**新 书 推 荐**

**中文书名：《当你悲伤时请记住》**

**英文书名：****Remember This When You’re Sad**

**作 者：****Maggy van Eijk**

**出 版 社：Bonnier**

**代理公司：PFD/ ANA/ Susan Xia**

**页 数：272页**

**出版时间：2018年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心理励志**

**内容简介：**

 《当你悲伤时请记住》是玛吉·凡·艾克（Maggy van Eijk）的个人心理疾病斗争史。她曾任Buzzfeed网站的社交媒体编辑，如今已是BBC的心理健康专栏作家（协助策划 “lin4”心理健康活动）。

你将读到玛吉与心理疾病对抗历程中的种种故事，从她最糟的低谷时期（确实很可怕）直至持续恢复阶段的细节。书中会对心理健康问题展开更具普遍性的讨论，玛吉利用自己学科相关作家的背景，探讨亲身经历之外更为广泛的东西。书中有清单，也有涂鸦，文字间满是温情与幽默。

玛吉是一个二十多岁的姑娘，住在大城市，有一份普通的办公室工作，还没有找到逃离这荒芜之地的出路。她是个极其勇敢的女孩儿，会成为一个真实、极具共鸣性的榜样。她没法从工作中腾出两个礼拜时间去冥想静修，也没法去哈雷街道的心理治疗中心了。她就和那儿门口每一个寻常的年轻姑娘一样，对抗着一种不同寻常的顽疾，尝试着重新掌控对自己和对这个世界的感受。她还没有加入她们的行列。但她在努力。

**作者简介：**

从之前的Buzzfeed到如今的BBC，玛吉拥有长时间有关心理健康的写作经验，她也因此积累了丰富的学科知识。这不仅仅是在普遍意义上讨论心理健康问题的经验，更是深切的亲身经历。作为一个对心理健康类书籍如饥似渴的读者，她对各类治疗方法的有效性颇有见地，也明确知道想要通过自己的书实现什么。她的文字温暖而风趣。她写一个通过在iPhone上玩游戏让自己冷静下来的女人，评选“最适合哭的公共场所”，建议“当被问起伤疤由来时该如何有趣回应”，通过这些篇章，让读者看到自己是如何通过一些不起眼的方法和行为更好地控制焦虑和抑郁情绪的。

她拥有非凡的社交媒体嗅觉和巨大的推特关注量（将近23000关注者），意味着她有大量机会和喜欢她作品的粉丝们直接交流。

 她为Buzzfeed网站写的心理健康相关文章浏览量已总计超过200万。以下是精选的热门篇目：

<http://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/depression-in-your-twenties> (70万浏览量，2000次facebook 分享)

<http://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/its-a-human-experience> (40万浏览量，8000次facebook 分享)

<http://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/taking-the-mystery-out-of-mental-health>

<http://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/its-all-i-worry-about>

<http://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/nothing-prepared-you-for-this>

<http://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/dont-isolate-yourself>

<http://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/show-up-for-yourself>

 玛吉为Buzzfeed网站做的视频（且在里面担任主演！）

<https://www.facebook.com/BuzzFeedUK/videos/1278928888801931/> 也有150万浏览量。

 她最近在《反思心理疾病》栏目做了一期访谈：

 <https://www.rethink.org/news-views/2016/12/maggy-mental-health-and-a-grumpy-cat-called-polly>

 她辞去了在Buzzfeed网站的社交媒体编辑一职，加入了BBC的一个新数字团队，担任社交领导和数字顾问。她在协助策划一个叫做“lin4”的心理健康活动，将在4月BBC的心理健康季期间发起，汤姆·哈迪, 莎拉·斯尔弗曼, 大卫·田纳特和克里斯滕·贝尔都会参加。此外，玛吉会为BBC 3频道制作一个视频，一些明星会在里面敞开心扉讨论他们的心理问题。

 玛吉·凡·艾克是荷兰人，22岁搬到伦敦，于皇家中央演讲和戏剧学院攻读文学硕士，主修舞台及广播媒体写作。干了三年写作零工和自由职业之后，她加入英国BuzzFeed网担任社交媒体编辑，坦率地书写自己的焦虑、抑郁和自残行为，发表在英国BuzzFeed网的心理健康周报上，努力克服内心的羞耻感。如今，她在BBC工作。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

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：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>