发掘出内心的天赋。



拿起《学会信任自己》一书，接受塔玛的挑战：停止自我否定，勇敢地信任自己，变得无懈可击。

目录

引言与启示

- 第一部分：从自贬到自爱：激活你的活力和天赋
 - 第二部分：从自我比较到自我欣赏：在疯狂美好的生活中闪耀吧！
 - 第三部分：从自我怀疑到自我信任：寻找灵感的答案
 - 第四部分：从惧怕失败到自我宽恕：今天是一个全新的开始
 - 第五部分：从忽视自我到关爱自我：你的野性幸福正等待着你
 - 第六部分：从无助到自我赋能：拥有你的无畏精神
 - 第七部分：从自私自利到无私利他：点亮心中的明灯
- 终点即起点：我们出发吧！

作者简介：



塔玛·基弗斯 (Tama Kieves)，哈佛法学院优秀毕业生，她放弃了律师生涯，转行写作，立志帮助他人创造最非凡的人生。她已出版四本畅销书，作品曾在《今日美国》、ABC 新闻、奥普拉广播电台等多家媒体上发表，她是一位备受追捧的演讲者和富有远见的职业/成功教练，已经帮助全球数千人发现并成就于他们的生活和工作。她定期在顶级全身心场所授课，并在 TEDx 上发表演讲。她的网站是 TamaKieves.com。

媒体评价：

“学会信任自己是一本洞察力敏锐、见解深刻的书，探讨了我們生活中最重要的技能之一。塔玛在每一页中都展现出了她的热情，她的智慧将帮助世界各地的人们。”

——盖伊·亨德里克斯 (Gay Hendricks)，《纽约时报》畅销书作家

“我读过数百本，也许有数千本自助书。其中只有少数几本是深刻的、文笔优美的、真正令人欣慰的——《学会相信自己》就是其中一本珍宝。”

——玛莎·贝克，《纽约时报》畅销书作家

“《学会相信自己》是一本尊重自己、发掘内在力量、实现梦想的绝妙指南。”

——马西·希莫夫，著有《无缘无故的快乐》

“《学会相信自己》中充满力量的篇章将让你能够真正按照自己梦想的方式生活。这本书是一本不可或缺的指南。”

——萨克，《纽约时报》畅销书作家



中文书名：《完成你的第一部小说：超实用初稿写作指南》

英文书名：FINISH YOUR FIRST NOVEL: A No-Bull Guide to Actually Completing Your First Draft

作者：Char Anna

出版社：Page Street Publishing/ St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/

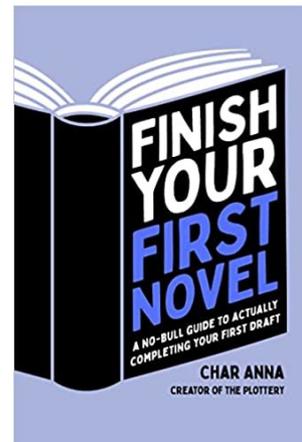
页数：144 页

出版时间：2023 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：阅读与写作



内容简介：

驱动并驾驭创造力，消除写作困境，（最终）亲笔写下你梦寐以求的小说

无论是一个创意刚刚闪现在你脑海中，还是你已经为一个故事魂牵梦绕了多年，拿起创意写作教练查尔·安娜(Char Anna)这本写作必备指南，更顺利地完成你的第一篇手稿。

查尔摒弃废话，专注分享经过无数人亲身验证过的方法，为你提供所需的全部写作知识，助你毫不犹豫地讲故事写下来。通过她引人入胜的技巧和策略，你将学会如何像专业人士一样——进行大纲规划；创造有趣、复杂的角色，让读者为他们高声欢呼（或厉声反对）；避免情节漏洞、节奏问题和其他容易让新手作家失误的常见陷阱；写出卓有成效的对话等等！

无论你正笔耕惊悚、历史、爱情、奇幻还是科幻小说，查的指导和实践练习将让你在短时间内从一个新人写手迅速成长为经验丰富的小说作家。

从写大纲到打磨情节，再到塑造一个完美的不完美主人公，从热爱，到技巧——写作教练 Char Anna 教会你写第一部小说所需的一切

“你好，我是查尔，住在苏格兰爱丁堡。我出生于克罗地亚，17 岁的时候搬到了这里。从那以后，我四处打工，靠英国最低工资维持生计，并缴纳大学学费，学习关于写作的方方面面。后来，我终于有机会投身写作：2022 年，我投资了一个小型商业课程‘The Plottery’，把所有的精力和爱都投入其中，并坚持到了今天。

之所以分享这些，是因为我时常觉得，自己是多么幸运，能决定自己的事业，能做自己喜欢的事情。其实这一切都不是运气。是自己的决定和坚持不懈的努力换来的，我每天都在学习、进步和成长。我还是个孩子时就独自搬到了国外，接下来的 7 年里，我一直在努力做着那些引以为豪的事情。写作领域里，虽然我失败了很多次，但也学到了很多——而现在，我想将自己学到的一切都与你分享。”



作者简介:



查尔·安娜(Char Anna)是 The Plottery 创意写作项目和同名 Instagram 账号的小说写作教练，目前在 ins 上有将近 11 万粉丝。她拥有创意写作硕士学位，并经营一对一的写作指导计划 Power Plotter，指导新作家完成第一稿写作。她居住在苏格兰。

媒体评价:

“这是一本易于上手、引人入胜的写作指南，充满了实用技巧和方法，助力你完成第一部小说。”

——D. V. Bishop

“这是一份实用的无价资源，帮助初学者作家深入挖掘自己笔下的故事，填补空缺并最终完成作品。对于那些寻找快捷且信息丰富的路线图的写手们，这就是你的最佳之选。”

——辛西娅·梅里尔(Cynthia Merrill)，编辑和写作教练

FINISH YOUR FIRST NOVEL

A No-Bull Guide to Actually Completing Your First Draft

Introduction

What You Need to Know Before Starting a Novel

Character Comes First

The Importance of an Outline

The Right Mindset

Where to Start

Finding Your Hero

Story Purpose, Theme and Genre

The Blurb Formula

The Synopsis and Equilibrium Theory

Visualizing Your Story and World-building

Story Titles

How to Craft Your Characters

Types of Characters

Crafting Your Character

The Ultimate Character Template

Character Exercises

How to Plan Your Novel



The Three-Act Story Structure
Subplots
All About Chapters

How to Actually Write Your Novel

Tackling the First Draft
The Opening
The Middle
The Perfect Ending
Mindset and Confidence
Writing Exercises
Onward

中文书名：《自动百万富翁（增订版）：一步到位的强大致富计划》

英文书名：THE AUTOMATIC MILLIONAIRE, EXPANDED AND
UPDATED: A Powerful One-Step Plan to Live and Finish Rich

作者：David Bach

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：288 页

出版时间：2016 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：金融投资

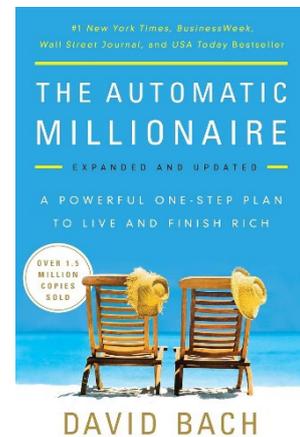
版权已授：中文繁体

亚马逊畅销书排名：

#58 in Budgeting & Money Management (Books)

#128 in Motivational Management & Leadership

#168 in Business Motivation & Self-Improvement (Books)



内容简介：

《纽约时报》《华尔街日报》《今日美国》和《商业周刊》畅销书榜首——销量突破 150 万册！

大卫·巴赫无需制定预算、无需纪律束缚的务实方法，帮助你自动走向财富之路，现已扩充更新。

你渴望过上富足的生活并在退休时更加富有吗？想要拥有足够的财富在任何时刻做你想做的事吗？想不再为钱发愁吗？希望有足够的资金来改变世界、帮助他人？



在《自动百万富翁》一书中，大卫·巴赫根据永恒的原则，提出了一套简单、实际的体系，提供所需的一切知识，让你在家中就能轻松掌握自动成为百万富翁的秘诀。只需逐步遵循他的财务保障计划，其他都是自动完成的！

《自动百万富翁》从普通美国夫妻的惊人故事开始。丈夫是低级别的经理，妻子是美容师。两人的收入加起来，一年不到五万五千美元。他们设法操持了两个没有债务的房子，送两个孩子上了大学，五十五岁退休时，结余有一百多万美元。读者从他们的故事当中，可以发现惊人的事实，不能靠算计开支致富！你得首先制定计划，自动保证未来，支付现在的开销。

本书亮点：

- 不用制定预算
- 不需要意志力
- 不需要挣很多钱
- 不需要对钱感兴趣
- 一小时就能制定计划

此版本包含了有关税务、投资、技术和应用程序方面的最新信息，使你的财务管理自动化，再加上巴赫的最新系统，让整个过程更加轻松。

《自动百万富翁（增订版）：一步到位的强大致富计划》

新版序言

引言

第一章 认识自动百万富翁

第二章 拿铁因子：每天只需几美元就能自动成为百万富翁

第三章 学会先为自己留些钱

第四章 让财富积聚自动完成

第五章 自动“未雨绸缪”

第六章 不需举债，自动拥有自己的房产

第七章 自动无债一身轻的生活方式

第八章 自动捐助

第九章 自动百万富翁蓝图

结语：今天，启程！

鼓舞人心：自动百万富翁的成功故事

致谢

索引

作者简介：



大卫·巴赫 (David Bach)，全美首席理财大师、畅销书作家，拥有丰富的财务顾问经验，曾任摩根士丹利高级副总裁、巴赫顾问集团合伙人，在他任内（1993-2001年）管理的资产超过150亿美元。现任 FinishRich 公司首席执行官，同时为世界级金融服务公司、《财富》500强企业、知名大学等提供理财咨询服务和演讲。



他连续出版了十本《纽约时报》畅销书，包括《起步晚，照样致富》(Start Late, Finish Rich)、《智慧女性的财富自由之路》(Smart Women Finish Rich)和《夫妻理财成功学：九步筑金屋》(Smart Couples Finish Rich)等。《自动百万富翁》(The Automatic Millionaire)在2004年首次出版时就一炮而红，在《纽约时报》畅销书排行榜上连续占据31周的榜首位置。他的图书累计印量已超过500万册，被译成15种语言出版，曾经创下四本书同时出现在《华尔街日报》《商业周刊》《今日美国》畅销书排行榜的辉煌纪录。

巴赫曾百余次参加美国全国广播公司(NBC)的《今日》(Today)节目，分享他的生活和致富策略，还曾六度受邀担任《欧普拉秀》特别来宾，分享富裕终生的理财策略。在北美，已有数千名理财顾问举办过“富裕终生”(FinishRich)研习会，传授大卫·巴赫的理财诀窍，例如他首创的“拿铁因子”概念。共有数百万人受惠于他一系列的著作及研习会。目前他与家人居住在纽约。

中文书名：《明日行动派：告别拖延，拥抱改变》
英文书名：But tomorrow I'm starting for real! How we can finally implement change

德文书名：Morgen fang ich aber wirklich an! Wie wir endlich Veränderung umsetzen

作者：Axel Koch

出版社：Campus Verlag

代理公司：Campus /ANA/ Winney

页数：240页

出版时间：2025年2月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：励志/大众心理

Axel Koch



Morgen fang ich an!

Morgen fang ich wirklich an!

Morgen fang ich aber wirklich an!

campus

内容简介：

在生活和工作中，人们常常纠结于“要改变什么”，却往往忽略了“如何改变”。心理学家、畅销书作家阿克塞尔·科赫指出，陷入改变的困境并非因为意志薄弱或动力不足，而是因为缺乏有效的技巧。他凭借深厚的改变心理学基础，研发出独特的“转移力量法”，助力改变全速推进！

本书亮点：

- 改变能力训练指南：为个人量身定制的改变能力提升方案。
- 实操建议：提供自主掌控改变进程的具体方法。
- 规则改造：识别并打破阻碍改变的旧规则，建立新的行动模式。

阿克塞尔·科赫，畅销书《改变，滚蛋吧！》的作者，再次以其深刻的洞察力和实用的方法，为读者带来改变的全新视角和强大动力。



作者简介:



阿克塞尔·科赫 (Axel Koch) (1967 年—), 心理学博士, 慕尼黑伊萨尔河畔伊斯马宁应用管理大学培训与指导教授, 自 2021 年 3 月起兼任商业心理学系主任。近三十年来从事演讲、培训及指导工作。

目录:

序言 冰封 ...	7
第 1 章 变化的悖论	
我们知道必须做出改变, 却迟迟未付诸行动 ...	9
第 2 章 纯粹靠意志力	
高估了内心的“小恶魔” ...	49
第 3 章 我脑海中的敌人	
心理上的益处与后果 ...	75
第 4 章 柠檬现象	
规范是所有改变的终结者 ...	113
第 5 章 无药可医	
抗拒改变的个性——接下来怎么办? ...	161
第 6 章 为我们的大脑升级	
转移能力——善于改变之人的秘密 ...	177
第 7 章 识别萌芽, 消除隐患	
我们如何作为一个社会摆脱变化的瘫痪 ...	215
尾声 冰雪消融 ...	229
注释 ...	231

中文书名: 《不必改变自己来改变一切: 六种方法转变视角, 停止追求幸福, 找到真正的幸福感》

英文书名: *You Don't Have to Change to Change Everything: Six Ways to Shift Your Vantage Point, Stop Striving for Happy, and Find True Well-Being*

作者: Beth Kurland

出版社: S&S/Health Communications Inc

代理公司: ANA/Jessica Wu

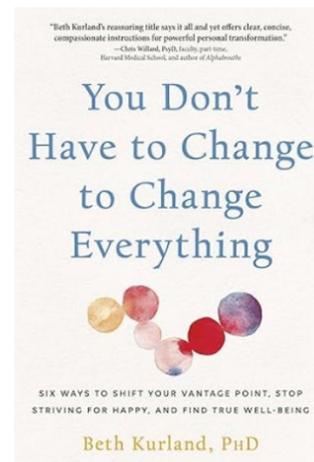
页数: 336 页

出版时间: 2024 年 3 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理





内容简介：

本书提供一种独特的疗愈方法，强调改变我们的视角，而不是改变我们自己。我们不再努力改变内心的体验，而是转变它们所处的容器。在这里，完整性和疗愈成为可能，这就是实际改变的意义所在。

痛苦的重要来源之一是人类避免面对困难情绪的倾向。我们没有学会如何面对这些不快的、日常的内心体验（身心能量），因此我们倾向于推开、忽视，或者在不知不觉中被它们压倒。然而，我们如何迎接这些困难情绪与我们的幸福感、韧性，以及与人交往的能力息息相关。我们本能地与不舒服的情绪抗争；这样一来，我们就强化了“我不够好”或“我感觉这样是有问题的”等想法。

在《不必改变自己来改变一切》中，读者将了解到，与其强迫自己感到“快乐”，推开不愉快的东西，或者被强烈情绪所困，不如选择另一条通向更深层幸福的道路。本书提供六种方法，以在困难情绪出现时转变视角。这六种视角能够培养读者内心的稳定性、愿意转向自己而非远离自己、获得更广阔的视野、内在的力量和资源、自我慈悲、与“完整自我”的连接而非与“缺失自我”的认同，以及与周围世界的相互联系。

作者简介：

贝丝·库兰博士（Beth Kurland）是一名临床心理学家，近三十年来从事该领域的实践、写作及公众和 TEDx 演讲。此外，贝丝还是一名身心健康教练，创作了在线课程《幸福工具包计划》。她拥有三本获奖书籍：《走在钢丝上：超越思维习惯，觉醒最完整的生命》（Wellbridge Books, 2018 年，下一代独立图书奖最佳励志书类决赛入围）；《十分钟的变革力量：八周减压与培养幸福的指南》（Wellbridge Books, 2017 年，下一代独立图书奖健康与幸福类别决赛入围）；《雨水积池的礼物：为有意识的灵魂提供的诗歌、冥想和反思》（Wellbridge Books, 2017 年，下一代独立图书奖礼物/新奇书类别获奖）。贝丝热衷于传授身心实践经验，帮助人们发现内在的工具，让他们意识到不需要修复或改变自己就能唤醒内在转变的力量。更多信息请访问 BethKurland.com。

媒体评价：

“在众多自助秘籍中，《不必改变自己来改变一切》将最新研究与古老智慧相结合，并因此脱颖而出，给你提供可以实际使用的见解。贝丝·库兰的声音真实而清晰——她以聪明、富有同情心的语调提醒我们，我们不是需要修复的缺陷存在，而是那些心灵与情感即将绽放的完整存在。库兰为我们提供了一个新的视角，去看待我们的生活和彼此。”

——特里·特雷斯皮西奥，《抛弃你的激情：如何创造对你有意义的生活》的作者

“当今时代，人人都在追求完美幸福，而完美幸福又难以捉摸。《不必改变自己来改变一切》为我们提供了一个解药。它部分是临床智慧，部分是回忆录，部分是诗意的短文，贝丝·库兰提供了六种过上有意义生活的视角。借助现代心理学、神经科学和东方智慧传统，这本书提供了实用的正念和自我关怀的丰富食谱。”

——塔拉·库辛诺博士，《善良的疗愈》的作者



“贝丝以善良的眼光和温暖的心灵，熟练地帮助读者导航负面情绪模式的挑战。她走过这一旅程，并体验到其改变生活的益处，因而以明确而充满激情的信念发声。她将神经科学、心理学和正念无缝结合，为我们留下了一条优雅而详细的轨迹，充满实用的支撑和丰富的个人顿悟。她的声音温柔而清晰，邀请实用，鼓励直接而激励人心。”

—苏珊·摩根，护理硕士，注册护士，比尔·摩根，心理学博士，《冥想者的困境》的作者

全书目录：

致谢

导言：幸福难题

第一部分：基础

第一章：你在学校没有学到的

第二章：你在旧操作系统上运行

第三章：了解你新的操作系统

第二部分：视角

第四章：锚定视角：寻找稳定的基础

第五章：儿童视角：好奇心是你的超能力

第六章：观众视角：学会拉远镜头

第七章：富有同情的父母视角：如何成为自己的盟友

第八章：镜子视角：你的优点和缺陷在这里都是受欢迎的

第九章：海洋视角：我们都是一体的

注释

作者简介

中文书名：《你就该富：掌握财富的内在游戏，开创未来》

英文书名：YOU DESERVE TO BE RICH: Master the Inner Game of Wealth and Claim Your Future

作者：Troy Millings and Rashad Bilal

出版社：Crown Currency

代理公司：ANA/Jessica

页数：256 页

出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

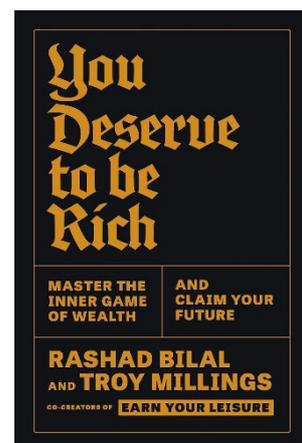
类型：金融投资

版权已授：中文繁体、英文（英国及英联邦国家）

亚马逊畅销书排名：

#2 in Accounting Theory

#11 in Budgeting & Money Management





You Deserve to Be Rich: Master the Inner Game of Wealth and

Claim Your Future Hardcover – January 14, 2025

by Rashad Bilal (Author), Troy Millings (Author)

4.9  183 ratings

 #1 New Release In Budgeting & Money Management

[See all formats and editions](#)

#2 in Accounting Theory

#11 in Budgeting & Money Management (Books)

#14 in Entrepreneurship (Books)

内容简介:

实现财务自由的革命性手册

来自广受欢迎的金融知识平台“Earn Your Leisure”联合创始人拉沙德·比拉勒（Rashad Bilal）和特洛伊·米林斯（Troy Millings），其YouTube订阅者超过140万，Instagram关注者超过140万，播客（迄今已被下载超过7500万次）也拥有众多粉丝。

比拉勒和米林斯在此书中揭示了他们实现长期财务自由的全部策略：赚取足够的被动收入和剩余收入，来掌控自己的时间、工作条件和生活方式，并引导读者将金钱视为财富发展的工具，而不是目的本身。

本书还分析了以下策略：

- 了解“靠工资吃饭”对心理造成的不良影响，治愈经济创伤，重塑你与金钱的关系。
- 探索朝九晚五之外的创收策略，包括对经常被忽视的行业进行长期和短期投资，开发具有被动收入潜力的副业等。
- 理解复杂的税收和保险制度，找出实现财富最大化所需的（法律）漏洞。
- 调整可能使财务规划复杂化的家庭期望，找到可持续负担家庭开支的方法。

比拉勒和米林斯以其标志性的风格，通过具有流行文化特点的语言，将金融、投资和创业课程融入其中，章节标题取自嘻哈歌词和电视节目中的引述。无论你是否在成长过程中了解游戏规则，这本书都是你战胜金钱游戏的第一本策略之书。

营销亮点:

- 爆炸式的平台增长：“Earn Your Leisure”平台如同一艘“火箭飞船”（《今日秀》），在过去的一年中观众数量翻了一番，在各个平台上吸引了 370 万粉丝，其中包括 Instagram 和 YouTube 粉丝各 150 万。该平台已累计获得 1.15 亿次播客下载量以及 380 万 TikTok 点赞。《早安美国》（GMA）、《今日秀》（The Today Show）、CNBC、ABC News、《早餐俱乐部》（The Breakfast Club）、《彭博直播》（Bloomberg Live）、CNN、Axios、Essence、Complex、Black Enterprise 和 AfroTech 等媒体对他们进行了报道。
- 明星云集的大型现场活动：特洛伊和拉沙德的年度 InvestFest 会议曾邀请泰勒·派瑞（Tyler Perry）、里克·罗斯（Rick Ross）、查拉马涅·萨·戈德（Charlamagne tha God）、塔比萨·布



朗 (Tabitha Brown)、史蒂夫·哈维 (Steve Harvey) 和罗伯特·F·史密斯 (Robert F. Smith) 担任主讲嘉宾，连续两年售罄门票，在 2022 年吸引超过 1.4 万名参会者，2023 年更是达到了 2 万人的规模。

- 与谷歌、摩根大通等企业的紧密合作：EYL 已从谷歌、摩根大通、Uber、Affirm、Revolt 和 Klutch Sports 等公司获得大量赞助，这些合作伙伴承诺全力推广本书。
- 填补市场空白的独特视角：比拉勒和米林斯的定位是填补市场空白，直接面向遭受系统性歧视的读者群体。他们在网上建立了一个由 2 万名 EYL 大学学生组成的高活跃度线上社群，共同讨论两人的线上课程，并相互支持以实现各自的财务目标。

作者简介：



拉沙德·比拉勒 (Rashad Bilal) 是一名财务顾问，特洛伊·米林斯 (Troy Millings) 是一名教育工作者，他们是来自布朗克斯区的活力二人组，共同创立了 “You’re your Leisure” 这个具有革命性的媒体平台，旨在为商业、金融和创业领域的新兴和成熟内容创作者提供机会，他们的观点、专业知识和深入见解一直被低估和忽视。

媒体评价：

“在《你就该富》一书中，来自 ‘Earn Your Leisure’ 的特洛伊·米林斯和拉沙德·比拉勒绘制了一份强有力的蓝图，指引你踏上创造世代财富的旅程。和我一样，特洛伊也曾是一名教师——这份经历体现在书中清晰、实用、一针见血的建议上，他与拉沙德将智慧倾囊相授。这本书将是你实现梦想生活的关键一步。”

——蒂芙妮·艾莉希 (Tiffany Aliche)，又名 “Budgetnista”，《纽约时报》畅销书《重复做对的事》(Get Good with Money) 的作者

“EYL 写的不仅仅是一本理财指南——它还是一张蓝图，让我们从那些使我们一贫如洗、无能为力的系统中挣脱出来。他们为我们提供了掌控金钱、明智投资和创造世代财富的瑰宝。这是任何希望在经济上和精神上更上一层楼之人的必读书。这是创业精神的食粮，但你必须自己洗碗。”

——查拉马涅·萨·戈德 (Charlamagne tha God)

“‘Earn Your Leisure’ 的历程是对金融教育力量的真实见证。他们提醒我们，精明理财不仅是富人的专利，也是每个人的权利！”

——史蒂夫·哈维 (Steve Harvey)

“几个世纪以来，黑人社区一直无法获得实现经济自主所需的关键资源。在美国，当前黑人群体与白人在种族财富差距方面比例高达 13:1 之际，我们必须大规模地向社区提供这些资源。这就是为什么特洛伊和拉沙德通过 EYL 所做的工作如此重要。借助这一平台，我们拥有了真正的机遇去推动针对黑人及其他弱势群体的变革性与可持续改变。”

——罗伯特·F·史密斯 (Robert F. Smith)，Vista Equity Partners 创始人、董事长兼首席执行官



《你就该富：掌握财富的内在游戏，开创未来》

引言：重塑美国梦

A 面（转变你的思维模式）

- 第 1 章：我需要多少钱？
- 第 2 章：应对财务创伤
- 第 3 章：制定年度与月度预算
- 第 4 章：支付其他税款

B 面（积累财富）

- 第 5 章：王国的钥匙
- 第 6 章：EYL 投资蓝图
- 第 7 章：风险业务
- 第 8 章：创业：（美妙的奋斗）
- 第 9 章：爱与金钱
- 第 10 章：遗产、遗产、还是遗产
- 第 11 章：如何支配第一桶金
- 第 12 章：EYL 的一年之旅
- 结论：满载而归
- 致谢
- 附注

中文书名：《你需要的理财课：7 个习惯带你走向财务自由之路》

英文书名：WHAT THEY DON'T TEACH YOU ABOUT MONEY:

Seven Habits that Unlock Financial Independence

作者：Claer Barrett

出版社：Ebury Edge

代理公司：RML/ANA/Winney

页数：288 页

出版时间：2023 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管

版权已授：中国台湾、越南、土耳其

Best Sellers Rank: 393,884 in Books (See Top 100 in Books)

40 in [Cost Accounting](#)

60 in [Financing Mortgages](#)

72 in [Personal Financial Planning](#)





内容简介:

克莱尔·巴雷特 (Claer Barrett) 在本书中介绍了最有效的习惯, 让你获得财务独立。

本书试图通过解开金钱问题背后的心理机制来找到它们的根源——它们是如何让我们陷入困境的, 为什么我们觉得自己必须跟得上邻居, 为什么快速致富的计划如此诱人。《你需要的理财课》会消除你对金钱的缺乏信心, 让你一路上开怀大笑! 本书号召你重新获得权力, 让你的钱为自己所用, 在此过程中, 绝不对你指手画脚, 也不使用令人摸不着头脑的行话来妨碍你的理解。

克莱尔·巴雷特将揭示我们中的许多人缺乏信心的原因, 以及我们陷入金融瘫痪的原因。从揭示“信用”的真正含义 (剧透提醒, 这个词并不像他们希望你想象的那样具有积极意义) 到你可以轻易从加密货币中赚钱的谎言, 她将揭穿那些从我们的无知中获利最多的人长期以来制造的金钱神话。理财不应该这么难。事实上, 我们都可以采取一些简单的步骤来简化财务管理。好习惯让我们得到最好的交易, 让我们的钱为自己所用, 而不是掉进别人的钱袋子。

作者简介:



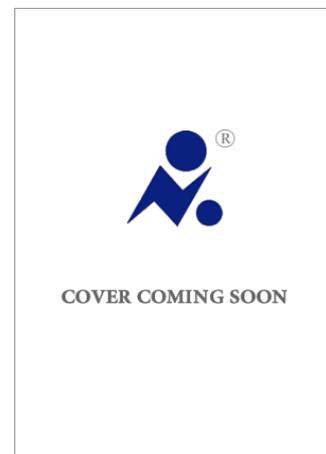
克莱尔·巴雷特 (Claer Barrett) 是屡获殊荣的财经记者、广播员和评论员。作为《金融时报》的消费者编辑, 她每周都会发布播客节目《金融时报每周金钱诊所》(FT's weekly Money Clinic), 帮助听众解决现实生活中的财务困境。她还在《金融时报周末版》上撰写了一篇备受瞩目的专栏, 报道了各地金融消费者关注的金融问题。克莱尔经常出现在电视和广播上, 回答公众的理财问题。她以值得信赖而闻名, 并以其突破金融术语的标志性实用建议指导人们度过生活成本危机。

媒体评价:

“你一定要读这本书。它有趣、智慧、友好, 而且我们从未像现在一样这般需要它。”
---蒂姆·哈福德 (Tim Harford), 《拼凑真相》(HOW TO MAKE THE WORLD ADD UP) 一书的作者

中文书名: 《职场通关密语: 面面俱到的万能沟通脚本》
英文书名: *The Secret Language of Work: Hyper-Helpful Scripts for Every Situation*

作者: Erin McGoff
出版社: Penguin/Portfolio
代理公司: ANA/Jessica Wu
页数: 240 页
出版时间: 2026 年 3 月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿
类型: 职场励志





内容简介：

卖点：

- **作者的媒体表现力极强：**麦高夫在镜头前非常自如，已受邀在 CBS《早间新闻》、Tamron Hall Show、福克斯新闻等主流媒体上提供职场建议。值得一提的是，她并没有寻求曝光，是这些媒体主动邀请她出镜。
- **平台粉丝数爆发式增长：**麦高夫于 2020 年冬天首次在 TikTok 上传职场建议视频，即一炮而红：她关于“如何自我介绍”的脚本视频斩获 500 万次观看、75 万个赞，并在一夜之间收获 10 万名粉丝。过去五年里，她的账号总粉丝数已突破 600 万，每天都有人私信她，说她的建议帮他们拿到了工作、谈成了更高薪资，或顺利化解了职场困境。
- **为年轻读者打开全新赛道：**Z 世代在职场建议方面更倾向于信任同龄人，而非专家。当前市场上畅销的求职/面试/职业发展类书籍，大多出自婴儿潮一代作者，与年轻职场人之间存在代际隔阂。麦高夫的声音，将为这一类书目注入新鲜空气，真正打动年轻一代。

我们都经历过这样的时刻：在面试中，考官问你：“请介绍一下你自己。”你顿时愣住。**这算什么问题？他们到底想听什么？你该怎么回答？**

如果读到这里你的心跳加快了一点，那你需要认识埃琳·麦高夫——TikTok 红人、“AdviceWithErin”账号创作者，也被誉为“互联网的大姐姐”。在本书中，麦高夫分享了她最实用、可定制的沟通脚本，手把手教你在职场中如何表达：无论是面试、薪资谈判、设立边界、维护自身权益，还是应对办公室里的各种微妙场景，她都会告诉你——**该说什么、怎么说、何时说。**

学会在合适的时机，以合适的方式，说出合适的话，是一种极少有人真正掌握的关键能力。而出色的沟通能力，或许就是你职场生涯中最有价值的软技能。掌握了这门“职场的秘密语言”，你将能够自信地面对未来生涯中的任何挑战，稳步前行。

作者简介：



小住。

埃琳·麦高夫 (Erin McGoff) 是一位屡获殊荣的纪录片导演和内容创作者，因运营@AdviceWithErin 账号而被网友称为“互联网的大姐姐”。她通过直白、实用的职场与人生建议，赢得了 Z 世代与千禧一代读者的喜爱，坐拥数百万粉丝。她的影响力已被《纽约时报》《华盛顿邮报》《华尔街日报》《商业内幕》《福布斯》等权威媒体广泛报道，同时也是美国消费者新闻与商业频道 (CNBC) 的撰稿人之一。她目前在纽约与华盛顿特区两地工作生活，偶尔也会与丈夫 Michael 和宠物狗 Olive 回到他们在卡茨基尔山手工打造的小木屋中



埃琳·麦高夫的社交平台粉丝数据:

- TikTok: 290 万
- Instagram: 220 万
- YouTube: 91.8 万
- Facebook: 24.5 万
- LinkedIn: 16.6 万

《职场话术秘籍：面面俱到的万能沟通脚本》

引言

第 1 章：改变语言，改变生活

第 2 章：小调整，大不同

第 3 章：书面沟通的艺术

第 4 章：轻松建立人脉

第 5 章：面试中的隐藏礼仪

第 6 章：谈判不尴尬

第 7 章：如何设定界限和预期

第 8 章：如何优雅地为自己发声

第 9 章：如何处理棘手情况

第 10 章：如何体面地辞职

结论：语言的力量

致谢

中文书名：《幸福公式：用科学的、开创性的方法来获得幸福和个人满足》

英文书名： *The Happiness Formula: A Scientific, Groundbreaking Approach to Happiness and Personal Fulfillment*

作者： Alphonus Obayuwana MD PhD CPC

出版社： S&S/Health Communications Inc

代理公司： ANA/Jessica Wu

页数： 224 页

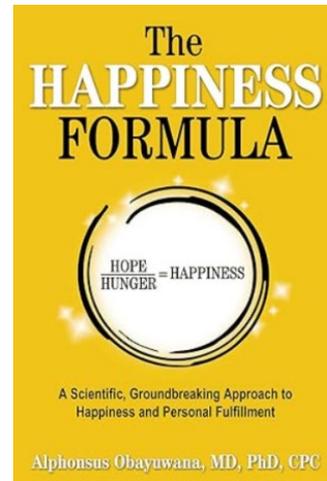
出版时间： 2024 年 3 月

代理地区： 中国大陆、台湾

审读资料： 电子稿

类型： 心灵励志

#551 in Coping with Suicide Grief



内容简介：

1979 年，阿尔丰索斯·奥巴尤瓦纳博士开发了一种测量人类希望的工具，并因此获得了国家研究资助和史密斯·克莱因医学奖学金，该工具目的是尽早发现困扰个体的绝望，以便及时提供帮助，防止自杀。由此资助产生的希望指数量表（HIS）在美国及其他国家的财富 500



强公司和其他机构中非常受欢迎。该量表为数十年的研究奠定了基础，最终促成了这本前沿书籍《幸福公式：用科学的、开创性的方法来获得幸福和个人满足》的诞生。

与其他关于幸福的书籍不同，后者常常充斥着应做与不应做的建议、幻想和空洞的格言，《幸福公式》开创性地引入了一种名为“个人幸福指数”（PHI）的普遍衡量单位。这使得人们能够首次通过将他们独特的希望、渴望、资产和抱负代入公式，计算并赋予个体具体的幸福分数。

尽管标题中有“幸福”，但《幸福公式》远不止是一个测量幸福的数学方程。这是一本关于生活的书；关于人类希望与幸福之间的关系；如何发现、衡量和提升这些元素；更有趣的是，如何确认世界上最幸福的国家，甚至帮助识别出最幸福的人（HLH）。它挑战了 2023 年世界幸福报告，揭穿了三个主要的幸福神话，并引入了“三重 H 方程”——这个公式能够简单且深刻地反应是什么让生活值得。这是一本为寻求幸福和倡导幸福的人们准备的书籍。

作者简介：

阿尔丰索斯·奥巴尤瓦纳（Alphonsus Obayuwana）是一位医学博士、医师科学家、幸福教练，也是 Triple-H 项目有限责任公司的创始人兼首席执行官，这是一个培训和认证幸福教练的机构。他曾获文学泰坦金奖，已在全国医学期刊上发表多篇关于人类希望和幸福的同行评审文章，包括希望指数量表，该量表在可口可乐公司、通用汽车、退伍军人事务部以及美国内外的许多学术机构中得到广泛应用。他还是《人类希望的五大来源》和《如何过上充满希望的生活》的作者。经过三十年的不懈研究，他成功推导出了本书核心的三重 H 方程。在约翰霍普金斯医学院、东弗吉尼亚医学院、俄亥俄大学骨科医学学院和托莱多大学的教职生涯中，他教授并指导医学生、住院医生、护士和研究员，向他们传授关心与促进自己和病人幸福的艺术与科学。奥巴尤瓦纳博士还是美国空军（后备）退休少校。他与结婚四十七年的妻子安·路易斯共同育有两个儿子和三个孙女。平日里，他喜欢散步、阅读、听音乐和打鼓。

媒体评价：

“对于所有寻求幸福和倡导幸福的人，《幸福公式：用科学的、开创性的方法来获得幸福和个人满足》是阿尔丰索斯·奥巴尤瓦纳博士一项有关生活的研究，尤其在组织和呈现上‘对读者友好’。强烈推荐给个人、职业、社区和大学图书馆的自助/自我改善书籍收藏及情感心理健康课程补充学习名单。”

——《中西部书评》

“《幸福公式》是一本引人深思且富有挑战性的书。作为一名研究幸福各个方面及其与长期结果联系的经济学家，作者使用了非常不同的测量技术。书中聚焦幸福驱动因素，作者将其视为希望与渴望，引导我发现多种渠道，这些渠道引导人们过上更好和更长的生活。”

——卡罗尔·格雷厄姆，博士，布鲁金斯学会经济研究项目高级研究员；马里兰大学教授；《世界各地的幸福：快乐农民与痛苦百万富翁的悖论》的作者



中文书名：《龙与山羊：如何将恐惧转化为盟友，描绘充满收获、喜悦与满足的人生》

英文书名： *The Dragon and the GOAT: How to Turn Fear Into an Ally and Design a Life of Profit, Joy, and Fulfillment*

作者： Rebecca Mountain

出版社： Morgan James Publishing

代理公司： Waterside/ANA/Jessica Wu

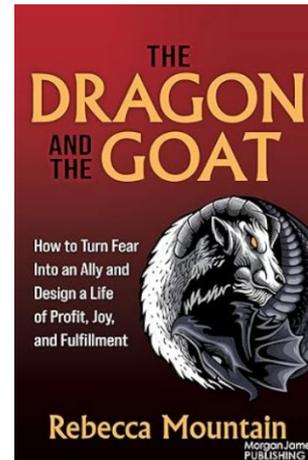
页数： 216 页

出版时间： 2024 年 10 月

代理地区： 中国大陆、台湾

审读资料： 电子稿

类型： 心灵励志



内容简介：

在压抑的“龙”与无限可能的“山羊”之间，谁将胜出？

每个人都在自己的“龙”脑（代表原始保护机制）和“山羊人生”（GOAT - Greatest of All Time，代表充满活力与成就的生活）之间挣扎。大多数人屈服于控制欲极强的“龙”，日复一日机械化地生活，满足于“差不多就好”，眼睁睁看着梦想逐渐褪色。当你感到世界沉重、日子漫长时，“龙”正在赢得胜利。但生活不必如此。

任何人都可以通过培养内在的“GOAT”，转变平淡生活的悲剧。每个人的 GOAT”是独一无二的，它渴望以自己的方式书写人生故事，充满无尽的冒险与精彩。你的“GOAT”渴望过上快乐、成功、自由的生活，总是掌控自如，明确目标，珍惜每一天的意义。

在《龙与山羊》一书中，丽贝卡（Rebecca）展示了如何判断你的“龙”是否在支配你的生活，以及你的“山羊”是否被隐藏起来，正等待你的关注与放行，去追求生命中最渴望的东西。

通过一系列引导策略，你将学会如何驯服“龙”，限制它阻碍你实现潜能的能力。同时，丽贝卡还会教你如何一步步迈向那个令人惊叹的未来——那个你梦寐以求但还未实现的“山羊人生”。

每天，“龙”与“山羊”之间都会有胜负之分。问题是：你会驯服哪一个？

作者简介：

丽贝卡·芒廷（Rebecca Mountain）是一位认证高绩效教练、国际畅销书作家，并曾被《权威杂志》（Authority Magazine）专题报道。她是一位备受追捧的主旨演讲者，还多次参与全国性播客节目，探讨如生产力、成长、影响力与自我意识等主题。2008 年，丽贝卡离开了一个控制性宗教组织，从而开启了自我发现之旅。然而，即便她创立了一



家年收入百万美元的广告公司，内心的空虚仍然挥之不去。她发现，那种“束缚”仍然存在于她内心深处。如今，她致力于帮助全球各地的人们打破阻碍前进的各种束缚，从而引领他们过上更幸福、更富有和更充实的生活。

全书目录：

序章

坠毁

我们是如何到达这里的

不同的结局

如何找到你的 GOAT（最佳状态）

故事就这样继续（无限延续）

第一本书：龙与 GOAT

第二本书：如何缩小你的龙

第三本书：迈入你的 GOAT 生活

第一本书，第一部分：是时候认识你的龙了

你的龙是如何获胜的

当“我们只使用 10%的大脑”成为事实

考试、恐惧与大脑冻结

我们的（不）舒适区——“熟悉”不总等于“好”

小鸟综合症

为什么“大胆一跃”让你生病——以及为什么这很棒

比较文化（你的内在取消文化！）

拖延、回避与不一致

找借口与避免失望

痛苦身份：被时间冻结

无尽的不幸

解开过程

做你应该做的事

天生倾向于消极

虚假的承诺

“我没事”（不，你并没有）

转移注意力（不接受赞美）

为你的龙命名

关于你的龙的最后一句话

第一本书，第二部分：你是否在过 GOAT 生活？

如何知道你是否在过 GOAT 生活

过 GOAT 生活的意义

感到无限的可能

每个人心中都有一只 GOAT

天赋与技能

按照你的方式生活



情绪与情绪失控
影响胜过收入
吸引（而不是追逐）成功（影响胜过收入，续）
成长型思维
个人卓越标准
有目的地生活
幸福驱动
变得 1% 更好
房间里唯一的竞争者
被你的“黑暗面”驱动，而非被吓倒
失败是竞争优势
做大多数人不愿做的事
星际连接
必要的结束
身心的连接
高度重视休息时间
有意地管理你的时间
你是否在过 GOAT 生活？

第二本书：如何缩小你的龙

如何缩小你的龙
命名并承认你的情绪
处理情绪的物理能量
定期正念冥想
自我价值与不一致的根源
感恩与欣赏
改变故事的过程
挑战假设的过程
消除你的痛苦身份
从污垢到肥料
幸福触发器
“为什么”的危险
不要做“英雄”
承诺的语言
改善睡眠
你现在会做什么？

第三本书：迈入你的 GOAT 生活

如何喂养你的 GOAT
什么让你幸福？
按照你的方式生活
明确你的 GOAT 自我
我的个人最佳备忘清单
创建你的目标声明



影响胜过收入——策略
培养成长型思维
自信与动力来自行动之后
从目标到行动——用指示取代决策
设定界限——可以接受与不可接受的事
超能力与黑暗面
黑暗面
如何从工作中解脱出来：ADORE 方法
有意地管理你的时间
星星般的开始的力量
必要的对话与必要的结束
照顾你的健康与幸福

中文书名：《金钱七迷思：如何实现真正的财富自由》
英文书名：SEVEN MYTHS ABOUT MONEY: How to Really Find
Financial Freedom

作者：Rob Dix

出版社：Cornerstone

代理公司：Rachel Mills/ANA/Winney

页数：288 页

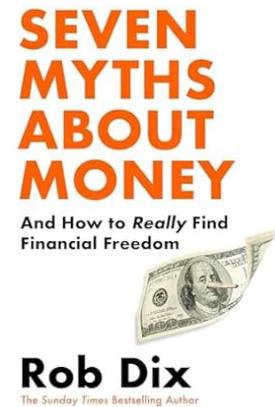
出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管

版权已授：韩国、葡萄牙、西班牙、繁体中文、波兰、越南、阿拉伯语、以色列、意大利、斯洛文尼亚



内容简介：

大多数人每天都担心金钱——即使那些表面上看似成功的人也不例外。他们感到被工作束缚，担心永远无法退休，对银行账户余额从不增长感到沮丧，无论他们多么努力工作。

如果您也有这种感觉，这并不罕见，也不是您的错：实际上，这正是我们的金融系统设置的结果，它让那些按部就班、按常规游戏规则行事的人处于这种状况。

但如果您不愿接受这种平均结果呢？如果您真正想要财务安全，而不仅仅是做梦，而是希望拥有不受金钱限制的生活自由呢？

在他的这本新书中，Rob Dix 揭示金钱的七个迷思，并传达了一个令人惊讶的消息：实现比想象中更好的财务状况远比想的要容易——只需要以全新的方式思考金钱。在成本上升和收入被压缩的时代，这不仅仍然可能，而且比以往任何时候都更为重要。



目录:

介绍: 新游戏, 新规则

1. 拯救神话
2. 提前退休神话
3. 风险最小化神话
4. 居者有其屋神话
5. 复利神话
6. 多元化神话
7. “风险过大”神话

结论: 财务自由神话破解指南

作者简介:



罗伯·迪克斯 (Rob Dix) 是 Property Hub (propertyhub.net) 的投资者、作家和联合创始人。他推出了 *The Property Podcast* (Property Hub.net/Podcast), 这是英国排名前五的商业播客 (每月下载量达 350,000 次), 还运营着一个大受欢迎的 YouTube 频道。他是英国报纸和英国广播公司金融和投资问题的定期撰稿人。罗伯以他通俗、有趣和令人兴奋的方式解释复杂的想法而闻名, 他可以成为金钱界的迈克尔·莫斯利 (Michael Mosely), 也可以利用马丁·刘易斯 (Martin Lewis) 的读者群——尽管他关注的是赚钱, 而不仅仅是省钱。

媒体评价:

“这本书精彩绝伦, 不仅揭穿了人们对金钱最常见的误解, 还揭示了如何真正积累财富——无需运气、继承的财富或商业天赋。这是你需要的全方位财富指南, 能帮你彻底转变财务状况。”

——杰克·汉弗莱 (Jake Humphrey), 《卓越表现》(High Performance) 一书作者

“这是一部杰作。我反复发现, 大多数传统理财建议确实很在行——前提是你出生于 1958 年, 并从 1971 年开始遵循这些建议。但如今情况已经改变。我希望我的孩子们能读到这本书。”

——罗里·萨瑟兰 (Rory Sutherland), 《炼金术》(Alchemy) 一书作者

“这本书精彩绝伦, 既引人入胜, 又富有信息量, 且通俗易懂。它会让你重新审视、重新思考, 甚至可能刷新你对金钱和投资的一些固有认知。”

——杰克·米尼恩 (Jack Meaning), 《我们不能多印些钱吗?》(Can't We Just Print More Money?) 一书合著者

“这是一本生动活泼的现代理财著作, 出自一位天赋异禀的讲故事高手, 书中充满了引人入胜的金融预测。”

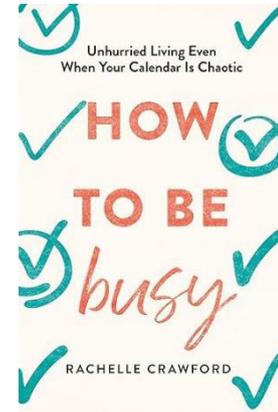
——克莱尔·巴雷特 (Claer Barrett), 《他们没教你的理财课》(What They Don't Teach You About Money) 一书作者



“这是一本非常重要的书……我们中有太多人正不知不觉地走向一个令人担忧的贫困未来。阅读《关于金钱的七大误解》(Seven Myths About Money)将有助于你避免遭受那样的命运。”

——安德鲁·克雷格(Andrew Craig),《如何拥有全世界》(How to Own the World)一书作者

中文书名:《好好忙起来》
英文书名: HOW TO BE BUSY
作者: Rachele Crawford
出版社: Broadleaf Books
代理公司: Defiore/ANA/Jessica
页数: 208 页
出版时间: 2025 年 7 月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿
类型: 生活时尚



内容简介:

一本轻松活泼、实用有效的时间管理书籍,专为那些正处在人生必经忙碌阶段的人而写;一本令人愉悦的实用指南,教你如何在无法规避的忙碌人生阶段中找到片刻宁静。本书为《凌乱的极简主义》一书作者雷切尔·克劳福德所著。

如果能清空日程表,停止做那么多事,该有多好?然而孩子会生病,工作项目在等待,年迈亲人需要照顾。无论你怎么优化、管理或分配任务,人生的某些阶段,忙碌注定如影随形。

雷切尔·克劳福德在《好好忙起来》中指出,解决方案并非简单地精简日程或逃离忙碌生活。这是因为:忙碌有时无法避免;与他人建立联系并相互关怀,意味着某些人生阶段必然充满事务;即使一再拒绝,你仍可能深陷忙碌泥潭。

秘诀在于学会“如何”忙碌。克劳福德以标志性的温暖文风与令人捧腹的真诚,提供实用的思维转变与简单实践方法:你可以练习“少承诺”,掌握拒绝的艺术,为忙碌阶段设置缓冲期,建立“忙碌应对方案”,并学会排除数字干扰。书中包含让忙碌日子从容前行的“硬核建议”、为未来压力重重的自己提前准备礼物的巧思、识别当前人生阶段的策略,以及每章结尾的“高效忙碌指南”。

忙碌未必是敌人,混乱的日程表也非失败标志。有时充实日程恰恰源于对重要事物的投入与正确选择。但需谨记:忙碌是日程问题,仓促则是内心问题。本书助你在忙碌生活中,活出深刻、有意义且从容的人生。



作者简介:



雷切尔·克劳福德 (Rachel Crawford) 是《凌乱的极简主义》(Messy Minimalism) 一书作者, 拥有护理学学士学位的注册护士, 现于子女就读的学
校担任校护。她与丈夫保罗现居密歇根州。

媒体评价:

“终于有一本书直面日常生活的真实与混乱!《好好忙起来》提供实用策略, 帮助我们放慢脚步, 更有意识地享受生活。”

——考特尼·卡弗 (Courtney Carver), 《灵性极简》(Soulful Simplicity)、《“333”极简计划》(Project 333)、《温柔》(Gentle) 作者

“在这个充斥着干扰的世界, 雷切尔·克劳福德带来时间管理的新视角。《好好忙起来》以亲切实用的方法, 教我们如何在人生快慢节奏中有效管理时间。对渴望为真正重要之事重掌时间、精力与注意力的人而言, 这是必读之书。”

——约书亚·贝克尔 (Joshua Becker), “成为极简主义者”(Becoming Minimalist) 创始人, 《真正重要的事》(Things That Matter) 《极简居家》(The Minimalist Home) 等书作者

“若你忙到无暇阅读此书, 恰说明你最需要它。雷切尔·克劳福德以轻松幽默的笔触, 探讨这个全球无数人面临的议题。她教会我们在过度充实的生命阶段, 优先关注最重要之事。”

——德娜耶·巴拉奥纳 (Denaye Barahona), 《简单快乐育儿法》(Simple Happy Parenting) 作者

“雷切尔·克劳福德将日常微小瞬间转化为诙谐深刻、温暖人心的故事, 传递有用讯息。《好好忙起来》对渴望在繁忙日程中活出专注人生的人至关重要。她以优雅与幽默, 帮助我们理解‘高效忙碌’的真谛。”

——艾丽卡·莱恩 (Erica Layne), 《极简之道》(The Minimalist Way) 一书作者

中文书名:《一颗暗淡蓝点上的我们: 在无望的世界中找寻仪式感》

英文书名: FOR SMALL CREATURES SUCH AS WE: RITUALS FOR FINDING MEANING IN OUR UNLIKELY WORLD

作者: Sasha Sagan

出版社: Putnam

代理公司: WME/ANA/Jessica

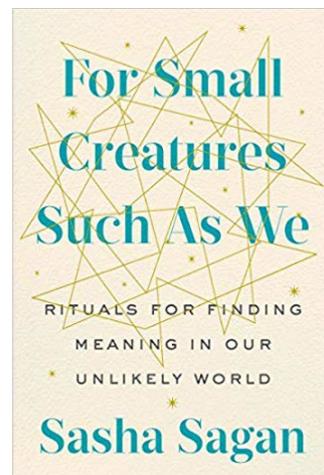
页数: 288 页

出版时间: 2019 年 10 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 传记和回忆录





内容简介：

《一颗暗淡蓝点上的我们》，卡尔·萨根(Carl Sagan)和安·德鲁扬(Ann Druyan)之女，萨莎·萨根的处女作。既是回忆录，又是生活手册，还兼有社会史研究——探索了这颗“暗淡蓝点”上属于我们每个普通人的奇迹。

“与其说生活是由一个又一个无聊日常组成的，不如说生活本身就是一场从不间断的奇迹。”

萨莎·萨根生活在一个全然世俗的家庭，父亲是天文学家、科普作者卡尔·萨根，母亲是作家兼制片人安·德鲁扬(Ann Druyan)。从小，父母就向她展示自然界和浩瀚宇宙的深邃之美，教导她，科学所揭示的真理比任何神话寓言都要更加奇妙。

萨根自己也为人母后，她开始自己的探索，寻找人生最珍贵的时刻背后的自然原理。从生到死，从假日到婚礼、纪念日以及更多。她将这些弥足珍贵的时刻一一记录，将那美好的瞬间解构，重组为自然纯粹的仪式感，为了她年幼的女儿，为了她自己，为了我们每个人，用仪式感记录每一种人生经历所带来的喜悦和意义。

《一颗暗淡蓝点上的我们》是她对父母、子女、婚姻、自然界的敬意——一种对生命本身的礼赞，对家庭和信念的赞颂。

简介

第一章 出生

第二章 每周仪式

第三章 春天

第四章 每日仪式

第五章 忏悔

第六章 成年

第七章 夏天

第八章 独立日

第九章 周年纪念和生日

第十章 婚礼

第十一章 夫妻关系

第十二章 每月仪式

第十三章 秋天

第十四章 盛宴与斋戒

第十五章 冬天

第十六章 死亡

后记

进一步阅读

致谢



作者简介：



萨莎·萨根 (Sasha Sagan) 拥有纽约大学 (NYU) 戏剧文学学位。她曾在纽约、波士顿和伦敦做过电视制片人、制片人、编辑和演说家的工作，她的作品也曾见诸于《纽约杂志》(New York Magazine)、《O, 奥普拉杂志》(O. the Oprah Magazine)、Literary Hub网站、Mashable.com网站、The Violet Book等。《致和我们一样的渺小生物》是她的处女作作品。

媒体评价：

“你多久就会像自己发问：生命的意义是什么？萨莎·萨根在任何地方都能寻找到意义所在——她的家庭、世界各地，特别是宇宙的恒星。拜读她的作品；你将会深深感恩自己踏出的每一步、每一个刺痛、每一次呼吸。”

---- 比尔·奈 (Bill Nye), Everything All At Once 的作者

“她是卡尔·萨根的女儿，这意味着...她的风格多少也继承了这位科学散文大师的某些东西。虽然从未远离过世俗的唯物主义，但她为仪式谱写了动情的文字，标记了从出生到死亡的生命节点。一部充满了存在主义乐趣的迷人之作。”

---- 理查德·道金斯 (Richard Dawkins), An Appetite for Wonder 和 The Greatest Show on Earth 的作者

“这部简洁而美丽的作品讲述了萨根作为女儿和孙女、妻子和母亲的脆弱故事；但它也提供了一种让人们更有意义地讲述自己的家庭和族群故事的切实可行的方式...萨莎展现了人文主义未来最好的可能场景之一：一个充满智慧和激情的年轻女性，带着爱和创造力思考我们如何能一起设计美丽和正义的世俗生活。”

---- 格雷格·爱泼斯坦 (Greg Epstein), Good Without God 的作者

“萨莎·萨根创作了一本关于奇迹和仪式之美的动人作品——即使是对非宗教人士也十分受用。这是对我世俗祈祷的回应。”

---- 阿诺德·史蒂芬·贾各布斯 (A. J. Jacobs), Thanks A Thousand 的作者

“萨根创作了一部我一直以来需要理解这个世界的作品。她让我内心深处的精神力量在宇宙中感到无比自在。她是一位睿智的朋友又带有视角的沉思，她对所见事物的描述能改变你的生活。我希望每个人都能读一读这部作品。但首先，凝视星空。当你的胸膛洋溢着惊奇和谦卑时，坐下来读读它吧。”

---- 耶荻底亚·詹金斯 (Jedidiah Jenkins), To Shake the Sleeping Self 的作者

“这是一部在世俗中找寻灵性，在日常的仪式中找寻温暖的温暖而优雅赞美诗。萨莎·萨根对根深蒂固的历史传统的力量以及创造我们自己的乐趣进行了优美的描述。”

---- 格雷格·詹纳 (Greg Jenner), A Million Years in a Day 的作者

“萨根激励我们，作为这个世界的已经长大的孩子，为自己和彼此创造出以前无法想象的更符合我们内心深处的真相和愿望的尊重并提升生命的庆祝和仪式。在这样的方式上，她向我们介绍了她那非凡家庭的五代人并绘声绘色地进行了描绘...这是一部通俗易懂、精心雕琢又充满乐趣的作品。”

---- 乔纳森·柯特 (Jonathan Cott), There's A Mystery There 的作者



中文书名：《破而后立：用美食改变世界的行动指南》

英文书名：CHANGE THE RECIPE: Because You Can't Build a Better World Without Breaking Some Eggs

作者：Jose Andres

出版社：Ecco

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

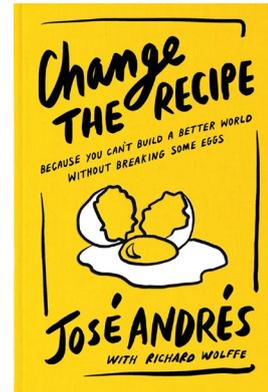
出版时间：2025年4月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：208页

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

来自著名厨师兼人道主义者何塞·安德烈斯的独特人生经验集

何塞·安德烈斯（Jose Andres）是一名厨师、企业家、作家、电视节目主持人，也是一位在全球范围内不懈努力的人道主义领袖。作为一位拥有四十多家餐厅的米其林星级厨师，何塞还是“世界中央厨房”（World Central Kitchen）的创始人。“世界中央厨房”是一个非营利组织，致力于在自然和人为灾害发生后为饥民提供食物。他一生的经历——从厨房到冲突地区——让他拥有了丰富的故事以及值得分享的经验时刻，这些故事和时刻既有趣、感人，又富有深刻见解。这一切都源于他坚信食物能让我们彼此更亲近，以及相信我们每个人都能够让世界变得更加美好。

《改变食谱》以何塞那独特鲜明的口吻写成，汇集了他人生中那些最具感染力、最有力量经验教训：这些是他历经艰辛才获得的智慧，而他将自己的一生都奉献给了通过食物的力量来改变世界的事业。

作者简介：

何塞·安德烈斯（José Andrés）是《纽约时报》畅销书《扎伊蒂尼亚》（Zaytinya）、《世界中央厨房食谱》（*The World Central Kitchen Cookbook*）、《我们喂饱了一座岛屿》（*We Fed an Island*）以及《释放蔬菜的魅力》（*Vegetables Unleashed*）的作者。作为一位获得艾美奖的电视节目主持人兼制片人，他曾被詹姆斯·比尔德基金会授予“杰出厨师”和“年度人道主义者”的荣誉，两次入选《时代》周刊“全球最具影响力的100人”榜单，并于2025年被授予总统自由勋章。

理查德·沃尔夫（Richard Wolffe，合著者）是《纽约时报》畅销书作家，也是获得艾美奖的电视制片人。二十年来，他一直与何塞·安德烈斯密切合作：从撰写专栏评论文章和演讲稿，到创作书籍、制作播客以及电视节目等方面。他曾担任国家地理纪录片《我们养活众人》（*We Feed People*）以及探索频道系列节目《何塞·安德烈斯与家人在西班牙》（*José Andrés and Family in Spain*）的执行制片人。《改变食谱》是他们合作撰写的第四本书。沃尔夫曾在微软全国广播



公司（MSNBC）担任了十年的政治分析师，此前还曾在《新闻周刊》和《金融时报》担任白宫记者。他撰写了三本关于巴拉克·奥巴马总统的书籍，并定期为《卫报》撰写以美国政治为主题的专栏文章。

书籍目录：

前言

1 成长：早期教训

你不需要拥有一切

才能快乐

控制你的热情

坚守你的立场，但 知道何时让步

寻找简单的快乐

逃离煎锅

2 开始：新机遇

瞄准星辰

对帮助说“是”

创造不是复制

找到你的新边疆

抛下你的锚

承诺你所关心的

仔细观察森林

我们人民

创新可能就在你的鼻子底下

3 改变食谱：行动与影响

解放， 不是救赎

你是一个参与者， 不是一个旁观者

你真的不是 无所不知

行动要像现在一样 迫切和激烈

拥抱复杂性

播种希望的种子

建立一个灵魂伴侣团队

打一场正义之战

用人性建立社区

在你可以做出错误决定的地方工作

通过做你的工作做好事

你已经做出了艰难的决定

不要害怕大声的声音

优秀的领导者拥抱复杂性

为自己学习

不要浪费时间在无用的会议上

超越黑白

为比自己更伟大的事业 做出贡献



4 改变世界：新思维
时间是你最宝贵的原料
对故事保持渴望
无畏地前进
采取小步骤
改变体制
民主需要你
你的目的是找到你的目的
不要把自己烧焦
找到你的向导
建立更长的桌子，而不是更高的墙
不要向愤世嫉俗投降
改变你的食谱：为年轻和渴望的心
附录

中文书名：《揭秘致富的科学：改变对成功和金钱的想法，创造你想要的生活》

英文书名： *The Secret of the Science of Getting Rich: Change Your Beliefs About Success and Money to Create the Life you Want*

作者： Bob Proctor

出版社： G&D Media

代理公司： Waterside/ANA/Jessica

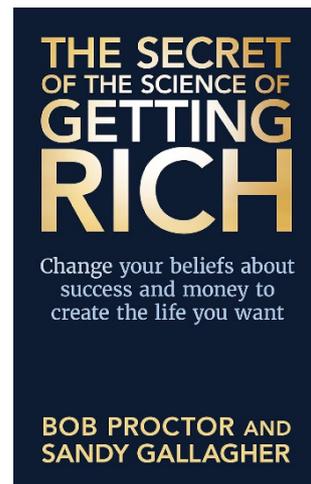
页数： 220 页

出版时间： 2022 年 6 月

代理地区： 中国大陆、台湾

审读资料： 电子稿

类型： 经管



内容简介：

我们经常会犯这样的错误：将生活和时间投入到空洞的活动中，它们只能给我们带来微不足道的满足感和成就感。

- 你是否已经厌倦了渴望和憧憬更多金钱？
- 是什么阻碍了你赚取更多的钱？
- 你是否想从生活中得到更多东西，但不确定想得到的是什么？
- 你是否有一个具体的目标，但不知道如何去实现它？
- 是什么让人们年复一年地陷入困境？
- 如何以及何时挣钱会变得容易？

致富是一门精确的科学。它有一定的规律可循，一旦你学会并遵守这些规律，致富就是数学上的必然结果。

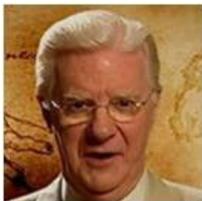


鲍勃·普罗克特研究思想、范式和金钱的普遍规律已经超过 60 年。没有人比鲍勃更适合向你传授华莱士·沃特尔斯 (Wallace Wattles) 的书《致富的科学》(The Science of Getting Rich) 背后的秘密。他将这本经典著作中最复杂的概念简化为最简单的形式。《揭秘致富的科学》将为你提供许多实用的方法，助力你从今日起将这些概念应用于生活。但首先，你必须相信，你有能力获得生活中你想要的任何东西。

所以你必须扪心自问：我想要什么？我真正最想要的是什么？

发现你的心之所向，然后应用《揭秘致富的科学》背后的科学。理解财富的奥秘将帮助你摆脱困境，获得持续的前进动力，实现你的梦想。

作者简介：



鲍勃·普罗克特 (Bob Proctor)，一位演讲家、作家、咨询师、教练、导师，影响深远的电影和畅销书《秘密》中的首席主讲人，全球最受欢迎的企业培训师，被誉为继安德鲁·卡耐基、拿破仑·希尔之后，西方世界最成功的励志导师，其课程 life Success 已经遍及全球 89 个国家，数百万人因此改变了命运。

鲍勃在其热映电影《秘密》上映之前就已经是个人发展的业界传奇，在使人们和企业获得最佳效益方面享有国际声誉。鲍勃的目标是帮助他人了解实现目标的方法，并告诉他们如何挖掘自身的无限潜力。多年来，鲍勃制定了许多战略，向人们展示如何在他们以前认为不可能成功的事情上取得成功，同时帮助人们培养取得成功所需的必备技能。他在个人发展领域赫赫有名已有超过四十个年头，长期在世界各地举办演讲，激励人们去获得成功和财富。在他创建的博格特加拉赫学院，他的思想改变了无数人的人生。

中文书名：《买回你的时间：摆脱困境，重获自由，建立你的商业帝国》

英文书名：BUY BACK YOUR TIME: Get Unstuck, Reclaim Your Freedom, and Build Your Empire

作者：Dan Martell

出版社：Penguin/Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：256 页

出版时间：2023 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管



#1 Best Seller in Small Businesses



Best Sellers Rank: #692 in Books (See Top 100 in Books)

#2 in Small Business (Books)

#2 in Time Management (Books)

#6 in Entrepreneurship (Books)

Wall Street Journal Bestseller

内容简介:

利用空闲时间的方式将决定你能否成功，其中的秘密是什么？不是更努力地工作或找到更多的时间来工作。而在于规划时间，使你自由地从事给人带来活力和成就感的高价值工作。正是这一核心信息使丹·马特尔（Dan Martell）成为世界上最受欢迎的“软件即服务”（SaaS）教练。

现在，在他的第一本书中，马特尔向各个层级的企业家们传授了快速扩展业务规模，同时避免精疲力竭的方法。用金钱换取时间----也就是说，在字面意义上买下你日历上的空白区域----将给你带来前所未有的经济成功。

作为一名连续创业者和创始人，马特尔拥有超过 20 年的经验，他将向你传授在建立商业帝国的同时减少工作、增加娱乐的秘诀。他将深入研究实际步骤，让你立即开始买回时间，同时制定操作程序和招聘实践，以确保快速和稳健的增长。他还会教你在工作和家庭中明智地投资于新发现的时间，这样你就可以在保持最佳生活状态的同时继续建立自己的帝国。

《买回你的时间》（*Buy Back Your Time*）是为各级企业家提供的权威指南，帮助他们在商业上取得成功，同时享受前所未有的自由。

社交媒体意见领袖：丹·马特尔被业界领先的杂志 *Latka* 评为全球顶级 SaaS 教练，被称为“SaaS 界的蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）”，拥有目前浏览量最大的 SaaS 油管频道（450 万次），以及 95500 名照片墙（Instagram）粉丝、55000 名推特（Twitter）粉丝、33000 名脸书（Facebook）好友和 50 万抖音海外版（TikTok）粉丝。

持续成长的平台：马特尔的公共平台继续成长。他的 SaaS 学院（SaaS Academy）每年通过现场和线上活动触达数万人。他最近被邀请在加州大学伯克利分校和斯坦福大学的 MBA 课程上发表演讲。他曾登上《福布斯》（*Forbes*）、《企业家》（*Entrepreneur*）、《连线》（*Wired*）、《财富》（*Fortune*）、*SaaS Mag*、《商业内幕》（*Business Insider*）、*Latka* 和 *TechCrunch*。

久经考验的方法：马特尔知道成功不仅与过程有关，也与心态有关，而《买回你的时间》遵循蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）和迈克·米哈洛维奇（Mike Michalowicz）等作家制定的蓝图，结合了心理激励因素、工作流程和可论证的成功。

及时满足需求：随着远程工作成为常态，专业领域和个人领域日益混合，越来越多的企业家启动独立项目，这本书为处于新经济最前沿的人们提供了急需的解决方案。



作者简介:



丹·马特尔 ([Dan Martell](#)) 是一位企业家、天使投资人、思想领袖，也是 SaaS，即“软件即服务”行业备受追捧的教练。他成功开创了三家科技企业 (Clarity.fm、Sphere 和 Flowtown)，筹集了 200 多万美元的风险投资，并投资了 40 多家初创公司，如 Intercom、Udemy 和 Hootsuite。2016 年，马特尔成立了 SaaS 学院，并将其发展为全球最大的 SaaS 创始人培训业务商。

媒体评价:

“这是一本严肃的手册，教你如何在过上最好生活的同时建立一个繁荣的商业帝国。丹·马特尔将复杂的系统简化为 1-2-3。”

——刘易斯·豪斯 (Lewis Howes)，《纽约时报》畅销书作家，《伟大一派》(The School of Greatness) 主持人

“丹将建立和扩大公司规模职业生涯提炼成简单、可操作的步骤，帮助你重新掌控自己的生活。事实上，在你读完这本书之后，你的客户和员工会更喜欢和你互动，这只是锦上添花。”

——乔伊·科尔曼 (Joey Coleman)，《华尔街日报》畅销书《永远不再流失一个客户》(NEVER LOSE A CUSTOMER AGAIN) 的作者

中文书名: 《内驱力: 学会热爱你的工作并获得前所未有的成功》

英文书名: **INTRINSIC MOTIVATION: *Learn to Love Your Work and Succeed as Never Before***

作者: **Stefan Falk**

出版社: **St. Martin's Press**

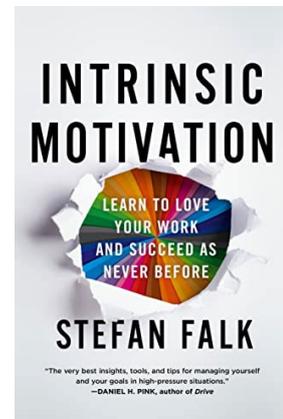
代理公司: **ANA/Winney**

页数: **288 页**

出版时间: **2023 年 2 月**

审读资料: **电子稿**

类型: **职场励志**



内容简介:

为了内在的满足感而做一件事，而不是为了外部的奖励，这是任何努力中成功和满足的关键。一位传奇的绩效教练分享了他培养和保持内在动机的简单、行之有效和有趣的方法。

为了保持乐观并使我们的个人和职业生活富有成效，我们希望能够及时理解周围发生的事情，切实地影响它们，并能够洞察明天可能发生的情况。我们还需要丰富、安全的社会生活，并且能为我们提供支持。随着越来越多的人选择远程工作，我们面对面接触的频率随之降低，这种情况下，对联系和信任的驱动力变得更加重要。这种社会需求是如此强烈，以至于当我们感到被群体排斥时，连体温都会下降。



为了满足当今职场人的心理需求，我们必须有意识地、有目的地追求联系和信任的驱动力——但不幸的是，我们大多数人不知道如何有效地做到这一点。相反，我们把时间浪费在无效的应对策略上，而这些策略往往使我们感觉更糟糕。要想变得更快乐、更健康、更有效，真正的解决办法是要有“内在动力”。不要再把时间浪费在那些对我们事业或公司没有真正贡献的活动上，摒弃现代商业的“狗咬狗”文化，并找到方法从我们的事业中获得乐趣，而且要做好。

传奇的绩效教练斯特凡·福尔克提供了一份实现内在驱动的全面指南。本书是他在麦肯锡公司开发的方法和技巧的结晶，同时记录了他作为高级行政人员和绩效教练与精英运动员、高级行政人员、特种作战人员和各行各业领导人合作的 25 年，本书将彻底改变你的工作方法，迎来成功。

作者简介：



斯特凡·福尔克 (Stefan Falk) 是一位国际公认的高管教练和人力绩效专家。作为麦肯锡公司的知名雇员，他专注于领导力和企业转型，已经为北美和欧洲 60 多个客户组织培训了超过 4000 名领导人。他先后在几家全球公司担任高管，并负责推动价值超过 20 亿美元的企业转型。他与神经科学、行为科学和心理学等领域的顶尖科学家持续合作，开发了领导力和人力表现技术。福尔克曾与他人合著《神经领导力》(Neuroleadership)。

媒体评价：

“感觉到工作和生活的压力？斯特凡·福尔克有一些解决方案。他利用自己丰富的经验，收集了在高压情况下管理自己和目标的最佳见解、工具和技巧。以一本书的价格，你可以按照自己的节奏获得专业的指导，挑选适合你的技巧。多么划算！”

——丹尼尔·平克 (Daniel H. Pink)，纽约时报畅销书《何时驱动》(When, Drive) 和《销售是人》(To Sell is Human) 的作者

“《内驱力》是一本由经历过困难的人自己写的书。这是来自大师的具体的、可操作的建议。”

——《数字之心》(A Mind for Numbers) 的作者、《学习如何学习》(Learning How To Learn) 的创作者芭芭拉·奥克雷 (Barbara Oakley)

“斯特凡·福尔克是国际公认的领导力和人类表现专家，他直言不讳，就如何享受工作和建立一个充实的生活提供了全面的、循序渐进的指导。与其他有关该主题的书籍不同，《内在激励》摒弃了花哨的内容，列出了经过验证的专业知识宝库，以保证你的成功……到最后，你将掌握自己内在激励的钥匙，以及实现更快乐、更健康、更高效的你的清晰详细路线图。”

——麦肯锡公司荣誉董事、高级顾问沃伦·斯特里克兰 (Warren Strickland)

“未来的工作将需要一种新的工作方式——这本书清楚地描述了将在未来 10 年内推动职业成功的技能、技巧和行为。从每天写日记到‘侦探心态’，再到管理困难会议的技巧，这本书充满了个人发展和效率的新鲜和原创方法。它将成为我的孩子和执行团队的必读书目。”

——乔治·科隆 (George F. Colony)，弗雷斯特研究公司首席执行官



“对于丹·平克的畅销书《驱动力》的粉丝来说，这是个好消息！《内驱力》赋予了我们更多的机会，让我们能够在工作和生活中发挥更大的作用。《内驱力》为读者提供了关于管理自身激励和生产力的实用建议。它以最新的行为科学为基础，但通过斯特凡广泛的咨询工作使其具有可操作性。它来得太及时了！”

——肯·戴维斯（Ken Davis），Gartner 公司产品和服务执行副总裁。

“《内驱力》是一本独特的书，它为你提供了有针对性的、实用的、可操作的建议，告诉你作为一个人可以做些什么来更好地学习，更好地思考，以及在压力下更好地管理自己……斯特凡是在麦肯锡公司的执行教练，由于他教给我的工具，我的专业表现有了可衡量的明显改善。我很高兴他现在决定在《内驱力》中与你分享同样的工具。”

——史维塔·纳塔拉扬（Shweta (Shay) Natarajan），卡特彼勒公司战略部主任。

“《内驱力》是一本精彩的书，既有娱乐性又有实用性。它充满了伟大的洞察力，作者对提高工作绩效以及生活满意度的所有因素都有广泛的掌握。这本书很好地预见了 21 世纪的高压工作环境，并引导读者掌握所有不可缺少的技能，以提高健康和幸福。”

——约翰·阿登博士（John B. Arden），《心脑基因》（*Mind-Brain Gene*）、《重塑你的大脑》（*Rewire Your Brain*）和《大脑圣经》（*The Brain Bible*）的作者

“我有幸与之共事过的最好的领导人总是很谦虚，愿意向别人学习；他们也愿意分享他们丰富的知识、经验，并最终分享他们的智慧，以更好地帮助别人。斯特凡·福尔克就是这样一位罕见的领导人，他谦虚地向他人学习，从而编制了一套可操作的战术、技术和程序（TTPs）或生活工具。在《内驱力》中，读者可以从这套 TTP 的宝库中挑选，改善自己的生活，最终改善身边的人。越多的人阅读并实施这部智慧之作，这个世界就会变得越好。”

——威廉·德维尔德（William Dewilde），美国海军海豹突击队司令部主任（退役），荣誉基金会运营部副主席

“当我读到《内驱力》时，我对自己的喜爱程度感到惊讶。我以为这又是一本充满了冗长的个人轶事的‘机场书店专供’书，以支持人们已经知道的东西。恰恰相反，《内驱力》是一本非常有用的书。这些工具和建议是基于证据的，有用的，而且是高度优先的。它是一本几乎包罗万象的实用手册，供专业人士在高压的 21 世纪创造高绩效。我花了几十年时间才学到的东西都以一种简明、完整和有用的方式涵盖了。此外，这本书写得非常好，容易理解，而且令人愉快。我真心推荐你阅读《内驱力》。”

——美国陆军战争学院指挥、领导和管理系行为科学教授史蒂芬·格拉斯（Stephen Gerras）

“多年前，当我开始与斯特凡合作时，这本书的内容就已经存在。虽然还没有写下来，但《内驱力》中发人深省的观点以及可操作的指导，是斯蒂芬所做的一切的一部分，也是他为我提供的辅导的核心。如果你认为你在个人和职业生活中的幸福和成功是别人的责任，就不要读这本书。你会失望的。但如果你相信‘从我做起’，那么这本书可以成为你的指南和手册。”

——胡斯克瓦纳集团业务发展部高级副总裁佩尔·埃里克森（Per Ericson）

“《内驱力》是一本写得特别好的书，以科学为基础，但又有实用主义的色彩。斯特凡·福尔克凭借多年来作为高管指导领先企业取得成功的经验，以及现在作为高管教练的经验……与



许多其他书籍不同的是，他循序渐进的方法旨在纠正生产力下降的原因，而不仅仅是通常作为结果的自我毁灭的情绪。提高批判性思维能力，将每天的大量电子邮件从一个障碍转变为一个有用的工具，以及防止冲突，都是以简洁和易于应用的策略来解决。尽管是从企业领导的角度写的，但这些建议同样适用于任何寻求有效领导的环境：学术机构、服务组织，甚至是家庭单位。”

——南佛罗里达大学教授、国际公认的心理神经免疫学家尼古拉斯·霍尔（Nicholas Hall）

“《内驱力》可能是最早谈到持续幸福和非凡成功之间联系的书籍之一。始终把最好的、最真实的自己带到你所做的一切中。最好的自己永远是一个不存在你自己的自私需求和恐惧的版本……在《内驱力》中，你会发现很好地混合了经过验证的工具和原则，使你在做任何事情时都能带来最好的自己。”——麦肯锡公司高级合伙人阿克塞尔·卡尔松（Axel Karlsson）

“《内驱力》不仅仅是另一本管理学书籍，它是一本真正重要的书！即使它主要涉及的是技巧和方法，但它也是一本非常重要的书。即使它主要涉及如何在工作中变得更有效率的技术和方法，它也适用于生活的各个方面……在过去的 25 年里，我认识了斯特凡并与他一起工作，我了解到他是一个真正杰出的思想家和实践者。看到他能在 200 页令人愉快的书中融入这么多的智慧，我感到非常满意。如果更多的人能够应用他的一小部分做法，世界将成为一个更美好、更快乐、更富有成效的地方。”

——约翰·萨姆（Johan Saarm），埃贡·泽恩德高级合伙人

“人工智能以及人类和我们星球的健康，都是可能只会加速世界运作方式的变化程度的力量。因此，我们作为个人不断适应、发展和成长的能力在今天和未来 20 年将更加重要。与此同时，围绕心理表现、身心健康、睡眠和营养等方面的研究也趋于一致，越来越多地揭示了我们的大脑究竟是如何工作的，以及我们如何能够训练它们，使它们同时感觉更好并取得更大的成就。本书帮助你调和现代生活的这两个现实，并通过实用的教练技巧，帮助你掌握自己的个人发展，从而使你更好地适应这个每天都充满挑战但也更加有趣的世界。”

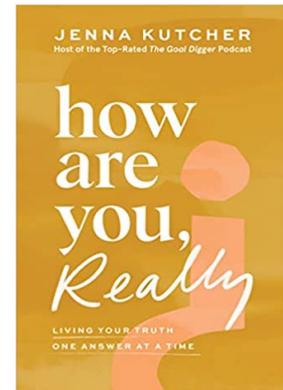
——美高梅娱乐场首席产品官安德斯·泰尔曼·米凯维奇（Anders Tylman-Mikiewicz）

“读完《内驱力》后，我的第一个想法是‘这真是天才！’。它提供了独特的丰富经验和基于证据的真理，只有那些真正同时取得幸福和职业成功的人才知道。对于我们这些仍在苦苦挣扎并渴望获得这种伟大成就的人来说，《内驱力》是通往这一目标的名副其实的路线图。斯特凡·福尔克真正掌握了将丰富的知识提炼成易于应用的工具的能力。每一章都是一点一滴的灵感和可操作的建议，读起来既轻松又愉快。无论你是谁，专业人员、精英运动员或转业军人，我敦促你阅读这本书。”

——美国海军陆战队突击队员（退役）泰德·汉德勒中校（Lt. Col Ted Handler），斯蒂尔公司卓越业务主管。



中文书名：《你真的还好吗？》
英文书名：*How Are You, Really?*
作者：Jenna Kutcher
出版社：Dey Street
代理公司：WME/ANA/Jessica
页数：320 页
出版时间：2022 年 6 月
审读资料：电子稿
类型：心灵励志



内容简介：

事实是，我们撒谎了，我们对自己的真实感受和真正想要的东西撒谎。以后不会是这样了。

在《你真的还好吗？》一书中，詹娜·库彻（Jenna Kutcher）教你如何利用自己的力量掌控生活。你应该得到更多——而且在内心深处，你知道这一点。如果，当你对自己真正诚实时，你发现自己想要从生活中得到更多：更多的快乐、更多的激情、更多的满足和更多的和平——那么这本书是为你打造的。

在当今混乱的世界中，有时你醒来后可能不再感觉到自我，甚至不知道自己是怎样的……真的。你正试图平衡一切：你的家庭、你的工作和你的目标，但你的情绪无处不在，你不会像你想象的那样自信和快乐。

这本书是一部重新规划整个生活的指南，最终在一个告诉你该成为谁的世界中找到快乐和满足感。它帮助你理解头脑中正在发生的事情、找到回归真正属于自己的生活的方法。

你的专家向导是詹娜·库彻，她从在 Target 工作开始，作为母亲住在明尼苏达州的一个小镇上，建立了一个帝国。在她鼓舞人心的处女作中，她分享了她如何与这些问题进行斗争，以找到自己的身份和平衡，创办了一家企业，养育了一个家庭，并最终开创了她广受欢迎的播客 *The Goal Digger*。

每周都有数百万人参考詹娜的生活和商业建议，因为她是一个真实的榜样，对女性如何思考和努力实现梦想有着深刻的理解。是时候问自己一个你一直回避的问题了：你真的还好吗？是时候找到你的答案，开始生活了。

作者简介：



詹娜·库彻（Jenna Kutcher）在明尼苏达州出生和长大，她是一位妻子、母亲和企业家，她每天的目标有两件事：帮助别人意识到生命的意义，以及穿上舒适的衣服。作为大受欢迎的 *The Goal Digger* 播客的创始人和主持人，以及一名领先的在线教育工作者，她在长达十年的工作中帮助数千人重新定义成功并追逐大胆的梦想。你可以在她的网站上关注她的新消息：www.jennakutcher.com



媒体评价：

“这是一本变革性的书。如果你想创造一个让自己感觉不错的完美生活食谱，詹娜已经做到了。这本书很有智慧，使人产生共鸣，会告诉你如何创造你热爱的生活。”

---梅尔·罗宾斯（Mel Robbins），重要的励志演说家，畅销书 *The High Five Habit* 的作者

“《你真的还好吗？》是一本深情而迷人的指南，引导你根据自己真实而独特的美来塑造生活。在书中你会发现一些从未想过要问自己的问题，并得到你灵魂一直渴望的答案。”

---凯特·诺斯鲁普（Kate Northrup），畅销书 *Do Less* 的作者

“如果你厌倦了喧嚣的文化，厌倦了事后猜测自己的直觉，《你真的还好吗？》是一本必读读物。詹娜·库彻将帮助你重新定义成功，并根据自己的条件重塑你的生活。”

---玛丽·弗里奥（Marie Forleo），排名第一的《纽约时报》畅销书《凡事皆有出路》（*Everything is Figureoutable*）的作者

“在《你真的还好吗？》一书中，詹娜·库彻向我们讲述了生活的意义，这种生活不仅在各个方面看起来很好，而且能够让人真正感觉很好。这本书是一份绝对的礼物，对我们现在的世界来说是非常必要的。”

---蒂芙妮·阿利希（Tiffany Aliche），《纽约时报》畅销书 *Get Good with Money* 的作者

中文书名：《说“不”的力量》

英文书名：THE POWER OF SAYING NO

作者：Vanessa Patrick

出版社：Sourcebooks

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

页数：336 页

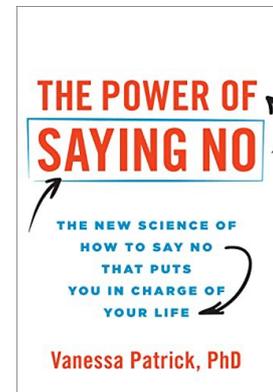
出版时间：2023 年 6 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

版权已授：巴西、意大利、韩国、土耳其

视频推荐：[《说“不”的力量》 THE POWER OF SAYING NO \(nurnberg.com.cn\)](http://www.nurnberg.com.cn)



内容简介：

你一定有过这样的经历：明明内心十分想拒绝，但对老板、伴侣、家人、朋友乃至陌生人说出口的却总是“好的”。你也希望自己能更经常地说“不”，但你不确定如何或者是否能够这样做。你不是一个人！我们总被教导要尽可能多地说“是”，仿佛如果说了“不”，我们就有可能错失良机，说了“不”我们就可能搞砸一段重要的关系，说了“不”我们就成了和谐的破坏者。



在《说“不”的力量》一书中，屡获殊荣的教授兼研究员凡妮莎·帕特里克（Vanessa Patrick）深入探讨了拒绝这门新科学。她介绍了“赋能拒绝”这一开创性的概念，并表示这是一个行之有效的拒绝框架，可以让你充分掌控自己的生活。此外，她还揭示了“不”这个词背后不为人知的惊人力量。

帕特里克博士分享道：

- 为什么赋能拒绝作为一种极具价值的技能，可以帮助我们在说“不”的同时，不会招致他人的“还治”？
- 你需要开发三种能力，以作为工具去有效地进行赋能拒绝。
- 一个帮助我们区分“对我有好处”和“对我没有好处”的活动和约定的框架。
- 如何制定和实施个人政策，使你的拒绝更有力。
- 如何利用“赋能拒绝”来管理难缠的提问者，加强你的人际关系，实现你的全部潜力。
- 现在比以往任何时候都更重要的是保护你的时间，使你专注于最重要的事情，并利用说不的力量来实现你在工作 and 家庭中的目标。“赋能拒绝”是一种独特的、积极的、充满意义的方法，可以有效地管理你的能量和抱负，让你在生活中做出持久的、积极的改变。

作者简介：



凡妮莎·帕特里克（Vanessa Patrick）是休斯顿大学鲍尔商学院的研究员和市场营销教授。她拥有南加州大学的商学博士学位，印度孟买大学的市场营销工商管理硕士学位和微生物学与生物化学学士学位。她的文章曾发表于《华盛顿邮报》。各大媒体如《全球繁荣》、《科学日报》、《福布斯》、《哈佛商业评论》、《阶梯》、《领英》、《南方生活》、《今日心理学》等都对其进行过专题报道。

媒体评价：

“如果你厌倦了同意烦人的要求和吃力不讨好的任务，那就读这本书。《说不的力量》为我提供了我遇到过的最明智的建议，可以在不冒名誉或人际关系风险的情况下拒绝请求。这本重要的指南将磨砺你的头脑，坚定你的脊梁骨，让你按照自己的方式生活。”

----丹尼尔·H·平克（Daniel H. Pink），《纽约时报》畅销书《憾动力》（THE POWER OF REGRET），《驱动力》（DRIVE），《全新销售》（TO SELL IS HUMAN）的作者

“这本有说服力的书将让读者走上自我意识和赋权的道路。”

----《书单》（Booklist）

“积极乐观……读者会欣赏她的实用策略和鼓励的语气……这本书振奋人心。”

----《出版商周刊》（Publishers Weekly）

目录：

第一部分 说“不”是一种超级技能

第一章 为什么我们想说“不”的时候却说了“是”



第二章 聚光灯效应

第三章 赋能拒绝的艺术（和科学）

第二部分 赋能拒绝的 A.R.T.：制定赋权式拒绝的能力

第四章 向内看，培养自我意识

第五章 制定规则，而不是做决定

第六章 带着你的整个自我走向赋能拒绝

第三部分 赋能拒绝的实用性

第七章 管理来自刺头提问者的阻力

第八章 不走自己的路

第九章 利用我们的开拓潜力

中文书名：《回家的路：中年人的自我发现之旅》

英文书名：THE WAY HOME: *Discovering the Hero's Journey to Wholeness at Midlife*

作者：Ben Katt

出版社：St. Martin's Essentials

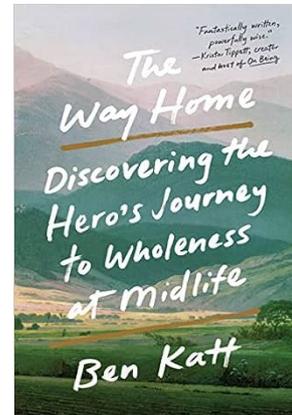
代理公司：ANA/Winney

页数：288 页

出版时间：2024 年 2 月

审读资料：英文电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

“许多人会嘲笑我的愚蠢，但我自己才是嘲笑我最多的那个。因而我战胜了冷眼与轻蔑。战胜它们后，我离自己的灵魂又近了一步，她得以向我诉说。正是在她的诉说中，转眼间，无垠荒漠化作绿洲。”

——卡尔·荣格

那些步入中年的人经常发现，他们被来自社会的信息狂轰滥炸，告诉他们应该成为什么样的人，他们的生活应该是什么样的。在追逐三头怪物(成就、完美和他人的认可)的过程中，作家本·卡特（Ben Katt）意识到他在这条路上迷失了自我。《回家的路》（*The Way Home*）是一本为那些挣扎着寻找回归自我的人尤其是中年人写的书。

卡特将约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）宏大的“英雄旅程”公式提炼成一个通俗易懂的十步计划，帮助读者超越自己的局限，找到满足，并为他们的社区和世界做出最大的贡献。任何人——平凡的，非凡的，或者介于两者之间——都可以踏上英雄之旅，离开熟悉的世界，进入未知的世界，最终实现人生的完整。



《回家的路》汇集了个人经历、精神智慧和著名的神话，是一本实用的指南，可以激励和装点人们的后半生，帮助他们从孤立走向归属感，从安全区走向放下，从顺从走向狂野。卡特使用了许多工具和仪式来引导读者沿着回归自我的道路，包括独处、梦呓、禁食和冥想。

这本书是在提醒那些处于人生转折点的人，最重要的任务是与自己的内心保持联系。

作者简介：



本·卡特 (BEN KATT) 是一名冥想老师和生活转变教练，近二十年来，他一直精神、社区和社会治疗的交叉点上进行领导、创新和鼓舞人心。在此之前，他领导了 *On Being* 项目的工作，支持宗教和精神领袖在社会治疗方面的工作。他拥有神学硕士学位，并被任命为牧师十多年。本擅长将古老的个人成长智慧和工具应用于现代环境，帮助人们重新与内心联系，确立自己的目标，从而在生活和工作中更有创造力、更有影响力、更有成就感。本和他的家人住在威斯康星州的密尔沃基。

媒体评价：

“这是本·卡特献给他那一代、尤其是他那一代男性的一部精彩绝伦、充满智慧的作品，也是献给我们这个充满痛苦和希望的世界的一份礼物。”

——克里斯塔·提普特 (Krista Tippett)，获奖广播员和《纽约时报》畅销书作家

“《回家的路》是一份感人的、深思熟虑的、发自内心的礼物，送给那些踏上自己英雄之旅的人。换句话说，它是我们每个人必须踏上旅程的指南。”

——杰里·科隆纳 (Jerry Colonna)，《重启与重聚：领导力与归属的渴望》(*Reboot and Reunion: Leadership and the Longing to Belong*) 的作者

“如果你还没有经历过这样的事情，总有一天你会感到远离自己真正的家、找不到确切路径的悲伤和迷失。就让《回家的路》成为指南针，让本·凯特成为向导吧。”

——帕米拉·阿尤·叶汀德 (Pamela Ayo Yetunde)，牧师顾问，《撒下因陀罗的网：培养精神上的亲缘关系和社区》(*Casting Indra's Net: Fostering Spiritual Kinship and Community*) 的作者

目录：

LANGUAGE OF THE JOURNEY

INTRODUCTION: A Million Ways to Lose Your Heart

PHASE 1: LEAVING THE FAMILIAR

1. Answer the Call.
2. Get Help.
3. Let Go.

PHASE 2: FALLING INTO THE UNKNOWN

4. Befriend the Darkness.
5. Wander in the Wild.
6. Face Your Death.



PHASE 3: RISING TO WHOLENESS

7. Return Home.
8. Give Your Gift.
9. Be Still.

EPILOGUE: Begin Again

RITUAL PRACTICES REFERENCE GUIDE

RESOURCES FOR THE WAY HOME

中文书名：《与众不同的力量：献给格格不入人群的自我接受指南》
英文书名：YOUR DIFFERENCE IS YOUR STRENGTH: *A Guide to Accepting Yourself—for Anyone Who Has Ever Felt Out of Place*

作者：Kris Ferraro

出版社：St. Martin's Essentials

代理公司：ANA/Winney

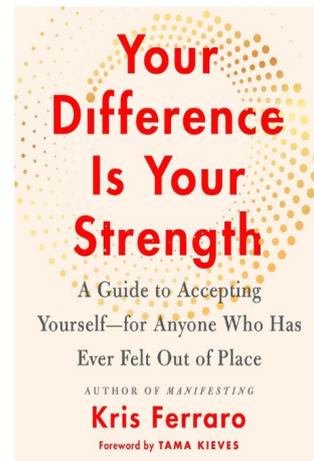
页数：224 页

出版时间：2023 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：励志

中文繁体字版已授权



内容简介：

献给所有格格不入者的温情指南：勇敢接受自己的与众不同，拥抱个性的力量

感到自己无法融入环境，一直被误解？从小就是家长口中的“怪孩子”，长大后也对人际关系无所适从？这本书就是为你而写的！放弃伪装与藏匿，唤醒内心的“怪人”力量，将之变为自己生活、成长的超能力。

《与众不同的力量》(*Your Difference is Your Strength*)是一本适合所有曾经感到格格不入、被误解或与众不同的人的书。这本书适合那些过于创造力、过于害羞或特别“古怪”的孩子，他们长大后仍然不确定自己适合什么，或者他们是否想要这样做。这是给你的一本书。

在《与众不同的力量》一书中，《显现》(*Manifesting*)一书的作者克里丝·费拉罗(Kris Ferraro)邀请世界上的怪人和弱势群体停止隐藏、最小化或掩饰他们的不同，而是以一种强大的新方式拥抱自己。在这个似乎要求千篇一律的世界里，做回真正的自己是一种无畏、快乐的呼唤。书中充满了现实生活中的例子、个人故事、日记提示和实践智慧，《与众不同的力量》将帮助你识别自己的“怪异”特征，并教你在个人观点、人际关系、工作和生活中利用这种力量。

你生来就是不平凡的，所以行动吧！



作者简介：



克丽丝·费拉罗 (Kris Ferraro) 是一位作家、国际精力教练、教师和广受欢迎的演说家。她曾经在社会服务部门工作了很长时间，用她自己治愈自己的能量和形而上学实践对他人进行指导。克丽丝郑重的许诺，每个人都可以从生存走向成功。她经常向不同的群体发表演讲，谈论目的、爱、信仰和平衡的能量，是如何成为现代压力的古老解药，这种古老的解药可以缓解由当前各种持续不确定的因素造成的压力。作为个人成长、治疗、宗教/精神历史和教育领域的终身学习者，克丽丝将这些知识应用到自己的生活、教学、写作和她的专业指导实践中。她是《能量治疗：成为你自己的治疗师的简单有效的实践》

(*Energy Healing: Simple & Effective Practices to Become Your Own Healer*) 和《显现：创造理想生活简要指南》(*Manifesting: The Simple, Practical Guide to Creating the Life You Want*) 的作者。

在花了几十年的时间研究萨满教、神秘主义、荣格哲学、新思想运动和“假想锻炼”(Shadow work)，通过对以上这些所有事物的研究，克丽丝发现了它们的共性。她是精神自由方法“Spiritual Freedom Techniques”的创造者，这是一系列将精神实践和原则与能量平衡结合起来的过程，以实现超能量转化。作为一名前朋克摇滚歌手、电台 DJ 和行为艺术家，正是在治愈了严重的社交焦虑之后，她终于能够在没有恐慌的情况下展现自己的目的和真正的光芒。

除了撰写和开发关于转型的新课程，以及用原创摄影制作前沿时事通讯，她还撰写和表演口语诗，是一位造诣颇高的雕塑家。不旅行的时候，她就住在新泽西州的蒙特克莱尔市，和她的猫“ling”和小猎豹一起。她的第一本书，*Energy Healing: Simple & Effective Practices to Become Your Own Healer* 是亚马逊畅销榜排名第一。《显现：创造理想生活简要指南》则浓缩了她十年来最好的形而上学教学。

媒体评价：

“非常适合那些寻求自信，渴望做自己的人。”

——《出版者周刊》

“我希望我几年前就读过这本书。这也许能帮我省下一千页日记和一堆治疗费用。在这本书中，你会发现被承认、被看到、被鼓励的治愈。你会找到帮助你重获力量的方法。这本大胆、有趣、精彩的书是你可能需要的许可证，让你成为最大胆、最奇妙的自己。”

——出自《在不确定性中茁壮成长》(*Thriving Through Uncertainty*) 和《没有恐惧的一年》(*A Year Without Fear*) 的作者塔玛·基夫斯 (Tama Kieves) 的前言

“欢迎来到这种新常态，在这里怪异和与众不同被视为超能力。这段温馨、优雅旅程以完美的方式鼓舞人心、充满挑战，并慷慨地提供了支持资源。克丽丝·费拉罗引导读者进入深刻的自我接纳、理解和庆祝，为如何重新连接我们最常见的文化和社会条件提供了一个公式，以揭示更多的真实性、创造力和真正的联系。这本书是先驱者、梦想家和所有渴望在任何地方都能感受自我的人的必读之作。”

——悉尼·坎波斯 (Sydney Campos)，畅销书作家兼治疗师



“我们都时不时地感到格格不入。克里斯·费拉罗(Kris Ferraro)把羞耻感(感觉与众不同)变成了一种超能力。她的书《你的不同就是你的力量》是一本出色的治愈工具和转化练习的集合。克里斯出色地将‘不同’视为错误或软弱的观念转化为一种令人难以置信的力量属性。”
——谢莉安娜·波利 (Sherianna Boyle), 《情绪排毒 (Emotional Detox Now)》的作者

中文书名:《关联之乐:100种方法打败孤独,过上更快乐、更有意义的生活》

英文书名: THE JOY OF CONNECTIONS: 100 Ways to Beat Loneliness and Live a Happier and More Meaningful Life

作者: Dr. Ruth K. Westheimer with Allison Gilbert and Pierre Lehu

出版社: Harmony

代理公司: UTA/ANA/Jessia

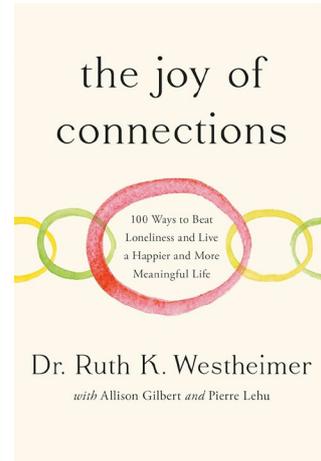
页数: 176页

出版时间: 2024年9月

审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志

本书中文繁体字版已授权台湾



内容简介:

有谁比纽约州首位“孤独大使”露丝·韦斯特海默博士 (Dr. Ruth Westheimer) 更适合写一本关于孤独的书呢?

露丝医生是传奇,是偶像,是国际知名的性治疗师,95岁高龄时依然很活跃。她认为,孤独对美国而言是种流行病,在疫情的影响下,这是她能解决的最重要问题。在美国,约一半成年人长期感到孤独,对健康的威胁相当于每天抽15支烟。还好,露丝博士自有解决办法。她与艾莉森·吉尔伯特 (Allison Gilbert) 以及长期合作伙伴皮埃尔·勒胡 (Pierre A. Lehu) 合著了这本《关联之乐:100种方法打败孤独,过上更快乐、更有意义的生活》。《关联之乐》为读者提供了克服孤独的简单指导,有100条建议,分为5类,都是可以立即采取的行动,帮助读者从绝望和孤立的感觉中迅速解脱出来。

本书提出了缓解孤独的开创性方法,旨在为读者提供掌控自己生活和幸福所需的工具。

《纽约时报》(nytimes.com)去年11月一篇关于露丝博士和孤独的文章引起了广泛关注,本书正是受此启发和推动。露丝博士最近还在安德森·库珀(Anderson Cooper) [twitter.com]的节目上发表了关于流行性孤独的演讲。



作者简介:



露丝·韦斯特海默博士 (Dr. Ruth Westheimer) 在长达数十年的职业生涯中，撰写或合作撰写了 47 本书，包括在 27 个国家销售并被翻译成 17 种语言的《傻瓜的性》(Sex For Dummies)。她还写了几本儿童读物，有《车轮上的奶奶》(Grandma On Wheels) 和《乌龟利奥波德》(Leopold the Turtle)。韦斯特海默博士出生在德国，10 岁时为了逃避大屠杀被送到瑞士的孤儿院，她的人生经历被改编成了《成为露丝医生》(Becoming Dr. Ruth) 话剧和纪录片《问露丝医生》(Ask Dr. Ruth) 中。《成为露丝医生》曾在百老汇演出，获得了评论界的好评。韦斯特海默博士居住在纽约市。



皮埃尔·A·勒胡 (Pierre A. Lehu) 与 Ruth 博士一起工作了 40 多年，共同撰写了 22 本书，协助她管理报纸专栏文章，并担任她的宣传总监。勒胡的作品还有 *Sake: Water From Heaven*; *Easy & Healthy Japanese Food for the American Kitchen*; *Fashion For Dummies*; *Living On Your Own: The Complete Guide to Setting Up Your Money, Your Space and Your Life*; and *5@55: The 5 Essential Legal Documents You Need by Age 55*



艾莉森·吉尔伯特 (Allison Gilbert) 是艾美奖获奖记者，也是《听，世界!》(Listen, World!) 这本 2023 年北加州图书奖得主埃尔西·罗宾逊传记的作家，《华尔街日报》称赞这本书是“对女性历史的重要贡献”。艾莉森是纪录片“9/11 女记者:她们的故事”([Women Journalists of 9/11: Their Stories](#)) 的主持人，采访了萨凡纳·格思里、玛吉·哈伯曼、达纳·巴什和琳达·韦特海默等名人。她还是 9/11 纪念博物馆历史展览音频导览的官方解说员，也是唯一一位获此殊荣的女记者。艾莉森定期为《纽约时报》和其他出版物撰稿。艾莉森·吉尔伯特的职业生涯始于电视新闻，为 CNN、MSNBC 和其他媒体制作调查性报道和法律变化报道。她的作品获得了美联社、专业记者协会、全国黑人记者协会、反对酒驾母亲协会和美国国家电视艺术与科学学院纽约分会的赞誉。

中文书名:《吸引力: 显化健康、财富、爱与幸福的秘诀》

英文书名: *Magnetic: The Secret to Manifesting Health, Wealth, Love and Happiness*

作者: Rochelle Fox

出版社: Penguin/Michael Joseph

代理公司: ANA/Jessica

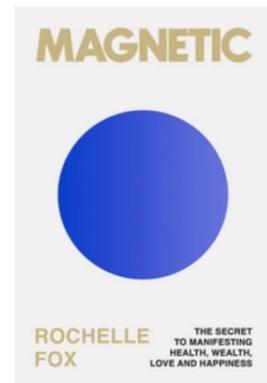
页数: 368 页

出版时间: 2025 年 1 月

审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志

版权已授: 美国、阿拉伯、荷兰、德国、葡萄牙、罗马尼亚、西班牙、乌克兰





内容简介：

人就如同一个行走的磁铁，不断地将各种事物吸引到你的现实生活中。但如果你吸引来的东西并非你真正渴望的，那该怎么办呢？

在你的内心深处，蕴藏着一股无穷无尽的力量源泉。你的潜意识，它能帮你实现任何你想要的东西。当你的潜意识与你的目标协调一致时，它会成为你创造富足生活、获取机遇以及实现内心平静的最强助力。在这本书中，冥想导师兼个人成长教练罗谢尔·福克斯将为你揭开吸引力的奥秘，为你配备一套终极的吸引力法则工具包，帮助你掌控潜意识，将雄心壮志变为现实。

挖掘吸引力的三大支柱：通过调整心态来平息过往的纷扰，借助冥想来为当下的新事物腾出空间，运用显化法则来精心规划你梦想中的未来。一旦你掌握了思维的力量，接下来的事情就由你自己来决定。

《吸引力》不只是一本自助类书籍，更是一份实用的行动指南，能引领你以全新的、更契合内心的方式生活，助你拥有更健康、更富足、更幸福的人生。

作者简介：



罗谢尔·福克斯（**Rochelle Fox**）是一位冥想导师，也是 Mindspo 在线冥想与个人成长学院的创始人。她于 2016 年创办了这所学院，旨在分享实用的方法和指导，教人们如何通过冥想来掌控自己的心理健康并改写自己的人生故事。罗谢尔还创建了显化与冥想应用程序 **Manifestie**，让任何人都能够创造属于自己的现实，在当下进行显化并掌控自己的生活。

书籍目录：

第一部分：有吸引力的宇宙

1. 还有更多
2. 因果关系
3. 频率与振动

第二部分：有吸引力的思维

4. 潜意识
5. 潜意识的影响
6. 改变模式
7. 觉察
8. 想象力
9. 吸引力过滤器
10. 神经系统
11. 有吸引力的思维模式
12. 你的自我概念
13. 情绪
14. 你有吸引力的故事



第三部分：吸引力公式

- 15. 做决定
- 16. 达成一致
- 17. 放手
- 18. 身体力行

第四部分：从当下显化

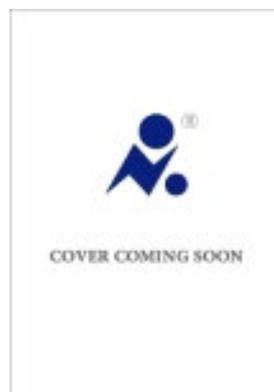
- 19. 当下时刻
- 20. 并非如你所想
- 21. 如何冥想
- 22. 思维陷阱

第五部分：如何运用你有吸引力的思维

- 23. 如何吸引爱情
- 24. 如何吸引幸福
- 25. 如何吸引财富
- 26. 如何吸引健康

结尾
注释
致谢

中文书名：《动物如何治愈我们》
英文书名：*How Animals Heal Us*
作者：Jay Griffiths
出版社：Penguin/ Penguin Press
代理公司：ANA/Jessica
页数：336 页
出版时间：2025 年 6 月
审读资料：暂无（可先登记兴趣）
类型：心灵励志



内容简介：

当抑郁症成为全球第二大疾病，当孤独经济产值突破千亿，当文明罹患孤独症，它们是最古老的药方：万物有灵之动物疗愈

- **一部颠覆认知的跨学科启示录：**破译蜂群民主决策的量子纠缠、解析狼群教导的人类伦理学原型
- **科学实证与古老智慧的结合：**用鼻子拱醒昏迷主人的垂肚宠物猪、在绑架者面前筑起防线的草原狮群、嗅探癌细胞并拨打急救电话的医疗犬



动物智慧超乎你的想象：

医疗探索中，狗狗的惊人天赋重塑我们对动物智慧的认知！科研证实，训练有素的狗狗能嗅出癌症，因其可敏锐捕捉癌细胞释放的独特气味。拉布拉多犬查理，日常频繁嗅主人腹部，提醒主人就医，查出早期肠癌。模拟测试里，狗狗对癌症样本识别准确率高达 90%，它们正用非凡能力，为人类健康全力护航！！

动物疗愈竟是历史传承的宝藏：

从古希腊海豚海上托起落水船员，帮助商船遇难者脱险；到中世纪欧洲大肚猪不顾烈火，撞门唤醒沉睡一家逃离火灾；再到古老部落中，驴子温和叫声舒缓受伤族人内心创伤与抑郁，动物在不同时空，以各自独特方式成为人类的疗愈守护者，书写着震撼人心的生命守护与心灵慰藉篇章。

动物的传奇故事：

书里的动物故事，每一个都令人热血沸腾！你能想象吗？狮子如同忠诚的卫士，凭借着进化而来的守护本能，在关键时刻挺身而出，守护女孩免受绑架者的伤害，而在古老文化中，狮子本就是力量与守护的象征。

治愈力量直击心灵：动物是我们生活的救星

在当下这个快节奏、人际关系日益疏离的社会中，孤独、压力如影随形。但你知道吗？科学已经证实，昆虫的细微鸣叫、鸟儿的清脆欢唱、猫咪的惬意呼噜，都能像一股暖流，直接穿透心灵，帮助我们缓解创伤、恐惧和抑郁。

杰伊·格里菲思通过这本书，深刻揭示了动物在个人心灵慰藉与集体社会影响等各个层面无可替代的治愈作用，为我们构建了全新的万物共生健康观。动物的治愈力量将彻底改变我们的生活，为我们带来前所未有的温暖与力量！

作者简介：

杰伊·格里菲斯 (Jay Griffiths) 出生于曼彻斯特，自 2001 年起便居住在威尔士。她曾荣获美国最佳新人作家“发现奖”、首届猎户座奖以及海伊文学节国际奖学金。她广泛地进行广播节目制作和写作，作品涉及为电台司令乐队 (Radiohead) 和皇家莎士比亚剧团 (Royal Shakespeare Company) 创作的内容。

媒体评价：

“人类对动物总是爱不够。我们知道它们和我们很像，但又完全不同。现在想象一下，你在火车上遇到一个人，她转向你，开始给你讲关于动物的那些最令人惊叹的故事。每一个故事都会让你发出‘哇！’的惊叹。而且她能滔滔不绝地讲上好几个小时——口才出众，妙趣横生。这个人就是杰伊·格里菲思。然后她把所有这些都写进了一本精彩的书里，你可以一遍又一遍地重温这些故事。如果动物都不能治愈我们，我不知道还有什么能做到了。”

—— 大卫·罗滕伯格，《池塘的隐秘之声》(Secret Sounds of Ponds) 和《柏林的夜莺》(Nightingales in Berlin) 的作者



“除了杰伊·格里菲思，还有谁能像万花筒一样颠覆我们对动物的看法，提出诸如‘在人类出现之前，狼就有道德观念了吗？渡鸦教会了我们玩耍吗？’这样的问题呢？格里菲思融入了幽默、共情、悲怆等诸多元素，向我们展示了动物与人类的心灵紧密交织。这绝对是一本充满事实、文化以及原始动物力量的宝库！”

—— 卡尔·萨菲纳，《阿尔菲和我：猫头鹰知道什么，人类相信什么》(Alfie and Me: What Owls Know, What Humans Believe) 的作者

“这本书惊喜连连、难以预测，经过了深入的研究且可读性很强。它是一次感人至深、文笔优美的探索，探究了我们如何与从老虎到泰迪熊等各种不同的生物共同生活，以及这些生物如何塑造了我们。”

—— 卡罗琳·伊登

“《动物如何治愈我们》是一本充满无限激情与同情心的书。在探索动物世界的过程中，杰伊·格里菲思倡导了一种不同的生活方式：一种充满喜悦、充满活力的包容态度。这才是一本书应有的样子。真正地拓宽了我们的视野。”

—— 汤姆·布洛

中文书名：《最后 25 个夏天》

英文书名：25 Last Summers

德文书名：25 letzte Sommer

作者：Stephan Schäfer

出版社：Ullstein

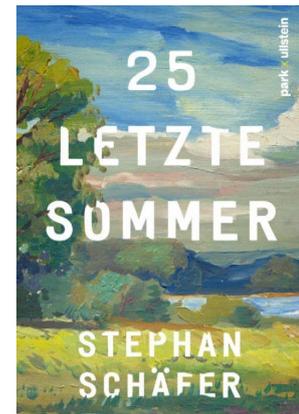
代理公司：ANA/Winney

页数：176 页

出版时间：2024 年 3 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

“现在我正坐在农场里分拣土豆。就像卡尔（Karl）在湖边说的那样，我还有 25 个夏天要过。现在总是有时间的”。

两个人，性格迥异，在古老农舍的厨房餐桌上相遇。故事的叙述者是一位媒体高管，过着忙碌的生活，他认为自己有做不完的待办事项，而农夫卡尔每天都在采摘土豆——他花了很多时间思考。

当卡尔告诉他的客人，他还能活 25 个夏天时，客人大吃一惊，两人开始了一场关于人生重大问题的对话：为什么我们把这么多时间花在工作上，而不是和对我们真正重要的人和事在一起？我们实现梦想的勇气从何而来？为什么只有当我们意识到人生只有一次时，才会真正享受人生？



《最后 25 个夏天》是一个温暖而深刻的故事，触及了人们对平衡生活的渴望。

作者简介：



斯蒂芬·舍费尔 (Stephan Schäfer) 曾担任记者、主编和大型媒体公司董事会成员多年。《最后 25 个夏天》是舍费尔的第一本书。他与家人生活在汉堡和乡村。

媒体评价：

“这是一部多么机智、充满爱且令人欣慰的故事。它一下子就抓住了我错过珍贵时刻的那种常常难以承受的感觉——每一句话都能让人感受到拥抱一样的温柔，体会到感激之情”。——安妮·弗莱克 (Anne Fleck)

中文书名：《生而无限：消灭限制观念，培养无尽心态，释放真正潜能》

英文书名： *Born Limitless: Crush Limiting Beliefs, Cultivate an Infinite Mindset, and Unleash Your True Potential*

作者： Rick Torrison

出版社： Ethos Collective

代理公司： Waterside/ANA/Jessica Wu

页数： 126 页

出版时间： 2024 年 5 月

代理地区： 中国大陆、台湾

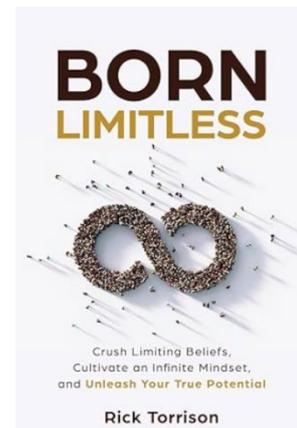
审读资料： 电子稿

类型： 职场励志

#390 in Motivational Management & Leadership

#471 in Business Motivation & Self-Improvement (Books)

#593 in Personal Finance (Books)



内容简介：

大多数人对自己的生活期望极低。他们不知道自己多有能耐，或者是什么让他们被困在过去。里克·托利森深知这一点。

在《生而无限》中，作者将带领您踏上自我发现和成长之旅，提供可行的见解和实用的技巧，帮助您找出并摧毁限制性观念。作者依据丰富的个人经验、研究和职业发展，提出了一个“魔法公式”，让您明白限制性观念从何而来。



在这本变革性的书中，你将发现如何：

- 粉碎限制性观念——消除负面声音，重新拾起破碎的梦想。
- 培养无尽心态——改变视角，铸造通往无限生活的道路。
- 发挥真正的潜能——认识到未发掘的潜力，为未来设定瞩目的愿景。

无论您是在寻求个人满足、职业成功还是改善关系，本书中的故事、练习和策略将武装您在生活中无懈可击。

准备好迈入您生来就该过的生活了吗？今天就开始新的旅程吧。

作者简介：

里克·托利森 (Rick Torrison) 是一位变革性增长教练、演讲者、培训师和心态培训教练。他拥有超过二十五年的经验，帮助个人、团队和组织突破障碍，实现在个人和职业方面更大的影响力和赢得更高收入。其个人 Instagram 账号为：ricktorrison, Facebook 账号为：thelimitlessleader。

全书目录：

前言（山姆·希尔维斯坦撰写）

前言（道格·斯特林格）

序言：我就是个错误

第一部分 生而无限

第一章 舒适区还是危险区？

第二章 我相信的——帮助消解不信

第三章 失败并不代表是个人的失败

第四章 你的奇迹

第二部分 你就在这

第五章 别忘了冲水！

第六章 万一我的常态不寻常？

第七章 生活开始了

第八章 魔法公式

第三部分 无限

第九章 考虑来源

第十章 学会独立

第十一章 谅解的力量

第十二章 重组整合

我们将去向何方

尾言



魔法公式框架

致谢

作者简介

中文书名：《成为有用之人：人生七准则》

英文书名：BE USEFUL: Seven Tools for Life

作者：Arnold Schwarzenegger

出版社：Penguin Press/ PRH

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：288 页

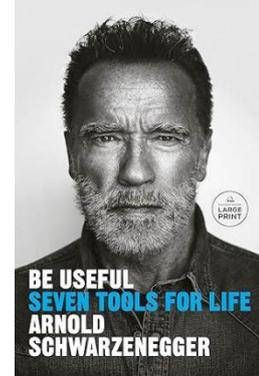
出版时间：2023 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

版权已授：美国、英国、阿尔巴尼亚、巴西、保加利亚、克罗地亚、捷克、爱沙尼亚、芬兰、法国、德国、立陶宛、荷兰、北马其顿、波兰、葡萄牙、罗马尼亚、俄罗斯、塞尔维亚、斯洛伐克、西班牙、瑞典、乌克兰



《纽约时报》畅销书榜第一

#3 in Success Self-Help

#5 in Memoirs (Books)

#5 in Personal Transformation Self-Help

Editors' pick Best Books of the Year 2023

内容简介：

阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）从自己不断重塑自我、取得非凡成就的人生历程中提炼出了七条实现人生真正目标的准则，绝对适合所有人！

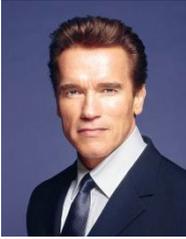
阿诺德的成功不是一蹴而就，而是厚积薄发，是目标明确、思虑周全、勤奋工作、直接沟通、坚韧不拔地解决问题、永远怀抱好奇心以及不断回馈社会的结果。所有这一切都离不开阿诺德父亲给他上的一堂课：做一个有用的人。阿诺德在踏入每一个新领域时，都将父亲的格言牢记在心。

《成为有用之人》一书以阿诺德独有的认真、直率、有力的笔触，带领读者领略其生活准则，了解其非凡人生。书中既有改变人生的成功故事，也有威胁到生命的失败故事，有的故事众人已耳熟能详，有的或许从未闻，阿诺德借由这些个人轶事一一论证了七条准则的必要性，并展示了如何运用这些准则，为自己梦想的未来服务。

芸芸众生，很多人都花了大量精力和时间来努力摆脱自怜困境，希望更好地锚定并连接目标。不妨看看这本书是否有帮助。阿诺德自幼在奥地利农村长大，家乡的贫穷和狭隘磨练了他的精神，也教会了他抵抗人生阻力的准则，正是这些准则带领着他一步一脚印，直至走向非凡。现在，他要与所有人分享自己的人生智慧。正如他所说，没有人会来拯救你，能依靠的，唯有自己。好消息是，只需自己，就已经足够。



作者简介:



阿诺德·施瓦辛格 (Arnold Schwarzenegger) 大名鼎鼎, 无人不知, 世界上最伟大的健美运动员、世界上收入最高的电影明星、第 38 任加利福尼亚州州长。

媒体评价:

“施瓦辛格以一种讽刺的幽默感和广阔的世界观揭示了成功的秘诀。”
——《科克斯书评》(Kirkus Reviews)

中文书名: 《方向不对, 越努力越贫穷: 月薪 3000 元与 30000 元的区别》

英文书名: *They Don't Teach Corporate in College, Updated Edition*

作者: Alexandra Levit

出版社: Career Press/ Red Wheel Weiser

代理公司: ANA/Jessica

页数: 256 页

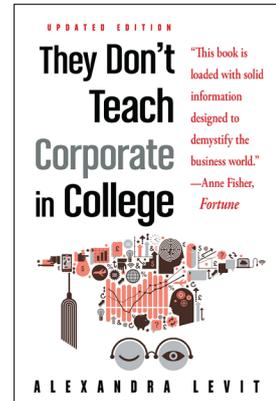
出版时间: 2019 年 9 月

审读资料: 电子稿

类型: 职场励志

本书中文简体字版曾授权, 版权已回归

中文繁体字版已授权台湾



中简本出版记录

书名: 《方向不对, 越努力越贫穷: 月薪 3000 元与 30000 元的区别》

作者: [美] 亚历山德拉·列维特

出版社: 武汉大学出版社

译者: 付文博

出版年: 2019 年 3 月

页数: 280 页

定价: 38.8 元

装帧: 平装



内容简介:

本书针对初入职场学生和升职加薪遥遥无期的职场菜鸟所特有的需求和面对的挑战——想要脱颖而出、大显身手, 却缺乏其中必要的核心技能, 提供了极为中肯、切实可行的建议, 帮助他们提升自己、建立高价值的技能储备, 做好职业生涯规划。



作者简介：



亚历山德拉·列维特 (Alexandra Levit)，美国著名职场规划专家，奥巴马政府高级顾问、圆桌会议成员，帮助美国政府解决民众的就业问题。美国著名职场专家，长期为美国管理协会、美联储、美国运通、微软、惠而浦等机构、企业提供深度智力支持，多次被美国权威媒体评为年度职业顾问。领英就业指导专家，《华尔街日报》《纽约时报》《福布斯》、今日美国全国公共广播电台、CNN、ABC 新闻、CNBC、美联社等争相邀约其开设专栏。

中文书名：《展现自信：解锁你的超能力，创造梦想生活》

英文书名：**CLAIM YOUR CONFIDENCE: Unlock Your Superpower and Create the Life You Want**

作者：**Lydia Fenet**

出版社：**Simon&Schuster/Gallery**

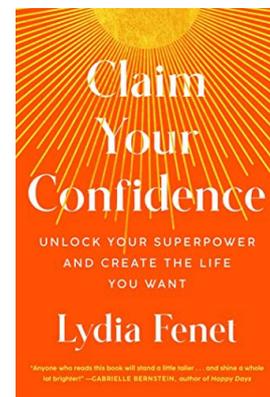
代理公司：**ANA/Jessica**

页数：**288 页**

出版时间：**2023 年 3 月**

审读资料：**电子稿**

类型：**励志**



内容简介：

这是一本帮你找回内心自信的手册，莉迪亚·费内 (Lydia Fenet) 分享了来之不易的智慧，教你如何审视自己，克服恐惧，展现最强大的自我。

你一生中有多少次真正感到自信？你认为自信是一种稍纵即逝的感觉，还是一种始终如一的心态？在刚刚过去的这段不寻常的时期和艰难的岁月中，许多人都发现自己的专长受到了考验，信心受到了挑战。

费内是世界顶级拍卖行之一的高级副总裁，且在每个领域都有举足轻重的影响力，我们觉得她的自信来得很容易。但在现实中，她也经历了无数伤害自尊的故事，但她没有让失败击垮她，而是学会了找到自己的决心并予以反击。在《展现自信》一书中，费内提出，每个人内心都有自信——你只需要知道如何展现它。费内讲述了人们需要面对的职业挫折和个人挑战，并提供了案例研究和建议，帮助怀疑自己的人转变为最自信的人。从“特氟龙盾牌” (“Teflon shield”) 技巧，到她克服冒名顶替者综合症使用的 SLAM 方法，读者将在本书中找到所需的工具，来重建自己一直以来都有的自信。

费内的另一本书《这里最强大的女人就是你》(The Most Powerful Woman in the Room if You) 为女性提供了在她们的职业生活中取得成功的技能，但攀登到顶峰并不容易，一路上往往有高潮和低谷。如果没有内在的力量，你就很难振作起来，并在艰难的时刻坚持下去。在



《展现自信》一书中，费内将激励你实现自我肯定，采取行动，做出果断的选择，并成长为自己生活的领导者。

成功的前作：《这里最强大的女人就是你》曾是2019年4月最受期待的作品之一，其精装版销量已超过2万本（各种格式的销量超过4万本）。

广泛的吸引力：《展现自信》对每个人都有益。从职业生涯早期寻求自信的年轻人，到希望重新加入职场的人，甚至是刚刚重返社会的人，每个人都可以用这本书作为信心增强剂。

人脉广而专注的作者：费内是一位人脉极广的作家，在第一本书的创作中，她就充分利用了自己的人际网络（包括詹娜·布什（Jenna Bush）、盖尔·金（Gayle King）、黛博拉·罗伯茨（Deborah Roberts）和波姬·小丝（Brooke Shields）。她同样致力于下一本书的成功，费内将放弃演讲费，以换取更多的图书销售——她曾在 WeWork、女性创新与企业系列（the Women's Innovation & Enterprise series）、利哈伊谷女性大会（the Lehigh Valley Women's Conference）等场合担任专题演讲嘉宾。

世界很可怕，用自信的面孔拥抱它：费内承认新冠破坏了已知的生活方式。在不确定性继续存在的同时，人们必须找到一种方式面对未来的日子。这本书将给读者一种主人翁的自信意识，并鼓励人们在一个长期暗淡的世界里继续前进。

作者简介：



莉迪亚·费内（Lydia Fenet）是佳士得（Christie's）的董事总经理、全球战略伙伴关系主管，为全球非营利组织筹集了超过5亿美元。作为公司的首席公益拍卖师，她曾为600多个组织主持拍卖，并培训佳士得的慈善拍卖师。费内在全国各地演讲“销售的艺术”（The Art of Selling），并就职场女性赋权问题向各种团体进行演讲。她被《哥谭》（Gotham）杂志评为纽约最具影响力的女性之一，曾在《纽约时报》（The New York Times）、《华尔街日报》（The Wall Street Journal）、《福布斯》（Forbes）、《克莱恩》（Crain's）、《Elle》上发表过文章，并曾出现在《名利场》（Vanity Fair）、《女装日报》（Women's Wear Daily）、《Vogue》和《Town & Country》上。她和丈夫克里斯（Chris）以及三个孩子比阿特丽斯（Beatrice）、亨利（Henry）和埃洛伊丝（Eloise）住在纽约市。

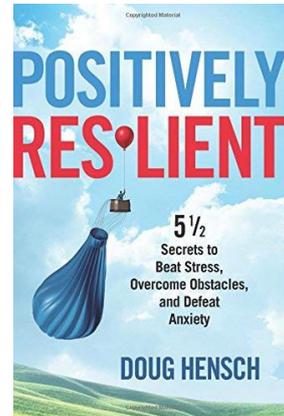
目录：

- 引言 展现信心
- 第一章 你会被打倒，但你会重新站起来
- 第二章 永不放弃
- 第三章 请求原谅，而不要请求许可
- 第四章 暴打你的冒名顶替综合症
- 第五章 让不舒服变得舒服
- 第六章 以行动指导行动
- 第七章 像一位母亲那样工作
- 第八章 告别“工作与生活平衡”的神话
- 第九章 磨砺你最好的学习工具——恐惧
- 第十章 培养你的心态



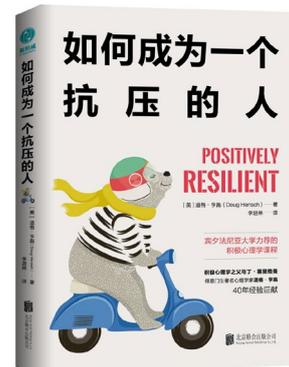
- 第十一章 积极向上的力量
- 第十二章 变通是游戏的主题
- 第十三章 你真的很好
- 结语 孤注一掷

中文书名：《如何成为一个抗压的人》
 英文书名：*Positively Resilient: 5 1/2 Secrets to Beat Stress, Overcome Obstacles, and Defeat Anxiety*
 作者：Doug Hensch
 出版社：Weiser
 代理公司：Red Wheel/ANA/Jessica
 页数：192 页
 出版时间：2016 年 10 月
 审读资料：电子稿
 类型：心灵励志
 版权已授：2016 年曾授权北京斯坦威图书，版权已回归。



中简本出版记录

书名：《如何成为一个抗压的人》
 作者：[美] 道格·亨施
 出版社：北京联合出版公司
 译者：李进林
 出版年：2019 年 3 月
 页数：192 页
 定价：45.0 元
 装帧：平装



内容简介：

毋庸置疑，抗压力是当下人们最需要的品质之一。抗压力越强的人，越能够承受职场、生活中的压力，成功应对挑战。那么，我们该如何培养抗压力呢？

在本书中，作者根据他 40 多年的专业研究和 20 年的专业实践，从增强灵活性、保持乐观、培养好奇心、学会鼓舞、寻求外部支持等五大方面，详细讲述了培养抗压力的技巧，帮助你成为一个“能抗事儿”的人！

作者简介：



道格·亨施是专业的高管教练、顾问和企业培训师。他在宾夕法尼亚大学获得经济学学士学位，又在天普大学获得教育学硕士学位。美国著名心理学家、积极心理学之父马丁·塞利格曼（Martin Seligman）赞誉道格·亨施为“最有天赋的后生”。他们二人合作开发一个网站，致力于帮助成千上万的人增强心理抗力能力和幸福感。



中文书名：《掌控分寸：如何建立高质量的人际关系》

英文书名：BOUNDARIES: *How to Draw the Line in Your Head, Heart and Home*

作者：Jennie Miller and Victoria Lambert

出版社：HQ

代理公司：Curtis Brown/ANA/Winney

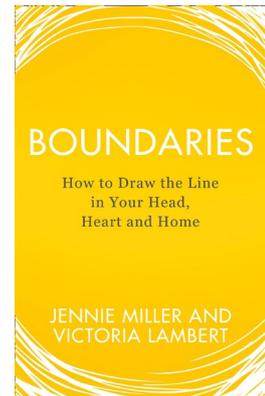
页数：256 页

出版时间：2018 年 1 月

审读资料：电子稿

类型：励志

版权已授：中文简体字版 2019 年已授权，版权已回归



中简本出版记录

书名：《掌控分寸：如何建立高质量的人际关系》

作者：[英]珍妮·米勒 / [英]维多利亚·兰伯特

出版社：中国友谊出版公司

译者：尹晓虹 / 戴佳

出版年：2019 年 7 月

页数：228 页

定价：45 元

装帧：平装



内容简介：

你是否会经常遇到下列情况：本来想表达好意，却因为言行无度，伤害了亲近之人；因为不敢拒绝，答应了同事的无理请求，结果却落人埋怨；因为一时控制不住情绪而做出后悔的决定；控制不住自己，明知道事情紧急，却一拖再拖；遇事纠结，不敢下决定，不知道该进该退；想建立高质量的关系圈子，却被各种无效社交困扰。

所有人都在告诉你分寸很重要，但如何才能做到？

《掌控分寸》一书对四种重要关系进行了分析，利用相关的实用心理技巧，来提高人际关系的质量。这本书用坚定而不失温和的语气提醒读者一定要在适当时候说“不”，了解社交过程中过度和不足所潜在问题，以及如何在令人精疲力竭的复杂人际关系中游刃有余。

好的关系，都自带分寸。

许多人生机遇，毁于过犹不及；许多人情关系，毁于交浅言深；许多亲密关系，毁于过度依附。

《掌控分寸》从实用层面高效解读现今人际关系的构建和发展，涵盖自我认知、深度沟通、矛盾化解、朋友圈子、办公室政治、亲子教育、熟人交往、信息分享等。你可以逐步将所学应用于生活各个方面，书中的四步法则将帮助你学会保护自己，提升自信，寻回深层的平静感，以及留出时间充实自己，正确掌控自己的生活、家庭和工作。



作者简介：



珍妮·米勒(Jennie Miller)，英国交互分析理论心理治疗师、训练师和人际关系大师。拥有 20 多年治疗抑郁症、人格障碍和帮助人们建立亲密关系的咨询经历。她创立了广受欢迎的“夫妻关系的关键”培训课程，也与英国军队合作培训中层军官。珍妮因其在建立关系和创造性处理人际关系难题方面的工作而享誉国际。



维多利亚·兰伯特(Victoria Lambert)，一流的国际记者，她为《每日电讯报》《卫报》《每日邮报》和《传奇》等许多报纸杂志撰稿。维多利亚在 2011 年获得了欧洲肿瘤学院颁发年度最佳癌症报道者奖。

《掌控分寸：如何建立高质量的人际关系》

目录

第一步 把握分寸从掌控自我开始

好的睡眠

掌控饮食

改掉不良习惯

网络界限：社交媒体和网上沟通

为了什么而健身

个人边界和生活

受害者、迫害者和拯救者

结论：自我的分寸

第二步 做事的分寸

职场圈子的界限

职场文化

办公室中的恋爱

家庭“首席执行官”的工作认同感

脆弱、果敢和关怀

结论：职场分寸

第三步 爱的界限：爱情与亲密关系

真爱的理念

爱的练习

爱的界限

健康的爱情

爱的结束

开启新恋情

朋友关系和损友

朋友不是爱人

结论：亲密关系中的分寸



第四步 家庭关系中的分寸

家长和长辈：足够好的关系

亲子的界限：让孩子获得自由

青少年：处理青春期冲突

组合家庭：复杂家庭边界的分寸

兄弟姐妹：相亲相争到良好关系

结论：家庭关系中的分寸

结束语：分寸感提升人生舒适度

附录一：交互分析

附录二：抚慰

致 谢

中文书名：《如何做人：一部实用手册》

英文书名：HOW TO BE HUMAN: The Manual

作 者：Ruby Wax

出 版 社：Penguin Life

代理公司：PFD/ANA/Jessica

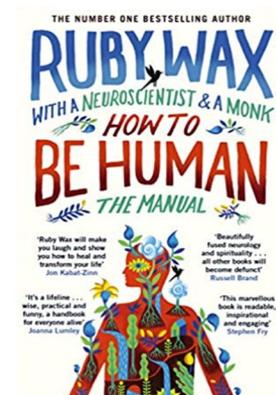
页 数：264 页

出版时间：2018 年 1 月

审读资料：电子稿

类 型：心灵励志

***繁体中文版权和越南语版权已授**



内容简介：

来自《疲惫者的正念指南》的头号畅销书作者

我们花了 40 亿年时间才进化到现在的样子。毫无疑问，任何读到这篇文章的人都已经赢得了进化的饥饿游戏，因为你显然已是双足直立行走动物，而不是一尊化石。这本应该使我们成为活着的最幸福的物种。但我们大多数人并不是这种感受。到底是什么出了问题？我们渐渐开始把自己当做机器，而不是人类。我们太习惯升级 iPhone 之类的东西了。只要新产品一出来，我们就会毫不犹豫地要把旧的扔掉。（我认识的许多人现在都在使用 iWife4 或 iHusband8，他们的座右铭是：越新越好。）

无论我们服用什么药物，我们无法阻止未来的到来。但是，即使我们的每一部分都几乎变成了机器人，我们仍然有自己的思想。希望我们能够将其用于同情心等方面，而不是追逐所谓“更好”。如果我们能够做到这一点，我们就走上了通往幸福的康庄大道。

我在写这本书时得到了一位僧人的帮助，他解释了心智的运作方式，还给出了一些正念练习。另外还有一位神经科学家解释了在大脑中是什么让我们真正成为“我们”。在《如何做人》这本书中，我们回答了你曾经遇到过的每一个问题：进化、思想、情感、身体、成瘾、关系、孩子、未来和同情心。正如你升级你的 iPhone 一样，你也会需要升级自己的思想。《如何做人》真实又有趣，想要提升思想，只此一本足矣。



媒体评价：

“凭借这本精彩的书，鲁比·沃克斯确认了她作为人类心理健康、幸福和成就领域最具可读性、最鼓舞人心、最具吸引力的作家之一的地位。”

----斯蒂芬·弗莱（Stephen Fry）

“鲁比完美地融合了神经学和灵性，给了我们一种同时处理思想和大脑的方法。如果这种精神升级有效，那么当我们在极乐幸福之中安然自得时，所有其他书籍都将黯然失色。”

----拉塞尔·布兰德（Russell Brand）

“毫不夸张地说，《如何做人》是宛如救生索一般。它明智、实用、有趣，是一本给那些绝望之人的手册。但它实际上是也为每一个活着的人准备的，为好奇的人，幻灭的人，糊涂的人，或只是单纯的快乐的人所准备。鲁比、和尚和神经科学家就是现当代的三位圣贤。”

----乔安娜·卢姆利（Joanna Lumley）

“鲁比·瓦克斯像史迪奇一样。而这位“史迪奇”不仅可以让你捧腹大笑，她同时也向你展示一些非常有用的东西来治愈和改变你的生活。不开玩笑，她所指的事情太严肃了，不能太当真。”

----乔恩·卡巴特·津恩（Jon kabat-Zinn）

“正如我所料，这本书很有趣，可读性很强，但我没想到的是，它改变了我对自己思维方式的想法。瓦克斯小姐干得不错。”

----珍妮弗·桑德斯（Jennifer Saunders）

“准备好在你深入研究人类的意义时大笑和哭泣了吗？鲁比-瓦克斯和她的神经科学家和冥想僧侣同事为我们提供了一个有科学依据的、实用的、幽默的指南，它既歇斯底里又意义深远，引导我们跨越进化，从遥远的过去到现在，甚至为我们的未来做好准备。它以娱乐和教育的方式洞察我们思想、情感和身份的本质。随着你探索和扩展真正的自己，你会感受到属于你的幸福。”

----丹尼尔·西格尔（Daniel J. Siegel）

“一个和尚、一个神经科学家和鲁比·瓦克斯之间的三方相遇。听起来像是开玩笑其实不然。这本书是我所见过的最迷人、最有趣、最有信息量的关于心灵、身体、大脑和正念的书之一。这是一本关于人类意味着什么的三方研究，具有很强的可读性和令人惊讶的智慧。”

----尼尔·盖曼（Neil Gaiman）

“鲁比·瓦克斯一生都在努力成为人类……有了这本书，她就快成功了……”

----唐·弗兰奇（Dawn French）

“这是给你头脑和心灵的礼物。帮自己个忙，读一读，你会爱上它的。”

----达维娜·麦考尔（Davina McCall）



作者简介:

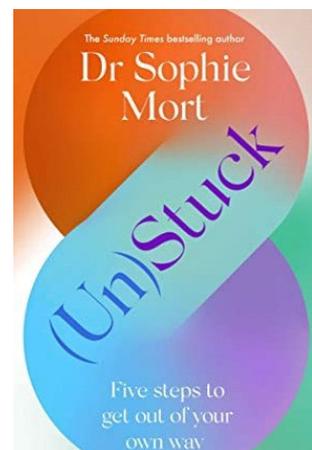


鲁比·瓦克斯 (Ruby Wax) 是一位成功的喜剧演员、电视编剧和表演者，从业超过 25 年。鲁比还拥有牛津大学的正念认知疗法硕士学位，并于 2015 年因其对心理健康的贡献被授予大英帝国勋章勋章。她著有《圣新世界》(*Sane New World*) 和《精神问题有什么可笑的》(*A Mindfulness Guide for the Frazzled*)，并在世界各地进行巡回演出，同时还举办了单人女性秀。这两本书一度登上《星期日泰晤士报》畅销书排行榜的榜首。她在推特上有 14.5 万名追随者。

中文书名:《破壁: 5 个方法帮你摆脱坏习惯, 走上自己的道路》
英文书名: (UN)STUCK: Five Ways to Break Bad Habits and Get Out of Your Own Way

作者: Sophie Mort
出版社: Simon & Schuster
代理公司: PFD/ANA/Jessica
页数: 288 页
出版时间: 2023 年 6 月
审读资料: 电子稿
类型: 心灵励志

本书中文繁体字版已授权



Best Sellers Rank: 2,372 in Books (See Top 100 in Books)
13 in Journalistic Writing
21 in Family & Lifestyle Depression
234 in Practical & Motivational Self Help

内容简介:

你是否觉得自己陷入了一种一成不变、无法突破的状态? 或者也许你有一个想成为的自我——自信、快乐且繁荣——但似乎不可能实现?

《星期日泰晤士报》畅销书作者、临床心理学家兼神经科学硕士索菲博士凭借其专业知识, 分享了习惯形成的科学知识, 帮助你了解自己的行为模式, 开始过自己想要的生活。

索菲博士收集了大量实用的技巧、练习、现实生活中的例子和令人不安的论点, 她分解了你陷入停滞的五个原因, 并为你提供工具, 让你改掉坏习惯, 培养更好的习惯, 破解阻碍前进的范式, 停止自我破坏, 意识到你无意识的行为, 并了解那些一代代人们的遗留问题。



作者简介：



索菲·莫特 (Sophie Mort) 博士拥有心理学学士学位、神经科学硕士学位和临床心理学博士学位，是世界上为数不多的让心理学走出治疗室的临床心理学家之一。自 2018 年以来，她通过在 Instagram、博客和在线私人事务所分享自己的心理专业知识，帮助数千人管理自己的情绪健康。索菲是正念应用程序 Happy Not Perfect 的专家，曾在《Vice》、《女孩老板》(Girlboss)、《心理健康核心》(Psych Central) 和《美国青少年时尚》(Teen Vogue) 等全球媒体上亮相。《破壁》(UNSTUCK) 是她的第二本书。

媒体评价：

“《破壁》是一本制作精良、易于阅读的书，适合那些感到迷失或陷入困境的人。”
——乔舒亚·弗莱彻 (Joshua Fletcher)

“这本书将让你自由地过上更有意义、更有成就感的生活。”
——艾玛·里德·特雷尔 (Emma Reed Turrell)

“放下你现在正在看的其他书，开始读这本书。索菲博士以其渊博的知识和令人信服的方法提供了帮助。一本我们都可以学习的伟大的书。”
——朱莉·史密斯博士 (Dr. Julie Smith)

“这是一本关于如何打破让我们陷入困境的周期性模式的精彩指南。索菲·莫特博士的这本必读书无疑将改变许多人的生活。这本书让我想开始跟随它来摆脱困境！读这本书，向自助行业的一位知名人士学习。”
——妮可·维诺拉 (Nicole Vignola)

“索菲·莫特写了一本内容非常丰富的书，充满了实践智慧。她所说的一切都是基于对隐藏的恐惧和微妙的心理习惯的理解，这些恐惧和习惯让我们陷入痛苦和脱节的感觉中。她运用自己作为临床心理学家的技能，以清晰和同情的态度展示了我们如何重新找到自由。”
——马克·威廉姆斯 (Mark Williams)，牛津大学临床心理学名誉教授；《深化正念》(DEEPER MINDFULNESS) 一书的合著者。



中文书名：《请取关，谢谢!：如何从废话满天飞的世界中夺回我们的时间、注意力和目标》

英文书名：PLEASE UNSUBSCRIBE, THANKS!: How to Take Back Our Time, Attention, and Purpose in a World Designed to Bury Us in Bullshit

作者：Julio Gambuto

出版社：Simon & Schuster/Avid Reader Press

代理公司：ANA/Jessica

页数：336 页

出版时间：2023 年 8 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

版权已授：葡萄牙、意大利、法国



内容简介：

2020 年，胡里奥·甘布托（Julio Gambuto）和许多美国人一样：独自一人在家，看着世界以一种任何人都未曾预料到的方式发生变化。人们在工作，孩子们在任何可用的家庭空间里学习。餐馆被关闭。零售业正在萎缩。一切，似乎都处于完全停滞状态。

暂停的时刻帮助甘布托认识到一个强有力的事实：在全球疫情大流行前的世界里，美国人疲惫不堪、孤独、不快乐、疯狂地过度工作和过度消费，淹没在“走走走，买买买”这种主要是人为制造的需求中。但现在，这种压力在某种程度上已经消失了。人们正在与自己重新建立联系，重新发现对他们来说重要的东西。户外散步等简单的事情取代了健身房会员资格；家庭烹饪和后院花园取代了外卖；减少通勤意味着有更多的时间用于家庭和创意项目；也许这是很长一段时间以来，他们第一次变得诚实起来。诚实地说出他们想要什么，诚实对待自己的信仰，诚实地面对他们在家庭、朋友圈、工作场所、城镇、城市和社会中所面临的问题。

他注意到，这种诚实有可能带来翻天覆地的变化。它创造了变革的能力。但他也知道，这很可能不会持久，因为管理我们世界的最强大的力量，那些定义我们、利用我们、依靠我们的产出的系统不会允许这样的事情发生。他们想控制我们的点击率、我们的对话、我们的钱、我们的工作、我们的选票，即我们的生活。他现在明白，我们能够击败这些系统的唯一方法是抵制那些要求我们保持弹性、继续前进和“恢复正常”的呼吁。

为了改变，我们必须取消订阅。

现在，在《请取关，谢谢!》甘布托提出了一个激进的蓝图，让我们能够真正地深呼吸，重新致力于我们真正想要的生活。无论是个人还是集体，这个蓝图包含从退订电子邮件列表和自动订阅，到重新评估那些不再为我们服务或使我们快乐的人、想法和习惯的存在。《请取关，谢谢!》饱含詹姆斯·克里尔（James Clear）的《原子习惯》（*Atomic Habits*）的实用性和萨拉·奈特（Sarah Knight）的《改变人生的毫不在意的魔力》（*The Life-Changing Magic of Not*



*Giving a F**k*) 的幽默感, 帮助我们思考我们在社会中找到快乐的地方, 并让我们在这个现代世界中抛弃不能给我们带来快乐的东西。

有联系、在对话中占有一席之地作者: 2020 年, 胡里奥在 Medium 上发表了一篇文章“Prepare for the Ultimate Gaslighting”, 以此来处理他对大流行病的感受, 以及他认为不可避免地会出现的关于“恢复正常”的资本主义信息。在这篇文章中, 他认为我们应该抵制这一苗头。尽管大流行病很可怕, 但它向我们展示了我们对改变的渴望。在不到一周的时间里, 它已经传遍了全世界, 传递给接近 1500 万人。在接下来的几个月里, 胡里奥出现在全国各地的电视、NPR 和播客上。教授们要求允许把他的文章纳入春季教学大纲, 牧师和拉比把它分发给他们的会众。到目前为止, 这篇文章已经有超过 2100 万的读者。胡里奥将在电影、电视和媒体方面的广泛的网络, 来讨论和推广这本书, 以激发观众。

“现在怎么办?” 预订我们的新世界需求: 这场大流行是一个反思和启示的时刻。它揭示了我们的优先事项(正确的、错误的、错位的, 以及介于两者之间的一切), 以及世界让我们处于自动驾驶状态的方式。人们辞去了让他们不开心的工作, 举家搬到郊区, 并决心改变。但正如胡里奥在他的 Medium 文章中所预测的那样, 我们都重新回到了一个“回归正常”的循环中, 带着疲惫和倦怠的感觉生活。《请取关, 谢谢!》将是第一本意识到这个前所未有的时代的长期影响的书, 并在这一新篇章中为我们从资本主义和社会的持续需求中解放出来提供了急需的蓝图。

一个紧急(但现实!)的呼吁, 一个不可忽视的声音: 正如胡里奥的文章呼吁普通人抵制回归正常生活一样, 《请取关, 谢谢!》将向我们如何从这场大流行病中吸取教训, 并将其应用到我们未来的生活(以及我们的集体生活)。这意味着退订电子邮件列表和自动订阅, 也意味着退订那些不再为我们服务或使我们快乐的人、想法和习惯。但与其他关于数字排毒或简化生活的书籍不同, 《请取关, 谢谢!》还花时间探讨了这一过程的“之后”, 向读者展示了如何从退订的“虚空”中走出来, 有效地重新参与世界, 以帮助世界变得更好。这本书就像《原子习惯》或《四千周》(*Four Thousand Weeks*)一样, 给人一种仿佛其是由你最聪明、最有趣、最诚实的好朋友所写的观感。胡里奥的声音平易近人, 有自知之明, 他将个人轶事与研究 and 评论结合起来, 像一个普通人一样探讨自己的论点。

一个非常受欢迎的类别: 在过去三年中, 自我完善和生活管理领域的书籍需求急剧增长, 特别是那些与大流行后的个人和集体需求相关的书籍。确定自己的优先级、减少屏幕时间和数字参与或数字义务, 以及重新评估关系和界限, 这些都已成为最重要的话题。《请取关, 谢谢!》将参与并发展畅销书中探讨的论点, 如奥利弗·伯克曼(Oliver Burkeman)的《四千周: 凡人的时间管理》(*Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals*)、珍妮·奥德尔(Jenny Odell)的《如何无所作为》(*How to Do Nothing*)、法里德·扎卡里亚(Fareed Zakaria)的《后大流行世界的十个教训》(*Ten Lessons for a Post-Pandemic World*)、内德拉·格洛弗·塔瓦布(Nedra Glover Tawwab)的《设定界限, 找回平和》(*Set Boundaries, Find Peace*)等等。

作者简介:



胡里奥·甘布托 (Julio Gambuto) 在纽约斯塔滕岛的一个意大利大家庭中长大。在斯泰顿岛中学获得七年的优秀奖学金后, 胡里奥离开该区前往哈佛大学, 在那里他以优异的成绩获得了英国和美国文学与语言学士学位。他在南加州大学电影艺术学院完成了电影导演的培训, 在那里他被授予 Annenberg



Fellow 荣誉。他撰写的 *Prepare for the Ultimate Gaslighting* 一文在全世界有超过 2100 万人读者。这是 Medium 上的一个超级火爆的系列文章。胡里奥也是一名电影制片人，曾为 Nickelodeon、PBS、E! 娱乐公司、Stone & Company 娱乐公司、Kerner 娱乐公司和詹姆斯·弗兰科的 Rabbit Bandini 撰写和制作电影和电视内容。他住在纽约市。

媒体评价：

“一本非凡的书。兼具搞笑和致命的严肃，《请取关，谢谢！》展示我们的时间和注意力是如何被劫持的，并提供了精彩的实用建议，让我们抓住这一历史上不寻常的时刻，建立更健康、更快乐、更有意义的生活，即使这种生活往往让人觉得遥不可及。

——奥利弗·伯克曼 (Oliver Burkeman)，《纽约时报》畅销书《四千周》(FOUR THOUSAND WEEKS) 的作者

“强有力的社会评论和战略建议，重拾宝贵的时间和个人的快乐……甘布托热情的表达和实用的自助策略将提醒读者，重要的内在工作是理清头绪的必要条件，为现实生活和网络上的有益关系腾出空间。这本书写得机智而充满激情，它告诉我们，一旦你摆脱了诱人的收件箱、选择加入链接 (opt-in links)、高级会员和有毒的订阅，你实际上有时间来处理你的生活。这一切都始于切断订阅，全身心投入自我更新、与他人交流的令人深感满足的过程。

——《科克斯书评》(Kirkus Reviews)

“这些年来，我们中的许多人都感到困惑，并在想：我们该何去何从？在《请取关，谢谢！》一书中，胡里奥·甘布托给出了答案，以及活力与希望。他认识到这个世界变革时代所需要的睿智，他用同理心、幽默和实用的解决方案来帮助我们摆脱废话，更快乐、更健康、更有目的地前进。我需要这本书，你也一样。

——莎拉·奈特 (Sarah Knight)，《纽约时报》畅销书《改变人生的毫不在意的魔力》(THE LIFE-CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A F*CK) 的作者

中文书名：《成年人的友谊世界》

英文书名： *You Will Find Your People: How to Make Meaningful Friendships As an Adult*

作者： Lane Moore

出版社： Abrams

代理公司： ANA/Jessica

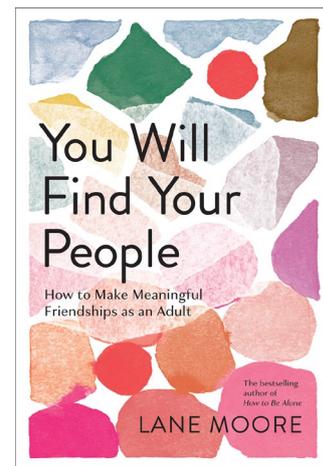
出版时间： 2023 年 4 月

代理地区： 中国大陆、台湾

页数： 224 页

审读资料： 电子稿

类型： 心灵励志



内容简介：

来自深受读者喜爱的《享受孤独》(How to Be Alone) 作者莱恩·摩尔的一本亲密又有趣的指南，讲述了在成年后寻找、建立和保持最佳友谊的尴尬、痛苦、有时又是令人振奋的旅程。



这本书是一部讲述自我成长的叙事作品，揭示了复杂神秘、又有点可怕的友谊世界。作者莱恩·摩尔带领读者踏上一段旅程，挑战西方异性之间的友谊观念，并教会读者接受自己应得的友谊。这本书结合回忆录与励志的成分，以及摩尔标志性的自嘲幽默，对于各个年龄段的读者都具有一定的吸引力，也对自我价值和归属感有一定地讨论。

销售亮点：

- **社交媒体宠儿：**作者摩尔拥有在线粉丝群。她在Instagram上拥有将近6万名粉丝，在Twitter上拥有7万名粉丝。她创作了面对面的喜剧节目“Tinder Live”，并经常巡回演出。
- **前书受读者喜爱：**摩尔的第一本书《享受孤独》于2018年出版，吸引了大批粉丝读者，销量超过3万册。
- **受众广泛：**疫情当前，人们一直在重新审视他们的友谊，并从长期的隔离中恢复过来。对于许多美国人来说，这本书被视为那些在人际关系问题和孤独中挣扎的人的“灯塔”。

作者简介：



莱恩·摩尔（Lane Moore）是一位屡获殊荣的喜剧演员、作家、演员和音乐家。她曾是《Cosmopolitan》杂志“性与两性关系”部门的编辑，并获得了GLAAD奖，以赞扬她开创性地增加了杂志地“酷儿报道”。《纽约时报》评论她的喜剧节目“Tinder Live”独具匠心。她的喜剧和她的乐队“*It Was Romance*”深受观众喜爱，收获了众多好评，从《Pitchfork》到《Vogue》，她的作品出现在从《The New Yorker》到《The Onion》的杂志刊物上。她的第一本书——《享受孤独》（*How to Be Alone*）也收获了一大批粉丝读者。她现居纽约市。

媒体评价：

“深入探讨人生最迷人的经历之一——友谊。我不知道我有多需要这本书，但只要我需要，我就可以随时翻开这本书。十五年前我非常需要它，我敢肯定，五年后的某天我肯定又需要它。”

——阿比·雅各布森（Abbi Jacobson），*Broad City* 和 *A League of Their Own* 的联合创始人

“这真的是非常及时的一本书！我们都比以往任何时候都更寻求联系，而作者回答了我甚至没有意识到的、关于友谊的问题。这是一本必读的书！”

——杰西卡·瓦伦蒂（Jessica Valenti），《性别物件：回忆录》（*Sex Object: A Memoir*）作者

“我一直对友谊有种不安全感，有时甚至会想我是否值得拥有这段友谊。说实话，读完这本书让我感觉自己变得更好了。”

——雷切尔·布鲁姆（Rachel Bloom），艾美奖得主《疯狂前女友》（*Crazy Ex-Girlfriend*）的联合创作者



“我喜欢莱恩·摩尔的作品，它总是有趣又机智，向我们展示人类脆弱的一面，我很欣赏她如何认真对待友谊，并围绕友谊话题的讨论。”

——丽贝卡·特雷斯特（Rebecca Traister），《纽约时报》畅销书《All The Single Ladies》作者

中文书名：《改变生活的 100 种方法：提升健康、快乐、人际关系和成功水平的科学》

英文书名：100 WAYS TO CHANGE YOUR LIFE: The Science of Leveling Up Health, Happiness, Relationships & Success

作者：Liz Moody

出版社：Harper Wave/ HarperCollins

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：368 页

出版时间：2023 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

版权已授：日本、西班牙、马其顿

A USA Today bestseller!

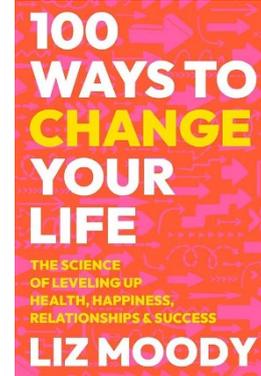
A Toronto Star bestseller!

Best Sellers Rank: #17,001 in Books (See Top 100 in Books)

#7 in Health, Mind & Body Reference

#72 in General Women's Health

#283 in Happiness Self-Help



作者 TikTok 粉丝量 58 万，Instagram 粉丝量 55 万

是收听率最高的《利兹·穆迪播客》（The Liz Moody Podcast）的主持人

她与世界级专家嘉宾一起，分享有关肠道健康、荷尔蒙健康、长寿、财务、人际关系、心理健康等方面可操作的、有研究支持的建议

帮助人们过上最健康、最快乐的生活

内容简介：

《利兹·穆迪播客》（The Liz Moody Podcast）的创作者带来一本有科学依据的、创造最佳生活的指南。

幸福心理学家建议要养成哪些日常习惯，让生活充满快乐？最新研究显示如何才能更长寿？世界顶级肠胃病专家如何解决腹胀和便秘问题？怎样才能提升自己的魅力，结交并保持高质量的友谊，克服每天都在消耗精力的倦怠感？

《改变生活的 100 种方法》为这些问题以及更多问题提供了答案。资深记者利兹-穆迪（Liz Moody）将她多年来采访世界顶尖医生、科学家和思想家的经验转化为一本自我探索式读物，为生活中生理、心理、情感或其他方面的障碍——提供了具体的解决方案。

无论你是决定一次性阅读全书以实现彻底转变，还是每天阅读一个小贴士为晨间生活增添灵感，或者直接阅读解决特定需求和挑战的章节，《改变生活的 100 种方法》的每一页都提供了强大的习惯养成小贴士，涵盖心理健康、职业、人际关系、自信和身体健康等主题。有



趣易读、易于消化的 100 种方法提供了极具可操作性的工具和思维转变理念，从翻开第一页的那一刻起，就能改变你生活的方方面面。

作者简介：



利兹·穆迪 (Liz Moody) 是收视率最高的《利兹·穆迪播客》(The Liz Moody Podcast) 的主持人，在节目中，她和世界级的专家嘉宾一起，分享可操作的、有研究支持的建议，内容涉及肠道健康、激素健康、长寿、财务、人际关系、心理健康等等——任何能帮助人们过上最健康、最幸福生活的事情。

她是两本健康烹饪书的作者：*Recipes for Two—Nourish Your Body, Nourish Your Relationships* 和 *Glow Pops*。作为作家、编辑和健康食谱开发者，她曾担任领先的健康网站 *mindbodygreen* 的食品总监，领导食品版块的内容战略，撰写和编辑文章，并为网站制作和开发视频。目前，她是 *mindbodygreen* 的特约食品编辑，作品曾被刊登在 *goop*、*Glamour*、*Vogue*、*Women's Health* 等杂志上。她还是拥有 90 多万社交媒体粉丝的在线创作者，也是 *Healthy Convo Co* 的创始人，这是一家旨在促进有趣和改变生活的对话游戏公司。

媒体评价：

“如果你厌倦了空洞的智慧，准备利用真正的科学来过上最好的生活，那么《改变生活的 100 种方法》就是适合你的书。感觉就像一个大姐姐温柔地指导你采取行动，无论你是想控制你的财务状况，吸引你梦想中的朋友，还是重新连接你的神经通路以获得幸福（是的，这是可能的！）。鼓舞人心，催人奋进，是任何书架上的必备品！

——塔拉·舒斯特 (Tara Schuster)，畅销书《给自己买他妈的百合花》(Buy Yourself The F*cking Lilies) 的作者

“莉兹有能力将科学和专家知识提炼成改善和解决一切问题的方法，从饮食、财务、人际关系到自我认知（同时认识到它们都是相互关联的！）。这本书是创造梦想生活的全能指南。”

——里奇·罗尔 (Rich Roll)，畅销书《奔跑的力量》(Finding Ultra) 的作者

目录：

HOW TO DEFINE YOUR BEST LIFE
HOW TO STICK TO HABITS AND ACHIEVE YOUR GOALS
HOW TO WAKE UP BETTER
HOW TO HAVE MORE ENERGY
HOW TO BE MORE PRODUCTIVE
HOW TO INCREASE CREATIVITY
HOW TO BE MORE SUCCESSFUL
HOW TO LOVE YOURSELF
HOW TO BE HAPPIER
HOW TO MAKE AND KEEP FRIENDS
HOW TO UPLEVEL YOUR LONG- TERM RELATIONSHIPS
HOW TO MAKE YOUR GUT FEEL GREAT
HOW TO LIVE LONGER



HOW TO FEEL CALMER
HOW TO RESTORE AND RESET
HOW TO MAKE BETTER DECISIONS
HOW TO BUILD RESILIENCE
HOW TO OVERCOME ROADBLOCKS

中文书名：《神奇生活的 12 个关键：通往内心平和、丰富，以及人生目标的指南》

英文书名：12 KEYS TO A MAGICAL LIFE: The Wizard's Guide to Inner Peace, Purpose and Prosperity

作者：Kajsa Ingemarsson

出版社：LB förlag

代理公司：Enberg Agency/ANA/Winney

页数：224 页

出版时间：2023 年 11 月

审读资料：瑞典文全稿、英文全稿)

类型：女性励志

英文全稿已交付



内容简介：

渴望挖掘存在的更深层次意义，对自己的潜力充满好奇，想要触碰人生中那些神奇的维度——这本书将提供鼓舞人心的切实帮助

2021 年，80% 的瑞典人都读了至少一本书，这是自 2010 年以来最低的记录，就此看来，卡以撒·英格马森 (Kajsa Ingemarsson) 的名字在瑞典早已家喻户晓。作为瑞典最畅销的小说家之一，前间谍和外交人士，卡以撒·英格马森想要与读者分享的不仅仅是小说。在这本励志书中，读者可以了解到作者丰富的人生经历，并获得建议，学会如何创造一种神奇的生活，其中有着诸多有意义深厚的邂逅，也有内心深处的完美平静。这本书中有着十二把钥匙，带领读者踏上一段走向内心深处的旅程，学会照顾好自己，为静止腾出空间，并追随梦想。读者也将获得鼓励，接受巧合，接受事实，展现勇气，回馈世界。

致我亲爱的读者：

写这本书时，我的想法是能帮助你释放潜力。这本书将是一本自我认知的指南——我称之为“神奇生活”的基石。我真诚地希望这部作品能为你揭示新的道路，让你过上与生俱来的充实的生活，光彩照人真正享受和拥抱生活，你也能与他人分享你的奇迹和魔力。通过这种方式，一点一点，我们可以一起启发我们各自的世界。

祝你一切顺利，阅读愉快。愿魔法即刻开始！



引言

你的魔法生活

巫师与他的魔法

第一把钥匙：照顾好自己

第二把钥匙：了解自己

第三把钥匙：仔细听

第四把钥匙：寻求平静

第五把钥匙：活在当下

第六把钥匙：接受一切

第七把钥匙：拥抱巧合

第八把钥匙：追随梦想

第九把钥匙：注意言辞

第十把钥匙：缔造和平

第十一把钥匙：充电

第十二把钥匙：回馈

结论

作者简介：



卡以撒·英格马森(Kajsa Ingemarsson)在2002年发表了她的处女作，她随后的几部小说都在社会上获得了很高的赞誉并获得了巨大的成功，其中包括《过气新闻》(*Små citroner gula*)，《俄罗斯友人》(*Den ryske vännen*)和《命运之轮》(*Lyckans hjul*)。目前她是瑞典的顶级畅销小说家之一。

她的小说温暖人心又引人入胜。读者总能在 Kajsa Ingemarsson 的小说中找到我们这个时代的人物、背景和事件。她通过一种有趣、新颖、质朴的方式将它们呈现出来。她带领读者去发掘隐藏在事物背后的、被粉饰的和没有被说出来的东西。更为难得的是，她能够敏锐且不乏诙谐地指出一些细微的东西，使我们无惧于种种挫折与失败，从而继续前行。

作为斯堪的纳维亚写作领域的领军人物之一，她是现代迷人新声，赋予我们这个时代深刻的智慧空间。她写作风格简单，容易理解，探讨当代问题，而且还能真正鼓舞那些对生活的最大问题快速解决方案和肤浅的答案不认同的人们。她的教诲不拘泥于任何宗教，而许多精神传统的回声把卡撒与促进变革的作家和思想家相比，把她比作埃克哈特·托尔(Eckhart Tolle)，迪帕克·乔普拉(Deepak Chopra)，卡罗琳·迈尔斯(Carolyne Myss)，谢尔尔·理查森(Cheryl Richardson)和伊丽莎白·吉尔伯特(Elizabeth Gilbert)。她的《心灵之道》(*Way of The Heart*)获誉为“一个新世界”(A New Earth)，“一门关于神迹和和与上帝对话的课程(A Course in Miracles and Conversations with God)”。

卡以撒把她的很多人生经历写入作品，慷慨地与读者分享。在进入写作领域之前，她一直在追求一个成功的小说家生涯，她的七部小说都是畅销书，已经被翻译成20多种语言出版发行。她也是一位深受敬重的演说家。在过去的几年里，她已成为一个发言人和新的秘密思想领域的主要鼓舞者。她给舞台带来了一种新的、充满力量的声音，这种声音激励和挑战读者寻找答案。



她本人的经历也值得一书。受过反间谍培训、有外交和翻译的背景，就在政府菁英的大门向她敞开时，她却写起了小说。成为小说家之后，她青春靓丽的形象，富有磁性的声音频频出现在电视和电台上。

卡以撒和丈夫、两个十几岁的女儿住在瑞典的斯德哥尔摩。

作品表

- 2009: 《都是漏水惹的祸》(Bara vanligt vatten) 小说
2007 – 《命运之轮》The Wheel of Fortune (Lyckans hjul), 小说
2006 – 《卡莎的世界》Kajsa's World (Kajsas värld), 人物传记
2005 – 《俄罗斯友人》The Russian Friend (Den ryske vännen), 小说
2004 – 《过气新闻》(Små citroner gula), 小说
2003 – 《就是这样的单纯》(Inte enklare än så) 小说
2002 – 《数到4》, On the Count of Four (På det fjärde ska det ske), 小说

中文书名: 《秃顶: 我如何学会不再讨厌自己的光头(你也可以做到)》

英文书名: **BALD**

作者: **Stuart Heritage**

出版社: **Profile**

代理公司: **ANA/Jessica**

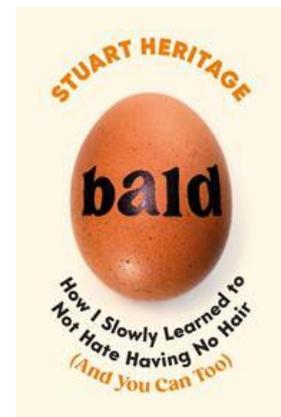
页数: **288 页**

出版时间: **2024 年 4 月**

代理地区: **中国大陆**

审读资料: **电子稿**

类型: **心灵励志**



视频推荐: [《秃顶: 我如何学会不再讨厌自己的光头\(你也可以做到\)》BALD \(nurnberg.com.cn\)](http://www.nurnberg.com.cn)

Best Sellers Rank: 27,217 in Books (See Top 100 in Books)

13 in **Hair Loss**

168 in **Philosopher Biographies**

223 in **Doctors & Medicine Humour**

内容简介:

没人希望自己是秃头。没有人愿意照镜子时看到光溜溜的头顶。没有人会因为知道自己的头骨长什么样而感到宽慰。

斯图尔特·赫瑞特 (Stuart Heritage) 已经秃顶两年了。但在他接受这一不可避免的事实之前，他花了数年时间，笨拙地试图用一系列昂贵的治疗和糟糕的发型来掩盖这一事实。一个男人能体面地秃顶吗？也许吧。但一个男人能比斯图尔特更有尊严地秃顶吗？哦，天哪，是的，这本书就尝试着帮助你实现这一目标。



一半是回忆录，一半是实用手册，斯图尔特给我们带来了一本关于秃顶的自嘲、有趣和真正有用的指南：到底发生了什么，为什么它很重要，以及如何减少对它的痛苦。除了分享他自己的经历，斯图尔特还提供了一些有用的建议，比如冬天里能让你的秃头保持温暖的最好的帽子（并哀叹夏天没有合适的选择），如何选择适合你的秃顶的穿搭，以及如何向秃头英雄（如巨石强森，斯坦利·图奇和他的爸爸）学习，以及庆祝秃头拯救了我们，并解决了由糟糕的“未秃人”造成的混乱：比如，在2017年奥斯卡颁奖典礼上，沃伦·比蒂和费·唐纳薇错误地宣布《爱乐之城》获得最佳影片奖，三位秃头英雄以令人难以置信的优雅挽救了局面，让在场的有头发的人们感到尴尬和糊涂。

还有一些更严肃、更感人的时刻——比如斯图尔特采访他的女性朋友，她因为化疗而秃顶。

这本书不仅是写给已经秃顶和正在秃顶的人看的，也是写给那些喜欢秃顶者的人看的，还有那些相信男人可以轻松接受衰老的人，或担心自己外表的人。关于如何支持你秃顶的朋友和爱人，这里有一些建议——显然，“至少你有一个漂亮的头骨”并不是我们想象的那么令人安慰的赞美。

作者简介：



斯图尔特·赫瑞特 (Stuart Heritage) 是《卫报》的作家和专栏写手，同时也为《名利场》、《时尚先生》、《泰晤士报》、《男性健康》、《Elle》、《大都会》、《Red》、《嘉人》和《NME》撰稿。他也是几本书的作者，包括《焦虑的自由主义者的睡前故事》(BEDTIME STORIES FOR WORRIED LIBERALS) 和《别做个混蛋，皮特》(DON'T BE A DICK, PETE)。他连续两年被《独立报》评为英国媒体界 50 位最具影响力的

新兴人物之一。

媒体评价：

“一本你能想象到的最有趣的悲伤回忆录，出色地揭示了男性的虚荣和不安全感。”
——《卫报》每日一书 (Guardian, BOOK OF THE DAY)

“斯图尔特是为秃头而生的。”
——拉里·戴维 (Larry David)，导演，演员

“秃顶会损害一个男人的自尊，让身边的人如履薄冰。斯图尔特揭示了他自己脱发的真相，以及他是如何学会摆脱脱发困扰的。”
——《星期日泰晤士报》(Sunday Times)



中文书名:《积极思考》
英文书名: *The Power Of Positive Thinking*
作者: Norman Vincent Peale
出版社: Simon & Schuster/Touchstone
代理公司: ANA/Jessica
页数: 218 页
出版时间: 2003 年 3 月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志

中文简体字版曾授权, 版权已回归

中文繁体字版已授权台湾

Best Sellers Rank: #392 in Books (See Top 100 in Books)
#10 in **Happiness Self-Help**
#15 in **Motivational Self-Help (Books)**
#26 in **Personal Transformation Self-Help**

中简本出版记录

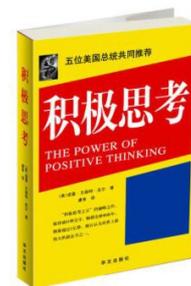
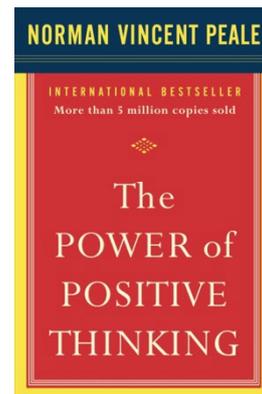
书名:《积极思考》
作者: (美) 诺曼·文森特·皮尔
出版社: 华文出版社
出版年: 2009 年 9 月
页数: 292 页
定价: 19.8 元
装帧: 平装

内容简介:

《积极思考》是一本国际畅销书, 印数超过 500 万册, 诺曼·文森特·皮尔博士 (Dr. Norman Vincent Peale) 在书中强有力地表达了信念和鼓舞的力量, 帮助世界各地的人们实现人生价值。

在这本“以帮助读者实现幸福、美满和有价值的人生为唯一目标”的现象级畅销书中, 皮尔博士用行动证明了信念的力量。通过本书所述的实用技巧, 你可以为自己的生活注入活力——让自己拥有实现理想和希望所需的主动性。你将学会如何:

- 相信自己, 相信自己所做的一切
- 注入新的活力, 下定决心
- 为了实现目标积蓄力量
- 摒弃忧虑的状态, 实现轻松生活
- 改善你的人际关系和职业关系
- 掌握自己的命运
- 善待自己





作者简介:



诺曼·文森特·皮尔 (Norman Vincent Peale) 是当时最有影响力的牧师之一, 著有 46 本著作, 其中包括国际畅销书《积极思考》(The Power of Positive Thinking)。如今, 皮尔博士的精髓和影响力通过皮尔基督徒生活中心 (Peale Center for Christian Living)、Guideposts Outreach、DailyGuideposts.com/PositiveThinking 得以延续。

中文书名: 《成长的陷阱: 避开人生陷阱, 实现持续发展, 成为更好的你》

英文书名: THE GROWTH TRAP: A CONTINUOUS PLAN TO AVOID THE TRAPS OF LIFE AND BUILD A BETTER YOU

作者: Ralph DiBugnara

出版社: Morgan James Publishing

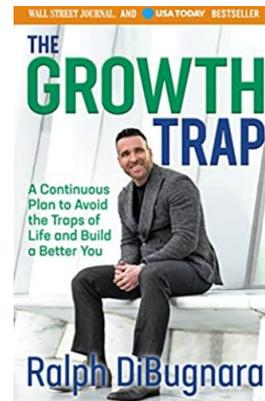
代理公司: Waterside/ANA/Jessica

页数: 196 页

出版时间: 2022 年 11 月

审读资料: 电子稿

类型: 励志



内容简介:

成长是出生到成年之间生命的一个自然必经部分, 人们通常会随着年龄的增长而变得更大、更强、更聪明、更有活力。这种成长是无意识的, 几乎不需要任何努力——但在某个时候, 它就会停止。此后, 一个人的进步将取决于他们是否积极寻求未来发展。

《成长的陷阱》解决了拉尔夫·迪布格纳拉一生都在处理的一个问题——这个问题与他的个人生活、专业发展有关, 并直接与他的品牌挂钩。在经历了几季的成长停滞, 他了解到有意识地追求进步的必要性, 而不能期望不费吹灰之力就能完成目标。

拉尔夫在书中解释说, 当认为进步和变化是一个艰巨的挑战时, 许多人就会陷入成长的陷阱中。这些人喜欢谈论、回忆, 并最终认同“过去的自己”, 因为这比面对现在的自己要容易。与此同时, 尽管寻求成长、努力实现自身目标是一件好事, 但这并不确保可以避免一路上所有的成长陷阱。

对于那些希望实现自身目标、绕开阻碍其发展的陷阱的人, 拉尔夫·迪布格纳拉的《成长的陷阱》无疑是重要资源。作家分享了他的个人经历, 以及他一路走来所学到的策略, 以便读者在彻底颠覆生活各个方面的同时, 能够发展自己的品牌和业务。



作者简介：

拉尔夫·迪布格纳拉（Ralph DiBugnara）是一位成功的连续创业者和房地产专家。在成长过程中，他经历过经济上的危机，但他很清楚他想为自己和家人挣得更多。拉尔夫拒绝让世代相传的贫穷决定他的未来；相反，他想要推动代际变革。如今，他在“资质之家”公司（Home Qualified）（一家为买家和卖家提供数字资源的公司）担任总裁，并在卡迪纳尔金融公司（Cardinal Financial）（一家全国公认的抵押贷款公司）担任副总裁。他也是全国著名的抵押贷款银行家和房地产专家。

拉尔夫的专业知识推动他开始了一个名为《房地产颠覆者》（The Real Estate Disruptors）的系列节目，他在节目中采访嘉宾，分享投资、房产指导和建议。他的节目专注于创建一个行业领袖组成的精英网络，以帮助经纪人在社交媒体驱动的经济中取得成功。他还为城市内的年轻人推出了一个名为“新生代颠覆者奖学金计划”（The Generation Disruptor Scholarship Program）的指导计划，该计划旨在引导学生进入房地产行业，打破世代诅咒，并成长为社区内的领导者。拉尔夫想要通过他的奖学金计划扩大与青年人的联系，使他们能够为自己开创崭新的未来。

中文书名：《社交货币：精准关注》

英文书名：*Social Currency: Paying Attention to What Everyone is Paying Attention to*

作者：Rebekah Buege

出版社：Morgan James Publishing

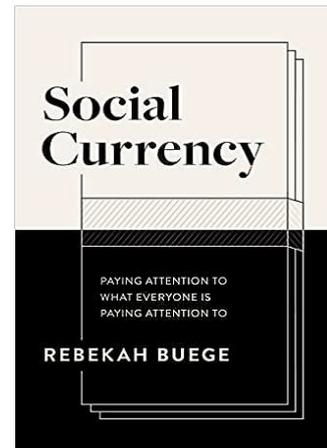
代理公司：Waterside/ANA/Jessica

出版时间：2023年8月

页数：230页

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

大多数人虚度年华，不是因为他们不知道自己的人生目标，而是因为他们的注意力被打断了，分散了，在不知情的情况下被卖给了出价最高的人。

想象有一天，你精神饱满，完全专注，心情平静。即使你比平时更有效率，你也不会对自己感到匆忙或不耐烦。你不受打扰、通知和想法的影响，这些东西都曾把你的注意力从当下转移开。你的一天感觉很充实，但还可以管理，因为你享受完成日历上的大部分事情。这样的日子只有在你开始关注你正在关注的事情时才是有可能的。

《社交货币》考察了一个人的注意力的价值，如何保护和投资这种注意力，创造快乐生活的实际方法，以及为什么现在比以往任何时候都更重要。



作者简介:

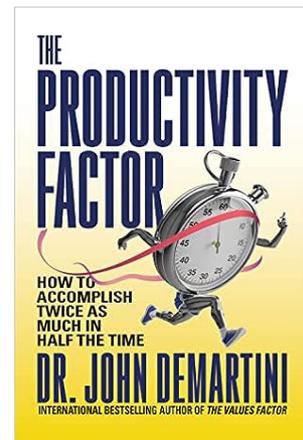


丽贝卡·比格(Rebekah Buege)是一位自信教练和身体形象影响者。自 2017 年以来,丽贝卡一直主持她的每周播客《自信的她》,该播客在全球排名前 1%。她拥有曼卡托明尼苏达州立大学经济学、政治学和哲学学士学位,并被邀请担任 2020 年加州小姐选美大赛的评委。你可以在 Bustle、The Everygirl 和 Elite Daily 上找到她的作品。她目前住在佛罗里达州的坦帕市。

媒体评价:

“《社交货币》(Social Currency)确实令人大开眼界,鼓舞人心。丽贝卡出色地强调了一些人生中必须回答的重要问题,并提供了相关的、有价值的、实用的解决方案。必读!”
----蒂芙尼·雷亚(Tiffany Rea), 2021 年美国小姐(Miss United States)

中文书名:《生产力因素:如何达到事半功倍》
英文书名: *The Productivity Factor: How to Accomplish Twice as Much in Half the Time*
作者: Dr. John Demartini
出版社: G&D Media
代理公司: Waterside/ANA/Jessica
出版时间: 2023 年 7 月
页数: 222 页
审读资料: 电子稿
类型: 职场励志



内容简介:

你是否能像你所希望的那般高效?或者说你能做到吗?

在这本充满力量和刺激的书中,约翰·德马蒂尼博士向你展示了如何克服生产力的最大障碍,使你通往成功和幸福的道路更加顺畅。

他向你展示了如何通过确定你的真正价值和组织你的目标来提高你的效率。你将学习:

- 如何确定你生命中最高的价值。
- 如何将你的工作与价值联系起来。
- 如何让你的假期成为你的假期。
- 如何优先安排你的日常活动。
- 如何利用支持和挑战来达成目标。
- 如何摆脱干扰。



- 个人使命宣言的力量。
- 自我管理和掌控的真正本质。

作者简介：



约翰·德马蒂尼 (John F. Demartini) 博士是一位专业演讲家、作家和商业顾问，他的客户范围从华尔街金融家、财务规划师、企业高管到医疗保健专业人士、演员和体育名人。他是一位博学的人，也是世界知名的人类行为专家。他的作品被学生们描述为“最全面的作品”，“一个广泛的智慧图书馆”。约翰·德马蒂尼博士的使命和愿景是分享知识和智慧，使您成为自己生活和命运的主人。他是一位国际出版的作家，一位全球教育家，也是德马蒂尼方法的创始人，这是现代心理学的革命性工具。他的教育课程范围从个人成长研讨会到企业赋权项目。他的教导是历史上最伟大的思想的知识与智慧的综合，他的课程旨在帮助你赋予和激励你生活的所有7个领域。

中文书名：《看我如何变得神采奕奕》

英文书名：*Claim Your SWAGGER*

作者：**Jennifer Mrozek Sukalo**

出版社：**Morgan James Publishing**

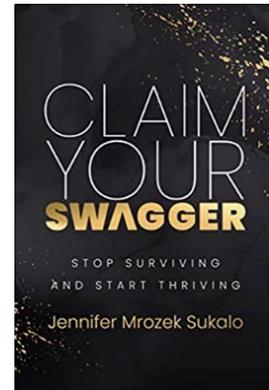
代理公司：**Waterside/ANA/Jessica**

出版时间：**2023年5月**

页数：**276页**

审读资料：**电子稿**

类型：**心灵励志**



内容简介：

这本书是三本书系列的第一部分，指导个人从仅仅生存到在生活中茁壮成长。

詹妮弗·苏卡洛 (Jennifer Sukalo) 与多家跨国公司和财富500强公司的近五万名领导者的合作，她与癌症幸存者的经历以及她的个人的经历，用“趾高气扬”的方法向读者展示了是什么使他们不仅独特，而且非凡的。这本书为读者提供了独家的机会，让他们了解到哪些公司花了数十万美元购买詹妮弗的专业知识。

全书帮助读者与自我价值建立新的关系，并学会欣赏自己的优势和局限性。詹妮弗·苏卡洛 (Jennifer Sukalo) 解释了如何对生活经历塑造自己的方式心存感激，并阐明了如何扎根于他们的核心价值观。读者将学会发挥自己的力量，克服那些阻碍他们的自我限制的信念，并通过更加关注他们的激情和目标来体验更新的感觉。

在这本书中，读者将从实践中学习。詹妮弗·苏卡洛 (Jennifer Sukalo) 设计了“昂首阔步”的流程，以指导积极进取的个人采取探索性步骤进入个人发展的下一阶段。该书中的内容和活动将帮助读者发展新的知识和技能，使他们能够以不同的方式应对情况并创造持久的行为改变。



作者简介:



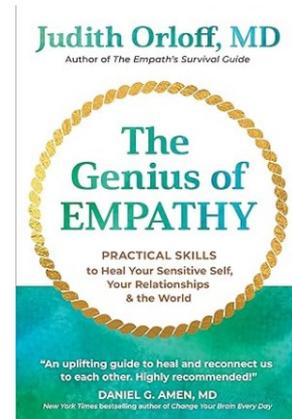
詹妮弗·姆罗泽克·苏卡洛(Jennifer Mrozek Sukalo)是一位演讲者、作家、转型专家、绩效教练和SWAGGERU的首席指导官。她的理学学士和理学硕士学位以行为改变为中心。作为全球领导力顾问，詹妮弗的工作已经覆盖了近五万名不同层次、文化、国家和行业的领导者。公司为她的领导力和个人发展专业知识支付了数十万美元。詹妮弗曾为咨询公司BTS, Rodale Inc.和 LIVESTRONG.COM 撰稿。她在《体育活动与健康》(*Physical Activity & Health*)杂志上合著了一项研究，一直是《预防杂志》(*Prevention Magazine*)的撰稿人，Sur La Table烹饪课程的客座讲师和健身专业大师级教练。她在领导力和指导癌症幸存者方面的工作，将他们的处境从“生存”转变为“余生的火花”，为“昂首阔步”方法奠定了基础，这是一种个人发展方法，其利用了你未开发的潜力并让你成为你原本要成为的人。

詹妮弗是一位充满激情的家庭厨师、好奇的旅行者和狂热的钓鱼者。她和她的丈夫住在康涅狄格州的新迦南。她的三匹阿拉伯马，塔娜(Tana)，罗科(Rocco)和汤克(Tank)让她保持谦逊和脚踏实地。

中文书名:《共情天才:治愈敏感自我,人际关系和世界的实用技能》
 英文书名: **THE GENIUS OF EMPATHY: The Genius of Empathy: Practical Skills to Heal Your Sensitive Self, Your Relationships, and the World**

作者: Judith Orloff
 出版社: Sounds True
 代理公司: InkWell/ANA/Jessica
 页数: 272 页
 出版时间: 2024 年 4 月
 审读资料: 电子稿
 类型: 心灵励志

版权已授: **Arabic, Brazil, France, Czech, Holland, Korea, Taiwan**



内容简介:

同理心不仅仅是深切的感受——它拥有改变的力量，可以治愈我们自己，加强我们的关系，扩大我们的目标。朱迪斯·欧洛芙博士以《共情者生存指南》(THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE)等具有里程碑意义的作品而闻名，她将共情作为一种日常的治疗实践和情商的体现。它不仅适用于高度敏感的人，也适用于所有具有深度感受的人，以及那些想把同理心培养成一种新技能的人。

利用神经科学、心理学和能量医学的见解，欧洛芙博士向我们展示了如何理解我们的敏感性，安抚我们的神经系统，并停止吸收他人的情绪。她从同理心的魔力开始，找到更强大



的自爱和治愈——包括从创伤中疗愈自我。接下来的章节将同理心应用于我们的人际关系、社区和世界。探索每一章的实践，你将学习共情倾听的艺术，如何停止过度思考，以及设定健康界限和爱的超然的重要性，以防止情绪崩溃、倦怠等等。

这个实用、行动驱动的指南帮助我们连接思想和心灵，体现我们最真实、最激烈、最富有同情心的自我。“培养同理心是一种和平的战士训练，” 欧洛芙博士说。你将学会既坚强又有爱心，既不容易屈服，也不死板。无论你处于人生的哪个阶段，这本书都能助你一臂之力。”

作者简介：



朱迪斯·欧洛芙博士 (Dr. Judith Orloff) 是美国南加州大学医学院博士，加利福尼亚大学洛杉矶分校精神病学临床助理教授，国际上研究医药、直觉和情绪三者关系的权威学者。欧洛芙博士在精神病学领域成就卓著，她经常在大学、医院、美国精神病学会以及传统与非传统卫生论坛演讲，是《自然健康》(Natural Health) 杂志的顾问委员会成员。《身体与灵魂》(Body and Soul) 杂志称欧洛芙博士为“美国顶级医生之一”。其著作刊载于美国有线新闻网 (CNN)、公共广播公司 (PBS) 和全国公共广播电台 (NPR)，她本人也频频出现于《今日美国》(USA Today)、《奥普拉杂志》(The Oprah Magazine) 和《悦己》(Self) 等杂志。

欧洛芙博士出身医学世家（整个家族有 25 名医生），她倡导“民主疗法”，认为人体的每一部分都能影响人的整体健康。她强调生理、情感与精神健康之间存在不容忽视的关系，并开发出一套独特的精神健康改善方案，由此声名鹊起。

媒体评价：

“《共情天才》会立即改善你的生活，帮助你对自己更友善，停止过度思考或承担他人的压力。这本书也会提高你的沟通技巧，尤其是与难相处的人沟通。很多人都渴望得到欧洛芙博士这本充满爱心的书所提供的治疗。强烈推荐。”

——伊雅娜·范赞特 (Iyanla Vanzant)，《纽约时报》畅销书《有一天我的灵魂被唤醒》(ONE DAY MY SOUL JUST OPENED UP) 的作者

“欧洛芙博士分享了多年的个人见解和智慧，为读者提供了实用的建议，告诉他们如何在生活中培养更深入、更持久的同理心。”

——莎朗·莎兹伯格 (Sharon Salzberg)，《冥想的力量》(REAL HAPPINESS) 的作者

“现在比以往任何时候都更需要精神病学家朱迪斯·欧洛芙博士的《共情天才》，我们这个世界的共情缺失夺走了很多人的健康和幸福。这本书是一本令人振奋的指南，有助于治愈我们的心灵，安抚我们的神经系统，并重新连接我们彼此。强烈推荐。”

——丹尼尔·亚蒙 (Daniel G. Amen)，医学博士，《纽约时报》畅销书 [《重塑脑健康：告别精神疾病的革命指南》](#) (THE END OF MENTAL ILLNESS) 的作者



中文书名：《睁大眼睛：发现你的全部潜力，通过观点的微妙变化建立有意义的联系》

英文书名：EYES UP: Discover Your Full Potential and Form Meaningful Connections Through Subtle Shifts in Perspective

作者：TJ Kostecky

出版社：Matt Holt Books

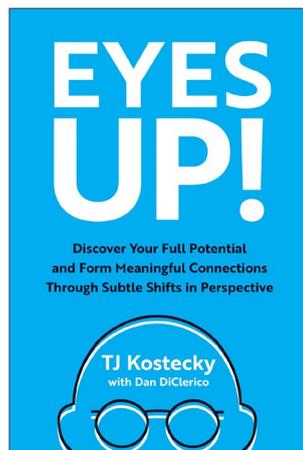
代理公司：Defiore/ANA/Jessica

页数：256 页

出版时间：2024 年 2 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

让专业足球教练的课程启发你，通过扩大你的视野，更好地感知周围的世界，发现更深层次的目标和意义，过上更丰富、更成功的生活。

TJ·科特斯基（TJ Kostecky）的“视觉训练”项目让世界各地的超级足球运动员——包括卡莉·劳埃德（Carli Lloyd）、朱莉·福迪（Julie Foudy）和克劳迪奥·雷纳（Claudio Reyna）——能够通过扩大视野做出更明智的决定。

巴德学院（Bard College）的首席男子足球教练科特斯基通过关注 5 个“P”为你改变视角奠定了基础：感知(perception)、过程(Process)、计划(Plan)、执行(Perform)和坚持(Persist)。有了这个视角，你将学到 7 个关键原则，在你的领导下来改变你和他人的生活：

- 看到整个场地
- 看，听，学
- 发现比赛的乐趣
- 以正确的方式比赛
- 让你身边的人变得更好
- 相信自己，相信团队
- 超越比赛

通过将科特斯基的“视觉训练”运用到专业领域之外的生活中，这本书指导你在你的观点上做出微小的改变，这些改变会产生重大影响，帮助你在生活的各个方面发现新的和独特的机会，从而带来事业、家庭和精神上的更大满足。

作者简介：

TJ·科特斯基（TJ Kostecky）是“生活视觉训练”（Vision Training for Life）的首席创新官，这是一个领导力发展项目，它使个人能够发现他们的全部潜力，并通过观点的微妙转变成有意义的联系。在他 30 年的学术生涯中，他曾在 6 所大学担任过教练、体育主管、教授和企业家。



TJ 目前是巴德学院的首席男子足球教练和负责领导力的助理体育主任。他住在纽约州蒂沃利，他在村庄街道上玩长板，在卡茨基尔山脉徒步旅行，以及与他遇到的每个人交谈。他是两个在萨凡纳艺术设计学院（Savannah College of Art and Design）工作的年轻女孩的骄傲父亲。

中文书名：《七场人生游戏》

英文书名： *Seven Games of Life: And How to Play*

作者： Richard Smoley

出版社： G&D Media

代理公司： Waterside/ANA/Jessica

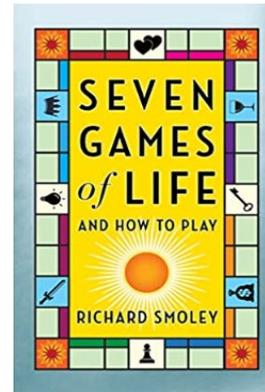
出版时间： 2023 年 5 月

代理地区： 中国大陆、台湾

页数： 252 页

审读资料： 电子稿

类型： 心灵励志



内容简介：

生活似乎是一项严肃的事情。我们也可以把它看作是一款游戏，或者一系列游戏。它们包括生存、爱、力量、快乐、勇气、创造力和大师游戏！

在这本富有洞察力的书中，理查德·斯莫利（Richard Smoley）对这些游戏进行了生动但专业的描述。他谈到了我们如何发挥它们，我们犯的错误，以及我们如何才能发挥得最好。

本书的高潮是大师游戏。理查德从伟大的精神传统中探索实践，以展示如何达到这种掌握的程度。如果你玩这个游戏，你将达到智慧、勇气、善良和表现的新高度。

理查德（Richard）是捷德（G&D）的《神秘学导论》（*Introduction to the Occult*）等书籍的作者，他将伟大思想家和传统的思想与他自己从四十年的研究和实践中收集到的干练和不敬的智慧交织在一起，向人们展示了如何玩最重要的游戏。

作者简介：



理查德·斯莫利（Richard Smoley）是《探索：神智学会杂志》（*Quest: Journal of the Theosophical Society*）的编辑，也是《灵知：西方内在传统指南》（*Gnosis: A Guide to the Western Inner Traditions*）的前编辑。他出版了十一本书，包括《禁忌信仰：诺斯替主义秘史》（*Forbidden Faith: The Secret History of Gnosticism*）；《内在基督教：密教传统指南》（*Inner Christianity: A Guide to the Esoteric Traditions*）；和《超自然：关于未知历史的著作》（*Supernatural: Writings on an Unknown History*）。他花了超过四十五年的时间研究世界的神秘传统。



媒体评价：

“通过阅读、理解和应用这些永恒的原则及其完美的哲学来掌握人生的七大游戏。”
——马克·维克多·汉森（Mark Victor Hansen），《心灵鸡汤》（*Chicken Soup for the Soul*）系列的合著者

“研究精辟，内容全面，可读性极强，而且常常令人吃惊。”
——约翰·雪莉（John Shirley），《另一端》（*The Other End*）的作者

“斯莫利的书对我们一生中参与的各种策略和‘游戏’进行了精彩的探索，从普通的生存动力到对爱情的需求，以及其他.....这是斯莫利最好的作品之一。”
——雷·格拉斯（Ray Grasse），《清醒的梦》（*The Waking Dream*）和《当星星连成一线》（*When the Stars Align*）的作者

中文书名：《三天，两个女人，一只猴子和生命的意义：一段通向思想，情感，隐藏潜能的启发人心的旅程》

英文书名：THREE DAYS, TWO WOMEN, AN APE, AND THE MEANING OF LIFE: AN INSPIRING JOURNEY TO OUR THOUGHTS, FEELINGS, AND HIDDEN POTENTIALS

德文书名：DREI TAGE, ZWEI FRAUEN, EIN AFFE UND DER SINN DES LEBENS

作者：Karolien Notebaert

出版社：Penguin Random Germany

代理公司：ANA/ Winney

页数：160 页，含图片

出版时间：2022 年 7 月

类型：心灵励志

本书中文繁体字版已授权



内容简介：

通过思维的力量影响个人发展——从神经科学的角度解释

我是谁？我在生活中真正想做的是什麼？这是玛丽在毕业后与母亲在爱尔兰远足时提出的一些问题。在大自然的旅途中，她们展开了一场引人入胜的对话，探讨了想法如何将一切联系在一起。诺特巴尔特用简单易懂的方式解释了大脑是如何运作的，我们的思想来自哪里，它们如何影响我们的生活轨迹，以及我们如何能够加以控制。在梦幻般的背景下，出现了简单易懂的图像，这些图像让我们能够理解是什么促使我们成为人类，以及在这个过程中是什么经常让我们感到不快，但也让我们学会如何勇敢地控制自己的生活并使生活更加充实。

• 献给约翰·斯特莱基（John Strelecky）的读者



作者简介：



卡洛里安·诺特巴尔特（Karolien Notebaert）在成立自己的公司之前，曾作为神经学家从事了10年的研究工作。此后，她一直通过其科学和领导力学院向公司和个人宣传大脑研究的最新发现。她在法兰克福的歌德商学院任教，曾多次获奖。无论是在TEDxTalk，还是在Greater，她都是一位成功的演讲者，她还在Insight Timer (世界上最大的免费冥想应用程序，拥有约1800万用户)上举办了超过1万名参与者的课程。

中文书名：《让生活充满意义：在超越自我的目标中实现自由和充实》

英文书名：LIVING A COMMITTED LIFE: FINDING FREEDOM AND FULFILLMENT IN A PURPOSE LARGER THAN YOURSELF

作者：Lynne Twist

出版社：Berrett-Koehler Publishers

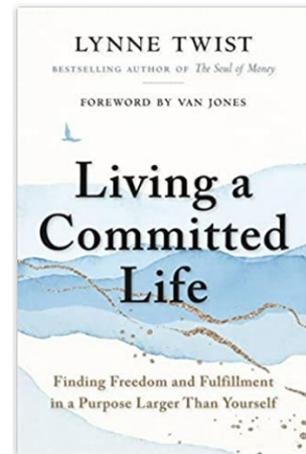
代理公司：ANA/ Jessica

页数：240 页

出版时间：2022 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

如果致力于比自我更大的事情，生活会是怎样的？在全球转型思想领袖林恩·特维斯的最新著作中找到答案。

一个人如何在世界上发挥作用？人类从未中断过寻找生活的意义，当我们面临这十年及今后的挑战时，更需要加以探索。

《让生活充满意义》展示了超越自我的奉献力量，教你如何过一种奉献的生活，从最真实的自我中获取资源和能力。林恩·特维斯分五部分介绍了如何做出和履行承诺，参与个人和集体行动，以及如何通过联系和协作来发挥作用。

通过分享她生活中的故事和观点，特维斯呈现了她作为多种事业的思想领袖和积极分子的独特经历，从结束世界饥饿和保护亚马逊雨林到赋予女性领导力。本书介绍了使她成功的指导原则，并将灵感转化为个人的行动。



作者简介:



四十多年来, 作为公认的全球远见者, 林恩·特维斯 (Lynne Twist) 致力于减轻贫困, 结束世界饥饿, 支持社会正义和可持续性。她还是 Pachamama Alliance 的共同创始人和 Soul of Money Institute 的创始人。特维斯与 50 个国家的 10 万多人合作, 举办研讨会、主题演讲和一对一辅导课程, 探讨如何以正直的态度筹集资金, 开展有意识的慈善活动, 以及如何与金钱建立健康的关系。她是畅销书《金钱的灵魂》(The Soul of Money) 的作者, 该书已在世界各地销售了 20 万册, 翻译成了九种语言。

媒体评价:

“林恩·特维斯在这本鼓舞人心的书中强调, 我们每人每天都会产生影响。让我们做出明智的决定并共同努力—累积效应将使世界变得更美好。”

——珍·古道尔博士 (Jane Goodall), 女爵士, 珍·古道尔研究所创始人兼联合国和平使者

“《让生活充满意义》在我们迫切需要的时候是一盏希望的灯塔”。

——杰克·坎菲尔 (Jack Canfield), 《心灵鸡汤》系列和《成功原则》的合著者

“本书具有林恩独特的文采, 真挚而鼓舞人心, 是一份无价之宝, 也是过上真正有意义的生活的永恒指南。”

——拉杰·西索迪亚 (Raj Sisodia), Conscious Capitalism Inc. 的共同创始人

中文书名: 《请, 对不起, 谢谢: 改变一切的三个词语》

英文书名: PLEASE, SORRY, THANKS: The Three Words That Change Everything

作者: Mark Batterson

出版社: Crown

代理公司: ANA/Jessica

页数: 176 页

出版时间: 2023 年 4 月

审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志

中文繁体版已授权



内容简介:

巴特森 (Batterson) 在《请, 对不起, 谢谢》(PLEASE, SORRY, THANKS) 一书中抓住了健康和灵性的交汇点, 指导读者如何通过这三个神奇词语的力量来实现他们最大胆的目标, 并强化他们的重要关系。

在医学领域, “灵丹妙药” 是快速、容易治愈且无副作用的治疗方法, 这是那些看似无法解决的问题的解药。巴特森牧师相信, “请”、“对不起” 和 “谢谢” 这三个词在我们日常生活



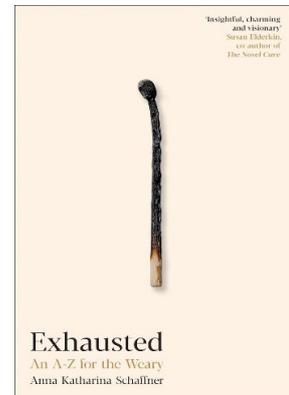
中的许多挑战中具有类似的力量。它们是健康关系和成功事业的关键。没有什么能像真诚的“请”那样打开大门，没有什么能像诚挚的“对不起”那样解决冲突，没有什么能像衷心的“谢谢”那样招人喜欢。这些词简单明了，但在一个充满权利意识和分裂的世界里，很难成为对话的一部分。在巴特森的指导下，你可以掌握提问、道歉和感谢的艺术，使其成为你一生的追求。无论是开创一个新的职业，还是驾驭生活中长期存在的复杂问题，现在都是时候利用这三个改变生活的词语的力量，让它们推动你走向上帝指引的方向。

作者简介：



马克·巴特森 ([Mark Batterson](#)) 是 23 本畅销书的作者，其中包括 THE CIRCLE MAKER、IN A PIT WITH A LION ON A SNOWY DAY、WHISPER 和 WIN THE DAY；以及儿童书籍，包括他与女儿萨默 (Summer) 合著的 THE BLESSING OF YOU。他的国家社区教会 (National Community Church) 拥有并经营埃比尼泽咖啡馆 (Ebenezers Coffeehouse)、奇迹剧院 (The Miracle Theatre) 和 DC 梦想中心 (DC Dream Center)。国家社区教会目前正在开发一个城市街区，将其改造为 “The Capital Turnaround”。这 10 万平方英尺的空间将包括一个活动场所、儿童发展中心和多用途市场。马克拥有瑞金大学 (Regent University) 的教牧博士学位 (Doctor of Ministry)。他与妻子劳拉和三个孩子住在国会山。

中文书名：《筋疲力尽：囊括万千的疲惫之书》
英文书名：EXHAUSTED: *An A-Z for the Weary*
作者：Anna Katharina Schaffner
出版社：Profile Books
代理公司：United Agents/ANA/Jessica
出版时间：2024 年 1 月
页数：224 页
审读资料：电子稿
类型：励志
版权已授：德国、韩国、希腊



- 《潮流》(Stylist)2024年最佳非虚构图书：寻找情感支持、对抗压力和精神休憩的明智之选——重获精力和能力，处理生活中更大的烦恼 ([Best non-fiction books released in 2024](#))
- 受Profile之邀，作者迫不及待地想要讲一讲新书：[视频地址](#)

内容简介：

我们处在一个极度疲惫的时代：工作获得狂热鼓吹，信息和通信技术令人上瘾，新自由主义经济带来无休止的社会心理压力。然而，疲惫是一个普遍而永恒的现象，古往今来，作家和思想家都声称自己已经疲惫不堪，并深深怀旧他们认为没有那么疲惫的过去。简而言之，人类从一开始就筋疲力尽——我想这能带给人们一种奇怪的安慰感？



好消息是，我们还有很多东西可以学。《筋疲力尽：囊括万千的疲惫之书》一书中，安娜分享了对压力和倦怠的最新神经科学、心理学和社会学研究的反思，也包括了无精打采的僧侣、疲惫的忧郁症患者、文艺复兴时期炼金术士和神经衰弱患者的著作精华。读者会在书中邂逅巴特比、但丁和达·芬奇——他们都获证是处理疲惫艺术的明智向导。我们将会从书中了解到，十八世纪的反手淫运动中，疲惫如何成为了武器，还有维多利亚时代的厌女医生如何利用恐慌来阻止女性进入职场。

安娜坚信，为了克服我们自己的疲惫，我们必须将古典哲思和当代科技一视同仁。她希望是，通过探索东西古今先哲关于疲惫的观点，帮助读者改变对疲惫的看法，并塑造截然不同的体验。她把自己的想法浓缩成简短的、易于理解的迷你散文，因为“筋疲力尽”的读者无法长时间阅读……

目录

引言

- A: 接受 (Acceptance)
- B: 燃烧殆尽 (Burnout)
- C: 资本主义 (Capitalism)
- D: 但丁 (Dante)
- E: 能量 (Energy)
- F: 失败 (Failure)
- G: 鬼魂 (Ghosts)
- H: 沉重 (Heaviness)
- I: 自我批判的亚人格 (Inner Critic)
- J: 愉悦 (Joy)
- K: 改善 (Kaizen)
- L: 生命成本 (Life-Cost)
- M: 凡人皆有一死 (Memento Mori)
- N: 叙述 (Narratives)
- O: 奥勃莫洛夫 (Oblomov)
- P: 完美主义 (Perfectionism)
- Q: 气 (Qi)
- R: 休息 (Rest)
- S: 斯多葛哲学 (Stoicism)
- T: 时间 (Time)
- U: 紧急 (Urgency)
- V: 吸血鬼 (Vampires)
- W: 工作 (Work)
- X: 主宾礼仪 (Xenia)
- Y: 黄色调 (Yellow)
- Z: 时代思潮 (Zeitgeist)

注释



作者简介:



安娜·卡塔琳娜·沙夫纳(Anna Katharina Schaffner)来自德国,是肯特大学文化史教授、作家、处理“精疲力竭”的教练。她是两本国际知名书籍的作者,《疲惫:一段历史》(哥伦比亚大学出版社,2016年)和《自我完善的艺术:十个永恒的真理》(耶鲁大学出版社,2021年)。安娜定期为TLS撰写评论。她的报道也出现在《卫报》、《今日心理学》、《积极心理学》、《永旺》和《赛姬》等杂志上。她的研究见诸各大媒体,包括BBC Radio 4和WBUR,以及《大西洋月刊》《国家地理》《哲学杂志》《人民报》和《新共和》。

媒体评价:

“当代疲惫生活的解药。”

——《星期日泰晤士报》

“将古代智慧与当代研究相结合,深入剖析了当代人类集体疲劳的复杂性,令人信服。这本书不仅是职场倦怠文化的反思,也是希望的灯塔,为我们提供了切实可行的康复路线图。沙夫纳雄辩的散文和富有同情心的观点,使这本书成为应对现代生活压力的人的必读书。”

——安妮·劳尔·勒库纳夫(Anne-Laure Le Cunff), Ness Labs创始人,致力于帮助全球创客集中精力于创作创造

“沙夫纳对疲惫症状的描述和治疗方法的都很有见地、魅力和远见。一如既往,一切答案都可以在书中找到。”

——苏珊·埃尔德金(Susan Elderkin),著有《小说药丸》(*The Novel Cure*)

“安娜的作品总是令人欣喜。这本手册中,她用自己广博的知识、睿智的头脑以及作为教练和同病相怜者的经验,为疲惫不堪的读者提供了一剂良药。莎芙娜比任何人都更清楚,几个世纪以来,人们创造了哲学、心理学、艺术和文学来命名和克服疲惫。治愈倦怠没有捷径可走。但是,《筋疲力尽》就像一位才华横溢、富有同情心和幽默感的向导,告诉你前进的方向。”

——乔纳森·马莱西奇(Jonathan Malesic),著有《职业倦怠的终结》(*The End of Burnout*)

中文书名:《我们:超越你我的关系如何创造更多爱、激情和理解》

英文书名: US: HOW MOVING RELATIONSHIPS BEYOND YOU AND ME CREATES MORE LOVE, PASSION, AND UNDERSTANDING

作者: Terrence Real

出版社: Goop Press/PRH

代理公司: Inkwell/ANA/Jessica

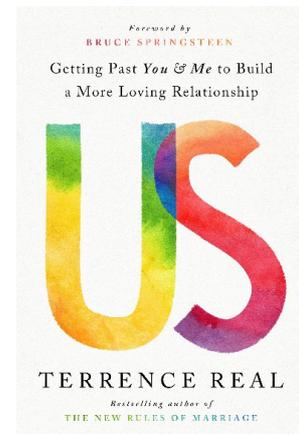
页数: 320 页

出版时间: 2022 年 3 月

审读资料: 电子稿

类型: 励志

本书中文繁体字版已授权台湾





内容简介:

著名婚姻咨询师和畅销书作者特伦斯·瑞尔是一个能扭转局面的人。当一对夫妻处于崩溃的边缘，没有人能够帮助他们时，他们就会来找他。在他变革性的新书中，他将目光转向了我们文化中根深蒂固的、正在破坏关系的猖獗的个人主义，并提供了一套开创性的工具来重建关系，使其建立在平等、同情、协作和亲密的基础上。

拯救一段关系的方法不是通过对自己的努力，而是要双方一起努力。最新的神经生物学研究发现，心灵存在于社会环境中，夫妻共同调节着彼此的神经系统。但是，如果你像许多人一样，在成长过程中没有足够的情感支持，就很难把握这种微妙的关系。其结果是什么？是重复的争吵毫无结果，或者关系疏远，最终变为独自生活。你小时候为了在功能失调的家庭中生存而发展出来的技巧，也就是可能给你的事业带来很大成功的技巧，会把你的个人关系毁掉。

瑞尔以同情心、机智和深刻的理解力，为新的关系技能写下了启示性的指南，它能帮助你最终克服下意识的条件反射，并为更深、更紧密、更充实的关系而挖掘你更明智、更合作的自我。在《我们：超越你我的关系如何创造更多爱、激情和理解》（Goop Press/PRH 2022年3月）中，瑞尔会带领你学习这些有科学依据的技能，这些技能曾拯救了真实的婚姻。他以小说家的手法讲述了那些曾进入他办公室的夫妻的故事，并出色地将目光投向了强化我们关系功能的文化景观。

作者简介:



特伦斯·瑞尔（Terrence Real）是国际公认的家庭治疗师、演讲家和作家。他创立了关系生活研究所，为夫妇、个人和父母组织研讨会，同时为临床医生提供专业培训课程，以学习他的关系生活疗法。他著有畅销书《我不想谈这个》（*I Don't Want to Talk About It*）、《我怎样才能说服你》（*How Can I Get Through to You?*）和《婚姻的新规则》（*The New Rules of Marriage*）。

中文书名：《婚姻的新规则：如何让爱生效》

英文书名：THE NEW RULES OF MARRIAGE: What You Need to Know to Make Love Work

作者：Terrence Real

出版社：Ballantine Books

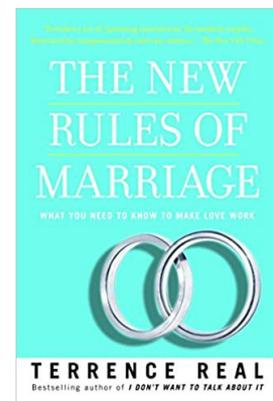
代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

页数：320页

出版时间：2008年1月

审读资料：电子稿

类型：励志





内容简介:

特伦斯·雷亚尔 (Terrence Real) 是一位杰出的治疗师, 也是一位畅销书作家。在他的新书中, 他提出了一个女人们早该听到的信息: 你没有疯----你是对的!

在过去的二十五年里, 女性发生了变化, 她们变得强大、独立、自信和快乐。然而, 许多男性仍然不负责任、感情疏远。他们不知道如何回应自己筋疲力尽的伴侣, 后者只是希望他们及时出现、表现得像个成熟的大人。

这里是好消息: 在这本革命性的书中, 雷亚尔向女性展示了如何掌握 21 世纪婚姻的新规则, 为她们提供了一套有效的工具, 让她们建立自己渴望和应得的真正亲密的关系。他确定了五个需要避免的问题, 并分享了实用策略, 从而将诚实、激情和欢乐带回最困难的关系中。雷亚尔利用他曾帮助成千对夫妇从绝望到重获亲密情感的经验, 通过一些你可以独自进行或者与伴侣一起做的练习, 引导你完成关系的修复。通过本书, 你将了解如何:

- 识别并阐明你的需求。
- 好好倾听, 慷慨回应。
- 设定底线, 维护自己的利益。
- 接受并感激你所拥有的一切。
- 知道何时向外部寻求帮助。

《婚姻的新规则》(*The New Rules of Marriage*) 将向你介绍一种全新的关系。这种关系的基础是, 每个女人都有能力改变她的婚姻, 而男人在得到适当支持的情况下, 也有能力应对这种情况。

我们从未像今天这样对我们的关系有如此多的要求。我们比任何一代人都更渴望我们的伴侣成为终生的朋友和恋人。《婚姻的新规则》向我们展示了如何实现这一勇敢而毫不妥协的新愿景。

媒体评价:

“特里·雷亚尔有助于颠覆传统的、限制性的角色, 并为各地的情侣们带来持久而令人兴奋的亲密关系。这是一本精彩、令人愉快且非常有用的书。”

---爱德华·哈洛威尔 (Edward Hallowell), 医学博士, 《瞎忙》(*Crazy Busy*) 一书的作者

“坠入爱河很容易, 保持相爱则是另一回事。渴望更亲密关系的夫妻确实处于未知的领域……直到现在。这本书提供了关于男性和女性以及在不断变化的文化中建立关系的惊人新见解。”

---米歇尔·威纳-戴维 (Michele Weiner-Davis), 社会工作硕士 (MSW), 《离婚闹剧》(*Divorce Busting*) 一书的作者

“如果你厌倦了老一套的舞蹈, 准备学习一些新的舞步----真正的舞步----这些舞步将改变你和你所爱的人的生活。”

---谢丽尔·理查森 (Cheryl Richardson), 《生命的重建》(*Life Makeovers*) 一书的作者



“特伦斯·雷亚尔提供了一个出色、成功的策略，以实现男女双方都渴望的全面、真实、令人振奋的关系。雷亚尔的革命性计划一定会引导他们实现这一目标---像他的作品一样实现尊严、公平和幽默。”

---达尔曼·海因 (Dalma Heyn), *Drama Kings* 一书的作者

“这是一本培养强大人际关系技能的神奇指南。书中充满了智慧和敏锐的幽默感，读起来很棒。”

---皮亚·梅洛蒂 (Pia Mellody), 《爱恋成瘾》(*Facing Love Addiction*) 和《亲密元素》(*The Intimacy Factor*) 的作者

“这本书具有开拓性、见解深刻、有趣，给读者带来了内幕消息。分享深刻而简单的真理，它为我们提供了每个人都可以用来让爱生效的实用智慧。”

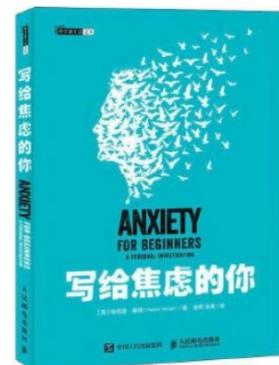
---贝尔·胡克斯 (Bell Hooks), 《关于爱的一切：新视野》(*ALL ABOUT LOVE: New Visions*) 一书的作者

作者同上。

中文书名：《写给焦虑的你》
英文书名：ANXIETY FOR BEGINNERS
作者：Eleanor Morgan
出版社：Bluebird; Main Market edition
代理公司：United Agents/ANA/Jessica
出版日期：2017年5月
页数：320页
审读资料：电子稿
类型：励志
中文简体字版曾授权，版权已回归



中简本出版记录
书名：《写给焦虑的你》
作者：[英]埃莉诺·摩根
出版社：人民邮电出版社
译者：金晖、张青
出版年：2018年9月
页数：260页
定价：59元
装帧：平装



内容简介：

何为焦虑？为什么有的人会焦虑，有的人会免疫？为什么焦虑的人会如此一团混乱、沮丧失意、自责难当、了无希望？而我们又应当如何处理焦虑？



其实我们每个人都有压力，都体验过焦虑。我们的情绪起伏，大脑功能繁复，会时刻释放出焦虑的元素，这让我们在面对一定危险和紧张的情况时能爆发出足够多的肾上腺素以做应对。而这些焦虑往往只是正常无害并可以承受的，但焦虑症患者承受着无法忍受的痛苦，他们被捆绑在一张由忧虑、逃避和恐惧织成的网中无法自拔。

本书是一本教你如何处理及对抗焦虑的手册。作者用自己十余年与焦虑作斗争的感触及方法写成本书，她将告诉你那些问题的答案，并帮你摒弃焦虑，享受平静。

目录：

第 1 章 事情有点不对劲

卫生间里的龙卷风

两升脓液

追根溯源

破译

继续划吧

心灵的煎熬

“一件讨厌透顶的事”

第 2 章 焦虑症之定义

自由的价格标签

得体的反应

穿着人类外衣的电脑

“风味”

不仅仅是一种（肠胃的）感觉那么简单

诊断：羞愧感

给这头野兽取一个名字

第 3 章 焦虑症缘何发生

指责、时间和地点

贝蒂

灰白质

雌激素：一团糟

平息潮汐

针管、受精卵、冷冻箱

蓝色窗帘

污名、语言以及我们如何给事物编码

语言和图片：媒体给我们灌输信息的方式

面孔与名姓

想想别人的感受

第 4 章 我们能做些什么？

药物、《精神障碍诊断与统计手册》、困境

寻求帮助：我们会得到什么？

自我帮助：我们从何开始

心智觉知：一个鼓舞人心的产业

运动、植物和海马体



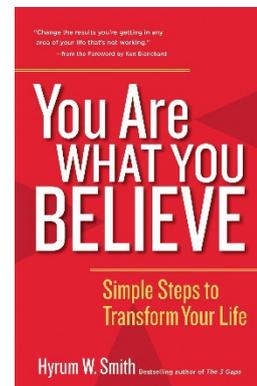
帕米拉
帮助焦虑的人
未来的治疗

作者简介：



埃莉诺·摩根 (Eleanor Morgan)，英国记者、作家、编辑、媒体人。她为《卫报》《观察家报》《泰晤士报》《独立报》等多家报纸供稿，还是《ELLE》《GQ》《信徒》《时尚芭莎》等杂志的专栏作者。她曾开辟“心理健康指南”专栏，并叙述自己与焦虑症作斗争的经历，在短时间内引起了数百万读者的共鸣。

中文书名：《信念力：你的人生从此不同》
英文书名：**YOU ARE WHAT YOU BELIEVE: SIMPLE STEPS TO TRANSFORM YOUR LIFE**
作者：**Hyrum W. Smith**
出版社：**Berrett-Koehler Publishers**
代理公司：**ANA/Jessica**
页数：**112 页**
出版时间：**2016 年 8 月**
审读资料：电子稿
类型：**职场励志**
本书中文简体字版曾授权，版权已回归



中简本出版记录
书名：《信念力：你的人生从此不同》
作者：**[美] 希鲁姆·W·史密斯**
出版社：**九州出版社**
译者：**律诗**
出版年：**2017 年 10 月**
页数：**200 页**
定价：**26 元**
装帧：**平装**



内容简介：

生存、爱与被爱、自我价值的肯定、追求多样性，是人类的心理需求。挫败的根源，一是错误的信念、二是错误的行为，导致心理需求得不到满足。现在，就让希鲁姆·W.史密斯用“现实模型”帮你弃旧建新，拥抱圆满。

- 第一步：ADMIT，承认生活里有痛苦的区域。
- 第二步：ACCEPT，接受自己正是造成痛苦的罪魁祸首。



第三步：ASK，问自己是什么行为导致现状？为什么会这样？

第四步：ADOPT，采用一个能长期满足你心理需求的新信念。

第五步：ACT，把新信念当作是真的一样行动。……

所有蜕变始于信念改变，请承认，你相信什么，你就是什么样子。

媒体评价：

“见解深刻、鼓舞人心、匠心独具！读完这本书的最后一页，你会看到一个完全不同的世界。”

——威廉·考德威尔四世（William B.Caldwell IV），美国陆军中将（已退役），乔治亚军事学院院长，82空降师前指挥官

“希鲁姆·W·史密斯富有同情心，书中内容条理清晰，令人信服，带领读者完成所有步骤，调节心理状况，持之以恒地创造积极变化，改变人生。他是一位良师益友，帮助您取得非凡的成果。”

——理查德·H·布朗（Richard H.Brown），电子数据系统公司（Electronic Data Systems Inc.）、有线和无线 PLC 和 H&R Block 前 CEO 兼国际业务执行官

“又一部佳作！如果你对海鲁姆尚不熟悉，那就准备好接受挑战吧，他会给你留下深刻印象。一定要读一读《信念：你的人生从此不同》，充实并提升自己。”

——琳达·伊顿（Linda Eaton），Cannon Financial Institute 执行副总裁兼指导主任

作者简介：



希鲁姆·W·史密斯（Hyrum W. Smith, 1943.10 — 2019.11），杰出的作家、演说家和商人，商界尊称其为“时间管理之父”，他是咨询公司富兰克林柯维公司（FranklinCovey）联合创始人之一，担任该公司董事长兼首席执行官，1999年辞任后，继续担任董事会副主席直到2004年正式退休，然而他仍在继续探索人生意义。

希鲁姆在夏威夷檀香山长大，然后在英国伦敦生活了两年，之后应征入伍，进入美国陆军。作为优秀毕业生从军官学校毕业后，他赴任德国，指挥导弹部队（Pershing Missile）。1971年，他又获得美国杨百翰大学（Brigham Young University）商业管理学位。

希鲁姆致力于赋予人们有效管理个人生活和职业生涯的权力，四十年如一日，他的著作和演讲赢得国际好评。2014年，希鲁姆·史密斯成立3 Gaps 培训机构以传播个人理念，致力于帮助个人和组织做出改变，实现理想，获得内心平静。

希鲁姆·史密斯的著作一直受到各界推崇，畅销书包括《高效能人士的时间和個人管理法则》、与史蒂芬·柯维合著的《生命中最重要：如何将个人和组织的价值发挥到极致》等。

希鲁姆·史密斯获得了多项荣誉和社区服务奖，包括：

- 1993年杨百翰大学万豪管理学院颁发的年度国际企业家奖
- 三个荣誉博士学位



- 1992 年 SRI 盖洛普名人堂和年度风云人物奖
- 美国童子军银海狸奖
- 犹他州商业名人堂入选

1966 年，他在休假期间与盖尔·库珀结婚。他们有 6 个孩子（5 个健在），24 个孙子（22 个健在），如今，海鲁姆和家人一起生活在犹他州南部的农场，以高尔夫球、手枪、步枪、古典音乐、马术充实生活。

2019 年 11 月，确诊癌症几个月之后，希鲁姆·W·史密斯因病去世。

中文书名：《如果你不软弱，生活将会很美好：如何应对生活的起伏与颠簸》

英文书名：It's a Great Life If You Don't Weaken: How to Deal with the Ups and Downs in Life and the Jerks In-Between

作者：Brian Hampton

出版社：Morgan James Publishing

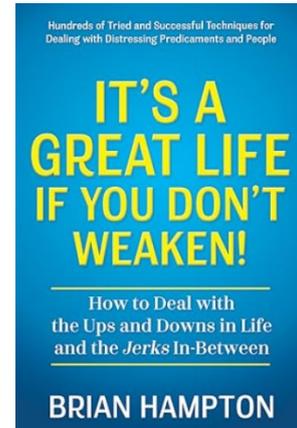
代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：240 页

出版时间：2024 年 7 月

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

布莱恩·汉普顿分享了一系列经过验证的经验和技巧，来自其个人经验和多个领域的成功人士，使读者能够在办公室氛围下取得胜利，并处理与任何人的关系，从管道工、兽医、律师和医生，到牙医、保险公司、糟糕的驾驶员，甚至是不礼貌的客户服务代表。

其中的实用交易技巧特别吸引了 30 岁到 60 岁的男性，这是在非小说文学领域上受到忽视的人群。然而，女性也会发现这些技巧与她们长期面临的障碍相关。此外，简洁的章节索引迎合了年轻一代的注意力，为他们提供了快速解决即时问题的答案。

《如果你不软弱，生活将会很美好》不仅因其宝贵的内容而脱颖而出，还因其读者友好的格式而广受关注。汉普顿以引人入胜、忍俊不禁的方式呈现了对更美好生活的指引，从头到尾都吸引着读者。对于寻求实用策略来克服生活挑战、战胜困难的人以及希望在个人和专业领域取得成功的人来说，这本指南必不可少。它提供了一种清新的视角，并解决了读者的一个关键兴趣点——如何以自信和韧性航行在外部世界中。

作者简介：



布莱恩·汉普顿 (Brian Hampton) 拥有两个硕士学位，并在多个领域拥有卓越的职业生涯。他曾在美国陆军担任步兵军官，还在备受尊敬的 JFK 特战中心教授说服沟通和心理行动课程，面向特种部队的少校和上校。从军队



转业后，布莱恩担任了国家非营利组织的重要职务，如美国国际服务组织总部，以及联邦贸易委员会的国家总部。在广告、传播和政治等许多不同工作中，他发表了超过 150 次公开演讲，另有 50 次在全国演讲，并出现在 70 多个电视台。布莱恩目前与妻子居住在密歇根州的马歇尔市。

全书目录：

简介

第一部分 怎样应付祝福和为难你的人

人类各种行为应对指南

别人问“你过得怎么样？”应该如何回答

“停下！”有些人是怎么知道的

反对！如何逃脱律师的控诉

第二部分：如何应付医生、牙医、遛狗人，如何高效运动

医生只能给建议，健康由自己掌握

嗷！持续的痛，我说的是牙医

自家的狗喜欢主人，兽医喜欢钱

小心！碰到疯狂驾驶员要保护好自己

锻炼：如何事半功倍

第三部分：如何为职业生涯添砖加瓦

是时候好好组织了，但谁有时间？

如何面试并获得工作

财富的关键：自己的决策团

公共演讲：提升权力和影响力的方式

擅长玩文字游戏

何时怎样重新发现自我

分如何“规划”体系

总有现成的体系：为自己所用

让政府为你所用

想要掌权？如何赢得选举

管理国家：要么好好干要么别插手

第四部分：如何应对起伏并保持开心

第二十章 克服抑郁，与抑郁共存

第二十一章 是时候开心起来了！

第二十二章 如何找到交知心朋友的时间

第二十三章 在游轮上相爱结婚

第二十四章 吃喜欢的让自己开心

第二十五章 现在你还有开心的时候吗？

第二十六章 宇宙的规律

第二十七章 生活的意义是什么



中文书名：《别给快乐设限：幸福可持续的十二法则》
英文书名：*Free Your Joy: The Twelve Keys to Sustainable Happiness*
作者：Lisa McCourt
出版社：Simon&Schuster/HCI
代理公司：ANA/Jessica
页数：320 页
出版时间：2023 年 8 月
审读资料：电子稿
类型：心灵励志



内容简介：

前所未有的全球事件让我们许多人感到精疲力尽、沮丧、孤立，与许多让我们快乐的事情脱节。

畅销书作家兼“快乐学校”（*Joy School*）创始、*Do Joy!*播客主持人丽莎·麦考特（Lisa McCourt）总结了可持续幸福的独特公式，并提供相关训练方式技巧，以提高“快乐起点值”，让读者可以在日常生活中培养真正、持久的平静和满足感。

了解快乐是一回事，但真正改变能量的其实是行动。麦考特提供了独特的获得快乐、实现情绪健康的方法，介绍了一条通往幸福的冒险之路，可以随时开始，但要维持一年。快乐不是难以捉摸、需要追逐的幻想、而是需要学习、练习和掌握的技能。麦考特将带领读者了解改变生活的情绪提升法则，整个过程将以月为单位循序渐进，这些法则是从欢乐学校 20 年教学中总结出来的。

在 12 个实现可持续且真实的快乐法则中，后者依次建立在前者基础上，旨在让读者的内心景观逐渐转变为快乐和轻松的状态。内部景观发生变化时，外部现实也会不可避免地发生变化。麦考特每周为读者布置“家庭作业”，好让读者将自己的日常经历融入其中，遵循所提出的要求，读者的思维模式和默认反应会逐渐升级为有益的新思维和行为习惯。

学会最后一个法则之后，麦考特会要求读者按照螺旋式计划，从已得到提升的快乐起点再次循环实践 12 个法则。通往更快乐和更高个人自由境界的旅程永远不会结束，我们可以年复一年地循序渐进，不断调整我们的生活，达到更加充实的水平。

作者简介：



丽莎·麦考特（Lisa McCourt）是 Joy School（LisaMcCourt.com）创始人，除了与 Jack Canfield、Mark Victor Hansen 和 James Van Praagh 等行业领袖合作外，还撰写了四十多本成人和儿童书。合计销量已超过 850 万册，并在亚马逊上获得了 9,000 多条好评。她还是一名播客、前 CBS 广播电台主持人以及迈克尔·贝克威斯 Agape 合唱团中快乐的歌手，她将自己的热情和独特的技能组合带入了一条不拘一格的职业道路。



媒体评价：

“适用于所有人、滋养灵魂的指导，让你的生活充满欢乐！”

——SARK, Succulent Wild Woman 作者, PlanetSARK.com

“丽莎·麦考特最新的快乐生活指导手册简直令人难以置信，充满了有意义的内容和可操作的步骤！丽莎的智慧是如此真诚和平易近人，她带领读者深入了解快乐生活的真谛。”

——保罗·博因顿 (Paul Boynton), 畅销书 *Begin with Yes* 作者

“这本书明确指出：快乐是我们的自然状态。本书就像一场研讨会，清楚地解释了如何消除挡在你和自然状态之间的所有乌云。这本书不仅仅是哲学，从头到尾介绍了各种练习方式，正如丽莎所说，学习快乐要从行动出发。作者在每一页上都流露出真诚和善解人意。读完全篇，你不可能不改变你的能量，更接近真实的自己。”

——克里斯·尼鲍尔 (Chris Niebauer), 神经生物学家, 《无我无问题：神经生物学如何追赶佛教》(No Self No Problem: How Neurobiology Is Catching Up to Buddhism) 作者

目录：

前言

致谢

序

导言

法则 1: 唤醒观察者 (Awaken the Observer)

法则 2: 了解自己 (Know Thyself)

法则 3: 了解通往快乐的障碍 (Understand Joy's Obstacles)

法则 4: 感受自己, 治愈自己 (Feel to Heal)

法则 5: 别什么都听 (Sort the Voices)

法则 6: 找到参照物 (Spot the Mirrors)

法则 7: 为明天做准备 (Create Tomorrow Today)

法则 8: 去爱吧 (Be Love)

法则 9: 跟着直觉走 (Flow Intuitively)

法则 10: 善用观察力 (Master Your Observing)

法则 11: 拥抱现状 (Embrace What Is)

法则 12: 直进生活 (Live Vertically)

关于作者



中文书名：《照顾好你的类型：九型人格自我照顾指南》

英文书名：TAKE CARE OF YOUR TYPE: An Enneagram Guide to Self-Care

作者：Christina S. Wilcox

出版社：S&S/Simon Element

代理公司：Stuart Krichevsky/ANA/Jessica

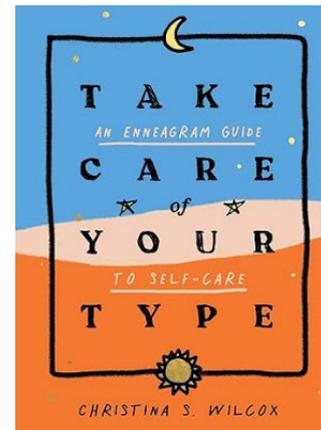
页数：208 页

出版时间：2020 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：心理励志

版权已授：波兰、越南



内容简介：

从大受欢迎的九型人格专家克里斯蒂娜·S·威尔考克斯（Christina S. Wilcox）的这本简单而有启发性的指南中，发现为九型人格特别设计的自我护理技巧。

我们中的许多人都用人格九型了解自己。但是，无论我们的人格类型揭示了什么，根据我们独特的个性，了解照顾自己的最佳方法并不总是那么容易。

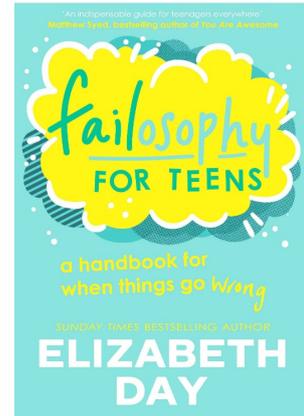
在《照顾好你的类型》一书中，九型人格专家、社交媒体达人克里斯蒂娜·S·威尔考克斯运用她对九型人格的了解，阐明了九种九型人格如何更好地进行自我照顾。回答诸如“我这种类型的人早上最适合做什么？”到“根据我的个性特征，哪些界限是重要的？”这本附有美丽彩插的指南将帮助你在日常生活的压力中重新找回自我，并让你在思想、身体和精神上感到更快乐、更健康。

作者简介：

克里斯蒂娜·S·威尔考克斯（Christina S. Wilcox）是一位媒体创作者，她专门通过打破刻板印象来寻找自由。她相信每个人都有能力驾驭自己的目标，她想告诉人们，他们可以真正实现自己的梦想——无论是通过九型人格、幽默还是信仰。克里斯蒂娜的主要目标是通过爱来改变生活。她目前和她最好的朋友兼丈夫诺亚住在科罗拉多州丹佛市。在他们休息的时候，克里斯蒂娜和诺亚喜欢花时间在大自然中，评论电影，看达拉斯独行侠队的比赛，尝试新的食物。



中文书名：《为青少年定制的失败哲学》
英文书名：FAILLOSOPHY FOR TEENS
作者：Elizabeth Day
出版社：Red Shed/HarperCollins
代理公司：RML/ANA/Winney
页数：139 页
出版时间：2023 年 1 月
审读资料：电子稿
类型：励志



内容简介：

《为青少年定制的失败哲学》(FAILLOSOPHY FOR TEENS) 是青少年和年轻人应对现代生活压力不可或缺的手册。它包含了金·汉金森 (Kim Hankinson) 的插图，图档权利可以通过哈珀·柯林斯单独购买。

几乎所有人都希望自己更快乐、更不焦虑、更成功、更自在。不是吗？

但问题的关键因素可能会让你大吃一惊----失败！

《为青少年定制的失败哲学》是一本鼓舞人心、充满力量的指南，可以帮助你度过生活不按套路出牌的时刻。伊莉莎白的书中充满了关于如何：

公开谈论失败

把失败变成成功

当生活不如意时，建立韧性

重新定义对自己的负面想法

……还有更多！

更好地失败是学习、成长、最终成为一个了不起的人并学会自爱的关键。本书将挑战你的自我认知并改变你的生活！

媒体评价：

“世界各地的青少年不可或缺的指南。”
----马修·萨伊德 (Matthew Syed), 《你真的很棒》(You Are Awesome) 一书的作者



作者简介:



伊丽莎白·戴 (Elizabeth Day) 是四部小说, 以及《星期日泰晤士报》(Sunday Times) 畅销回忆录《如何失败》(How to Fail) 的作者。她广受好评的处女作《石头、剪刀、布》(Scissors, Paper, Stone) 获得贝蒂·特拉斯克奖 (Betty Trask Award), 《家火》(Home Fires) 被《观察家报》(Observer) 选为年度图书。她的第三部小说《天堂之城》(Paradise City) 被《标准晚报》(Evening Standard) 评为 2015 年最佳小说之一, 《聚会》(The Party) 则登上亚马逊网站畅销书榜, 还入选了理查德和朱迪书友会 (Richard & Judy bookclub) 精选书单。她也是一位获奖记者, 曾为《泰晤士报》(The Times)、《电讯报》(Telegraph)、《卫报》(Guardian)、《观察家报》(Observer)、Harper's Bazaar 和《世界时装之苑》(Elle) 撰写过大量文章。她目前是 Sunday's You 杂志“来信”(Mail) 专栏作家, 也是 iTunes 播客排行榜榜首“伊丽莎白·戴如何失败”(How To Fail With Elizabeth Day) 的播主。

她目前正在开发她的第一部电影剧本——《如何失败》的虚构改编版。她的两部小说也被选上了银幕。除了写作之外, 伊丽莎白还是天空艺术图书俱乐部直播的两位主要主持人之一, 并在英国广播公司第四台和经典调频台上发表节目。

中文书名: 《失败哲学》

英文书名: FAILOSOPHY

作者: Elizabeth Day

出版社: Fourth Estate

代理公司: RML/ANA/Winney

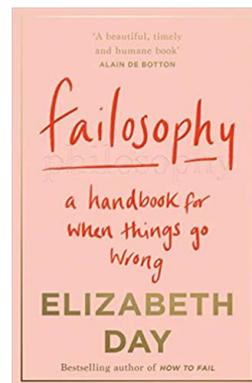
页数: 160 页

出版时间: 2020 年 10 月

审读资料: 电子稿

类型: 励志

本书中文繁体字版已授权



内容简介:

在《失败哲学》中, 伊丽莎白·戴将她从获奖播客《如何失败》中与嘉宾的对话、读者和听众与她分享的故事以及她自己的生活中汲取的所有教训汇集在一起, 并将其提炼成七条失败原则。

这些原则实用、令人安心、鼓舞人心, 为人生的坎坷提供了指南。从失败的考试到浪漫的分手, 从职业挫折到信心危机, 从焦虑到幸存的损失, 本书正视并庆祝失败将我们所有人联系在一起这一事实。这就是我们成为人类的原因。

作者同上。



中文书名：《如何失败：更好地成功的艺术》

英文书名：HOW TO FAIL: THE ART OF SUCCEEDING BETTER

作者：Elizabeth Day

出版社：Fourth Estate

代理公司：PFD/ ANA/Jessica

页数：272 页

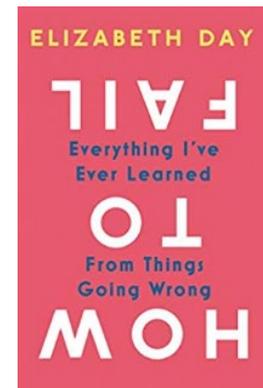
出版时间：2019 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：励志

本书中文繁体字版已授权



内容简介：

“为什么我们应该学着拥抱失败”，伊丽莎白写了篇有关这一话题的文章，发表在《观察家》杂志上。这篇文章确实点燃了一根导火索，成为整个周末期间《卫报》和《观察家》网站上阅读量最高的文章。“周一，我们被来自英国编辑的邮件淹没，纷纷询问伊丽莎白是否有兴趣把这篇文章变成一本以失败为主题的书。基于附上的优秀策划提案，我们刚刚接受了Fourth Estate 出版社的海伦·加南斯·威廉姆斯（伊丽莎白的长期编辑）为 UK & Comm 版权先发制人的邀约。”

伊丽莎白现在也开始制作一档播客节目《如何失败》，采访一些作家、记者和知名人士，畅谈他们的失败经历。到目前为止，已请来了塞巴斯蒂安·福克斯和菲比·沃勒-布里奇。以下是《观察家》文章与播客节目的链接。

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jul/15/divorce-miscarriage-jobs-learn-to-embrace-failure-elizabeth-day>

<https://itunes.apple.com/gb/podcast/how-to-fail-phoebe-waller-bridge/id1407451189?i=1000415790730&mt=2>

有回忆实录，有新闻报道，也有社会评论，在《如何失败》一书中，伊丽莎白带领我们走过生活的每一个阶段，学校、考试、感情、朋友、家庭、怀孕及其他种种，谈论她个人失败经验的同时，也告诉我们及身边人该如何认知失败（包括男性和女性本身内在认知失败的不同方式！），伊丽莎白还著录了她做记者时采访过的轶事和故事。

作者同上。



中文书名:《年过半百》
 英文书名: *Turning 50*
 德文书名: **DAS SCHÖNSTE AN UNS SIND WIR**
 作者: **Christiane Hastrich and Barbara Lueg**
 出版社: **Ullstein**
 代理公司: **ANA/Winney**
 页数: **336 页**
 出版时间: **2021 年 3 月**
 审读资料: 电子稿
 类型: 心灵励志



内容简介:

五十岁可能是一个分水岭。我们对自己的想法更加挑剔，年轻时的轻松正在消退。但我们也对未来充满好奇，并为此做好心理准备。

克里斯蒂安娜·哈斯特里希 (Christiane Hastrich) 和芭芭拉·吕格 (Barbara Lueg) 坦诚地审视了从五十岁到六十岁的岁月，这个阶段对我们大多数人来说都是一个新的开始。孩子们离开家，开始自己的生活；婚姻破裂；父母衰老、去世。但是新的开始也在向他们招手。

作者深思熟虑后提出了许多未经过滤的问题，既真诚又幽默。他们寻求专家建议，咨询同行，并将自己的理论与事实进行比较。

- 宝贵的专家访谈、问卷调查和事实核查
- 备受喜爱的双人作者组合，已售出 20,000 本图书

作者简介:



克里斯蒂安娜·哈斯特里希 (Christiane Hastrich) 出生于 1965 年，曾学习日本文明和人力资源，并在新闻行业担任过电视编辑。现在，她已是第二次结婚，有一个拼凑的家庭，五个成年子女，她的工作主要集中在巴伐利亚州和慕尼黑。

芭芭拉·吕格 (Barbara Lueg) 出生于 1965 年，曾攻读艺术史和政治学，并在新闻行业担任过电视记者，还拍摄过较长的纪录片。她与家人住在慕尼黑。

中文书名:《职场影响力》
 英文书名: **INFLUENCE AT WORK**
 作者: **Steve Martin**
 出版社: **Profile/ The Economist**
 代理公司: **ANA/Jessica**
 页数: **256 页**
 出版时间: **2024 年 9 月**
 审读资料: 电子稿
 类型: 职场励志





内容简介：

要想在事业上取得成功，你需要在工作上有影响力。

要想有影响力，就需要理解影响力的规则是如何运作的。不仅仅是逻辑、经济和公司政策所要求的，也有潜规则。人们很少谈论这些规则，但它们往往会显著影响：谁的声音被倾听，什么事被完成，以及什么人和事被忽视。认识并驾驭这些影响法则对你成功施加影响力至关重要。

《职场影响力》向你展示了这些规则是什么，以及如何有效地利用它们来吸引注意力，与他人联系，赢得怀疑论者的支持，动摇犹豫不决的人，并激励人们行动起来。

这本书是对一个古老主题的新指南：什么是影响力，为什么它很重要，以及如何明智而合乎道德地使用它。

作者简介：

史蒂夫·马丁（Steve Martin）是哥伦比亚大学商学院行为科学系主任，也是几本国际畅销书的合著者，包括《纽约时报》、《华尔街日报》和《商业周刊》的畅销书《[说服：如何赢得他人的信任与认同](#)》（YES! 50 SECRETS FROM THE SCIENCE OF PERSUASION），以及《[影响力法则](#)》（MESSENGERS: Who We Listen To, Who We Don't and Why）。他也是全球应用行为科学家协会（Global Association of Applied Behavioural Scientists）的主席。他和罗伯特·恰尔迪尼博士（Dr Robert Cialdini）一起经营着一家行为科学咨询公司，这家公司被称为“职场影响力”（Influence at Work），为苹果、联合利华和美国运通等公司提供咨询和培训。

中文书名：《无稽的生活》

英文书名：The Nonsense of Life

德文书名：Vom Unsinn des Lebens

作者：Amir Kassaei

出版社：Ullstein

代理公司：ANA/Winney

页数：304 页

出版时间：2024 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

“过自己的生活，无论它多么不安、坎坷和痛苦，做自己该做的事永远是正确的”。

直到今天，阿米尔·卡萨伊还能闭着眼睛组装卡拉什尼科夫冲锋枪。13 岁时，他在第一次海湾战争中被招募为儿童兵，然后独自逃到欧洲。在那里，他白手起家，并在世界领先的广告公司担任创意总监，开创了无与伦比的事业。



卡萨伊的成功故事就像坐过山车，经历了惊人的挫折和非凡的胜利，这是一个比生命更宏大的故事，然而，这也是一个天真无邪的男孩的故事，他始终坚信，只要有爱和激情，就能实现一切。他为充实的生活而努力奋斗。他知道，除了他自己，没有人能给他这样的生活。

对卡萨伊来说，生活是最有条理的混乱。卡萨伊无情地揭露了以利润为导向的经济体系的弊端，以及我们社会的肤浅和偏见，但他鼓励人们面对阻力要有毅力和坚持不懈的精神。他从儿童兵到获奖者，从没有窗户的地下室到高层管理楼层，靠的是志向和决心，而不是天赋或墨守成规，他的书激励他人遵循同样的美德，从而充分发挥自己的潜力和内涵，活出精彩人生。

作者简介：



阿米尔·卡萨伊 (Amir Kassaei) 是世界三大广告专家之一，获得过 2000 多个奖项。他曾担任 DDB Worldwide 的首席创意官，负责监督 96 个国家的 30 亿美元预算和 13,000 名营销创意人员。他曾担任艺术指导俱乐部 (ArtDirectors Club) 执行董事会发言人、艺术指导俱乐部欧洲分会 (ADC Europe) 主席、戛纳国际创意节 (Cannes Lions International Festival of Creativity) 和克里奥奖 (Clio Awards) 评委。2020 年，他从广告业退休。

中文书名：《敢于与众不同：拥抱、提升和利用自身独特性的七种勇气》

英文书名：THE DARE TO BE DIFFERENT BOOK: Seven Dares to Embrace, Enhance and Exploit Your Own Uniqueness

作者：Magnus Lindkvist

出版社：LID Publishing

代理公司：LID/ANA/Jessica

页数：128 页

出版时间：2024 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

我们生活在一个竞争激烈的世界中。你应该在学校取得好成绩，这样你才能进入一所好大学、有一份好工作和美好的生活。在这种情况下，“好”的意思是“超过正常水平”。另一方面，创造是将新想法带入世界的能力——在商业、哲学、艺术和生活中。在现实中，创造之路是用鲜血、汗水和泪水铺就的。如果你真的想提供真正有创意或创新的东西，你需要敢于与众不同！

这本具有挑战性的原创书籍融合了来自技术、艺术、流行文化等领域的跨学科见解，以解开真正创新和创造力的秘密。对于任何想要超越竞争的人来说，这本书包含令人信服的见解和灵感，以帮助实现真正的变革。



作者简介:



马格努斯·林德奎斯特 (Magnus Lindkvist) 是一位趋势追踪未来学家和作家，他将重要的当前趋势编织在一起，以预测未来的生活，社会和商业可能是什么样子。

正是绝妙的时机、讲故事的方式和政治上不正确的幽默，让听众——全球观众——在他的演讲结束后开怀大笑。在过去的十年中，他为从财富 500 强的首席执行官和中东公务员到任何希望从趋势发现和未来思维中获得灵感和启发的人发表了一千多场主题演讲。

作为一名作家，马格努斯·林德奎斯特 (Magnus Lindkvist) 对外部世界与人脑碰撞的精神空间有着不懈的好奇心。他最近的著作《小宣言》(Minifesto) (2016) 告诉我们，为什么小创意在宏大叙事的世界里很重要。通过分享对未来的愿景，我们可以努力让自己被尽可能多的奇怪的、相互矛盾的想法包围，从而让自己沉浸在未来的可能性和可能的未来中。

马格努斯·林德奎斯特拥有斯德哥尔摩经济学院商业和经济学理学硕士学位和加州大学洛杉矶分校的电影制作学位，他将定量见解的世界与好莱坞富有想象力的故事讲述交织在一起。他的演讲经常被描述为“演出”或“表演”；他称之为“智力针灸”，其表达的意图是用洞察力、例子和观察来改变我们的想法。

马格努斯·林德奎斯特 (Magnus Lindkvist) 因其在舞台上的“表演”和书籍而赢得了多个奖项，但也许有史以来最好的赞誉来自英国的一位人力资源总监，他说：“马格努斯·林德奎斯特是继阿巴合唱团和肉丸之后最好的瑞典出口产品。”

中文书名:《不期而遇的善意: 自传体感恩故事》

英文书名: UNEXPECTED KINDNESS: Autobiographical Stories of Gratitude

作者: Dr. Joe Vitale

出版社: G&D Media

代理公司: Waterside/ANA/Jessica

页数: 208 页

出版时间: 2024 年 4 月

审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志

UNEXPECTED
KINDNESS

Autobiographical
Stories of
Gratitude

DR. JOE VITALE

Contributor to *The Secret*

内容简介:

《秘密》(The Secret) 的作者鲍勃·普罗克特 (Bob Proctor) 于 2022 年去世，第二天一早，乔·维泰利 (Dr. Joe Vitale) 就守在电脑前，开始撰写普罗克特如何在 1998 年为他的生活带来了极大改变。



再下一天的早上，他又写了另一个在他职业生涯早期曾帮助过他的人——修·蓝博士（Dr. Hew Len）。他也于 2022 年去世，曾向维泰利传授现代荷欧波诺波诺（ho'oponopono）。在他的影响下，维泰利写出了《零极限》（*Zero Limits*）、《新·零极限》（*At Zero*）和《第五真言》（*The Fifth Phrase*）等书。

接着，他又想起了另一个在他最需要的时候曾帮助过他的人。一个月来，他每天早上都这样做，事实上他也不知道自己为什么要写这些故事。

后来，他意识到这些故事已经可以拼凑成为一本书了。《不期而遇的善意》收录了一些真实的故事，讲述了在维泰利身无分文、默默无闻、没有出版作品、也没有任何迹象表明他会成功的时候，大家是如何帮助他的——是的，无论如何他们还是帮助了他。他把这本书命名为《不期而遇的善意》，这是向那些在他成为畅销书作家、音乐家、演说家或最终创作出热映电影《秘密》之前曾帮助过他的人表示感谢的方式，也是他点燃你内心帮助他人火焰的方式。维泰利相信，解决世界上所有问题——无论是你自己的还是他人的问题——的方法可以用一个词来概括：善意。将“不期而遇的善意”付诸实践，你就会以无法想象或预测的方式影响着他人——就像很久以前帮助过维泰利的那些人一样。

媒体评价：

“这本书是一盏明灯。乔不仅为他生命中经历的许多意想不到的善举点亮了一盏明灯，还通过他的故事为你提供了不期而遇的善意。”

---罗伯·怀特（Rob White），《大师独白》（*The Maestro Monologue*）的作者

“上一次花时间认识生活中的善举是什么时候？在《不期而遇的善意》中，乔·维泰利博士分享了一些改变他一生的善举，这些善举对他产生了积极影响，同时也让我们对他有了更深的了解。这本书会让你振奋，让你反思自己的人生，反思自己是如何受到他人祝福的。这本书就像是心灵鸡汤。”

---马修·福斯特（Mathew Foster），成功导师

“《不期而遇的善意》是一个令人难以置信的宝库，是乔·维泰利回忆多年来人们给予他的善意礼物时所收集的珍贵资料。这些故事令人惊叹、幽默、感人、鼓舞人心，让我们想起了人们彼此间令人感动的善意，也让我们有机会思考如何在这个亟需善意的世界上实践更多不期而遇的善意。读这本书绝对是一种享受！”

---罗恩·罗（Ron Rowe），系统专家、教育家

“如果你和我一样，是乔博士的粉丝，那你一定会大饱眼福。在这本书中，你将窥见乔博士与众不同的生活方式。我喜欢他以脆弱的方式分享自己的奋斗岁月，那时名利似乎像梦一样遥不可及。读到他如何在孩提时代就拥有如此多的热情和广泛的兴趣时，我非常着迷！最重要的是，在他奋斗的岁月里，人们对他的善意会给你带来希望，温暖你的心灵，重拾你对人性的信心。你会想起，通过不经意的善意照亮别人的一天是多么简单。我已经能想到我可以经常为别人做些什么了。我知道你也会这样做的！”

---沙利尼·乔希·亚姆达尼（Shalini Joshi Yamdagni），国际疼痛缓解专家，《即时止痛》（*Instant Pain Relief*）的作者



作者简介：



乔·维泰利博士 (Dr. Joe Vitale) 是全球知名的畅销书作家、营销大师、影视和广播名人、音乐家，也是世界顶尖的五十名励志演讲家之一。他是营销顾问公司“催眠式营销公司 (Hypnotic Marketing, Inc.)”的总裁，因为兼具灵性和对营销的敏锐直觉，而被称为“网络营销大师”。他著有 80 本书，其中包括《吸引力因素》《财运马上来》《零极限》《奇迹：通往觉悟的六个步骤》《第五真言》《一切皆有可能》。他曾录制过许多畅销的音频节目，其中包括《遗失的秘密》《零点》《大胆营销的力量》和《觉醒课程》。他还是一位音乐家，出过 15 张专辑。他也是热门电影《秘密》(The Secret) 的明星之一。

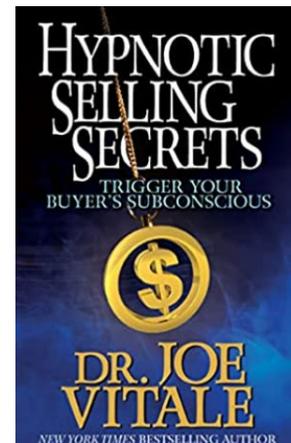
乔·维泰利博士不仅是一位深刻的思考者，还拥有精神病学博士学位，是一位治疗师，他帮助清理人们潜意识的种种限制性信念，也是现代荷欧波诺波诺的真正实践者、认证灵气 (Reiki) 治疗师、认证气功师、认证临床催眠治疗师、认证 NLP 执行师、按立牧师和形而上学博士。他是一位探索者和学习者，在过去的四十多年里，他一直在学习如何顺利地掌握一种创造性的纯粹生命能量，他还创建了奇迹教练和通达零极限项目，帮助人们实现人生目标。他目前居住在德克萨斯州的奥斯汀地区。

您还可以点击作者网站了解更多信息：<https://www.joevitale.com/>

作品列表：

1. 《不期而遇的善意：自传体感恩故事》
 - UNEXPECTED KINDNESS: Autobiographical Stories of Gratitude
2. 《催眠式销售的秘密：如何触发买家的潜意识》
 - HYPNOTIC SELLING SECRETS: Trigger Your Buyer's Subconscious

中文书名：《催眠式销售的秘密：如何触发买家的潜意识》
英文书名：HYPNOTIC SELLING SECRETS: Trigger Your Buyer's Subconscious
作者：Joe Vitale
出版社：G&D Media
代理公司：Waterside/ANA/Jessica
页数：288 页
出版时间：2022 年 5 月
代理地区：中国大陆
审读资料：电子稿
类型：职场励志





内容简介:

如何将微小的改动，插入你的销售信函、电子邮件和网页中，好让访客和读者进入催眠般的恍惚状态中，并以食人鱼般的饥渴抽出信用卡并购买你的商品？

这种催眠般的恍惚状态如何能够让他们放下面对营销时的铜墙铁壁，真正阅读你的内容？

如何利用这个时刻让更多的人购买你的产品，订阅你的讯息，点进你的邮件——简单来说，让更多人现在就采取行动？

《催眠式销售的秘密》是一本直截了当的书，探讨了以销售为目的的说理性文案写作的基本原则。乔是一个一流的文案创作者，选择进入这个行业是因为他乐于分享自己对喜欢的产品的兴奋之情。在这本书里，他将告诉你，这就是营销的真正含义。

忘记所有的文案，忘记所有的营销。开始分享你对你的任务的热忱，找出你的兴奋点。你为什么会对一个产品感到兴奋？它是为谁准备的？与目标受众分享你的热情，这就是销售的真谛。别人会说这是很聪明的营销手段，但只有你自己知道，你只是在分享你喜欢的东西，用自然的声音分享真正的热情。人们会买账的。

你会学到:

- 剥离你所学到的关于语法和标点符号的一切，因为它们阻碍了自然交流和创造力。
- 维泰利的 21 条文案检查清单
- 如何让你的客户在情感上参与进来
- 在你给客户打电话之前可以准备好的最好的营销文件
- 如何使你的广告脱颖而出，而不局限于“可爱”一词
- 如何让文字为你服务——直接，以利益为导向，尽可能的简单
- 人们购买商品的 26 个原因

作者同上。

中文书名:《一个新的普世梦想:我从硅谷走向为人类服务的人生之旅》

英文书名: **A NEW UNIVERSAL DREAM: My Journey from Silicon Valley to a Life in Service to Humanity**

作者: Steve Farrell

出版社: Sacred Stories, Inc.

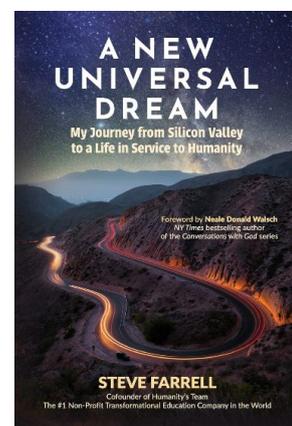
代理公司: Waterside/ANA/Jessica

页数: 300 页

出版时间: 2023 年 6 月

审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志





内容简介:

在 20 世纪 90 年代,史蒂夫·法瑞尔(Steve Farrell)与他在硅谷共同创立了两家高增长、价值数百万美元的科技公司,这两家公司都入选了著名的 INC.500 强榜单。他体验着自己的美国梦,追求更大的财富和成功,并与加州的精英们交往。

但几年后,史蒂夫意识到,尽管他取得了成功,但他所过的生活并没有真正满足他的灵魂,也没有为他提供他所感受到的那种意义和满足感。他意识到这不是他一生应该做的事情,相反,他感到一种召唤,要发挥更积极的作用,努力为所有人创造一个利益平等和机会平等的更美好世界。因此,他卖掉了自己的公司,离开了那个美国梦,致力于发现和活出他灵魂的呼唤。这促使他在 2003 年与畅销书《与上帝对话》(*Conversations with God*)系列书籍的作者尼尔·唐纳德·沃尔施(Neale Donald Walsch)共同创立了非营利组织“人类 501 (c)(3)团队”。

《一个新的普世梦想》讲述了一个人从追求财富和传统的成功理念,走向更充实的生活,关心和服务他人和人类的故事,但它也讲述了我们每个人都有深刻改变的潜力,以及我们都拥有的力量,让我们更深入地向万物的一体敞开心扉,有意识地向自己的最高版本进化。

在整本书中,史蒂夫分享了如何应对创办和运营营利性和非营利性公司的许多挑战的技巧。他还探讨了成为一个不断发展的人类意味着什么的更深层次元素,提供了适用于任何有意识的精神道路上的人的普遍指导,以帮助他们在生活中体验最高水平的转变。

读者将学习如何在家庭、工作场所和社区中成为更好的领导者,并将从书中对未来充满希望,受到启发去做更多的事情来创造一个更美好的世界,并拥有思想、工具和路线图,这些将引导他们在生活的各个方面提高意识、提高意识状态和更有效的行动主义。

作者简介:



在 20 世纪 90 年代,在史蒂夫·法瑞尔(Steve Farrell)加入“人类团队”的几年前,他与别人共同创立并领导了两家位于硅谷的高增长科技公司,这些公司被列入 INC 500 强增长最快的公司名单,横跨美国和欧洲。在他生命的这一时期,他还是青年企业家组织和青年总裁组织的官员。从各方面来看,史蒂夫此时过着“美好的生活”,但当他感到被召唤在创造一场意识运动中发挥积极作用,帮助全球各地的人们觉醒到他们更深层次的自我以及宇宙中万物的相互联系和统一性时,史蒂夫跟随他的心,将“美国梦”抛在脑后。史蒂夫是“人类团队”和尼尔·唐纳德·沃尔施(Neale Donald Walsch)的联合创始人,也是进化领导委员会的成员。他还为获得鸚鵡螺奖的《进化领导力》(*Evolutionary Leadership Council*)一书贡献了一章,名为《我们选择的时刻》(*Our Moment of Choice*)。他与妻子斯蒂芬妮(Stephanie)、他的两个孩子以及他们的狗萨迪(Sadie)住在科罗拉多州的博尔德。

媒体评价:

“无论你是艺术家还是工程师,家庭主妇还是政策制定者,这本书都是关于你、你的生活以及你将经历的每一段关系的。它注定要成为一种首选资源,提醒我们只有当我们允许自己被生活环境所定义时,我们才会被生活环境所定义。”

——格雷格·布雷登(Gregg Braden),《纽约时报》(*New York Times*)畅销书《人性化设计》(*Human by Design*)的作者



“如果你拿起了这本书，这表明你也有机会做出重大而有意义的改变。我喜欢帮助人们找到他们真正的使命，如果你正在寻找走自己道路的指导和灵感，这本书是一个很好的起点。”
——本田健（Ken Honda），《快乐金钱》（*Happy Money*）的作者

“史蒂夫·法瑞尔（Steve Farrell）从硅谷巨头到最终通过回应他灵魂的召唤而拥抱真正成功的生活，这段令人振奋、充满力量和卓越的旅程将激励你倾听自己灵魂的呼唤，并相信前方的道路是个人的扩张、转变和成功的保证。”
——迈克尔·伯纳德·贝克威斯（Michael Bernard Beckwith），《精神解放》（*Spiritual Liberation*）的作者

中文书名：《割舍的勇气：哀悼你失去的东西，确定你的关系需求，为未来增强自己的能力》

英文书名：THE COURAGE TO WALK AWAY: Mourning What You Lost, Identifying Your Relationship Needs, and Empowering Yourself for the Future

作者：Lisa Brateman

出版社：Ulysess Press

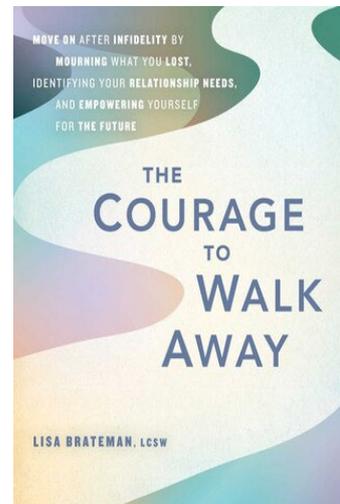
代理公司：Biagi/ANA/Winney

页数：220 页

出版时间：2024 年 2 月

审读资料：电子稿

类型：励志



内容简介：

治愈创伤，增强对未来的信心，让你了解如何应对因出轨、失信、经济背叛等原因造成的分手或离婚后遗症。

分手的过程及其后果总是像坐过山车一样，伴随着起伏不定的情绪，而如果是出轨造成的分手，则会更加痛苦。但是，一旦背叛带来的第一次冲击过去，就该面对不可避免的后果，以及无从阻隔的生活改变了。

《割舍的勇气》出自心理治疗专家和情感专家之手，旨在帮助读者理解出轨，并从结束关系的心碎中痊愈。通过独特的练习、策略、活动等，你将了解遭到出轨后的下一步计划，包括

- 识别和重塑负面想法
- 了解你们的关系模式
- 更清楚地意识到导致你情绪困扰的诱因
- 学会信任，重新燃起希望
- 还有更多



这本实用手册是一本完美的指南，可以帮助读者走出悲伤，将失去转化为机遇，并专注于自己现在的需求、愿望和渴望，以及未来更美满的关系。

简介

第一部分：到底发生了什么？

第 1 章：背叛带来的最初冲击

什么是不忠？

为什么人们会不忠？

出轨的三种类型

发现伴侣不忠

第 2 章：事后汹涌的情绪

识别震惊

识别愤怒

识别信任

识别抑郁

识别焦虑

识别悲伤

识别力量和勇气

第 3 章：新环境和生活方式的改变

识别你的损失和生活方式的改变

孤独的恐惧

未来不会错过的东西

第二部分：治愈不忠--有效的策略

第 4 章：性出轨

出轨前的性生活

你对性出轨的反应

第 5 章：情感出轨

情感出轨的根源

第 6 章：财务出轨

财务出轨的标志

财务后果

情感影响

第 7 章：从与朋友、家人和孩子的冲突中疗伤

与朋友相处

与家人相处

与孩子相处

第 8 章：缓解压力的策略

压力会对你的身体造成什么影响

您需要的压力缓解

制定减压计划



第三部分：获得力量

第 9 章：化损失为机遇

从过去转向心灵平静

你未来的关系

满怀希望向前迈进

最后

致谢

关于作者

作者简介：



丽莎·布拉特曼 (Lisa Brateman)，心理治疗师、人际关系专家、公众演说家和媒体评论人，拥有二十多年的从业经验。她在纽约市提供个人、夫妻和团体心理治疗。她的专业领域包括焦虑和抑郁、夫妻治疗、婚姻和婚前治疗、解决冲突。丽莎是妇女媒体中心 SheSource 的特约成员，该中心是一个进步的、无党派的非营利组织，致力于提高妇女和女孩在媒体中的知名度、生存能力和决策权。作为国际公认的专家，丽莎经常为电视、广播、报纸和杂志撰写评论文章。通过分析时事对心理的影响，丽莎揭开了人类行为和人际关系的神秘面纱。除私人诊所外，丽莎还是纽约窦和睡眠医学诊所 (New York Sinus and Sleep Medicine) 的心理治疗顾问，她与客户一起减少焦虑和其他影响睡眠的心理障碍。

中文书名：《思考力：新思维心理学 - 如何在当今世界变得更敏捷、更善于思考、更善于联系所需要的一切》

英文书名： *Mentalligence: A New Psychology of Thinking--Learn What It Takes to be More Agile, Mindful, and Connected in Today's World*

作者： Kristen Lee

出版社： S&S/HCI

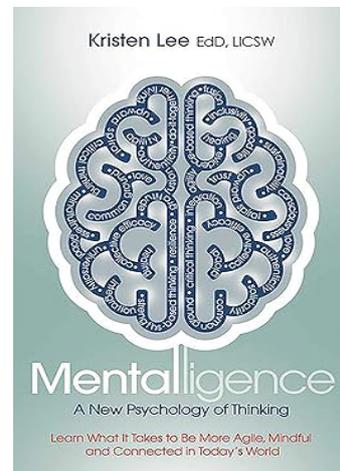
代理公司： ANA/Jessica

出版时间： 2018 年 2 月

页数： 264 页

审读资料： 电子稿

类型： 心灵励志



内容简介：

重新思考所受的教育我们能给自己的最大礼物之一，因为思想最终会变成行为。让我们陷入困境的思想，同样也能给我们以自由。是时候撕掉社会交给我们的剧本了，深呼吸，重新找回健康的成功定义，不要把身心和灵魂分割开来。我们需要新的组织框架，让更多的灵活性和道德纳入进来，让科学、情感和精神融为一体。



生活中迷失方向的时刻往往会让人跌入混乱的低谷，被盲点所束缚，无法茁壮成长。我们会陷入常见的无意识的行为陷阱，陷入封闭、麻木、束缚和困顿的永久模式。克里斯汀-李博士在这本独特的解放书籍中，教我们从不同方面切入来改变行为，引导大脑克服盲点，培养向上螺旋的习惯。

克里斯汀-李博士是复原力和行为科学方面的权威专家，她从二十多年的临床实践、最新的神经科学和自己的研究成果中总结出了一套全新的思维心理学模式。Mentalligence [men-tel-i-juh-ns]是一本睿智的指南，将帮助重建元意识，强调以影响为导向的思维模式，而不是以业绩为导向的思维模式，并采用“集体效能”模式，即减少以“我”为中心，多以“我们”为中心，在亟需的时候促进积极的社会影响，达到心理学家所说的“美好生活”--用心、有意识地生活。

作者简介：



克里斯汀-李 (Kristen Lee) 博士是波士顿一位临床医生、作家和行为科学教授，在行为科学领域有 20 多年的研究经验。李博士在全美和全球各地向商界领袖、教育工作者、身心健康专业人士和普通听众进行演讲。她曾在哈佛大学、Ted X、Virgin Pulse 和强生公司发表演讲。

媒体评价：

“克里斯汀-李博士通过本书启发我们与自己、与所有接触过的人一起过一种心灵生活。她引导我们走过一段不可思议的旅程，让我们学会更慷慨、更自由地生活，为个人和职业生活带来更多快乐。她在书中用故事、科学事实和幽默风趣的语言，帮助我们了解在日常生活中有意识地运用正念是多么美妙。在阅读这本精彩的书时，你会收获很多。”

——阿加皮-斯塔西诺普洛斯 (Agapi Stassinopoulos), 《唤醒你的喜悦》(Wake Up To The Joy Of You) 作者

中文书名：《重燃：从“倦怠”到“燃烧”，找到事业和生活的新意义》

英文书名：REIGNITE: Transform from Burned Out to On Fire and Find New Meaning in Your Career and Life

作者：Clark Gaither, MD

出版社：Morgan James Publishing

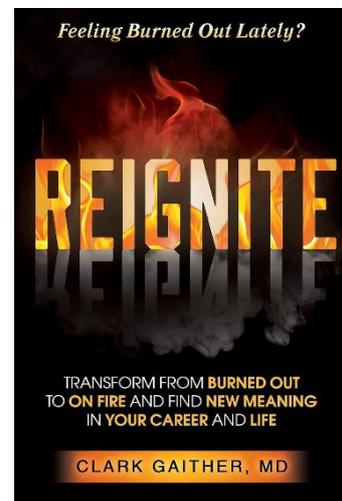
代理公司：Waterside/ANA/Jessica

页数：200 页

出版时间：2023 年 11 月

审读资料：电子稿

类型：职场励志





内容简介：

《重燃》是为饱受工作倦怠之苦的专业人士撰写的，它引导读者摆脱对工作的不满，重新树立目标感和方向感。

克拉克·盖尔（Clark Gaither）博士，也被称为职业倦怠博士，在其最新出版的《重燃》一书中，通过减轻、缓解、消除和预防与工作相关的职业倦怠，为职业人士提供支持。这本详细的指南指出了职业倦怠的三种症状以及六种根本原因，以便读者设计并实现自己理想的职业未来。

盖尔博士将通过《重燃》一书，把职业倦怠的员工转变为充满动力、“如火如荼”的专业人士，并为他们的职业生涯注入新的活力。

想一想你的工作或事业。你的工作是否令人愉悦、鼓舞人心？它是否让你有机会发挥自己的天赋和能力，进行创新和创造？工作是否让你充满活力，给你带来快乐和幸福？

或者，你是否感到情绪疲惫、愤世嫉俗，缺乏任何个人成就感？如果是这样，你可能已经精疲力竭了。有一点是肯定的，如果你感到倦怠，你就不可能过上幸福和激情驱动的生活。你无法在工作中找到深深的满足感和幸福感，相反，你可能已经开始惧怕工作，就像周一回去上班一样。

我应该知道。我曾一度倦怠。作为一名家庭医生，我曾在工作中感到倦怠，所以我理解倦怠。我亲身经历过职业倦怠对个人和职业的毁灭性打击，以及对组织造成的巨大损失。我还学会了如何应对它，如何解决它！

职业倦怠意味着你只是在苟延残喘，而不是茁壮成长，我想你也会同意，这样的生活是不可取的。了解如何从倦怠转变为“燃烧”，并在你的事业和生活中找到新的意义。在本书中，我将告诉你如何做到这一点。

您将学到：

- 职业倦怠的三个标志。
- 女性和男性的职业倦怠有何不同。
- 职业倦怠与压力有何不同。
- 长期得不到解决的职业倦怠对心理、情感、身体和精神造成的毁灭性后果
- 产生工作场所职业倦怠的六个根本原因。
- 个人职业倦怠与工作场所职业倦怠的区别。
- 职业倦怠的相反状态以及远离职业倦怠的方法。

我会告诉您：

- 如何改变职业倦怠的心态
- 如何识别、减轻、缓解、消除和预防与工作相关的职业倦怠
- 促进自身和工作参与度的各种方法
- 如何与公司管理层接触，对消极的工作环境做出必要改变
- 如何通过消除工作倦怠降低员工流失率、减少员工投诉、减少客户投诉、改进产品和服务，从而提高收益



- 如何利用天赋和能力，找到热爱并真正热衷的有意义的工作
- 现在就能采取的 9 个步骤！
- 不要再浪费一分一秒，只希望您的生活有所改变

重新焕发活力，从“倦怠”到“燃烧”，在你的事业和生活中找到新的意义。

作者简介：



克拉克·盖尔博士 (Dr. Clark Gaither) 是一名注册全科医师和美国全科医师学会会员。他还撰写了另外三本书，同时也是一位出色的博主、主题演讲者、企业顾问和个人生活教练。他是识别、缓解、减轻和预防职业倦怠的专家，也被称为职业倦怠博士。他非常享受自己的医学生涯。私人诊所对他的教育远远超出了医学院的教育。这是一种特权。公开演讲占据了他很大一部分生活。他在美国东南部为医生和公众举办了数百场讲座，内容涉及高血压、胆固醇紊乱、戒烟、酗酒/康复、医生职业倦怠和其他健康相关主题。现在，他的演讲主题是奋斗、克服逆境、改变和选择的力量。

中文书名：《谈不屈困境之愉悦与如何看待生活之严肃》

英文书名：*On Cheerfulness in difficult times and the question how much importance we should give to the serious side of life*

德文书名：*Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte*

作者：Axel Hacke

出版社：DuMont

代理公司：Marcel Hartges/ANA/Winney

出版时间：2023 年 9 月

页数：224 页

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

本书将深入探讨人生困难之际的愉悦乐观心态，以及该心态如何引导我们解决问题，正如弗里德里希·席勒深信：“生活是严肃的，保持乐观则是一门艺术”。

但，何为愉悦？

又该如何将这种心态留在愈显严肃的生活中呢？

在当下人们越发感到生活与心情沉重之时，畅销书作家阿克塞尔-哈克 (Axel Hacke) 则试图寻找愉悦这一几乎被遗忘的精神状态。他发现，愉悦大有深意，并写了这本书，以兼具



深度和娱乐性的方式，解释了为什么愉悦是种人生哲学，与智慧有何区别，以及为什么有时需要付出一定努力才能拥有这种品质。毕竟，“保持愉悦并不是忽视生活中沉重的一面，而是将之主动变成轻松的事情”。阿克塞尔-哈克的这本书正是要告诉我们如何做到这一点。

作者简介：



阿克塞尔-哈克 (Axel Hacke) 是慕尼黑《南德意志报》(Süddeutsche Zeitung) 的专栏作家，也是德国最著名的作家之一，其著作被翻译成多种语言，曾获约瑟夫-罗斯奖 (Joseph Roth Prize)、两次埃贡-埃尔温-基希奖 (Egon Erwin Kisch Prize)、西奥多-沃尔夫奖 (Theodor Wolff Prize) 以及 2019 年本-维特奖 (Ben Witter Prize)。个人官网为：www.axelhacke.de。

媒体评价：

“阿克塞尔-哈克 (Axel Hacke) 用睿智的见解和灵感启示我们如何生活。数百年来一直在提倡乐观，甚至是为抚慰精神躁动的一种古老建议，如禅宗认为生活方式的终极目标就是愉悦 (在哈克的意义上)。”

——尼古劳斯-基希霍夫博士 (Dr. Nikolaus Kirchhoff), ZEIT

“阿克塞尔-哈克 (Axel Hacke) 代表了一种生活态度，在这个充斥着无尽愤怒的社交媒体时代，我们应该更多地意识到保持轻松愉快的重要性，[.....]。”

——弗朗西斯卡-特罗斯特 (Franziska Trost), KRONEN ZEITUNG

“战争、危机和气候变化成为主题的今天，我们还能保持冷静吗？当然可以！作家阿克塞尔-哈克建议每个人，尤其是年轻人，放松心情，淡泊生活。”

——萨沙-巴特西尼 (Sacha Batthyany), NZZ am Sonntag 杂志，

“一拿起这本书，我就忍不住大笑起来。”

——德博拉-施尼茨勒 (Debora Schnitzler), ZEIT NEWSLETTER WHAT WE REA

中文书名：《如何悲伤：我如何学会与悲伤共存》

英文书名：How to be Sad. How I learned to live with grief

德文书名：Anleitung zum Traurigsein

作者：Berni Mayer

出版社：DuMont

代理公司：ANA/Winney

页数：228 页

出版时间：2023 年秋季

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



“这是为你、为我和任何想走出心理阴影的人写的！”——本书作者贝尔尼·迈尔



内容简介:

悲伤是每个人生命的一部分。我们为逝去的爱情、虚度的青春、错失的机会或失去的工作而悲伤。其中之最，莫过于为失去的亲人而悲伤。贝尔尼·迈尔的女儿奥利维亚在四岁时死于脑瘤，留给他无法言喻的痛苦。但在寻求帮助的过程中，贝尔尼发现，似乎没有什么能真正触及他的心灵，带给他治愈的力量。于是，他写下了这本他希望能读到的书——本书真实坦诚，毫无虚饰，将复杂、矛盾和分散的情感用精确的语言表达了出来。读者可以从此书了解到，悲伤如何通过跳舞来消除？饮食和健身与悲伤有什么关系？我们必须学会正确的悲伤方式。毕竟，“悲伤负担”一词已经意味着，要克服某种状态，就必须付出艰苦的努力。最重要的是——怎么努力？

贝尔尼·迈尔与我们分享了在似乎没有任何外部帮助的情况下，我们如何自救。

作者简介:



贝尔尼·迈尔 (Berni Mayer) 1974 年出生于巴伐利亚州的马勒斯多夫，曾学习德语和英语语言文学，担任过 MTV 和 VIVA Online 的编辑总监，并为 Mute 唱片公司工作过。贝尔尼与家人住在柏林。身为一名作家和记者，贝尔尼为多家播客工作。他的小说 *Rosalie* (2016 年) 和 *Ein gemachter Mann* (2019 年) 以及作品 *Anleitung zum Traurigsein* (2023 年) 已由 DuMont 出

版。

中文书名:《解放自己! 100种思维模式帮你获得清晰思路 and 更好的解决方案》

英文书名: **FREE YOURSELF! 100 Mental Models for Clear Thought and Better Solutions**

德文书名: **Mach dich frei! 100 mentale Modelle für klares Denken und bessere Lösungen**

作者: Svenja Hofert

出版社: Campus

代理公司: ANA/Winney

出版时间: 2023 年 9 月

页数: 320 页

审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志



内容简介:

应对未来挑战的新思维模式

每个人都会根据特定的思维模式行事，以此不断塑造现实。也许有人可能没有意识到，我们塑造的现实又会反过来引导着我们的行为方式。可是，过去的思维方式早已不再适用新的现实了。



本书中，斯文雅·霍弗特汇总了100种思维模式，帮助读者应对现代社会的复杂性。全书主题涉及成功与领导力、工作与职业生活、学习与个人发展、团队与合作等等。斯文雅提供了实用且有趣的建议，来帮助拓展思维，找到解决工作、个人生活、社会以及企业中关键问题的最新方案。

- 为做出明智决策所需要的思维模式
- 思维模式是帮助我们理解世界的思维体系
- 让我们适应未来的100种思维模式

作者简介：



斯文雅·霍弗特 (Svenja Hofert) 是一名职业生涯培训师和主题演讲者，几十年来一直在探索工作的未来。她还是转换思维模式的专家，已有超过25本商业著作。

中文书名：《如何说服希望所持观点正确的人——24种合作技巧》

英文书名：HOW TO PERSUADE PEOPLE WHO WANT TO BE RIGHT – 24 Cooperative Techniques

德文书名：Menschen überzeugen, die recht haben wollen – 24 kooperative Techniken

作者：Marie-Theres Braun

出版社：Campus

代理公司：ANA/Winney

出版时间：2023年10月

页数：224页

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

说服别人，不一定要用对抗形式，合作也可以。

如何让批评方接受我的观点？如何让坚持认为只有自己的观点才是正确的人接受我的观点？为什么许多线上和线下讨论上的对抗性冲突会愈发激烈，迅速升级？玛丽-特雷斯·布劳恩以工作和日常生活中的真实故事，阐述了以合作为基础的策略所包含的无形力量。她论述了导致谈话陷入僵局的原因，应该如何避免，还分享了语言修辞方法，用以说服对手，并在讨论中占据上风。



循序渐进的沟通技巧将帮助惧怕冲突的读者变得更加自信、更有说服力。在这本充满灵感的书中，这位沟通专家解释了如何破解最棘手的案例，以及如何形成氛围积极的讨论文化。

- 24种合作技巧，让你更有说服力
- 有用的修辞技巧，包括用于在线交流的技巧
- 增强自信的策略

作者简介：



玛丽-特雷斯·布劳恩 (Marie-Theres Braun) 是名老师，针对人际沟通中遇到的问题提供相关指导，也会对修辞学和谈判等主题发表演讲。她为销售和采购团队、高管和董事会成员提供培训。作为教师和专家，她还在《法兰克福汇报》(Frankfurter Allgemeine Zeitung)、Focus Online 以及各种电视和广播节目中分享自己的见解。

中文书名：《谢谢，我不要：选择深思熟虑，摒弃毒性正能量》

英文书名：Thanks, But Not Good: For A Considered Composure Instead Of Toxic Positivity

德文书名：Danke, nicht gut: Für reflektierte Gelassenheit statt toxischer Positivität

作者：Franz Himpsl, Judith Werner

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/Winney

出版时间：2023年9月

页数：192页

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

怀有深思熟虑的沉着，摒弃毒性正能量。

自以为是的人似乎无处不在，一一应付让人疲惫不堪。社交媒体上也充斥着大量自我感觉良好的预言家，展示着所谓的完美生活。如果你不快乐，那责任在你自己——毕竟，你只需要改变自己的心态，什么都能解决。但是，这种心态不仅枉顾他者生活现状，也很危险，忽略了人们对生活许多方面几乎无法控制的事实。怀有积极的生活态度而忽视周围潜在的脆弱性并不是寻找自我的理想之路。“只要积极思考”并不能解决所有问题。这就是本书作者弗朗茨·希姆普斯尔和朱迪丝·维尔纳所坚持的观点，二人经历了命运的沉重打击，但也获得了巨大的幸福。



因此，两位作者将“你好，紧急情况”（Hello, Emergency）作为播客的座右铭，并在播客节目中思考人生中有关存在主义的问题，包括伊曼纽尔·康德（Immanuel Kant）耿耿于怀的一个问题：面对生活中的种种危机，一个人如何才能怀抱希望，而非走向肤浅的乐观主义或毒性正能量？这两位风格迥异的作者开始寻找能让理性的怀疑论者也能信服的希望之源，且的确做到了。

本书适合那些希望面对生活能更加沉着的人，这些人能够清楚认识到，并非所有事情都是好事，但这并不一定意味着所有事情都是坏事。

- 帮助找到应对生活危机的最佳方法。

作者简介：



弗朗茨·希姆普斯尔（Franz Himpsl）出生于1987年，获得了博士学位，研究科学独立性相关话题。作为记者和哲学家，他曾为《南德意志报》（*Süddeutschen Zeitung*）和《时代周刊》（*Die Zeit*）撰稿。目前，他在应用知识程序Blinkist担任高级编辑和执行制作人，还定期为《今日心理学》（*Psychologie Heute*）撰稿。



朱迪丝·维尔纳（Judith Werner）出生于1983年，曾学习哲学、德语语言文学和政治学，获得了博士学位，研究关于马丁·海德格尔的反犹主义。随后她曾在因戈尔施塔特市剧院担任剧作家和艺术总监。目前，她是一名讲师和自由撰稿人。

中文书名：《如何改变你的生活》

英文书名：HOW TO CHANGE YOUR LIFE

作者：Jake Humphrey and Damian Hughes

出版社：Cornerstone Press

代理公司：Rachel Mills/ANA/Winney

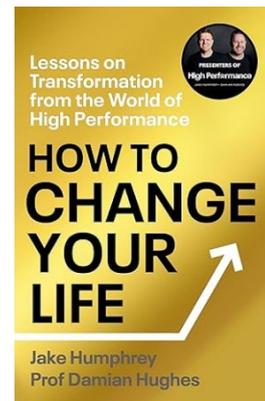
页数：272 页

出版时间：2023 年 12 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

本书中文繁体字版已授权台湾



内容简介：

一部经过科学测试的路线图，让你实现人生目标——销售十万册的《星期日泰晤士报》畅销书《高绩效》（HIGH PERFORMANCE）的绝续集。



在《高绩效》中，杰克·汉弗莱和达米安·休斯（Jake Humphrey and Damien Hughes）揭示了高绩效者真正与众不同的品质。现在，他们揭示了我们每个人必须采取的步骤，以跟随他们的领导。

杰克和达米安从他们数百万下载量的播客节目中摘录了精彩的访谈，介绍了从你是谁到你想成为谁的五个简单步骤——从梦想不同的生活，到克服障碍实现这一目标。他们利用尖端的心理学研究来解释为什么这些令人惊讶的简单工具能够见效。

《如何改变你的生活》充满了精彩的故事和启发性的科学知识，是一本让你改变人生的路线图。它会改变你的生活，你的团队，甚至你的世界。

作者简介：



杰克·汉弗莱和达米安·休斯（Jake Humphrey and Damien Hughes）是“高绩效”播客的主持人，他们在节目中采访了一些世界顶尖的运动员、商人和思想家，探讨是什么让他们出类拔萃。他们的第一本书《高绩效》成为《星期日泰晤士报》的畅销书，销量超过 10 万册。达米安·休斯是高绩效体育文化方面的专家，也是曼彻斯特城市大学的客座教授。达米安是几本畅销书的作者，他的研究得到了理查德·布兰森爵士、穆罕默德·阿里、罗杰·班尼斯特爵士、泰格·伍兹和亚历克斯·弗格森爵士等人的赞扬。

媒体评价：

“一本鼓舞人心的、有趣的、使人振奋的书，书中的建议将改变你的思维、感觉和生活方式。”

——洛克西·奈欧斯（Roxie Nafousi），《清单》（MANIFEST）的作者

“如果你的目标不仅仅是取得更多的成就，而且要过得更快乐、更有意义，那么这本书就是为你而写的。”

——兰根·查特吉（Rangan Chatterjee），《感觉更好，活得更精彩》（FEEL BETTER, LIVE MORE）的作者

中文书名：《通往自由之路：别为未被察觉的创伤所束缚》

英文书名：*Paths to Freedom: How Unrecognized Traumas Entraps Us And How We Can Resolve Them*

德文书名：*Wege in die Freiheit: Wie unerkanntes Trauma uns gefangen hält und wie wir es auflösen*

作者：Satya Marchand

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

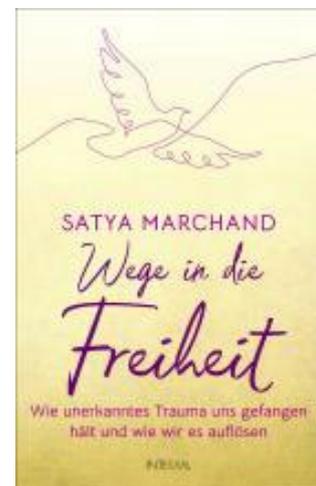
代理公司：ANA/Winney

出版时间：2023 年 10 月

页数：256 页

审读资料：电子稿

类型：心灵励志





内容简介:

激活自愈能力的综合方法：心理学与灵性的创新融合。

几乎每个人在童年时期都经受过创伤，只是常常很难意识到。成长创伤和亲情创伤会对人的生活、健康和人际关系产生极为不利的影响。受到过创伤的人痛苦不堪，却找不到解决办法，因为没有找到导致问题产生的真正原因。

著名的创伤治愈专家萨特雅·马尔尚在童年时也遭受过严重创伤。在本书中，她将心灵感悟、整体身体疗法、神经生物学的最新研究成果与多年的治疗经验融为一体，教授读者通过识别和处理未被察觉的创伤，进而治愈自己。有了这些简单有效的建议和技巧，读者可以尝试坦然面对自己的过去，带着内心的自由迈向未来。

- 为何每个人都无意识地背负着创伤，何为解决之道呢？

作者简介:



萨特雅·马尔尚 (Satya Marchand) 1962年出生于汉堡。她经历了异常痛苦且充满创伤的童年。经过各种培训、深入学习和深刻体验后，她成功地收获了幸福美满的生活。如今，作为心灵导师和创伤治愈专家，她致力于引导陪伴人们走上洞察和疗愈心灵之路。她的个人主页是 <http://www.praxis-satya-marchand.de>。

中文书名：《不是你的错：认识并解决自我破坏的潜意识因素》

英文书名：*It's Not Your Fault: The Subconscious Reasons We Self-Sabotage and How to Stop*

作者：Laura K. Connell

出版社：Simon & Schuster/HCI

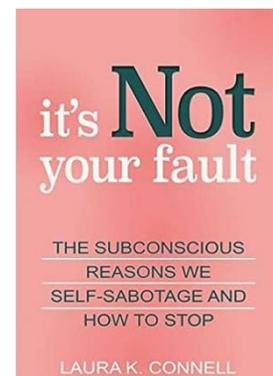
代理公司：ANA/Jessica

出版时间：2023年9月

页数：224页

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介:

来自作者:

如果你觉得自我破坏听起来很熟悉，这本书将帮助你找到治愈的方法。你会以建立自信的方式展现自己，帮助你得到你一直渴望的爱、善良和尊重。你会养成坚如磐石的习惯，激励你坚持完成所有的计划。你会摆脱脑雾，清晰地认识到你是谁，你想要什么，你的核心价值观，你的好恶。



我知道这一点，因为我也经历过你的处境，浪费时间原地踏步，没有发挥出自己的潜力，每天都为此自责。在研究了不正常家庭的动态之后，我认识到童年未被满足的需求是自我破坏和未实现梦想的根源。我学会了自我同情和设定界限的秘诀，现在我有了自己的生活，而不再以当初的方式生活。我相信你也可以实现同样的转变，这本书将为你提供实现这种转变的工具和知识。

揭示人们阻碍自己前进的潜意识原因，探索不幸的童年经历如何成为心理负担，不断影响人的生活。

有时，我们自己就是最大的敌人，不仅阻碍自己成功，还剥夺自己获得持久幸福、个人和职业成就的机会。《这不是你的错》将帮助读者揭示阻碍自己前进的潜意识原因。这些盲点通常是童年时期作为应对创伤的应对机制演化而来的。这本书并不教授读者忽视或表面关注童年不幸事件的策略，而是亲切地引导读者探索这些事件如何影响他们的生活，以及这些知识将如何帮助他们实现真正的转变。读者会欣慰地发现，阻碍他们前进的并不是缺乏意志力，而是缺乏自知之明。

行为矫正并不适合所有人，那些对传统治疗技术感到失望的人都会同意这一点。只是改变做事的方式，却不调整内在的认知，也许短时间内有所帮助，但不久之后旧的模式优惠卷土重来。然而，一旦决定认真对待改变，不再依赖调整习惯来获得持久转变，人们就可以自行设计自己的生活，而不是把生活过成模式。这需要一定的探索，需要向内挖掘。劳拉作为一位值得信赖的向导将与读者并肩而行，提供工具和事实凭据，向读者展示如何克服自我破坏的痛苦并创造他们想要的生活。

作者简介：



劳拉·K·康奈尔 (Laura K. Connell) 是一位创伤领域的作家和教练，终点关注帮助客户发现导致关系破裂和自我破坏的盲点。她在自己的网站 laurakconnell.com 上撰写了有关治愈功能失调的家庭动态的文章。她的客座文章通过个人发展网站 Life Hack、Pick the Brain、Dumb Little Man、Thought Catalog、Highly Sensitive Refuge、《心灵鸡汤》选集以及全国性报纸《环球邮报》和《多伦多星报》已经收获数以百万计的读者。她还举办了多位演讲者在线会议，与会者超过 3,600 名。

媒体评价：

“一种肯定的、富有同情心的方法，可以建立健康的关系，培养韧性。”
——《图书馆期刊》(Library Journal)

“劳拉·康奈尔为任何遭受有毒家庭折磨的人写了一本必读的书。劳拉的书汇集了克服童年羞耻、由此产生的上瘾和自卑所迫切需要的关键因素。每一章都从有毒家庭中幸存的成年人面临的最常见的斗争提供了深刻的见解。”

——雪莉·坎贝尔博士 (Dr. Sherrie Campbell)，临床心理学家，《有毒家庭的成年幸存者》(Adult Survivors of Toxic Family Members) 一书的作者



中文书名：《包罗万象的语言场指南：6条简单原则规避烦人错误、促进礼貌交流》

英文书名：*The Inclusive Language Field Guide: 6 Simple Principles for Avoiding Painful Mistakes and Communicating Respectfully*

作者：Suzanne Wertheim, PhD

出版社：Berrett-Koehler

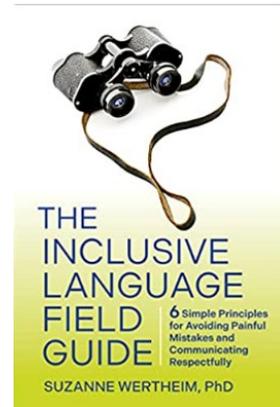
代理公司：ANA/Jessica

出版时间：2023年10月

页数：240页

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

遵循一位严肃的语言人类学家和商业顾问提出的6条简单的沟通准则，避免无意中冒犯或疏远任何人。

在当今快速发展、好斗的文化中，语言感觉就像一个雷区。围绕性别、残疾、种族、性取向等的术语在不断演变。过去可以接受的词现在可能会让你“被取消”。人们害怕犯令人尴尬的错误。或者听起来落伍或脱节。或者没有像他们想的那样尊重他们。

但这并不像看起来那么复杂。语言人类学家苏珊娜·韦特海姆（Suzanne Wertheim）提供了六个易于理解的原则，以指导与任何人进行任何书面或口头交流：

- 反映现实
- 表示尊重
- 吸引对谈者
- 多角度看待问题
- 防止遗忘
- 识别痛点

本指南阐明了使用“他们/他们”的挑战和解决方案，并说明了为什么“伙计们”并不像许多人想象的那样具有包容性。如果你遵循这些原则，你就会知道不要问一个戴着结婚戒指的女同事关于她丈夫的事情——因为她可能嫁给了一个女人。你会避免写“美洲是在1492年被发现的”之类的东西，因为那正是欧洲人发现它的时候。

本书充满了现实世界的例子、高影响力的单词替换和提高新技能的练习，建立了一个基础工具包，以便人们可以自己评估什么是包容性语言，什么不是包容性语言。

作者简介：

苏珊娜·韦特海姆（Suzanne Wertheim）是有价值的研究与咨询（Worthwhile Research&Consulting）的首席执行官。在伯克利获得语言学博士学位后，她在西北大学、马里



兰大学和加州大学洛杉矶分校担任教职。2011年，她离开了大学系统，以便将她的专业知识应用于现实世界的问题。她的客户包括谷歌(Google)，红迪网(Reddit)，查尔斯·施瓦布(Charles Schwab)，一个医疗(One Medical)，新闻国度(News Nation)，销售队伍(Salesforce)和桑达兰(Shondaland)等。她是领英(LinkedIn)学习课程“工作中的包容性语言”的创始人，已有超过27,000多名学生参加这门课程。

中文书名：《爱和金钱：在艰苦时期如何做出对家庭和工作有益的选择》

英文书名：MONEY AND LOVE: HOW TO MAKE STRATEGIC DECISIONS ABOUT WORK AND FAMILY DURING COMPLEX TIMES

作者：Myra Strober and Abby Davisson

出版社：HarperOne

代理公司：UTA/ANA/Jessica

出版时间：2023年1月

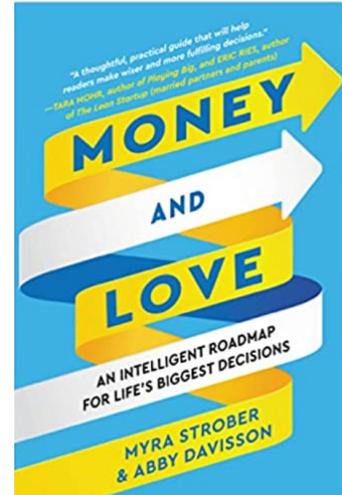
页数：281页

审读资料：电子稿

类型：励志

本书中文繁体字版已授权台湾

版权已授：中国台湾、韩国、日本、葡萄牙



内容简介：

这本书提供了创造你想要的和你家庭需要的生活的蓝图。

我们的个人生活（爱情）和工作生活（金钱）前所未有地交织在一起。我们努力给我们的爱人和同事以应有的关注和承诺，因为如今大部分时间我们就在厨房桌子和卧室衣柜里做着自己的工作。我应该嫁给这个人吗？我应该接受那份工作吗？我是否应该在疫情期间把我的孩子送回学校？做出战略决策从未像现在这样有价值。

劳动经济学家和名誉教授迈拉·斯特罗伯和社会创新战略家（迈拉以前的MBA学生之一）艾比·戴维森知道，做出这些决定可能是痛苦的；我们经常默认将爱情和金钱分割开来，而显然这两者在“真空”中都无法存活。我们得过且过，依赖直觉，或者只为在特定时刻的职业利益做出最有利的选择，但这却牺牲了我们所爱的人的长期利益。在这个充满压力和不确定性的时代，有机会以书的形式并在斯坦福大学的课堂之外分享来自斯特罗伯和戴维森的丰富经验和知识是给所有读者的礼物。这是《决断》(DECISIVE)和《小床单》(CRIB SHEET)与《设计你的生活》(DESIGNING YOUR LIFE)的结合。

这本书通过一个生命周期来展现的，因为在这些时刻和里程碑中，我们确实可以做一些思考和战略决策。作者为我们提供了一个宝贵的框架（选择、检查、沟通、后果、信心），这也是一个基于终生学习和教学的实用工具箱，还能偏见和不确定性从决策过程中剔除。在随后的章节中，作者研究了家务劳动的分工；生孩子并将其与事业相结合；跨过婚姻中的坎坷；



以及提供老年护理。最后，她们把目光拉远，着眼于大局：社会规范如何变化，你如何在工作场所和社区成为一个变革者，一个“有节制的激进者”，以及如何通过一些令人惊讶和反直觉的思维，对你和你的同事产生积极的影响。本书充满了崭新的洞察力和数据以及有趣的故事，基调温暖、值得信赖，且富有智慧。

《爱与金钱》将吸引社会科学、商业、领导力、性别研究、学术界等众多领域好奇的读者。两位作者拥有令人印象深刻的斯坦福校友网络，以及来自科技界和咨询界的访问专家（耐克公司首席执行官约翰·多纳霍（John Donahoe）、艾瑞特公司创始人兼首席执行官贝丝·克罗斯（Beth Cross）、德勤公司的桑迪·雪莱（Sandi Shirai）等），以及像埃里克·里斯（Eric Ries）和尼尔·埃亚尔（Nir Eyal）这样乐于帮助宣发的朋友。

作者简介：



迈拉·斯特罗伯（Myra Strober）是一位劳动经济学家，斯坦福大学教育学院名誉教授。她还是斯坦福大学商学院的名誉经济学教授。迈拉撰写了大量关于职业隔离、职业和管理中的女性、育儿经济学、女权主义经济学和经济学教学的文章。迈拉最新出版的著作是回忆录《分担工作：我的家庭和事业让我学会了如何突破》（*Sharing the Work: What My Family and Career Taught Me About Breaking Through*）（2016年）。她还与艾格尼丝·陈（Agnes Chan）合著了《一路顺风：美国和日本的女性、工作和家庭》（*The Road Winds Uphill All the Way: Gender, Work, and Family in the United States and Japan*）（1999）。

迈拉是斯坦福妇女研究中心（现在的迈克尔·克莱曼性别研究所）的创始主任。她也是全美妇女研究委员会的第一任主席，该委员会是由大约65个美国妇女研究中心组成的联合体。现在该委员会有100多个成员中心。迈拉是国际女权经济学协会的主席，也是NOW法律保护和教育基金的副主席。她还是《女权经济学》（*Feminist Economics*）的副主编，米尔斯学院董事会的成员。



艾比·戴维森（Abby Davisson）是一位社会创新战略家和职业发展专家。她目前是Gap基金会的负责人，领导全球零售商的社会影响工作。Gap基金会的项目曾两次使Gap公司进入《财富》杂志关于通过商业改变世界的公司名单。艾比还与人共同创立并领导了Gap Parents，这是一个为Gap公司的在职父母员工提供的员工资源小组，被誉为公司如何支持双职工夫妇的最佳实践项目。

艾比在职业发展方面的专业知识源于她自己的非传统职业道路（包括在公共、私营和非营利部门的角色），以及在斯坦福大学商学院担任校友职业顾问和教练。除了在她自己的职业生涯中进行了100多次信息访谈外，艾比还为Net Impact——一个为未来变革者提供的领导力加速器——开发了职业项目和内容。

媒体评价：

“作者对提前计划的强调，以及有益的练习，在很大程度上强调了他们简单而有力的观点，即爱情和一个人的财务状况是相互依存的，关键的生活对话应该兼顾两者。纠结于重大决策的读者会发现这是一个方便的资源。”

——《出版者周刊》（*Publishers Weekly*）



“对于即将做出重大人生决定的夫妇来说，这是一本有用的、合乎逻辑的指南……一本可读性强、充满智慧的书。”

——《书页》（Book Page）

目录：

- 第一章 介绍关于爱情和金钱的决策框架
- 第二章 伴侣和婚姻
- 第三章 我们来做个交易：分担家务和家庭管理
- 第四章 婴儿谈话
- 第五章 兼顾职业和家庭
- 第六章 退出：关系的破坏者和优雅地结束婚姻
- 第七章 照顾长辈
- 第八章 改变工作/家庭系统：你如何发挥自己的作用

中文书名：《享用猎物：成为食肉型销售者》

英文书名：EAT WHAT YOU KILL: Becoming a Sales Carnivore

作者：Sam Taggart

出版社：Penguin/Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：272 页

出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

从简单的心态转变，掌握销售的艺术，学会“享用猎物”。

销售帝国 D2D Experts 的创始人兼首席执行官山姆·塔格特（Sam Taggart）的“战斗”指南，教你达成超乎想象的交易。

就在十年前，山姆·塔格特(Sam Taggart)还是一个挨家挨户推销太阳能和报警系统的推销员，每天被拒之门外的次数简直数不过来。可是现在，山姆已然是 D2D Experts 的创始人兼首席执行官，这个价值七位数的销售帝国为 3 万多名活跃用户提供过培训。

在这本实用的指南中，山姆教导读者成为“食肉型”销售者（sales carnivores），也就是拥有无限潜力的征服者，避免成为“食草型”（herbivore）为失败找借口的受害者。



不管你卖的是什么，也不管你怎么卖，这本书的建议都可以帮你达成交易，比如：

- 如何建立自己的渠道，减少对上级资源的依赖；
- 如何建立健康的“销售惯例”，最大限度地提高收益并减少倦怠；
- 如何针对四种类型的潜在客户打造万无一失的推销方案；
- 如何恰当地表达拒绝，维持动力.....

山姆·塔格特的这本《享用猎物》既有助你提升推销水平的即兴技巧，也有激活内心“捕猎欲”以增强勘探能力的建议，是如何成为优秀推销员的综合宝典。

大型推广平台:山姆的销售帝国 D2D Experts, 提供多种针对上门销售以及个人和公司咨询行业的在线课程，还运营会员俱乐部，提供额外的内容。他每年都会举办数十个训练营和演讲活动，门票通常都会售罄。他曾登上《纽约客》2022 年秋季刊。

年度大会:山姆的 D2DCon 大会吸引了 4000 名销售人员和大人物，去年的嘉宾中有乔丹·彼得森 (Jordan Peterson) 和布莱恩·特雷西 (Brian Tracy)，今年的嘉宾名单包括克里斯·沃斯 (Chris Voss)、兰斯·阿姆斯特朗 (Lance Armstrong) 和肖恩·怀特 (Shaun White)。这本书的发行时间将与大会同步，以最大限度地提高销售潜力。

作者简介：



山姆·塔格特(Sam Taggart)是 D2D 协会和 [D2DCon](#) 的创始人、[D2D Experts](#) 的首席执行官，是 [ABC \\$ of Closing](#) 的作者，经营着自己的播客，还是公共演说家。他在不到三年的时间里建立了价值七位数的咨询公司，为 150 多家企业做过咨询。他还创立了 Recruit-O-Matic 和 Vanilla Message 两个成功的科技平台。山姆精力充沛，座右铭是“全力以赴”。

中文书名：《在工作中实现成功的自我领导：可持续性的个人发展》

英文书名：SUCCESSFUL SELF-LEADERSHIP ON THE JOB:
Implementing Personal Development Sustainably

德文书名：Erfolgreiche Selbstführung im Job: Persönliche
Entwicklung nachhaltig umsetzen

作者：Arnulf Krandick

出版社：Haufe-Lexware

代理公司：ANA/Winney

出版时间：2023 年 8 月

页数：128 页

审读资料：电子稿

类型：职场励志





内容简介:

有动力、有目标、高效率，谁不想成为这样的人？日常生活中，人们往往因为没有建立良好的自我管理体系而无法实现自我管理的愿望。这本袖珍指南以苏黎世资源模型（ZRM®）为基础，提供了一套科学合理、结构严谨的方法，用于识别自身需求和资源，并以可持续的方式实施个人发展和变革进程。从而过上更加幸福的生活。

- 学习满意度：创造协调的工作环境、调节自己的情绪和培养自信心
- 如何进行自我管理：管理两个系统、沟通感受、有益的行为和态度
- 愿望的力量：苏黎世资源模型（Zurich Resource Model）ZRM®

作者简介:



阿努尔夫·克兰迪克（Arnulf Krandick）自1998年以来一直是自营职业培训师、咨询师和人才开发人员，擅长领导力、项目和自我管理等领域。克兰迪克还拥有NLP-Master、Prince2和系统教练等各种资格证书。她还是DBVC专业教练和苏黎世资源模型（Zurich Resource Model）ZRM®的认证培训师。

中文书名：《培训未来技能：新工作世界的能力培养》

英文书名：TRAIN FUTURE SKILLS: Competence

Development for the New Working World

德文书名：Future Skills trainieren: Kompetenzentwicklung für die neue Arbeitswelt

作者：Ella Gabriele Amann

出版社：Haufe-Lexware

代理公司：ANA/Winney

出版时间：2023年8月

页数：256页

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介:

我们的工作世界正经历着快速而巨大的变化，对员工能力的要求每天都在发生着高度动态的变化。这本袖珍指南准确传授了我们所需的“未来技能”，以适应新的工作世界。读者将了解到“未来技能”的区别以及如何对其进行分类，还有哪些技能与员工和公司息息相关。通过书中介绍的“未来技能NOW框架”，可以以基于需求和实用的方式提升已确定的能力，涵盖针对人力资源、领导层、员工和团队的实用技巧、建议和清单。



- 为什么我们需要未来技能
- 关于未来技能“NOW”导图
- 关于未来技能“NOW”框架
- 关于未来技能“NOW”能力模型
- 实现成功学习之旅的八个因素
- 成功的能力培养的八个关键

作者简介：



艾拉·加布里埃尔·阿曼 (Ella Gabriele Amann) 在沟通、促进健康、预防压力和职业倦怠领域担任培训师和教练已有 15 年之久。她拥有系统教练、系统家庭治疗师和 NLP 培训师的资格，发起并领导了有关沟通、领导力、具象化和复原力等主题的讲师培训研讨会。自 2010 年以来，她一直担任应用即兴创作学院 (Academy for Applied Improvisation) 院长和柏林复原力论坛 (ResilienzForumBerlin) 的负责人。

中文书名：《工作就是胜利》
英文书名：THE WORK IS THE WIN
作者：Billy Oppenheimer
出版社：Penguin/Portfolio
代理公司：ANA/Jessica
页数：待定
出版时间：2025 年 11 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子大纲 (Late Fall 2024 有全稿)
类型：职场励志
版权已授：西班牙语、巴西、韩国



内容简介：

这本书将历史、流行文化、心理学、哲学、神话和经济学的概念编织在一起，将帮助读者释放创造力和成就感。这是一本关于如何通过在工作中发现满足感来获得成功的鼓舞人心的书。

这本书针对商业和自助市场，深入研究人类动机的结构和动态，以及它们如何影响我们在生活中追求的职业。当你仔细观察人们为什么选择他们所做的工作时，你会发现三种动机：

内在的：人们只是喜欢做他们所做事情。它是工作和生活中的成功不可或缺的基础。

局部外在的：当个人对自己所做事情的热爱不可阻挡，并开始影响到他周围的人，所以他们开始产生积极(或消极)的反馈时，就会发生这种情况。



大致外在的：这一层动机是关于当我们的工作开始影响更广阔的世界，陌生人的反馈开始影响我们的职业时发生的事情。

当你仔细观察那些对工作不满意的人，那些缺乏动力的人，或者那些没有充分发挥潜力的人——这通常是因为他们没有取得进展，或者缺乏这三种情况中的一种或几种。

因此，《工作就是胜利》将分为三个部分。阐述了每一层动机相关的故事、课程和概念。它将为出现的问题提供解决方案。

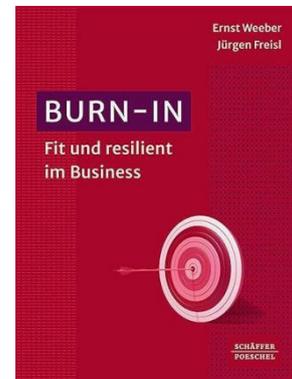
作者简介：



比利·奥本海默 (Billy Oppenheimer) 是瑞安·霍乐迪 (Ryan Holiday) 的研究助理。比利曾打过零工，在澳大利亚东西海岸、新西兰南岛和美国西海岸居住。2018 年 6 月，比利给他最喜欢的作家瑞安·霍乐迪发了封邮件，对他的工作表示感谢，并提出免费为他工作。6 个月后，比利被聘为全职研究和写作助理。从那以后，比利帮助并观察了瑞安·霍乐迪的研究、写作、编辑、出版和营销书籍，使瑞安的电子邮件列表增加了 50 多万订阅者，每周发表的文章都有无数人阅读。

他曾与罗伯特·格林 (Robert Greene) 和里克·鲁宾 (Rick Rubin) 等知名人士密切合作。他的推特关注人数每天都在增长，他的粉丝每月产生 1500 万次印象。他的每周时事通讯《周日下午 6 点 6 分》(SIX AT 6PM ON SUNDAY) 的订阅者数量稳步增长，目前已经超过了 1 万人。可以期待瑞安·霍乐迪的营销力量全力支持比利的图书项目。

中文书名：《亢奋：在企业中保持健康和弹性》
英文书名：*Burn-In: Fit and resilient in business*
德文书名：*Burn-in: Fit und resilient im Business*
作者：Ernst Weeber & Jürgen Freisl
出版社：Schäffer-Poeschel Verlag
代理公司：ANA/Winney
页数：142 页
出版时间：2023 年
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：职场励志



内容简介：

我们的工作生活正变得越来越复杂、充满变化、不可预测。而倦怠却像编码一样，是可预设的。对此，只有保持韧性、内心平静充满力量、生活方式健康，才能在工作和个人生活中增强创造力、满足感和韧性。

基于自然法则、现代大脑研究成果和神经科学，作者汇编了为达到“亢奋” (Burn-In) 的成功因素。

本书分 10 个步骤，提供了行之有效的方法、自我测试和许多实用练习，以加强个人的“领导力”，从而驾驭日常挑战并积极应对。



作者简介:



恩斯特·韦伯 (Ernst Weeber) 医学博士，在自己的家庭诊所中担任超过 35 年的运动、营养和正分子医生。他是一名高管人员健康教练，也是一名参与运动和正分子医师培训的讲师，还撰写了多篇医学文章。他的兴趣在于传递可快速实施的有效省时技巧，使人们更容易战胜“内心的沙发土豆”(inner couch potato)。



作为一名企业教练、培训师和顾问，**于尔根·弗莱斯尔 (Dr. Jürgen Freisl) 博士** 20 多年来一直热心为企业家和个体经营者提供激励和流程支持。他拥有数十年的高管和领导力教练经验。他帮助人们和组织发掘自身的潜力。他名为“Führungsnavigation”（领导力导航）的系统就是为此目的而创建的，可帮助高管人员在动荡的时代驾驭成功的未来。于尔根·弗莱斯尔还是坎普顿应用科学大学的讲师。

中文书名: 《创新者》
英文书名: *Innovators*
作者: David W. Galenson
出版社: Oxford University Press
代理公司: ANA/Jessica
页数: 424 页
出版时间: 2024 年 10 月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿
类型: 经管



内容简介:

创新者在他们的生活中什么时候最有创造力，原因是什么？《创新者》总结了二十多年的研究成果，对一种新的统一的创造力理论进行了权威性陈述，该理论推翻了关于人类创造力来源的流行和学术信念。盖伦森 (Galenson) 表明，几乎每个专业领域都有两种截然不同的创造力，每种专业领域都在它们的一生中产生了特定的发现模式，其结果是对人类创造力来源的新的、更深入的理解。表明创新者的动机和方法与他们的创造生命周期有系统的联系。

概念创新者大胆跃进，提出新想法。最激进的概念创新大多是由大胆的年轻天才完成的，他们往往在此之后就失去了创造力。本书分析的伟大概念创新者包括巴勃罗·毕加索 (Pablo Picasso)、阿尔伯特·爱因斯坦 (Albert Einstein)、奥逊·威尔斯 (Orson Welles)、西尔维娅·普拉斯 (Sylvia Plath)、安迪·沃霍尔 (Andy Warhol)、鲍勃·迪伦 (Bob Dylan) 和史蒂夫·乔布斯 (Steve Jobs)。



实验创新者则通过仔细观察和归纳，逐渐地、不引人注意地获得发现。他们随着时间的推移而积累知识，并在晚年做出最大的贡献。本书中提到的伟大实验创新者包括保罗·塞尚（Paul Cezanne）、查尔斯·达尔文（Charles Darwin）、弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf）、罗伯特·弗罗斯特（Robert Frost）、阿尔弗雷德·希区柯克（Alfred Hitchcock）、约翰·克特兰（John Coltrane）和沃伦·巴菲特（Warren Buffett）。

通过对数十位艺术家、学者和企业家的职业生涯进行分析，本书对伟大创新者的创造过程提供了全新的理解，并揭示了创造生命周期的系统模式。任何希望深入了解人类创造力源泉的人都会对这本书充满兴趣。

- 本书证明了创造力主要是年轻人的领域的说法是错误的。强调了解创新者实践的差异如何帮助专家更深入地了解他们自己的专业领域。
- 这表明创造力主要是年轻人的领域的说法是错误的：创造力有其年轻的天才，但它也有大器晚成的伟人。表明创新者的动机和方法与他们的创造生命周期有系统的联系。
- 了解实验创新者和概念创新者的实践差异，以及相关的创造力生命周期，甚至可以帮助专家更深入地了解他们自己的学科。

作者简介：

大卫·盖伦森（David Galenson）是芝加哥大学经济学教授，布宜诺斯艾利斯 CEMA 大学创意经济学中心学术主任。他著有几本书，包括《古典大师和年轻天才：艺术创造力的两个生命周期》（*Old Masters and Young Geniuses: The Two Life Cycles of Artistic Creativity*）。

目录：

- 前言
- 简介
- 第一章 实验和概念创新者
- 第二章 画家
- 第三章 诗人
- 第四章 雕塑家
- 第五章 小说家
- 第六章 建筑师
- 第七章 摄影师
- 第八章 电影制作人
- 第九章 词曲作者
- 第十章 科学家和企业家
- 第十一章 概论
- 第十二章 单独和共同的创新者



中文书名：《合拍搭档之工作与生活：24小时内重塑你的生活！》
英文书名：WORK LIFE ROMANCE – Reinvent Your Life in 24 Hours!
德文书名：Work Life Romance – erfinde dein Leben in 24 Stunden neu
作者：Filiz Louise Kacmaz & Robert Kötter & Marius Kursawe
出版社：Campus
代理公司：ANA/Winney
出版时间：2023年9月
页数：256页
类型：职场励志



内容简介：

实现你的梦想！

在这本新书中，菲莉兹·路易斯·卡奇马斯 (Filiz Louise Kacmaz)、罗伯特·科特尔 (Robert Kötter) 和马里乌斯·库尔萨维 (Marius Kursawe) 将带领读者踏上一段紧张又激励人心的旅程。书中包含12个章节，每个章节代表一堂两小时的课程，讲解了快乐工作所需的所有要素。三位培训师从实际经验出发，用创新的方法和鼓舞人心的实例为读者提供支持。无论是想重新开始职业生涯，还是想重新从现有工作中获得快乐，有了这本实用指南，你会发现工作与生活也可以成为一对合拍的搭档。本书简单、直接、实用，且实例经过多次验证。

- 在24小时内找到个人工作与生活的平衡点
- 延续了《设计你的生活》(Design Your Life) 的核心内容
- 包含了个性化和精心设计的实用方法

作者简介：



菲莉兹·路易斯·卡奇马斯
(Filiz Louise Kacmaz)



罗伯特·科特尔
(Robert Kötter)



马里乌斯·库尔
(Marius Kursawe)

马里乌斯·库尔萨维 (Marius Kursawe)、罗伯特·科特尔 (Robert Kötter) 和菲莉兹·路易斯·卡奇马斯 (Filiz Louise Kacmaz) 是德国研究工作满意度和职业 (重新) 定位问题的顶尖专家。通过“设计生活”，他们开发出了自己的指导方法，十多年来已帮助10,000多人塑造



工作与生活的关系。五年多来，他们一直在用自己的方法为其他培训师提供指导，并提供“生活设计培训师”认证。

中文书名：《声音作为领导工具：10步提升声音魅力》

英文书名：VOICE AS A LEADERSHIP TOOL: 10 STEPS TO MORE
ACOUSTIC CHARISMA

德文书名：FÜHRUNGSINSTRUMENT STIMME

作者：Katrin Prüfig

出版社：Schaffer-Poeschel Verlag

代理公司：ANA/ Winney

页数：156页

出版时间：2022年9月

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

像史蒂夫·乔布斯或巴拉克·奥巴马这样的天才演讲者是“夸夸其谈的大师”还是“声音冠军”？什么是声音魅力？如何衡量声音以及可以对其中哪部分进行培训？当你听一个有魅力的演讲时有什么反应？是什么能让听众持续地保持关注？

在一个10步计划中，本书展示了什么是声音魅力以及哪些参数是重要的。它远远超出了正确强调或暂停的问题。从神经科学的研究结果中，读者将了解：他们自己的内心态度有多重要，如何训练信息的使用，示例和比较，肢体语言，呼吸和表达。

每周学习一个方面，并以有趣的方式进行实践。在日常生活中，通过大量的例子、技巧和练习，用声音尝试新事物。

作者简介：



卡特林·普吕菲格(Katrin Prüfig) 博士居住在汉堡，几十年来在印刷媒体以及电台和电视台担任记者。如今，她将自己作为沟通和媒体培训师的知识传授给德国和国际企业的高管和董事会成员。



中文书名：《拨动表盘：在工作和生活中取得成功的新方法》
英文书名：SHIFTING THE DIALS: A New Approach for Success in Work and Life

作者：Rebecca Anderton Davies

出版社：Yellow Kite

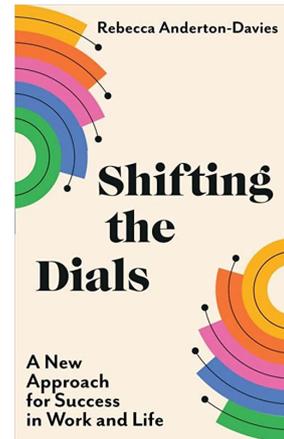
代理公司：RML/ANA/Winney

页数：256 页

出版时间：2023 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：励志



Best Sellers Rank: 8,385 in Books (See Top 100 in Books)

6 in Vocational Career Guidance

35 in Self Help Time Management

41 in Business Time Management Skills

内容简介：

丽贝卡·安德森·戴维斯（Rebecca Anderton Davies）的新书《拨动表盘》对工作、职业、激情和金钱的方方面面都提出了全新的看法。丽贝卡是投资银行界最年轻的女性董事之一，也是一位母亲、瑜伽修行者和高产的副业者。

“工作与生活的平衡”对许多人来说，已经成为一个父权制下近乎不可能实现的目标，这使女性在工作和家庭中感到内疚和疲惫。

丽贝卡表明，与其执著于这种二元对立的思维，你可以把你的生活看作是一个表盘的仪表盘。你的表盘是你自己的，它也许是你的事业、家庭、关系、友谊、爱好等等。在生活的不同阶段，你需要把你的表盘调高和调低，以保持满足、平衡和快乐。

《拨动表盘》是一个创新的指南，它使你对生活产生更加灵活有力的见解。工作和生活并不是无法消解的二元对立，而是一系列多维度的、不断变化的优先顺序。

作者简介：



丽贝卡·安德森·戴维斯（Rebecca Anderton Davies）是一位银行投资家、瑜伽修行者，同时也是教师、作家、社区建设者、妻子以及两个孩子的母亲。作为一名成功的银行家，她拥有 15 年以上的丰富经验，从最初的货币销售交易员，发展成为现在的客户经理，高盛的常务董事。在她发展自己企业生涯的同时，她还迷上了瑜伽，并先后建立了两个 Instagram 账户，粉丝数接近 30 万。其中，除瑜伽社区账号以外，她还在其个人账户下分享自己瑜伽、事业和家庭相结合的独特生活方式。2020 年《黄色风筝》（Yellow Kite）出版了她的第一本书——《瑜伽自我修炼手册》（THE BOOK OF YOGA SELF PRACTICE）。



中文书名：《不要找工作……创建工作：给年轻人的创业建议》
英文书名：DON'T GET A JOB ... MAKE A JOB: Inventive Career
Models for Next-Gen Creatives
作者：Gem Barton
出版社：Laurence King
代理公司：ANA/Jessica
页数：160 页
出版时间：2023 年 9 月
审读资料：电子稿
类型：职场励志



内容简介：

- 重点介绍有创意的毕业生在设计领域为自己创作的作品
- 提供真实的、鼓舞人心的实例，这些实例都来自于那些自己创业的人
- 新版增加六个新案例研究和一个关于社会企业的新章节

设计或建筑学位往往被视为达到目的（获得一份工作）的手段。但想象一下，没有雇主，无需投递简历，也没有面试，毕业后你将何去何从？即使你根本不是刚刚毕业的学生……最聪明和最有动力的设计师已经找到了在创意学科中为自己创造机会的方法——相信这本书也能带给你新的思考和启发。

这本书旨在从创意角度出发，为年轻一代提供各种创业思路和策略，同时还包括那些对现在正在享受成功的人的采访，以及他们给年轻一代提出的鼓舞人心的建议。继第一版成功发行，并受到读者喜爱后，该修订版包括六个全新的案例研究和一个关于具体实践操作的全新章节。

作者简介：



洁姆·巴顿（Gem Barton）是一位设计作家和学者。她教授本科和研究生课程，拥有 10 年的建筑、室内设计、室内建筑和设计思维教学经验，目前是布萊顿大学的高级讲师。凭借在建筑和设计领域作为作家的专业经验，她积极参与讨论教育与实践之间的关系。



中文书名：《3000 个短语帮你成为最棒的领导者》

英文书名：The Leader Phrase Book: 3,000+ Powerful Phrases That Put You In Command

作者：Patrick Alain

出版社：Career Press

代理公司：ANA/Jessica

页数：192 页

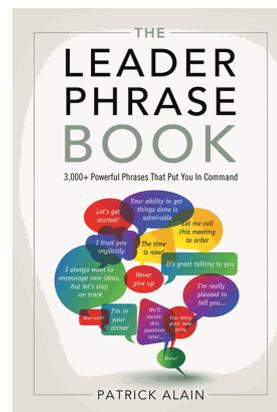
出版时间：2011 年 11 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志

本书中文繁体字版已授权台湾



内容简介：

这本实用的领导者话术指南包含 3000 多个动态短语，无论何时，只要您需要，这本指南都能对您有所帮助。您将掌握自己的话语，并始终保持领导者地位。有了这本通向成功的“护照”，您将开始一段新的旅程，在这个旅程中，您将成为最有魅力的，且最遥不可及的精英人士。

这本易于使用的参考书将为您提供一个新的形象，可以帮助您快速发挥全部领导潜力。只需要您学会使用充满活力且有力的语言，您将拥有取得成功的“秘密武器”，就像是神奇的魔力一般！

《3000 个短语帮你成为最棒的领导者》将教您如何：

- 像领导者一样说话
- 在所有对话中占据上风位置
- 成为颇具魅力的领导者
- 赢得他人的尊重
- 实现“风驰电掣般”的修辞效果
- 立即找到正确的说话方式
- 学会有效地辩论
- 你遇到的所有人都会向你投来羡慕的眼光

媒体评价：

“这个令人耳目一新且实用的工具书将有助于扩大、促进和阐明并沟通整个世界。
——克里斯蒂娜·罗杰罗 (Cristina Roggero)，佩珀代因大学文学教授

作者简介：



帕特里克·阿兰 (Patrick Alain) 是一些最畅销的视频游戏的国际知名开发商，包括屡获殊荣的大片《侠盗猎车手》(Grand Theft Auto) 和《荒野大镖客救赎》(Red Dead Redemption) 等游戏。这本书一开始源于社交媒体平台



Twitter，并迅速收获了大批粉丝读者。帕特里克出生于法国巴黎，一生在许多国家生活过。他精通五种语言，将自己的成功归功于自己参加过大型多语种团队的工作。帕特里克拥有巴黎大学的硕士学位。

中文书名：《五感之年》

英文书名：LIFE IN FIVES SENSES (MY YEAR OF FIVE SENSES)

作者：Gretchen Rubin

出版社：Hodder

代理公司：UTA/ANA/Jessica

出版时间：2023 年春

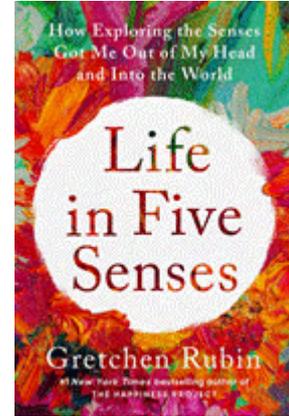
代理地区：中国大陆、台湾

页数：358 页

审读资料：电子稿

类型：励志

本书中文繁体字版已授权



内容简介：

畅销书 *The Four Tendencies* 和 *The Happiness Project* 的作者格雷琴·鲁宾对五种感官的力量和快乐进行了长达一年的调查，并深入地挖掘它们使我们更快乐的奥秘。

格雷琴意识到她花了这么多时间在她的头脑上，这让她忽视了自己的身体。如今她开始了一段旅程，向我们展示我们如何重新连接我们的感官，并拥有更多的活力体验更多的快乐。她利用当代科学、艺术、文学、流行文化和个人经验，推动自己充分参与每一种感觉，创造了一种令人愉快的、实用的练习。故事与科学的巧妙结合；《五感之年》是一本基于研究的思想书籍，以自助回忆录的形式出版，它以一个变革性的事件为开端，包含了许多迷人的科学。

作者简介：



格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin)，毕业于耶鲁大学，拥有法学学位。她曾为美国联邦最高法院大法官桑德拉·戴·奥康纳担任助理，也曾为美国联邦通信委员会前主席里德·洪特担任顾问。目前她是习惯、幸福研究领域中最具影响力的专家之一，著有《幸福哲学书》《比从前更好》等作品。



中文书名：《幸福断舍离》

英文书名：HAPPIER AT HOME: Kiss More, Jump More, Abandon Self-Control, and My Other Experiments in Everyday Life

作者：Gretchen Rubin

出版社：Harmony

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：288 页

出版时间：2012 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾地区

类型：励志

中文简体字版曾授权，版权已回归

中简本出版记录

书名：幸福断舍离

作者：【美】格雷琴·鲁宾

出版社：中信出版社

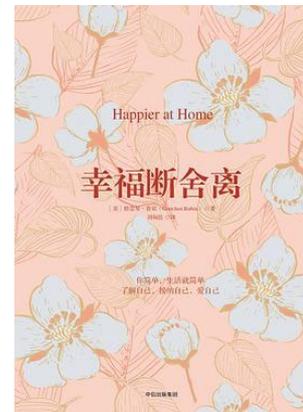
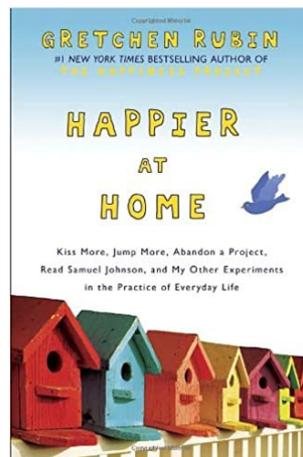
译者：刘甸邑

出版年：2018 年

页数：280 页

定价：45 元

装帧：精装



内容简介：

在生活中，我们总能发现很多有关幸福的悖论，比如：

接纳自己，但对自己仍有更多的期望

自我约束，但仍想给自己更多自由

感受到了幸福，但并不觉得更加开心

人际关系让你觉得快乐，也会让你觉得痛苦

……

著名作家格雷琴·鲁宾在她的《幸福哲学课》一书出版并获得广大读者认可后，继续对“如何找到稳稳的幸福”这个议题进行了深入思考。她认为，让自己幸福的方法之一是让其他人幸福；让其他人幸福的方法之一是自己先幸福。而若要获得幸福，家庭是关键。一个人只有在家里感到轻松快乐，才会觉得人生是真的幸福的。

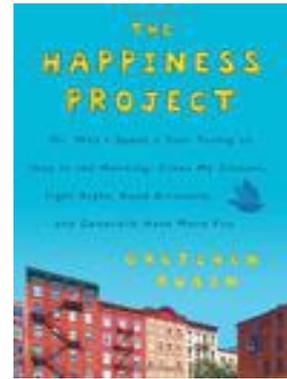
那么，怎样做才能拥有一个幸福的家呢？格雷琴建议，我们可以为自己打造一个以家庭为核心的幸福断舍离计划，从管理财富、经营婚姻、照顾子女、管理时间、安于当下、学会感恩等方面入手，层层深入，营造一个简洁、舒服、充满爱的温馨的家。

正如格雷琴在书中所说：“简化生活的理念并不仅仅是清理物品。拥有幸福家庭的前提是，了解自己、面对自己、把握现在。”

作者同上。



中文书名：《创造幸福》
英文书名：THE HAPPINESS PROJECT
作者：Gretchen Rubin
出版社：Happer Collins
代理公司：UTA /ANA/Jessica
出版日期：2009 年 12 月
页数：320 页
类型：励志
中文简体字版曾授权，版权已回归



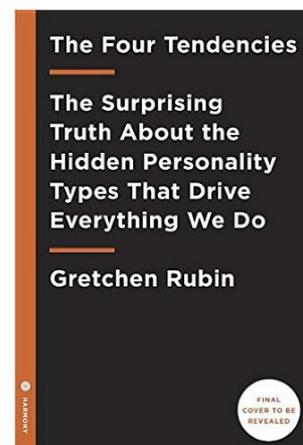
内容简介：

Gretchen Rubin 曾觉得自己是一个幸福的人。她拥有一段稳定的婚姻，两个可爱的女儿，非常成功的写作事业，在法律界的事业也如日中天。然而，在她乍看幸福的生活里，她总有一种隐隐不安的感觉，她觉得自己的人生发展得太过按部就班，很多时候还会表现得烦躁、容易发脾气——而且常常是朝着自己最爱的人。她觉得，是时候让自己变得更加幸福了。

《幸福工程》是一本个人的叙述，它记录了在一年时间里 **Gretchen Rubin** 为了让自己变得更加幸福而作出的努力。她决定从一月一日开始，展开一次为期十二个月的“工程”，每个月都朝着一个特定的目标定下一套不同平常的计划。她用自己作为实验对象，证明在行动和思维中小小的改变如何为一个人带来更多的幸福感。隐藏在这个实验背后的一个关键性的问题是——你能让自己变得更加幸福吗？——毕竟，按照“定点论” (set-point theory) 的观点来看，一个人的幸福层次不会产生太大的波动，只会小小的有所改变。**Gretchen Rubin** 的这本《幸福工程》将为我们给出答案。

作者同上。

中文书名：《四种趋向：探秘驱动我们一切行为的隐藏性格类型》
英文书名：FOUR TENDENCIES: THE SURPRISING TRUTH ABOUT THE HIDDEN PERSONALITY TYPES THAT DRIVE EVERYTHING WE DO
作者：Gretchen Rubin
出版社：Crown
代理公司：UTA/ANA/Jessica
页数：320 页
出版时间：2017 年 6 月
审读资料：电子稿
类型：励志
中文简体字版曾授权，版权已回归



内容简介：

著有《纽约时报》(New York Times) 畅销书第一名作品《我的快乐生活提案》(The Happiness Project)、《宅妈的年度幸福提案》(Happier at Home) 和《比从前更好》(Better than



Before) 的格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin) 为读者们带来了自己的最新力作, 她将再次帮助我们深入地了解我们的习惯和我们自己。

从作品《比从前更好》(*Better than Before*) 开始认识格雷琴的资深书迷们一定深知形成并维持长久幸福的关键正是格雷琴所提倡的四种趋向。这一次, 格雷琴将深入地探究我们应该如何利用自身的天性超越自己的习惯从而变得更加幸福、快乐——以及将其付诸实践的方法。

作者通过其极具标志性的热情与洞察力为读者们展现了令他们更具效力、收获更好人际关系的方法。读者们将有机重新审视那些不适合他们的战略, 从而采用更加行之有效的方式。

作者同上。

中文书名: 《理想模式: 六周了解如何实现工作目标》

英文书名: **THE IDEA MINDSET: Figure Out What You Want from Work, and How to Get It, in 6 Weeks**

作者: Gary Crotaz

出版社: Whitefox Publishing Ltd

代理公司: United Agents/ANA/Jessica

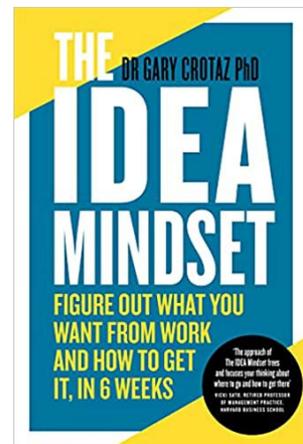
出版时间: 2022 年 1 月

页数: 256 页

审读资料: 电子稿

类型: 职场励志

本书中文繁体字版已授权台湾



内容简介:

“加里将帮助你凭直觉将天赋和优势联系起来, 帮助你设计完美的未来工作规划。”

DANA WILLIAMS, CREATOR OF THE STRENGTHS JOURNAL™创始人, 达娜·威廉姆斯咨询公司创始人, 前西南航空公司营销高层将为你提供职业指导

你拥有非常充实的工作生活吗?

你是否考虑过改变职业, 做自由职业者----在保持薪水的同时缩短工作时间, 自己创业, 还是更想追求梦寐以求的工作?

顶级高管教练加里·克罗塔兹(Gary Crotaz)可以在六周中, 为你打造如下职业生活:

- 能让你充分发挥潜能
- 发挥你的天赋和优势
- 让你因工作而兴奋
- 拥有你对你来说重要的一切



准备好重新设定你的观点，重新定义你的目标，并考虑：成功对你来说真正意味着什么？最后，你会获得自信、清晰和从容，因为你知道你要去哪里，了解自己的想法心态。

作者简介：



加里·克罗塔兹(Gary Crotaz)曾是一名医生和科学家，后来成为了顾问。他还曾做过职业交际舞者(代表英格兰参加世界交际舞锦标赛)，后来，他成为了两家全球零售巨头的集团战略总监，成为了全球高管、企业家和超级富豪的领导教练。

他生来就拥有高效能，并拥有寻求改变的意愿。在过去的20年里，他开发了一种经过实践检验的方法，来帮助那些对工作不满意、失去了目标感以及那些正在努力实现自己的目标但只是不知道下一步该做什么的人。《理想模式：六周了解如何实现工作目标》告诉你如何塑造你理想的未来职业生活。

加里是一名经gallu认证的力量教练，国际教练联盟成员，通过了亨利商学院认证。他还是剑桥大学毕业生和业余钢琴家，他已经在超过15个国家指导客户，并擅长于激发才能和力量，帮助客户实现雄心勃勃的个人和职业目标。加里和他的妻子米尔德里德以及两只博美犬莫奇和豆芽住在英国的圣奥尔本斯。

中文书名：《聆听静默，身心平衡》
英文书名：THE IMPACT OF SILENCE
作者：Ulrica Norberg
出版社：Bazar
代理公司：Enberg/ANA/Winney
页数：144 页
出版时间：2024 年 4 月
审读资料：瑞典语全稿、英文样章
类型：励志



内容简介：

一个世纪过去，噪音的强度和数量增长了六倍。噪音和光污染泛滥，给人们带来额外压力，造成情绪失衡。在这个日益嘈杂和被动的世界里，我们必须认识到休息时间的宝贵与重要性。

研究表明，将自己置于安静的环境中，聆听“静默”会让我们感觉更好。它能促进细胞生长，强化大脑，提高情商，减少压力、紧张和心脏病发作几率。

越来越多的人开始静下心来，关门冥想，以倾听内心的声音，驱散杂念，接触从未有过的全新想法。



乌尔里卡在这本书中分享了她对静默的深刻体验以及反思训练的价值，反思训练可以提高人的精神敏锐度，促进身体和精神的平衡，让生活更加丰富多彩。

目录

1. 引言
 2. 把握今天
 3. 黄金之思
 4. 从喧嚣到微风
 5. 精神寂静
 6. 积极的压力
 7. 更自由地思考
 8. 结束
- 感恩
资料来源
阅读提示
注释

作者简介：



乌尔里卡·诺伯格 (Ulrica Norberg) 是一位探索者和思想家，在她的一生中一直具有创造性和沉思性，总是以发现的方式在身体、思想和精神上进化的意图。她十几岁时在美国生活和学习时就发现了冥想和瑜伽，并开始学习瑜伽；“瑜伽大师”，这是在她之前只有少数西方人获得的最高荣誉。

这位瑞典作家拥有斯德哥尔摩大学硕士学位，是一名训练有素的记者和戏剧作家，并作为团队和个人的教练分享她的教学，教授创造力和创新转化研讨会。她写了十几本关于健康、瑜伽和个人成长的书。

自90年代以来，乌尔里卡在欧洲瑜伽的发展中发挥了重要作用，她在世界各地培训了数百名瑜伽老师。今天，她是增加对呼吸及其机制和功能的兴趣的主要倡导者，乌尔里卡定期受邀到瑞典国家电视台谈论呼吸对我们健康的重要性。

她在生活、学术以及逆流而行中积累的丰富经验，在她开放的外表、深刻的知识、自我距离和温暖的态度中熠熠生辉。



中文书名：《与混沌共舞：3 步摆脱复杂性，更快迈向目标，过上最好的生活》

英文书名：*Dancing with Chaos: 3 Steps to Break Free from Complexity, Move Toward Your Goals Faster, and Live Your Best Life*

作者：Carly Abramowitz

出版社：Ethos Collective

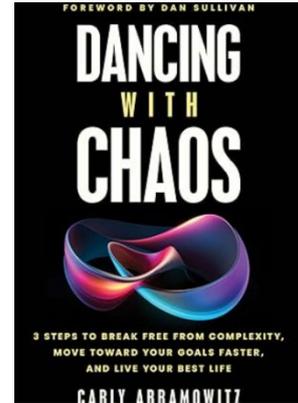
代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：246 页

出版时间：2024 年 3 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

高远的目标、日渐繁重的任务和不断变化的世界，人们挣扎着找到平衡，生活就像是在一根绷紧的钢丝上跳舞。在风暴中找到平静似乎可望不可及。在所有这些复杂性中，您渴望发觉更深层次的意义，听起来是不是很耳熟？

卡莉·阿布拉莫瓦兹明白您的感受。她从戏剧艺术领域跳到一个未计划的 20 年海外冒险，最终开创了一家顶级培训公司，她的旅程展现了舞动生活芭蕾的典范。作为 CEO、创新者、单身家长，她在生活的风暴中愈挫愈勇。她经常被问到的问题是“你是如何做到的？”她的答案呢？

与混沌共舞。

在这本变革性的读物中，你将：

- 保持脚踏实地：即使周围的一切都在加速。
- 发展力量之舞：利用 Edge Skills™来应对生活的挑战。
- 建立深刻的联系：与自己、与他人以及与更大的目标。

作者简介：

卡莉·阿布拉莫瓦兹（Carly Abramowitz）一直勇于在生活中翩翩起舞。作为西北大学的毕业生，她不仅是一位创新者，更是一棵在不断变化的世界中充满创造力和活力的常青树。卡莉于 2005 年创立了咨询公司 CA Consulting Group。作为 CEO，她倡导在一个极速发展的世界中永久学习和不断适应。她相信，在我们快速、不断变化的世界中，我们内在的成长和深度将决定外在的成功。目前卡莉和两个孩子生活在巴黎和迈阿密。

全书目录：

前言

简介

第一部分 起舞扎根的基础

第一章 希望



- 第二章 勇气
- 第三章 专注力
- 第四章 强有力的关系纽带
- 第五章 创造力
- 第六章 实践

第二部分 发掘进阶技能

- 第七章 适应力
- 第八章 信心
- 第九章 热情
- 第十章 灵活力
- 第十一章 接纳
- 第十二章 竞争

第三部分 游刃有余的技能

- 第十三章 坚持
- 第十四章 决定及变更优先顺序
- 第十五章 实用主义
- 第十六章 协调能力
- 第十七章 学习与提升
- 第十八章 学会慢下来

第四部分 尽情起舞吧

- 第十九章 拥抱混沌

中文书名：《解锁你的伟大潜能：实现自我蜕变的 6 个关键步骤》

英文书名：*Unlock Your Greatness: 6 Essential Steps to
Self-Transformation*

作者：Zig Ziglar

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

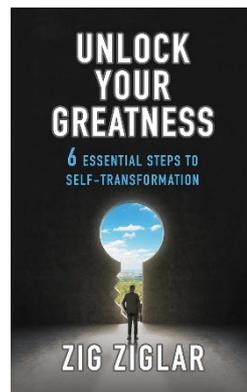
页数：220 页

出版时间：2024 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

在这本改变人生的书中，金克拉将告诉你如何释放自己隐藏的巨大潜能。

通过系统地遵循书中每一章详细描述 的 6 个步骤，你将获得解锁伟大潜能的完美钥匙，并在世界上留下深刻而持久的印记。你将利用心灵的力量，达到之前认为遥不可及的自信和



成功境界。为实现这一目标，金克拉要传达的核心理念是他从经典研究者麦克斯威尔·马尔茨（Maxwell Maltz）那里学到的——那就是自我形象的概念。虽然“自我形象”（self-image）一词在今天已不常见，但这一突破性思想却仍是现代心理学和神经科学的核心思想。在改变你在自己大脑中的“形象”之前，你将永远无法实现你为自己设定的目标，因为自我破坏和其他神经因素会将你牢牢锁定在自己的舒适区中。

关于“自我形象”的概念以及如何对自我形象进行编程以获得积极结果的另一种思考方式，就是金克拉所认为的首选结果——“自我蜕变”。因此，当金克拉讨论“自我形象”时，让它触发你关于自我蜕变的想法。如果你按照下面的步骤，释放心灵的力量，建立积极的自我形象，你就能解锁你的伟大潜能……金克拉期待与你顶峰相见！

你将学会如何：

- 建立健康的自我形象
- 找到成功的路径
- 变得更加积极
- 培养良好的人际关系

作者简介：



已故的**金克拉（Zig Ziglar）**是一位励志演说家、教师和培训师，他环游世界，传递幽默、希望和鼓舞人心的信息。作为世界著名的作家和演讲者，金克拉的感染力超越了年龄，文化和职业的障碍。从1970年到2010年，他游历世界500多万英里，传播改善生活的福音，滋养改变的能量。金克拉被同龄人视为我们这个时代最典型的励志天才，他独特的演讲风格和传递的强大信息为他赢得了许多荣誉，今天他仍然被公认为是人类潜力科学领域最多才多艺的权威人士之一。

金克拉先生撰写了三十多本关于个人成长、领导力、销售、信仰、家庭和成功的著名作品，包括《生来就要赢》（Born to Win）、《与你在巅峰相会》（See You at the Top）、《培养成功的品质》（Developing the Qualities of Success）、《在消极的世界里培养积极的孩子》（Raising Positive Kids in a Negative World）、《最佳表现》（Top Performance）、《天长地久》（Courtship After Marriage）、《登峰造极》（Over The Top）和《金克拉赢家销售心法》（Secrets of Closing the Sale）。九本书荣登畅销榜；他的书籍和有声书已被翻译成38种语言。金克拉是忠实的家庭成员，忠诚的爱国者和活跃的教徒。

作品列表：

1. 《解锁你的伟大潜能：实现自我蜕变的6个关键步骤》
Unlock Your Greatness: 6 Essential Steps to Self-Transformation
2. 《成功之路：目标带你到顶峰！》
Goals Take You to The Top!: How to Get What You Want
3. 《丰富的生活：创造最美好生活——每次一个简单选择》
The Richer Life System: Create Your Best Life - One Simple Choice at a Time
4. 《金克拉的成功学突破性经典》



This Way Up!: Zig's Original Breakthrough Classic on Achievement

5. 《掌握你的制胜优势》

Master Your Winning Edge

6. 《养成成功的个人习惯》

Master Successful Personal Habit

请点击链接，关注更多金克拉（Zig Ziglar）的作品， [金克拉 \(numberg.com.cn\)](http://numberg.com.cn)

中文书名：《不再孤独：联系内心的惊人力量》

英文书名：*Lonely No More: The Astonishing Power of Inner Bonding*

作者：Margaret Paul

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

页数：332 页

出版时间：2024 年 3 月

审读资料：电子稿

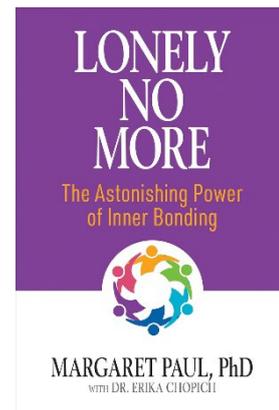
类型：心灵励志

亚马逊畅销书排名：

#78 in I Ching (Books)

#290 in Relationship Conflict Management

#443 in Dysfunctional Relationships (Books)



内容简介：

再次感受到活力和联系！

《不再孤独：联系内心的惊人力量》将带领读者踏上一场关于自我发现和个人蜕变的精神之旅，探索自我受损的错误信念之间往往矛盾的关系，这些错误信念如何让人感到孤独和断绝联系，以及如何实现真正的精神联系。通过引人入胜的叙述和实用的练习，本书提供了宝贵的见解，帮助读者在自我和神圣存在之间实现平衡、充实。

在整本书中，作者探讨了各种精神原则和误解，它们往往会阻碍人们获得无处不在的爱与智慧，而爱与智慧其实就在我们每个人身边。通过揭穿常见的神话，本书为读者提供了摆脱限制性信念、促进精神成长所需的工具和知识。

以下是读者将学到的部分内容：

- 获得爱与分享爱的区别。
- 自我负责与自我牺牲的区别。
- 真正的灵魂自我与受损的自我之间的区别。
- 通过提高自我意识、内心疗愈和个人责任感来治愈孤独的路线图。
- 治愈其他相关症状，如焦虑、抑郁、羞耻、成瘾和人际关系问题。



孤独的反面并不是永无止境的幸福、快乐和无忧无虑，而是再次感受到活力和联系。本书的目标是让读者能够深刻地感受，以健康的方式表达自己的各种情绪，并与自己、他人以及生活本身建立联系，以积极的态度应对生活的挑战并取得胜利。

作者简介：



玛格丽特·保罗 (Margaret Paul) 是畅销书作家，受欢迎的健康生活类 (MindBodyGreen) 作家，也是强大的“联系内心 (Inner Bonding)®”自愈过程以及相关的“SelfQuest®”自愈在线计划的共同创始人，这些成果受到了演员林赛·瓦格纳 (Lindsay Wagner) 和歌手艾拉妮丝·莫莉塞特 (Alanis Morissette) 的推荐。她曾多次出现在电台和电视节目中 (包括《奥普拉秀》)。她的著作包括《我必须放弃自我才能被爱吗》(*Do I Have to Give Up Me to Be Loved By You*) 及其后续作品《我必须放弃自我才能被上帝所爱吗》(*Do I Have to Give Up Me to Be Loved By God*) 和《我必须放弃自我才能被我的孩子们所爱吗》(*...By My Kids*)，以及《治愈孤独》(*Healing Your Aloneness*)、《你爱自己吗》(*Inner Bonding*)，还有最近出版的《联系神圣饮食》(*Diet For Divine Connection*) 和《联系内心工作手册》(*The Inner Bonding Workbook*)。

玛格丽特拥有心理学博士学位，是人际关系专家、公共演讲家、顾问和艺术家。50 多年来，她已成功帮助了成千上万人，并教授课程和举办研讨会。她目前居住在科罗拉多州，有三个孩子和三个孙子。业余时间，她喜欢与孙子孙女玩耍、画画、骑马、阅读、制作陶器和划皮艇。

作品列表：

1. 《不再孤独：联系内心的惊人力量》
Lonely No More: The Astonishing Power of Inner Bonding
2. 《如何勇敢地爱：通过六步联系内心的方法建立充满爱的关系》
How to Become Strong Enough to Love: Creating Loving Relationships Through the Six-Step Pathway of Inner Bonding
3. 《6 个步骤实现全面自我疗愈：联系内心的过程》
6 Steps to Total Self-Healing: The Inner Bonding Process

中文书名：《如何勇敢地爱：通过六步联系内心的方法建立充满爱的关系》

英文书名：*How to Become Strong Enough to Love: Creating Loving Relationships Through the Six-Step Pathway of Inner Bonding*

作者：Margaret Paul

出版社：G&D Media

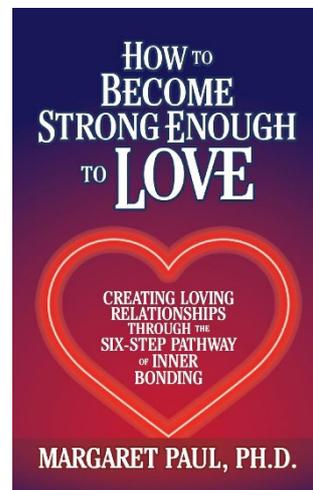
代理公司：Waterside/ANA/Jessica

页数：220 页

出版时间：2022 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志





内容简介：

联系内心是一个经过验证的六步自愈过程，由玛格丽特·保罗博士和埃里卡·乔皮奇博士在 30 多年中开发和优化而成。它即全面，又实用，而且十分见效。

在本书中，玛格丽特通过强大的六步法实现联系内心，展示了如何创造和维持所需的内在安全感，变得能够勇敢地去爱。

联系内心有助于自愈焦虑，抑郁，上瘾，人际关系失败以及许多其他阻碍个人与精神发展和满意度的根源。你将学会如何爱自己而不是继续抛弃自己，如何超越情感依赖并实现情感自由，以及如何治愈任何潜在的控制性问题。

在友谊，婚姻和工作关系中，当你放弃自己的某些部分试图得到安全感时，快乐，活力，创造力就会丧失。在爱情关系中，激情会枯竭。取而代之的是肤浅，厌倦，斗争和冷漠。你曾尝试找出问题所在。于是经常会问：“我做错了什么？”或者“你做错了什么？”，而不是寻找造成不安全关系的潜在恐惧和由此产生的自我放弃行为。

解决问题的关键是学习如何创造内心的安全空间，在这里你可以处理和克服错误信念以及对拒绝和吞没的恐惧。这是一个过程，而不是一件事。

媒体评价：

“一本实用而鼓舞人心的指南，让你获得应得的爱。”
——约翰·格雷（John Gray），《男人来自火星，女人来自金星》（Men are From Mars, Women are From Venus）的作者

“《如何勇敢地爱》是一本强大的书。书中内容清晰，充满了爱和经验，将帮助处于痛苦关系中的人培养深刻的内心精神力量，为健康的关系奠定基础。这本书对我们生活的时代来说是非常重要的。”

——桑德拉·因格曼（Sandra Ingerman），文学硕士，获奖作家，著有 12 本书，包括《在光明中行走》（Walking in Light）

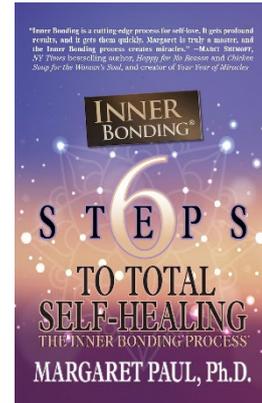
“如果你想拥抱真爱的挑战 and 伟大，那就让这本美好的书成为你的福星吧。内心的平静，快乐的个人力量，是的，真爱是联系内心的果实。阅读这本书，将其中的方法付诸实践，然后欣赏由此产生的生活中的美好。”

——肯·佩奇（Ken Page），持牌临床社工，《深度约会》（Deeper Dating）的作者，《深度约会》播客主持人

作者同上。



中文书名：《6个步骤实现全面自我疗愈：联系内心的过程》
英文书名：*6 Steps to Total Self-Healing: The Inner Bonding Process*
作者：Margaret Paul
出版社：G&D Media
代理公司：Waterside/ANA/Jessica
页数：220页
出版时间：2021年6月
审读资料：电子稿
类型：心灵励志



内容简介：

学会爱自己的强大6步计划！

这本书中描述的强大联系内心过程，是玛格丽特博士在与客户合作超过五十年的实践中总结出来的。打破导致焦虑、抑郁、成瘾、孤独和人际关系失败的羞耻感和自我放弃的循环。发现如何爱自己，并与个人的精神指引之源建立联系。你将学习如何：

- 快速治愈对自己、他人和更高精神指引的错误信念
- 治愈负罪感、羞耻感、空虚感和孤独感
- 从自我审视走向自我关怀
- 解决阻碍你前进的阻力
- 治愈人际关系冲突，获得梦寐以求的亲密关系

除非你是在充满爱的家庭中长大的，否则你可能还没有学会如何处理痛苦的情绪，可能会受到自我损伤的控制，受制于恐惧和错误的信念。

自暴自弃会让人永远害怕被拒绝、被抛弃、孤独、被吞噬或失败，并可能导致疾病。联系内心将帮助你学会爱自己、尊重自己。

受损的自我可能经常以不健康的方式占据上风，践踏你的伤痛，忽视它们，或者通过各种上瘾行为和控制行为来逃避，包括：

- 对药物、食物、尼古丁、酒精、关系、工作、电视或游戏上瘾
- 共同依赖——试图用愤怒、暴力、内疚或顺从来控制他人，让他人为你的安全感和价值感负责
- 停留在头脑中，而不是存在于身体中
- 自我批判、自我羞辱
- 强迫性思考、反复思考、担忧
- 抵制自己、他人和精神，不愿关爱自己



媒体评价：

“‘联系内心’是一种最先进的自爱过程。它能产生深远的效果，而且见效很快。玛格丽特是一位真正的大师，联系内心过程创造了奇迹。”

——马尔西·希莫夫 (Marci Shimoff)，《纽约时报》第一畅销书作者、《无缘由的快乐》(Happy for No Reason) 和《女性心灵鸡汤》(Chicken Soup for the Woman's Soul) 的作者、Your Year of Miracles 的创始人

作者同上。

中文书名：《博恩·崔西的商业成功大师课》

英文书名：Brian Tracy's Master Course for Business Success

作者：Brian Tracy

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

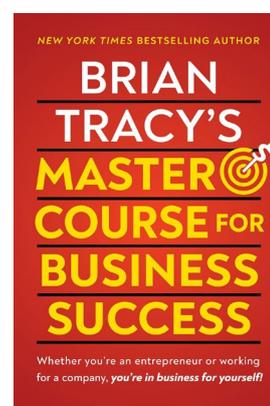
页数：220 页

出版时间：2024 年 6 月

审读资料：电子稿

类型：经管

版权已授：西班牙语、越南语



内容简介：

无论你是企业家还是公司员工，你都在为自己经营。

你销售的是产品和服务。你必须说服买家——无论是雇主还是客户——你提供的东西要比他们支付的价格更有价值。

在这本生动、简洁而又全面的商业基本原则指南中，博恩·崔西将带你学习成功所需的技能，无论你是谁，无论你从事什么工作。你将学到：

- 四种沟通方式以及与之对话的方法。
- 如何通过谈判达成更好的交易。
- 为什么你需要知道如何销售。
- 如何让工作效率翻倍。
- 你是否具备创业的条件。
- 如何利用他人的资金实现自我成功。
- 如何激发自己的创造力。
- 理财的艺术。
- 通往财务独立的必经之路。
- 最快、最稳妥的房地产投资致富之道。
- 还有更多



商业成功靠的不是运气。正如博恩所展示的，只有设定明确的书面目标并勾勒出实现目标的精确步骤，才可能获得成功。博恩将几十年的商业和咨询经验浓缩成这本集中而高效的商业智慧手册，助你实现最终目标。

作者简介：



博恩·崔西 (Brian Tracy) 是专业培训与个人发展机构博恩·崔西国际 (Brian Tracy International) 的董事长兼首席执行官。

作为当今世界上个人职业发展领域最成功的演说家和咨询家之一，他曾为 1000 多家公司提供咨询，在美国各地和全球 60 多个国家举办过 5000 多场讲座和研讨会，听众超过 500 万人。他著有 55 本书，制作了 500 多套音频和视频资料，内容涉及战略、管理、人才遴选、员工聘用、员工解雇和员工激励等。

博恩·崔西获得过美国演讲家最高荣誉 C.P.A.E.，听众中不乏比尔·盖茨、迈克尔·戴尔、杰克·韦尔奇、沃伦·巴菲特等商界巨子。他的培训课程从 1988 年开始至今在美国连续 23 年创下有史以来最高销售记录。他在国际商界被公认为是世界顶尖的销售培训专家。

作为众多畅销书的作者，博恩·崔西的许多作品都被翻译成多种语言，畅销全球 80 多个国家。他的《销售中的心理学》、《卖掉博恩·崔西》、《秒杀：博恩·崔西的快速成交法》《博恩·崔西口才圣经：如何在任何场合说服任何人》等陆续在中国翻译出版并且空前畅销。

此外，他还著有《最高成就》(Maximum Achievement)、《释放你成功潜能的策略和技巧》(Strategies and Skills That Will Unlock Your Hidden Powers To Succeed)、《吃了那只青蛙：不再延宕、事半功倍的 21 个优秀策略》(Eat That Frog: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time) 和《聘用并留住最优秀的人才》(Hire and keep the Best People) 等众多畅销力作。

作品列表：

1. 《博恩·崔西的商业成功大师课》
Brian Tracy's Master Course for Business Success
2. 《掌控你的人生：成功的 12 项必备技能》
Take Charge of Your Life: The 12 Master Skills for Success
3. 《运气法则：拒绝失败，走向成功》
The Laws of Luck: The Success System That Never Fails
4. 《势不可挡：培养勇气、自信和积极心态的动力秘诀》
Unstoppable: Motivation Secrets You Need to Develop Courage, Confidence and A Positive Mental Attitude
5. 《致富秘诀：更多、更快、更容易》
Get Rich Now: Earn More Money, Faster and Easier than Ever Before
6. 《有影响力人的 10 种品质：如何激励自己和他人走向辉煌》



10 Qualities of Influential People: How to Inspire Yourself and Others to Greatness

7. 《创造更多财富》

Make More Money

8. 《相信是成功的一半：战胜疑虑、释放潜能的自我精进法则》

Believe It to Achieve It: Overcome Your Doubts, Let Go of the Past, and Unlock Your Full Potential

9. 《制胜!：运用行之有效的军事战略原则，在事业和个人生活中取得更大成功》

Victory!: Applying the Proven Principles of Military Strategy to Achieve Greater Success in Your Business and Personal Life

10. 《聪明绝顶!：如何像各个领域最成功且高薪的人一样思考和行动》

Get Smart!: How to Think and Act Like the Most Successful and Highest-Paid People in Every Field

中文书名：《掌控你的人生：成功的 12 项必备技能》

英文书名：Take Charge of Your Life: The 12 Master Skills for Success

作者：Brian Tracy

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

页数：200 页

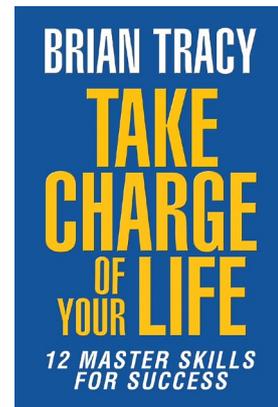
出版时间：2023 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管

版权已授：韩语、波兰语、葡萄牙语、俄语、西班牙语、越南语



内容简介：

博恩·崔西哲学的标志之一是，你要对自己人生的结果百分之百负责。尽管自 20 世纪 80 年代以来，博恩·崔西一直在讨论这种哲学，但在当今的文化氛围中，这一理念已越来越不合时宜。今天，有无数的声音告诉你，你的任何挣扎及挑战都是由他人或社会条件造成的，是你无法控制的。但是，正如你将在这本改变人生的书中所读到的，抱怨和“责怪他人”的哲学最终只会通向绝望的死胡同。在《掌控你的人生：成功的 12 项必备技能》一书中，博恩将向你展示，如何让自己掌握人生的主动权，而不是将责任推卸给他人，这将使你更快地脱颖而出。博恩将教给你态度、心态，最重要的是，教给你具体的技能，让你能够克服会阻碍常人前进的任何力量——无论是你的教育水平、目前的收入水平、性别还是社会经济背景。

以下是你将学到的一些内容：

- 最优表现：当你全力以赴时，没有什么能够阻挡你——那么为什么还要在敷衍了事的状态下浪费时间呢？让自己发挥得更淋漓尽致，创造出前所未有的佳绩。
- 个人战略规划：有了计划，成功就水到渠成了。你所要做的就是按照计划行事。我将介绍如何制定计划，以及如何做到无论遇到什么困难，都能坚持到底。
- 时间管理：时间管理其实就是生活管理。当你成为一台超级高效的机器时，你就能在最短时间内完成最高价值的任务——这样你就会蒸蒸日上。
- 个人活力与能量：当你散发出自信和活力时，就能感染他人。你会吸引其他充满活力与能量的人——与这样的人一起，你会体验到更多。更多成功、更多乐趣、更多成果。



- 创造财富：一旦你制定了个人计划，然后最大限度地提高效率、表现和时间管理，你的收入自然就会增加。但你该如何利用这些收入呢？要想创造财富，就必须有一个财富计划——这就是我们在这部分介绍的内容。
- 沟通能力：即使你不是销售人员，你也在无时无刻地进行销售。每当你与他人交谈时，你都有机会说服他按照你的方式思考问题，并帮助你实现目标。我将向你传授行之有效、久经考验的沟通策略。
- 以及更多内容。

目录

引言

第一章 最大限度发挥你的潜能

第二章 宇宙的心理法则

第三章 战略思维

第四章 制定目标的益处

第五章 十二步进程

第六章 超意识：时代的秘密

第七章 时间管理

第八章 简化你的生活

第九章 提高你的赚钱能力

第十章 获得你想要的工作

第十一章 杠杆的力量

第十二章 实现财务自由

后记

中文书名：《势不可挡：培养勇气、自信和积极心态的动力秘诀》

英文书名：*Unstoppable: Motivation Secrets You Need to Develop Courage, Confidence and A Positive Mental Attitude*

作者：Brian Tracy

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

页数：196 页

出版时间：2023 年 3 月

代理地区：中国大陆

审读资料：电子稿

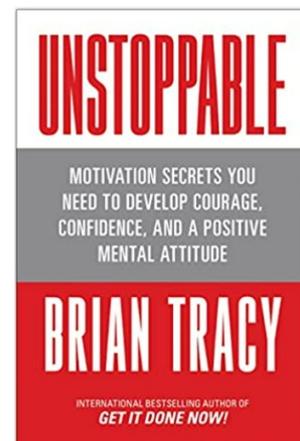
类型：经管

中文简体字版曾授权，版权已回归

版权已授：阿拉伯语、法语、德语、印度语、印尼语、日语、韩语、波兰语、罗马尼亚语、俄语、塞尔维亚语、西班牙语、土耳其语

内容简介：

掌握动力的艺术！





成功的想法是一个有吸引力的梦想，充满了积极的情绪。然而，在工作中，在人际关系中，在体育比赛中，成功所需的行动往往是困难和漫长的。因此，即使我们想要成功、快乐和有影响力，我们中很少有人采取具体行动来实现这些目标。

那么，我们需要做些什么来弥补愿望和实现目标必须的行动之间的差距呢？我们需要以目标为导向的动力。这种特定的动机是燃料，它可以带我们跨越漫长而往往不确定的桥梁，到达我们想要的人生目的地。

博恩·崔西向你展示如何按需培养这种动力，在生活的困难时期保持这种动力，并将这种动力巧妙地融入到日常生活中，以至于没有必要再去想动力。那是你变得势不可挡的时候！

请点击链接，关注更多博恩·崔西（Brian Tracy）的作品： [博恩·崔西 \(numberg.com.cn\)](http://numberg.com.cn)

中文书名：《在垮掉的世界中保持乐观：培养持久希望的艺术》
英文书名：HOW TO STAY UPBEAT IN A BEAT DOWN
WORLD: The Art of Cultivating Enduring Hope

作者：Sue Paton Thoele

出版社：Mango

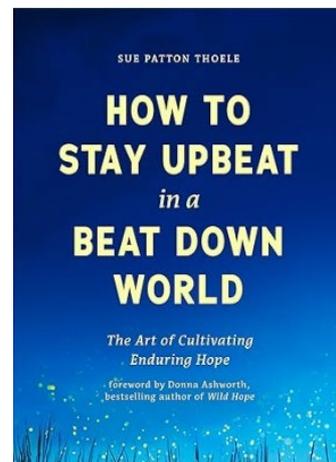
代理公司：ANA/Winney

页数：244 页

出版时间：2024 年 6 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

- 将痛苦转化为希望
- 西奥尔的书销售超过 50 万册。
- 畅销书作家唐娜·阿什沃思（Donna Ashworth）作序。

苏·巴顿·西奥尔的新作，温暖易懂，提供了许多简单的实践方法，指导读者培养希望与幸福，保持积极乐观的态度。

读者可以从中得到两点收获：

1. 不要让自我怀疑拖垮你。从消极情绪中恢复过来可能需要付出很多努力，但这并不困难。发现幸福，练习幸福，发现积极的变化，练习保持积极，尽在你的掌握之中。

2. 改变思想，重新找到平衡。以一个合乎逻辑的新视角，探索爱和接纳在你的生活中的重要性，来对抗那些强烈的消极情绪。这样，你就可以重新享受生活，享受随之而来的美好时刻。



在《在垮掉的世界中保持乐观》中，你会发现：

- 将痛苦转化为持久希望的力量；
- 信任自己的方法；
- 为了变得更加积极，自我肯定的方法；
- 塑造一段赋权之旅的练习。

作者简介：



苏·巴顿·西奥尔 (Sue Patton Theole)，畅销书作者，专门研究实用的自助策略的心理治疗师。她拥有圣克拉拉大学的心理咨询硕士学位。现居科罗拉多。

媒体评价：

“这本书是我们需要的良药！如果你在这个不确定的世界里找到自己的路，重新找回真正的积极性，这本书就是为你准备的。”

——哈莫尼·奎科尔 (Harmony Kwiker)，文学硕士、执业咨询师，著有《调整》(Align)

中文书名：《坚韧不拔：一次对话，对抗职场压力》

英文书名：**FIERCE RESILIENCE: Combatting Workplace Stress**

One Conversation at a Time

作者：**Edward Beltran**

出版社：**Berrett-Koehler Publishers**

代理公司：**ANA/Jessica**

页数：**240 页**

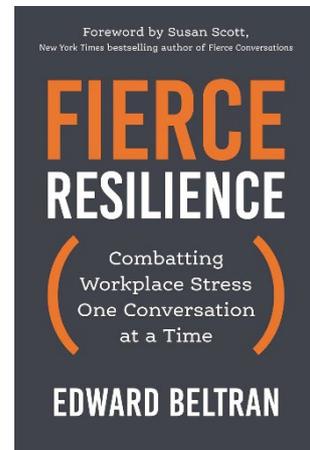
出版时间：**2024 年 8 月**

审读资料：**电子稿**

类型：**自助**

亚马逊畅销书排名：

#584 in Business Conflict Resolution & Mediation (Books)



内容简介：

通过对话的力量，发现减轻工作压力、建立强大韧性，并取得成功的科学秘密。

技术、与世隔绝以及对工作效率越来越高的要求，使职场成为压力的温床——逃离糟糕工作环境的员工数量达到前所未有水平的这一现状也就不足为奇了。

爱德华·贝尔特兰 (Edward Beltran) 是一家实力雄厚的领导力沟通公司的首席执行官，他相信消除职场压力的良方始于对话。



贝尔特兰开发了一种基于科学的模式来减轻压力，帮助人们建立他所谓的“强大韧性”。通过利用对话的力量，读者可以：

- 发现自己独特的压力源；
- 掌握缓解压力的技能；
- 建立强大韧性，提升自己的情绪健康。

这不是一本普通的自助书籍。强大韧性的转变过程不仅培养了应对技能，它还帮助人们掌控自己的情绪健康，变得更加坚韧，并建立以韧性为核心基因的组织。

- **吸引苏珊·斯科特 (Susan Scott) 《非常对话》(Fierce Conversations) 的读者：**参与发行这本畅销书的团队目前在负责《非常对话》，并将继续建立职场压力方面的原始思想领导力。
- **解决职场的巨大需求：**当前职场压力达到了历史最高水平，而支持员工的有效项目却少之又少。
- **大型演讲平台：**Fierce 及其首席执行官爱德华·贝尔特兰建立了一个强大的媒体和演讲平台。
- **专注于公关和社交媒体活动：**通过目前的公关、文章撰写和社交媒体活动，Fierce 接触并吸引了 60% 的《财富》500 强企业。
- **行业领先专家：**爱德华·贝尔特兰是 Fierce 的首席执行官，也是一位备受尊敬的领导者。他带来了一个以研究为基础的模式，旨在应对职场压力，该模式侧重于职场对话的独特作用。

营销渠道：

- 作者和相关公司在社交媒体上拥有 40000 多名粉丝，将策划一场声势浩大的推广活动。
- 作者计划直接向 Fierce 的客户和粉丝推销这本书，包括在公司网站上设置一个专题板块。
- Fierce 的公关公司将在新书发布前、发布期间和发布后对新书和作者进行定位宣传。
- Fierce 的资讯邮件将对该书进行专题报道，并将通过预购电子邮件宣传该书。
- 在 BK 网站：bkconnection.com 和 LinkedIn、Facebook、Twitter、Instagram 等社交媒体平台上进行宣传。
- 向 Berrett-Koehler 电子邮件列表中的 22000 名联系人推广。

目标读者：

- 《非常对话》(Fierce Conversations) 的读者
- 希望改善公司文化并提供工具、资源和培训以帮助员工减轻压力和提高抗压能力的企业和组织。



- 希望为员工提供真正的领导力、培训、资源和工具，以培养抗压能力和减轻压力的管理人员和企业领导者。
- 希望减轻压力、提高抗压能力和改善工作与生活平衡的普通自助受众（每年在自助书籍和产品上花费 80 亿美元的 1.26 亿美国人的二级市场）。

作者简介：



爱德华·贝尔特兰 (Edward Beltran) 是 Fierce 公司的首席执行官。作为一名注册会计师和工商管理硕士，他曾在安捷伦 (Agilent)、普华永道 (PwC) 和安达信 (Arthur Andersen) 担任高级职务。在他的领导下，Fierce 已经与超过 60% 的《财富》500 强企业合作，并被 CNBC、《财富》(Fortune)、《华尔街日报》(WSJ) 和 *Fast Company* 报道。他还是《福布斯》(Forbes) 和 *Fast Company* 的撰稿人。

媒体评价：

“《坚韧不拔》以新颖、睿智的方法解决了职场压力带来的高昂代价。这本书非常有价值，非常适合那些根据 Fierce 团队经过验证的研究成果，寻找一条行之有效的压力管理之路的领导者。值得一读！”

----肯·布兰查德 (Ken Blanchard)，《新版一分钟经理人》(*The New One Minute Manager*) 和《领导力的简单真理手册》(*Simple Truths of Leadership*) 的合著者

“《坚韧不拔》是一堂改变工作压力的大师课。这本书是对任何领导者武器库的有力补充，它借鉴了 Fierce 在《财富》500 强企业中改变企业沟通和文化的丰富历史。”

----马歇尔·戈德史密斯 (Marshall Goldsmith) 博士，Thinkers50 排名第一的高管教练，《丰盛人生》(*The Earned Life*)、《触发器》(*Triggers*) 和《习惯力》(*What Got You Here Won't Get You There*) 的作者。

“我的体育生涯要求我具备并实施‘强大韧性’以取得成功。爱德华·贝尔特兰提供了开创性的战略，可用于应对当今最紧迫的职场挑战。这本书是全垒打！”

----戴夫·温菲尔德 (Dave Winfield)，美国职业棒球大联盟名人堂成员、企业家

中文书名：《勇气鸿沟：勇敢行动五个步骤》

英文书名：THE COURAGE GAP: 5 Steps to Braver Action

作者：Margie Warrell

出版社：Berrett-Koehler Publishers

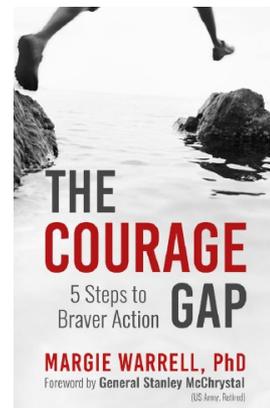
代理公司：ANA/Jessica

页数：168 页

出版时间：2025 年 1 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志





内容简介：

畅销书《你做到了!》(*You've Got This!*)和《勇气》(*Brave*)的作者为你提供了一份指南，帮助你缩小当前自我与理想自我之间的差距。

通过五个简单而深刻的步骤，你将产生更多的勇气，重新夺回无意间被恐惧夺走的力量，为过上最美好、最勇敢的生活做好准备！

敢于冒险、在不确定的情况下做出决策、做出艰难的选择、进行艰难的对话，这些都是在工作生活中释放勇气的关键能力。玛吉·沃瑞尔(Margie Warrell)利用她作为领导力和高管教练的经验，提供了一份实用指南，让你掌握一种强大的思维方式，她称之为勇敢的心态。

介绍实现勇敢思维的五步指南：

- 先有勇气，再去行动
- 接纳恐惧
- 重塑风险
- 承认自己的脆弱
- 选择勇敢

《勇气鸿沟》不仅针对个人，同时也是团队和组织的指导手册。当读者与他人建立起更强大、更真实的关系，在人际交往中提升自己坦诚和善良的技能，扩大自己的信任和影响力时，他们就可以“增强勇敢的心态”，在团队、职场和更广阔的世界中培养“勇气文化”。

《勇气鸿沟》通过故事、趣闻和研究，帮助我们转变思维，将勇气带到生活的最前沿，从而实现个人和职业的成长与成就。《勇气鸿沟》提供了一个实用的框架，将培养勇气的原因与如何培养勇气联系起来——这是有关勇气的文献中经常缺失的。

- 吸引布琳·布朗(Brené Brown)作品的读者：布琳·布朗为有关勇气的讨论奠定了基础，她的读者会发现沃瑞尔的作品为那些敢于勇敢领导的人提供了强大的资源。
- 兼顾可信度和资历：玛吉除了在企业界拥有丰富的领导经验外，还拥有专业资格(包括人类发展博士学位)，从而在理论和观察与真正的科学实践之间取得平衡，使作品不完全基于经验，而是真正建立在原则之上。
- 快速、实用的读物：大多数关于这一主题的书籍往往长篇大论地探讨勇气的本质和实践，而玛吉的这本短书却简单明了地关注了勇气最重要的方面：在采取行动之前应该做些什么、评估什么。
- 强大的作者平台：作者是 Korn Ferry 高管领导和咨询团队的成员，也是勇气主题的全球演讲者。作者因定期撰写《福布斯》(Forbes)专栏，并经常出现在彭博社、CNN、《今日秀》(The Today Show)、福克斯(Fox)等主流媒体上而闻名，他在社交媒体商业也拥有众多粉丝。



- 经验丰富的作者：作者在其职业生涯中一直致力于勇敢的探索和发展，包括之前撰写的 5 本有关该主题的书籍。

营销渠道：

- 作者正与 Smith Publicity 合作宣传——新闻、电视、播客。
- 作者将利用她在《福布斯》上的“Courage Works”专栏，发表一系列文章来推广这本书。
- 她将通过每月一期的资讯邮件向她的邮件来往列表（超过 18000 人）进行宣传。
- 作者在社交媒体上拥有 100000 多名粉丝，她将通过自己的社交账号进行大量营销活动。
- Berrett-Koehler 将在社交媒体上进行推广，并向其 22000 多名订阅者发送电子邮件。

目标读者：

- 布琳·布朗（Brené Brown）和瑞安·霍利迪（Ryan Holiday）的读者，他们在探索勇气之外的理论后，正在寻找一份实用指南。
- 希望鼓励团队成员更加大胆行动的团队领导和人事经理。
- 渴望改变事业和生活的人。
- 希望在企业或组织中培养“勇气文化”的首席执行官和高管。
- 个人和职业发展书籍的读者。

作者简介：



玛吉·沃瑞尔（Margie Warrell）博士是一位领导力权威人士，在支持领导者和企业实现转型变革计划方面拥有丰富的国际经验。作为 Korn Ferry 董事会成员、首席执行官和领导力实践部门的高级合伙人，玛吉利用她在《财富》500 强企业、心理学和教练领域的国际背景，帮助领导者加速变革、孵化创新，并培养更具前瞻性的企业文化。

中文书名：《赏识的力量》

英文书名：O GREAT ONE!: A LITTLE STORY ABOUT THE AWESOME POWER OF RECOGNITION

作者：David Novak and Christa Bourg

出版社：Penguin/Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：240 页

出版时间：2016 年 5 月

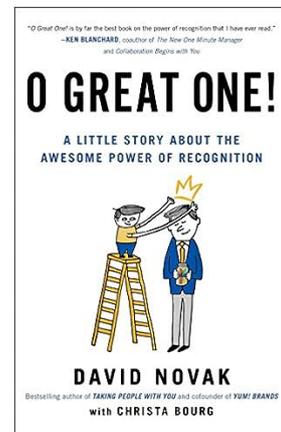
代理地区：中国大陆

审读资料：电子稿

类型：职场励志

简体中文版曾授权，版权已到期回归

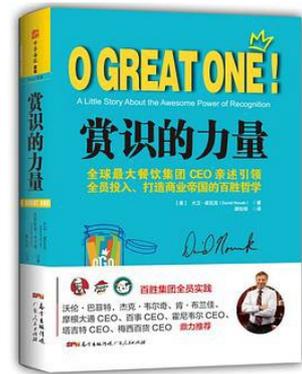
<https://book.douban.com/subject/27087814/>





中简本出版记录:

书 名:《赏识的力量》
作 者:大卫·诺瓦克
出版社:广东人民出版社
译 者:谭怡琦
出版年:2017年1月
定 价:42.00元
装 帧:精装



内容简介:

人们可能不愿意为老板工作

但一定愿意为能够激发他们潜能的人工作

全球最大餐饮集团——百胜集团 CEO 大卫·诺瓦克根据自己在百盛餐饮集团和个人生活中的真实经验,讲述了一个发人深省的寓言故事。他在多年的企业高管经历中发现,当员工的奉献得到赏识,感受到自身的价值所在,他们就能够解决任何难题,实现创新、知识共享和团队协作。

赏识并不难做到,成本也不高昂,应用者也不需要 MBA 学位。不管你是在领导一支小团队,一家 500 强企业,一个非盈利性机构,还是想经营好自己的家庭,《赏识的力量》都能帮助你激发他人的投入度、认同感,让他人更快乐、更高效。

作者简介:



大卫·诺瓦克 (David Novak) 是全球最大餐饮集团——百胜集团的传奇 CEO,也是赏识文化的狂热推动者。他一直坚定地将赏识作为其领导哲学的基础,以及百胜文化的核心。工作之外,诺瓦克致力于慈善和高等教育事业。如今,诺瓦克开创了一个全新的品牌——OGO,旨在通过令人愉悦的赏识的行为激励他人,加深人与人之间的情感联系。

目录:

第一部分 核心问题

多年来,优秀员工从没因杰出表现和天赋受到表扬,公司因难以盈利而面临破产危机。新任 CEO 要如何在一年内扭转局面?是剥离亏损业务、关闭原始工厂、引进新型人才,还是走近员工身边,发现那个一直被忽视的致命问题?一份意外的礼物为他如何运营公司提供了至关重要的灵感。

第 1 章 问题本源

第 2 章 10 年都没有一个最佳员工?

第 3 章 冷漠的雇佣关系

第 4 章 第一个难题:获取信任



第5章 第二个难题：“鲍勃问题”

第6章 第三个难题：还有多少不被赏识的人才？

第7章 转机：一个玻璃瓶

第二部分 赏识的力量

在一家流程冗杂、缺乏责任心、资源浪费严重的公司里，应该如何激发员工为企业贡献创新思维？如何引导员工分享知识、共同解决问题，而不是引起政治斗争或推诿责任的行为？答案就在于——推行赏识文化。当员工的工作成果得到认可时，企业内部便会形成良性的竞争和合作关系。

第8章 新开始，新阻力

第9章 从改善员工的工作感受开始

第10章 找回“初心”

第11章 更多微笑，更多业绩

第12章 CEO特别奖——OGO玻璃瓶

第13章 最简单却最有魔力的两个词

第14章 别等开了庆功会才赞赏他人

第15章 任何物品都可以是奖品

第16章 你能激发他人潜能，他人就愿意为你工作

第17章 惊喜赏识派对

第18章 整顿期的阵痛

第19章 领导者必须投下正确的“影子”

第三部分 如何践行赏识原则

如何将赏识文化落地，让更多的人参与进来，使赏识成为发展的催化剂？怎样保证团队所有成员在没有外力的推动下，也能在未来做出更大改变？要释放语言中蕴藏的巨大能量，最好的方法就是将其转化为行动，并创造惊人的成果。

第20章 推动“赏识连锁反应”

第21章 OGO指导原则

第22章 要做头等大事，必须兴师动众

第23章 没有结果的行动将失去意义

第24章 短期利益与长期目标的矛盾

第25章 把赏识培养成第二天性

第26章 让赏识成为结果的催化剂

第27章 伟大的想法可以来自任何地方

第28章 赏识无处不在

第29章 给予赏识是一种荣幸

第30章 激励他人，创造伟大

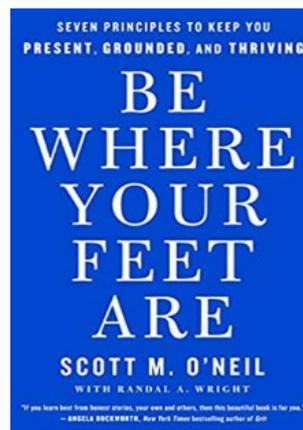
尾 声

致 谢



中文书名：《脚踏实地：自我成长的七个原则》
英文书名：*Be Where Your Feet Are: Seven Principles to Keep You Present, Grounded, and Thriving*

作者：Scott O'Neil
出版社：St. Martin's Press
代理公司：ANA/Winney
页数：240 页
出版时间：2021 年 6 月
审读资料：电子稿
类型：心灵励志



视频推荐：http://www.nurnberg.com.cn/video/video_show.aspx?id=11393

B 站视频：

https://www.bilibili.com/video/BV1ce4y1G7pN/?spm_id_from=333.999.0.0&vd_source=e770e79a4db3a8c75dff175890ed9cbd

***本书荣获亚马逊编辑精选——最佳非虚构类图书**

***斯科特·奥尼尔是美国最受尊敬的体育高管之一，他想告诉我们如何在变化莫测的生活中寻找永恒而有意义的时刻。**

“默林娱乐已任命 Scott O'Neil 为其新任首席执行官，自 2022 年 11 月 15 日起生效。他的前任尼克·瓦尼 (Nick Varney) 已为默林服务 23 年，即将退休。O'Neil 将负责默林的运营和全球发展战略。他将负责集团旗下分布于 24 个国家的 147 个景点。O'Neil 此前是哈里斯·布利泽体育娱乐公司(HBSE)的首席执行官，该公司主要业务是体育、娱乐和投资物业。在他的领导下，HBSE 已发展成为屡获殊荣的现场体育和娱乐集团。“我很高兴加入默林大家庭，”O'Neil 说。”

***请看作者的最新动态（中文报道）：**

<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1749552809490048430&wfr=spider&for=pc>

内容简介：

当我们以每小时 115 英里的速度移动时，是看不到对面扑面而来的墙的。然而事实却是每个人的人生都能遇到这堵墙。比如突然失去了挚爱的朋友、或者患有老年痴呆症的父母去世，这段时间的感受既痛苦又漫长。于是我们试图从中学习经验、教训，并领悟其中的意义。当一个性格乐观的人日复一日，月复一月地面对自己家的四面墙壁时，他们也会试图在这段宁静的时间和空间中寻求一方安宁和平静。他们试图从球场上明亮的灯光、冷寂的冰面、喧嚣的人群，以及两万颗心脏共同跳动的节奏中，重新获得能量。

人类的灵魂渴望沟通交流、真实性、归属感、触碰、感恩、目标。我们需要让我们的互动有价值。如果我们真的经历过这些，就能深刻感受到这个世界给我们带来的这一份最艰难、最美好的礼物。



在《脚踏实地》一书中，斯科特·奥尼尔（Scott O'Neil）讲述了他自己的悲伤与治愈的故事，并分享了他最有价值的经验：即他是如何能够脚踏实地、一步一个脚印逐步成长为一个有担当的父亲、丈夫、教练、导师和领导者角色的。奥尼尔还采访了一些体育和娱乐界最著名的运动员和演员，以及世界上最有活力的商业领袖。从他们的访谈中，展示了那些珍贵的、最具影响力的学习和成长时刻。每个故事都为我们提供了一个学习的机会，如果我们愿意接受这些话，就能够改变我们的生活，让世界变得更美好。

作者简介：



斯科特·奥尼尔 (Scott O'Neil) 是 Harris Blitzer Sports & Entertainment 的首席执行官 (CEO)，该公司是一家全球性的体育娱乐公司，旗下拥有一些世界上最具标志性和创新性的球队和品牌，包括费城 76 人队(NBA) 和新泽西魔鬼队(NHL)。奥尼尔是业内获奖最多的高管之一，他的励志演讲和卓有成效的企业文化建设吸引了一大批高管。奥尼尔认为他的组织的企业文化和对社区服务的奉献精神是他最大的成功。费城 76 人队被《企业家》(Entrepreneur) 杂志评为美国“50 大文化”(Top 50 Cultures) 之一。他和妻子及三个女儿住在宾夕法尼亚州。

最近，默林娱乐已任命本书作者斯科特·奥尼尔 (Scott O'Neil) 为其新任首席执行官，自 2022 年 11 月 15 日起生效。他的前任尼克·瓦尼 (Nick Varney) 在为默林服务 23 年后，即将退休。斯科特将负责默林的运营和全球发展战略，负责集团旗下分布于 24 个国家的 147 个景点。斯科特此前是哈里斯·布利泽体育娱乐公司(HBSE)的首席执行官，该公司主要业务是体育、娱乐和投资物业。在他的领导下，HBSE 已发展成为屡获殊荣的现场体育和娱乐集团。“我很高兴加入默林大家庭”，斯科特说。

媒体评价：

“如果你想从真实的故事中学到最好的东西（不管这些故事是你自己的还是他人的），那么这本漂亮的书就是为你准备的。我喜欢听斯科特讲述关于如何生活、如何领导以及如何为人父母的智慧，还喜欢他谦逊和坦率的讲述方式。”

---安吉拉·达克沃斯 (Angela Duckworth)，《纽约时报》畅销书《坚毅》(Grit) 的作者

“如果说体育界还有比书中这些领袖更有思想的话，那我不信的。作为一名高管和公民，斯科特·奥尼尔备受赞誉。在这本书中，他就如何让我们都能过上更有意义的生活，分享了他令人难忘的、实用的见解。”

---亚当·格兰特 (Adam Grant)，《纽约时报》畅销书《沃顿商学院最受欢迎的成功课》(Give and Take) 和《原创》(Originals) 的作者，TED 播客“WorkLife”的主持人

“书中充满了奥尼尔登上头条新闻的职业生涯，对如何在不丧失身份和价值观的情况下取得成功有着真实的看法。”

---《福布斯》(Forbes)



目录

简介

第 1 章：脚踏实地

第 2 章：改变比赛

第 3 章：WMI

第 4 章：从失败中汲取教训

第 5 章：做一只紫色的水牛

第 6 章：设定积极的目标

第 7 章：坚信过程

后记

致谢

媒体评价：

“这本书邀请你去这个神奇国家的每一个角落探险，寻找幸福与和平。芭芭拉·齐特沃已经触及了韩国的真正核心。她以敏锐的眼光、幽默和洞察力，生动地描绘了韩国的城市、岛屿、小巷、市场和人民。如果你要去韩国，这本书非常重要。但如果你不能去韩国，那么这本书则更值得一读。”

---J.M. 李 (J.M.Lee) 《破碎的夏天》(*Broken Summer*) 和《调查》(*The Investigation*) 的作者

中文书名：《重要之事：克服分心，追求更有意义的生活》

英文书名： *Things That Matter: Overcoming Distraction to Pursue a More Meaningful Life*

作 者： Joshua Becker

出 版 社： Crown

代理公司： ANA/Jessica

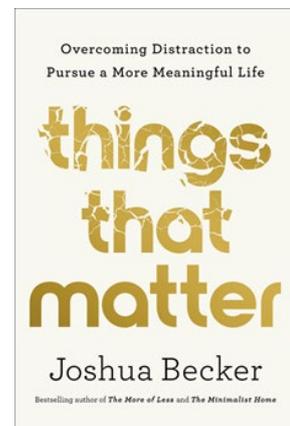
页 数： 256 页

出版时间： 2022 年 4 月

审读资料： 电子稿

类 型： 心灵励志

视频推荐： http://nurnberg.com.cn/video/video_show.aspx?id=11375



内容简介：

贝克尔采用了他所熟知的极简主义原则，并描绘了一幅更大的图画，说明杂念如何使我们远离意义、目的和满足。通过有洞察力的故事、研究和社会观察，他帮助读者识别并克服阻碍他们过上有意和满足的生活的常见分心因素，这些因素是：恐惧、过去的错误、幸福、金钱、财产、喝彩、休闲和技术。

每个人生来都有自己应践行之事，于世界之用，但当分心成为一种生活方式时，我们会失去对我们生活的控制，失去对重要事物的关注。通过将这些分心的事情放在适当的位置，我们可以将我们的注意力转移到有意的生活上，并充实度过一生。



作者介绍:



约书亚·贝克尔 (Joshua Becker)是《少之又少》(*The More of Less*)和《极简主义的家》(*The Minimalist Home*)等畅销书的作者,是“成为极简主义者”的创始人,该网站致力于激励他人通过拥有更少的东西实现丰富的生活。该网站每月有超过150万名读者,并激励世界各地数百万人考虑拥有极简生活的实际好处。他是《福布斯》的特约撰稿人,曾在《华尔街日报》、HuffPost Live 和 CBS 晚间新闻中出现。

作者官网: becomingminimalist.com

中文书名:《拥抱自我:在不确定和未知中找到确信和满足》

英文书名: *Embrace Your Almost: Find Clarity and Contentment in the In-Betweens, Not-Quites, and Unknowns*

作者: Jordan Lee Dooley

出版社: Crown

代理公司: ANA/Jessica

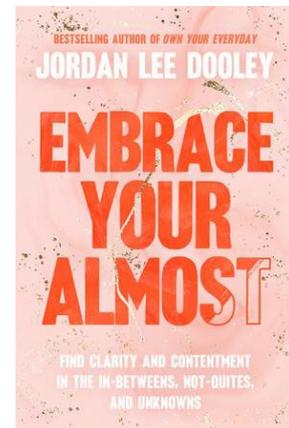
页数: 195 页

出版时间: 2022 年 4 月

审读资料: 电子稿

类型: 励志

视频推荐: http://nurnberg.com.cn/video/video_show.aspx?id=11376



内容简介:

在建立她梦想家庭的道路上,乔丹(Jordan)讲述了她个人的心痛经历,向读者,尤其是千禧一代的女性,展示了即使面对失望和破坏,也要将自己的动力和决心引向珍视的梦想。在书里,她分享她自己的旅程,调整理想生活的愿景,同时保持希望,乔丹通过必要的步骤,向读者阐明她们的目标是什么和为什么。她让女性要区分出什么事她们真正想要的,什么是世人认为她们应该想要的;帮助她们找出个人梦想和野心背后的原因;帮助她们考虑如何保持毅力和优雅,即使生活不按照计划进行,也要去做那些最重要的事情。

一章接一章,读者将对成功有新的理解,不再关注拥有一切,而是更多地关注让生活的挑战来完善我们,重塑我们的目标,使其变得比我们想象的更伟大。是时候重新定义成功对你来说意味着什么,并弄清楚在这个你应该想要拥有一切的世界里你真正想要的是什么。

作者简介:



乔丹·李·杜利 (Jordan Lee Dooley)是畅销书《拥有你的每一天》(*Own Your Everyday*)的作者,通过分享实用工具来帮助日常女性过上有目的的生活,她还建立了一个大量的粉丝的网站。她的活跃电子邮件列表有16万,她的博客每月的页面浏览量超过10万,她的播客在第一年就被下载了500多万次。
作者网站: www.jordanleedooley.com



中文书名：《制造幸运：运用幸运的科学法则来改变工作、生活和爱情》

英文书名：HOW LUCK HAPPENS: Using the Science of Luck to Transform Work, Love, and Life

作者：Janice Kaplan & Barnaby Marsh

出版社：Dutton

代理公司：Martell Agency/ANA/Jessica

出版时间：2018年3月

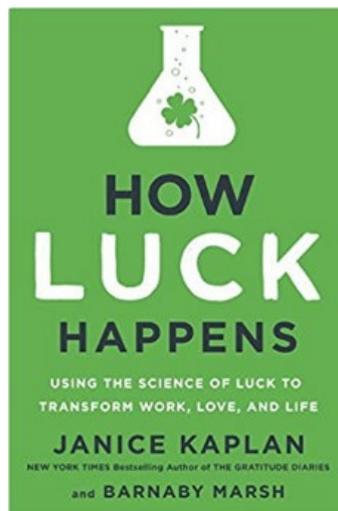
页数：352页

审读资料：电子稿

类型：职场励志

中文繁体版权已授权

版权已授：英国，美国，日本，韩国，泰国



内容简介：

《制造幸运》(HOW LUCK HAPPENS) 将带领读者了解幸运是如何发生在我们的生活、爱情、事业乃至方方面面，书中还将指导读者通过运用最前沿的大脑科学来解析幸运的秘密，最终实现能够“制造幸运”。马尔科姆·格拉德威尔 (Malcolm Gladwell)、亚当·格兰特 (Adam Grant) 以及纳西姆·尼古拉斯·塔勒布 (Nassim Nicholas Taleb) 的读者将会很适合阅读这本书。

这本激发读者思考的作品，将会帮助我们掌控自己的命运。无论你是全职妈妈，还是企业高管，幸运对我们每个人来说都无比重要，并会深切地影响我们的爱情婚姻、商业工作、健康、幸福以及家庭关系。在如今这个竞争如此激烈的社会，个人的才华以及能力很重要，但你也要知道如何让自己变得比别人更加幸运。

书中的见解不是纸上谈兵，而是通过一系列科学研究结合了同著名成功人士的对话集合而成，包括经济学家丹·艾瑞里 (Dan Ariely)、物理学家列纳德·蒙洛迪诺 (Leonard Mlodinow)、音乐家乔诗·葛洛班 (Josh Groban) 等。

目录：

- 1.准备好幸运
- 2.有些人总是幸运连连——你也可以如此
- 3.统计学验证幸运
- 4.置身于机会可以发现你的地方
- 5.与他人的力量链接
- 6.他人左转你直行
- 7.坚持与热情的力量
- 8.你的篮子里有多少鸡蛋？
- 9.什么是真正的幸运
- 10.如何在高盛谋到一职
- 11.在爱中变得幸运



12. 打造幸运的孩子
13. 厄运：最倒霉也可能是最幸运
14. 后院里的救护车
15. 如何在灾难中变得幸运
16. 幸运之路：找到你的指南针
17. 幸运的态度：相信自己一定可以制造幸运

作者简介：

贾尼丝·卡普兰 (Janice Kaplan) 是一位成功的跨国杂志编辑、电视主持人、作家以及记者。她曾是《大观杂志》(Parade Magazine) 的主编，并著有13部畅销作品，包括《纽约时报》畅销书《感恩日记》(THE GRATITUDE DIARIES)，并在各个国际都备受好评。

巴纳贝·马士 (Barnaby Marsh) 是风险承担专家，也是牛津大学领罗氏奖学金获得者，在研究复杂条件下决策制定方面是业内先锋人物。他是约翰·邓普顿基金会 (John Templeton Foundation) CEO 的资深顾问，这一基金会每年投入1亿美元调研人性的目的和自然的本质。马士还是邓普顿慈善领导网络 (Templeton Philanthropic Leadership Network) 的负责人之一，通过这一渠道他每天都同世界知名人物有所接触。他同时还在哈佛大学进化动力学中心以及普林斯顿高等研究院进行研究工作。

中文书名：《拨开乌云，找到你的路：通过清晰度实现成功的五个步骤》

英文书名：PART THE CLOUDS AND FIND YOUR WAY : FIVE STEPS TO ACHIEVING SUCCESS THROUGH CLARITY

德文书名：TEILE DIE WOLKEN UND FINDE DEN WEG

作者：Boris Thomas

出版社：Campus

代理公司：ANA/Winney

页数：264 页

出版时间：2021 年 9 月

类型：职场励志

视频推荐：http://www.nurnberg.com.cn/video/video_show.aspx?id=9165



内容简介：

在困难时期获得清晰感

缺乏清晰度是我们生活中的一个主要压力因素。每天，我们都需要迅速做出决策，完成项目，在各种角色中高效运作，直到无法判断前进的方向。然后，我们将全部精力投入到选择一台新的咖啡机上，而不是停下来思考真正重要的事情。

鲍里斯·托马斯 (Boris Thomas) 在他的著作中为高管们提供了一个指南针，引导他们在困难时期做出可靠的决策。他概述了实现内部和外部清晰度的五个步骤：



- 1.自我反思
- 2.专注
- 3.集中力
- 4.果断
- 5.决定

确保所做的决定能够最终让我们实现目标。

- 引导高管，领导者和企业家的东方智慧
- 在企业中清晰思考，决策和行动的五个步骤
- 为企业领导者提供的完美礼物

作者简介：

鲍里斯·托马斯（Boris Thomas）出生在龙年，为他带来了智慧和聪明才智。25 年多来，他在 Lattoflex 担任领导，这是一家位于德国 Bremervörde 的床上用品公司。鲍里斯·托马斯是一名木工，工业工程师和职业演讲者，他帮助客户和经理走出困境。

中文书名：《“轻如鸿毛”原则：轻松职场的秘密》

英文书名：THE ‘AS LIGHT AS A FEATHER’ PRINCIPLE :
THE SECRET TO A RELAXED CAREER

德文书名：DAS FEDERLEICHT-PRINZIP

作者：Laura Kellermann and Jens Weidner

出版社：Campus

代理公司：ANA/Winney

页数：256 页

出版时间：2021 年 11 月

审读资料：电子稿

类型：职场励志

视频推荐：http://www.nurnberg.com.cn/video/video_show.aspx?id=9189



内容简介：

(工作) 生活中获得轻松和安逸

在适合的工作中获得成功和安逸是多么令人喜悦啊！如果消除所有压力和自我怀疑，工作得很有趣，那该有多好？劳拉·凯勒曼（Laura Kellermann）和扬斯·维德纳（Jens Weidner）希望帮助女性实现这一愿望，找到深感轻如羽毛的秘密。本书的第一部分使用最新的调查结果来解释为什么骗子综合症和完美主义阻碍了轻松的职业生涯。实用部分让读者可以轻松地将这些见解应用到生活中，放松心情，帮助她们做出明智的决策和职业选择，并轻松获得成功。



- 不再自我怀疑：实用的建议和便于执行的提示，让生活工作更加轻松愉快
- 为关心自我的女性制定的培训计划
- 生动的解释，易于理解

作者简介：

劳拉·凯勒曼(Laura Kellermann)，1989年出生，是一名培训师和心理学家。她帮助女性轻松走向成功。

扬斯·维德纳(Jens Weidner)，著有畅销书 *The Peperoni Strategy* (Campus 出版社)，也是演讲者，管理培训师和好斗性格方面的专家。他培训高管加强影响力及其它能力。

中文书名：《喵力：来自猫的治愈力量》

英文书名：CAT POWER

瑞典书名：*Kattens läkande kraft*

作者：Ulrica Norberg and Carina Nunstedt

出版社：Bazar

代理公司：Enberg Agency/ANA/Winney

出版时间：2022年3月

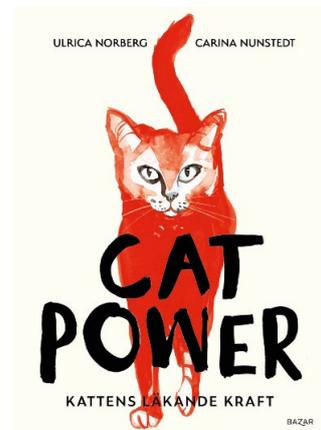
代理地区：中国大陆、台湾

页数：200页

审读资料：瑞典文电子稿、英文全稿

类型：动物与人

版权已授：瑞典、芬兰、爱沙尼亚、意大利、日本、塞尔维亚、瑞典、挪威、波兰、荷兰、土耳其、越南、阿拉伯地区、马来西亚
·已在全球7个语区顺利出版，包括日本



内容简介：

猫带给了我们什么，我们又能从猫身上学到什么，猫如何能真正治愈我们？

阅读此书，我们不仅能了解到如何理解猫的思想，与这一可爱的生物感同身受，同时也能更为深入地了解自己的思维和心灵。

家中养猫，可以帮助减少压力和焦虑。听到猫咪打呼噜时，我们的身体也会分泌催产素，抑制压力性荷尔蒙，使我们感到轻松、愉快，有效降低血压，减少心血管疾病风险。总而言之，猫可以缓解孤独，帮助治疗各种精神疾病。

《喵力》(Cat Power)一书中，作者探讨了猫在整个人类历史上的意义，以及为什么养猫会让我们感觉如此之好。两位作者都曾长期卧病在床，切身体会到猫是如何帮助他们，指引他们过上更为平静、快乐的生活，顺利康复。的确，猫咪促使我们将最美的一面展现出来。



除此之外，观察猫咪的日常生活，我们也可以学会保护自己的隐私，享受更多的乐趣，迎接更为快乐的人生。

瑞典有150万只家养猫，美国则有9000万到1亿只。德国有23%的家庭养猫，共计超过1400万只，为欧洲之最，法国和英国则以1300万只和950万只位列其后。在中国，猫已经超过狗，成为最受欢迎的宠物。由于新冠疫情，瑞典家养猫数量增加了10%，世界上许多国家也都有了更多的宠物猫。人类为什么需要猫？喵~

两位作者作为嘉宾出席瑞典知名保健播客，谈一谈“人类为什么需要猫”，乌尔里卡和卡琳娜也带着自家猫主子马格南和克里奥出镜瑞典TV4早间节目。



《喵力》已在7个市场发售，相信很快就会有一些可观的销售数据用于分享。出版一年半，本书已经在瑞典这个只有一千万人口的小市场卖出了5500册！同时，正如所预期的，“猫”备受喜爱的话题收获了全球关注。

我们都喜欢这本书，它为所有爱猫人士提供了崭新视角，重新意识到猫为我们带来了什么裨益，我们可以从猫身上学到什么，最重要的是，猫如何真正帮助我们疗愈内心。这本书充满了专家级别的研究，以及当下对于猫的前端科学，结合了个人叙事，启发读者，将猫当作我们的生活的老师，学会思考与倾听，领悟人的完整性，最终驾驭日常生活。

（若是有机会在家里和各位开视频会，我家那只布偶猪一定非常想蹿上桌子来打招呼）

作者简介：



乌尔里卡·诺伯格 (Ulrica Norberg)，探索者和思想家，创造者和沉思者，致力于身体、思想和精神上的进化。十几岁时，她求学美国，接触到冥想和瑜伽，刻苦修炼，最终成为“瑜伽大师”——只有少数西方人能获得的瑜伽界最高荣誉。

乌尔里卡拥有斯德哥尔摩大学硕士学位，作为优秀的记者和剧作家之余，她也是创造力和创新转化教练，指导全球各地的团队和个人。她已经著有十几部健康、瑜伽和个人成长的书。



乌尔里卡是欧洲瑜伽界的重要人物，20世纪90年代以来，她为欧洲培养了数百名瑜伽老师。她也是呼吸机制和功能研究的主要倡导者，受瑞典国家电视台邀请，定期登台谈论呼吸对健康的重要性。

她在生活与学术中逆流而行，积累经验；在大方的仪态、深邃的知识、温和的态度下熠熠生辉。



卡琳娜·努斯泰特（Carina Nunstedt），知名瑞典编辑、记者和作家，长期耕耘杂志业和图书出版业，推出了数部成功的生活方式杂志，例如《妈妈》，并在 Bonnier 担任主编、活动/概念开发者、高级编辑。2017 年到 2020 年，她曾担任 Harper Collins 北欧出版和营销总监。

作为作者，她著作颇丰。作为图书编辑，她专注于振奋人心的非小说、回忆录、健康和心智/精神书籍，她经营着自己的小博客，用于翻译精选非小说。卡里娜与两个儿子和两只黑色的西伯利亚猫生活在斯德哥尔摩。

媒体评价：

“《喵力》写得真好！不仅有充足的科学依据，而且语言优美，笔调美妙。实在是引人入胜，让人读过就难以忘怀。”

——瑞典 SVT Babel 网络电视台

“尽管书中也涉及了一些较为伤感和令人灰心的话题，但书中始终洋溢着对未来的乐观和信心。能给你带来快乐，是人人都会喜欢的书。”

---- BTJ, 瑞典图书馆数据库供应商

“太棒了.....我学到了很多关于猫的知识。我是个爱猫人，而如果你正养猫或准备养猫，那真的应该读读这本书。谨以此书向我的猫致敬！”

——瑞典电视台 GoKväll

中文书名：《呼吸——生命发生在两次呼吸之间》

英文书名：BREATHE – Life happens in between two breaths

瑞典书名：Andas – livet händer mellan två andetag

作者：Ulrica Norberg

出版社：Forum

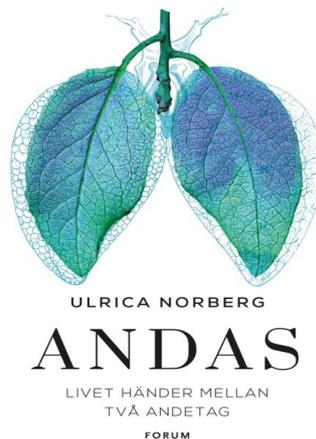
代理公司：Enberg Agency/ANA/Winney

出版时间：2020 年

页数：275 页

审读资料：电子材料

类型：心灵励志





内容简介:

呼吸——一种结合了古老的瑜伽智慧和尖端神经学研究的创新性健康保健新方法。

呼吸：我们最重要的身体机能经常被忽视和忽视。在我们忙碌的现代生活中，我们的呼吸变得肤浅而快速，并与许多疾病和缺陷相关。领先的瑜伽大师乌尔里卡·诺伯格（Ulrica Norberg）利用最新，最新的大脑研究成果，揭示了呼吸如何改变人体的化学平衡，从而使时光倒流回到古老的瑜伽普拉纳（呼吸梵文）法则上，呼吸的四个阶段以及这些阶段如何影响身心。

通过研究医学研究和工作与生活之间的平衡，诺伯格为我们带来了一种革命性的实用方法，将呼吸用作改善我们健康各个方面的工具。《呼吸》是一本实用且易于理解的书，其基础是科学研究和数十年来对任何人和所有人的经验。瑞典领先的瑜伽，冥想和神经系统研究交叉专家之一发现呼吸对您的健康带来的变革力量，从而过上最美好的生活。

更多作品介绍请登录安德鲁中文网站：

http://www.nurnberg.com.cn/author/author_show.aspx?id=44666&author_id=0

中文书名：《我们真正拥有的生活》

英文书名：THE LIVES WE ACTUALLY HAVE

作者：Kate Bowler and Jessica Richie

出版社：Random House

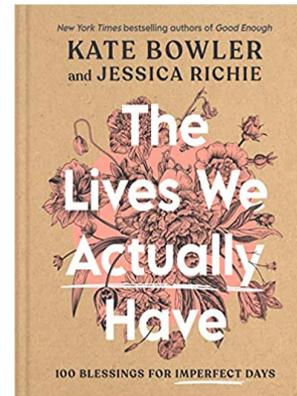
代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：256 页

出版时间：2023 年 2 月

审读资料：电子稿

类型：励志



内容简介:

来自《纽约时报》畅销书《足够好》的作者，在我们共同的人性斗争中发现了温暖而诙谐的祝福。

你是有福的，奇怪的鸭子。
你有非常强烈的嗜好。
或者收集电影、马克杯或运动鞋。
你有让你非常、非常自豪的家乡或主队。
你，我亲爱的，在所有的错综复杂中.....是一个奇迹。

我们生活在一个严苛完美的世界。幸福的婚姻和轻松的友谊。祝愿清单级别的冒险和匹配的家庭照片。但是，如果我们的实际生活并不感到非常幸运呢？我们的日常存在可能也值得祝福吗？即使是一个普通的星期二？



这本书提供了创造性的、基于信仰的祝福，这些祝福以感恩和希望为中心，同时承认我们真实、混乱的生活。《我们实际拥有的生活》的像一本祈祷书，是疲惫灵魂的绿洲和落脚点，其中的祝福集中在人类的各种时刻--垃圾日、可爱的日子、悲痛的日子，甚至（特别是）完全普通的日子。这些发自内心的祝福是一个机会，当我们感到从疲惫到不安，从崩溃到无聊的时候，可以呼出一口气。这提醒着我们，当我们可以祝福我们实际拥有的生活时，我们不需要等待完美的生活。

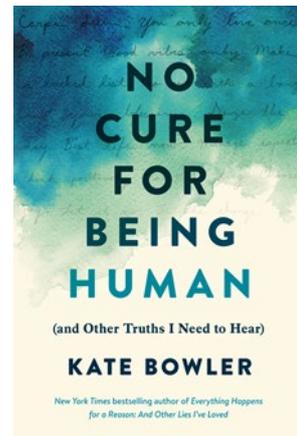
作者简介：



凯特·鲍尔 (Kate Bowler) 是杜克神学院 (Duke Divinity School) 的助理教授。鲍尔先后毕业于耶鲁神学院 (Yale Divinity School) 和杜克大学 (Duke University)，著有《福佑：美国福音史》(Blessed: A History of the American Prosperity Gospel)。她和丈夫和儿子住在北卡罗来纳州 (North Carolina)。

中文书名：《生而为人，无法治愈（以及其他我需要了解的事实）》
英文书名：NO CURE FOR BEING HUMAN (and Other Truths I Need to Hear)

作者：Kate Bowler
出版社：Random House
代理公司：UTA/ANA/Jessica
页数：224 页
出版时间：2021 年 9 月
审读资料：电子稿
类型：散文随笔/励志



内容简介：

生活是一种慢性病。纽约时报畅销书《凡事必有缘起》的作者问，当你所知道的生活发生了无法辨认的变化时，如何继续生活。

你很难放弃那种你真正想要的生活触手可及的感觉。夏天的海滩。拐角处的迪士尼乐园之旅。即将升职。每个人都想相信自己正朝着好的、更好的、最好的方向前进。但是，当你所希望的生活被无限期搁置时，会发生什么呢？

凯特·鲍尔曾认为生活是一系列无限的选择，直到 35 岁时，她被癌症折磨。在《生而为人，无法治愈（以及其他我需要了解的事实）》一书中，她挖掘了当今咨询业的智慧关于“现在最好的生活”（和荒谬之处），该行业坚持用尽积极性，并试图说服我们，我们可以超越饮食，超越学习，超越人性。她发现，事实上，我们就像出生那天一样脆弱。

凭借干货满满的机智和不可动摇的诚实，凯特·鲍尔努力克服自己的诊断、雄心壮志和信仰，她试图在一个认为一切皆有可能的文化中接受自己的局限性。她发现，如果我们要说



真话，我们需要彼此：生活是美好而可怕的，充满了希望和绝望，以及介于两者之间的一切，作为一个人类，没有治愈的方法。

更多作品介绍请登录安德鲁中文网站：

http://www.nurnberg.com.cn/author/author_show.aspx?id=21980&author_id=0

中文书名：《自发的幸福》

英文书名：SPONTANEOUS HAPPINESS

作者：Andrew Weil

出版社：Little Brown

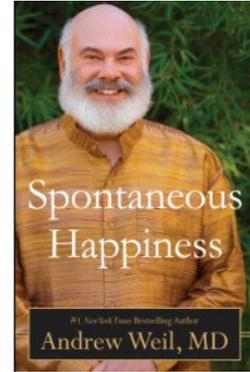
代理公司：Inkwell/ANA/

出版日期：2012 年春季

页数：288 页

审读资料：样书

本书中文简体字版曾授权，2016 年版权回归



内容简介：

畅销书作家安德鲁·韦尔博士 (Dr. Andrew Weil) 介绍了“寻找持久幸福”的革命性手段！

根据健康学家的观点，抑郁症是流行于整个西方世界的疾病。然而，他们所说的“抑郁症”究竟指什么？是指大脑中的化学物质失衡？还是精神科药物导致的综合效应？抑郁症是一种现存的社会问题，还是人类不可避免的身体反应？

大多数精神卫生专家认为，抑郁症是由大脑中化学物质失衡导致，最好用药物加以纠正。全世界数以百万计的成人和儿童都在服用抗抑郁药，为销售这些药物的企业带来了数十亿美元的收入。

预防顾问和中西医专家韦尔博士的新书带你领略“整合心理健康” (Integrative Mental Health) 这个新兴领域。本书汇集了一大批专业人士的意见，包括精神科医生、神经科学家、心理咨询师、精神导师等等。他们都知道，药物并非治疗抑郁症和其它精神疾病的唯一途径。

抑郁症很可能将成为 21 世纪最重要的精神疾病。《自发的幸福》有力地反驳了媒体关于抑郁症的不实报道，将开启一套精神治疗的全新模式。

《自发的幸福》是韦尔博士的最新情绪健康指南，将帮助你攀上平心静气的巅峰。在这本书中，他重新定义了“幸福”的概念，展示了心理健康生物化学模型的局限性。他结合传统医学、佛教、针灸、心理治疗、禅意训练，提出了一套科学的整合治疗策略，帮助读者应对情绪低落和抑郁症。

韦尔博士针对生活方式、日常行为、饮食习惯都提出了相应的建议，帮助读者评估自己的情绪健康程度，并设立个性化、循序渐进的目标来管理自己的情绪。



他认为，疾病治疗应采取整合医学疗法。整合医学汲取了主流医学和替代医学的精华，旨在依靠人体内在的自愈机制和自愈系统，帮助病人康复，同时特别强调营养、运动、减少压力这三方面的重要性。

韦尔博士最喜爱的解决方法，便是在住所中度过紧张的一天之后，直奔超市，购买食材，然后用几个小时在厨房中烹饪。从切菜、按照顺序放好调料到做出美味食品，整个过程都有助于平衡大脑中的负面状态。

无论你患有轻度乃至中度的抑郁症，或是只想寻求更多的快乐和满足，韦尔博士这套以科学为基础的治疗方法都将帮你达成目标。这本指南中充满了有趣的案例和全面的计划，将开辟一条“寻找幸福”的新路径。

主要卖点：

- 本书作者韦尔博士是著名的“整合医学之父”。他的 15 部著作均为《纽约时报》畅销书，累计销量超过 1,000 万册！

- 韦尔博士在 Facebook 网站上拥有超过 50,000 位支持者，Twitter 上则有超过 10 万名追随者。他的个人网站 Dr.Weil.com 平均每月有超过 75 万名独立访问者，订阅每日电子报的用户约 575,000 名！

- 韦尔博士即将举办为期 28 天的“自发幸福”挑战赛，他还将通过 YouTube 和 Vimeo 等渠道宣传本书中的新鲜内容。2010 年 3 月，韦尔博士领导了第一届全美整合心理健康会议。

- 《自发的幸福》的内容来自韦尔博士长达 40 多年的悉心研究，是第一本介绍以综合方式获得情绪健康的书籍！

媒体评价：

“本书给出了一份通往真正幸福的全方位路线图。作者韦尔提供了大量合理、易学的建议，比市场上普通书籍提供的建议高出了好几个层次。”

——《书单》

“作者积极的论述涵盖了一系列主题，包括情感与健康的联系、饮食对身体的炎症反应有何影响等。他提供了一条通往“终极情绪健康”的最佳途径。”

——《柯克斯书评》

针对作者前一部作品《不生病的 8 周计划》（8 Weeks to Optimum Health）

“如果有天堂的话，六十多岁的韦尔正往那走呢，可如果他照着自己说的那一套做，恐怕就还得再过一段时间了。”

——《泰晤士报》



“他不仅是哈佛大学医学博士，更成了全球知名的人物，带着他那和善的眼睛、蓬松的胡子、闪光的头顶和可爱的表情，成为了几百万人心中替代医学的化身。”

——《时代》杂志

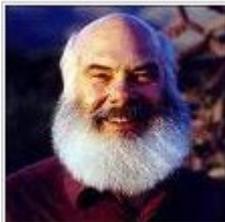
“安德鲁·韦尔医生是个非凡的奇才。”

——《华盛顿邮报》

“毫无疑问，韦尔医生已经成了美国最有名的医生。”

——《纽约时代杂志》

作者简介：



安德鲁·威尔 (Andrew Weil)，医学博士，是众多畅销书的作者，他的著作包括《自发的幸福》(Spontaneous Happiness)、《自发的治疗》(Spontaneous Healing)、《8周最佳健康》(Eight Weeks to Optimum Health)和《健康老龄化》(Healthy Aging)。他毕业于哈佛大学和哈佛医学院，是公共卫生学院的教授、临床医学教授，并且是亚利桑那大学综合风湿病学教授以及亚利桑那大学的综合医疗中心主任。他也是威尔博士网(www.drweil.com)——拥有以整合医学的哲学理论为基础的健康生活领导网络资源的网站——的编辑主任。他在《预防杂志》(Prevention)撰写非常受欢迎的“自愈”的时事通讯和专栏，并且是很多国家脱口秀节目的常客。他居住在亚利桑那州。

安德鲁·威尔 (Andrew Weil) 博士是闻名世界的医学权威。

他曾两度登上《时代》杂志封面，1997年被评为“美国最具影响力25人”，2005年被评为“全球100位最具影响力人士”。他的作品在全球18个国家出版，他本人也经常出现在美国各大电视网上。

韦尔博士毕业于哈佛大学医学院，1971-1974年在南美洲研究各地草药和自然疗法，1971-1984年在哈佛植物博物馆研究各种具有药效的植物，2005年获得美国史密森学会颁发的约翰·麦戈文奖。

他曾经任职于美国国家心理卫生研究院(NIMH)，并担任哈佛植物博物馆民俗药理学研究员达15年。目前是美国亚利桑那大学临床教授，整合医学中心计划负责人，也是整合医学基金会(Foundation for Integrative Medicine)创办人。

早在30年前，韦尔博士就全心致力于整合医疗概念的研发、推广与教育，这是一套思考人体的所有方面(身、心)以及生活风格的健康理念。

韦尔博士在医学研究与临床实践的30多年间，一直笔耕不辍。其著作《不生病的8周计划》(8 Weeks to Optimum Health)出版后在国际医学界与读者中引起巨大反响。

该书迅速登上全美各大畅销书排行榜冠军宝座，并长居《纽约时报》《出版家周刊》畅销书排行榜第一名，累计销量超过1000万册，成为国际医学领域的权威著作。



他的其它著作包括《享受健康美食》(Eating Well for Optimum Health)、《老得很健康》(Healthy Ageing)、《自愈力：痊愈之钥在自己》(Spontaneous Healing)等。

其中，《老得很健康》提出接受老化是人身自然的一部分，每天保持心情愉快、起居饮食正常，胜于用化妆品或手术来保持青春美貌。**该书版权销售至巴西、保加利亚、德国、荷兰、以色列、日本、瑞典、土耳其。**《自愈力》则为《纽约时报》畅销排行榜冠军书，北美销售超过 200 万本。

更多作品介绍请登录安德鲁中文网站：

http://numberg.com.cn/author/author_show.aspx?id=9039&author_id=0

中文书名：《无畏岁月，活出精彩》

英文书名：BOLDER: Making The Most Of Our Longer Lives

作者：Carl Honore

出版社：Simon & Schuster UK

代理公司：PEW/ANA/Jessica

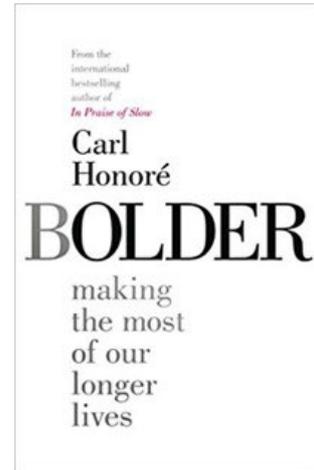
出版时间：2018 年 12 月

页数：320 页

审读资料：电子稿

类型：励志

• 繁体中文版权已授权



内容简介：

“年龄不符”革命正在全球逐渐拉开帷幕。是的，年龄是所有人都无法逆转的，年复一年，我们的年纪不断增长，这一事实从未改变。而我们可以改变的，是如何看待自己的年龄。

是摆脱年龄偏见的时机了！长久以来，人们都认为“在适合的年纪做适合的事情”是重要而可取的，但这一想法却让我们模糊了自己的可能性和更广泛的界限。我们应当学会如何不被自己的年龄所禁锢，如何更勇敢地面对年龄的增长。

卡尔才曾在世界各地与有影响力的人物交谈，这些各领域的领军人物有同样的想法，那就是先入为主的年龄概念可能会极大地限制你的可能性，这种限制发生在工作和生活两个领域。卡尔深入关注文化、医疗、科技发展，以为更多的人提供更多的可能性。

原本人们的固有思想是，将年轻的时间全部投入教育，在中年时先给工作和抚养孩子，到老年享受剩下的休闲时光。然而卡尔认为，我们为何不可活到老学到老，为何不可在中年时减少工作，将更多时间投入家庭、享受和回报社区，而在年老的时候，人们又为什么不能保持活跃并继续工作？

本书将彻底颠覆读者的制式观念，重新思考教育、医疗保健、工作和人生设计。这本书将为每一位读者提供更多的未来可能性，以及更广泛的思考空间。



作者简介:



全球“慢活”倡导者

卡尔·奥诺雷 (Carl Honore) 是一位记者、国际畅销书作家，因为其提倡的慢运动而誉满全球。他的第一部作品《慢活》(IN PRAISE OF SLOW) 被翻译成全球超过 20 种语言。卡尔关于这一主题的 TED 演讲已有超过 250 万人观看。他还著有《重压之下》(UNDER PRESSURE) 以及《快不能解决的事》(THE SLOW FIX) 等作品。

中文书名:《慢活: 慢在当下, 享受生活》

英文书名: IN PRAISE OF SLOW: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed

作者: Carl Honore

出版社: Orion

代理公司: PEW/ANA/Jessica

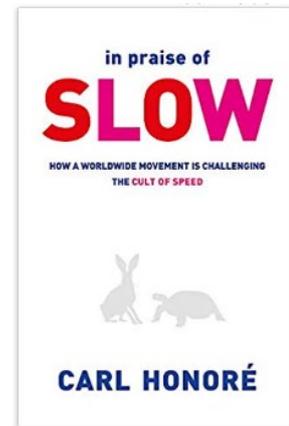
出版时间: 2005 年 8 月

页数: 288 页

审读资料: 电子稿

类型: 励志

• 简体中文版曾授权, 版权已回归



内容简介:

现代人热爱速度, 执着于用更少的时间做更多的事, 要追赶得上就必须不断加快脚步。我们因此罹患了“时间病”, 快速无疑成了一个瘾头、一种崇拜。唯有透过回溯人们被时间搞得筋疲力尽的历史, 探讨该如何应因应那让全人类着魔沉沦的快速文化, 厘清为追求速度所付出的代价, 我们才能在这个沉迷于快还要更快的世界里找到放慢脚步的可能性。

“慢活”运动于是在全球成为一种风潮, 但它并不是将每件事都缓慢化, 而只是希望活在一个更美好而沉着的世界中。一言以蔽之: 慢活便是平衡——该快则快, 能慢则慢, 尽量以音乐家所谓的 *tempo giusto*(正确的速度)生活。对于应当怎样放慢速度, 这里并没有一成不变的公式, 正确速度也没有万用守则。每个人都有权利选择自己的步调, 如果腾出空间容纳各种不同速度, 这个世界会变得更加丰富。这本书不仅仅是游说读者采取一种全新的生活方式, 更是报导了一场正在全世界实实在在发生着的生活方式变革。

作者同上。

更多卡尔·奥诺雷 (Carl Honore) 作品介绍请登录安德鲁中文网站:

http://www.nurnberg.com.cn/author/author_show.aspx?id=6366&author_id=0



中文书名：《敬畏：重新发现你孩子般的好奇心，迸发灵感、意义和欢乐》

英文书名： **IN AWE: REDISCOVER YOUR CHILDLIKE WONDER TO UNLEASH INSPIRATION, MEANING, AND JOY**

作者： **John O'Leary**

出版社： **Currency**

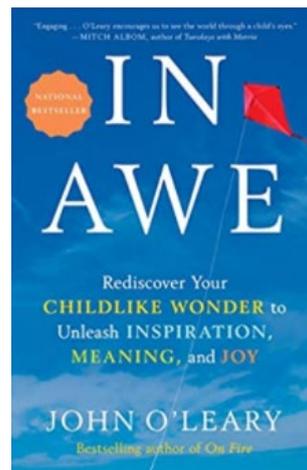
代理公司： **ANA/ Jessica**

页数： **272 页**

出版时间： **2020 年 5 月**

审读资料： **电子稿**

类型： **心灵励志**



内容简介：

美国国家畅销书奖第 1 名《蜕变：世界上最大的谎言就是你不行》（ON FIRE: THE 7 CHOICES TO IGNITE A RADICALLY INSPIRED LIFE）作者向我们展示了如何重新获得和利用我们孩子般的好奇心，从而变得更加充实、成功和富足。

“引人入胜！奥利瑞鼓励我们通过孩子的眼睛看世界。”

---米奇·阿尔博姆（Mitch Albom），《相约星期二》（Tuesdays with Morrie）一书的作者

曾经有一段时间，我们高兴地举手回答问题，轻松地与他人联系，相信一切皆有可能，并无畏地跳入新的体验。在那些时刻，当我们敬畏平凡的时刻，渴望明天的承诺，在生活中翩翩起舞时，我们将每一天都视为一份值得探索和品味的美妙礼物。

不幸的是，这与我们今天的体验却相去甚远。相反，我们感到疏远和厌倦。社交媒体提醒我们，我们没有达到标准，主流媒体不断地对我们进行负面报道。我们中的许多人发现自己陷入了一种执着的责任和令人麻木的重复生活中。每天为谋生而进行的斗争使我们失去了曾经每天迎接我们的惊奇感。

在本书中，畅销书作家约翰·奥利瑞（John O'Leary）邀请我们，有可能再次像孩子一样环游世界。奥利瑞发现了儿童天生拥有的五种感官，以及随着年龄的增长我们逐渐或者已经失去联系的五种感官。他分享了幽默和鼓舞人心的故事，这些故事与引人入胜的新研究交织在一起，告诉我们——我们每个人都可以重新获得孩子般的快乐，以及为什么这样做会改变我们与世界的互动方式。

《敬畏》揭示了我們如何重新获得这种能力，从而看到新的见解，找到新的解决方案，并过上最好的生活。



媒体评价：

“准备好让你的世界震动吧。”

---戴夫·拉姆齐（Dave Ramsey），作家兼电台主持人

“每个人都需要这本书。”

---瑞秋·梅西·斯塔福德（Rachel Macy Stafford），《解放妈妈》（*Hands Free Mama*）一书的作者

“如果生活中最大的宝藏是积极向上的大脑，那么我们找到一种方法将欢乐带回我们的工作和人际关系中是至关重要的。约翰·奥利瑞告诉我们，欢乐和敬畏不仅可以重新获得，而且必须重新获得。它们是我们勇敢和自信地面对一个充满挑战和复杂世界的燃料。怀着敬畏的心情阅读将把希望和奇迹带回你对幸福的追求中。”

---肖恩·阿科尔（Shawn Achor），《大潜力与幸福优势》（*Big Potential and The Happiness Advantage*）一书的作者

“在一个充满消极情绪的世界里，约翰·奥利瑞会提醒你，你总是有选择的。生活依然美好，美好的日子还在前方。这是一本必读的书。你会“敬畏”约翰如何改变你的看法，以及你将看到的各种可能性仍然存在于你的生活中。”

---梅尔·罗宾斯（Mel Robbins），《梅尔·罗宾斯秀》（*The Mel Robbins Show*）主持人、《5秒规则》（*The 5 Second Rule*）的作者

“我的职业和激情是唤醒个人和组织的全部潜能。约翰·奥利瑞在《敬畏》一书中就是这样做的。他会提醒你童年时所拥有的自然的快乐、希望和奇迹，解释你为什么失去了它，并揭示你如何才能重新找回它。读这本书，你会谢谢我。”

---哈尔·埃尔罗德（Hal Elrod），《奇迹之晨》（*The Miracle Morning*）的作者

“我们都知道，我们选择的态度决定了我们的生活。但我能想到的是，很少有人能比约翰·奥利里（John O'Leary）做得更好。怀着敬畏的心情阅读后，你会受到启发，不仅选择积极的态度，而且接受日常欢乐的礼物，过上有意义的生活。世界上有如此多的消极和分裂，现在是时候回到敬畏中去了。”

---乔恩·戈登（Jon Gordon），《能源巴士》（*The Energy Bus*）、《木匠》（*The Carpenter*）和《种子》（*The Seed*）的作者

“你还记得上次你被大多数人认为普通的东西迷住了吗？事情发生的时候你多大了？约翰·奥利瑞的新书向读者展示了如何重新获得生活的激情，我们中的许多人甚至都不知道我们已经失去了这种激情……我需要一本《敬畏》这本书。”

---安迪·安德鲁斯（Andy Andrews），《旅行者的礼物》（*The Traveler's Gift*）的作者

“如果你和我一样，通过约翰·奥利瑞的个人经历爱上了他的心，那么这本书只会让你更加钦佩。约翰提醒我们大家停下来，反思并欣赏我们所拥有的生活。在敬畏地阅读之后，我更喜欢他。”

---唐·耶格（Don Yaeger），《纽约时报》畅销书作家



作者简介:



约翰·奥利瑞 (John O'Leary)，1987年，约翰还是一个未满9岁的小男孩。由于玩火，约翰引起汽油爆炸，导致全身100%烧伤，除面部以外需要全身植皮。当时的诊断结果为：生还希望不到1%。

住院5个月后，约翰活了下来，而且还通过“炼狱般的”物理疗法让肌体恢复正常，并且努力过上正常人的生活。他再次学会走路、再次学会握笔写字。随后，他重返学校，念完高中和大学。毕业后，他做过房地产开发商、当过儿童医院的牧师，如今，他成了一名国际励志演说家。

约翰·奥利瑞一次次地将人生中的“不可能”变成了人人惊叹的“怎么可能?!”如今，作为演说家，约翰每年举办120余场演讲会，他将与命运抗争的历程以及他在面对命运关键选择点时是如何做出选择的经验，分享给全世界数以百万的人。

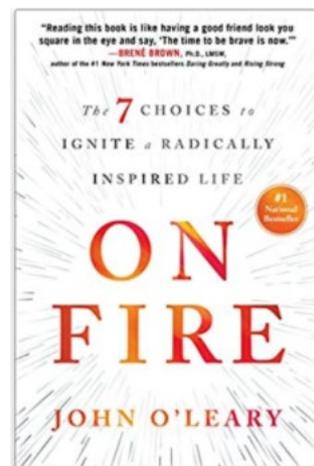
他和妻子以及他们的四个孩子住在密苏里州的圣路易斯。

中文书名:《蜕变:世界上最大的谎言就是你不行》
英文书名: **ON FIRE: THE 7 CHOICES TO IGNITE A
RADICALLY INSPIRED LIFE**

作者: **John O'Leary**
出版社: **Gallery Books**
代理公司: **ANA/Jessica**
出版日期: **2017年5月**
页码: **288页**
审读资料: 电子稿
代理地区: 中国大陆、台湾地区
类型: 励志

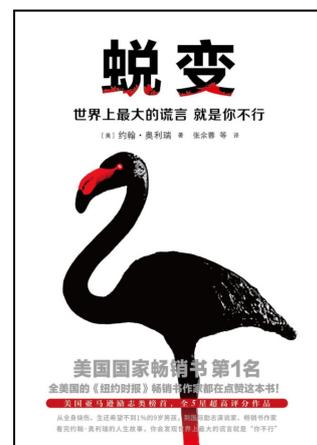
中文简体字版曾授权，版权已回归

豆瓣书讯: <https://book.douban.com/subject/26911571/>



中简本出版记录

书名:《蜕变:世界上最大的谎言就是你不行》
作者: [美]约翰·奥利瑞
出版社: 北京联合出版公司
译者: 张余蓉 等译
出版年: 2016年10月
页数: 312页
定价: 39.9元
装帧: 平装





内容简介:

荣获美国国家畅销书奖第 1 名!

亚马逊全 5 星超高评分好评推荐作品, 励志类畅销书榜第 1 名!

全美国的《纽约时报》超级畅销书作家都在点赞这本书!

这本超级畅销书是对布琳·布朗的《活出感性:直面脆弱,拥抱不完美的自己》和力克·胡哲的《人生不设限》的传承,这是一个经受火灾之后的生命所带来的令人振奋的 7 步人生计划。它充满了希望和可能性——从一个在 9 岁时在致命火灾中幸存下来的人,变成了一个令人鼓舞的演讲者。

约翰·奥利里 9 岁的时候,他几乎是毁灭性的大火中丧生。那次大火带给他 100% 的身体烧伤面积,奥利里以几乎难以想象的内在力量的经受住了这次生命考验。在与烧伤抗争的过程中,家人、医务人员甚至陌生人走进了他的生活中,帮助他走过了那段为艰难的时光。而他现在也在努力以充实的生活方式,去激励别人也这样做。

《蜕变:世界上最大的谎言就是你不行》鼓励着我们去获得选择生活轨迹,以及让我们的生活从平凡到非凡的勇气。一旦我们在我们生命中的重要时刻停止自己思考,我们可能就会开始专注于那些出现在我们生命中,却被我们错失的一些小机会。而那些错过的小机会,在未来可能就是决定我们生活的拐点,甚至会决定现在的我们在未来是如何感受自己的生活的,以及我们在这样的生活中将会影响多少人。

我们不能总是选择我们在生命中所走的道路,但是我们可以选择我们如何去走。

掌控生命、激励自己、发自内心地诚实态度,奥利里的力量和令人难以置信的精神在每一页都迸发光芒。

媒体评价:

“这是一本关于人生激情、关于练习勇敢,以及在家庭、工作中以及我们所爱的人面前,完全展示自己的梦想之作。约翰是一个讲故事的人,更是一个改变你人生的缔造者。”

----休斯顿大学社会工作研究生院教授、《纽约时报》超级畅销书作家《脆弱的力量》《活出感性》作者布林·布朗博士

“不要错过约翰给你的这本书,他将会改变你的人生!”

----《纽约时报》畅销书作家、美国播音节目主播戴夫·拉姆齐

“约翰·奥利里的《蜕变:世界上最大的谎言就是你不行》是一本对美好生命的赞歌!我们始终要在真正的活着和只是生存之间做出选择。这是一部极其伟大而振奋人心之作!始终怀有梦想、始终抱有希望、始终可以看到生命中的无限可能而绝非“你不行”。”

----《纽约时报》畅销书作家《杰出青少年的七个习惯》作者肖恩·柯维

“《蜕变:世界上最大的谎言就是你不行》是一本可以让你驱散对未知生活的恐惧感,一扫你人生过往中的错误,开启创造性生活并能全身心投入的书。但是,它更是一本对生活



中所有苦难的救赎之作。这本书让我们笃信：无论你在生活中跌到了多少次、无论现状有多么凄苦不堪，只不过是好的生活尚未到来而已。”

----《纽约时报》超级畅销书作家雷切尔·梅西·斯塔福德

“世界上有极少数的一些人，他们的人生故事会永远改变你。约翰·奥利瑞就是这一类人。这本书中强有力的人生经验，将会永远激发你以不同以往的态度去生活、领导和爱。”

----《纽约时报》畅销书作家汤米·斯波尔丁

目录:

前言 燃烧 -001

人类熊熊燃烧的灵魂是世间有力的武器。

1、生命中可怕的是彻底毁灭，但更可怕的是处处苟且 -003

生命的意义不是用来逃避死亡，而是让你用来选择真正的生活的。

2、怕你一直碌碌无为，还装作无所谓 -031

别再假装无所谓，从这一刻起来找寻你生命中的奇迹。

3、丢掉尽力而为，拼到拼尽全力 -069

消除冷漠，发掘潜能，你会发现有目标的生活蕴藏着巨大能量。

4、你那自我设限的人生中，的谎言就是“你不行” -109

让自己从问问题变换到找答案，你的生活你做主，才能过上不一样的生活。

5、你所谓的“刚刚好”，不过是连挑战命运的勇气都没有 -147

人人都喜欢舒适，但唯有勇气才能改变命运。

6、为什么越优秀的人，对自己下手越狠 -185

人活一世，可以并总是在改变着世界。

7、年轻人，你其实也可以体面地活 -225

恐惧和爱是两个伟大的激励者；当你战胜自己内心深处的恐惧后，爱便重获自由。

结尾 唤醒你心中的巨人，你远比现象中强大 -267

世间强大的武器，便是你内心深处的希望之火。

作者同上。

中文书名：《我们需要和朋友一起共享时光：交友回忆录》

英文书名：WE NEED TO HANG OUT: A MEMOIR OF MAKING FRIENDS

作者：Billy Baker

出版社：Avid Reader Press

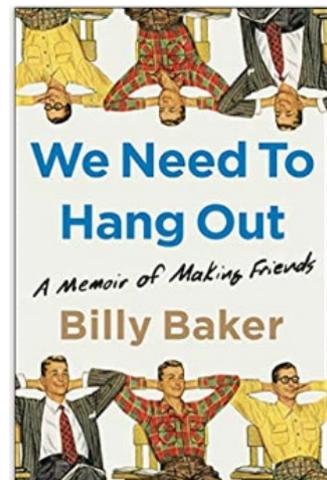
代理公司：ANA/ Jessica

页数：352 页

出版时间：2021 年 1 月

审读资料：电子稿

类型：励志





内容简介：

如果比尔·布赖森写一本马尔科姆·格拉德威尔风格的书，将孤独的科学作为旅行指南，用于贯穿友谊的史诗般漫画式的探险中，结果会如何？比利·贝克的《我们需要和朋友一起共享时光》讲述了一个中年人的故事，他意识到自己身边没有亲密的朋友，这激励他开始一段幽默的，最终令人感动的探索，找回老朋友，建立新友谊，目的是找到周三晚上一起共享时光的人。

近五千万年龄在四十五岁以上的美国人受到长期孤独的困扰，卫生总署称之为美国“最严重的病症”之一，比吸烟，肥胖或心脏病更严重，从而增加了人们过早死亡的风险。然而，这种严重的健康流行病在很大程度上仍被忽视，因为孤独是少数人愿意承认的一种状况。在《我们需要和朋友一起共享时光》中，比利·贝克以直率的幽默和坦诚的态度直面这个禁忌话题，分享了他有趣而真诚的探索，重新安排与朋友的关系，并在平衡工作，婚姻和孩子的同时建立新的友谊。

四十岁时，贝克意识到他的生命中缺少了一样关键的东西：朋友。他在稳定了职业生涯和家庭生活后，意识到自己的朋友渐渐减少，并发现自己只是现代孤独流行病数据中的一员。在撰写了一篇关于这场影响数百万人的病毒般社会危机的文章之后，他开始了一个大胆的使命，挽救他的友谊，为各地的男人（和女人）改善新老关系铺平道路。从类似电影里的老友公路自驾游，到为以前的高中同学组织了一场即兴“逃学日”，再到为中年人开办一个兄弟会，无论他们的生活多么忙碌，贝克尝试了各种与朋友保持联系的方法，并取得了令人惊讶和非常满意的结果。

在这个孤独的时代，《我们需要和朋友一起共享时光》充满幽默，坦率和魅力，是对友谊的庆祝，也是对行动的呼吁。

卖点：

幽默地直面一个高度普遍的禁忌话题：超过 4200 万年龄在 45 岁以上的美国人长期孤独，这可能增加一个人过早死亡的风险。美国卫生总署宣布，孤独是美国的“最大疾病”，比吸烟，肥胖或心脏病更严重。然而，这一严重的健康流行病在很大程度上仍被忽视，因为孤独被视为一种没人愿意承认的耻辱。比利·贝克以坦率的幽默和零羞耻的态度直面这个禁忌话题，分享了他有趣而真诚的探索，在平衡工作，婚姻和孩子的同时，重新恢复和安排与朋友关系的优先次序。

一个吸引了数百万读者的故事：2017 年，贝克在《波士顿环球杂志》上发表了一篇关于隐性孤独流行病及其对为维持亲密朋友关系而挣扎的男性造成的特殊伤害的故事，该故事很快成为该杂志历史上最受欢迎的一篇文章。100 多万人在在线阅读了这一故事，引起了读者的巨大反响。成千上万的人写信给贝克，从陌生人到他失去联系的一些老朋友，分享故事对他们的影响。从国家公共电台（NPR）到西南偏南音乐节（SXSW），他常被邀请就孤独的话题发言。正如统计数字所表明的那样，无数人发现了孤独的痛苦，并在寻找如何与他人重新联系的建议。



为他人提供实用见解的个人旅程：贝克坦诚地承认自己在友谊上的失败。在他寻求改善与新老朋友关系的同时，他还遇到了一些令人惊讶的成功策略以及一些死胡同。从类似电影里的老友公路自驾游，到为以前的高中同学组织了一场即兴“逃学日”，再到为中年人开办一个兄弟会，贝克的尝试非常有趣，为那些想学习如何对抗孤独的读者提供了宝贵的经验教训。

作者简介：

比利·贝克(Billy Baker)是《波士顿环球杂志》的一位在职作家，撰写叙述性的特写和幽默专栏。他是南波士顿人，毕业于波士顿拉丁学校，杜兰大学和哥伦比亚新闻学院。他获得过美国新闻编辑协会的 Deborah Howell Award 杰出写作奖，并且作为杂志社成员之一因报道波士顿马拉松爆炸案而获得普利策奖。

中文书名：《打破框架：拆解束缚我们的隐性“盒子”》

英文书名：*Breaking Boxes: Dismantling the Metaphorical Boxes That Bind Us*

作者：Betsy Pepine

出版社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：264 页

出版时间：2024 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

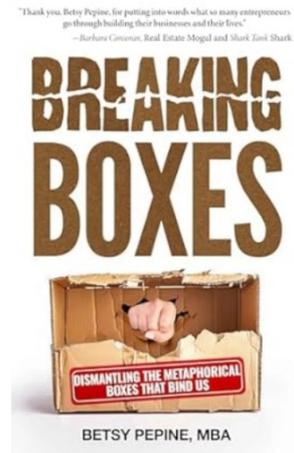
审读资料：电子稿

类型：心灵励志

#333 in Free Will & Determinism Philosophy

#523 in Emotions & Mental Health

#747 in Business Motivation & Self-Improvement (Kindle Store)



内容简介：

是什么“盒子”定义了你？

“我以为自己在很小的时候就已经弄懂了‘盒子’的含义。从那只发条玩偶跳出我对玩具盒的期待，到用巨大的纸板箱建造城堡，我以为自己明白了‘盒子’的界限。然而，随着年龄的增长，我意识到，‘盒子’并不总是方形的，有些甚至被巧妙设计成让我们被困住的牢笼。”

“盒子”无处不在，无论我们是否意识到，它们都会伴随我们的一生。它们提供了结构、安全感和归属感，并帮助我们找到与他人的相似点。我们住在“盒子”（房屋）里，收到包装好的礼物，把物品装进盒子里搬到新的“盒子”中。我们用“盒子”表达事物：“跳出框架思考”，“她被逼到墙角（boxed into a corner）”，“确保勾选所有选项（check all the boxes）”。有些人甚至将自己的身份建立在自己置身的“盒子”里。



然而，“盒子”也可能令人害怕。它们的本质是划分与分隔。那些看不见的、隐喻的“盒子”——来自家庭、宗教、社区、雇主或他人的期待——可能引发强烈的情绪，将我们困住。

连续创业家贝茜·佩平（Betsy Pepine）深谙“盒子”的束缚。从成长于“必须成为医生”的期待环境，到打造一家被《Inc.》杂志多次评为美国增长最快私营企业之一的成功房地产公司，她在《打破框架》中分享了引人入胜的故事。这本书将帮助你：

- 识别标签与刻板印象，跳出社会对你的框架设定
- 认识束缚你的“盒子”，从而解开让你停滞不前的因素
- 发现真正的自我，摆脱他人期待的束缚，活得更加自由

无论你身处何种“盒子”中，现在是时候拆解它，并迈向属于你的真实自我了！

作者简介：



物业管理公司。

贝茜·佩平（Betsy Pepine）是一位房地产领域的连续创业家。她的房地产经纪公司 Pepine Realty 多次被《Inc.》杂志评为美国增长最快的私营企业之一，并多次获得“佛罗里达州值得关注的 50 家企业”及“佛罗里达趋势最佳雇主”奖项。此外，贝茜的团队还长期被《华尔街日报》评为美国顶级房地产公司之一。她还经营一家产权公司、一所房地产学校以及一家物

全书目录：

序幕：天平

第一部分：被装进的“盒子”

特权（Privilege）

午睡（Naps）

壁橱（Closets）

火鸡（Turkeys）

滑冰鞋（Skates）

橡木房间（Oak Room）

婴儿（Baby）

倒带（Rewind）

婚礼（Wedding）

揭示（Reveal）

甜甜圈（Doughnuts）

第二部分：拆解“椭圆”

地狱（Hell）

结账，请（Check, Please）

女孩（Girls）

衬衫（Shirts）

鞋子（Shoes）



彩虹 (Rainbows)
评价 (Reviews)
手表 (Watches)
日程表 (Schedule)
外表 (Appearances)
名字 (Name)

第三部分：打破出路

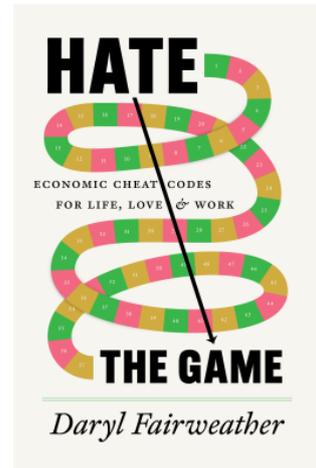
使命之旅 (Mission Trip)
连衣裙 (Dresses)
引导 (Channeling)
选我 (Choose Me)
舞者 (Dancer)
巧克力盒子 (Box of Chocolates)
房屋 (Houses)
奖项 (Awards)
类别 (Categories)
假期 (Holiday)
旅行 (Travel)
拯救我 (Rescue Me)
你会说德语吗? (Sprechen Sie Deutsch?)
括号 (Parentheses)
博物馆 (Museums)
面板 (Panels)
最后的希望 (Hail Mary)
身份 (Status)
保险 (Insurance)
四月 (April)
黑板 (Chalkboard)
更多的盒子 (More Boxes)
简单的事情 (Simple Things)
服装 (Costumes)
角色 (Roles)
评估 (Assessments)
害羞 (Shy)
壁橱 2 (Closets 2)
好女儿 (Good Daughter)
好妈妈 (Good Mom)
好妈妈 2
好妈妈 3
董事会 (Boards)
购买框架 (Buy Box)
他们/它们 (They/Them)
结尾礼物 (Closing Gifts)



将军无敌 (Checkmate)

附录
尾注
致谢
关于作者

中文书名:《讨厌游戏:生活、爱情和工作的经济作弊密码》
英文书名: *Hate the Game: Economic Cheat Codes for Life, Love, and Work*
作者: Daryl Fairweather
出版社: University of Chicago Press
代理公司: ANA/Jessica
页数: 272 页
出版时间: 2025 年 4 月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿
类型: 经管



内容简介:

为我们翻译经济学的秘密见解。

“我应该买还是租？我是否要求升职？我应该告诉别人我怀孕了吗？我应得的薪水是多少？我应该辞掉这份工作吗？”这些对生活的常见焦虑往往基于经济学。在一个日益双赢的社会中，这些经济决策——在哪里工作、在哪里居住，甚至如何生活——在某种程度上都让人觉得固定不变，错误也就到头了。

达里尔·费尔韦瑟 (Daryl Fairweather) 对这些动态并不陌生。作为第一位从著名的芝加哥大学获得经济学博士学位的黑人女性，她亲眼目睹了行为经济学和博弈论的概念如何在现实世界和她自己的生活中得到应用，并产生了巨大的影响。《讨厌游戏》结合了费尔韦瑟对这些原则的专业知识，以及她对如何利用这些原则的独特描述。她在经济学家中独一无二的伟大才能在于，她能够以一种不仅能提供信息，而且能解释生活中其他焦虑的方式阐述经济趋势。

在《讨厌游戏》中，费尔韦瑟将她的专业知识和服务定位于引导成人生活中最早的经济拐点：是否上大学，读多久；结婚，生孩子，要么都生，要么都不生；获得、保持和更换工作；住在哪里，怎么付房租。她以可操作的方式谈到了经济对个人意味着什么，尤其是那些暗中怀疑自己正在失去的人。费尔韦瑟以她自己的经历为背景，并从历史、科学和流行文化中汲取了丰富的经验教训，指导读者如何使用博弈论和行为科学来规划选项和选择方向同时让读者在一个日益稀缺的经济中感受到控制和能动性。



作者简介：

达里尔·费尔韦瑟 (Daryl Fairweather) 是 Redfin 的首席经济学家，她分析美国房地产市场和消费者行为，也是达拉斯联邦储备银行 (Federal Reserve Bank of Dallas 顾问委员会的成员。她曾是亚马逊的高级经济学家，是《福布斯》(Forbes) 的定期撰稿人，并在《60 分钟》(60 Minutes)、《今日》(Today)、《纽约时报》(the New York Times) 和彭博社 (Bloomberg) 等媒体上发表过专题报道。

全书目录：

作者的说明

简介

1. 游戏内，游戏外
2. 选择游戏
3. 信息是一个优势
4. 梦想工作的梦想
5. 买房
6. 职场冲突
7. 获得晋升
8. 平衡家庭和事业
9. 了解自己的价值
10. 优化你的生活
11. 卖房
12. 赢家的密码

中文书名：《教师们让我明白的事》

英文书名：LESSONS FROM MY TEACHERS

作者：Sarah Ruhl

出版社：Marysue Rucci Books

代理公司：WME/ANA/Jessica

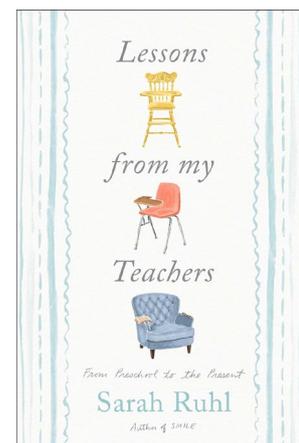
出版时间：2025 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：240 页

审读资料：电子稿

类型：散文随笔



内容简介：

《微笑不是唯一的答案》作者新作！

探讨师生纽带如何改变人生轨迹以及课堂内外传授的难以言喻的智慧。



本书由备受好评的作家、麦克阿瑟天才奖得主、两度获得普利策奖剧作奖提名并获托尼奖最佳戏剧提名的剧作家兼作家萨拉·鲁尔倾情呈现。

本书基于萨拉在耶鲁大学广受欢迎的课程写作而成，是一本大师级的散文集。这位当今最才华横溢的剧作家兼教师，以其自身经历证明了教师在人们生活的每个阶段所产生的影响。书中的故事既有个人特色又具有普遍意义，展示了萨拉与父母、孩子、学校教师的互动经历及其产生的创造性影响。《教师们让我明白的事》还揭示了人们在塑造生命的惊喜航程中教学相长的本质需求，足以振奋人心。

本书适合与亲人和榜样共读，也可标记重要的人生节点。人们可通过《教师们让我明白的事》反思师生情谊，也追忆承担师生角色的时光。

作者简介：



萨拉·鲁尔 (Sarah Ruhl)，剧作家、散文家、诗人，创作了《在隔壁的房间》（又名《振动棒演出》）《干净的房子》和《不要回头》（原名《欧律狄刻》）等 15 部剧作。她两度入围普利策奖，也获得托尼奖提名，并荣获麦克阿瑟天才奖。其剧作上演于百老汇内外，在全美国乃至全世界常演不衰，并被翻译成多种语言。其作品《我没有时间写的 100 篇散文》被《纽约时报》评为年度好书。其他作品包括与马克斯·里特沃合著的《马克斯来信》和《为你写的 44 首诗》，而《今晚佳梦》则是其首部绘本。她获得过斯坦伯格剧作家奖、塞缪尔·弗朗士奖、女性出版社 40 岁以下作家奖、美国国家戏剧协会年度人物奖、苏珊·史密斯·布莱克本奖、怀廷奖、莉莉奖以及美国剧作家笔会/劳拉·佩尔斯国际戏剧基金会中期剧作家奖。目前萨拉执教于耶鲁大学戏剧学院，与丈夫托尼·查鲁瓦斯特拉（儿童精神科医生）和三个孩子定居在布鲁克林。您可以在 SarahRuhlPlaywright.com 上阅读更多关于萨拉的工作信息。

媒体评价：

“从园丁到脾气古怪的邻居，从街角沙拉三明治摊主到家庭爱犬，甚至是怪兽电影制片人——在求知者眼中，众生皆可为师。这就是《教师们让我明白的事》的核心课程。这部启迪之作看似自传，实则不然，因为每个故事的讲述者从来不是故事的中心。或者，更准确地说，故事的讲述者是故事的中心，但不是一个确切的人，而是恰好被赐名为萨拉·鲁尔的受欢迎的集体存在。”

——刘易斯·海德，《礼物》《遗忘入门》作者

“清新脱俗，完美无瑕。这些短篇散文为探寻生命本质以及如何度过生命的读者，提供了大量真实的教训，堪称为一部真正美好的著作。”

——伊丽莎白·斯特劳特，普利策奖得主，《奥丽芙·基特里奇》《告诉我一切》作者



中文书名：《如何缓解恋爱焦虑》

英文书名：MASTER YOUR RELATIONSHIP ANXIETY

作者：Georgie Collinson

出版社：Affirm Press (Australia)

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

出版时间：2025年2月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：245页

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

为什么我在爱情中感到焦虑，这种焦虑说明什么？

让你在人际关系中感觉更平静、更容易信任他人、更自信——无论是 有伴侣还是单身，为人父母还是无子女。

《掌控你的恋爱焦虑》引导你了解恋爱焦虑的四种类型，提供全面、实用且极具相关性的建议，帮助你更好地去爱他人，建立我们都渴望的更深层次的连结。你将探索人际关系不可避免地会带来的焦虑、担忧、不安全感和怀疑，并从中成长。

掌握如何在爱情中保持冷静和开放，你就会发现解决恋爱焦虑的终极解药。

目录：

引言

爱情中焦虑的迷宫

如何使用本书

完美的焦虑触发器

重新认识什么是爱

爱的三个阶段

自我调节工具：如何让自己平静下来

第一部分：害怕失去和被抛弃

如果他们离开我怎么办？

如果他们出事了怎么办？

如果他们不够投入怎么办？

我能信任他们吗？

如果他们欺骗我怎么办？

如果他们喜欢其他人怎么办？

如果他们不够爱我怎么办？

如果我不能独处怎么办？



如果我吸引了另一个抛弃我的人怎么办？
定制你的练习

第二部分：害怕被拒绝或不认可

我配得上他们吗？

如果我不够爱他们怎么办？

我是不是太吝啬了？

如果我们性生活不和谐怎么办？

如果我们没有足够的性生活怎么办？

如果我太焦虑而无法与某人见面怎么办？

第三部分：害怕陷入困境

我找对人了吗？

如果我的关系亮红灯了怎么办？

如果我一直等下去，他们会变得更好怎么办？

如果我在重复童年的模式怎么办？

我如何知道什么时候该分手？

为什么我在恋爱中感到孤独？

如果我们吵架太多怎么办？

如果我们就是不了解对方怎么办？

如果我不再爱他们或不再被他们吸引了怎么办？

如果我永远一个人怎么办？

如果我只能选择一段无聊的关系来获得安全感怎么办？

如果分手是个错误怎么办？

如果我仍然想着前男友怎么办？

如果我对健康的爱情已经心碎了怎么办？

定制你的练习

第四部分：害怕失去自我和自我封闭

我们的共同依赖不健康吗？

如果我的伴侣控制欲太强或太严肃怎么办？

如果我总是想象自己和某个更……的人在一起怎么办？

如果我们想要的东西不同怎么办？

如果我忍受得太多了怎么办？

如果我的伴侣对我期望过高怎么办？

如果我总是需要空间怎么办？

如果我的伴侣让我无法过上更好的生活怎么办？

定制你的实践

继续前进

总结

深入学习的资源

推荐书籍

参考资料



作者简介:



乔治·科林森 (Georgie Collinson) 是澳大利亚顶尖的焦虑症治疗师，擅长治疗高功能焦虑症。她以全面的身心灵疗法而闻名，独树一帜地运用了自己作为焦虑心态教练、临床催眠治疗师以及优秀的自然治疗师和营养师的经验 and 技能。

她通过自己的在线课程帮助全球数百名客户控制了焦虑心态，她还是《焦虑重置法》(The Anxiety Reset Method) 一书的作者，也是热门播客“重置焦虑”(Anxiety Reset Podcast) 的主持人。

她的作品曾被刊登于《奥普拉日报》和《奥普拉读书俱乐部》。她致力于帮助颇有成就的 A 型完美主义者使用“焦虑重置法”，让他们不再与焦虑和严重的自我怀疑作斗争，从而培养自信茁壮成长所需的复原力，唤醒他们内心的平静。

中文书名: 《母亲的钱: 写给儿女们的临终财产规划指南》

英文书名: *My Mother's Money: A Guide to Financial Caregiving*

作者: Beth Pinsker

出版社: Crown

代理公司: ANA/Jessica

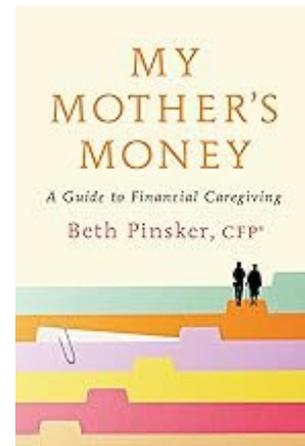
页数: 288 页

出版时间: 2025 年 11 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 经管



内容简介:

一本全面、充满同情心的指南，帮助您在照顾年迈的父母或其他亲人时做出临终财务决策——由一位获奖记者和认证金融规划师撰写，内容详实，易于理解

你刚刚接到那个令人不安的电话了吗——你的父母或亲人病情突然恶化，你突然间要承担起管理他们事务的重担？或者你只是希望提前妥善处理年迈父母复杂的财务问题，以免将来遇到麻烦？这本书正是为你量身定做的。

在这本实用手册中，屡获殊荣的《市场观察》专栏作家兼金融专家贝丝·平斯克带你了解临终财务规划这一复杂领域的方方面面。平斯克将自己照顾年迈母亲的亲身经历与从 100 多位专家和家庭护理人员那里收集来的最佳实践方法交织在一起，本书为那些正面临人生中最具挑战性转变之一的人提供了亟需的帮助。



贝丝借鉴最新的法律、金融和医疗资源，针对数百万人将会面临的常见情况，给出了清晰且可行的建议：

- 如何成为父母合法授权的医疗和财务代理人
- 长期护理成本预测预算模板
- 简单易懂的遗产处理及保险办理建议
- 与年迈父母进行棘手对话的脚本
- 避免可能出现的财务短缺的策略
- 管理照顾者倦怠情绪压力的实用技巧

观察父母变老会引发各种情绪——怀旧、担忧，以及对未来的不确定性。照顾年迈的亲人可能是一连串无穷无尽的清单、教科书般的解释和令人头疼的文件工作。有了这本关于老年财务规划的权威指南，您可以自信地应对这些流程，节省时间、精力和内心的平静，把精力集中在真正重要的事情上。

书籍目录：

引言

第一部分：开始

第 1 章：那个电话

第 2 章：财务红旗

第 3 章：从最终安息地开始

第 4 章：获取医疗访问权

第 5 章：在紧急情况前预先设定账户头衔

第 6 章：建立护理时间表

第 7 章：逆向工程预算

第 8 章：担任授权人很难

第 9 章：处理政府的复杂情况

第 10 章：没有授权人时上法庭

第二部分：护理成本

第 11 章：在家护理的成本

第 12 章：家庭外护理

第 13 章：深入了解医疗保险

第 14 章：为所得到的而战

第 15 章：争取更多覆盖

第 16 章：医疗补助救济

第 17 章：如何处理退伍军人管理局

第 18 章：爱恨长期护理保险

第 19 章：临终关怀

第三部分：如何让钱持久

第 20 章：计算你的消耗率

第 21 章：与花钱和解

第 22 章：何时停止尝试平衡

第 23 章：停止在基本遗产规划上的拖延

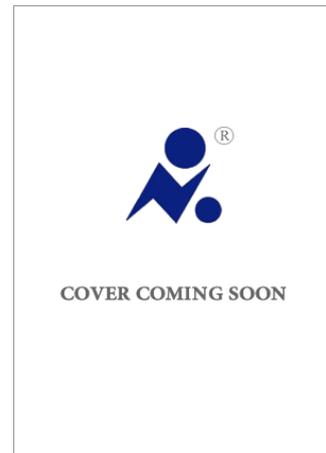


- 第 24 章：如何选择你需要的规划
- 第四部分：解决遗产
- 第 25 章：开始遗产管理
- 第 26 章：人寿保险
- 第 27 章：遗嘱认证
- 第 28 章：解决财产
- 第 29 章：处理物品
- 第 30 章：特殊情况
- 第 31 章：税收
- 第 32 章：遗产
- 资源指南

作者简介：

贝丝·平斯克（Beth Pinsker）是《市场观察》的财经专栏作家，并持有认证金融规划师（CFP®）资格。在加入《市场观察》之前，她在路透社工作了近十年，其作品累积吸引了数百万次的点击浏览。

中文书名：《无所不知的末日：为什么成功人士学得少获得多》
英文书名：LEAN LEARNING (THE END OF THE KNOW IT ALL): Why Successful People Learn Less to Achieve More
作者：Pat Flynn
出版社：Simon Element
代理公司：UTA/ANA/Jessica
页数：256 页
出版时间：2025 年 6 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子书稿
类型：经管



内容简介：

为了减少压力，尽快成长，更快地实现我们的目标，我们是时候成为精益学习者了。

企业家帕特·弗林认为，对更多内容的渴望就像对糖的渴望----它在开始时给了我们一些能量，但随后我们的大脑被更多的方向所蒙蔽，随后，我们会迷失，把我们已经承诺的所有事情置于风险之中。这种过度消费不可避免地会导致“崩溃”，我们会有一种空虚感，驱使我们去填满更多。如果用“消费内容”、“消化信息”和“暴饮暴食”来描述我们是如何吸收信息的，这其实很合适，因为我们摄取了太多信息。

为了减少压力，尽快成长，并更快地实现我们的目标，我们是时候成为精益学习者了，成为那些知道他们生活方向的人，能够快速整理出哪些信息将帮助他们到达那里，哪些不



会的信息筛选者。当然，这说起来容易做起来难，但好消息是它实际上并不难。它要求我们摒弃传统的自我教育方法，成为更好的学习者。

帕特·弗林提供了一个简单易懂、可行的框架，让我们重新思考如何寻找和消费信息，从而使我们更专注、更高效，最终更成功。它还承诺将我们的时间和注意力还给我们，这样我们就可以把它们奉献给更有价值的事情。

全书目录：

引言：你知道的太多了

1. 灵感过载以及选择性好奇心的艺术
2. 选择行动而不是信息
3. 冠军的力量：利用师徒关系和社区
4. 保护你的进步
5. 自愿部队职能
6. 坚持还是转向？
7. 微观掌握和量子飞跃
8. 从学习到领导

结论：你知道的足够开始

资源

致谢

笔记

索引

作者简介：



帕特·弗林 (Pat Flynn) 是一位广受欢迎的播客，作家，也是几个成功网站的创始人，包括“SmartPassiveIncome.com”网站（帮助人们建立繁荣的在线业务）。他因其作品曾在《福布斯》(Forbes) 和《纽约时报》(The New York Times) 上被专题报道。他称自己为“在线商业的碰撞试验假人 (The Crash Test Dummy of Online Business)”，因为他喜欢把自己放在网上，并尝试各种商业策略，以便他可以向听众公开报告他的发现。他也是《放手》(Let Go) 和《华尔街日报》(Wall Street Journal) 畅销书《它会飞吗》(Will It Fly?) 的作者。帕特住在圣地亚哥 (San Diego)。



中文书名：《退休与繁荣：7个教训帮助你以目的、财富和信心拥抱人生新篇章》

英文书名：Retire and Thrive: The 7 Lessons That Will Help You Embrace Your Next Chapter with Purpose, Wealth, and Confidence

作者：Dan Langworthy

出版社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

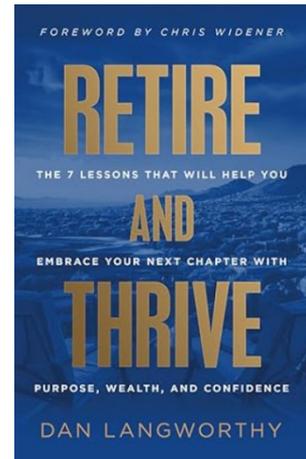
页数：98页

出版时间：2024年6月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助/理财/老年生活



内容简介：

当你的孩子进入二十岁时，你无法倒回时光，以不同的方式养育他们。同样，一个七十岁的人也无法重过自己的退休生活。没有重置按钮——有些事情是无法回头的。好消息是，通过回答正确的问题，你可以以目的、财富和信心拥抱人生的新篇章。

作者与理财顾问丹·兰沃西（Dan Langworthy）是堡垒财务集团（Fortress Financial Group）的创始人。三十多年来，他和他的团队帮助客户享受无忧的退休生活，专注于最重要的事情——充实地生活。他将自己的经验转化为基于真实故事的寓言，帮助更多人拥抱退休生活。

在《退休与繁荣》一书中，你将学到如何：

- 学习7个教训，开启有意义、有目的的生活
- 发掘财务自由，勇敢追求你的梦想
- 明确你的未来目标，让你在退休后过上理想的生活
- 你无需等待才能过上最好的生活。现在就开始，退休并繁荣。

作者简介：

丹·兰沃西（Dan Langworthy）三十多年前创立了堡垒财务集团，一家致力于提供诚信财务建议的财富管理公司。丹来自明尼苏达州道奇中心（Dodge Center, MN），他的中西部价值观在与客户的关系中表现得尤为突出。他以帮助个人和家庭实现财务目标为驱动力，主要目标是为客户提供信心和确定性。

全书目录：

前言

读者寄语



第一部分：寓言

退休：祝福还是负担

斯科特和唐娜的故事

孩子出生前的生活

孩子改变了一切

第二部分：范式

教训一：我可以享受我辛勤工作的成果

空巢期

享受辛勤工作带来的成果

教训二：为了收获回报，我必须审查我的投资

投资组合审查

了解股票

教训三：只有我的现金流自由时，我才有自由

无债务退休计划

如果你有债务，确保它是“聪明债务”

教训四：当我理解我的财务状况时，我将繁荣

盘点你的资产

让自己一生都能繁荣

教训五：我必须明智地应对社会保障

智慧之一：时机

智慧之二：税务

智慧之三：配偶福利

智慧之四：生存福利

教训六：我可以让税收为我工作，而不是对我不利

你从你的富有叔叔那里借了多少钱？

填满你的储蓄桶

教训七：为了拥有更大的未来，我必须让今天变得重要

准备迎接挑战

打赢这场战斗

一年后

最佳计划

更大的未来

回到明尼苏达州

第三部分：路径

下一步



寻找意义和目的
我应该在财务顾问中寻找什么？

更多资源

关键点

第一部分：寓言

第二部分：范式

第三部分：路径

作者简介

中文书名：《话疗秘籍：65 句暖心话助你笑对人生困境》

英文书名：SPEECH THERAPY: 65 Pick-Me-Ups to Get You through Many of Life's What-the-Fucks

作者：Kyle Creek (aka 'The Captain')

出版社：HarperOne

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

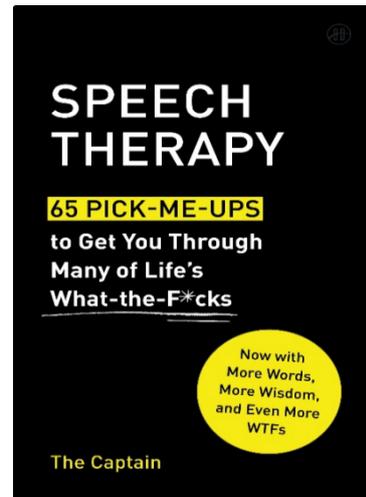
页数：160 页

出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

一本极具娱乐性、充满同情心且易于理解的生活经验集。它是我们时不时都需要的文学疗法。从应对工作中的压力，到踩到狗屎、被出轨，或是发现自己被困在荒岛上，每一章都为我们提供了渡过难关的鼓励。作者将中肯的建议与既刺痛又治愈的幽默相结合，展现出的观点真实、诙谐，最重要的是：接地气。每一章都是一个“振奋剂”，帮助我们应对那些让我们不禁大喊“什么鬼？”的境况。本书收录了 65 篇富有洞察力且幽默的短篇章节，就像他成功的《扯淡历史》一样，还配有插图。本书是作者自出版的，迄今为止，在美国和加拿大已售出超过 25,000 册，在亚马逊上的评分也是凯尔所有书籍中最高的，约有 92% 的五星好评。

作者简介：



凯尔·克里克，又名“船长”(Kyle Creek, aka "The Captain,")，是一位作家、创作者。他还是一位父亲，多部畅销书的作者。凯尔引人入胜的写作风格——他常常将中肯的生活建议与幽默、直率的观点相结合——使他在社交媒体上收获了超过一百万的粉丝 (@sgrstk, 在 Instagram、Twitter 和 Facebook 上)。凯尔还是一位获奖无数的创意总监和广告文案撰稿人。他之前的作品《扯淡历史》在自出版时就已售出超过 10,500 册，而至今通过塔彻/佩里吉出版社又售出了 54,857 册。凯尔的其他自出版书籍也已售出 60,000 多册，并且销量还在持续增长。



全书目录:

- 第一章 被甩了心情低落
- 第二章 买家后悔
- 第三章 金钱困扰
- 第四章 宠物破坏财物
- 第五章 失业和缺乏欲望
- 第六章 不完美
- 第七章 被背叛
- 第八章 意见不合
- 第九章 植物死亡
- 第十章 被锁在家里
- 第十一章 糟糕占星运势
- 第十二章 失败后的困惑
- 第十三章 汽车故障
- 第十四章 荒岛求生
- 第十五章 共同育儿难题
- 第十六章 房东地狱
- 第十七章 业主协会麻烦
- 第十八章 与室友不和
- 第十九章 房子着火
- 第二十章 无尽尴尬
- 第二十一章 处境尴尬
- 第二十二章 宠物死亡
- 第二十三章 沉默权
- 第二十四章 团队失败
- 第二十五章 被猫钓
- 第二十六章 弄脏最爱衣物
- 第二十七章 约会出错
- 第二十八章 错失恐惧症
- 第二十九章 被取消资格
- 第三十章 起床起错边
- 第三十一章 创意瓶颈
- 第三十二章 旅行时行李丢失
- 第三十三章 你被拒绝了
- 第三十四章 你病得很严重
- 第三十五章 宿醉醒来
- 第三十六章 你失控了
- 第三十七章 网络争吵和指控
- 第三十八章 你被抢劫了
- 第三十九章 陷入困境
- 第四十章 遭遇金融诈骗
- 第四十一章 被响尾蛇咬伤
- 第四十二章 后悔分手



- 第四十三章 你放任自流
- 第四十四章 裸照或性爱视频泄露
- 第四十五章 信用欺诈
- 第四十六章 势单力薄或得不到支持
- 第四十七章 抱歉，找错人了
- 第四十八章 被触发
- 第四十九章 脖子扭了
- 第五十章 被某人愚弄
- 第五十一章 所以，你要当爸爸了
- 第五十二章 当法庭是你唯一的选择
- 第五十三章 错过了你的机会
- 第五十四章 你迟到了
- 第五十五章 踩到狗屎
- 第五十六章 一个令人讨厌的输家和一根令人讨厌的大拇指
- 第五十七章 得了性病（也许？）
- 第五十八章 有人吃了你的剩菜
- 第五十九章 当你想去厕所时，你就得去了
- 第六十章 BFF 背叛
- 第六十一章 总是霉运不断
- 第六十二章 被外星人绑架
- 第六十三章 灾难性的约会
- 第六十四章 睡前被窃听
- 第六十五章 你的船有个洞

中文书名：《智慧老龄化计划：在生命的最终阶段塑造最好的自己》
英文书名：*The Aging Wisely Project: Forging Your Best Self in Life's Ultimate Stage*

作者：Ben Green MD and Scott Fisher

出版社：Morgan James Publishing

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：264 页

出版时间：2024 年 9 月

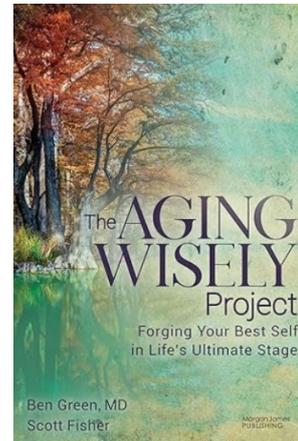
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：老年生活

亚马逊畅销书排名：

#211 in Gerontology Social Sciences



内容简介：

在一个人类寿命不断延长的世界里，我们如何最大化利用自己的老年时光？



《智慧老龄化计划》是一本引导读者探索成功老龄化奥秘的指南。通过两位终生挚友的视角，这本书记录了他们在迈向老年阶段时展开的一场关于意义与成长的深刻旅程。他们的发现成为一盏明灯，为任何寻求晚年生活意义与充实感的人指引方向。

本书结合了通俗易懂的心理分析与最新的老龄化研究，清晰地呈现了老年阶段的独特挑战，并探讨了应对这些挑战所需的技能。通过对生活故事的分析，以及对 52 位长者在 COVID-19 疫情期间的访谈，本书揭示了通往“黄金岁月”的多样化路径。

在此基础上，作者扩展了埃里克·埃里克森（Erik Erikson）著名的人类发展模型，提出了一个开创性的第九阶段“长者身份修正”（Elder Identity Revision, EIR）。这一阶段强调，晚年生活同样充满潜力与成长机会，帮助读者掌握迎接老年任务的核心工具。

如今，许多老年人在身体与认知条件良好的情况下多活了 25 年甚至更久。这使得追求有意义、有影响力、充实的老年生活变得比以往任何时候都更加紧迫。作者坚信，无论年龄多大，进化、成长与珍惜每一刻的时光永远不晚。通过这本书，你将重新定义老龄化的意义，学会如何为世界做出贡献，以及成功完成自己唯一的人生旅程所需的技能。

作者简介：

本·格林博士（Ben Green, MD）自耶鲁大学求学时期起，就对人类心理发展产生了浓厚兴趣。他拥有 40 年的精神病学临床经验，并在过去 20 年专注于儿童与成人精神分析。他现任科罗拉多大学健康科学中心精神病学临床副教授，并在过去四十年间为精神科住院医师提供教学与指导。格林博士曾担任科罗拉多儿童与青少年精神病学会及丹佛精神分析学会的主席，并长期致力于宗教研究、人文心理学以及老龄化、意义和死亡议题的探讨。他多年来在社区讲座中深入探讨这些主题。他现居丹佛，与妻子幸福生活，育有三名女儿及一位新出生的孙子。

斯科特·费舍尔（Scott Fisher）对人们如何实现职业与人生目标有着浓厚的兴趣。他拥有耶鲁大学的组织行为学学士学位和组织管理硕士学位。在其职业生涯中，他曾在多个行业担任高管职位，领导人力资源部门以支持企业快速发展并提升员工参与度。作为一名顾问与高管教练，费舍尔在过去 25 年中为 CEO 及其团队提供战略开发、变革管理、文化评估与领导力发展的支持。他还曾在科罗拉多大学丹佛商学院教授研究生课程，并在妻子贝夫（Bev）的陪伴下，积极旅行并享受生活。他现居丹佛，是一位热衷但平庸的高尔夫爱好者。

全书目录：

第一部分：我们如何成为现在的自己

引言：重新思考老年阶段

第 1 章：倾听生命的故事

故事与讲述者

项目框架与分析

观察与结论

第 2 章：关系的基础——依恋

依恋理论深入解读



我们与生俱来的联系需求

对智慧老龄化的启示

第3章：发展模型——成长与成熟

埃里克森的前六个发展阶段（从信任到亲密关系的建立）

观察与结论

第4章：长者身份修正——完成生命循环

第七阶段：繁衍与停滞（晚年）

第八阶段：自我完整性与绝望（早期老年）

第九阶段：长者身份修正（晚期老年）

控制

能力

连接

连续性

意识

第二部分：掌控人生轨迹（G.R.A.S.P. 模型）

第5章：意义——意义是关键

意义的力量

访谈案例：意义与目的

第6章：韧性——坚持的力量

压力与适应

增强韧性的策略

第7章：自我接纳——认识并拥抱真实自我

第8章：连接与积极实践

社会、认知、心理与身体的连接

第9章：感恩——选择满溢的心态

第10章：自我完整性——拼凑人生的完整图景

第三部分：结论与新起点

第11章：智慧的实践

态度的重要性

建立新习惯

智慧老龄化长者的箴言

附录

访谈协议

自我评估工具

访谈数据的统计分析

人口统计信息样本

推荐阅读

引用文献



中文书名：《在宁静中富足：让你在重要时刻感到“富足”的意式生活艺术与 12 个意式理念》

英文书名：THE QUIET RICH: The Art of Italian Living, 12 Italian Concepts To Be "Rich" In Moments That Matter

作者：Jade Bonacolta

出版社：Flatironm

代理公司：UTA/ANA/Jessica

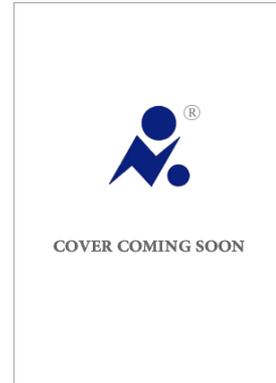
页数：待定

出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲和样章

类型：心灵励志



内容简介：

烹饪中有一个术语叫做“极乐点”——那是甜与咸的最完美的结合点，是一种美妙到几乎难以实现的味道。

现在，想想你自己的生活。你很容易能想到一些甜蜜的时刻：与朋友的一次晚上外出、与家人共度的一个温馨夜晚，或是一次难忘的旅行。我们珍惜这些快乐，因为忙碌是我们日常生活的底色，这使它们在我们的生活中显得更加奢侈。长时间的工作、排满的日程表和无尽的待办事项——这就是“咸味”。但其实还有第三种选择，一种替代方式。

《在宁静中富足》杰德·博纳科尔塔（Jade Bonacolta）的首部作品。在书中，她给我们提供了平衡“咸”与“甜”的蓝图——那是通往人生极乐的终极指南。这是她将自己从她的意大利家庭中学到的和意大利人世代相传的价值观相结合的成果。

在她那充满传奇色彩的父亲突然离世后，杰德结束了她在纽约的上班族生活，与她的文化传统重新联系在了一起。她搬到了意大利。日复一日，她明白了为什么意大利人拥有世界上最高的预期寿命之一，尽管——或者正因为——他们抵制定义美国的“忙碌文化”。

在此，她分享了 12 个意大利理念，挑战对“更多”的无情追求，邀请我们重新思考“富足”的意义。强调什么事都不做（*il dolce far niente*）的甜蜜，提醒我们分享的面包更美味（*il pane condiviso ha più sapore*），杰德提供了一条在时间、健康、人际关系和喜悦时刻等最重要的方面变得富足的路线图——无需牺牲你的动力。

在这个由蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）、詹姆斯·克利尔（James Clear）和摩根·豪斯（Morgan Housel）等男性主导的领域，杰德是为数不多的在生产力和生活黑客方面发出巨大声音的女性之一。她在社交媒体上拥有超过 60 万粉丝，新闻通讯订阅者超过 10.5 万，显然，她的声音在众人中脱颖而出。事实上，根据 Favikon 的数据，她是领英（LinkedIn）全球排名第一的女性内容创作者，也是领英全球排名第一的生产力创作者。



本书与《我们最快乐》(The Little Book of Hygge)、《掌控习惯》(Atomic Habits)和《四周》(Four Thousand Weeks)齐名。它不仅仅是一本指南，也是“忙碌文化”中一剂及时的解药，还是让我们从此时此刻开始生活得充实的一次呼吁。它融合了感性的叙述、循证的见解和实用的建议。《在宁静中富足》对于任何在这个时代想要驾驭自己复杂雄心壮志的人来说，都算得上必读之作。

作者简介：



杰德·博纳科尔塔 (Jade Bonacolta) 是领英 (LinkedIn) 全球排名第一的女性内容创作者，也是领英全球排名第一的生产力创作者 (数据来源于 Favikon)。在个人成长与生产力领域，她是为数不多的知名女性思想领袖，吸引了大量忠实读者，其中 71% 为女性。

过去两年间，她创办的成长类通讯《宁静的富足》(The Quiet Rich) 已成为增长最快的自我提升类通讯之一，订阅者超过 14.1 万，社交媒体粉丝超过 60 万。除了运营通讯，她还为企业高管、创业者和作家提供咨询，帮助他们建立可持续的收入模式，以找回生活的真正价值。此外，她在科技行业拥有十年经验，目前担任谷歌北美市场营销团队负责人。

学术背景方面，她以最优异成绩毕业于哥伦比亚大学，主修英语、意大利语和经济学，并曾在意大利最古老的大学博洛尼亚大学学习一年。她拥有意大利和美国双重国籍，精通意大利语，父系一家是土生土长的意大利人，她每年都会在意大利生活至少 1-2 个月。

目录：

- 前言：极乐点 (The Bliss Point)
- 第一章 惬意晨光 | 什么事都不做的甜蜜
- 第二章 家庭 | 餐桌前不觉老
- 第三章 体验 | 并非所有甜甜圈都会有孔
- 第四章 沉静自信 | 毫不费力的优雅
- 第五章 风格 | 良好的第一印象
- 第六章 浪漫 | 爱以爱偿
- 第七章 耐心 | 欲速则不达
- 第八章 享受 | 甜美人生
- 第九章 美 | 真实的艺术杰作
- 第十章 魅力 | 无法花钱买来的魅力
- 第十一章 决心 | 吃出食欲
- 第十二章 社区 | 分享的面包更美味



中文书名：《零的力量，修订更新版：如何达到 0% 税率，改变你的退休生活》

英文书名：THE POWER OF ZERO, REVISED AND UPDATED:
How to Get to the 0% Tax Bracket and Transform Your Retirement

作者：David McKnight

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：160 页

出版时间：2018 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：金融投资

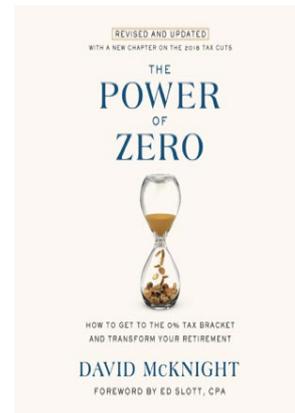
亚马逊畅销书排名：

#4 in Personal Taxes (Books)

#12 in Retirement Planning (Books)

#49 in Introduction to Investing

纪录片联动：关于作者和《零的力量》的纪录片于 2018 年 9 月 1 日首播。



内容简介：

这本书的 2018 年更新版已售出 35 万余册。

一列巨大的货运列车正向普通美国投资者驶来，其形式就是增加税收。

美国政府已经为社会保障和医疗保险等计划做出了数万亿美元的无基金承诺，而兑现这些承诺的唯一途径就是提高税收。一些专家甚至建议，税率需要翻倍，才能让国家维持偿付能力。不幸的是，如果你和大多数美国人一样，已经将大部分退休资产存入了 401 (K) 和个人退休账户 (IRA) 等延税工具中，如果税率提高，你能真正保住多少血汗钱？

在《零的力量》(THE POWER OF ZERO) 一书中，麦克奈特 (McKnight) 提供了一个简明扼要、循序渐进的路线图，告诉你如何在退休时达到 0% 的税率，从而有效地消除退休后的税率风险。现在，在这本增订版中，麦克奈特更新了书中关于《2017 年减税与就业法案》(2017 Tax Cuts and Jobs Act) 的新章节，向读者展示了如何在新税法生效的第一年内驾驭该法案，以及如何通过利用新税法来延长退休储蓄的寿命。

清算之日即将到来。你准备好体验“零”的力量了吗？

营销亮点：

- 忠实读者：自 2014 年出版以来，作者已售出 13 万册该书。其中 49000 册通过亚马逊销售，其余来自金融服务专业人士，他们购买这本书作为招揽新客户的名片，还有部分销量来自作者每年的 70 场演讲。该书在亚马逊上有 240 条评论，平均评分 4.5 星，销量稳定。



- 更新了关于 2017 年税收法案的新章节：作者将增加两个新章节：一个是关于特朗普税收法案，作者解释说，该法案基本上将税收“出售”给未来 8 年（2026 年恢复到 2017 年的水平），使一些投资者能够节省数万美元的税款，否则他们将不得不支付这些税款。这是第一本关于新税收法案对人们退休生活的意义的重要著作，我们认为有潜力围绕这一时事热点推动媒体报道。
- 纪录片联动：关于作者和《零的力量》的纪录片将于 2018 年 9 月 1 日首播。本·卡森（Ben Carson）、劳伦斯·科尔特利科夫（Laurence Kotlikoff）（《拿到属于你的一切》（Get What's Yours）一书的作者）和艾德·斯洛特（Ed Slott）（注册会计师，畅销书作家）等人都将出现在影片中，并同意帮助宣传这本书和这部纪录片。作者正在开展一项活动，希望有 10,000 名金融服务专业人士赞助电影在 9 月和 10 月的放映，购书可获得一张门票。然后，在 11 月份，这部纪录片将在 Netflix 和亚马逊 Prime 平台上首次亮相。

作者简介：



大卫·麦克奈特（David McKnight）于 1997 年以优异成绩毕业于杨百翰大学。大卫是一位全国知名的演讲家，他举办的“零的力量”研讨会广受欢迎，从东海岸到西海岸，成千上万的美国人观看了他的研讨会。大卫曾多次获得“顶尖会员”（Top of the Table）的资格，他已经培训了数千名财务顾问，教授他的免税模式。他是位于威斯康星州梅昆（Mequon）的“零的力量营销计划”（The Power of Zero Marketing Program）的总裁兼创始人。

《零的力量，修订更新版：如何达到 0% 税率，改变你的退休生活》

前言

第一章 风暴将至

第二章 应税账户

第三章 递延所得税账户

第四章 免税账户

第五章 人寿保险退休计划

第六章 一生仅有一次的欠税不动产拍卖

第七章 整合规划

第八章 养老金与 0% 税率区间

第九章 免税路线图

第十章 常见问题

致谢



中文书名：《一定有更好的方法：如何取得成果并摆脱妨碍实际工作的事物》

英文书名：THERE'S GOT TO BE A BETTER WAY: How to Deliver Results and Get Rid of the Stuff That Gets in the Way of Real Work

作者：Nelson P. Reppenning, Donald C. Kieffer

出版社：PublicAffairs

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

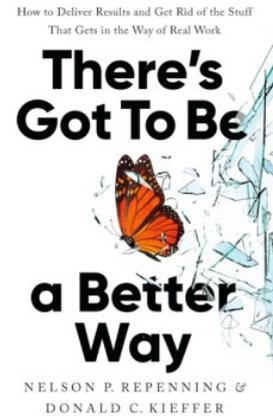
页数：320 页

出版时间：2025 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管



内容简介：

帮助你清除阻碍完成工作和取得成果的组织障碍。

日常业务的混乱迫使人们陷入疲惫不堪、效率低下、似乎永无休止的解决问题、处理紧急情况和毫无体系的工作之中。重要的事情不得不为令人恼火的紧急事件让路。

现在有了更好的办法。动态工作设计这门改变游戏规则的学科可以提高生产率、降低成本、提高效率，确保公司的所有部门都能协同工作。世界各地的组织机构都采用了这一方法，以缩小承诺的成果与实际成果之间的差距。

动态工作设计有五大原则：解决正确的问题、结构化探索、人与人之间的连接、调节流程、可视化工作。这些都已在生物技术实验室、医院、炼油厂、流浪汉收容所和赌场等各种工作环境中取得了突破性成果。

大规模的变革计划、重组和生产力计划很难能提高生产力，而且成本高昂，还总会增加很多繁忙的工作。《一定有更好的方法》是一味解药，它能让你重新思考关于工作的基本信念，改变你对组织中工作流程的看法和思维方式，让你重新设计工作，从而提高生产力和利润。

目录

导言：动态工作设计更好的方法

第一部分：障碍

- 1.当工作顺利进行时：消除实际工作中的障碍
 - 2.救火陷阱：当仅仅“完成工作”损害了公司成长、发展和竞争力
- 第二部分：原则
- 3.解决正确的问题：当你的大脑没有寻找某样东西时，你很难看到它
 - 4.结构化探索：从调整单个乐器到演奏交响乐
 - 5.人与人之间的连接：让人回归工作
 - 6.调节流程：控制起始量，完成更多工作
 - 7.将工作可视化：让无形变有形



第三部分：行动

8.用原则领导的力量：静态结构的局限

9.开始行动（无需海报、咖啡杯或三环活页夹）

致谢

注释

索引

作者简介：

内尔松·P.雷佩宁(Nelson P. Repenning)是麻省理工学院斯隆管理学院(MIT Sloan School of Management)的管理学院特聘教授。他现任麻省理工学院领导力中心主任，最近被 Poets & Quants 评为世界顶级高管人员 MBA 讲师之一。他的学术著作曾发表在《管理科学》(Management Science)、《组织科学》(Organization Science)、《行政管理季刊》(Administrative Science Quarterly)、《美国管理学会评论》(Academy of Management Review)、《战略管理杂志》(Strategic Management Journal)和《组织行为研究》(Research in Organizational Behavior)上。

唐纳德·C.基弗(Donald C. Kieffer)是麻省理工学院斯隆管理学院运营管理高级讲师，也是 ShiftGear Work Design 的创始人。他是一名运营管理者，高中毕业后在工厂里操作金属切割机，开始了自己的职业生涯。后来，他在哈雷戴维森(Harley-Davidson)公司任职 15 年期间，领导了双凸轮发动机开发项目，担任哈雷发动机制造总经理，并担任公司卓越运营副总裁。

中文书名：《繁荣进阶：加速财务自由并创造美好生活的创业者八大法则》

英文书名：EntreThrive: The Entrepreneur's Eight Laws to Accelerate Financial Freedom While Creating The Good Life

作者：Aaron Marcum

出版社：Ethos Collective

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

页数：264 页

出版时间：2024 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管



EntreThrive

The Entrepreneur's Eight Laws to Accelerate Financial Freedom While Creating The Good Life

AARON MARCUM

Introduction by Brian Tracy
New York Times Bestselling Author

内容简介：

有一种误解，认为创业者只能在生活或事业中取得成功。所谓的“非此即彼的谎言”声称你无法同时兼得这两者。遗憾的是，许多创业者陷入了这个谎言，相信唯一的成功之道就是不断地承受痛苦。

作者亚伦·马库姆(Aaron Marcum)深有同感。在他过去的创业经历中，他曾借钱 100 美元去参加家庭聚会，并且常常在办公桌下睡觉，维持“拼搏”的状态。已婚且育有六个孩



子的他，每天忙于回家吃顿快餐，再匆匆返回办公室工作到凌晨。身心疲惫，他感到自己必须做出改变。

当亚伦发现积极心理学这一领域时，生活和事业发生了转变。随后，他开发了这八个法则，旨在帮助创业者加速财务自由，并在追求美好生活的过程中找到平衡。

这些指导真理将照亮你的道路：

- 你相信创造更好的方法和更广阔的世界。
- 你所感召去创造的事业成就了你的坚韧不拔。
- 你的关系的强度常常映射出你事业的成功。
- 你的未来比你现在所看到和感受到的更加光明。
- 最终的表现来源于你无意识的选择。
- 你所带来的能量，将推动你前行。
- 你所渴望的美好生活，完全由你自己负责去创造。

如今，亚伦通过他的《突破加速计划》(Breakaway Accelerator Program)、主题演讲和《突破工作坊》(Breakaway Workshops)帮助那些谦逊自信的创业者们改变个人和职业生活。

作者简介：

亚伦·马库姆 (Aaron Marcum) 获得了宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士学位，并师从积极心理学的创始人马丁·塞利格曼博士 (Dr. Martin Seligman)。他为《创业八大法则》提供了灵感。二十多年来，他作为创业者创办并扩展了两家市值千万美元的公司，每家公司有超过 125 名员工。他和妻子希瑟 (Heather) 育有六个孩子，并且享受在斯内克河 (Snake River) 河畔创造梦想生活的时光。欲了解更多信息，请访问 EntreThrive.com。

全书目录：

献辞

导言

前言

序言：创造你的美好生活通向无限自由

1. 创业者清晰法则：EntreClarity
2. 创业者创造力法则：EntreCreate
3. 创业者坚韧法则：EntreGrit
4. 创业者人脉法则：Entre-Connections
5. 创业者信念法则：EntreFaith
6. 创业者习惯法则：EntreHabits
7. 创业者活力法则：EntreVigor
8. 创业者能动法则：EntreAgency

结语：Traci 的故事

附录

致谢

作者简介



中文书名：《别让无效努力毁了你：方法错了，越努力越低效》

英文书名：THE PRODUCTIVITY PROJECT: Accomplishing More by Managing Your Time, Attention, and Energy

作者：Chris Bailey

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：304 页

出版时间：2017 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

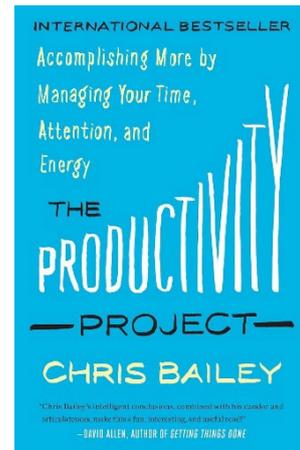
类型：职场励志

版权已授：中文繁体、阿拉伯语、德语、韩语、蒙古语、葡萄牙语、俄语、泰语、英语
中文简体字版曾授权，版权已回归

亚马逊畅销书排名：

#156 in Industrial Manufacturing Systems

#159 in Time Management (Books)



中简本出版记录

书名：《别让无效努力毁了你：方法错了，越努力越低效》

作者：(加)克里斯·贝利

出版社：浙江人民出版社

译者：何丹萍

出版年：2017 年 6 月

页数：331 页

定价：39.8 元

装帧：平装

[别让无效努力毁了你\(方法错了越努力越低效\)\(豆瓣\)](#)



内容简介：

《别让无效努力毁了你》分 7 部分，25 章节，详细阐释了时间、能量和注意力对提升效能的关键作用，比如：找到你的黄金时间、建设体能精力、通过冥想来提升专注力……书中介绍的 25 种方法都是作者在长期研究中千挑万选出来，并且经过亲身验证的高效方法。每章包含一个测试，理论与实践的结合让阅读的过程就像经历一场高效实验。

作者简介：



克里斯·贝利 (Chris Bailey)，毕业于渥太华卡尔顿大学，拒绝了两份高薪工作，专注于高效能方法的探索。博客累计写作 20 万字，每天有超过 200 万人关注和阅读。《纽约时报》《快速公司》《财富》《纽约杂志》争相报道他的研究成果，著名的 TED 大会也邀请他演讲，并介绍他“可能是这个世界上最高效的人之一”。



媒体评价：

“克里斯贝利尝试了你所能想象的所有高效方法，他的坦率和卓越的表达能力会给你带来非常有趣的阅读体验！”

——戴维·艾伦（GTD 时间管理法创始人）

“这本书能让你在短短几天内，就体会到高效带来的好处，并且享受整个过程。”

——赛斯·高汀（前雅虎营销副总裁）

“有太多次，我们重复去做那些习惯和经常做的事情。这本书会对所有老套成型的高效方法进行实验和分辨，并最终得出真正有用的东西！”

——肖恩·埃科尔（哈佛幸福课的主要设计者）

《别让无效努力毁了你：方法错了，越努力越低效》

简介

重新定义高效能

第一部分 奠定基础

第一章 如何开始

第二章 不是所有的工作都是被平等创建的

第三章 每天需要完成的三项任务

第四章 黄金时间

第二部分 浪费时间

第五章 安抚艰难任务

第六章 让现在的你与未来的你相遇

第七章 为什么说网络正在扼杀你的高效能

第三部分 时间管理的终结

第八章 时间经济

第九章 减少工作时间

第十章 建设体能和精力

第十一章 清理房子

第四部分 高效能背后的哲学

第十二章 高效能背后的哲学

第十三章 缩减不重要的

第十四章 清除不重要的

第五部分 安静思绪

第十五章 清空你的大脑

第十六章 更高的视角

第十七章 腾出空间

第六部分 “专注”肌肉

第十八章 变得越来越从容

第十九章 谁劫持了你的注意力

第二十章 一心一用



第二十一章 冥想
第七部分 进一步提高效能
第二十二章 中途加油
第二十三章 饮用能量
第二十四章 练习的药丸
第二十五章 为提高效能而睡眠
第八部分 最后步骤
第二十六章 最后步骤
后记
致谢
注释

中文书名：《如果你就是答案？以及其他 26 个可能改变你一生的问题》
英文书名：WHAT IF YOU ARE THE ANSWER?: AND 26 OTHER QUESTIONS THAT JUST MIGHT CHANGE YOUR LIFE

作者：Rachel Hollis
出版社：Authors Equity
代理公司：UTA/ANA/Jessica
页数：240 页
出版时间：2025 年 1 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：励志



内容简介：

生活并不总是一帆风顺。我们会被绊倒，被击倒，开始质疑自己。但是，正如《纽约时报》第一畅销书作者瑞秋·霍利斯（Rachel Hollis）所了解到的，有时你需要的不是答案，而是问题。最好的问题可以改变一切。

好的问题能让我们思考，让我们了解自己，如果我们诚实回答，它们就能揭示我们一直在寻找的答案。在《如果你就是答案？》（*WHAT IF YOU ARE THE ANSWER?*）一书中，瑞秋·霍利斯分享了那些帮助她治愈、成长和茁壮成长的变革性问题，即使在生活中遇到最棘手的问题时也不例外。

瑞秋用她标志性的脆弱、直言不讳的幽默和来之不易的智慧，挑战并鼓励你：

- 直面你内心深处的恐惧：“你害怕承认什么？”
- 改变你的处境：“你还会这样做吗？”
- 向成功靠拢：“你的生活中有什么在起作用？”
- 为自己的成长负责：“如果问题出在你身上呢？”

在这本充满活力、幽默睿智的书中，瑞秋提出的问题，尤其是她生动真实的故事，将为你提供清晰的思路、勇气和灵感，让你充分发挥潜能，成为你本应该成为的人。



这不仅仅是一本书，还是一次自我关怀和自我发现之旅，它将帮助你找到复原力、动力和信心，让你过上最好的生活，或者至少让你在尝试的过程中感觉好很多。

作者简介：



瑞秋·霍利斯 (Rachel Hollis) 曾三次荣登《纽约时报》畅销书排行榜，至今已售出超过 700 万本书。她主持的播客是美国最成功的播客之一，下载量超过 2 亿次，嘉宾有阿诺德·施瓦辛格 (Arnold Schwarzenegger)、仙妮亚·唐恩 (Shania Twain)、托尼·霍克 (Tony Hawk)、马修·麦康纳 (Mathew McConaughey)、杰伊·谢蒂 (Jay Shetty) 和美国总统乔·拜登 (Joe Biden)。

霍利斯的听众参与度很高，而且越来越多，他们非常欣赏她的乐观。她是一位广受欢迎的主题演讲者，以其鼓舞和激励听众的能力而闻名全球。霍利斯是一位自豪的职场妈妈，她有四个孩子，同时也是一位拥有 20 多年经验的企业家。

中文书名：《一只名叫埃戈的狗和人生的大问题：一个关于真挚友谊、内在财富和寻找幸福的故事》

英文书名：A Dog Named Ego and the Great Questions of Life: A STORY OF TRUE FRIENDSHIP, INNER RICHES, AND THE SEARCH FOR HAPPINESS

德文书名：Ein Hund namens Ego und die großen Fragen des Lebens

作者：Martin Limbeck, Elisabeth Andersch

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Winney

页数：288 页

出版时间：2024 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

“有人说，在死亡的那一刻，我们身边会闪回自己的一生”，埃戈 (Ego) 说。

“我也听说过，” 马克 (Marc) 回答道。“只是我的生命已经从我身边流逝了五十年。”

成功的企业家马克·兰伯特 (Marc Lambert) 经常和他的狗聊天。狮子狗国王埃戈是一位非常出色的四条腿朋友。从马克记事起，埃戈就一直陪伴在他身边。它对马克人生的高低起伏了如指掌，是他的最佳顾问。



如今，马克已经年近六十，他面临着人生中更大的问题。埃戈帮助他找到了一些答案，并调整了生活的方向，从追求外在的财富转向内心的平静。有时用温柔的爪子，有时用大鼻子——但对于那些不愿意理解幸福其实很简单的人的逆反心理，它总是有足够的耐心。

本书卖点：

- 狗不仅是人类最好的朋友，拿捏不定时，它们也像人类一样给出建议。
- 给中年人的绝妙礼物：向狗埃戈学习意味着学会生活

作者简介：



马丁·林贝克 (Martin Limbeck) 的座右铭是“永远更高、更快、更远”。二十多岁时，他已经拥有了别人一辈子梦寐以求的一切。但对他来说还远远不够。随后，他开始了前所未有的职业生涯：企业家、畅销书作家、百万富翁。多年来，他意识到，金钱可以为你打开许多大门，让你的家人过上舒适的生活。然而，尽管你可以满足许多物质欲望，但如果你不能与自己和平相处，仅凭这些并不能让你快乐。这就是为什么他不再只专注于自己的职业，也开始专注于自己的爱好。作为企业家，他是中小型企业 (SMEs) 的积极倡导者，同时也是 Kinderlachen e.V. 的大使，为德国患病和弱势儿童的需求提供支持。



伊丽莎白·安德什 (Elisabeth Andersch) 在很小的时候就发现并爱上了自己对艺术和时尚的兴趣，因此开始学习服装设计，并于 2015 年在斯图加特完成了国家认可的服装设计师结业考试。之后，伊丽莎白开始在一家著名的时装公司工作，与一位国际知名设计师并肩作战，怀抱着将自己的想法变为现实的理想，让人们参与其中，并在各个领域实现她对设计表现力的痴迷。此外，伊丽莎白还通过国内外的模特工作，对高级时装的媒体世界有了更深入的了解，这拓宽了她对美的设计、品牌表现力和文字影响力的视野，从而创造出全新而独特的视觉世界。这是伊丽莎白工作的动力，尤其是她的创造性工作方式——并将继续如此。

中文书名：《做自己的老板：如何在即将到来的创业十年中繁荣发展》

英文书名：*Be Your Own Boss: How to Prosper in the Coming Entrepreneurial Decade*

作者：Harry S. Dent Jr.

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu

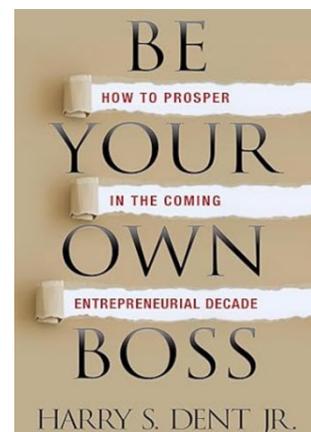
页数：154 页

出版时间：2019 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管





内容简介：

企业家和最具创新力的企业往往在经济面临最大挑战时创造出“下一件伟大的事”。2020年及其后将是这样的一个时期！畅销书作家、企业家和趋势预言家哈里·丹特（Harry Dent）认为，未来十年将是有生以来最有机会的一段时期，但前提是您能提前看到并抓住这些机会。

哈里鼓励您以最适合自己的方式创立自己的事业，并更加认真地追求创业目标，因为如果错失良机，未来十年可能会充满威胁。好消息是，新的互联网和社交媒体技术使得人们更容易创业。

尽管未来几年可能是全球经济最糟糕的时期，但对企业家和那些能够创造现金流并在“有生之年大甩卖”中购买金融资产的人来说，这将是前所未有的机遇。

在这本书中，你将：

- 更好地理解驱动经济发展的基本趋势
- 掌握能够更好引导子女的原则
- 学习如何为退休投资，并在任何层面管理你的生活和事业

书中阐述的策略将使您在这一最艰难却充满机会的时期获得最大的成功机会，在“优胜劣汰”的过程中脱颖而出，成为主宰的企业家。

作者简介：

哈里·S·丹特（Harry S. Dent Jr.）是畅销书作家和美国金融通讯作者。他研究市场和经济周期，以预测经济的繁荣与衰退。

中文书名：《随着年龄的增长而变化：小故事，大经验》

英文书名：CHANGING WITH AGING: Little Stories, Big Lessons

作者：Don Kuhl

出版社：Simon & Schuster

代理公司：ANA/Jessica Wu

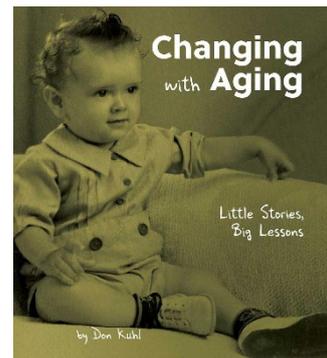
页数：224 页

出版时间：2022 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

“变革公司”（The Change Companies）的创始人多恩·库尔（Don Kuhl）分享了他生活中的点滴中所学到的 10 条重要经验。



通过创建“*Interactive Journals*”，多恩帮助人们反思自己的过去、现在和未来，为数百万人带来了灵感和改变。现在轮到库尔分享自己逐渐变老的故事，以及他在成长过程中获得的智慧。在创立“变革公司”之前，库尔曾管理汽车旅馆，创办了几家体育出版物，在大学和医疗管理部门工作，并创办了十几家公司。这些事业中一部分惨遭失败，另一部分则蓬勃发展。

本书中库尔谈到了有关感恩、冒险、欣赏平凡、对一切可能性保持开放等话题，让读者一窥每个年龄段最充实的生活。他的一些经验包括：

- 将快乐的记忆储存在大脑中，并经常回忆。
- 奉献你的爱，并维护最有意义的人际关系。
- 充满求知欲，学习新知识。
- 接受现状，并对自己所处的状态心存感激。
- 关注积极的一面——不要让糟糕的事情影响你。
- 善待他人。
- 为快乐的小事庆祝——日常的快乐可以持续一生。
- 倾听你的动物朋友——他们可以教你很多。

作者简介：



多恩·库尔 (Don Kuhl) 于 1988 年创立了“变革公司” (The Change Companies)。自成立这家公司以来，多恩与大约 150 家机构和公司合作，使他创办的 *Interactive Journals* 更好地为特殊人群服务。他在药物使用、司法服务、危险驾驶、医疗保健和教育方面的合作始终致力于帮助人们开始积极的个人改变过程。在职业生涯早期，多恩曾在许多行业工作，包括酒店管理、出版、高等教育管理和医疗保健业务发展领域。一路上，他创建了许多公司，经历了成功和失败。他拥有爱荷华州立大学的硕士学位。

媒体评价：

“多恩的每一个故事都是一份小礼物。我们把它们一个接一个地拆开，在里面发现意想不到的关于真理、甜蜜和生命的宝藏。他慷慨的精神在每一行关于友谊、爱和失去的字里行间闪耀，为我们成为最好的自己照亮了道路。”

——梅丽莎·皮亚塞基 (Melissa Piasecki)，医学博士，内华达大学里诺医学院精神病学教授

“我一直钦佩多恩的价值观以及他帮助和激励他人的能力。毫不意外，他以自己的智慧和幽默应对衰老。”

——凯伦·格德尼 (Karen Gedney)，医学博士，30 YEARS BEHIND BARS: Trials of a Prison Doctor 一书的作者

“多恩·库尔拥有令人难以置信的、特别的灵魂，他一生致力于通过他的关爱和创业努力为许多人带来积极的改变。《随着年龄的增长而变化》讲述了他非凡的旅程，并将为所有选择追随他脚步的人提供灵感。”

——彼得·维格索 (Peter Vegso)，Health Communications, Inc 出版商



中文书名：《你需要知道的交友指南：短视频一代的卡内基式成功学之书》

英文书名：Everything You Need to Know about Making Friend: THE DALE CARNEGIE FOR THE TIKTOK GENERATION!

德文书名：Alles, was du übers Freunde finden wissen musst

作者：Felix Wunnike

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Winney

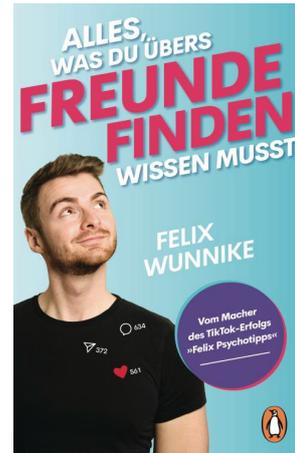
页数：272 页

出版时间：2024 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

友谊大有好处：本书揭示了如何长期交友和巩固友谊

菲利克斯·温尼克（Felix Wunnike）经常在 TikTok 上与他的粉丝分享心理学知识和日常技巧。他最常被问到的问题是：“如何交朋友？”毕竟，交朋友对很多人来说都是一项挑战。越来越多的研究表明，大流行病发生后，年轻人常常感到孤独，很多人仍然难以建立朋友圈。

本书介绍了如何找到朋友。商业心理学家菲利克斯·温尼克将其深入的背景知识与实用技巧相结合，涉及肢体语言、自信、社交媒体、沟通、线上线下生活等主题。对于想要最终学会如何建立牢固友谊的人来说，这是一种快速而直接的方法。

本书卖点：

- 社交媒体、社交焦虑、约会、自尊——这是第一本关于 Z 一代和千禧一代交友的书，本书了解他们以及他们在线上和线下的生活状况，并认真对待这些问题。

作者简介：



菲利克斯·温尼克（Felix Wunnike）出生于 1996 年，主修商业心理学。他是 Wunnike Media 咨询公司的创始人，该公司为人们在社交媒体上建立品牌提供建议。他通过@Felix.Psychotipps 在 TikTok（23 万粉丝）和 YouTube 上为越来越多的粉丝提供生活建议。自 2023 年 8 月以来，他一直担任 CHIP 杂志社交媒体频道的主持人。



中文书名:《如何说话别人才会听》

英文书名: HOW TO SPEAK SO OTHERS WILL LISTEN

作者: Maryam Pash

出版社: Headline

代理公司: Rachel Mills/ANA/Winney

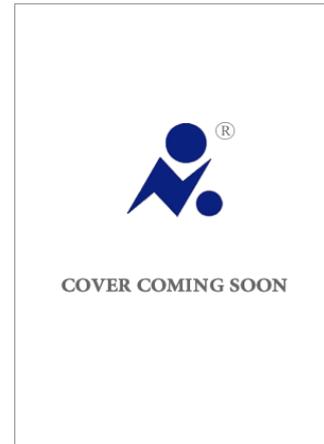
页数: 待定

出版时间: 2026年3月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲及样章

类型: 生活时尚



内容简介:

《如何说话别人才会听》(HOW TO SPEAK SO OTHERS WILL LISTEN)是一本颠覆性的新书,讲述如何让你的声音被听到,无论你是谁,由著名的国际演讲专家、TED 总监玛丽亚姆·帕沙(Maryam Pasha)所著。

大多数人在想到公开演讲时,脑海中会浮现出几个狭隘的形象——一个西装革履的男人在会议室里做演讲,或者是某个人在 TED 演讲的视频。但公开演讲的意义远不止于此:它可以是与老板会面要求升职、作家访问学校或图书馆、向新客户推销、在好友的婚礼上致辞、向同事描述一个项目、谈论你关心的问题……公开演讲是你需要有目的地与他人交流、分享你的想法、影响和说服他人的任何时刻。

人与人之间的联系始于故事和讲述故事的能力。要想在工作场所和其他地方发挥相关作用并取得成效,每个人都需要培养演讲时令人信服、清晰并具有影响力的技能。许多社会活动家和参与社会变革的人都深知这一点:你可以拥有世界上所有的数据和事实,但故事才是推动变革的力量。故事有力量建立共鸣,帮助转变观念,开启新的可能性。

我们生活在一个充满多重危机的时代——从气候变化到人权侵蚀,从大规模流离失所到极右翼势力抬头——让我们陷入困境的人和思想不一定能让我们摆脱困境。我们需要新思想、新故事来提出新的解决方案。但是,期望这些新的声音知道如何说话才能让他人倾听是不合理的,尤其是当他们在历史上一直被排斥或边缘化的时候。

《如何说话别人才会听》为那些可能被认为太年轻,想法因口音问题而被打断,或那些因进入由受过私立教育的毕业生主导的空间而感到害怕的人(他们大多是自学成才)提供了一个工具包。无论是出于内在的个人原因还是结构性原因,人们都很难把自己展现出来,在这种情况下,他们的身份要素就成了焦点,而不是他们思想的内容。

玛丽亚姆·帕沙不会告诉你要克服“冒名顶替综合症”、“假装你是直到你真的是”,也不会试图模仿一个雄辩的、唯我论的政治家的“魅力”——相反,她会教你相信自己要说的话是值得说的,相信自己独特的声音能够产生强大的力量,从而为自己的生活和周围的世界带来积极的变化。



作者简介:



玛丽亚姆·帕沙 (Maryam Pasha) 是 TEDxLondon 和 TEDxLondonWomen 的总监和策展人,也是 TED 气候倒计时(TED's Climate Countdown)的策展人。她是“X Equals”的创始人,“X Equals”是一家有影响力的讲故事讲述辅导公司,客户有亿万富翁慈善家、诺贝尔奖获得者、商界领袖和学生。她主持的“Climate Curious”播客在短短三年多的时间里下载量已突破 175 万次,她还与西蒙·巴克纳尔 (Simon Bucknall) 共同主持了新的“Speechless”播客,内容涉及沟通的方方面面。https://maryampasha.com/。

中文书名:《心态是成功的关键》
英文书名: Mindset as the key to success
德文书名: Weil Erfolg nicht das ist, was du denkst
作者: Monika Sattler
出版社: Haufe Lexware GmbH
代理公司: Schäffer-Poeschel/ANA/Winney
页数: 120 页
出版时间: 2024 年
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿
类型: 经管



内容简介:

**因为成功不是你想象的那样
勇气、心态和动力的 6 个关键因素。
了解你自己和你的原因, 设定你的目标, 发挥你的真正潜能!**

每个人都想成功,但如何才能成功,什么才是最重要的?

莫妮卡·萨特勒 (Monika Sattler) 是一位环球旅行家、前职业自行车运动员、顾问和女性高管培训师。她利用自己丰富的经验和自己开发的“6P 成功心态”模型,解释了如何获得成功和追求看似遥不可及的目标。萨特勒的书旨在激励管理者和员工鼓起勇气,相信自己和自己的优势。其理念是不要等待完美的时机,而是要开始行动,走出自己的泡沫。本书还旨在消除对变革、未知未来和可能失败的恐惧。书中附有大量真实案例。

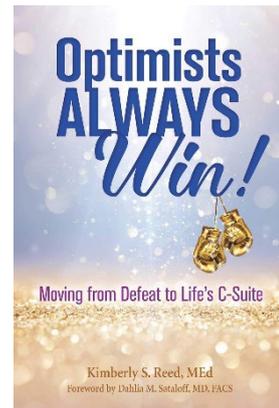
作者简介:



莫妮卡·萨特勒 (Monika Sattler) 是萨特勒咨询有限公司总经理、成功心态专家、两届自行车纪录保持者、作家和国际演讲家。



中文书名:《乐观主义者总是赢家!》
英文书名: OPTIMISTS ALWAYS WIN!
作者: Kimberley S. Reed
出版社: S&S/HCI
代理公司: ANA/Jessica Wu
页数: 176 页
出版时间: 2021 年 1 月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿
类型: 心灵励志



2022 International Book Awards — Finalist Spirituality: Inspirational Category

内容简介:

困难和挣扎在生活中是不可避免的,但人们完全可以控制自己对这种情况的反应。国际演讲者兼多样性/包容性策略师金伯利·里德(Kimberly Reed)为读者提供了一个计划,帮助他们以乐观的态度应对即将到来的挑战和幸福。

我们大脑的默认设置是消极。如果问任何一个曾经尝试过减肥、习得新技能或养成新习惯的人,他们都会告诉你,我们天生倾向于平庸。然而,乐观可以压倒消极。在这本书中,里德帮助读者始终保持乐观,并在生活的各个领域获得的幸福、平和、智慧和成长。关键在于选择乐观,而不是愤怒、痛苦或报复。

在《乐观主义者总是赢家!》中,里德通过自己经历的事件,向任何面临着看似不可能的情况的人发出挑战,并向他们证明胜利是绝对可能的。她与母亲的绝症和突然去世的英勇斗争,以及随后与癌症的斗争,将鼓励其他人不必以悲观或绝望的态度面对逆境。金伯利·里德在很大程度上依赖于她对上帝的信仰和她培养的乐观主义精神。她向读者传授了她使用的十种消除沮丧的方法,这不仅帮助她在与癌症的斗争中取得了成功,而且帮助她在每一天的生活中都能做最好的自己。这本书传达的信息很简单:困难和挣扎在生活中是不可避免的,但人们可以完全控制自己对这种情况的反应。

通过提供 10 个“丧气消除器”,本书将使读者将获得感激、平和与自尊。作者将把这本书的所有版权捐给一家著名的综合乳腺癌基金和患者护理学术研究机构,以及美国癌症协会。

作者简介:



金伯利·S·里德(Kimberly S.Reed)是一位获奖的国际演讲者、作家、企业培训师和多元化、平等与包容的践行者。她是全国公认的思想领袖、专家、战略家,也是全球专业服务、医疗保健、金融服务、消费品和制药行业中一些最具影响力的组织的顾问。金伯利是一位经验丰富的领导者,擅长将组织转变为高绩效企业,并向领导者提出挑战,使他们超越自己的局限。金伯利拥有超过 25 年的人力资源、人才获取、多样性和包容性的经验。通过在全球组织中设计、建设、领



导和塑造高绩效文化，她成功地扭转了陷入困境的多元化做法，制定了稳健的战略、全球员工发展计划和企业范围内的举措，提高了收入增长和组织品牌知名度。

媒体评价：

“金伯利·里德为读者提供了切实可行的工具，帮助他们消除沮丧情绪，树立乐观的态度。这本书是每个面临生活中困难挑战的人——也就是处于特定人生阶段的每个人——的必读之书。金伯利·里德帮助我们将挑战视为机遇而不是悲剧，让我们尽可能做到最好。”

——戴利娅·萨塔洛夫 (Dahlia M. Sataloff)，医学博士，宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院临床外科教授

“《乐观主义者总是赢家!》是一本充满活力、激励人心的励志书，帮助你克服生活中的挑战。凭借清晰的写作和丰富的经验，里德以乐观主义为载体，拆解了扭转生活的方法。我们人类天生倾向于消极，但作者知道如何打破这条古老的锁链，释放积极的力量。”

——Reader Views

“金伯利·里德的写作坦诚、开放，并对读者有所启发……她提供的测验、评分表和解释都做得很好，很有帮助。她从不把任何东西变成说教。”

——羽翎图书奖 (Feathered Quill Book Awards)

中文书名：《成功肯定句：52周过上充满激情和目标的生活》

英文书名：*Success Affirmations: 52 Weeks for Living a Passionate and Purposeful Life*

作者：Jack Canfield, Ram Ganglani and Kelly Johnson

出版社：S&S/Health Communications Inc

代理公司：ANA/Jessica Wu

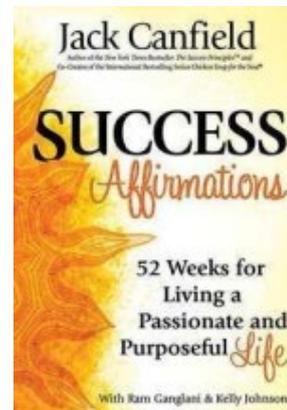
页数：240页

出版时间：2017年9月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

杰克·坎菲尔德是著名的激励演说家、世界知名的教师，以及畅销书《成功原则》的作者。在他的书《成功肯定句》中，他帮助读者通过52个肯定句和历久弥新的智慧，突破自我，达到新的激情、实现新的目标和繁荣。

在这个24/7的世界中，我们以超快的速度生活，有时我们随波逐流，不主动掌控生活的方向。其他时候，我们会遭遇信息过载，无法自觉控制积极的思维，从而让消极情绪占据上风。对于那些想要超越、摆脱困境，或实现新成功的人，杰克·坎菲尔德将展示积极肯定语如何以非凡的方式改变您的生活。



坎菲尔德与声望卓越的合著者凯利·约翰逊和拉姆·甘格拉尼合作，解释了积极肯定语是什么（以及不是什么），它们为何如此有效，以及如何轻松地将其融入您的生活。坎菲尔德从他的畅销书《成功原则》中提取最有效的理念，涵盖了生活的各个方面，包括财务增长、创造性追求、职业发展和积极的人际关系。《成功肯定句》揭示了：

- 如何避免随波逐流，主动追求自己的梦想
- 如何利用有意识的思维创造你想要的现实
- 如何识别你真正的激情和目标，以将肯定语而非模糊的想法或他人的愿景导向具体目标
- 如何通过吸引法则利用积极能量吸引你想要的事物
- 如何摆脱科技的干扰，连接到你真正的能量源泉
- 还有更多有待发现

作者简介：

杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield) 是一位获奖演讲者，也是国际知名的个人发展表现策略领袖。作为《心灵鸡汤》系列的合著者，他教授了数百万人成功的公式。他撰写并与他人合著 150 多本书（包括 66 本畅销书），全球印刷量超过 1 亿本，被翻译成 47 种语言。他的畅销书《成功原则》被誉为新的自我改善经典。

拉姆·甘格拉尼 (Ram Ganglani) 是 Right Selection 的主席和创始人。Right Selection 是一家全球演讲者管理和营销公司，拥有 100 多位国际高端名人演讲者、区域演讲者和行业专家的资源。

全书目录：

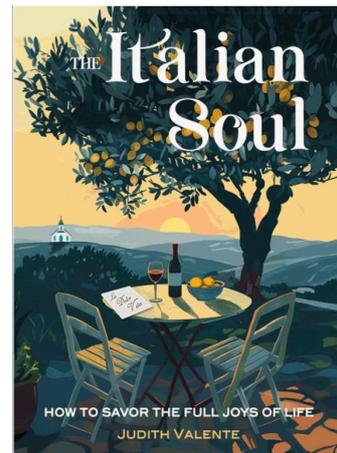
- 第一周：对你的未来负起 100% 的责任
- 第二周：明确你在这里的原因
- 第三周：决定你想要成为、想要做和拥有的
- 第四周：相信这是可能的
- 第五周：相信自己
- 第六周：利用吸引法则
- 第七周：设定激励目标
- 第八周：将目标细分
- 第九周：成功留有线索
- 第十周：用肯定语解除束缚
- 第十一周：看到你想要的，得到你所见
- 第十二周：动起来
- 第十三周：即使不知道全盘计划也要采取行动
- 第十四周：倾听内心，看看这是否正确
- 第十五周：体验恐惧，仍然采取行动
- 第十六周：愿意为成功付出代价
- 第十七周：多问
- 第十八周：不要让拒绝阻止你



- 第十九周：倾听反馈并加以利用
第二十周：不断实践和改进
第二十一周：衡量的东西会改善
第二十二周：坚持
第二十三周：学习“五法则”
第二十四周：超越你所做的一切的期望
第二十五周：与成功的人为伍
第二十六周：认可你积极的过去
第二十七周：关注你的目标
第二十八周：清理混乱和未完成的事
第二十九周：完成过去，以便迎接未来
第三十周：如果事情解决不了，就面对它
第三十一周：将你的内心否定的声音变为肯定
第三十二周：培养新的成功习惯
第三十三周：99%很难，100%轻松
第三十四周：学得越多，赚得越多
第三十五周：保持激情和热情
第三十六周：专注于核心天赋
第三十七周：重新评估时间
第三十八周：对干扰说“不”
第三十九周：成为值得追随的领袖
第四十周：创建一个导师、联系人和教练的网络
第四十一周：利用大师思维的力量
第四十二周：倾听直觉
第四十三周：倾听以学习
第四十四周：进行心灵对话
第四十五周：尽早说出真相
第四十六周：谈论他人时要做到无懈可击
第四十七周：不断实践感恩
第四十八周：树立良好形象
第四十九周：培养积极的金钱意识
第五十周：你得到的正是你关注的
第五十一周：先多赚再多花
第五十二周：分享更多，服务更多



中文书名：《意大利灵魂：如何品味生活的全部乐趣》
英文书名：《The Italian Soul: How to Savor the Full Joys of Life》
作者：Judith Valente
出版社：Red Wheel Weiser
代理公司：ANA/Jessica
页数：192 页
出版时间：2025 年 2 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：生活时尚



销售亮点：

- 记者朱迪思·瓦伦特（Judith Valente）赞颂意大利精神。
- 使那些又意大利血统的人以及天主教徒、沉思的基督徒和旅行者都感兴趣。
- 与《丹麦语》（*hygge*）或《生活的意义》（*ikigai*）一样，重点是通过培养目标感、满足感和幸福感来提高我们的生活质量。

内容简介：

《意大利灵魂》是一次心灵的朝圣之旅，是一次走向变革的旅程，它将使读者能够以更沉思的姿态看待生活，无论他们身在何处，都能重新创造一种甜蜜的生活。

《意大利灵魂》为我们如何将意大利的“美好生活”的味道带入我们自己的家中提供了实用的指导。此外，它还探讨了沉思的做法和态度，这些做法和态度对于一个已经将快乐生活和工作视为艺术的人来说似乎是自然而然的。这是一本介于旅行快讯和灵性指南之间的书，适合那些避开传统宗教习俗但渴望在日常生活中带来更多平衡、理智和更超凡感的寻求者。

《意大利灵魂》由在意大利广泛生活和旅行的资深记者朱迪思·瓦伦特（Judith Valente）撰写，分享了个人故事和对意大利生活方式的见解，重点关注使意大利人民成为在日常生活的需求和干扰中体验乐趣的榜样的态度、传统和做法。读者会觉得自己好像在行走，凝视着窗户，瞥见他们展开的活动。

《意大利灵魂》是一本将改变你看待生活方式的书。它会激励你品味简单的事物，过着美好的生活！

作者简介：

朱迪思·瓦伦特（Judith Valente）曾担任美国公共广播公司（PBS）、两个美国国家公共电台（NPR）、《华尔街日报》（*The Wall Street Journal*）的记者，并撰写了多本灵性书籍，赢得了无数奖项。她最近的著作包括《如何生活》（*How To Live*）、《暂停的艺术》（*The Art of Pausing*）和《如何生存》（*How To Be*）。她出版了两本诗集，是一位广受欢迎的静修向导，带领一年一



度的本笃会足迹静修/朝圣活动前往意大利鲜为人知的地区。她还是国际托马斯·默顿协会（International Thomas Merton Society）的主席。

媒体评价：

“为那些渴望拥抱更专注和充实的生活方式的人提供衷心的指南。朱迪思·瓦伦特巧妙地捕捉到了意大利生活方式的精髓，尤其是小镇缓慢而有目的的节奏。与大都市混乱、快节奏的生活形成鲜明对比，这本书提供了一种再生解药：深入探讨联系、质量和当地传统之美的价值。”

——丽塔·萨尔瓦多（Rita Salvatore），慢食阿布鲁佐（Slow Food Abruzzo）的总裁，特拉莫大学和罗马美国大学教授

“《意大利灵魂》表达了我看到的许多人越来越渴望在日常生活的需求和干扰以及世界日益增长的动荡中更快乐、更用心地生活。朱迪思·瓦伦特从她在意大利的多次停留中提供了合理的智慧和实用指导，并从一个把充实生活作为艺术的人（我自己的）那里吸取了经验教训。”
——詹姆斯·马丁（James Martin, SJ），著有《学会祈祷》（Learning to Pray）、《我与圣徒的生活》（My Life with the Saints）和《耶稣会（几乎）一切指南》（The Jesuit Guide to (Almost) Everything）

全书目录：

致谢

序章：追求甜蜜的生活

- 1 对话的艺术
- 2 留下好印象
- 3 小而好
- 4 血腥的耶稣，真发的圣母
- 5 使所有人都能被记住
- 6 慢颂
- 7 慢速旅游
- 8 将衬衣、传单等挂起来晾干
- 9 让我们停下来的钟声
- 10 生命的粮
- 11 不寻常的业务
- 12 仁慈与战争
- 13 寻找身边的美丽
- 14 明暗对比
- 15 来自黑暗时代的教训
- 16 创伤、美丽和恩典
- 17 用二月疯狂建立社区
- 18 费拉戈斯托的神圣休闲
- 19 美丽的语言
- 20 意大利小镇的圣诞节

尾声：你只需要快乐

意大利语单词和短语词汇表

推荐阅读



中文书名:《先不要送养老院:自己设计且安全可靠的全新数字化晚年生活》

英文书名: **The Nursing Home Can Wait: NEW DIGITAL WAYS FOR A SELF-DESIGNED AND SECURE LIFE IN OLD AGE**

德文书名: **Das Altersheim kann warten**

作者: **Bettina Horster, Gesa A. Linnemann, Linda-Elisabeth Reimann**

出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe**

代理公司: **ANA/ Winney**

页数: **224 页**

出版时间: **2024 年 10 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **保健**



内容简介:

大多数人都希望尽可能独立地度过生命的最后阶段,最好是在家里。然而,随着年龄的增长,许多人需要照顾和一定程度的支持,而由于种种原因,他们所处的环境无法满足这些需求。一系列额外的技术辅助设备可以提供基于需求的解决方案,考虑个人需求,并有助于确保舒适、安全和融入。本书以寓教于乐、通俗易懂的方式概述了当今可用的技术、这些技术已经具备的能力以及未来可能实现的功能。它指出了技术的机遇和局限,并揭示了数字助理、电子医疗和机器人技术在日常生活中的应用。书中还全面介绍了自己能做的事情,包括如何为应对任何数字和技术挑战做好准备,以便在晚年自主、快乐地生活。

本书卖点:

- 第一本以老年技术-数字支持为主题的书籍
- 清晰介绍日常解决方案

作者简介:



贝蒂娜·霍斯特 (Bettina Horster) 在德国和美国获得了计算机科学博士学位。在国际管理咨询公司和电信公司工作后,她于 1996 年创立了自己的公司 VIVAI AG。她是残疾人数字辅助系统的先驱,自 2016 年以来一直致力于提高老年人的生活质量。凭借其 VIVAIcare 系统,贝蒂娜赢得了许多奖项,包括欧盟委员会、联合国非政府组织外交理事会和德国地点发起活动“思想之国地标”(German location initiative Landmark in the Land of Ideas)。贝蒂娜曾入围联合国奖决赛。香港社会福利署多次将 VIVAIcare 评为全球最佳老年人援助系统之一。



格萨·林尼曼 (Gesa Linnemann) 是科隆北威州天主教应用科学大学医疗保健系的社会心理学教授。她曾在明斯特应用科学大学担任初级教授,主要研究老年数字化。林尼曼曾在明斯特明爱协会的老年护理和社会药房部工作,负责老年护理的数字化。



琳达-伊丽莎白·莱曼 (Linda-Elisabeth Reimann) 是明斯特大学职业心理学研究室的助理研究员，职业和媒体心理学家，德国心理学会 (DGPs) 会员。她的研究重点是人与技术之间的互动，包括社交媒体、视频会议工具、智能辅助系统及其在工作环境中的特殊意义。

中文书名: 《生活的使用手册》

英文书名: **THE OWNER'S MANUAL TO LIFE**

作者: **Michael Zajackowski**

出版社: **S&S/Health Communications Inc**

代理公司: **ANA/Jessica Wu**

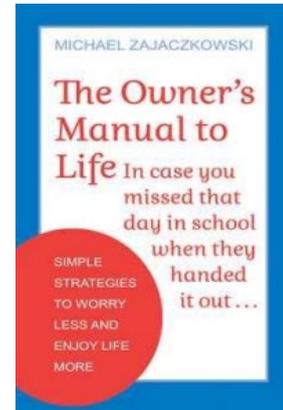
页数: **456 页**

出版时间: **2023 年 9 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **心灵励志**



内容简介:

在这本实用的自助指南中，作者迈克尔·扎雅奇科夫斯基为我们提供了所有“缺失的生活”手册，帮助我们过上更快乐、压力更小的生活。书中提供了 100 个实用的、通常轻松幽默的、立刻可用的技巧、策略和方法，帮助读者减少压力和焦虑，发现他们一直在寻找的内心平静与幸福。

读者将学习:

- 信任自己，更自信地生活
- 处理对他人的怨恨或愤怒
- 在家庭成员和人际关系中设定健康的界限
- 在意外挫折中找到机会
- 应对难相处的人
- 聆听内心的声音，做出适合自己的选择
- 在生活的小事中找到快乐，活得更感恩和宁静

遵循书中的指导将帮助您更优雅、更专注地生活，同时增强对快乐的意识和欣赏，只要你放慢脚步去发现它。

作者简介:

迈克尔·扎雅奇科夫斯基 (Michael Zajackowski) 获得了婚姻与家庭咨询的硕士学位。在与夫妻党和个人工作后，他恢复了作为商业和销售培训教练的职业生涯。他目前经营着一家国际商业和内部销售培训公司，利用他在咨询和辅导中的经验，帮助客户设定和实现财务目标，同时帮助他们识别并参与赋予生活意义的活动。



中文书名：《聪明的 Z 世代之书：年轻人应该具备的实用知识》
英文书名：THE SMART GEN Z BOOK: PRACTICAL KNOWLEDGE YOUNG ADULTS SHOULD HAVE

作者：Dan White
出版社：LID Publishing
代理公司：ANA/Jessica
页数：160 页
出版时间：2025 年 6 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：经管



内容简介：

从更换汽车轮胎、保持室内植物的活力、扑灭火灾到煮一个完美的鸡蛋、解开衣服、粉刷房间和给插头布线——如今，普通年轻人有多少实用和有用的生活知识？

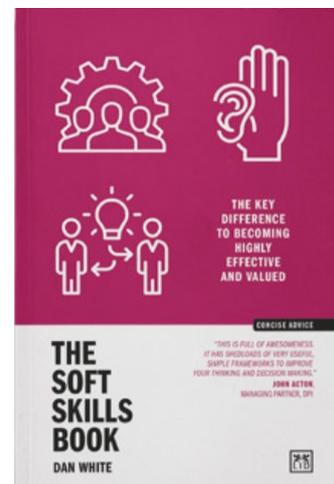
这本小书为 Z 世代——或者说，任何缺乏实际生活知识的一代人——提供了生活小窍门，这将使你的世界变得更加轻松和易于管理。这本书的作者是一位父亲，他有两个年轻的孩子，但没有掌握任何必要的生活技能，这本书对任何一个成年后开始冒险的人来说都是无价的。散热器放血？疏通吹风机？为车窗除冰？疏通厨房水槽？冷冻食物？管理财务？这本书涵盖了所有内容！

作者简介：

丹·怀特（Dan White）是一名培训师和顾问，在营销和品牌领域工作了 30 多年。他曾担任 Kantar 的专业主管和企业发展董事总经理。他是《聪明广告书》（*The Smart Advertising Book*）、《聪明品牌书》（*The Smart Branding Book*）和《软技能书》（*The Soft Skills Book*）和（LID）的作者。他住在英国。

中文书名：《软技能之书：变得高效和有价值的区别》
英文书名：THE SOFT SKILLS BOOK: THE KEY DIFFERENCE TO BECOMING HIGHLY EFFECTIVE AND VALUED

作者：Dan White
出版社：LID Publishing
代理公司：ANA/Jessica
页数：160 页
出版时间：2025 年 6 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：经管/职场励志





内容简介:

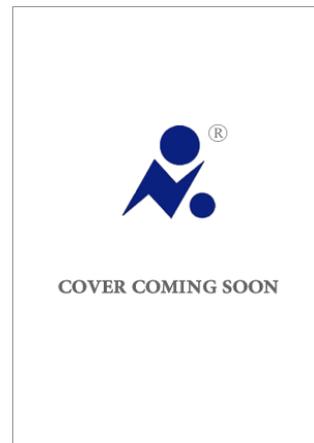
软技能是使你能够适应工作场所的技能。它们与你的个性、态度、灵活性、动机、社交和情商有关。软技能经常被低估，但它们可能是你真正有效并被团队或公司重要成员的关键因素。

在这本实用而精明的指南中，丹·怀特（Dan White）描述了当今职场中任何人都需要学习、吸收和展示的软技能，如果他们想在工作和职业生涯中取得进步的话。作者以独特的插图和呈现方式，清楚地解释了每项软技能，为什么它是相关和重要的，以及如何将这些技能应用到你的工作生活中。简而言之，这本书提供了确保你的工作和事业成功和充实的缺失环节。

作者简介:

丹·怀特（Dan White）是一名培训师和顾问，在营销和品牌领域工作了 30 多年。他曾担任 Kantar 的专业主管和企业发展董事总经理。他是《聪明广告书》（*The Smart Advertising Book*）、《聪明品牌书》（*The Smart Branding Book*）和《软技能书》（*The Soft Skills Book*）和（LID）的作者。他住在英国。

中文书名:《加倍努力: 全情投入如何创造丰盈人生》
英文书名: **THE UPSIDE OF DOUBLING DOWN: How Radical Commitment Can Create a Rich Life**
作者: **Shawn Johnson, Andrew East and Jimmy Soni**
出版社: **Penguin/Portfolio**
代理公司: **ANA/Jessica Wu**
页数: 暂定
出版时间: **2026 年 5 月**
代理地区: **中国大陆、台湾**
审读资料: **大纲**
类型: **职场励志**



内容简介:

我们这个时代的座右铭似乎是：切勿深陷任何束缚，以免错失良机。在当下这个纷扰无尽的时代里，专注于一事好像显得有些格格不入，就像一张泛黄的老照片，隐匿于当代科技编织的多彩画卷之中。然而，精英运动员肖恩·约翰逊（Shawn Johnson）和安德鲁·伊斯特（Andrew East）却切身体会到了全情投入随着时间推移所产生的指数级力量。

在《加倍投入》一书中，肖恩·约翰逊和安德鲁·伊斯特向读者展示了倾注时间、精力于人际关系、专业技能、职业生涯、体育竞技和个人事业，不仅能滋养内心，更能在世界上留下持久的印记，收获无限的快乐和能量。他们证明，全情投入可以激发成长热情，塑造个性，明确目标。投入非但不会束缚我们，反而会将我们的精力集中在重要的事情上，使其价



值倍增。本书由获奖畅销书作家吉米·索尼（Jimmy Soni）（《疯狂创新者》）携手打造，融汇心理学、历史学、商学与社会学的研究精粹。

安德鲁和肖恩将向读者展示，投入是一种能力，任何人都可以通过他们在本书中分享的实用策略和技巧来培养这种能力。现代社会似乎正在告别“安静离职”的心态，他们此时传达的信息恰到好处。

作者简介：

肖恩·约翰逊（Shawn Johnson）是美国体操的杰出代表、奥运金牌得主和畅销书作家。**安德鲁·伊斯特（Andrew East）**是前美国橄榄球职业联盟（NFL）球员，也是广受欢迎的品牌顾问。他们各自都拥有数百万忠实粉丝。他们的社交媒体、邮件通讯和高居收视率榜首的播客“Couple Things”共同拥有超过1200万粉丝。

吉米·索尼（Jimmy Soni）是畅销书《疯狂创新者》（*The Founders*）、《香农传》（*A Mind at Play*）和《罗马最后的公民》（*Rome's Last Citizen*）的作者。他还撰写了多部《纽约时报》畅销书。

中文书名：《极限时刻：藏于耐力运动核心的勇气、韧性与毅力》

英文书名：THE UNFORGIVING HOURS: The Grit, Resilience, and Perseverance at the Heart of Endurance Sports

作者：Shannon Hogan

出版社：VeloPress

代理公司：Biagi/ANA/Winney

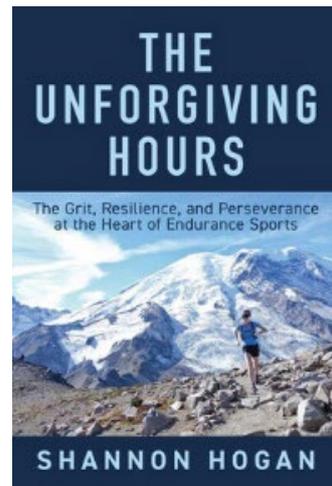
页数：272页

出版时间：2025年4月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：非小说



内容简介：

你能走多远？你的极限在哪里？在70岁时参加超级马拉松、在没有马达的情况下从华盛顿州航行到阿拉斯加、在15岁时游过英吉利海峡、倒着跑完波士顿马拉松后再按照常规路线折返，这些想法真的很可怕吗？在《极限时刻》一书中，香农·霍根深入探究耐力运动的世界，带领我们踏上那些名不见经传的运动员们以创造性方式完成非凡任务的旅程，证明了什么是可能的，也证明了我们每个人都拥有耐心、干劲、勇气、适应力、激情、幽默和胆识。

通过这些看似不可能完成的运动挑战故事——有一些众所周知，有一些只是流传于聚会现场与篝火晚会的场合——霍根将这些讲述了不屈不挠、默默“远征”的户外运动者的故事娓娓道来，让我们见证突破人类耐力极限达成的惊人壮举。



目录:

- 序言 远征概述
- 第一章 黄金时刻中最美好的五秒钟——甘希尔德·斯旺森 (Gunhild Swanson)
- 第二章 没有马达的阿拉斯加之旅——凯莉·丹尼尔森 (Kelly Danielson)
- 第三章 荒谬的装置——戈登·沃兹沃斯 (Gordon Wadsworth)
- 第四章 像女孩一样游泳——琳·考克斯 (Lynne Cox)
- 第五章 为薯片奔跑：波士顿马拉松——日高雄一郎 (Yuichiro Hidaka)
- 第六章 骑行，直到筋疲力尽——西安娜·霍根 (Seana Hogan)
- 第七章 冻原季节的非人竞技——约翰·斯塔姆斯塔德 (John Stamstad)
- 第八章 冰上一英里：靠游泳取暖——梅丽莎·凯格勒 (Melissa Kegler)
- 第九章 珍贵的韧性——克里斯·琼斯 (Chris Jones)
- 第十章 初次登顶的人们——蒂娜·阿蒙特与安妮·蒂尔吉斯 (Tina Ament and Anne Thilges)

作者简介:



香农·霍根 (Shannon Hogan) 是前职业山地自行车运动员、超级马拉松运动员和开放水域游泳运动员，现居华盛顿州喀斯喀特山区。她是哥斯达黎加 La Ruta de Los Conquistadores (世界上最艰苦的山地自行车赛) 的第一位女性完赛者，保持着 Pigtails 100K 超级马拉松赛的女子赛道记录，并成功完成了多次长距离超级马拉松赛事。她还参加过各种海陆耐力赛，包括为英吉利海峡游泳比赛提供超过 8 小时的皮划艇支持。霍根曾为《科罗拉多太阳报》(The Colorado Sun) 撰写关于自行车的文章，为《超级马拉松》杂志 (Ultrarunning) 撰写关于跑步的文章，为《西雅图时报》(The Seattle Times) 撰写关于开放水域游泳的文章。

中文书名: 《亲爱的德鲁: 致渴望从悲伤中疗愈并再次找到快乐的人》

英文书名: **DEAR DREW: A Letter to Those Who Yearn to Heal from Grief and Find Joy Again**

作者: **Melissa Hull**

出版社: **S&S/Health Communications Inc**

代理公司: **ANA/Jessica Wu**

页数: 暂无

出版时间: 暂无

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲

类型: 心灵励志



COVER COMING SOON

内容简介:

西方文化长期以来在处理创伤、失落和悲伤方面无所适从，常常希望将“丑陋”掩盖在地毯下。梅丽莎·霍尔结合自己孩子溺亡的经历，强调了从深度疗愈的角度寻找自我疗愈之路的重要性，包括对失落和内心愧疚的感受。



《亲爱的德鲁》是梅丽莎写给那些经历过如此严重创伤，只能信任经历过类似痛苦的人的信。拿起这本书的读者明白，他们需要一个深度的疗愈过程，以便逐步相信自己还拥有美好的未来，并选择每天朝着那个未来迈进。梅丽莎通过传统西方疗法和替代疗法重建了自己的生活，成为读者的见证者和引导者。

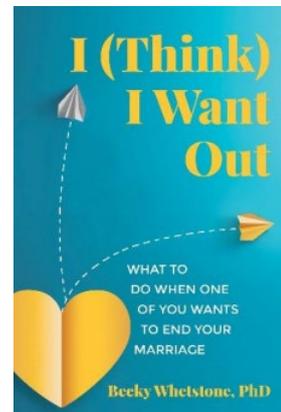
自 2000 年四岁儿子因意外溺水去世以来，梅丽莎·霍尔一直在研究、实践和教授日常疗愈的艺术。她在二十个国家与超过 20 万人进行了交流。她的事迹曾在 MSNBC、福克斯新闻网、SiriusXM、iHeartRadio、今日美国和 Glamour 等媒体上报道。梅丽莎获得了两项终身成就总统奖和终身服务总统奖，并获得国际全球联盟授予的人道主义荣誉博士学位。

作者简介：

梅丽莎·霍尔 (Melissa Hull) 是一位直觉和疗愈艺术的从业者以及全球演讲者，分享此领域的见闻。她利用自己的生活经历来指导和辅导他人走出失去的痛苦。她相信每个人的生活中都充满了不同程度的痛苦或创伤。“这种痛苦或创伤可以被接受或拒绝，”她说。“我所知道的真相是：选择接受并从痛苦中学习是更艰难的选择，但也是生活的智慧所在。”梅丽莎是《来自梦幻岛的教训》的作者，是五个优秀孩子的母亲，其中一个如今生活在梦幻岛。独处时，她喜欢锻炼和绘画。

中文书名：《我想退出：当双方中的一人想结束婚姻时该怎么办》
英文书名：*I (Think) I Want Out: What to Do When One of You Wants to End Your Marriage*

作者：Becky Whetstone
出版社：Health Communications Inc
代理公司：ANA/Jessica Wu
页数：400 页
出版时间：2025 年 2 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：电子稿
类型：家庭关系



内容简介：

在美国，每年有 60 万起离婚，几乎所有的离婚都始于婚姻危机。无论是伴侣告诉你他们想结束婚姻，还是你在考虑如何告诉对方你想结束，这一临界点都充满了压倒性的情绪、担心孩子会成为累赘、担心碰到不明智的离婚咨询，这使得这一过程变得更加可怕和困惑。这些令人心碎的时刻使夫妻陷入恐惧、恐慌和不确定，往往导致离婚，而此时和解或许仍然有可能。被称为“婚姻危机管理者”的婚姻与家庭治疗师贝基·维特斯通填补了这一空白，教导双方如何以最健康的方式管理自己和彼此的关系，无论最终结果如何。

在《我想退出》中，维特斯通的指导帮助人们清楚理解在生活最艰难的经历之一中，为什么每个人都会感到疯狂和不知所措。她强调，在整个过程中，双方都需要放慢脚步，倡导



平和与自我关怀。通过引人入胜的练习和工作表，维特斯通制定了一个智能计划，帮助各方成功管理危机，促使理性决策，减少错误。维特斯通提供的许多有用策略和见解帮助夫妻理解：

- 婚姻危机是如何发生的
- 婚姻恶化的阶段以及如何诊断危机的严重性
- 我们的神经系统如何影响我们的感受并影响行为
- 需要考虑的因素：心理和身体健康、虐待和成瘾
- 何时应分开，以及如何以平和的方式分开，避免分离的模糊状态，朝着明确的决定前进
- 如何友好地管理危机和可能的离婚，确保孩子们的最佳出路

该书还包含有用的模板，指导夫妻如何以促进和解的方式分开，并为那些希望以尊重的方式进行离婚的家庭提供计划，以鼓励良好的共同抚养关系。这本实用指南是婚姻解体的宝贵工具。

作者简介：

贝基·维特斯通 (Becky Whetstone) 博士是一名专注于创伤、共依赖和婚姻危机的婚姻与家庭治疗师。她曾是《圣安东尼奥快讯》的记者和特写作家，创建了一个专注于约会中善良、正直和诚信的单身运动，成为南德克萨斯州的现象级活动。她被称为“美国的婚姻危机管理者”，为处于边缘的夫妻开辟了一条道路，充满目的和同情地指导他们度过婚姻危机过程。她还是一位热衷于博客写作和媒体影响力的创作者，致力于教导夫妻如何与自己 and 他人建立健康关系。她与丈夫居住在她的家乡阿肯色州。

中文书名：《我愿快乐，直至生命尽头》
 英文书名：I WANT TO HAVE FUN UNTIL THE DAY I DIE
 作者：Rhee Kun Hoo
 出版社：Ebury
 代理公司：Barbara Zitwer/ANA/Jessica
 页数：360 页
 出版时间：2023 年 4 月
 代理地区：中国大陆、台湾
 审读资料：电子样章
 类型：散文随笔



内容简介：

作为韩国最热门心理学家之一的非虚构类畅销书，本书仅在韩国本土就售出多达 80 余万册。

性格开朗的老年学者李根虎 (Rhee Kun Hoo) 出生于 1935 年，朝鲜半岛的日占时期。在克服了健康挑战，成功做到与七种疾病共存后，在书中分享了衰老的智慧。身为梨花女子大



学的名誉教授，他从事精神科医生工作已有 50 年。本书以耄耋老人的深刻洞察力，探讨了中年人最关切的问题，提供了生活智慧，回应了人们对衰老的普遍好奇和担忧。

目录

序言

第 1 章. 我愿快乐，直至生命尽头

第 2 章. 更好地老去

第 3 章. 四十岁给我的经验教训

第 4 章. 人靠什么活着

第 5 章

尾声

【作者寄语】

写草稿时，书名还没有那么长：《我愿快乐》(I WANT TO HAVE FUN)。我担心“直至生命尽头”这句话会带来些不好的暗示，代理人则建议我加上这句话。老实说，即使亲人、朋友、家人相继去世之后，我仍然对死亡感到犹豫和恐惧，尤其是将死亡与自己联系在一起。作为一名医生，我甚至有些理智地认为，给书起这样的名字可能会招致我的早逝。但最终，我还是说服了自己，决定用现在这个书名，因为死亡是真实的、不可避免的，更因为，哪怕在无可阻挡的死亡面前，我们还是能为人生找到乐趣。

退休后的二十年里，我时常为了公益事业而免费写作。有一次，一家文化中心为我策划了讲座，临开始前却告诉我，只有一个人报名参加。他们说：“教授，实在抱歉，但恐怕我们不得不取消整个活动。”我则说，他们如果不介意的话，就按计划继续举办。讲座当天，我让那名听众上台，花了一个小时，我们一对一地谈论人生。时至今日，我退休后已经举办了一千多场讲座，写了十六本书。何其幸运啊！

佛教徒相信，因陀罗的绳结成网，笼罩这个世界。每个绳结的末端都系着一颗小珠子；因陀罗抓住网的一端并将其提起时，整个网就会被拉起来，所有的珠子相互辉映。这是对这个世界的美丽比喻。这个世界里，我们所有人和我们周围的一切都相互关联。我们相互影响，在这张网中互为因果。Mu-inmuyeonseol (무인무연설)，在这个因果不可分割的世界里，一切都在变化，一切都非必然。

正是这种认知，让我保持谦卑。

作者简介：



李根虎 (Rhee Kun Hoo) 出生于 1935 年，彼时朝鲜半岛正处于日本帝国主义的铁蹄之下。作为一名精神科医生，他在梨花女子大学任教长达 50 余年，为韩国精神保健领域做出了不可或缺的贡献，是一位具有远见卓识的人。他首次提出将开放式病房系统和心理剧作为治疗方法引入韩国精神病院，曾任韩国神经精神病学协会 (KNPA) 会长。



退休后，李教授和妻子致力于为战后的韩国民众提供生活指导，涉及育儿、心理咨询、人际关系和退休生活等多个方面。迄今为止，李教授已用韩语撰写了十余部著作，其中就包括本书，他的首部著作，畅销文集《我愿快乐，直至生命尽头》。

中文书名：《不只是语言：我们如何讲话，讲话如何改变我们》

英文书名：MORE THAN WORDS: HOW WE TALK, HOW TALKING CHANGES US

作者：Maryellen MacDonald

出版社：Avery

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：336 页

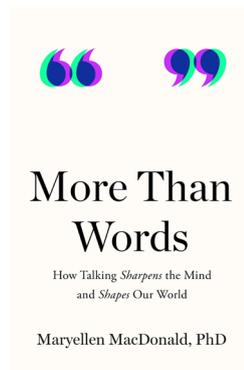
出版时间：2025 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众文化

版权已授：波兰、繁体中文



内容简介：

谈话是一种完全自然的行为，却又往往具有欺骗性，仿佛魔法一般，将我们与彼此以及周围的物理和抽象的世界联系在一起。正如麦克唐纳教授在书中所探讨的那样，谈话具有无比强大的力量，谈话不仅反映世界，而且塑造世界。我们终生都受其影响，它塑造着我们的个性、心理、学习、人际关系，以及我们在文化和社会中见证和创造，并经常遭受抵抗的变化。

谈话对我们的生存至关重要，因此对其是如何发生的进行深入了解，对我们为自己、为社区和为政策——涉及从商业到司法再到教育的方方面面——所做的一切工作都十分必要，但这一点往往被我们忽视。

事实证明，虽然交谈可以让我们分享想法并相互联系，但它不仅仅是为了交流。说话的其他好处源于它是一项艰苦的工作：我们理解语音的速度比自己创造语音快 50%。大脑中允许我们交谈的复杂过程以令人惊讶的方式溢出并影响生活的其他领域。

研究员和心理语言学家马耶伦·麦克唐纳教授在此书中探讨了谈话的奇迹和心理任务，介绍了谈话如何塑造人的注意力、记忆和学习方式，以及我们如何随着年龄的增长调节情绪和认知健康。主要探讨的话题如下：

- 世界各地的语言如何屈服于对话的要求
- 交谈如何帮助我们设定目标并充当学习引擎
- 言语模式与精神疾病之间的联系
- 为什么课堂上的对话至关重要
- 谈话如何放大谈话者的政治两极分化
- 随着年龄的增长，交谈如何减缓认知能力的下降



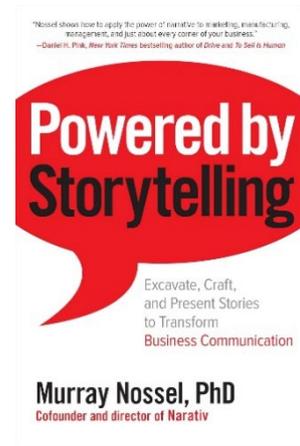
作者简介:

马耶伦·麦克唐纳 (Maryellen Macdonald) 是威斯康星大学麦迪逊分校 (University of Wisconsin-Madison) 心理学和语言科学的唐纳德·P·海斯 (Donald P. Hayes) 教授, 她是一位认知科学家, 致力于把认知心理学和语言学相结合。更具体地说, 她是一位心理语言学家, 研究我们如何理解、生产和学习语言。她探索了人与语言、谈话的数量惊人的排列组合, 这一研究让她看到了学术文献中没有广泛讨论的话题之间的关系, 这赋予了它能够识别和表达自己所研究领域重大思想的独特才能。

中文书名: 《如何讲好一个故事: 引爆说服力的故事思维训练法》
英文书名: POWERED BY STORYTELLING: Excavate, Craft, and Present Stories to Transform Business Communication

作者: Murray Nossel
出版社: McGraw Hill
代理公司: WCA/ANA/Jessica
页数: 256 页
出版时间: 2018 年 4 月
代理地区: 中国大陆、台湾
审读资料: 电子稿
类型: 职场励志

中文简体字版曾授权, 版权已回归



中简本出版记录

书名: 《如何讲好一个故事: 引爆说服力的故事思维训练法》
作者: [南非]默里·诺塞尔
出版社: 中信出版社
译者: 叶红卫 / 刘金龙
出版年: 2019 年 11 月
页数: 220 页
定价: 42 元
装帧: 精装

[如何讲好一个故事 \(豆瓣\) \(douban.com\)](https://www.douban.com)



内容简介:

会讲故事的人往往更具说服力, 而每个人都有故事可以讲, 但是, 有太多的人却无法真正地把故事讲好, 沟通能力受到束缚与限制。

故事在我们日常沟通、演讲、会议, 甚至谈判中, 悄然扮演着重要角色。特别是在互联网时代, 把故事讲好意味着能够更好的感染听众、更好地说服别人, 更好地解决问题, 创造更大的价值。



作者及其团队总结在 20 余年工作经验，为我们提供了简捷易行的训练方法——五步思维训练方法，让听众学会识别并释放倾听障碍、深度解析如何挖掘、加工自身唾手可得的素材，将故事讲好，进而达到最好的沟通效果，创造更多机会与价值。

作者简介：



默里·诺塞尔 (Murray Nossel)，博士、临床心理学家，Narativ 公司联合创始人兼董事，公司以指导人们通过倾听和讲述的力量使商业交流人性化为使命。默里帮助包括《财富》500 强企业、大学和非营利组织在内的客户，为入职、招聘、员工参与以及品牌塑造和对外信息传递，创造能够真正代表其身份和业务的信息。目前他们已经连续 20 多年在 50 多个国家向人讲授如何挖掘、制作并呈现故事，提出的故事思维训练方法，让每个人都可以有故事可讲，提升自己的演讲技巧和说服力。与此同时，他还在戏剧和纪录片制作中运用了他的倾听和讲故事的方法，作品在 2002 年曾被提名奥斯卡金像奖。

媒体评价：

“如果你认为你的企业不需要优秀的讲故事者，那么这本书将告诉你，你是错的。默里·诺塞尔以其创造力和勇气，向读者展示了如何将叙事的力量运用到营销、制造、管理以及企业的各个角落。如果你想成为更好的讲故事者和更好的倾听者，《如何讲好一个故事》就是你的最佳选择。”

——丹尼尔·平克 (Daniel H. Pink)，《纽约时报》畅销书《驱动力》(Drive) 和《全新销售》(To Sell Is Human) 的作者

“懂得如何构思和讲述一个有意义的故事，是每一位商业沟通者的基本技能。《如何讲好一个故事》为想要学习如何讲述成功故事以取得商业成就的人提供了一套必备的方法论。”

——彼得·古贝尔 (Peter Guber)，曼德勒娱乐集团董事长兼首席执行官，《纽约时报》畅销书《讲述制胜之道》(Tell to Win) 的作者

“随着我们的生活越来越数字化，讲故事的力量将不断提升，使我们的人性得到升华。没有人能够像默里·诺塞尔一样掌握如何利用这一工具。这是一本关于如何通过讲故事建立联系以及如何用心倾听的精彩手册。”

——费斯·波普康 (Faith Popcorn)，Faith Popcorn's Brain Reserve 创始人兼首席执行官

《如何讲好一个故事：引爆说服力的故事思维训练法》

名人及读者好评_III

序 言_IX

前 言_XV

第一章为什么要讲故事为什么要现在讲_001

第二章识别倾听障碍_015

第三章释放倾听障碍_043

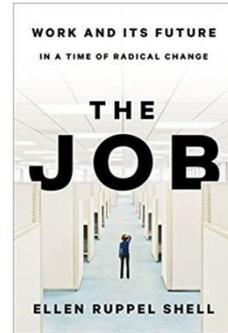
第四章讲述祖父母的故事_079

第五章讲讲发生了什么_097



第六章安排好故事结尾_137
第七章与听众建立联系_161
后 记_177
注 释_179
关于作者_181
致谢_183

中文书名:《工作: 巨变时代的现状、挑战与未来》
英文书名: **THE JOB: Work and Its Future in a Time of Radical Change**
作 者: **Ellen Ruppel Shell**
出 版 社: **Crown**
代理公司: **InkWell /ANA/Jessica**
页 数: **400 页**
出版时间: **2018 年 10 月**
代理地区: **中国大陆、台湾**
审读资料: **电子稿**
类 型: **大众社科**
版权已授: 美国, 韩国
中文简体版权曾授权, 现已回归



中简本出版记录:

中文书名:《工作》
作 者: [美] 埃伦·拉佩尔·谢尔
出 版 社: 后浪 | 北京时代华文书局
出 品 方: 后浪
副 标 题: 巨变时代的现状、挑战与未来
原 作 名: **The Job: Work and Its Future in a Time of Radical Change**
译 者: **秦晨**
出 版 年: **2021-12**
页 数: **332**
定 价: **90.00 元**
装 帧: **精装**



内容简介:

本书从三个方面描述了工作在我们生活中所处的基本地位: 为什么工作如此重要, 工作格局被打破的原因, 以及我们如何去胜任工作。

——亚当·格兰特推荐语

工作就像天气, 每个人都在谈论它出了问题, 但没人真的会对此做些什么。或许它还不如后者——毕竟近年来, 气候问题已是政府之间国际会议上的焦点。



与几十年前相比，我们经受了雇佣关系性质的变化，从管理层和劳工之间曾经的伙伴关系，转向一个“美丽新世界”。在这里，以前的共同目标被强加给员工，并被包装成“机会”，而对其中的安全感下行、失去健康 / 养老保险、随时失业等风险，人们则闭口不谈。我们接受了这些，并通常视它们为积极的变化，直到一切崩溃。

在本书中，作者埃伦·拉佩尔·谢尔从历史、社会、经济、心理、教育等多个角度揭示现代“工作”困境的形成。她令人信服地表明，技术创新、全球竞争和体制改革等一系列力量，正在日益削弱许多人寻找展现个人价值的工作的能力；她同时认为，对制度创新的集体想象力和能力，最终将证明人们能够应对挑战，为工作创造出光明的未来。

作者简介：



获奖记者埃伦·拉佩尔·谢尔（Ellen Ruppel Shell）曾为《史密森尼》（*The Smithsonian*）《科学美国人》（*Scientific American*）《科学》《纽约时报》和《华盛顿邮报》等数十家刊物撰稿。她是波士顿大学科学新闻荣誉教授，曾长期担任《大西洋月刊》（*the Atlantic*）的特约编辑和记者，著有《廉价：折扣文化的高昂代价》（*Cheap: The High Cost of Discount Culture*）等四本书。

中文书名：《韩国的幸福艺术：欢乐、坚韧、给予》

英文书名：THE KOREAN BOOK OF HAPPINESS: Joy, Resilience and the Art of Giving

作者：Barbara J. Zitwer

出版社：Short Books

代理公司：Barbara J. Zitwer/ANA/Jessica

页数：192 页

出版时间：2023 年 3 月

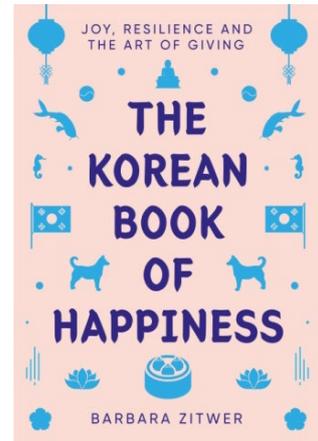
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：非小说

视频推荐：http://nurnberg.com.cn/video/video_show.aspx?id=11386

版权已授：英国、北美、韩国、保加利亚、意大利、荷兰、希腊



内容简介：

与旅行家、作家、文学经纪人芭芭拉·J·兹特维尔（Barbara J. Zitwer）一起环游韩国。从首尔和釜山出发，走向山区、乡村、河流、岛屿、朝韩非军事区，芭芭拉不仅为世界发掘了韩国文学，掀起一波又一波韩语文学浪潮，还发现了该国一些最具异国情调、最不知名、而又最令人惊叹的自然与人文盛景。

这是她的励志旅行指南，照片引人入胜，插图也精心设计，包括每章所探索之地的地图和食谱。珍岛，她与小狗玩耍；济州岛，她与粉红色的海马同游；香格里拉山寺庙，她与尼



姑共同冥想；一座有千年历史的佛寺，她品味松针茶；一个建于1902年的古旧市场里，她享受现代购物；釜山的药用温泉里，她感受水的温柔——芭芭拉带领读者来到这个她所熟悉、所热爱并开启文学事业的国度，开启一段难忘的经历。

每一章都凝结了她多年来获得的鼓舞人心的经验，翻开本书，读者们可以在沙发和咖啡馆中行万里路。章节后还将包括韩国传统美食食谱。

作为代理人：

芭芭拉·齐特沃（Barbara Zitwer）是一位文学代理人，不偏不倚地说，她大概是我们这一行的佼佼者，她代理诸多知名的韩语作家，包括国际布克奖得主申京淑。

和芭芭拉本人的风格如出一辙，这本书幽默且迷人，毫无保留地向读者分享她对这个人国的全部了解：一个充满活力、具有全球视野的工业强国，一个坚持不懈投身于古老韧性、欢乐和忠诚哲学的文明国家。

跟随芭芭拉从繁忙的首尔出发，一路走来，我们深入群山拜会尼姑，了解非军事区的惨烈历史，造访年迈海女的故乡，热带岛屿济州岛。她亲身经历了许多文化碰撞时的许多搞笑轶事，提供最贴心的旅行 tips——但这本书没有止步于此，芭芭拉不仅传神地再现了那些人与人之间、文化与文化之间产生理解与联系的神奇时刻，她还揭示了可以令我们生活更快乐、更充实的生活方式。

重要卖点：

· 凭借影视、文学、时尚、偶像团体，“韩流”风靡全球，经久不衰，成为大众和文化产业的焦点。2022年9月22日，英国维多利亚和阿尔伯特博物馆举办了韩流展览，《企鹅韩国短篇小说集》（*Penguin Book of Korean Short Stories*）也已出版发行。

走在伦敦的牛津街上，K-POP 主题餐厅也是人头攒动（睡眠不足的我们实在没力气挤进去）。



Photo: Urban Adventurer



Photo: Urban Adventurer



·使用“Han”（坚韧）、“Heung”（欢乐）和“Jeong”（忠诚）的哲理概念及深刻社群意识，介绍了韩国版的 Hygge，即“身心愉悦”，以及使用韩语、乡语和郑语的哲学；

·收录知名的韩国作家的每日食谱，包括《破夏》（*Broken Summer*）的作者 J.M. 李（J.M.Lee）、《请照顾妈妈》（*Please Look After Mom*）的作者申京淑（Kyung-sook Shin）、《杏仁》（*Almond*）的作者孙元平（Won pyun Sohn）。

·芭芭拉·齐特沃本人于2012年出版的《女子游泳俱乐部》（*The J.M. Barrie Ladies' Swimming Society*）销量超过 13,000 册。

·本书主页：[The Korean Book Of Happiness](http://TheKoreanBookOfHappiness.com)

作者简介：



芭芭拉·J·兹特维尔 (Barbara J. Zitwer)，生于纽约布鲁克林，热衷世界旅行。小说《女子游泳俱乐部》（THE J. M. BARRIE LADIES' SWIMMING SOCIETY）是她的处女作，讲述女性友谊、游泳运动，以及寻找真爱的旅程。作为国际畅销书，本书已在十余个国家授权和出版——在英国，这本书获称“美国版《唐顿庄园》”。芭芭拉还著有回忆录《依然活着》（STILL LIVIN'），讲述一对夫妇如何克服生活中遇到的各种困难，重获人生。为了解这个故事，她飞往堪萨斯州，找到了故事的两位主人公，并与他们幸福地度过了人生最后三个月。

作为一名国际文学代理人，芭芭拉旗下有来自世界各地的畅销书作家，她的韩国小说家申京淑凭借[《请照顾好我妈妈》](#)获得了 2011 年亚洲布克奖。她还是尼古拉斯·凯奇主演电影[《吸血鬼之吻》](#)的制片人，并为[《纸娃娃》（PAPER DOLL）](#)创作剧本。

目前，芭芭拉和她的丈夫生活在纽约，忙于创作下一部小说。

媒体评价：

“这本书邀请你去这个神奇国家的每一个角落探险，寻找幸福与和平。芭芭拉·兹特维尔已经触及了韩国的真正核心。她以敏锐的眼光、幽默和洞察力，生动地描绘了韩国的城市、岛屿、小巷、市场和人民。如果你要去韩国，这本书非常重要。但如果你不能去韩国，那么这本书则更值得一读。”

——J.M. 李（J.M.Lee）著有《破碎的夏天》（*Broken Summer*）和《调查》（*The Investigation*）

“兼收并蓄、内容丰富，既是回忆录、游记、旅游指南，也是文化评论，还附赠了地道的美味食谱！每位读者都能从其中找到自己当下正需要的收获。”

——海因茨·芬克尔（Heinz insu Fenkl），著有《骷髅水》（*Skull Water*）



中文书名：《一流成功人士早餐前都做什么》

英文书名：*What the Most Successful People Do Before Breakfast: And Two Other Short Guides to Achieving More at Work and at Home*

作者：Laura Vanderkam

出版社：Penguin/Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：128 页

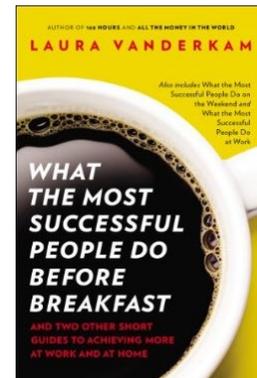
出版时间：2013 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：经管

简体中文版曾授权，版权已回归



简中版出版记录：

中文书名：《一流成功人士早餐前都做什么》

作者：【美】劳拉·万德坎姆

出版社：中国青年出版社

原作名：*What the Most Successful People Do Before Breakfast: And Two Other Short Guides to Achieving More at Work and at Home*

译者：金国

出版年：2015-3-1

页数：200

定价：29

装帧：平装

ISBN: 9787515328805



内容简介：

畅销书作家、时间管理领域权威研究专家劳拉·万德坎姆继《168 个小时》之后最受欢迎的时间管理经典作品

近距离与全球各行业一流成功人士对话，探讨关于早晨习惯、意志力、思考方式以及高效做事的秘诀。从而发现最简单易行的时间管理方法，你将在早餐前、周末和工作时间轻松实现合理平衡的时间安排。

劳拉·范德汉姆将三部成功的电子书（第一部卖了将近六万册！）合为一体，形成一部综合性指南。新书的目标是：虽然读者的日程表已经挤得满满的，还是能帮助他们取得成功。她借助奇闻轶事和调查研究，展示了一流成功人士的做法和我们充分利用每时每刻的方法。

这三部书是：

- 1) 《一流成功人士在早餐前做什么》（*What the Most Successful People Do Before Breakfast*）启发你重新思考早上的常规和一天的开始。范德汉姆展示：如果我们明智地运用早晨时间，就能培养习惯，使我们的生活更幸福、生产力更大。



- 2) 《一流成功人士在周末做什么》(What the Most Successful People Do on the Weekend) 帮助你重新思考你的周末安排,使每周的工作有条不紊。范德汉姆解释为什么无所事事比有所作为更令人精疲力竭,怎样平衡工作与娱乐,星期天晚上为什么至关重要。
- 3) 《一流成功人士怎样工作》(What the Most Successful People Do at Work) 对你的观念提出了挑战:大部分时间不见得应该耗在办公室内。你应该集中精力,使工作事项与自然生物钟和谐。范德汉姆展示:怎样在更少的时间内做更多的工作,最大限度地发挥生产力。

作者简介:



劳拉·范德卡姆(Laura Vanderkam) 是《一百六十八小时》(168 HOURS) 和《全世界所有的金钱》(ALL THE MONEY IN THE WORLD) 的作者。她的作品发表在《华尔街日报》(The Wall Street Journal)、哥伦比亚广播公司(CBS)、《金钱观察》(MoneyWatch)、《今日美国》(USA Today)、《财富》(Fortune)、和其他许多杂志上。范德海姆文笔优雅、语言洗练,不用难以理解的科学黑话、商业术语。

中文书名:《书写不属于自己身份:创意作家指南》

英文书名: **WRITING AN IDENTITY NOT YOUR OWN: A Guide for Creative Writers**

作者: **Alex Temblador**

出版社: **St. Martin's Essentials**

代理公司: **ANA/Jessica**

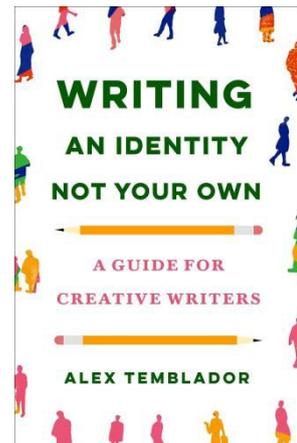
页数: **384 页**

出版时间: **2024 年 8 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **阅读与写作**



推荐语: 一本独特的写作指南。与具有多元文化背景的获奖作家对话,学习如何跳出自身的桎梏,书写不属于自己身份,塑造与创作者自己大相径庭的角色。

内容简介:

你是否拥有这样的工具,能够帮助你真实地刻画和编辑一个身份与自己不同的角色?创意写作项目一般不会教授这门课,相关的专业书籍和在线资源也是少之又少。即使有研讨会、学习班或工作坊可供参加,最方便的依然莫过于一本触手可及、通俗易懂的书,每当你创作在历史上具有边缘化身份的人物时,它都可以为你提供启示和指导。

在《书写不属于自己身份》(Writing an Identity Not Your Own)一书中,获奖作家亚历克斯·滕布拉多(Alex Temblador)讨论了创意写作中最具争议的话题之一:塑造一个在历史上



具有边缘化身份的人物。“身份”(identity)是什么?无意识偏见(unconscious biases)和偏见障碍(bias blocks)如何冲击和影响我们的文字?什么是交叉性(intersectionality)?在本书中,您将了解身份术语、刻板印象和文学套路,并收获针对多种体裁的创作建议,学习创作拥有不同身份的人物,考虑种族和民族、性取向和浪漫取向、性别认同、残疾、国籍等因素。通过写作策略、练习以及文学摘录,作家们将更清楚地了解到,信息的歪曲和有害的描述是如何在故事情节、对话和人物描写中出现的。从头脑风暴阶段到编辑阶段,亚历克斯将对作家进行全流程的指导,帮助他们充分了解塑造其他身份的复杂性,以及正确处理这些问题的重要性。

作者简介:



亚历克斯·滕布拉多(Alex Temblador), 获奖作家, 拥有一半拉美血统, 著有《半亡命之徒》(*Half Outlaw*)和《玫瑰宫的秘密》(*Secrets of the Casa Rosada*)。她毕业于美国中央俄克拉荷马大学创意写作专业, 并获得艺术硕士学位, 曾参与撰写《生活跨越国界: 在美墨西哥人成长史》(*Living Beyond Borders: Growing Up Mexican in America*)和《梦想家的推理小说: 拉丁裔作家作品选集》(*Speculative Fiction for Dreamers: A Latinx Anthology*)。亚历克斯曾在女性小说作家协会、写作工作坊网(WritingWorkshops.com)、得克萨斯作家联盟等机构举办创意写作研讨会、工作坊和课程; 此外, 她也曾在得克萨斯图书馆协会、阿比多斯学习会议(Abydos Learning Conference), 以及其他许多节庆、会议和大学发表演讲, 讨论文学界的多样性和代表性。亚历克斯还是旅行、艺术和文化领域的获奖记者, 专攻多元化、公平和包容主题, 曾在《康泰纳仕旅行者》(*Conde Nast Traveler*)、《户外探险》(*Outside*)和《漫旅》(*Travel + Leisure*)等杂志上刊登文章, 并在西南偏南(SXSW)、美国旅行作家协会和世界旅游交易会上就此类话题发表演讲。亚历克斯现居得克萨斯州达拉斯市, 并在当地经营着一个名为“LitTalk”的系列文学小组。

媒体评价:

“这本思想深刻的指南拨云见日, 让一个充满争议的敏感话题变得更加清晰。”
——《出版者周刊》(Publishers Weekly)

“亚历克斯·滕布拉多针对创作中的歪曲、挪用和刻板印象等问题, 给出了具体而详细的指导。很多作家都希望创作身份不同于自己的人物, 对于他们, 亚历克斯提出了很多棘手的问题。她不仅展示了这项任务的挑战性, 还展示了完成这项任务所必需的其他条件, 这些条件远不止智慧、敏感、知识和自问那么简单。最后, 滕布拉多甚至跳出技巧范畴, 问及我们自己可能都不曾察觉到的偏见。这是一本不可多得的好书。”
——大卫·穆拉(David Mura), 著有《陌生人之旅: 写作中的种族、身份和叙事技巧》(*A Stranger's Journey: Race, Identity & Narrative Craft in Writing*)

“亚历克斯·滕布拉多在《书写不属于你的身份》一书中开辟了新天地, 指导作家敏锐而深入地塑造在历史上具有边缘化背景的人物——这是一本意义重大的指南, 能够引导作家负起责任, 创作适逢其时且历久弥新的文学作品, 丰富创意写作的宝库。每一位渴望写出优秀小说的作家都应该把这本书收藏到自己的书架中。它是写作专业书籍必读榜上的新经典之一。”
——布莱克·金泽(Blake Kimzey), 写作工作坊网(WritingWorkshops.com)创始人兼 CEO



“亚历克斯·滕布拉多这本《书写不属于你的身份》既通俗易懂又直击要害，是作家们的实用写作伴侣。滕布拉多以友善细腻的笔触，同读者进行了作家与作家间的对话，共同探讨了文化创作中角色身份的复杂性。当作家们努力处理自己与笔下人物的身份、地位和权力关系时，这本书提供了一种更加深刻、更加周全的文学表现方法。”

——贾奈尔·阿德西特(Janelle Adsit)，著有《迈向包容的创意写作》(Toward an Inclusive Creative Writing)，与他人合著有《书写交叉身份》(Writing Intersectional Identities)

获取更多“励志”类书讯，请登录网站：

女性励志： http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1154

职场励志： http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153

心灵励志： http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67

欢迎登录安德鲁北京网站，浏览更多书讯：

网址： www.nurnberg.com.cn

热点分类

大众社科：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=68

大众文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1114

大众心理：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1113

大众哲学：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1115

经 管：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=66

女性励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1154

职场励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153

心灵励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67

科 普：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=72

自然写作：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149

保 健：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73

家教育儿：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=71

餐饮文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1140

城市文化：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1139

生命教育：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1150

自然常识：http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1128



非小说: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=69

传记回忆录: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=70

阅读与写作: http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1127

欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台

第一，安德鲁分类书讯邮件群发

1. 我们将按照编辑感兴趣的图书类型添加到安德鲁书讯邮件群发
2. 建议用工作邮箱或专门设置一个接受书讯的公共邮箱
3. 请不要用 126 或 163 的免费的公共邮箱接受书讯，会被服务器作为垃圾邮箱拦截

第二，安德鲁微信群

1. “安德鲁新书速递”——发布知识类非虚构书讯
2. “安德鲁的故事”——发布小说和非虚构故事书讯
3. “安德鲁童书快讯”——发布 3-14 岁童书书讯
4. “安德鲁绘本世界”——发布儿童绘本书讯
5. 与贵社建立一个书讯微信群，随时推送贵社需要的图书信息

第三，安德鲁北京中文网站: www.nurnberg.com.cn

第四，安德鲁北京微信订阅号：“安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处”

第五，安德鲁豆瓣小站: [英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司的小站 \(douban.com\)](http://www.douban.com)

第六，安德鲁新浪微博“安德鲁纳伯格公司”:[安德鲁纳伯格公司的微博_微博 \(weibo.com\)](http://weibo.com)

第七，B 站“安德鲁读书”:<https://www.bilibili.com>

第八，抖音号：“安德鲁读书”

第九，小红书号：“安德鲁读书”

第十，**欢迎随时交流选题需求，为您定制所需图书信息。**

感谢阅读!