**新 书 推 荐**

**中文书名：《紧张的能量:利用你焦虑的积极力量》**

**英文书名：NERVOUS ENERGY: Harness the Positive Power of Your Anxiety**

**作 者：Dr. Chloe Carmichael**

**出 版 社：St. Martin’s Essential**

**代理公司：ANA/Cindy Zhang**

**页 数：321页**

**出版时间：2021年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志/大众心理**

**内容简介：**

通常情况下，年轻人通过故意成为自己最糟糕的批评者和过分地重复检查自己的工作来获得成功;或者把他们的感觉放在一边。这种策略很诱人，因为它确实有效，至少在一定程度上有效。一旦你超越了学校和早期的职业阶段，问题就出现了：随着水平升高，你生活中遇到的问题就会变得越复杂。与此同时，你可能已经变得很擅长在某些情况下把你的情绪放在一边，以至于很难重新与它们建立联系。这就是旧工具不再够用的时候。

我们引以为傲的“有点强迫症”倾向，或者更确切地说，我们拥有的“紧张能量”，可能会管理不善，导致我们陷入过度自我批评、焦虑和悲观的兔子洞。在《神经能量》一书中，科洛伊·卡迈克尔博士列举了九种方法，并一步一步地指导你如何控制你的神经能量，让你过上更有成效、更充实的生活。如果处理得当，被一些人贴上焦虑标签的神经能量实际上可以成为刺激、生产力和成就感的来源——克洛伊·卡迈克尔博士已经尝试和测试了实现这一目标的方法。

如果你曾感到精力过剩，却不知道该如何引导，或者感到你的创造力和动力被不断的分析麻痹所耗尽，那么，紧张的精力就是为你准备的。

**作者简介：**

**克洛伊·卡迈克尔博士（Dr. Chloe Carmichael）**拥有长岛大学临床心理学博士学位。她的私人诊所专注于压力管理、人际关系、自尊和辅导。她还是兼职教授、瑜伽教练、纽约学院足部医学心理学家、纽约青年联盟委员会联合主席。她在各种学术期刊上发表过文章，并在VH1、Inside Edition等媒体上发表过专题文章。

**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

