**新 书 推 荐**

**中文书名：《如何在焦灼的世界保持冷静：只需10步让你在繁杂中重获坚韧与力量》**

**英文书名：HOW TO KEEP YOUR COOL WHEN THE WORLD IS ON FIRE：TEN STEPS TO EMOTIONAL RESILIENCE AND EMPOWERMENT IN A CHAOTIC CLIMATE**

**作 者：Aimee Lewis-Reau and Laura Schmidt**

**出 版 社：Shambala Publications**

**代理公司：Fletcher/ANA/Claire Qiao**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子大纲**

**类 型：励志**

* **2022年秋有全稿**

**内容简介：**

 **本书为那些在我们的星球正在燃烧，正在遭受不公正待遇的时候，决绝漠然看向别处的读者，提供一个清晰、冷静的目标。**

 2016年，劳拉和艾美在作为环保活动家站在第一线工作多年之后，都饱受疲惫之苦。作为犹他州一家倡导可再生能源的非营利性机构的外联部主任，劳拉越来越厌倦工作，因为她和她的团队制定的政策一直被忽视、反对，最好的情况也是被淡化。与此同时，她的女朋友艾米则在激进主义和精神崩溃之间徘徊。艾米曾经是一位雄心勃勃、充满激情的活动家，参加她所能参加的每一次有关全球气候的抗议和集会，但她日益严重的抑郁症，已经演变成要在精神病院住院两周。据医生说，她对人权的热情是促使她陷入自杀性抑郁症的因素之一。

 《如何在焦灼的世界保持冷静》（*How to Keep Your Cool While the World is On Fire*）是一本具有开创性的书，它填补了有关气候灾难的所有讨论中的一个巨大空白：进行宣传工作的过程中造成的情感和身体伤害。事实上，在许多活动家和学术界的想法里，关心自己和关心世界被视为两种不同方向的努力。作者在审视自己的生活时，发自内心地理解了这种危险的两分法对公共卫生问题造成的巨大威胁，她们希望创建“好悲伤网络”能改变这一现象，这是一个致力于帮助和她们一样努力拯救世界的积极分子，使他们能够在坚持奋斗的同时照顾好自己的全面计划。

 一切起源于盐湖城，一小群人围坐在厨房的餐桌旁畅谈了这项计划，很快，事情就迅速发展起来，《时代杂志》（*Time*）、*NPR*、《滚石杂志》（*Rollingstone*）等媒体开始接触劳拉和艾米，将其看作处理生态焦虑的专家。全国各地也开始有人向他们提出在自己居住的地方建立这样的社团。虽然“好悲伤网络”的早期议题主要针对生态焦虑，但她们很快就发现，该项目要处理的问题的范围，已经远远超出了应对气候变化带来的悲伤。随着网络的发展，参与者们开始采取措施，应对与其他系统性不公正现象——例如种族主义、阶级悬殊、企业贪婪和政府腐败——作斗争所付出的代价。

 本书以劳拉和艾米的个人故事为基础，并辅以坚实的科学和政策，这个适时的指南引导我们一边穿越整个规范程序，一边审视一系列导致我们集体压力的因素，包括公司的煤气灯操纵、逃避痛苦、系统性和涌现的理论，还有死亡焦虑。在本书的每一个章节里，作者都讲述了一些参与者的故事，他们发展出的应对技巧深刻地改变了他们的生活，此外，作者也向读者介绍了许多小技巧和小提示，帮助他们形成自己的应对方式。

 无论你的处境如何，本书的十个步骤都能帮助你在感觉自己对一切失去掌控的时候重新找到自己的立足之处：

**1 接受目前情况的严重性。**

**2 锻炼生活在不确定性中的能力。**

**3 正视自己和其他人终会死亡。**

**4 做好内心工作。**

**5 培养对偏见和看法的认识。**

**6 实践感恩，追求美，建立联系。**

**7 休息一下。**

**8 为自己造成的伤害感到悲伤。**

**9 积极参与。**

**10 投资于有意义的努力。**

**作者简介：**

**艾米·刘易斯-雷乌（Aimee Lewis-Reau）和劳拉·施密特（Laura Schmidt）**是“好悲伤网络”（The Good Grief Network）的创始人，该网络在美国发展迅速，并在五大洲和14个国家有分支机构。GGN已经被《时代杂志》（*Time*）、*NPR*、《今日美国》（*USA Today*）、CNN、《NBC新闻》（*NBC News*）和《洛杉矶时报》（*The LA Times*）等多家媒体报道。艾米和劳拉也是播客节目“为什么？！？”（WHY?!?）的共同主持人。劳拉曾受过“非暴力公民不服从”的训练，是气候现实领导团（[Climate Reality Leadership Corps](https://www.climaterealityproject.org/leadership-corps)）成员和导师。艾米获得乔治亚学院和州立大学创意非虚构类写作专业的文学硕士学位，也是一名训练有素的治疗师和瑜伽教练。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至： 乔明睿（Claire）**

**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：010-82449026

传真：010-82504200
Email: Claire@nurnberg.com.cn

网址：[www.nurnberg.com.cn](http://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