**新 书 推 荐**

****

**中文书名：****《不气馁的学问：现场指导你勇敢且自信地生活》**

**英文书名：UNF\*CKOLOGY: A Field Guide to Living with Guts and Confidence**

**作 者： Amy Alkon**

**出 版 社：St. Martin**

**代理公司：St. Martin /ANA/Nina**

**出版时间：2018年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：282**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志/大众社科**

**内容简介：**

**这是一部“科学自助”作品，是把最新科学研究成果应用于具体化的自助类型图书。**

生活中，你是否曾经努力拼命抓住某个机会却临阵退缩，而后自我安慰说，“我不是那块料儿”呢？好吧，现在让那种现象见鬼去吧！你真的可以改变，而且不需要什么特殊智慧，也不需要期待理疗师帮忙，因为他们能做的就是听你抱怨倾诉几十年之后，盼着你最终会靠购买游戏阿鲁巴（Aruba）来解决问题。

如果想让自己彻底转变，你只需要艾米·阿尔康（Amy Alko）的创新性的科学帮助。在过去二十年间，在辛迪加多方出版的专栏中，阿尔康一直从事的写作就是把前沿的行为科学研究成果转换为超级实用的建议，并为此多次获奖。在《不气馁的学问》一书中，阿尔康把神经科学、行为科学、进化心理学和临床心理学等领域的科学发现融合在一起，借助于略显尖锐的语气，令人难忘的黑色幽默，用通俗易懂的语言解释了所有科学的内容，把作品打造成了一部真正的杰作。藉此，作品也揭示了一些广泛接受但没有科学依据的概念的实质，比如，关于自尊、羞耻、意志力等概念。同时，作品也证明以下观点：

 ——只有思考，而没有行动（就像许多治疗师和自助书籍所建议的那样）毫无意义，必须实质性地行动才可以改变自己。

——心力大于思想，换句话说，你的身体和行为是把自己变成全新而充满自信自我的健身房。

——恐惧不仅仅是问题；也是解决问题的办法。

 ——直面你的恐惧，你会在大脑中做出改变，打开新的局面，把一直习惯的行为方式和情绪进行更新转变。

——按照艾米·阿尔康在《不气馁的学问》一书中富有开创性的建议去做，最终你将不再需要像一个新的自我那样，而是会成为真正全新的自我。那岂不是酷毙了？

——艾米·阿尔康作品语言风趣，语气直白，给读者书架新增了一部有关丰富的科学知识服务与人类的实用性作品。作者以前的作品《偶尔也说“混蛋”的好人礼仪书》（Good Manners for Nice People Who Sometimes Say F\*ck）》读者反响极佳，已列入我们再版书目之列，我们期望这本新书也能达到同样的效果。

**作者简介：**

**艾米·阿尔康（**AMY ALKON）从事“应用行为科学”研究，把科学研究转换成非常实用的生活建议。阿尔康的“科学建议女神”（The Science Advice Goddess）专栏作品屡次获奖，并在美国和加拿大多家报纸专栏发表。她的主要作品包括《好心人的好榜样：偶尔说脏话的人也会彬彬有礼》（*G*ood Manners for Nice People Who Sometimes Say F\*ck），《我理解粗鲁之人》（*I* See Rude People）。她曾作客“早上好，美国”（Good Morning America）“美国国家公众广播电台”（NPR），“今日播报”（The Today Show），“美国有线电视新闻网（CNN）”，MTV等媒体，并每周撰写科学播客。此外，阿尔康为 《今日心理学杂志》（*P*sychology Today*）*，《洛杉矶时报》（*L*os Angeles Times），《纽约每日新闻》(*T*he New York Daily News)等杂志撰稿，并发表了TED演讲。她现任应用进化心理学学会主席，住在加利福尼亚的威尼斯市（Venice, California）。更多信息，请参看推特网：Twitter: @amyalkon

**媒体评价：**

艾米·阿尔康在把科学为人类提供方便与乐趣方面是行家里手。在这部紧凑而极为真实的“科助”书中，阿尔康用最新科学发现展示了发生在自己身上的巨大变化，告诉你如何过你想要的生活——科学告诉你，不要再怜悯自己、贬低自己、隐藏自己，不要做任何任何阻碍我们完善自我的事情了。现在，你立马就可以对自己的肤色感到非常舒服。这本书会告诉你怎么做得到。

——斯科特·巴里·考夫曼（Scott Barry Kaufman），宾夕法尼亚大学积极心理学教授（University of Pennsylvania）

《不气馁的学问》是一部好书，是为那些讨厌自助书的人们准备的一份礼物，因为作品牢牢地立足于实证研究，对主题研究内容好不避讳，没有废话，没有不着边际的话语。作品趣味十足，每一页都闪烁着艾米脱俗的妙语和智慧。强烈推荐！

——史提夫·斯图尔特-威廉姆斯博士（Dr. Steve Stewart-Williams）诺丁汉大学副教授（University of Nottingham）

你这一生绝对没有读过这样的书。艾米·阿尔康就像戴夫·巴里（Dave Barry）或者PG·伍德豪斯(PG Wodehouse)那样，非常风趣，而且富有创意。她已经创作了她自己称作“科学”的这部作品。书中充满了心理学和神经生物学领域非常有趣研究成果，告诉你我在生活中怎样应用心理学领域的研究结果，还有其他更多的指导。当今的科学家们很少人把完全不同的学科研究结果融合到一起，给我们呈现一幅全新的全局图景了。今天的思想家也很少给我们这些大智慧了，而艾米·阿尔康则在作品中向我们展示如何把这些领域的研究具体化，用它们来改变我们的生活。她的作品中最为突出的两点是：全新的大智慧；全力以赴的狂欢。让我们换句话来说，《不气馁的学问》是你这辈子所读到的最能怡情的作品。这部作品已经为艾米·阿尔康确立了她作为应用科学领域绝无仅有的顶尖实践者的地位。

——霍华德·布卢姆（Howard Bloom）,《路西法原则》(*T*he Lucifer Principle) 和《我无意中开启了六十年代》（*H*ow I Accidentally Started the Sixties）的作者。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：杨娜（Nina Yang）**

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：010-82504506

传真：010-82504200

Email：Nina@nurnberg.com.cn

网址：<http://www.nurnberg.com.cn>
微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>