

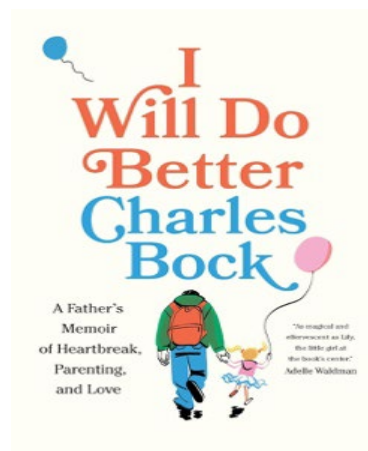


英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

2025 BIBF 男性话题



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



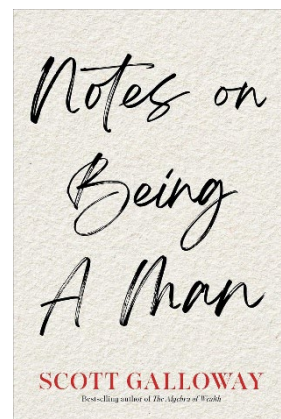
北京市海淀区中关村大街甲 59 号中国人民大学文化大厦 1705 室，邮编：100872

电话：010-82504106

网址：www.nurnberg.com.cn



中文书名：《生而为男》
英文书名：NOTES ON BEING A MAN
作者：Scott Galloway
出版社：Simon & Schuster
代理公司：ANA/Jessica
页数：336 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：

生而为男，我怎么办？畅销书作家、纽约大学教授、“Pivot”播客主持人斯科特·加洛韦，为当代男性和男孩的父母指引出路。

男性正深陷危机。几乎没有哪个群体像生活在西方民主国家的年轻男性这样走下坡路了，他们“堕落”的速度竟如此之快、幅度竟如此之高。男孩们无论在高中还是大学，毕业率都低于女孩；每七名男性中，就有一人称自己没有朋友；而在美国，每四起“绝望死亡”（如自杀、吸毒和饮酒过量致死等）中就有三起涉及男性。更令人担忧的是，社会对这一问题的漠视，使得一些鼓吹仇女、散播敌意、倡导扭曲男性气质的声音趁虚而入。然而，这绝不只是男性自身的困境：如果男性群体无法良性发展，女性群体与儿童亦难独善其身。我们早已看到，无数次暴力的爆发都印证着——**世上最危险的，莫过于一个孤独、贫困、无依无靠的年轻男人了。**

多年来，斯科特·加洛韦一直在警示着男性所面临的困境。在《生而为男》中，他思考了在当代美国，作为一个“男人”究竟意味着什么。他强调健康的男性气质与心理韧性的价值，并分享了自己如何从懵懂少年长大成人。他回忆了父母痛苦的离婚经历，讲述了自己如何与愤怒与抑郁抗争、如何在现实中谋生求存，以及如何作为父亲养育两个儿子。他坦诚地分享一路走来的体悟，其中不乏幽默，但更多的是苦涩与反思。

他从中领悟出的一些人生经验包括：

- 做个好爸爸，意味着善待孩子的母亲。
- 行动是化解焦虑的良方。
- 发现优势，追随天赋。
- 走出家门，拥抱更广阔的世界。
- 敢于冒险，也要坦然面对“不够格”的不安感——这是通往事业成功与真正男子气概的关键。
- 心怀感恩，并主动为他人创造机会，让自己成为有余力回馈他人的那个人。
- 做个善良的人——维系一切关系的关键所在。

这是斯科特·加洛韦献给当今男性的一部极为坦诚的行动指南，内容丰富、鼓舞人心。

【热度极高的新作】



斯科特·加洛韦在 ABC 电视台 The View 栏目（请[点此](#)观看他激情澎湃的演讲视频）、Pivot、CNN 的 Smerconish 以及他的社交平台上宣布了他的这本新书《生而为男》。

他的社交账号粉丝众多：**Instagram: 92.6 万粉丝；领英: 76.8 万粉丝；X（推特）: 57 万粉丝；YouTube: 38.9 万订阅者；Bluesky: 18.4 万粉丝；newsletter: 50 万订阅者！**自 4 月 10 日以来，他以及这本书已在社交平台上被提及近 1800 次！

从那以后，作者开始收到全国各地的演讲邀约，以及在 HBO 的比尔·马赫秀、MSNBC 的《斯蒂芬妮·鲁尔 11 点档》和众多播客节目中的媒体邀约。实际上，“与西奥·冯共度周末”节目将加洛韦此前在该节目中的一个片段重新剪辑，于周一发布在了 YouTube 上（[链接](#)）。加洛韦还将于五月推出一档名为《迷失男孩》（LOST BOYS）的播客，主题是关于男子气概——讨论才刚刚开始！

作者简介：



斯科特·加洛韦（[Scott Galloway](#)）是纽约大学斯特恩商学院的市场营销学教授，是一位连续创业者。他曾被权威商业教育平台 Poets & Quants 评为“全球最佳商学院教授”之一，创办了九家公司，包括 Prophet、RedEnvelope、L2 和 Section，并在 Section 担任讲师。他是《纽约时报》畅销书《新冠之后》（POST CORONA）、《互联网四大》（THE FOUR）、《幸福方程式》（THE ALGEBRA OF HAPPINESS）、《漂流：百张图表看美国》（ADRIFT: America in 100 Charts）、《财富方程式：拥抱富足、自洽与幸福的人生》（THE ALGEBRA OF WEALTH: A Simple Formula for Financial Security, 2024 年出版）的作者。最新作品是《生而为男》。他曾在纽约时报公司、Urban Outfitters、加州大学伯克利分校哈斯商学院、Panera Bread 和 Ledger 的董事会任职，屡获韦比奖（Webby Award）与“最佳播客奖”殊荣。其作品已被翻译为 28 种语言。他的播客节目 Prof G 和 Pivot、博客 No Mercy / No Malice 和油管频道 Prof G 的受众有数百万人。2019 年，他创建了 Section4，一个面向在职专业人士的在线教育平台，并在这个平台上教授商业战略。

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**

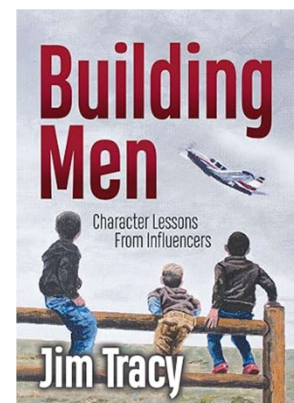
代理公司：**Waterside/ANA/Jessica**

页数：**150 页**

出版时间：**2025 年 6 月**

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：《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
审读资料：电子稿
类 型：大众文化



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：《男性的心理旅行指南》

德文书名：Männerseelen: Ein psychologischer Reiseführer

英文书名：Men's Souls: A Psychological Travel Guide

作者：Björn Sufke

出版社：Goldmann

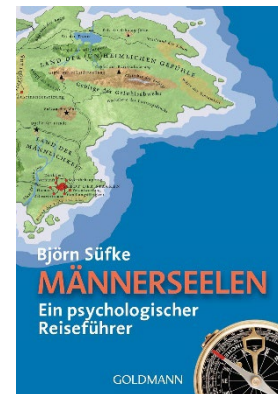
代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Winney

页数：289 页

出版时间：2017 年 1 月

审读资料：电子稿

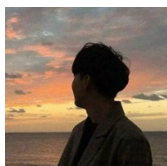
类型：大众心理



内容简介：

男性的灵魂是一片未知的土地--不仅对女性如此，对男性自己也常常如此。他们压抑、合理化、躲避工作或孤独--以免面对自己的情感。男性的情感防御是如何形成的，又该如何克服呢？心理学家比约恩·胥克（Björn Sufke）通过幽默的语言和大量的案例分析，鼓励男性重新认识自己的内心世界。

作者简介：



比约恩·胥克（Björn Sufke）是一名心理学家。在私人生活中，他是两个足球俱乐部和三个孩子的忠实球迷。他与家人住在比勒费尔德附近。有关 Björn Sufke 活动的更多信息，请访问 www.maenner-therapie.de。



中文书名：《身为父亲：寻找属于自己的幸福家庭生活之路》

英文书名： *Becoming a Father. Being a Dad: Finding Your Own Way For A Happy Family Life*

德文书名： Vater werden. Papa sein: Den eigenen Weg finden für ein glückliches Familienleben

作 者： Mathias Voelchert

出 版 社： Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司： ANA/Winney

出版时间： 2023 年 11 月

页 数： 144 页

审读资料： 电子稿

类 型： 家庭育儿



内容简介：

怎样才能成为希望中的父亲模样？

如今，男人成为父亲到底意味着什么？如何在适应新角色的同时与自己的内心和谐相处？如何让自我形象与家庭生活相协调，让为人父成为积极体验？如何好好对待自己，不在别人的期望和自己的需求之间纠结？

马蒂亚斯·福尔谢特（Mathias Voelchert）在这本内容紧凑且通俗易懂的指导手册中与父亲们分享了他多年来在这方面工作的丰富经验。他帮助父亲们增进对自己内心的了解，鼓励其以更有同理心的态度对待自己的不足，教导如何与孩子建立积极的关系。只有这样，男性可以以更放松的心态承担起父亲这个角色机责任，孩子也能够受益，健康成长，建立自信。

- 来自德国familylab的创始人
- 20多年的研讨会和讲习班实践经验
- 支持公平的家庭生活
- 鼓励和尊重父亲

作者简介：



马蒂亚斯·福尔谢特（Mathias Voelchert）出生于1953年，是德国familylab.de公司的创始人（与Jesper Juul合作），2006年至2022年担任该公司董事。他是一名商业经济学家、培训师、督导、系统培训和各种继续教育课程的讲师、作家，自1983年起成为一名独立企业家。他为父亲们举办讲习班，并就平等和关系能力问题为夫妻、家庭、学校和企业家提供建议。他的个人主页是<http://www.mathias-voelchert.de>。



中文书名：《我会做得更好：一位父亲的心碎、育儿和爱的回忆录》

英文书名：I WILL DO BETTER: A FATHER'S MEMOIR OF
HEARTBREAK, PARENTING, AND LOVE

作者：Charles Bock

出版社：Abrams Press

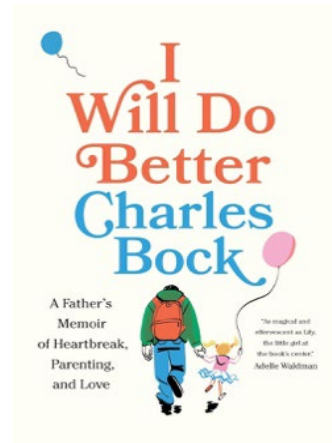
代理公司：Stuart Krichewsky/ANA/Jessica

页数：208 页

出版时间：2024 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：传记/回忆录



内容简介：

《我会做得更好》（*I WILL DO BETTER*）是《纽约时报》畅销书作家查尔斯·博克（Charles Bock）坦诚而温情的回忆录，讲述了他在妻子早逝后养育蹒跚学步的女儿的故事。

小说家查尔斯·博克是个不情愿的家长，虽然已为人父，却主要痴迷于自己写作事业的梦想。但是，在女儿莉莉（Lily）六个月大时，他的妻子戴安娜（Diana）被诊断出患有有一种复杂的白血病。两年半后，所有的治疗和疗法都用尽了，博克成了鳏夫。他悲痛欲绝，被医疗账单淹没，肩负着艰巨的责任。他必须养育莉莉，并且，以某种方式治愈自己。

《我会做得更好》是查尔斯对接下来发生的事情的直言不讳的叙述。玩伴、音乐课、发脾气、酷酷的保姆、上学第一天、家庭聚会、单亲约会、全市范围内的严重自然灾害……对于查尔斯和莉莉来说，这些雷区尤其危险，因为他们本来就有很脆弱的一面：他们的悲伤。查尔斯向朋友、家人和治疗师寻求帮助，这个长不大的中年男孩和他勇敢的孩子成为了最重要的双人组合——他们一起找到了自己的路。

《我会做得更好》既有喜剧色彩，又令人心碎，它没有回避悲伤、愤怒或尴尬的时刻。这是两个不服输、受过伤的人的非凡旅程，也是他们以爱的名义进行的个人成长。

作者简介：



查尔斯·博克（Charles Bock）是小说《爱丽丝与奥利弗》（*Alice & Oliver*）和《美丽的孩子们》（*Beautiful Children*）的作者，其中，《爱丽丝与奥利弗》是《纽约时报》畅销书和著名图书，该书还获得了美国艺术与文学学院（American Academy of Arts and Letters）颁发的苏·考夫曼新人奖（Sue Kaufman Prize for First Fiction）。他的小说和非小说作品散见于《纽约客》《哈泼时尚》《纽约时报》《信徒》（*the Believer*）《Vice》《洛杉矶时报》和《Slate》以及众多选集。他曾获得奇维特拉·拉涅利建筑奖（Civitella Ranieri）、Yaddo、UCross 和佛蒙特艺术中心（Vermont Studio Center）的奖学金。查尔斯毕业于本宁顿写作班（Bennington Writing Seminars）。他与女儿住在纽约市。



媒体评价：

“《我会做得更好》是一本令人震撼的诚实之作，可读性极强。这是一本关于生存、悲伤的回忆录，讲述了我们的命运如何与我们失去的人、失败的人、所爱的人的命运息息相关。这本书会深入你的内心。”

----瑞贝卡·马克凯 (Rebecca Makkai), 《纽约时报》畅销书《我有几个问题要问你》(*I Have Some Questions for You*) 的作者

“查尔斯·博克的新回忆录精彩而引人入胜，讲述了他独自抚养一个蹒跚学步的孩子，同时努力接受失去亲人的事实，并努力维持生计的故事，这本书就像书中的小女孩莉莉一样神奇而充满活力。这本书充满了感情、幽默和洞察力——关于养育子女、城市和野心。虽然这本书讲述的是悲剧发生后人们努力向前迈进（或至少继续前进）的故事，但它仍然是一本令人愉快的读物，充满了美感和生命力，没有一丝多愁善感或陈词滥调的暗示。这是我多年来读过的最好的回忆录之一。”

----艾黛儿·瓦德曼 (Adelle Waldman), 畅销书《纽约文青之恋》(*The Love Affairs of Nathaniel P.*) 的作者

“查尔斯·博克那颗宽广的男子汉之心比黑夜更温柔。而他为《我会做得更好》带来的散文则更加温柔，这是一个真实的故事，包含并传达了最终极的悲伤和最深刻的希望。”

----加里·施特恩加特 (Gary Shteyngart), 《纽约时报》畅销书《我们的乡村朋友》(*Our Country Friends*) 的作者

“博克以其独特的散文风格，既抒情又充满力量，唤起了一个混乱的万花筒——讽刺、愤怒、文学抱负、作为父母强烈的保护欲、孤独、有毒的男子气概……是对父爱文学独特的直率而有力的补充。”

----《科克斯评论》(*Kirkus Reviews*) (星级评论)

“一个关于难以想象的挑战的动人故事。我情不自禁地为这位父亲和他的小女儿加油鼓劲，他们岌岌可危的处境以及他们之间显而易见的亲情深深地打动了我……最后，《我会做得更好》让我想要‘做得更好’。”

----阿莉西娅·雅培 (Alysia Abbott), 《仙境：我父亲的回忆录》(*Fairyland: A Memoir of My Father*) 的作者



中文书名：《培养男孩：用情感连接的力量塑造男孩的人格》

英文书名：HOW TO RAISE A BOY: The Power of Connection to Build Good Men

作者：Michael C. Reichert

出版社：TarcherPerigee

代理公司：Joelle/ANA/Zoey

页数：336 页

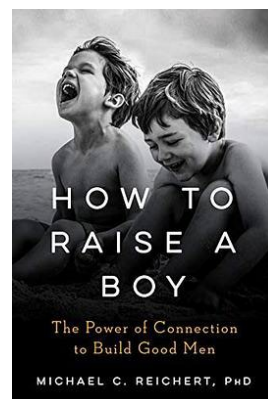
出版时间：2019 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：家教育儿

简体中文版曾授权，版权现已回归

<https://book.douban.com/subject/35873780/>



中简本出版记录：

书 名：《培养男孩：用情感连接的力量塑造男孩的人格》

作 者：[美]迈克尔·C·莱克特

出版社：国际文化出版公司

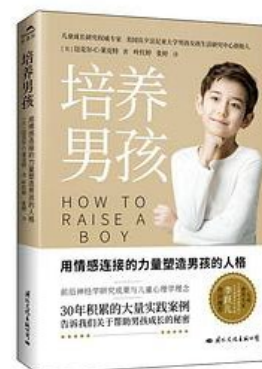
译 者：叶红婷 / 张婷

出版年：2022 年 4 月

页 数：400

定 价：69.80 元

装 帧：平装



内容简介：

为那些关注男孩和青少年心理的人，提供前沿的神经学研究成果和心理学新理念，它将帮助每一位父母和老师成为男孩成长的最有效支持者，把男孩培养成懂自省、能共情，具备建立人际关系能力，能够应对现代生活挑战，具有更丰满人格的人。

作者通过 30 年的丰富案例研究，挑战“男孩自然会成为男人”的传统观念，指出当下男孩成长面临的六大挑战：情绪风暴、适应学校、同龄交往、情感启蒙、运动损伤、霸凌与脆弱，深入剖析隐藏在文化中“男性行为框架”和“霸凌系统”，为男孩健康成长和拥有完整人格提供指引，并扫清刻板印象的障碍。通过父母的情感连接，为孩子未来取得学业、事业和家庭的成功，打下最坚实的基础。

作者简介：

迈克尔·C·莱克特（Michael C. Reichert），儿童成长研究权威专家，美国宾夕法尼亚大学男孩女孩生活研究中心创始人。从事儿童领域工作和研究已有 30 余年，专注于儿童发展资源研究。

目录：

第一章 受限的少年时代



尽管一些根植于过去的谬见和偏见依然影响着男孩，一个全新、健康的男性生活方式还没有取代旧模式，但是经济现状、家庭动态和传统规范之间的矛盾促使少年时代的重塑不可避免……

我们的男孩
男性行为框架
好消息
培养优秀的男性

第二章 解救男孩

有人努力把男孩变成他们不该有的样子。在梦想的激励下，男孩会抵抗，抵抗所有这样的做法。发展心理学家已经开始将这种抵抗理解为青少年最基本的自我保护本能，而不是自我放纵或故意回避……

支持男孩做自己
倾听男孩的心声
和男孩共度特别时光

第三章 男孩的内心世界

就在不久前，有相当数量的调查表明：相对于身体保养，当代年轻男性更愿意投资于自身的精神健康保养。他们明白，管理好自己的精神是获得优质生活的关键……

做一个快乐的男性
羞耻的经历
愤怒的男孩
父母是儿子的顾问
保有耐心，保持自信
建立关系资本
处理好与愤怒的关系
对学校的几点建议

第四章 男孩与学校

从我们掌握的数据来看，我们发现，能够与学生成功建立师生关系的老师不会期待学生在这段关系中承担与其同等的责任。他们会认为，男孩也很脆弱，全身心地投入一些困难科目的学习，已经尽了他们的最大努力……

退步
解决方案
加深理解
沟通失败
关系型学校
父母如何融入
父母如何帮助儿子完成学业
更为长期的关注

第五章 男孩与“小团体”

从学前班到青春期中期，男性之间的友谊是男孩发展人际关系技能和探索家庭之外亲密关系的主要方式。和他们的朋友在一起，男孩可以练习关心他人、相互信任、彼此分享、尝试给予，并学会接受。男孩会先把在家庭中习得的美德，比如忠诚，推而广之……



系紧那条纽带

兄弟会

迷失在人群中

父母和学校能做什么

提供机会

密切关注

鼓励内向或孤僻的男孩

干预走上迷途的男孩

第六章 爱、性与情感

年轻人容易陶醉于自己刚萌生的浪漫情感和性吸引力。事实上，在色情媒体的强力宣传下，早在青春前期就开始有了这种性冲动。他们不断测试身体的变化，学着把浪漫情感转化为亲热的前戏，并且学习如何建立和保持亲密关系，他们贪婪地吸收着这些内容及有关的东西……

全局

孤独的“在线猎手”

“约炮”背后的反思

迷思与误导

新的模式

第七章 身体：运动与健康

人之所以为人，核心就在于身体。关心它的感受、为它的能力而兴奋，这样的方式会为我们生活奠定坚实的基础。很多时候，男孩们会在运动中遭遇到自己技能和耐力方面的极限，这会帮他们建立一种关于成长的思维定式……

照料好自己

在运动中玩耍

运动产生的脑震荡

身体的不安全感

吸毒和饮酒

自我伤害

关爱身体

第八章 暴力、霸凌与脆弱

霸凌在男孩的生活中占有特殊的地位。霸凌被定义为故意的骚扰、虐待和暴力，霸凌的形式可能包括电子、书面、口头或肢体接触。总的来说，2~17 岁的孩子中有 13% 经历过霸凌。在 2013—2014 学年有 36% 的人受到过嘲笑或情感上的欺负。男孩被欺负的次数通常是女孩子的 2 倍，而且男孩所受的霸凌有一个更明显的特点就是针对身体……

街头生活

最大的和最坏的问题

如何应对男孩的暴力行为

社区、学校和家庭：一级预防

给处于危险中的男孩的建议：二级干预

治疗有攻击性的暴力男孩：三级干预

第九章 男孩与电子游戏

要想跟上那些生活在网络空间并时刻都在使用高科技工具的男孩，成年人面临着巨大的挑



战，这些挑战和先辈所遇到的挑战既有相似之处，又要复杂得多……

技术与男孩的成长

刺激上瘾

与网络空间里的男孩同行

第十章 时代和未来

在这个位于时代夹层中的高风险时期，父母们在养育男孩的问题上被各种相互矛盾的观点所包围。有些人标榜传统的男性价值观和方法，有些人认为男孩与女孩完全没区别，这些观点的问题在于，几乎没有任何一种观点是建立在合理的研究基础之上的，或者它们无法起到任何作用……

新少年时代的案例

极度渴望的男孩

坏男孩

男孩的未来之路

男孩养成计划 101

做一个公正善良的人

为男孩的生活而战

致谢

中文书名：《拯救我们的儿子：解决青少年青春期危机的 8 个方案》

英文书名：Rescuing Our Sons: 8 Solutions to our Crisis of Disaffected teen Boys

作者：Dr. John Duffy

出版社：Mango

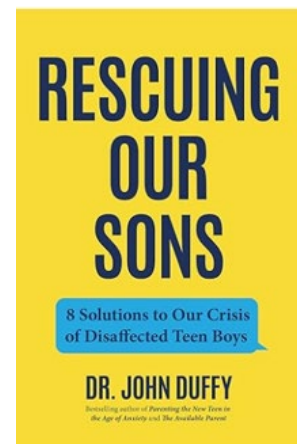
代理公司：ANA/Melody

页数：211 页

出版时间：2023 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：亲子育儿



内容简介：

- 超级畅销书，帮助家长们学会如何在焦虑时代正确教养青少年。
- 各大社交媒体对这本书做了广泛的报道。
- 作者是青少年心理方面的绝对权威……他知道孩子们在面对什么，他们的挣扎是什么，他们的长处在哪里，他们知道什么，他们需要什么。

这个时代，信息泛滥，物欲横流。21 世纪的青少年，有的时候可能并没有我们想象的那样茁壮成长。他们当中有太多的人做着毫无意义的工作，并习惯用电子游戏和消极的社交媒体来自我麻醉。本书解答了家长们在应对面对青春期男孩儿时面临的问题，并为他们提供了在孩子生活中发挥积极有效作用的工具。



- 实用且行之有效的育儿策略，解决青少年男孩面临的常见问题，包括游戏成瘾，沉迷社交网络，等等。

- 提出了很多关于处理青少年时期大脑和行为的新观点和新见解。
- 有效培养积极进取的年轻人的方法，让青少年克服和远离抑郁、焦虑和危险行为。
- 约翰·达菲博士是美国杰出的青少年心理学家之一。
- 达菲与家长和青少年的合作为我们所有人面对的棘手问题提供了解决方案，包括高中毕业和继续上大学的青少年男孩人数减少和青春期行为激进化，等等。
- 12 个标准好借鉴且实用的步骤，帮助男孩在生活中取得成功。

作者简介：

约翰·达菲博士是生活在芝加哥的一名临床心理学家。他是一位广受欢迎的演讲者、作家和播客。他还著有《可用的父母》（Viva Editions）和《如何教养青少年》（Mango）。

中文书名：《男孩·母亲：如何打破刻板男子气概文化系统抚育男孩》
英文书名：BoyMom: Reimagining Boyhood in the Age of Impossible Masculinity

作者：Ruth Whippman

出版社：Crown

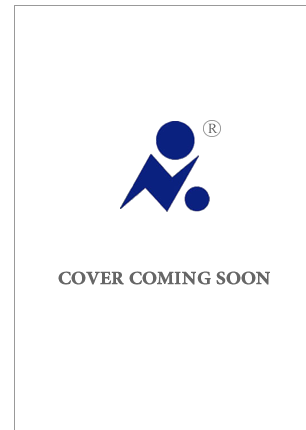
代理公司：ANA/Jessica

页数：288 页

出版时间：2024 年 6 月

审读资料：电子稿

类型：家庭教育儿



内容简介：

作为女权主义者，记者兼文化评论家露丝·惠普曼 (Ruth Whippman) 对 Me Too 运动的出现感到非常兴奋。但作为三个男孩的母亲，她发现自己感到害怕、内心矛盾，而且出奇地具有防备心理。男性的可怕行为之多无法否认，但看着自己的儿子们，她又很难相信他们会造成伤害。这些复杂的情感大概许多男孩的母亲都有，这也促使惠普曼问自己：在一个追求刻板男子气概仍然是常态的世界里，我们如何培养自己的儿子成为富有同情心、负责的男人？有什么地方是需要注意不出错的？

《男孩·母亲》对如何回答以上问题进行了深入探索，并探讨了典型男性行为和刻板期望的根源。惠普曼意识到，性别政治并不简单。男性特权与男性脆弱性在复杂的关系中共存；培养能够打破现有男性社会期待的男孩非常必要。

当前，年轻男性普遍陷入自我孤独，自杀率几乎是女性同龄人的四倍。针对这样的现实，惠普曼问道：我们向男孩传递了哪些文化信息，导致他们感到焦虑、情绪压抑和社会孤立？要如何培养自己的儿子拥有健康的自我意识，而不把他们变成享有权利的混蛋？要怎样才能找



到对男孩有更高标准但仍能以同理心相待的女权主义？孩子不配合家长的计划时，该怎么办？

《男孩·母亲》超越简单的两极分化思维，揭示了社会男性气质系统如何伤害男孩并教导其伤害他人的无数复杂又无形的方式。惠普曼综合回忆录、社会科学研究、流行文化和当代美国儿童前沿报道，结合对父母、教育工作者、心理学家和男孩群体的采访，探讨了现代社会对男孩及其成长的集体焦虑这一严肃主题。同时又幽默地审视了自己的养育选择，以及有关心理健康、学校、性、取消文化、屏幕、流行文化、友谊、神经多样性和孤独等更广泛的话题，以理解男子气概是如何在文化中构建和存在的。这样做，她希望能为父母提供新的框架来支持男孩塑造自我意识，实现茁壮成长。

作者简介：



露丝·惠普曼 (Ruth Whippman)是作家、记者和纪录片制片人，定居在美国。在成为全职作家和演讲者之前，她在伦敦 BBC 工作了十年，担任导演和高级制片人。她出版过书籍《[焦虑的美国](#)》([AMERICA THE ANXIOUS](#))、《[追求幸福如何造成国家神经衰弱](#)》([HOW OUR PURSUIT OF HAPPINESS IS CREATING A NATION OF NERVOUS WRECKS](#))，该书被《纽约邮报》(New York Post) 评为 2016 年最佳图书、《纽约时报》编辑选择书和平装本精选、《新闻周刊》2016 年改变思维方式的九本书之一、《星期日泰晤士报》夏季最佳读物和《每日邮报》必读。她的文章、文化批评和新闻报道曾发表在《[纽约时报](#)》、《[时代杂志](#)》、《[纽约客](#)》、《[卫报](#)》、《[赫芬顿邮报](#)》和其他刊物上。《财富》杂志称她为十年来“25 位头脑最敏锐的人”之一。她经常在 [TEDx](#)、Google、The Moth 和伦敦萨默塞特宫等场所发表演讲，并定期作为嘉宾出现在广播、电视和播客中。

中文书名：《男性受害者迷思：极端主义时代的性别政治与出路》
英文书名：MEN TOO: How a Myth of Male Victimhood Ushered In a New Era of Extremism — and How to Liberate Ourselves From It

作者：Rose Hackman

出版社：Viking

代理公司：Stuart Krichevsky/ANA/Jessica

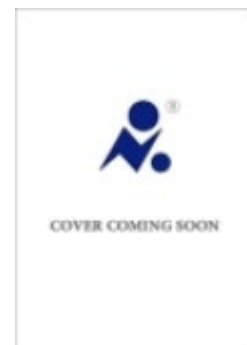
出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

页数：待定

审读资料：大纲和样章

类型：大众社科



内容简介：

自唐纳德·特朗普 (Donald Trump) 震撼性地赢得第二个任期以来，两党的评论员都达成了一个共识：男性正处于危机之中。他们在经济中得不到充分的保障，正遭受孤独感的侵袭，受教育程度不足、被时代抛下，对“如今如何做一个男人”感到迷茫。



但如果这一切都是错的呢？

多年来，资深记者兼政治策略师罗斯·哈克曼（Rose Hackman）一直在关注日益恶化的性别政治问题：诸如“你的身体，我的选择”和“废除第十九条修正案”之类的言论在网络上疯传；强奸威胁事件不断增加；“女权主义”“包容性”“母乳喂养”（说真的！）等词汇已从政府文件中消失；或许最令人担忧的是，益普索（Ipsos）上周的全球研究发现，在 31 个国家中，60% 的 Z 世代男性认为女性平等是对男性的歧视。哈克曼认为，这些荒谬的观点源于一个错误的前提：男性才是真正的受害者。在《男性受害者迷思》（MEN TOO）一书中，哈克曼揭示了这个有害的前提是如何扎根的，阐述了它为何是错误且对大多数人无益的，并指出我们如何通过正确的方式推动变革，实现对所有人（包括男性）都有益的发展。

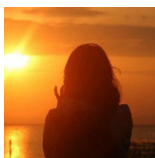
我们正处于一个临界点，但仍有希望。正如哈克曼所写：“这本书不仅会剖析问题，还将为包容性的性别政治指明前进的道路，展现对所有人的共情，包括提出切实、激进的政策建议，以推动变革与和解。本书并非仅仅旨在揭露那些悄然渗入我们生活和政治中的破坏性错误观念，还将通过真实的数据和案例证明，范式转变和随之而来的巨大变革是完全有可能实现的。”

对于喜欢严谨调查类书籍、希望看清塑造我们生活的复杂政治力量的读者来说，罗斯·哈克曼的《男性受害者迷思》之于厌女症，就如同希瑟·麦吉（Heather McGhee）的杰作《我们的总和》（*The Sum of Us*）之于种族主义。它将《看不见的女性》（*Invisible Women*，作者卡罗琳·克里亚多·佩雷斯 Caroline Criado Perez）与《民主是如何死亡的》（*How Democracies Die*，作者斯蒂芬·列维茨基 Steven Levitsky 和丹尼尔·齐布拉特 Daniel Ziblatt）、《谁害怕性别》（*Who's Afraid of Gender*，作者黛博拉·吕埃尔 Deborah Luepnitz）与《法西斯主义是如何运作的》（*How Fascism Works*，作者杰森·斯坦利 Jason Stanley）的特质融为一体。

书籍目录（暂定）：

- 引言：男性受害者身份的武器化与男性“败局命定论”的再现
- 第一章：年轻男性的右倾化进程
- 第二章：性别等级制度的新辩护
- 第三章：#MeToo 运动后的反弹与家庭“自然秩序”的重建
- 第四章：自由主义对男性受害者身份的拥抱
- 第五章：男性群体真实处境解析
- 第六章：通往内在与外在的治愈之路

作者简介：



罗斯·哈克曼（Rose Hackman）是一位国际知名的记者，著有《情感劳动》（*Emotional Labor*），现居底特律。在过去十年里，罗斯发表于《卫报》（*The Guardian*）上的有关性别、种族、劳动、治安、住房和环境等方面的作品，让那些被忽视的美国政策问题、长期存在的不公正现象以及复杂的社会习俗受到了国际关注。她的署名文章还刊登在《大西洋月刊》（*The Atlantic*）、《华盛顿邮报》（*The Washington Post*）和《快公司》（*Fast Company*）等刊物上。英国广播公司（BBC）、布兹 Feed 新闻网（*Buzzfeed News*）、美国国家公共电台（NPR）、《奥普拉每日杂志》（*Oprah Daily*）、《沙龙》（*Salon*）、南非广播公司（SABC）、加拿大《环球邮报》（*The Globe and Mail*）等媒体都



曾对她进行采访。她在 TikTok 和 Instagram 上发布的有关性别政治的帖子经常走红，其中包括近期一条关于这本书的预告，在各个平台上获得了超过 400 万的浏览量。

除了新闻工作，罗斯还为进步人士、事业和组织担任叙事与政治策略顾问，与人合作撰写关于一系列紧迫问题的报告，内容涵盖美国极右翼政治极端主义的抬头、美国人对国际威权主义的认知、媒体与娱乐领域的性别代表性，以及当今男孩和男性的生存现状。

中文书名：《关于男性的一切》

英文书名：ALL ABOUT MEN

德文书名：All About Men: Wie er fühlt, wie er denkt, wie er leidet und warum er nicht zum Arzt geht

作者：Julie Gorkow & Marion Kiechle

出版社：Gräfe & Unzer

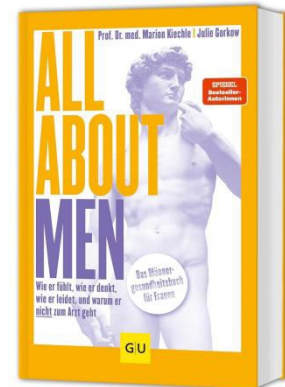
代理公司：Marcel/ANA/Winney

页数：224 页

出版时间：2025 年 3 月

审读资料：电子稿

类型：保健



内容简介：

我们是否需要一本为女性（及男性）撰写的男性健康指南？

绝对需要。因为女性至今仍是家庭的“健康守护者”，而她们的伴侣、丈夫、兄弟或父亲总会严重忽视自身健康。并且男性在寿命、感染易感性和疾病重症风险方面，实则是更为脆弱的一方。基于最新研究成果，畅销书作者玛丽昂·基希勒教授与朱莉·戈尔科深入剖析了男性的身心奥秘。她们的男性健康指南围绕男性流感、抑郁症、腹部脂肪、中年危机、疾病预防等主题，提供了富有启发的洞见与豁然开朗的瞬间。这些知识既能带来实用价值，亦具有疗愈力量。

作者简介：



朱莉·戈尔科（Julie Gorkow）是专注美容与健康领域的记者。曾供职于《缤纷》（Bunte）《女友》（Freundin）《自我》（Myself）、GQ、《时尚芭莎》（Harper's Bazaar）等知名媒体，近年来更以自由撰稿人身份活跃于业界。现与家人定居慕尼黑。

玛丽昂·基希勒（Marion Kiechle）教授博士现任慕尼黑工业大学妇产科学教席主任，并担任慕尼黑右岸伊萨尔河大学医院妇女诊所负责人。已婚，现居慕尼黑。



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

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

下载播客：www.jennyaldaytownsend.com/podcast

Instagram: @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：《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

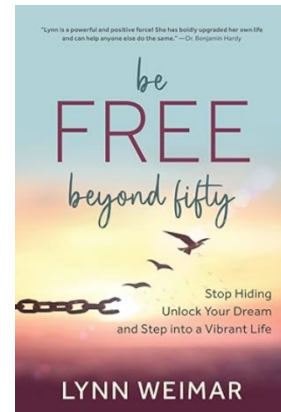
页数：129 页

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：《今日之男孩，明日之男人：为实现公平未来，儿子需要从父母身上学习的事》

英文书名：Boys of Today, Men of Tomorrow: WHAT OUR SONS NEED FROM US FOR AN EQUITABLE FUTURE

德文书名：Jungs von heute, Männer von morgen

作者：Anne Dittmann

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Winney

页数：240 页

出版时间：2025 年 5 月

审读资料：电子稿

类型：家庭教育儿



内容简介：

与其保护女儿，不如教育儿子！

当今，养育男孩的父母面临着特殊的挑战。我们渴望孩子快乐成长，远离有害的男子气概观念，但社会仍缺乏可参照的榜样与育儿理念。《明镜》周刊畅销书作家安妮·迪特曼育有一子，她的新作结合真实家庭生活，探讨时代核心问题：男孩天性有何特质？哪些榜样能对他们产生积极影响？父母能成为怎样的榜样？如何培养他们成为有共情力，尊重、体贴他人的人？父母在何处陷入自身刻板印象的桎梏？本书不仅系统梳理实证依据，更提供大量实用生活建议，是勇敢陪伴“明日之男人”成长的必读之作。

书中收录与知名专家的对谈，涵盖友谊与情感、暴力与攻击性、健康与危机、网游与媒体、角色与榜样、色情与性、休闲与责任等话题。

- 为男孩辅导领域赋能
- 关于性别歧视、#MeToo 运动及有害男子气概的讨论



作者简介：



安妮·迪特曼 (Anne Dittmann)，作家、播主、记者，长期为《时代周刊》在线版、《南德意志报》《碧姬》等媒体撰写家庭政策话题相关的稿件。已出版畅销书《单身、自主、独立》荣登《明镜》畅销榜，主持播客节目《单亲妈妈》，是单亲家庭群体的重要发声者。

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**

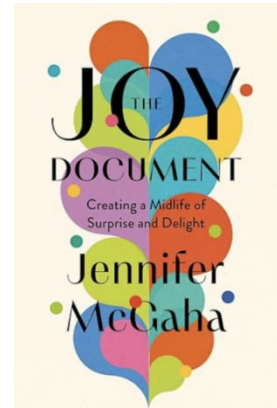
代理公司： **Defiore/ANA/Jessica**

出版时间： **2024 年 11 月**

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，并激励我们每个人都这样做。



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：《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：

导言

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：

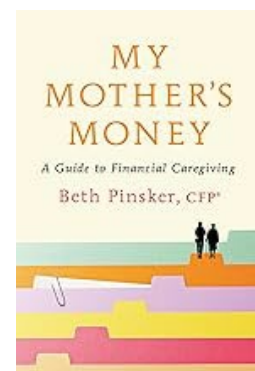


乔治·科林森 (Georgie Collinson) 是澳大利亚顶尖的焦虑症治疗师，擅长治疗高功能焦虑症。她以全面的身心灵疗法而闻名，独树一帜地运用了自己作为焦虑心态教练、临床催眠治疗师以及优秀的自然疗法师和营养师的经验 and 技能。

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
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：《绅士风度：庆祝 50 岁以上的时尚男士，他们证明风格是永恒的》

英文书名：Gentlemen of Style: A celebration of fashionable men over the age of 50 who prove that style is eternal

作者：Josh Sims

出版社：Laurence King Publishing

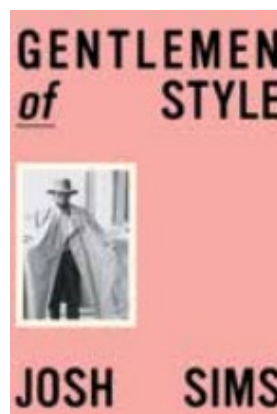
代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：240 页

出版时间：2025 年 9 月

审读资料：大纲

类型：生活时尚





内容简介:

- 作为《时尚男士》的续集 (Laurence King Publishing), 《绅士风度》展示了世界各地的知名男士——演员、设计师、艺术家、商人——这些年龄在 50 岁及以上的男士, 他们是当今最具代表性的“成熟”时尚男士的典范。
- 这本书充满了丰富的图片和有趣的见解, 作者乔什·西姆斯通过服装讲述每位男士的生平, 分享他们对风格的理解并提供可供读者效仿的风格示范。

作者简介:

乔什·西姆斯 (Josh Sims) 是一位自由职业的时尚作家, 为《金融时报》《独立报》和《星期日邮报》等媒体撰稿。他还是《摇滚/时尚》、《时尚设计师词典》、《购物女王玛丽》的作者, 并与 Taschen 出版社合作过多本时尚书籍。

中文书名:《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》

英文书名: *Man Overboard!: A Medical Lifeline for the Aging Male*

作者: Dr. Craig Bowron MD FACP

出版社: Mayo Clinic Press

代理公司: Marco Rodino Agency/ANA/Jessica Wu

页数: 300 页

出版时间: 2022 年 10 月

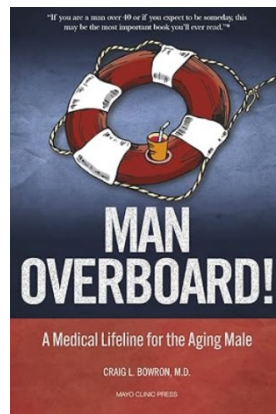
代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 保健

#22 in Male Impotence

#22 in Prostate Disease (Books)



内容简介:

《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》是一本幽默而权威的手册, 旨在帮助每位男性理解自己的健康, 过上更好的生活。面对健康问题, 很多男性常常感到无所适从, 尽管我们并不愚蠢, 但往往对健康缺乏兴趣。受到睾酮的影响, 我们自我安慰“我很好, 因此会继续很好, 这很好。”而当我们终于鼓起勇气去看医生时, 发现即便是好医生也常常忽略我们对医学术语的理解能力。

了解健康并不一定是枯燥乏味的, 这本从头到脚的指南提供了实用的建议, 让您能够关注健康并采取行动。书中的章节如“对可可麦片情有独钟”、“男性更年期”、“性锻炼”和“动起来或失去它”, 将教您如何:

- 正确饮食, 有效锻炼, 管理体重
- 识别心脏病风险, 减轻压力, 处理背痛
- 避免男性常见的三种癌症, 了解自己的睾酮水平
- 应对卧室挑战, 处理脱发, 以及优雅地面对衰老



这本书适合所有男性，无论其种族、体重指数、发型、鞋码或运动偏好。男性们可以将其视为下次体检的终极检查清单。准备好饮料和一件薄薄的纸外套，让我们开始吧！

作者简介：

克雷格·博温（Craig Bowron）是一名医学博士、执业医师和认证内科医生。他在明尼苏达大学医学院与一年级医学生合作，并在明尼阿波利斯的阿博特诺斯特医院的内科住院医师培训项目中培训住院医师。他曾在双城地区的广播电台附属机构露面，并经常作为嘉宾和评论员出现在明尼苏达公共广播电台的《晨间报道》和《凯莉米勒新闻》。他在多场健康会议上发言，其文章曾刊登于《福布斯》、《Slate》、《华盛顿邮报》、《哈芬顿邮报》、《KevinMD.com》、《MarketWatch》、《Next Avenue》、《明尼苏达月刊》和《MinnPost》等媒体。

明尼苏达州专业记者协会授予他“头版奖”，而明尼苏达杂志和出版协会将他在《明尼苏达月刊》的专栏评为 60,000 多份发行杂志中的最佳综合兴趣专栏。作为健康护理记者协会的会员和美国内科医师学会的会员，博温博士居住在明尼阿波利斯的圣保罗。您可以访问他的网站：CraigBowronMD.com。

全书目录：

序言：一位医学中立者对中年男性的处方

第一章 男性更年期

“完成事务的时代”引发了一个阴暗的问题：“这是睾酮不足吗？”

第二章 睾酮故事

Y 染色体的变革力量，以及性激素的复杂世界

第三章 性期望

开关式的：勃起功能障碍与阴茎力量产业的崛起

第四章 光头好看，但健康吗？

脱发是疾病还是“状态”？该怎么做——或者不该怎么做？

第五章 下背痛

你有腰痛吗？如果没有，你可能会

第六章

吸烟者的综合罪恶与宁静祷告

第七章 恶习

曾经的恶习如今成了习惯。——杜比兄弟乐队

第八章 睡眠

睡眠，睡眠，这个神奇的交易，越睡越好



第九章 营养：我们如何对可可麦片痴迷
低脂潮流让我们大口吃碳水化合物，体重比以往更重

第十章 超大国
在全国肥胖流行中，找到真实的自我

第十一章 动起来（你的身体）或失去它（你的健康）
久坐的危险，以及驱除内心懒惰魔鬼的必要性。继续运动！

第十二章 起立！
活动是好的；锻炼更好

第十三章 性锻炼
这一古老仪式的心血管需求是什么？会致命吗？

第十四章 风险生意
让我们认真对待：以恐惧为中心的健康改善方法

第十五章 心脏病
大象、打鼹鼠、隐喻失职，以及他汀类药物的舒缓效果

第十六章 心脏病预防
一盏司心血管疾病预防，等于 453.592 克的治疗（公制）

第十七章 癌症，大“C”
尼克松宣布对抗癌症；癌症知道自己要被灭了？

第十八章 肺癌
像个糟糕的房客，肺癌总是迟到、醉酒还有敌意

第十九章 结直肠癌
低 GI 系统，以及那个小小的息肉——但希望它不会

第二十章 前列腺癌
男性癌症之王；想买个 PSA 强力球彩票吗？

第二十一章 心理游戏
心理健康终于得到应有的关注。结果发现，人人都有挣扎：有的人更多，有的人更少

第二十二章 你将永远活着
而我将学习如何飞翔。关于衰老的理论
致谢
附注



媒体评价：

“如果你是一个超过 40 岁的男性，或者将来会成为这样的人，这本书可能是你读过的最重要的书。如果你身边有一个超过 40 岁的男性，不要等到他自己买一本。立刻给他买一本。更好的是，给他和自己各买一本，互相交流心得。这本书涵盖了从男性更年期和下背痛到睡眠建议和性锻炼的所有内容。好消息是，这本书由一位懂行的医学博士撰写。更好的消息是，这本书幽默有趣，提供了可以立即使用的实用建议。博温博士涵盖了随着年龄增长可能面临的所有问题。就像在你需要的时候，有一个私人医生在身边。我强烈推荐这本强大而独特的书，帮助你健康衰老。”

——杰德·戴蒙，博士，《男性更年期生存指南》和《优秀男人的 12 条规则》的作者

“克雷格·博温从他的专业知识中深入挖掘，提供了不仅仅是关于老年男性身体体验的百科全书式。他意识到衰老是无情和不可避免的，正如重力将胸部拉向腹部，他机智和敏锐的对话风格剖析了中年男性对衰老的无声担忧。在《有人落水了！》中，博温鼓励男性拥抱我们的身体变化，而不是忽视我们的无声忧虑。《有人落水了！》是对老年男性健康焦虑和应当关注问题的重要调查，阅读起来非常愉快。”

——爱德华·H·汤普森，圣十字学院，《男性、男性气质与衰老》的作者

获取更多书讯信息，请登录网站：

http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153

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



家庭教育: 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 \(weibo.com\)](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!