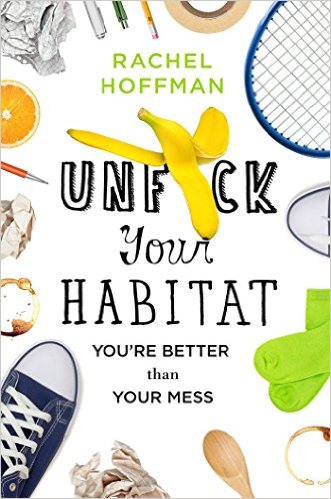
**作 家 推 荐**

**蕾切尔·霍夫曼（Rachel Hoffman）**

**蕾切尔·霍夫曼（Rachel Hoffman）**是博主和APP开发者，2011年推出了激励懒人起床、打扫的程序《改变坏习惯》（*Unf\*ck Your Habitat*）。她在《珀尔塞福涅》（*Persephone*）杂志、*xoJane*和《魅力》（*Glamour*）杂志开设了专栏。目前，作者同丈夫和三只吉娃娃犬定居于新英格兰。

****

**中文书名：《改变坏习惯，告别混乱生活》**

**英文书名：UNF\*CK YOUR HABITAT: YOU’RE BETTER THAN YOUR MESS**

**作 者：Rachel Hoffman**

**出 版 社：St. Martin**

**代理公司：ANA/Cindy Zhang**

**页 数：224页**

**出版时间：2017年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

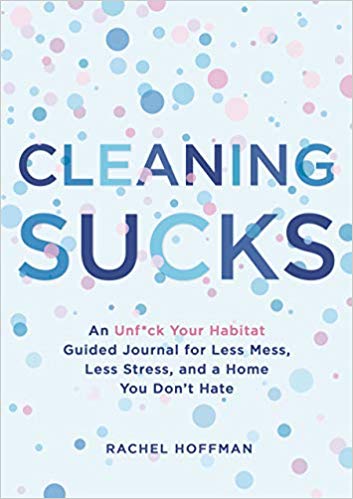
**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

一款为我们这些生活状态“混乱”、“需要抽时间整理”的人而研发的管家、组织系统终于问世了。**《改变坏习惯，告别混乱生活》（UNF\*CK YOUR HABITAT: YOU’RE BETTER THAN YOUR MESS）**适用于那些被传统处事体系抛弃的人。那些全职工作的单身人士；没有孩子同室友一起生活的人士；有精神疾病或者身体受限的人士。大多数的组织类书籍以家庭主妇、DIY爱好者和似乎拥有无限自由时间的人为受众。他们认为我们都自己熨床单、以亚麻餐巾搭配长方桌巾、养的植物都能活过一周。从根本上说，他们忽视了我们这些活在真实世界的大多数人。

这些实用、严肃的生活建议基于20/10体系（20分钟清理，10分钟休息；无马拉松式清扫）以帮助读者养成长久的生活习惯。它鼓励你从可管理的部分开始拥抱新生活模式，这样你就可以一边学习一边实践。对于那些深陷《整理的改变生活的魔力》（*The Life-Changing Magic of Tidying Up*）和《成人》（*Adulting*）的读者们而言，这部生活哲学比一般的处事指南更实用，但目的是一样的：并非人人家里都有陈列柜，无论什么样的生活习惯，它带给你的应该是幸福而非压力。

**中文书名：《清理混乱：一本告别混乱生活的指导日记，可以减少混乱，减少压力，还你一个美好的家。》**

**英文书名：CLEANING SUCKS: An Unf\*ck Your Habitat Guided Journal for Less Mess, Less Stress, and a Home You Don’t Hate**

**作 者：Rachel Hoffman**

**出 版 社：St. Martin’s Griffin**

**代理公司：ANA/Cindy Zhang**

**页 数：192页**

**出版时间：2020年1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：英国、德国、俄罗斯**

**一本杰出的、色彩丰富的指导性日志日记，提醒你告别混乱的生活。**

**内容简介：**

想改变你混乱的生活方式吗？通过提示、挑战和检查表，这本全彩指导的日记将帮助你探索你与清洁的关系：为什么你不喜欢清洁，是什么不让你清洁，以及如何做出微小的改变，从而在今后达到重大效果。

《**清理混乱：一本告别混乱生活的指导日记，可以减少混乱，减少压力，还你一个美好的家。**》（**CLEANING SUCKS: An Unf\*ck Your Habitat Guided Journal for Less Mess, Less Stress, and a Home You Don’t Hate**）将帮助你定义你自己的成功衡量标准，忘记那些光泽杂志和电视改造节目中无法实现的目标。每个人都应该有自己喜欢的空间，但针对每个人都有不同的含义。当灵感真的激发你动手进行清理，你会发现很容易完成的任务，随着习惯的培养继续跟踪新习惯的方法，以及其他现实生活中的工具来帮助你达到你的家庭目标。当你只是需要一点额外的动力时，《清理混乱》提供了一些小贴士、技巧、实例和温和刺激来让你马上起身来并整理一下。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**张滢（Cindy Zhang)**

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，100872

电 话：010-82504506

传 真：010-82504200

Email:  [Cindy@nurnberg.com.cn](mailto:Cindy@nurnberg.com.cn)

网 址: <http://www.nurnberg.com.cn>

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：安德鲁书讯

