**新 书 推 荐**

**中文书名：《如何走出心碎》**

**英文书名：FROM HEARTBREAK TO WHOLENESS: THE HERO’S JOURNEY TO JOY**

**作 者：Kristine Carlson**

**出 版 社：St. Martin**

**代理公司：ANA/Cindy Zhang**

**页 数：256页**

**出版时间：2018年6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：**

 **“别为小事操心系列”（*Don’t Sweat the Small Stuff* Series）的合著者用这本指南书带领我们去发现，心碎是如何成为通往深刻意义与快乐的大门的。**

 2006年，克里斯汀·卡尔森（Kristine Carlson）在与丈夫理查德（Richard）一起打造了畅销系列《别为小事操心》之后，就经历了一场惊心动魄的可怕剧变——她深爱的丈夫突然就去世了。在这本新书中，她把个人感人至深的故事与其他人的失去与恢复的非凡故事交织在一起，揭示了一个清晰的治愈过程，这个过程每个人都会有，但是这些故事又远超人们在经历艰难时期时所提出的方法。《如何走出心碎》是克里斯汀与读者们分享的一张改变了她人生的地图，它为我们指明了一条从失落到快乐的英雄旅程，并且唤起我们对生活的深深的热爱。

 每一天，都有人遭受失去亲人、离婚、患病、失去工作或家庭的痛苦，他们会试图去理解这些损失和创伤为什么会降临到他们的身上，以及他们要怎样保持心态，渡过难关。对于那些正在经历损失的读者，克里斯汀用自身的经历，牵着他们的手，向他们展示如何穿越那片催人成长的可怕沼泽，成为一个快乐、充满力量的英雄。

 《如何走出心碎》的每一章都包含了与自我探究和反思相关的实践练习，以及写下属于自己的英雄历程的一步一步的指导。让我们和克里斯汀·卡尔森一起完成这场旅行，学习如何从心碎走向快乐。

**作者简介：**

 **克里斯汀·卡尔森（Kristine Carlson）**曾经出版过多部国际畅销书，其中包括《妈妈别为小事操心》（*Don’t Sweat the Small Stuff for Moms*）、《生活一小时》（*An Hour to Live*）、《爱情一小时》（*An Hour to Love*）、《在爱情中别为小事操心》（*Don’t Sweat the Small Stuff in Love*）、《女人别为小事操心》（*Don’t Sweat the Small Stuff for Women*）。克里斯汀也曾经多次登上“今日秀”（*The Today Show*）、“*Empowered Living Radio*”、“观点”（*The View*）、“奥普拉脱口秀”（*Oprah*）等全国知名的广播或者电视节目。如今，她正在人类心灵的这个重要的领域——如何治愈、前进，以及如何去爱——成为一名深刻的思潮引领者。

**媒体评价：**

 “《如何走出心碎》是一座纯净的灯塔，它透过我们每个人都会面临的迷失以及其中的迷惘和痛苦，发出美丽温暖的光亮。它是一部包含了令人叹为观止的同情心与良心的书。克里斯汀用这本书向我们发出信号，让我们能够循着光线，找到从痛苦的大海回到我们自己的海岸的航线。我们会重新发现如何玩耍和跳舞，并为我们生命中的甜蜜奇迹感到高兴。”

----SARK，《无论如何都很高兴》（*Glad No Matter What*）的作者和画家

 “克里斯汀·卡尔森的新书《如何走出心碎》完成了两项至关重要的任务：理解我们在失去中所遭受的痛苦，给我们一张再次找到真正的快乐的明亮地图。她是一位拥有深刻见解的老师，她向我们展示了如何将生命中的危机时刻转变为把我们自己唤醒的机遇。”

----绍纳·夏皮罗博士（Shauna Shapiro, PhD），

《正念的艺术和科学》（*The Art and Science of Mindfulness*）的作者

 “这本书带着只有克里斯汀·卡尔森才能做到的同情和爱，牵住你的手，不仅帮助你找到回归生活的道路，而且帮助你在经历失去之后，再次踏上英雄之旅。”

----克里斯蒂娜·拉斯穆森（Christina Rasmussen），《第二个第一次》（*Second Firsts*）的作者

 “克里斯汀的工作，为所有经历过失去的人提供了一条深度治愈的途径。她的写作发自内心，把自己最直接的经验与人们分享。她走过了这条路，找到了一条通往快乐的道路，她并非绕过心碎的峡谷，而是直接穿过了那里。我希望这本书能到达最需要它的人的手中和心里。”

----达斯汀·迪潘纳（Dustin DiPerna）《智慧之河》（ *Streams of Wisdom*）的作者

**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, 邮编：100872

电话：010-82504506

传真：010-82504200

Email: cindy@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002