**新 书 推 荐**

**中文书名：《真正重要的时刻：快速思考——最佳表现——掌控压力》**

**英文书名：When It Really Matters:Thinking quickly – achieving maximal performance – mastering stressful situations**

**德文书名：Wenn’s drauf ankommt**

**作 者：****Jan Mayer**

**出 版 社：Verlagsgruppe Random House GmbH**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：192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：****心理励志**

**内容简介：**

来自竞技体育的见解

在压力和极其紧张的状态下，当有需要的时候，会召唤出最佳表现，意识到并实现成功的机会。在顶级体育运动中取得成功的因素，同样适用于工作和日常生活的挑战。

贾恩·梅尔（Jan Mayer）是德甲球队霍芬海姆的体育心理学家。他在竞技体育中取得优异成绩的理念多年来得到了很好的证明。他解释说，不仅运动员，而且任何人都能获得当下的成就，这样我们就可以在任何时候依靠自己和我们的能力。他展示了他的策略在日常生活中是如何发挥作用的。多亏了这种以科学为基础的方法，我们才能克服自我怀疑，在高压下保持自信和说服力。这是一本为那些想要在最重要的时候达到最佳表现的人准备的书！

•创新精神：体育心理学家揭示了如何应对压力并优化我们的表现

•复杂的心理视角很好地呈现出来

•来自专业运动的调查结果

•克服对考试和演讲的恐惧，并充分发挥自己的才能

**作者简介：**

**贾恩·梅尔（Jan Mayer）**，出生于1972年，曾做过20年的运动心理学家，指导各种国家队。目前他在德甲球队，是德国奥林匹克运动联盟的顾问。此外，他是德国预防和健康管理学院的教授，同时也是运动心理学研究所指导能力合作的负责人。

**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/>